

Разговор с опытным специалистом поможет тебе:

- преодолеть плохое настроение и грусть;
- разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
- лучше понять свои чувства и желания;
- обсудить личные проблемы, с которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.



**Ждем твоего звонка
по телефону:**

8-800-2000-122

И помни!

КРУГЛОСУТОЧНО

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

КОНФИДЕЦИАЛЬНО

17 мая –

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для подростков
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**

**Лифлет для подростков
«Если трудно, то позвони!»**



2021 год

Дорогие ребята, эта информация для вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной ситуации. Не знают, у кого попросить помощи, поддержки, совета. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими тревожными мыслями с родителями, братом или сестрой. О некоторых переживаниях можно рассказать своему другу или подруге. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться своими чувствами с родными или друзьями.

Что делать?

Выход



есть!



! Детский телефон доверия - бесплатная анонимная служба экстренной психологической помощи детям и родителям по телефону.

Как решиться набрать номер и рассказать о сокровенном постороннему человеку?

На телефоне доверия работают опытные детские психологи, которые готовы принять тебя таким (такой), как есть. Они никогда не осудят, выслушают тебя, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для разрешения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия порекомендуют, куда можно обратиться.



Самое главное - решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Далее есть несколько вариантов: можно прямо рассказать о том, что беспокоит или от лица своего друга (подруги) можно пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Вас всегда рады поддержать и помочь!



По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?

- ? Не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- ? Попал в безвыходную ситуацию.
- ? Обидели в школе (на улице, дома).
- ? Не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- ? Ссора с другом (подругой).
- ? Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- ? Родители не понимают, и ты не знаешь, как вести себя с ними.
- ? В школе проблема с учителями.
- ? Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- ? Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

