

## Принципы работы «Телефона доверия»

1. **Доступность.** Телефон доверия работает круглосуточно.
2. **Бесплатно.** Все звонки на телефон доверия с мобильных и стационарных телефонов бесплатные. Это правило касается всех тарифов связи и звонков любой продолжительности.
3. **Анонимно.** Ты не обязан представляться и передавать свои личные данные. Твой номер телефона не фиксируется. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя.
4. **Профессиональная помощь.** Помощь по телефону оказывают опытные, специально обученные психологи.



С декабря 2024 года на  
Единый Общероссийский телефон  
доверия для детей, подростков и их  
родителей можно позвонить  
с мобильного телефона  
по короткому номеру — **124**



## Информационный буклет для детей и подростков **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**



## Привет, ребята! У нас для вас есть новость!

Многие из вас порой не знают как поступить в той или иной сложной ситуации, не знают к кому можно обратиться за помощью. Хорошо, если в семье есть взаимопонимание и своими переживаниями можно поделиться с родными (родителями, братьями, сестрами). Иногда своими переживаниями мы можем делиться с нашими друзьями. Но бываю такие ситуации, когда не хочется говорить о своих секретах с друзьями и близкими.

В таких ситуациях можно позвонить на **телефон доверия** и обсудить свои вопросы.

### Что такое Телефон доверия?

Телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Он работает для того, чтобы дети и их родители могли вовремя получить помощь специалиста.



## Чем может помочь звонок на «Телефон доверия»?

- ⇒ Вовремя получить помощь
- ⇒ Разобраться в сложившейся ситуации
- ⇒ Снять эмоциональное напряжение
- ⇒ Получить рекомендации психолога по планированию дальнейших действий



## По каким вопросам можно звонить на «Телефон доверия»?

Темы обращений могут быть разнообразными, например:

- ⇒ Ссора с другом
- ⇒ Проблема с учителями в школе
- ⇒ Конфликты и непонимание с родителями
- ⇒ Произошел конфликт с кем-то из старших и теперь возникли страх и тревога
- ⇒ Неприятное эмоциональное состояние (грусть, злость, страх)
- ⇒ Сложные жизненные ситуации (развод родителей, утрата близкого человека, страх перед экзаменами и другие ситуации)

Знай, что есть люди, готовые всегда выслушать тебя и помочь решить твои проблемы!

