

## ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ С КЕМ ПОГОВОРИТЬ И ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ:

1. Чувство беспомощности, безнадежности, собственной малозначимости, растерянности.
2. Чувство переживания горя.
3. Депрессия (снижение настроения, нарушения сна, отгороженность).
4. Ощущение поражения, неудачи, вины.
5. Чрезмерные страхи тревога

**ПОЗВОНИ!  
И Тебя выслушают  
и помогут!**

Для получения консультации психолога Кризисного центра в дистанционной форме родители (законные представители), педагоги могут отправить заявку в свободной форме на электронную почту **rs-26@mail.ru**, указав свой контактный телефон. Также по данному электронному адресу можно обратиться по всем организационным вопросам.

### Кто берет трубку телефона?

В большинстве случаев тебе ответит психолог. Реже юрист, психиатр, социальный работник. Это подготовленные консультанты: профессионалы или волонтеры, прошедшие курсы и стажировку.

На специализированных "телефонах доверия", как правило, работают люди, не понаслышке знающие о бедах, с которыми им звонят. У консультантов есть ряд твердых профессиональных принципов: они принимают абонента таким, какой он есть; они не оценивают и не критикуют, но всегда готовы помочь по-другому взглянуть на ситуацию. Они не дают советов и рецептов, но поддерживают абонента в его поиске выхода из критической ситуации.

### О чем говорить?

Чаще всего люди обращаются по поводу отношений в семье. Вторая по числу звонков тема - вопросы психического и физического здоровья. На третьем месте - звонки от детей, подвергающихся жестокому обращению со стороны родных, старших ребят.

Часто обращаются женщины, переживающие домашнее насилие, у которых нет близких, готовых спрятать, укрыть. Консультанты готовы дать адрес специального убежища.

### Какая польза от телефона доверия?

Что ты получаешь, набрав заветный номер?

- Первое и самое главное - живой голос в телефонной трубке и уши, готовые тебя выслушать. Человек на том конце провода готов ждать, пока иссякнут твои слезы; верит, что ты справишься; знает, что у тебя есть опора в жизни.

- «Телефон доверия» имеет базу контактов - от номера детской "Скорой помощи" до адреса ближайшего к твоему дому.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКОГО  
«ГЕОРГИЕВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
«ИНТЕГРАЛ»

**Сделай помощь  
по телефону доверия  
доступной каждому  
ребенку**

*Лучший способ сделать  
детей хорошими – сделать  
их счастливыми*

(Оскар Уайльд)



Подготовила: Николенко С.Н., педагог-психолог.

**Телефоны службы доверия  
6 – 35 – 70 директор колледжа  
«Интеграл»**

**74 – 17 -93 наркологический  
диспансер г. Ставрополь  
(круглосуточно)  
8 – 800 – 2000 -122 телефон  
доверия**

**2 – 31 – 49 дежурный телефон  
отдела по делам  
несовершеннолетних  
(круглосуточно)**

**2 – 25 - 47 социальный  
реабилитационный центр для  
несовершеннолетних «Аист»**

*Ни один звонок не остается без внимания, специалисты Горячей линии телефона «Ребенок в опасности» дают соответствующие рекомендации и оказывают незамедлительную помощь детям, находящимся в социально-опасном положении, при поступлении информации о ситуациях, угрожающих жизни и здоровью ребенка.*

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ.**

Местом рождения телефонного консультирования стал Лондон, а зачинателем и впоследствии руководителем одного из международных движений телефонной помощи стал англиканский священник Чад Вара. Когда в 1953 г. он узнал, что в Лондоне происходит по три самоубийства в день, Чад Вара напечатал такое объявление в одной из лондонских газет: «Перед тем, как покончить с собой, позвони мне», - и указал номер телефона церкви. Стало звонить много людей, нуждавшихся просто в дружеской помощи и поддержке. Чад Вара поделился со своей паствой идеей создания телефонной службы доверия, и у него появилось много помощников. Так возникла телефонная служба доверия «Самаритяне».

Это служение оказалось настолько востребованным в современном обществе, где человек чрезвычайно одинок, что во многих европейских городах также стали появляться подобные службы (не только христианские, но и светские), а позже возникло объединение «Международная Федерация Служб Неотложной Телефонной Помощи».

Создание служб телефонной помощи - это прекрасный пример того, как христиане привлекли внимание светского общества к ценности человеческой жизни, к ценности чувств и переживаний человека

## **Что такое телефон доверия?**

Иногда накатывает такая грусть, а близкие люди - "вне зоны доступа". Или, что еще тяжелее, душевную боль тебе причинил именно он, самый родной человек... Что делать в такой ситуации? Не с каждой проблемой пойдешь к маме, да и подруги не всегда готовы поддержать. В таких случаях тебя может выручить анонимная "горячая линия", "телефон доверия".

Сервис предоставляет тебе возможность быть выслушанным и понятым.

### **«Телефоны доверия» бывают разные:**

- *специализированные* (для детей и подростков, для страдающих зависимостью, для людей с нетрадиционной ориентацией, "телефоны доверия" для женщин, переживающих насилие в семье ит.д.);

- *кризисные* (консультанты работают с людьми, находящимися в состоянии острого переживания горя, травмы);

- просто *«горячие линии»*. Здесь тебе дадут шанс выговориться, сформулировать проблему. Возможно, снабдят полезными контактами.

