



# Детский телефон доверия



Юридический компас: Детский телефон доверия: дайджест для детей и подростков. Вып. 22 / сост. Ю.Е. Ашеко. – Благовещенск: ГБУК «Амурская областная детская библиотека», 2023. – 12 с.

Составитель: Ю.Е. Ашеко, заведующий отделом

Ответственный за выпуск: И.В. Жгилёва, директор

Верстка: Е.В. Скоробогач, главный библиотекарь

Рекомендовано к печати редакционно-методическим советом  
ГБУК «Амурской областной детской библиотеки»

© ГБУК «Амурская областная детская библиотека», 2023 г.

## *Друзья!*

Следите за новостями и анонсами библиотеки,  
смотрите фотографии состоявшихся мероприятий,  
оставляйте свои отзывы и предложения на страницах  
учреждения в социальных сетях:

- ➊ Одноклассники – группа <http://ok.ru/amurska>
- ➋ ВКонтакте – группа <http://vk.com/club84221359>
- ➌ Телеграм – группа [@amurdetbibl](https://t.me/amurdetbibl)
- ➍ WhatsApp – группа «Amurdetbibl» (8-914-582-72-35)

*Добавляйтесь в друзья, будьте в курсе всех событий!*

**Адрес:** г. Благовещенск, ул. Б. Хмельницкого, 1  
(площадь Победы)

**Телефон:** 77-07-87

**e-mail:** [info.aodb-blag@yandex.ru](mailto:info.aodb-blag@yandex.ru)

**Сайт:** [www.aodb-blag.ru](http://www.aodb-blag.ru)

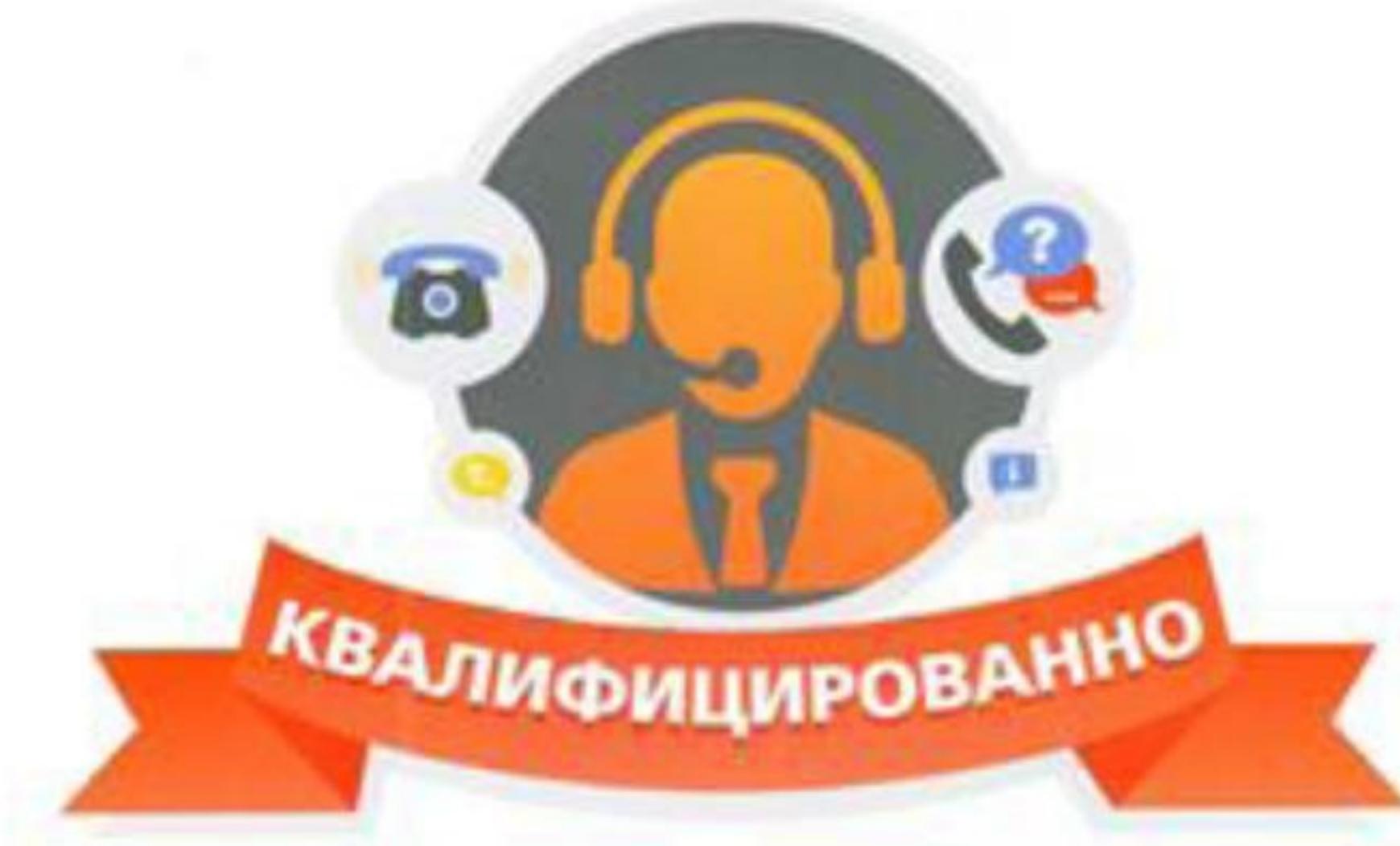


## Дорогие ребята!

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 и посоветоваться.

О том, что такое Детский телефон доверия вы узнаете, прочитав данный выпуск Дайджеста.



## Что такое телефон доверия?

Это служба, номер которой можно набрать в любую трудную минуту и поговорить с понимающим, сопереживающим собеседником, который прошёл специальную подготовку в области психологического консультирования.

**8-800-2000-122** – номер многоканальный.

Одновременно принимать звонки могут несколько операторов. Это квалифицированные профессионалы, способные быстро разобраться в любой сложной ситуации и вывести человека из кризисного состояния.

Первая служба телефонной помощи была организована в Лондоне английским священником Чадом ещё в 1953 году. Тогда никто и не предполагал, что масштаб нововведения довольно быстро примет международный характер.

В нашей стране первый телефон доверия появился в Москве в 1982 году, но активно создаваться такие службы стали только с начала 90-х (на данный момент в России функционируют более 300 телефонов экстренной психологической помощи).

