

ПАМЯТКА

ЧТО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В Тульской области работает детский телефон доверия, запомни его:

8-800-200-0122

На этот номер можно позвонить в любое время с любого телефона, домашнего или сотового, звонок бесплатный.

Но!!! если на счету телефона нет денег, то звонок не состоится.

Трубку снимет консультант телефона доверия, это специально обученный психолог. Консультант назовет свое имя и спросит твоё имя и возраст, потому что должен вести журнал учета звонков. Это безопасно.

Звонок на телефон доверия **анонимный**.

Это значит, что ты можешь назвать свое имя, или – какое сам захочешь. Разговор по телефону доверия никто не услышит и не узнает, консультант сохранит все твои секреты. Можно поговорить обо всём, что тебя беспокоит. Если тебе просто любопытно - позвони и поговори с консультантом о том, как работает телефон доверия - это безопасно, консультант не рассердится и тебя не обидит.

ВАЖНО!!! Очень важно понимать, что занимать линию телефона доверия шалостями и розыгрышами нельзя, ведь в это же самое время кому-то плохо, а звонок на телефон доверия может спасти ему жизнь.

В каких случаях можно позвонить на телефон доверия? В любых: Если ты сильно расстроен и огорчен; если тебя несправедливо обидели; если тебе страшно, ты испуган; если с тобой поступили несправедливо; если ты не понимаешь, почему и за что тебя ругают или наказывают; если тебе угрожает опасность – ты имеешь право побеспокоиться о себе; если тебя дразнят, если тебя не понимают родители, если обидел учитель, обидели одноклассники, если ты растерян и не понимаешь, почему так вышло и что дальше делать - можно всё это рассказать по телефону доверия.

Можно обсудить, как тебе лучше поступить, разобраться, как не попадать в неприятные истории, научиться полезным приемам общения.

ВАЖНО!!! Консультант телефона доверия не имеет волшебной палочки, не может исполнить любое желание или наказать обидчиков, не умеет летать на метле, не помогает делать уроки, не развлекает и не рассказывает сказки.

ПАМЯТКА

ЧТО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В Тульской области работает детский телефон доверия, запомни его:

8-800-200-0122

На этот номер можно позвонить в любое время с любого телефона, домашнего или сотового, звонок бесплатный.

Но!!! если на счету телефона нет денег, то звонок не состоится.

Трубку снимет консультант телефона доверия, это специально обученный психолог. Консультант назовет свое имя и спросит твоё имя и возраст, потому что должен вести журнал учета звонков. Это безопасно.

Звонок на телефон доверия **анонимный**. Это значит, что можно назвать свое имя, или – какое захочешь. Разговор по телефону доверия никто не услышит, консультант сохранит все твои секреты. Можно поговорить обо всём, что тебя беспокоит. Если тебе просто любопытно - позвони и поговори с консультантом о том, как работает телефон доверия - это безопасно, консультант не рассердится и тебя не обидит.

ВАЖНО!!! Очень важно понимать, что занимать линию телефона доверия шалостями и розыгрышами нельзя, ведь в это же самое время кому-то плохо, а звонок на телефон доверия может спасти ему жизнь.

В каких случаях можно позвонить на телефон доверия? В любых!

Если ты сильно расстроен и огорчен; тебя несправедливо обидели; тебе страшно, ты испуган; с тобой поступили несправедливо; ты не понимаешь, почему и за что тебя ругают или наказывают; тебе угрожает опасность – ты имеешь право побеспокоиться о себе. Часто мальчики не понимают, почему девочки так поступают, а девочки не понимают поведения мальчиков. Позвони на телефон доверия! Если тебя дразнят, предал друг или подруга, обидел учитель, обидели одноклассники, ты растерян и не понимаешь, почему так вышло и что дальше делать – позвони. Если тебе одиноко и тревожно, тебя не понимают родители – позвони, можно поделиться по телефону доверия, и обсудить с психологом, как лучше поступить. Разговор с психологом поможет тебе выбрать лучший вариант решения, научит полезным приемам общения.

ВАЖНО!!! Консультант телефона доверия не имеет волшебной палочки, не может исполнить любое желание или наказать обидчиков, не умеет летать на метле, не помогает делать уроки, не развлекает и не рассказывает сказки.

ПАМЯТКА

ЧТО ГОВОРИТЬ О ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ СТАРШЕКЛАССНИКАМ

В Тульской области работает телефон доверия **8-800-200-0122**

Звонок бесплатный с любого телефона, сотового или городского. Если на счету телефона нет денег, то звонок не состоится. Консультанты телефона доверия - специально обученные психологи. Консультант спросит имя и возраст, потому что должен вести журнал учета звонкой. Это безопасно, назовите любое имя - звонок анонимный. Телефон доверия оказывает круглосуточную психологическую помощь. Если ваш запрос не входит в формат психологической помощи, то консультант окажет информационную поддержку - рекомендует, куда можно обратиться. Звонок на телефон доверия **анонимный и конфиденциальный**. Можно назвать любое имя. Разговор никто не услышит, консультант сохранит все секреты. Можно открыто поговорить обо всём, что вас беспокоит, о трудной жизненной ситуации, в которую вы попали. Если просто любопытно, позвоните и поговорите с консультантом о том, как работает телефон доверия, это безопасно, консультант не рассердится и не обидит.

ВАЖНО!!! Важно понимать, что занимать линию телефона доверия розыгрышами и хулиганством нельзя, ведь в это самое время помощь консультанта может спасти кому-нибудь жизнь! Доступность линии телефона доверия неоценима в случае предупреждения суицида.

Звонок на телефон доверия предусматривает защиту и безопасность консультанта, поэтому хулиганить по телефону не стоит. Телефон доверия оказывает поддержку человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации. Если Вам плохо, тревожно, обидно, больно, если Вы не знаете, как поступить, если чувствуете себя одиноким и беспомощным – наберите телефон доверия. Вам ответит внимательный собеседник, с которым можно поделиться своими переживаниями, разговор поможет избавиться от напряжения и улучшить свое эмоциональное состояние. Разговор позволит Вам не остаться в одиночестве со своими чувствами, поможет разобраться в трудной ситуации и найти подходящее именно для Вас решение проблемы. На телефон доверия можно позвонить по любому запросу, в сильных эмоциональных переживания, в трудной жизненной ситуации. Воспользуйтесь психологической помощью профессионала - консультанта телефона доверия.

Вы не одиноки – позвоните на телефон доверия!