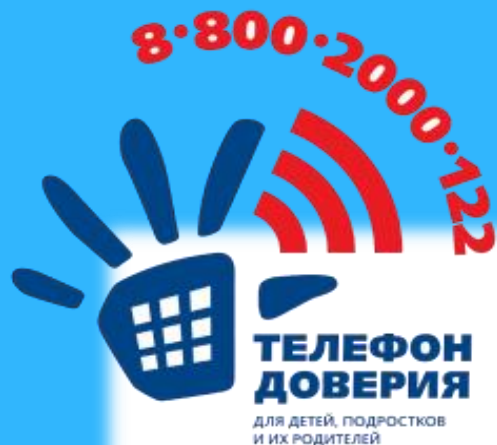


Министерство образования Республики Тыва  
ГБУ Республиканский Центр Психолого-медико-социального сопровождения  
«Сайзырал»



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ –  
скорая помощь для души...**





## Юный друг!

*Мы с вами живем в большом мире, где ничего не происходит просто так. И это книжка тоже не просто так оказалась в твоих руках. Раз ты держишь его в руках, значит, он нужен тебе. Она расскажет тебе о «Детском телефоне доверия» и ты узнаешь куда можно обратиться в трудных для тебя ситуациях за поддержкой, чтобы обсудить свои проблемы, просто выговориться или же посоветоваться. То есть, ты узнаешь, что иногда «душа» человека тоже нуждается профессиональной помощи, как и болезни, например, как и зубная боль или головная боль...*



## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - БУЗУРЕЛ ТЕЛЕФОНУ

**это скорая помощь для души**

*Все мы живые люди. У нас могут быть минуты грусти или радости, обиды или агрессивности, переживаний или же безвыходности. В такие моменты жизни наша душа, как и наше тело, нуждается в помощи, но только не « в медицинской», а психологической. Чем психолог отличается от врача? Врач лечит больных, а психолог работает со здоровыми людьми. Обращение за помощью к психологу – это не признак слабости, а признак психологической культуры человека.*

*Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко. В ходе общения вы сами можете найти выход в проблемной ситуации.*

*Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу телефона доверия, тем более что это можно сделать бесплатно и не выходя из дома.*

# История создания телефона доверия

*Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям.*

*Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если их в жизни возникают сложности, с которыми они сами не могут справиться: когда они одиноки, когда очень плохо на душе, и когда кажется, что в той ситуации, которые они находятся, кажется, что выхода нет.*

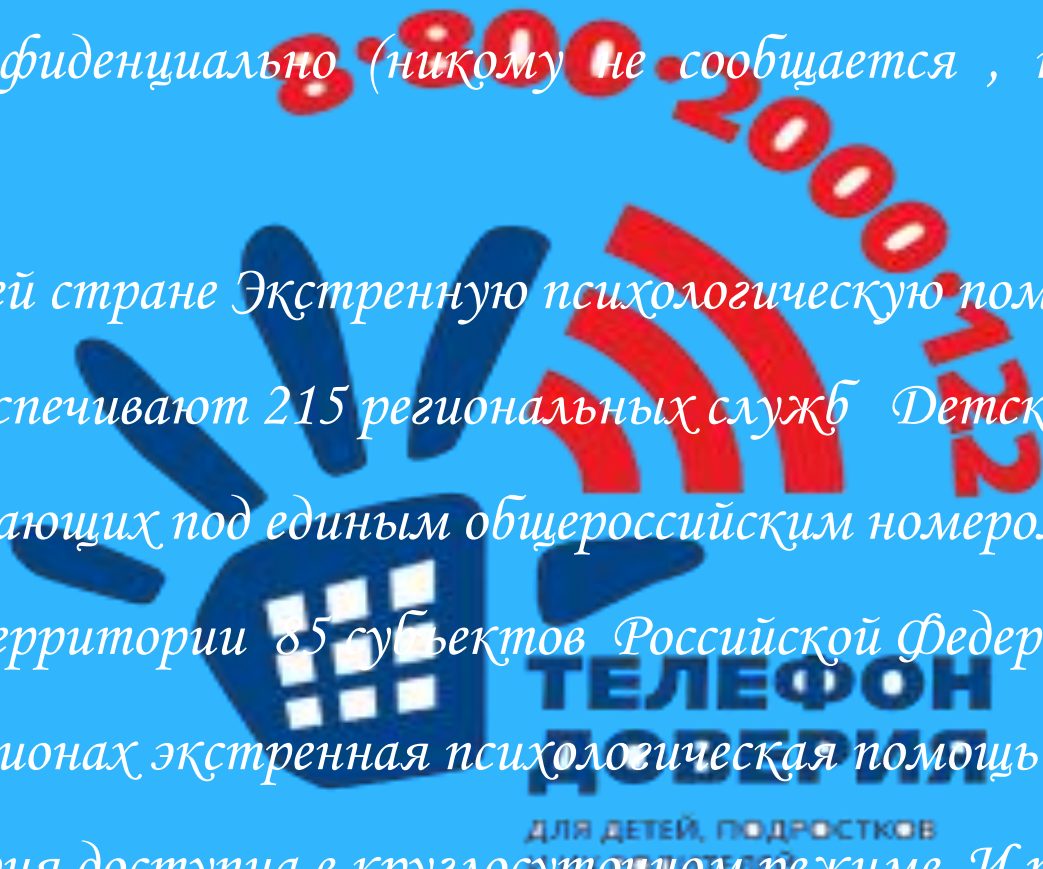
*Он и не думал, что будет много звонков. Несколько дней он справлялся сам – отвечал всем людям. Он пришел к выводу, что одному ему не справиться, и стал искать добровольных помощников.*