Здесь вы можете рассказывать о своих переживаниях, и вам подскажут, как взглянуть на ситуацию по-другому, будут слушать и принимать вас таким, какой вы есть. Никто не будет осуждать, критиковать или учить жить.

Звонить можно в любое время суток. За разговор с психологом, как бы долго он ни продолжался, платить не надо.

### **На Детский телефон доверия можно позвонить несколько раз.**

При обращении на Детский телефон доверия есть возможность получить опыт общения с несколькими психологами. У них разный стиль работы, разные подходы, и это позволяет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Благодаря тому, что вы уже что-то поймете и проанализируете после первого звонка, второй звонок может оказаться более удачным. Попробуйте. Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Детский телефон доверия – бесплатные.

### **Звонок на Детский телефон доверия может стать подготовкой к полноценной консультации.**

Чтобы получить консультацию специалиста Детского телефона доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель. Нужно просто позвонить по номеру **88002000122** и дождаться ответа консультанта.

В ситуации полной анонимности и конфиденциальности вы узнаете, как строится беседа

с психологом, какие вопросы вам могут задавать, проясните для себя, нужен ли психолог в решении вашей проблемы, чего можно ожидать от общения с ним и чего не стоит.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент. Или рассказать о проблеме и вместе с психологом преодолеть тревогу, стеснение и стыд.

Если у вас есть вопросы, вы всегда можете их задать в чате на сайте Телефона доверия.

## Мифы о Детском телефоне доверия

**Миф:** Ваше обращение о проблемах в семье будет записано, и родители узнают, что вы звонили и жаловались на них.

**Факт:** Разговоры с абонентами не записываются, и даже не определяются номера телефонов: психолог никогда не узнает, кто и откуда ему позвонил.

**Миф:** Звонки на Детский телефон доверия платные, действует специальный социальный тариф.

**Факт:** Звонки на Детский телефон доверия по всей России бесплатные, но телефон не должен быть отключен от услуг связи.

**Миф:** Сильный человек не нуждается в посторонней помощи. Наши проблемы – это наша ответственность, и только нам известно, как лучше разобраться в ситуации.

**Факт:** Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации, когда нужна профессиональная поддержка. Только сильный и уверенный в своих силах человек может признавать свои слабости и просить о помощи.

