

О ДЕТСКОМ ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА МАРШРУТА:

**“ИНОГДА ОДИН РАЗГОВОР МОЖЕТ СТАТЬ
ПЕРВОЙ ОСТАНОВКОЙ
НА ПУТИ К ТОМУ, ЧТОБЫ СТАЛО ЛЕГЧЕ”**

ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?

НАЧИНАЯ С 2015 ГОДА, В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ РАБОТАЕТ ДЕТСКИЙ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» С НОМЕРОМ: **+7 978 0000 738**. С АПРЕЛЯ 2019 ГОДА ДЕТСКИЙ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» ПОДКЛЮЧЕН К ЕДИНОМУ ОБЩЕРОССИЙСКОМУ НОМЕРУ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ **8 800 2000 122**.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – ЭТО ДОСТУПНЫЙ ИСТОЧНИК ПОМОЩИ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО. ЕГО ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ: АНОНИМНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ 24/7. ПРИ ЗВОНКЕ НА ДДТ ДЕТИ, ПОДРОСТКИ И ИХ РОДИТЕЛИ, ИНЫЕ ГРАЖДАНЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ЭКСТРЕННУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ, КОТОРАЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ КРЫМСКОГО РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ ДЛЯ СЕМЬИ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ.

МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕТСКОМ ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ

МИФ

ОБРАЩЕНИЕ РЕБЕНКА О ПРОБЛЕМАХ В СЕМЬЕ БУДЕТ ЗАПИСАНО, И РОДИТЕЛИ УЗНАЮТ, ЧТО ОН ЗВОНИЛ И ЖАЛОВАЛСЯ НА НИХ.

МИФ

ЗВОНКИ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПЛАТНЫЕ, ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ТАРИФ.

МИФ

В СЛУЖБЕ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ РАБОТАЮТ НАЧИНАЮЩИЕ И НЕ ОПЫТНЫЕ ПСИХОЛОГИ.

ФАКТ

РАЗГОВОРЫ С АБОНЕНТАМИ НЕ ЗАПИСЫВАЮТСЯ, И ДАЖЕ НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ: ПСИХОЛОГ НИКОГДА НЕ УЗНАЕТ, КТО И ОТКУДА ЕМУ ПОЗВОНИЛ.

ФАКТ

ЗВОНКИ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВСЕЙ РОССИИ БЕСПЛАТНЫЕ. ЭТО ПРАВИЛО КАСАЕТСЯ ВСЕХ ТАРИФОВ СВЯЗИ И ЗВОНКОВ ЛЮБОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ.

ФАКТ

НА ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ РАБОТАЮТ ТОЛЬКО ОПЫТНЫЕ ПСИХОЛОГИ, ПРОШЕДШИЕ СЕРЬЕЗНУЮ ЛИЧНОСТНУЮ И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ, ИМЕЮТ ПРОФИЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

**ЕСЛИ НУЖНА
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА! ЗВОНИ!
8 800 2000 122**

8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ 124
**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ В
РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ**

МИНИ -ТЕСТ

“НУЖНА ЛИ ТЕБЕ СЕЙЧАС ПОМОЩЬ?”

**ИНОГДА СТОИТ СДЕЛАТЬ ОСТАНОВКУ
И ПОГОВОРИТЬ, ЕСЛИ:**

- ☐ ЧАСТО ЧУВСТВУЕШЬ ТРЕВОГУ
- ☐ ТРУДНО РАССКАЗАТЬ КОМУ-ТО О ПРОБЛЕМЕ
- ☐ КАЖЕТСЯ, ЧТО НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ
- ☐ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕ В БЕЗОПАСНОСТИ
- ☐ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ ВЫГОВОРИТЬСЯ

**ЕСЛИ ОТМЕЧЕН ХОТЯ БЫ ОДИН ПУНКТ -
МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ НА ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:**



**8 800 2000 122
С МОБИЛЬНОГО: 124
+7 978 0000 738**



TELEFON-DOVERIA.RU

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ
ГКУ «КРЫМСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ
СЛУЖБ ДЛЯ СЕМЬИ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ 124
**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

НЕ БУКЛЕТ А БИЛЕТ



В ПУТЕШЕСТВИЕ, ГДЕ ТЕБЯ УСЛЫШАТ



ДЕТСКИЙ ПОСАДОЧНЫЙ БИЛЕТ НА ПОЕЗД

МАРШРУТ: ТРУДНАЯ СИТУАЦИЯ ---- РАЗГОВОР ---- ПОДДЕРЖКА

ПАССАЖИР: ПОДРОСТОК, РЕБЕНОК ИЛИ РОДИТЕЛЬ

СОПРОВОЖДАЮЩИЙ: КОНСУЛЬТАНТ ДЕТСКОГО

ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

НОМЕР РЕЙСА: 8 800 2000 122

ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: “ТЕБЯ ПОДДЕРЖАТ”

ВРЕМЯ ОТПРАВЛЕНИЯ: КРУГЛОСУТОЧНО

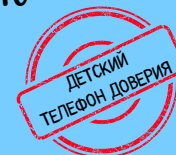
КРУГЛОСУТОЧНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

ОТРЫВНОЙ ТАЛОН



ЗВОНИ. КОГДА НУЖНА ПОДДЕРЖКА!

