

ВЫХОД ЕСТЬ - ТЫ НЕ ОДИН!



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
8 800 2000 122
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ:

1. ОПРЕДЕЛИТЬ И СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ
2. СОСТАВИТЬ КРАТКИЙ ПЛАН РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ
3. НАМЕТИТЬ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ



**С мобильных телефонов
коротки й номер 124**

Если тебя что-то беспокоит, тревожит, или ты попал в затруднительное положение, беду, чувствуешь, что сам не разберешься, то за помощью и поддержкой можно всегда обратиться:

- к родителям (или взрослым друзьям семьи, бабушке, дедушке);
- к учителю, которому ты доверяешь;
- к школьному психологу;
- можно позвонить на «Телефон Доверия».

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ это оказание экстренной психологической помощи по телефону детям, подросткам и их родителям.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ:

БЕСПЛАТНОСТЬ – звонок любой продолжительности на Детский телефон доверия 8-800-2000-122 абсолютно бесплатный с любого мобильного или стационарного телефона.

АНОНИМНОСТЬ — общение с консультантом (психологом) Детского телефона доверия полностью анонимно: отсутствует определитель номера, можно представиться вымышленным именем. Консультанты Детского телефона доверия также работают под псевдонимами.

ДОСТУПНОСТЬ — действует на всей территории России, позвонить можно из любой точки страны с любого телефона.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ — содержание разговора останется тайной. Никакая информация об обратившемся за помощью на Детский телефон доверия, а так же о тематике его обращения не раскрывается.

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ — на Детском телефоне доверия работают только квалифицированные психологи, прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.