



Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Мифы и факты о Детском телефоне доверия»
Выпуск № 36



За 10 лет работы Детского телефона доверия для детей, подростков и родителей удалось добиться самого главного — готовности абонентов доверять свои проблемы и переживания психологам службы. Аудитория Телефона доверия ежегодно расширяется,

на смену повзрослевшим подросткам приходят новые юные абоненты и их родители, которые могут быть не до конца знакомы с принципами работы Телефона доверия. У многих есть вопросы, сомнения, барьеры и страхи, а также ложные предубеждения и негативный опыт обращения в различные психологические центры как в офлайн, так и онлайн формате.

За 10 лет работы психологи собрали самые популярные стереотипы и неверные представления о Детском телефоне доверия, и предлагают вам проверить, насколько ваши представления о системе его работы совпадают с действительностью.

Миф: *Обращение ребенка о проблемах в семье будет записано, и родители узнают, что он звонил и жаловался на них.*

Факт: *Разговоры с абонентами не записываются, и даже не определяются номера телефонов: психолог никогда не узнает, кто и откуда ему позвонил.*

Дети и подростки боятся огласки своих проблем, они часто обращаются к психологам без ведома родителей и тревожатся, что взрослые узнают о звонке и рассердятся, или в семью придут социальные службы, что повлечет за собой дополнительные сложности. Однако, Детский телефон доверия был создан для психологической помощи детям в безопасном и комфортном для них формате. Именно поэтому ключевые принципы его работы — конфиденциальность, доступность и анонимность. Все, что вы расскажете психологу, останется только между вами. Даже если ребенку грозит опасность или требуется срочная помощь вне данного диалога, психолог не имеет права без прямой просьбы обращаться в полицию и другие социальные службы. Более того, психолог не располагает данными о звонящем — кроме тех, что он ему при желании сообщит, в том числе номера абонентов не определяются и можно быть уверенными в полной анонимности.

Рекомендация: Если вам нужна помощь, но есть сомнения, позвоните первый раз с проверочным звонком. Вы даже можете не называть свое имя. Расскажите о ситуации, сообщив, что хотите помочь другу или задайте психологам вопросы о работе Детского телефона доверия. Как только вы убедитесь, что данной службе можно доверять, звоните с тем вопросом, который вас по-настоящему волнует.

Миф: Звонки на Детский телефон доверия платные, действует специальный социальный тариф.

Факт: Звонки на детский телефон доверия по всей России бесплатные. Но телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Все звонки на Детский телефон доверия с мобильных и стационарных телефонов бесплатные. Это правило касается всех тарифов связи и звонков любой продолжительности. Вы всегда можете быть уверены в том, что баланс средств на вашем телефоне при обращении за помощью по номеру 8 800 2000 12 останется неизменным.

Рекомендация: Проведите эксперимент: запомнив баланс телефона, позвоните на Детский телефон доверия и поговорите с психологом непродолжительное время, а затем проверьте счет. На нем останется ровно столько же денег, сколько было до звонка.

Миф: Сильный человек не нуждается в посторонней помощи. Наши проблемы – это наша ответственность, и только нам известно, как лучше разобраться в ситуации.

Факт: Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации, когда нужна профессиональная поддержка. Только сильный и уверенный в своих силах человек может признавать свои слабости и просить о помощи.

Такое отношение к психологической помощи связано с особенностями нашего менталитета. Стоит только вспомнить поговорку: “Сор из избы не выносят” или традиции воспитания и родительского программирования: “Мальчики не плачут и не ноют”, “Давай сам, не маленький уже”, “Хватит жаловаться”. Так возникает устойчивое убеждение, что просить о помощи стыдно и неправильно. Но парадокс в том, что получить помощь и сгладить конфликт, выйти из сложной ситуации с наименьшими потерями нужно каждому человеку, даже самому сильному и самостоятельному.

Вспомните, сколько раз вы хотели попросить о помощи и не решались, и сколько усилий вы прикладывали, чтобы произнести простые слова “помоги мне”, и

как легко принималось решение промолчать и потерпеть. Жизненный опыт говорит о том, что просьба о помощи — это проявление силы и мужества, а слабость — в молчании и терпении.

К счастью, обращение за профессиональной психологической помощью активно развивается в нашей стране, и все больше людей, в том числе детей и подростков, принимают решение обратиться к психологу и поговорить о своих проблемах. Благодаря социальным акциям и привлекательным для детей и подростков мероприятиям, посвященным популяризации Детского телефона доверия, удалось сформировать круг доверия и готовность разделить свои переживания и трудности с психологами службы <https://telefon-doveria.ru/actions/>

***Миф:** По Телефону доверия можно звонить только с очень серьезными проблемами, такими как желание умереть, смерть близкого, насилие, травля и так далее. Если у вас конфликт в семье, проблемы в школе или личной жизни, то это не повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости, нужно освободить время для тех, кому помощь важнее.*

***Факт:** Психологи детского телефона доверия готовы выслушать и помочь любому ребенку, подростку или родителю, который позвонит. Для нас нет неважных проблем.*

Нередко дети боятся звонить, думая, что специалисты сочтут их проблему надуманной или недостаточно серьезной. На самом деле, на Детском телефоне доверия все проблемы важны и достойны внимания.

Если вам нужно выговориться и получить поддержку, обязательно звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 12. Здесь дети и подростки могут получить консультацию по всем личным вопросам, а родителям помогут разобраться в вопросах воспитания.

***Миф:** Если жизни ребенка что-то угрожает, то лучше позвонить по Телефону доверия, чем в полицию, это надежнее и безопаснее.*

***Факт:** Только сотрудники полиции, скорой помощи или МЧС могут оперативно отреагировать на ситуацию угрозы жизни и выехать на помощь.*

В службе Детского телефона доверия работают только психологи, и в ней нет врачей, полицейских и пожарных. Телефон доверия не обладает возможностями, ресурсами, полномочиями, которые есть у экстренных служб: короткий номер, возможность позвонить даже при нулевом или отрицательном балансе. Звонок в скорую, МЧС или полицию не предусматривает анонимность, и современные технологии позволяют определить вашу локацию и срочно отправить на помощь ближайшую бригаду. Не теряйте драгоценное время, так как психологи будут только посредниками в этом вопросе.

***Миф:** Детский телефон доверия является площадкой для получения профессионального опыта начинающими психологами. Часто консультантами на телефоне работают равнодушные волонтеры.*

***Факт:** На телефоне доверия работают только опытные психологи, прошедшие серьезную личностную и профессиональную подготовку*

Все консультанты Детского телефона доверия имеют основное и дополнительное профильное образование, постоянно повышают квалификацию по проведению консультаций и оказанию помощи именно на горячей линии психологической помощи. Абоненты могут быть уверены в том, что им будет оказана профессиональная психологическая помощь.

***Миф:** Разговорами проблему не решишь. Один звонок жизнь не изменит, не имеет смысла тратить время на пустые разговоры.*

***Факт:** Во время разговора можно найти вариант решения проблемы или поменять отношение к ситуации, посмотрев на нее с другой стороны.*

Иногда проблемы бывают настолько сложными и запутанными, что человек не знает, как к ним подступиться. В этой ситуации есть выбор: идти по пути проб и ошибок и, возможно, заработать еще больше проблем, или обсудить трудности со специалистом, освободиться от напряжения и негативных переживаний. Во время разговора можно получить знания, опыт и поддержку, необходимые для решения проблемы.

88002000122 ЗВОНИТЕ!!!

