



В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации, введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Также в нашем городе при Центре психолого-педагогической реабилитации и коррекции работает телефон «Горячая линия» по вопросам правовой и социальной защищенности участников образовательного процесса. Позвонить туда можно каждую среду с 13.00 до 15.00 часов по телефону 6-34-85.

У каждого из нас бывают ситуации, когда нам на душе тяжело, а разговора с подружкой, другом, мамой недостаточно или более того, он нежелателен из-за того, что вопрос очень интимный и деликатный. Как быть? Конечно, можно пойти привычным путем и замкнуться в себе, но можно и просто поднять трубку и набрать номер «телефона доверия».

По своей сути «телефон доверия» - служба, оказывающая экстренную психологическую помощь людям, находящимся в кризисном состоянии. Один из главных принципов его работы - безусловное внимание к позвонившему, чуткость и безоценочность. Часто звонящий человек не в силах до конца уяснить, в чем суть проблемы, он видит только верхушку айсберга, но не может разобраться в причинах. Специалисты, используя методы ведения беседы, подводят абонента к тому, что он начинает размышлять о причинах появления проблемы, начинает понимать, что может сделать именно он, чтобы изменить ситуацию.

Психолог-консультант не выдает готовых советов, не отвечает на вопрос «Что делать?», он создает условия, в которых человек сам находит выход из сложившейся ситуации, обретает уверенность и веру в себя, в свои возможности и способности управлять своей судьбой. ...

Проблемы, с которыми обращаются люди, отражают все конфликты современного общества и во всем мире практически одни и те же. Эти проблемы не зависят ни от образования, ни от страны, ни от климата, ни от материального или социального положения.

Первое - это отношения с друзьями, близкими, коллегами, семейные отношения, проблемы в воспитании детей.

Второе - ощущение собственного одиночества.

Бывают звонки личностные, когда человек пытается разобраться в себе, найти свою цель в жизни...

Обращаются те, кто переживает потерю близкого человека, подвергся физическому насилию, участвовал в боевых действиях.

Одни из самых сложных для консультанта звонков - это обращения людей, задумавших самоубийство.

Есть обращения, связанные с сексуальными проблемами.

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Телефон доверия старается быть открытым для каждого. Благодаря телефону доверия каждый человек имеет возможность:
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Поговорить с консультантом и быть в полной уверенности, что это останется в тайне;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Установить контакт с человеком, которому он (она) сможет полностью довериться в беседе, будучи уверенным в полном внимании к себе;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Быть принятым как личность в целом, со всеми своими переживаниями, проблемами и желаниями;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Свободно выражать свои чувства и мысли, не подвергаясь оценке и давлению, особенно идеологическому;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Получить помощь в том, чтобы отступить от переживаемого и принять ответственность на себя;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Найти людей, которые могли бы, не прибегая к прямому вмешательству, помочь ему выйти из изоляции и вернуться к нормальной жизни.