

## Телефон доверия – это скорая помощь для души!

17 мая – Международный день детского телефона доверия.

В настоящее время в Российской Федерации работает свыше 280 служб, принимающих звонки от детей, подростков и взрослых. По статистике общее количество детских обращений составляет более 600 тысяч, из них 10% – от детей в трудной жизненной ситуации, испытывающих жестокое обращение и насилие, что составляет 56 тысяч обращений ежегодно.

Тебе стало трудно, ты не знаешь, как поступить в той или иной ситуации, поссорился с родителями или друзьями. Когда это случилось, надо знать, куда можно обратиться за помощью. Когда на душе очень плохо, Вы можете позвонить по телефону экстренной психологической помощи.

По своей сути "телефон доверия" – служба, оказывающая экстренную психологическую помощь людям, находящимся в кризисном состоянии. Один из главных принципов его работы – безусловное внимание к позвонившему, чуткость и безоценочность. Часто звонящий человек не в силах до конца уяснить, в чем суть проблемы, он видит только верхушку айсберга, но не может разобраться в причинах. Специалисты, используя методы ведения беседы, подводят абонента к тому, что он начинает размышлять о причинах появления проблемы, на-



чинает понимать, что может сделать именно он, чтобы изменить ситуацию.

Психолог-консультант не выдает готовых советов, не отвечает на вопрос "Что делать?", он создает условия, в которых человек сам находит выход из сложившейся ситуации, обретает уверенность и веру в себя, в свои возможности и способность управлять своей судьбой. ...

Проблемы, с которыми обращаются люди, отражают все конфликты современного общества и во всем мире практически одни и те же. Эти проблемы не зависят ни от образования, ни от страны, ни от климата, ни от материального или социального положения.

Первое – это отношения с друзьями, близкими, коллегами, семейные отношения, проблемы в воспитании детей.

Второе – ощущение собственного одиночества.

Бывают звонки личностные, когда человек пытается разобраться в себе, найти свою цель в жизни. ...

Телефон доверия старается быть открытым для каждого. Благодаря телефону доверия каждый человек имеет возможность:

- Поговорить с консультантом и быть в полной уверенности, что это останется в тайне;
- Установить контакт с человеком, которому он (она) сможет полностью довериться в беседе, будучи уверенным в полном внимании к себе;
- Быть принятым как личность в целом, со всеми своими переживаниями, проблемами и желаниями;
- Свободно выражать свои чувства и мысли, не подвергаясь оценке и



давлению, особенно идеологическому;

- Получить помощь в том, чтобы отступить от переживаемого и принять ответственность на себя;
- Найти людей, которые могли бы, не прибегая к прямому вмешательству, помочь ему выйти из изоляции и вернуть-