8 800 2000 122 | 124 +7 978 0000 738



1 СТАНЦИЯ

О ЧЕМ МОЖНО ГОВОРИТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ СЛУЖБЫ ДТД?

- ТРУДНОСТИ И КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ
- КОНФЛИКТЫ С ДРУЗЬЯМИ
- ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ
- ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЗ-ЗА ОТНОШЕНИЙ
- ОДИНОЧЕСТВО
- ТРЕВОГА, ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ (ТРАВЛЯ)
- НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ
- ТЯЖЕЛЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

ЕСЛИ ЧТО-ТО СИЛЬНО БЕСПОКОИТ, ОБ ЭТОМ НУЖНО И ВАЖНО ГОВОРИТЬ. НЕ ОСТАВАЙСЯ ОДИН НА ОДИН СО СЛОЖНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ!

2 СТАНЦИЯ

ЧЕМ ПОМОГАЕТ РАЗГОВОР СО СПЕЦИАЛИСТОМ СЛУЖБЫ ДТД?

ИНОГДА ВАЖНО ПРОСТО БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ

РАЗГОВОР МОЖЕТ:

- УМЕНЬШИТЬ ТРЕВОГУ
- ПОМОЧЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ
- ПОДСКАЗАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
- ДАТЬ ПОДДЕРЖКУ
- РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И МЫСЛЯМИ
- СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ
- ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
- ПОМОЧЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ
- УЗНАТЬ КАК ПОМОЧЬ ДРУГОМУ
- ПОДГОТОВИТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ К ВАЖНЫМ СОБЫТИЯМ

КРУГЛОСУТОЧНО
АНОНИМНО
БЕСПЛАТНО

3 СТАНЦИЯ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЫВАЕТ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ, ПОЗВОНИВ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ, НО НЕ ЗНАЕШЬ ЧТО СКАЗАТЬ И С ЧЕГО НАЧАТЬ... И ЭТО НОРМАЛЬНО!

1. ОПРЕДЕЛИ И СФОРМУЛИРУЙ ПРОБЛЕМУ. ВОЗЬМИ ЛИСТОК БУМАГИ, И ПИШИ ВСЕ ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ И ДУМАЕШЬ. ВЫБЕРИ ИЗ ЭТОГО РАССКАЗА ОСНОВНУЮ ПРОБЛЕМУ.
2. СОСТАВЬ КРАТКИЙ ПЛАН ОПИСАНИЯ ПРОБЛЕМЫ.
3. НАМЕТЬ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ.
4. НАПИШИ ПЕРВЫЕ ФРАЗЫ, С КОТОРЫХ ТЫ НАЧНЕШЬ РАЗГОВОР. ТАК ТЫ НЕ ИСПУГАЕШЬСЯ И НАЧНЕШЬ УВЕРЕННУЮ БЕСЕДУ. НАПРИМЕР «ЗДРАВСТВУЙТЕ. МНЕ НЕ ПРОСТО ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ. МОГЛИ БЫ ВЫ МЕНЯ ВЫСЛУШАТЬ.»

4 СТАНЦИЯ

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ЗВОНКА НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?

НА ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ:



ЭТО БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ РАЗГОВОРА!

5 СТАНЦИЯ

ЕСЛИ ТРУДНО ДРУГУ

ИНОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ ГОВОРИТ О ПРОБЛЕМАХ, НО ВИДНО, ЧТО ЕМУ ПЛОХО!

TELEFON-DOVERIA.RU

ТЫ МОЖЕШЬ:

- ПОДДЕРЖАТЬ
- ВЫСЛУШАТЬ
- СПРОСИТЬ, ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ
- СКАЗАТЬ, ЧТО ПОМОЩЬ СУЩЕСТВУЕТ
- ПРЕДЛОЖИТЬ ПОЗВОНИТЬ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
- ПОЗВОНИТЬ ВМЕСТЕ

ЧАЩЕ ВСЕГО, ПОДДЕРЖКА - ЭТО САМЫЙ ПРОСТОЙ РАЗГОВОР!

СТАНЦИЯ НАЗНАЧЕНИЯ “ТЕБЯ УСЛЫШАЛИ”

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ:

- ТВОИ ЧУВСТВА ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ
- ПРОСИТЬ ПОМОЩИ - НОРМАЛЬНО
- СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ БЫВАЮТ У МНОГИХ
- ТЫ НЕ ОБЯЗАН СПРАВЛЯТЬСЯ СО ВСЕМ В ОДИНОЧКУ
- ТЫ ЦЕНЕН/ЦЕННА УЖЕ ПО ПРАВУ РОЖДЕНИЯ

ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ “БИЛЕТ” ПОД РУКОЙ
ТУДА, ГДЕ ТЕБЯ МОГУТ УСЛЫШАТЬ!
ТЫ ЗНАЕШЬ МАРШРУТ!

ЗВОНИ. КОГДА НУЖНА ПОДДЕРЖКА!

8 800 2000 122 | 124
+7 978 0000 738

TELEFON-DOVERIA.RU