**ДОРОГОЙ ДРУГ!**

В жизни каждого из нас бывают ситуации, с которыми сложно справиться в одиночку:

- если ты не знаешь, как поступить

- если тебе кажется, что тебя не понимают

- если тебя обидели в школе или дома или ты оказался в какой - то иной сложной ситуации

У тебя есть возможность поделиться своими переживаниями и найти ответы на важные вопросы, позвонив по

**ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**



**ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ**

* Об отношениях с родителями и учителями...
* О дружбе и первой любви...
* О своей жизни и проблемах...
* О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

**ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО,**

**ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО,**

**ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА**

**ПРОСТО ПОЗВОНИ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ**

**8-800-2000-122**



**Бюджетное учреждение**

**Омской области**

**«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ»**

**город Омск,**

**ул. В.Иванова, дом 13**

**Телефон: (3812) 45-14-48**

**Сайт:** [**www.familyomsk.ru**](http://www.familyomsk.ru)

Бюджетное учреждение

Омской области

«ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ»

**Неразрешимых проблем не бывает!**



**НЕМНОГО ИСТОРИИ**

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чал Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с обращениями сам. Главное, что он понял за это время – все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться и стал искать добровольных помощников. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону.



**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ,**

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗВОНИТЬ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**

Самое главное это то, что по ту сторону телефона вас услышит живой человек, который может посочувство-вать, посоветовать, но уж никак не решить за тебя твои же проблемы.

*С этим ты должен справиться самостоятельно, и у тебя все получится!*

Телефон доверия создан для того, чтобы в трудную минуту ты не был одинок, чтобы тебя поддержали, выслушали, помогли разобраться в себе. Ведь рассказать о проблеме – это уже быть на полпути к ее решению: ты сможешь найти новые варианты, которые почему - то пока не приходят в голову. Может быть, все не так уж плохо, как тебе кажется?

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ:**

**Анонимность** – ты не обязан называть себя, передавать свои личные данные. Можешь представиться любым именем. Твой телефонный номер не фиксируется.

**Конфиденциальность** – наш разговор не записывается и никому не передаётся.

**Толерантность** – психолог с уважением отнесётся к тебе и твоей проблеме.

**Свобода разговора** – ты можешь в любой момент прервать разговор.

