О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В настоящее время к нему подключено 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

Любой ребенок или подросток, который столкнулся с проблемой (в отношениях с родителями, друзьями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера)

или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить?

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок?

Звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

Анонимность и конфиденциальность – основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоем звонке никто не узнает. Тайна общения гарантирована. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков – ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками – друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, буллинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.;
- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела, или наоборот – меня опекают, не разрешают мне гулять/ дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня кричат, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/ сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.;
-проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителем, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.;
- тревожные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей ситуации).

У Детского телефона доверия есть сайт – www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки», и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, как получить уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети – понять, что в их поведении беспокоит родителей.

Для родителей можно рекомендовать портал «Я-родитель» https:// www.ya-roditel.ru/. Там есть много полезной информации – статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

Подготовил педагог-психолог Жиглатая Лариса Николаевна.
07.04.2020