Так родилось всемирное движение людей, которые помогают другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб Экстренной помощи по телефону. Помощь оказывается бесплатно, анонимно, конфиденциально (никому не сообщается, кто звонил и зачем)

Сегодня в нашей стране Экстренную психологическую помощь детям и родителям обеспечивают 215 региональных служб Детского телефона доверия, работающих под единым общероссийским номером **8-800-2000-122** на территории 85 субъектов Российской Федерации.

В 77 регионах экстренная психологическая помощь по Детскому телефону доверия доступна в круглосуточном режиме. И республика Тыва входит в число 77 регионов.



На территории  
республики Тыва «Детский  
телефон доверия» работает  
с 1 февраля 2001г.



С сентября 2010 года Фондом  
поддержки детей, находящихся в трудной  
жизненной ситуации, при поддержке  
государства был введен единый  
общероссийский номер детского телефона  
доверия **8-800-2000-122**.

Единый Телефон доверия стал  
доступен по всей стране, в том числе и  
в Республике Тыва.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Торгалыгский муниципального района "Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва" **8-800-2000-122**

**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ** **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
находящаяся в трудной жизненной ситуации для детей, подростков и их родителей

**Бузурел телефону ажы-төлге, аныяктарга болгаш ада-иелерге.**

Бир эвес сен сагышырап, хомудап, коргуп турар болзуңа ...  
Бир эвес сен айыыл-халапка таваржы берзинче ...  
Бир эвес сен эжиң-биле маргыжып алзыңа ...  
Бир эвес сээң-биле сумележиң, бодаалдарын улежир кижичок болза, бодун тургустуна берген байдалдан унуп шыдавайн барзыңа ...

Чааскааныргай болурунче далашпа!  
Сагыш-сеткилинни улежип чугаалаш!  
Бузурел телефонунче долгавыт!  
**Психологтуг ачы-дуза**

Халас чажыт дун-хун чокка

**8-800-2000-122**

# Принципы работы детского телефона доверия



**АНОНИМНО**

Без определителя номера  
Никто не узнает твой адрес  
Можно назваться вымышленным именем



**БЕСПЛАТНО**

Любой тарифный план  
Любой мобильный оператор  
Неограниченная длительность разговора



**ДОСТУПНО**

Из любой точки России  
Неограниченная длительность разговора  
Бесплатно с любого телефона



**КВАЛИФИЦИРОВАННО**

Только опытные психологи  
Только квалифицированные специалисты  
Все консультанты проходят специальную подготовку



**КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**

Без определителя номера  
Разговоры не записываются  
Все, что вы говорите, останется только между нами



8-800-2000-122

fppt.com  
fbby.com



8-800-5000-155

**ТЯЖЕЛО ПРИЗНАВАТЬ СВОИ  
ЗАТРУДНЕНИЯ, ЕЩЕ ТЯЖЕЛЕЕ  
ГОВОРИТЬ О НИХ, НО ЭТО  
НЕОБХОДИМО...**



Родители, несмотря на всю свою любовь, порой не понимают тебя...



