

## Как решиться набрать номер и рассказать о своих проблемах постороннему человеку?

Самое главное – решиться позвонить. Дальше ты можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит, или пересказать ситуацию от лица своего друга, как будто это произошло не с тобой. Ведь говорить о ситуации, случившейся с кем-то другим, легче, чем делиться личными переживаниями.

Детский телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

**В трудностях – вместе!  
Знай, что теперь не один ты,  
Ниточка помощи есть,  
Тревоги и грусти моменты  
Поможем преодолеть!**



Государственное учреждение  
Тульской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения № 6».

## «Телефон доверия твой взрослый друг»



### **Наш адрес и контакты:**

Тульская область, Узловский район,  
п. Каменецкий, ул. Театральная, дом ба;

Тел.: (48731) 7-84-63

Тел./факс: (48731) 7-83-37

Электронная почта:

[kcon6.uzlovaya@tularegion.ru](mailto:kcon6.uzlovaya@tularegion.ru)

Сайт центра:

<http://uzlovaya-kcon6.ru>



Составитель:  
педагог-психолог Ореховская

Май, 2020

## **Дорогие ребята, эта информация для вас!**

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. В таких ситуациях каждый может позвонить на телефон доверия и обсудить свои проблемы, посоветоваться.

### **Принцип работы ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

- **Анонимность** - ты не обязан называть свою фамилию, адрес или другие данные. Телефонный номер и разговор не записываются.
- **Толерантность** - консультант телефона доверия с уважением отнесётся к тебе и твоим проблемам.
- **Свобода разговора** - ты можешь в любой момент прервать разговор.



### **С какими проблемами можно обратиться на детский телефон доверия?**

- ✚ если чувствуешь одиночество;
- ✚ если всё время плохое настроение;
- ✚ если ты чего-то боишься;
- ✚ если тебя не понимают окружающие;
- ✚ если пугают мысли о смерти;
- ✚ если ты попал в трудную ситуацию и тебе не с кем поделиться своими проблемами;
- ✚ если не знаешь, какую выбрать профессию и кем стать в будущем;
- ✚ если не ладится в школе с одноклассниками или учителями;
- ✚ если твои друзья курят, употребляют алкоголь или наркотики;
- ✚ если родители ссорятся или развелись;
- ✚ если с тобой плохо обращаются в семье или на улице;
- ✚ если ты поссорился с родителями;
- ✚ если у тебя есть секреты, о которых боишься рассказать взрослым, а также по другим волнующим тебя вопросам.

***По этим и многим другим волнующим вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.***

### **Детский телефон доверия создан для того, чтобы:**

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т. д.;
- содействовать в разрешении внутрисемейных проблем;
- ознакомить людей со способами и средствами преодоления жизненных трудностей;
- развивать их способность понимать свое эмоциональное состояние и управлять им.

#### **Звони**

**«Детский телефон доверия»  
8-800-101-12-12  
8-800-101-12-00**

**Специалисты центра готовы помочь тебе в разрешении трудностей, возникающих в школе, на улице и дома.  
Психологи центра готовы проконсультировать вас по вопросам детско-родительских и детско-детских отношений, межличностных конфликтов и другим проблемам.**



**Телефон Доверия работает ежедневно и круглосуточно.  
Все консультации бесплатные.**