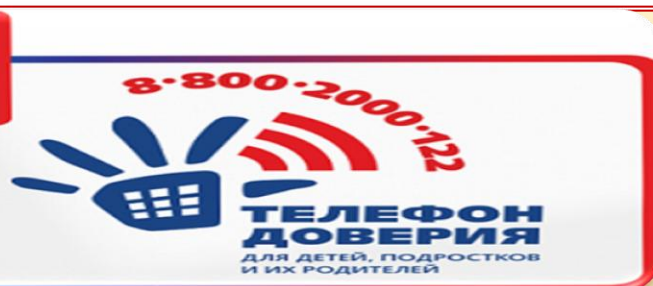
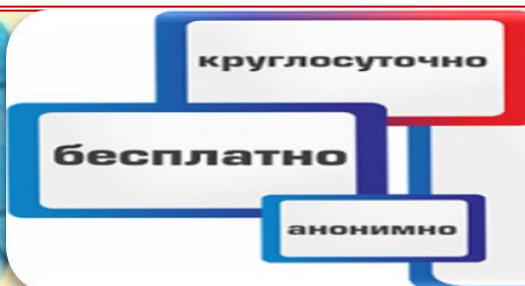


Смысла нет таить обиды –
Нужно быть добрее! –
И для этого открыта
Линия доверия.
Каждый может позвонить –
От души поплакать,
В трубку можно говорить
О проблемах всяких!
Номер легкий набери–
Смело, не стесняйся,
Наболело – говори:



Что тревожит изнутри,
Но – не притворяйся!
Взрослый трубку вмиг возьмет –
Он тебе поможет,
Он твой друг – тебя поймет,
Взрослый тот - надежен!



Чем может помочь телефон доверия?



ПРОТЯНУТЬ РУКУ
ПОМОЩИ, ЕСЛИ...

**тебя не понимают
родители**



ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ,
ЕСЛИ.....

**у тебя проблемы
в школе**



НАСТРОИТЬ НА ПОЗИТИВ,
ЕСЛИ...

тебе грустно и трудно



ПОВЫСИТЬ
НАСТРОЕНИЕ, ЕСЛИ...

тебе одиноко





Какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу Детского телефона доверия 8 800 2000 122?

Составитель: педагог-психолог Н.В.Михайлова

От специалистов Детского телефона доверия **помощь приходит сразу же**. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно.

Решившись позвонить психологу, **вы активно решаете проблему**, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать

и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе. Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете **разобраться в причинах своего состояния, что поможет решить проблему**.

Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги. Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. **Возможность выговориться** — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.

Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку, есть

возможность быстрее во всем разобраться и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней во время телефонного разговора **вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы:** «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?» «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?»

Вы получите инструменты и подсказки для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.

Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — **это возможность свободно обсудить все, что беспокоит**, конфиденциально и анонимно.

Разговор со специалистом телефона доверия может помочь и вашим друзьям.

Проблемы и неприятности не любит никто, но они периодически возникают в нашей жизни. Важно не заикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна!





Отличительная черта уверенного в себе человека— это способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход -анонимная помощь на телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Можно поделиться с консультантом телефона доверия беспокоящей проблемой.

В каких случаях тебе поможет телефон доверия?

- Если ты попал в трудную ситуацию,
- Если у тебя проблемы во взаимоотношениях с родными и друзьями,
- Если жизнь приносит одни огорчения,
- Если у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать взрослым,
- Если тебя не понимают окружающие,
- Если ты не знаешь как поступить в той или иной ситуации.

Это все случилось с тобой? Тогда телефон доверия для тебя.

Позвони и даже можешь не говорить, кто ты - тебе станет легче. Знай, что есть люди, которые тебя выслушают и помогут решить твои проблемы.

Помощь на телефоне доверия всегда анонимна.

Обращаясь на телефон доверия можно получить интересующую тебя информацию.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты. Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации и решиться на конкретные шаги.

«В трудностях—вместе!»

Консультант телефона доверия:

- Не осуждает тебя, терпелив, больше выслушивает, чем советует;
- Поможет проанализировать ситуацию, поможет найти выход,,
- Допускает, что подобная твоей трудная ситуация могла приключиться с любым человеком;
- Заинтересован в другом человеке;
- Разговаривает без всякой снисходительности, на равных;
- Сохранит все что ты скажешь между вами.

