



КОНТАКТЫ

ДОРОГОЙ ДРУГ!
Если тебе необходима помощь, ты нуждаешься в совете или поддержке, тебе одиноко и не с кем поговорить – ПОЗВОНИ!
8-800-2000-122
Специалисты телефона доверия постараются помочь тебе в разрешении любых вопросов



КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:
г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31б,
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)
т.: 8(39132) 2-04-47, 5-17-63, 5-36-71, 2-07-65, 2-16-46
<http://центр-семьи-минусинский.рф>



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
Информация для детей и подростков

Скажи телефону доверия Да!

ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ
для детей, подростков и их родителей:
help.semia@mail.ru



ДОРОГИЕ РЕБЯТА, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС!



Иногда в жизни могут происходить события, с которыми сложно справиться.

Ты не знаешь, как поступить, к кому обратиться за помощью и поддержкой, особенно, если случаются события, которыми не хочется делиться с друзьями или близкими.

Для таких случаев работает **единый детский телефон доверия**. Ты можешь позвонить по телефону, рассказать о своих переживаниях, проблемах, чувствах и получить помощь или совет психолога, который выслушает тебя, поймет, поможет разобраться и решить, как справиться со сложившейся ситуацией.



**В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ
МОЖНО РАЗОБРАТЬСЯ.
САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕ ДЕЛАТЬ
ПОСПЕШНЫХ ВЫВОДОВ!**

8-800-2000-122

**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.



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 тебя обижают или обзывают;
- ◆ 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.**