

Как начать разговор с психологом Детского Телефона Доверия?

- **Сначала психолог возьмет трубку и скажет: «Телефон доверия, здравствуйте!»** Назовет свое имя и, возможно, попросит назвать твое. Ты можешь назвать свое имя или придумать любое, какое тебе нравится.
- **Начни разговор с чего-то, не связанного напрямую с твоей проблемой.** Если ты почувствовал доверие к психологу - переходи к тому, что тебя беспокоит.
- **Психолог поможет тебе начать разговор путем уточняющих вопросов,** тебе останется лишь отвечать. Главное - честность перед самим собой.
- **Далее ты можешь сразу приступить к рассказу о своей ситуации.** Для описания проблемы подойдут самые простые фразы: «Мне плохо дома», «Я поругался с учителем», «Я не хочу учиться», «У меня нет друзей», «Подруга или друг не хочет со мной общаться», «Не знаю, что делать».



...Тем, кому ты сможешь открыть свои тайны, секреты, рассказать о боли, страхе, злости.

Итак, поговорим...?

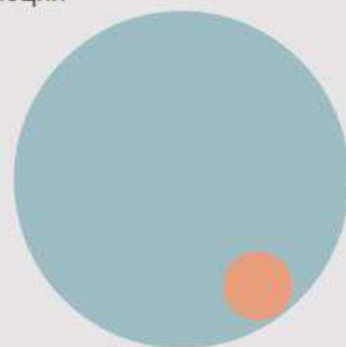
- Как ты думаешь, что такое доверие?
- А слышал ли ты про детский телефон доверия?
- А знаешь ли ты номер детского телефона доверия?
- Может быть ты уже звонил туда?
- Кто работает на детском телефоне доверия?
- Что это за профессия?
- Чем помощь психолога отличается от помощи друзей или родителей?
- Встречали ли вы в жизни такого взрослого, который после твоего откровения не осудил, не обесценил, а просто принял тебя как есть?





Как продолжить разговор с психологом?

- Расскажи психологу о проблеме, не бойся при этом выражать свои эмоции (плакать, злиться...)
- Совместно ищите решение проблемы.
- Психолог поможет тебе:
 - понизить градус эмоций здесь и сейчас;
 - посмотреть на ситуацию со стороны;
 - проанализировать возникшую ситуацию, найти причины;
 - рассмотреть возможные выходы из сложившейся ситуации;
 - мотивировать на самостоятельное решение проблемы;
 - вместе составить план дальнейших действий.



**Когда почувствуешь, что тебе стало легче
и у тебя не осталось вопросов,
тогда можно завершать звонок.**

Помни о том, что звонок для тебя:

Доступный. Бесплатный. Анонимный.

- ♥ Твой номер телефона и твое местонахождение **никому не будет известно.**
- ♥ Разговор не записывается, о чем ты рассказал будут знать только ты и психолог.
- ♥ **Звонок бесплатный.** Даже если у тебя нет денег на телефоне – ты все равно сможешь дозвониться.
- ♥ Ты можешь звонить **в любое время суток**, даже ночью.



Подросткам

Обратиться за помощью в трудной ситуации не значит проявить слабость.

Это шаг взрослого, сильного человека. Ведь это нормально доверять тем, кто хочет и может помочь.



Просим вас перейти по ссылкам:



Давайте сделаем пробный звонок в службу детского телефона доверия?

- Здравствуйте, это детский телефон доверия?
- Мы сейчас с «9а» классом знакомимся с телефоном доверия, можете ли вы нам помочь?
- Расскажите, чем и как вы можете помочь нашим ученикам?



ссоры
с другом,
подругой и
любимым
человеком

трудности в
учебе, домашние
проблемы,
переживания за
близких людей

поиск себя и
своего места в
этом мире

первый
сексуальный
опыт,
беременность

чувство вины,
горя, печали,
одиночества и
отчаяния, когда
не хочется жить

буллинг,
насилие,
селфхарм

В каких случаях
нужно звонить
на телефон доверия?

8 800 2000 122

С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ
КОРОТКИЙ НОМЕР

124



Давайте составим «портрет» подростка,
который позвонил на телефон доверия?

никому не нравится
чувствует себя одиноким
разозлился
ему больно
не уверен в себе
его обидели
депрессивный
никто не хочет дружить
не понимают родители
хочет навредить себе
испытывает чувство вины
несчастный влюбленный





Когда тебе нужна помощь?



Иногда тебе бывает трудно.... Это могут быть ссоры с родными, а может быть даже с лучшими друзьями, временами кажется, что никто тебя не понимает...

А еще... наверное, у каждого в голове есть такое, о чем страшно или стыдно рассказать.



А с кем тогда поделиться?
Кому довериться?
