



НИЦМП

8-800-2000-123



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**17 МАЯ – ДЕНЬ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

ДЕРЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ В СЕБЕ



ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ

на детский телефон доверия **8 800 2000 122**

Гарантия анонимности

Можно не называть своего имени или придумать псевдоним. Психолог не спросит вашей фамилии, номера школы и места работы родителей.

Специалисту могут быть нужны только пол и возраст, так как от них зависят его рекомендации.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ

на детский телефон доверия **8 800 2000 122**

Можно задать любой вопрос

На Детский телефон доверия можно звонить **по всем личным вопросам**, которые не удастся решить самостоятельно.

Например, 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 ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ

на детский телефон доверия **8 800 2000 122**

С чего начать разговор?

В начале **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.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ

на детский телефон доверия **8 800 2000 122**

Если вам важно подготовиться к разговору заранее, то составьте **краткий план и определите список вопросов для обсуждения.**

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.**