

## **Принципы работы «Детского телефона доверия»:**

- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется;
- содержание беседы не записывается и не передается другим людям;
- консультантами работают специалисты, прошедшие профессиональную подготовку.

**Если тебе плохо, то время  
ты не трати!**

**Возьми телефон и смело  
8-800-2000-122 набери.**



ББК 91  
Е -84

**Составитель:**  
Н.А. Чупина

**Компьютерная вёрстка:** Н.А. Чупина.  
**Ответственный за выпуск:** Т.Д. Шаура  
**Если трудно, просто позвони!** памятка/Н.А. Чупина.-Куйтун:Изд., Центральная детская библиотека МКУК «КМРБ», 2017.-1с., ил.

**Наш адрес:** 665302  
Иркутская обл.  
р.п. Куйтун

ул. К. Маркса 19  
центральная детская  
библиотека.

тел. (8395 36)5-24-9

Муниципальное казённое учреждение культуры  
«Куйтунская межпоселенческая районная библиотека»  
Центральная детская библиотека

# Если трудно, просто позвони!

12+

**Памятка**

*Для детей и подростков*



Куйтун  
2017

## ***Дорогие ребята, эта информация для вас!***

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется откровенничать с друзьями или близкими.

***В таких ситуациях каждый может позвонить на телефон доверия и обсудить свои проблемы, посоветоваться. Детский телефон доверия создан для того, чтобы:***

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т. д.;
- содействовать в разрешении внутрисемейных проблем;
- ознакомить людей со способами и средствами преодоления жизненных трудностей;
- развивать их способность понимать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Детский телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

### ***Опасаешься, что не поймут?***

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делишься своими проблемами с близкими, ты получал осуждение и упрёки. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и, вместе вы подумаете, как быть дальше. Если понадобится дальнейшая помощь, специалист порекомендует, куда можно обратиться.



### ***Как осмелиться позвонить на Телефон доверия?***

В таких случаях самое главное решиться набрать номер и, услышав голос, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можно прямо рассказать о том, что тебя беспокоит, либо от лица друга (подруги) пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим.

## ***По каким вопросам можно звонить на «Детский телефон доверия»?***

Темы обращений могут быть самыми разными, например:

- Когда больше не хочется никого видеть и 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?
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблема с учителями,
- Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

***По этим и многим другим волнующим вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.***