# Общероссийский детский телефон доверия (**8 800 200 01 22**)

# Бесплатно, безопасно и анонимно: почему не стоит бояться звонка на Детский телефон доверия



09.10.2020

**— А точно про наш разговор не узнают мои родители?**

**— У меня большие неприятности, но я пока не готова про них говорить дома и в школе! — Не знаю, что мне делать. Если доверюсь психологу, не будет ли еще хуже?**

Одна из главных причин неготовности обратиться к психологам Детского телефона доверия – страх, что личное станет публичным и ваша откровенность будет использована против вас. Особенно это касается проблем, связанных с конфликтами в семье, с обидами на родителей и опасным поведением, за которое может последовать наказание.

Обращение за помощью к психологам — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

Попробуем развеять основные страхи, основанные на мифах о Телефоне доверия и незнании основных принципов и правил его работы, которые распространяются на всех специалистов, во всех регионах и их соблюдение обязательно.

Итак:

## — Если я позвоню, то об этом узнают мои родители, учителя, полиция, одноклассники

Действительно, прежде чем поделиться с кем-либо своими проблемами, хочется быть уверенным, что этому человеку можно доверять. Часто ребята, которые задаются вопросом: “действительно ли о разговоре никто не узнает”, имеют опыт предательства: когда-то они поделились своими секретами с близкими или друзьями, но в результате об их тайне или проблеме узнали все. В случае обращения на Детский телефон доверия этого  не произойдет.

**Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность.**

* психологи не видят, как вы выглядите;
* не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
* знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
* не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
* не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
* специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.

## — Психолог скажет что-то, что мне не понравится или причинит мне боль

Этот страх и негативная установка тоже бывают связаны с неудачным опытом обращения за помощью. Кто-то обращался за помощью к психологу, но остался недоволен результатом или не совсем понял, чего можно ожидать от такой помощи. Часто кажется, что психолог должен дать готовое удобное решение или совет по решению проблемы. Но так не бывает, и у психологов нет таких полномочий и волшебных возможностей. Специалист может помочь понять, что с вами происходит, какие причины привели к проблеме. Может оказать эмоциональную поддержку, и в совместном анализе ситуации помочь вам самим решить, как лучше с этим справиться, наметить план изменения ситуации и ее восприятия, дать рекомендации. Но решать за вас проблемы он не может и не должен.

**На Детский Телефон Доверия можно позвонить несколько раз.**

При обращении на Детский телефон доверия есть возможность получить опыт общения с несколькими психологами. У них разный стиль работы, разные подходы, и это позволяет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Благодаря тому, что вы уже что-то поймете и проанализируете после первого звонка, второй звонок может оказаться более удачным. Попробуйте. Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Детский телефон доверия — бесплатные.

## — Я никогда не обращался к психологу, и не знаю, что говорить. Не уверен, нужен ли он мне вообще

Все, что мы делаем впервые, может вызывать страхи и переживания. И обращение к психологу — не исключение. Если вас одолевают сомнения в том, нужна ли вам помощь психолога, вы не знаете, как начать разговор, не имеете представления, как проходит консультация, то вы можете построить свой первый звонок на Детский телефон доверия может в формате обычной беседы о том, чего можно ждать от консультации.

**Звонок на Детский телефон доверия может стать подготовкой к полноценной консультации.**

Чтобы получить консультацию психолога Детского телефона доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель. Нужно просто позвонить по номеру 88002000122 и дождаться ответа консультанта.

В ситуации полной анонимности и конфиденциальности вы узнаете, как строится беседа с психологом, какие вопросы вам могут задавать, проясните для себя, нужен ли психолог в решении вашей проблемы, чего можно ожидать от общения с ним, и чего не стоит.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент.  Или рассказать о проблеме, и вместе с психологом преодолеть тревогу, стеснение и стыд.

**Если у вас все еще остались сомнения и вопросы по поводу звонка на номер 88002000122, напишите в чат Детского телефона доверия, вам обязательно помогут подготовиться к звонку и окажут поддержку.**

С 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации реализуется Всероссийский проект **«Детский телефон доверия 8-800-2000-122»,** направленный на оказание экстренной психологической помощи по телефону детям, подросткам и их родителям.

Основные принципы работы Детского телефона доверия:

* **Бесплатность**– звонок любой продолжительности  на  Детский телефон доверия 8-800-2000-122 абсолютно бесплатный с любого мобильного или стационарного телефона.
* **Анонимность** — общение с консультантом (психологом) Детского телефона доверия  полностью анонимно: отсутствует определитель номера, можно представиться вымышленным именем. Консультанты Детского телефона доверия  также работают под псевдонимами.
* **Доступность** —  действует на всей территории России, позвонить можно из любой точки страны с любого телефона.
* **Конфиденциальность**— содержание разговора останется тайной. Никакая информация об обратившемся за помощью на Детский телефон доверия, а так же о тематике его обращения  не раскрывается.
* **Профессионализм**— на Детском телефоне доверия работают только квалифицированные психологи, прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

Уникальность данной службы для России заключается в:

* обеспечении доступности и своевременности оказания психологической помощи  детям по вопросам,  связанным с острыми жизненными ситуациями;
* эмоциональной поддержке детей, укреплении их уверенности в себе;
* предупреждении суицидов и насилия среди детей-подростков;
* оказании помощи в мобилизации их творческих, интеллектуальных, личностных, духовных ресурсов для выхода из кризисного состояния;
* профилактике беспризорности и безнадзорности несовершеннолетних;
* психологическом консультировании родителей, определении алгоритмов действий для нормализации отношений с детьми;
* содействии развитию психологической грамотности населения.

Служба работает во всех субъектах Российской Федерации. Дети, подростки, их родители, иные граждане при звонке на номер 8-800-2000-122 в любом населенном пункте со стационарных или мобильных телефонов могут получить психологическую помощь специалистов действующих региональных служб, оказываемую на принципах анонимности, конфиденциальности. Звонок для обратившегося всегда бесплатен.

По состоянию на 1 июля 2020 года на номер 8-800-2000-122 поступило более 10 млн. обращений от детей и их родителей. Сайт для детей, подростков и их родителей [**https://telefon-doveria.ru/**](https://telefon-doveria.ru/)

Информационно-методический портал для специалистов Общероссийского детского телефона доверия [**http://vdtd.ru/**](http://vdtd.ru/).

Обеспечение деятельности детского телефона доверия осуществляется в рамках подписанных между Фондом и субъектами Российской Федерации [**соглашений об обеспечении деятельности детского телефона доверия (служб экстренной психологической помощи) с единым общероссийским телефонным номером.**](https://www.fond-detyam.ru/detskiy-telefon-doveriya/obespechenie-deyatelnosti-detskogo-telefona-doveriya/)

В целях развития служб детского телефона доверия и повышения качества телефонного консультирования Фонд ежегодно организует обучение специалистов региональных сл