Не все ситуации станешь обсуждать с друзьями...

**Как решиться набрать  
телефонный номер и  
рассказать о сокровенном  
совершенно постороннему  
человеку?**

*В таких случаях самое главное решиться и набрать номер 8-800-2000-122 и, услышав голос консультанта, поздороваться...*

***Дальше есть несколько вариантов.** Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.*

*Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.*



Алло!  
Телефон  
доверия.  
Я Вас слушаю...

Разговор с консультантом может

ПОМОЧЬ:

- ❖ преодолеть плохое настроение и грусть;
- ❖ разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
- ❖ Лучше понять свои чувства и желания;
- ❖ Обсудить личные проблемы, которыми вы не хотели делиться даже с близкими людьми



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

- ✓ В школе проблема с учителями.
- ✓ Ссора с другом (подругой).
- ✓ Обидели в школе (на улице, дома).
- ✓ Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- ✓ Произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- ✓ Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- ✓ Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- ✓ 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 по многим другим волнующим Тебя вопросам можно обратиться к специалистам «Детского телефона доверия». На телефоне доверия всегда ждут ваших звонков...





КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ  
НА НОМЕР

8 800 2000 122

1. ОПРЕДЕЛИТЬ  
И СФОРМУЛИРОВАТЬ  
ПРОБЛЕМУ
2. СОСТАВИТЬ  
КРАТКИЙ ПЛАН  
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ
3. НАМЕТИТЬ  
СПИСОК ВОПРОСОВ  
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ  
С ПСИХОЛОГОМ

TELEFON-DOVERIA.RU

## Примеры начала разговора:

1.-Алло! Телефон доверия! Здравствуйте!... У меня есть важная тема для разговора... -  
Слушаю вас. -Я очень волнуюсь, и поэтому не знаю, с чего начать... -Это волнение понятно. Главное – не торопиться. У нас достаточно времени. Вы можете начать с чего угодно, постепенно мы во всем постараемся разобраться.

2.-Алло! Слушаю вас. -Здравствуйте, это телефон доверия? -Да, это телефон доверия -Мне бы хотелось получить консультацию психолога -  
Пожалуйста, психолог слушает вас. -Вы знаете у меня несколько проблем, и я не знаю с какой начать? -Начните с того, что именно сейчас пришло вам в голову, а потом само по себе всплывет и остальное.

«Как вы думаете, будете ли вы обращаться на телефон доверия в случае возникших затруднений? Чем для вас были полезны упражнения о телефоне доверия?»



Консультанты службы *"телефона доверия"* не претендуют на всемогущество, они помогут разобраться, насколько серьезна и глубока твоя проблема. Ну, а если ты ошибся, и твоя проблема является простой, легкой или она вообще не относится к психологической, - ничего страшного в этом нет. Зато ты точно будешь знать, что делать дальше.

Но в случаях, где требуется помощь других специалистов, тогда консультант может дать тебе рекомендации, куда именно обратиться за адресной помощью, то есть, в более сложных случаях дается информационная поддержка, в иную, более компетентную инстанцию.



# 17 мая Международный День Детского Телефона Доверия



ВЫ МОЖЕТЕ ПОВОРОТИТЬ:  
 - об отношениях с родителями и учителями ...  
 - о дружбе и первой любви ...  
 - о своей жизни и проблемах ...  
 - о жестоком обращении с тобой и сверстниками ...

