

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

— 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.

Не знаю с чего начать: как подготовиться к первому звонку на номер 88002000122?

The infographic features a logo in the top left corner with the text "8 800 2000 122" in a red arc, a blue hand icon holding a phone, "10 ЛЕТ" (10 years), and "ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ" (Helpline) for children, teenagers, and their parents. The main title "КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ НА НОМЕР 8 800 2000 122" is in bold blue text. A red dashed arrow points from the number to a list of three steps in blue hand-drawn boxes: 1. "ОПРЕДЕЛИТЬ И СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ", 2. "СОСТАВИТЬ КРАТКИЙ ПЛАН РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ", and 3. "НАМЕТИТЬ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ". Red dashed arrows connect the steps in sequence. In the bottom right, a blue button contains the text "TELEFON-DOVERIA.RU". The background shows a girl with blonde pigtails, wearing a green shirt and blue skirt, sitting on a grassy hill and talking on a mobile phone. A brown backpack is next to her, and a city skyline is visible in the background.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ
НА НОМЕР**

8 800 2000 122

1. ОПРЕДЕЛИТЬ
И СФОРМУЛИРОВАТЬ
ПРОБЛЕМУ
2. СОСТАВИТЬ
КРАТКИЙ ПЛАН
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ
3. НАМЕТИТЬ
СПИСОК ВОПРОСОВ
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ
С ПСИХОЛОГОМ

TELEFON-DOVERIA.RU

Каждый год все больше детей и подростков узнают о возможности получить помощь от психологов Детского телефона доверия. Но не все решаются на звонок, ведь не так просто рассказать о сложной ситуации, в которой оказались.

Перед тем как задать свой вопрос, хочется убедиться, что психологам действительно можно доверить самое сокровенное и поговорить по душам:

1. Можно ли не называть своего имени и скрыть другие детали о себе, чтобы быть уверенным, что о тебе никто не узнает?
2. Действительно ли смогут помочь?
3. С чего начать разговор с психологом?

Психологи Детского телефона доверия составили рекомендации, которые помогут вам настроиться на звонок в психологическую службу.

Анонимность.

Вы можете быть уверены в анонимности и конфиденциальности телефонного разговора: психолог не спросит вашей фамилии, номера школы и места работы родителей.

Можно не называть своего имени или придумать псевдоним. Специалисту могут быть нужны только пол и возраст, так как от них зависят его рекомендации.

Любые вопросы.

На Детский телефон доверия можно звонить по всем личным вопросам, которые не удастся решить самостоятельно. Конечно же, если вам нужно узнать, как починить телефон или как пройти уровень в любимой игре, то здесь вам не помогут — для этого есть другие специализированные сайты и форумы. Если же вас беспокоят вопросы, связанные с личностными отношениями в семье, с друзьями, любимым человеком, одноклассниками и учителями, — это повод позвонить на Детский телефон доверия и проконсультироваться с психологом.

Как начать.

Начать разговор и точно обозначить то, что вас волнует, может быть не просто. Психологи Детского телефона доверия знают как помочь в такой ситуации: специалист поможет вам начать разговор, задаст уточняющие вопросы, внимательно выслушает и поддержит во время беседы. Скованность в начале разговора — это нормальное и вполне естественное явление. Через некоторое время вы освоитесь и сможете рассказать о том, что волнует, спокойно и свободно.

Если вам важно подготовиться к разговору заранее, то можно составить краткий план и определить список вопросов для обсуждения.

Например, вы хотите поговорить о своей ссоре с мамой. Можно кратко написать:

- что именно произошло между вами,
- слова мамы, которые вас больше всего обидели,

- вопросы, которые хотите задать психологу: как убедить маму, что вы не хотели ее обидеть, как с ней помириться, как сделать так, чтобы вы реже ссорились?

Такой конспект поможет не упустить в разговоре важные для вас моменты.

Но если вы растеряны и у вас нет времени и сил, чтобы подготовиться к беседе, то просто позвоните. Для начала разговора достаточно следующих фраз: «Здравствуйте! Мне нужна помощь». Будьте уверены: психолог через уточняющие вопросы разберется в том, что вас беспокоит, и окажет необходимую поддержку.

Найдите: психологи Детского телефона доверия ждут ваших звонков!