



## О детском телефоне доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно обращений 1 млн. детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах РФ. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

### **Кто может позвонить?**

Любой ребенок или подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, с родителями, с учителями, стресса из-за учёбы, переживаний личного характера) и родитель, который столкнулся с проблемами в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

### **Откуда можно позвонить?**

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних, городских) мобильных телефонов дети, подростки, родители могут получить экстренную психологическую помощь, которую им оказывают психологи.

### **Платный ли звонок?**

Нет, любой звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора любой продолжительности бесплатный.

### **Смогут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?**

**Анонимность и конфиденциальность** – основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можете не представляться или представиться вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоём звонке никто никогда не узнает. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь

полиции или медиков – ты можешь довериться этим специалистам, назвать свое имя и 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 (рыжий, толстый 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 орут, 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.);
- *проблемы в школе* (боюсь экзаменов, плохие отношения с учителями, боюсь получить двойку, стресс перед ЕГЭ и т.д.);
- *тревожные звонки* (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить и т.д.)

У детского телефона доверия есть сайт – [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru) и группы в социальных сетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки страницы расскажут вам о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов – остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад – ребенок не слушается, много сидит за компьютером, вязался с плохой компанией, не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых частых задаваемых вопросов, но и прочитать ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом смогут узнать, что волнует их детей, а дети понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел **«Лайфаки»** и **«Инфографика»**.

Вся реклама Детского телефона размещена на сайте «Детский телефон доверия» и разделе «Медиа» (социальная реклама) – <https://telefon-doveria.ru/events/>. Для родителей можно порекомендовать портал **«Я - родитель»** - <https://www.ya-roditel.ru>.