

Главная задача консультанта на телефоне доверия - снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь собеседника от опрометчивых и опасных поступков.

### Задача службы «телефон доверия»:

- вместе с абонентом проанализировать ситуацию
- выявить ее причины
- выработать алгоритмы выхода из сложившегося положения
- мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался решить проблему.

Общение с психологом абсолютно анонимно и можно назваться вымышленным именем.

«Я знаю, как бывает страшно попросить о помощи и рассказать, что тебя бьют в семье.

Позвони 8800 2000 122».

Психолог-консультант.

Сообщить о фактах жестокого обращения, сексуального насилия в отношении несовершеннолетнего вы можете в

экстренную психологическую помощь по телефону для детей, подростков и родителей

8 800 350 40 50

8 800 2000 122

(бесплатно, круглосуточно, анонимно)



*Телефон доверия  
для детей,  
подростков и их  
родителей*

8 800 2000 122

8 800 350 40 50

**На расстоянии  
звонка**



**Иркутск**

## ЧТО ТАКОЕ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?

Телефон доверия - это психологическая служба, специалисты которой всегда могут понять, поддержать, помочь, воодушевить, помочь правильно начинать разговор и еще многое-многое другое.

Телефон доверия - служба, которая работает без праздников и выходных. Анонимно. Конфиденциально.

Телефон доверия - твой друг, который ответит даже на те вопросы, которые тебе неудобно задавать родителям, друзьям или учителям.



## ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ТРУДНО ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

1. Нет четкого представления о профессии и работе психолога: психолог - это специалист, который помогает людям разобраться в сложившейся ситуации и наметить возможный алгоритм решения жизненных проблем.

Можно просто попробовать!

2. Есть мнение, что своими проблемами лучше делиться с друзьями (в крайнем случае с родителями): здорово, когда есть друзья, которые выслушают и поддержат в любой ситуации. Но друзья не всегда знают, что лучше в той или иной ситуации и какие могут быть последствия. Им просто для этого не всегда хватает жизненного опыта и навыка предусмотреть возможные последствия.

Есть риск получить «вредный совет».

3. Многие уверены, что только «слабаки» жалуются и ищут помощи и что ты сам способен справиться со своей проблемой: справиться самому, конечно, можно! Особенно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. А если эта проблема для тебя новая, как поступить в этом случае? Звонок на телефон доверия может помочь тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями.

Имей в виду, что только сильный человек способен попросить о помощи!!

4. Опасаешься, что тебя неправильно поймут: задача психолога на телефоне доверия - стать твоим зеркалом на те несколько минут, которые длится твой звонок. Консультант всегда выслушает, никогда не осудит, и вы вместе подумаете, как быть дальше.

И даже отретперируете нужные реплики!!!



Можно позвонить на телефон доверия и рассказать...

Если Вы стали свидетелями жестокого обращения с детьми или вы сами пострадали от жестокого обращения сообщите об этом – **НЕ МОЛЧИТЕ!!!**

Жестокое обращение с ребенком – это все многообразие действий (и бездействий) со стороны взрослых, обязанных заботиться, и опекать его, которые наносят вред физическому и психическому здоровью ребенка и его развитию.