**Миф:** По Детскому телефону доверия можно звонить только с очень серьезными проблемами, такими, как желание умереть, смерть близкого, насилие, травля и так далее. Если у вас конфликт в семье, проблемы в школе или личной жизни, то это не повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости, нужно освободить время для тех, кому помощь важнее.

**Факт:** Психологи Детского телефона доверия готовы выслушать и помочь любому ребенку, подростку или родителю, который позвонит. Для них нет неважных

проблем. На Детском телефоне доверия все проблемы важны и достойны внимания.

**Миф:** Если вашей жизни что-то угрожает, то лучше позвонить по Детскому телефону доверия, чем в полицию, это надежнее и безопаснее.

**Факт:** Только сотрудники полиции, скорой помощи или МЧС могут оперативно отреагировать на ситуацию угрозы жизни и выехать на помощь.

**Миф:** Детский телефон доверия является площадкой для получения профессионального опыта начинающими психологами. Часто консультантами на телефоне работают неравнодушные волонтеры.

**Факт:** На Детском телефоне доверия работают только опытные психологи, прошедшие серьезную личностную и профессиональную подготовку.

**Миф:** Разговорами проблему не решишь. Один звонок жизнь не изменит, не имеет смысла тратить время на пустые разговоры.

**Факт:** Во время разговора можно найти вариант решения проблемы или поменять отношение к ситуации, посмотрев на нее с другой стороны.

# **С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия?**

## **Неприятное эмоциональное состояние**

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злиетесь или испытываете стресс, если появилась апатия и даже если сложно назвать конкретную проблему.

## **Самоповреждение и мысли о суициде**

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти – это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

## **Сложности в отношениях**

Вопросы и темы, касающиеся ваших личных отношений:

- конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами)
- ссора с другом/подругой
- недопонимание с парнем/девушкой

- тяжелый разрыв романтических отношений
- несчастная любовь
- конфликт с учителем в школе
- буллинг

## **Сложные жизненные ситуации**

Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять – нужен взгляд со стороны.

Это касается следующих моментов:

- переезд в другой город
- переход в новую школу
- совершили ошибку и не знаете, как ее исправить
- обманули родителей и не знаете, как признаться
- ушли из дома
- попали в плохую компанию
- стали жертвой киберугроз
- незапланированная беременность
- вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона
- вас преследует страх или тревожность

- хотите помочь другу в трудной ситуации, но не знаете как
- страшно оставаться одному дома
- не знаете, как уговорить родителей завести домашнее животное или отпустить с ночевкой к другу
- переживаете из-за ссор или развода родителей
- умер близкий человек

## **Школа и образование**

Здесь представлены проблемы, связанные со школьной жизнью и отношением к учебе:

- переживания из-за предстоящих экзаменов/ контрольной
- отсутствие успехов в учебе
- не можете определиться с профессией после выпуска из школы
- не хотите ходить в школу
- потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это

- испытываете сложности в планировании своего времени
- испытываете стресс из-за учебной нагрузки
- вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
- все надоело, вы устали и ничего не хотите

## **Самооценка**

Здесь собраны некоторые вопросы, которые касаются вашего отношения к самим себе:

- не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности
- ничего не получается, потому что вас критикуют
- вы не верите в себя
- боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
- слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

**Ребята, если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации. Звонок на номер **88002000122** бесплатный и анонимный. Здесь вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.**

Если трудно, обидно, непонятно, хочется выговориться – звони на **Детский телефон доверия – 8-800-2000-122** – здесь тебе помогут!



## **Телефоны доверия для детей, подростков и взрослых**

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей	<b>8-800-2000-122</b> (бесплатно)
Телефон «Ребенок в опасности» следственного управления Следственного комитета России по Амурской области	<b>123</b> (звонок с мобильного) <b>8(4162)44-94-59</b>
Уполномоченный по правам ребенка в Амурской области	<b>8(4162)22-16-71</b>
Амурское отделение Российского детского фонда	<b>8 (4162)52-53-92</b>

Дайджест составлен по материалам сайта Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <https://telefon-doveria.ru/>



Контактный телефон: 77-07-87  
Адрес: 675000, г. Благовещенск,  
ул. Б. Хмельницкого, 1  
Амурская областная детская библиотека  
[www.aodb-blag.ru](http://www.aodb-blag.ru)