

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 1 млн. детей и взрослых звонит на телефон доверия! В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить? Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой 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) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок? Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке? Анонимность и конфиденциальность – основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков – ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой 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 (толстый, рыжий 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 на меня 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. и т.п.);
- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт: www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут 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, связался с плохой компанией или не хочет учиться.

Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные 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 родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети — понять, что в их поведении беспокоит родителей.

Для родителей можно еще порекомендовать портал «Я родитель» (www.ya-roditel.ru) и «Растим детей» <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>

Там есть много полезной информации – статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатную консультацию психолога и юриста.