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
 ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
 И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

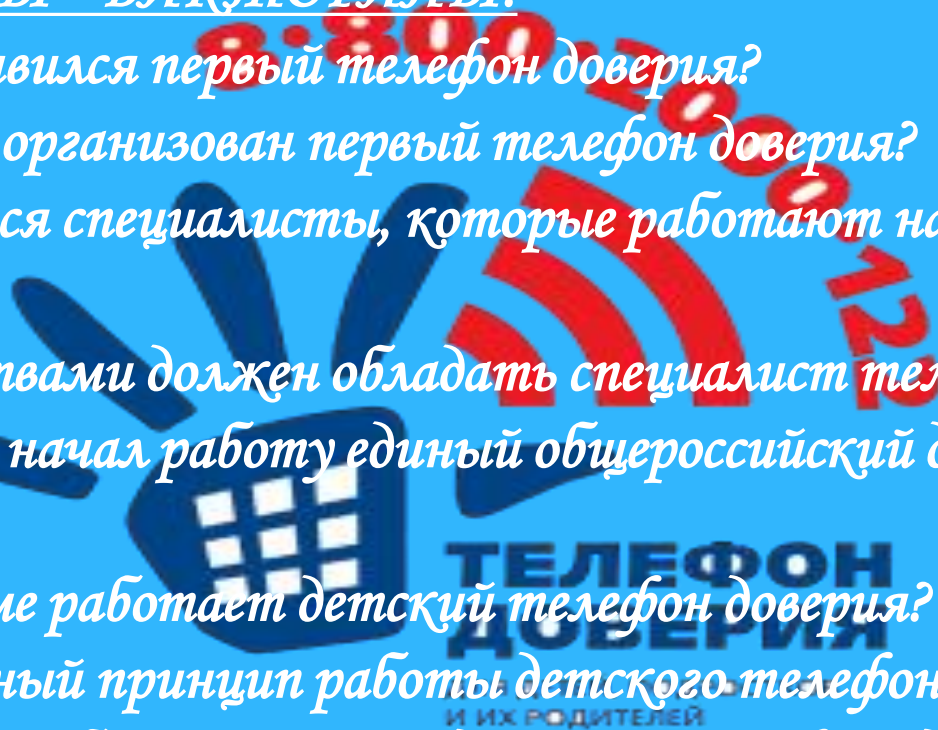


## *Дорогой друг!*

*Для тебя игра-викторина на тему «Детского телефона доверия»*

### *ВОПРОСЫ ИГРЫ - ВИКТОРИНЫ:*

- 1. Когда и где появился первый телефон доверия?*
- 2. Кем и как был организован первый телефон доверия?*
- 3. Как называются специалисты, которые работают на детском телефоне доверия?*
- 4. Какими качествами должен обладать специалист телефона доверия?*
- 5. Когда в России начал работу единый общероссийский детский телефон доверия?*
- 6. В каком режиме работает детский телефон доверия?*
- 7. Назовите главный принцип работы детского телефона доверия.*
- 8. Назовите номер общероссийского детского телефона для детей, подростков и их родителей.*
- 9. Назовите 5 вопросов, с которыми можно обратиться к специалисту детского телефона доверия.*
- 10. Какую помощь можно получить, позвонив на детский телефон доверия?*





8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



## Где можно получить информацию о детском телефоне доверия:

- ✓ Сайт [www.ya-doveray.ru](http://www.ya-doveray.ru) и [www.Ya-roditel.ru](http://www.Ya-roditel.ru)
- ✓ [www.fond-detyam.ru](http://www.fond-detyam.ru)
- ✓ [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)
- ✓ [childhelpline.ru](http://childhelpline.ru)
- ✓ [pomoschryadom.ru](http://pomoschryadom.ru)
- ✓ [stoprav.ru](http://stoprav.ru) › Телефон доверия
- ✓ <https://telefon-doveria.ru>
- ✓ <https://web.facebook.com/telefondoveria88002000122>
- ✓ <https://vk.com/tel88002000122>
- ✓ <https://ok.ru/group/54285096386659>
- ✓ [saizyral.rtyva.ru](http://saizyral.rtyva.ru)
- ✓ [vk.com/sayzyral](http://vk.com/sayzyral)



## Использованы следующие материалы:

1. Материалы вышеперечисленных сайтов;
2. «Психологические проблемы современных подростков и их решение» Емельяновой Елены Владимировны ;
3. Фотоматериалы образовательных отношений Республики Тыва, по мероприятиям проведенных в рамках рекламно-просветительских работ по информированию общероссийского детского телефона доверия