 Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя, когда кто-то разделяет с тобой ношу, она становится легче.

 Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и найдёшь выход из сложной ситуации

**Что вы получите, набрав номер «телефона доверия»?**

 Этот человек знает, что вы сможете, что справитесь, что всё изменится, что есть те, кто станет вашей опорой.

 Вам не нужно стесняться, скрывать какие-то детали. Ваше обращение останется анонимным.

 Живое общение, “свободные уши”, которые слушают вас внимательно.

 «Телефон доверия» – это всегда быстрая помощь.



**Общероссийский**

**Телефон**

**Доверия**

**8-800-2000-122**

**Круглосуточно**

**Конфиденциально**

**Бесплатно**



**Поговорил бы кто со мной...**



Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

Фонд поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации



**Телефон доверия**

**Единый общероссийский номер детского телефона доверия**

**8-800-2000-112**

**Амурская область подключена к общероссийскому номеру с сентября 2010 года**

Благовещенск, 2018

**Телефон доверия создан для того, чтобы:**

 оказывать помощь в решении конфликтов в семье и школе;

 поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;

 информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;

 помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать своё состояние и управлять им.

**Принципы работы Телефона доверия:**

 **бесплатно.** Любой мобильный оператор. Любой тарифный план. Неограниченная длительность разговора;

 **анонимно.** Никто не узнает твой адрес. Можно назваться вымышленным именем;

 **конфиденциально.** Разговоры не записываются. Все, что вы говорите, останется между вами;

 **квалифицированно.** Только опытные психологи. Все консультанты проходят специальную подготовку;

 **доступно.** Из любой точки России.

**По каким вопросам можно обратиться к специалисту Телефона доверия?**

 Когда больше не хочется ни с кем общаться.

 Попал в безвыходную ситуацию.

  Обидели в школе (на улице, дома).

 Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.

 Ссора с другом (подругой); как быть дальше?

 Произошёл конфликт с кем-то из старших, тревога не покидает тебя.

 Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя вести с ними и заслужить их уважение и понимание.

 В школе проблема с учителями.

 Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь его (её) внимание.

 Как помочь другу избавиться от дурной зависимости? К кому обратиться за помощью?

 Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

**Ты считаешь, что справишься со своей проблемой сам?**

 Но если эта проблема новая и неизвестная, как поступить в этом случае?

**Опасаешься, что Тебя не поймут?**

 Консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть.

**Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном постороннему человеку?**

 Услышав голос оператора поздоровайся.

 Расскажи о том, что тебя беспокоит.

Можешь рассказать свою историю от лица друга (подруги).



