

Каждому ребенку иногда приходится искать ответы на недетские вопросы. Не всегда эти вопросы можно обсудить с близкими, родителями или друзьями

консультанты  
телефона доверия  
помогут найти ответы



**8-800-2000-122**

для детей, подростков и  
их родителей  
ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ ДОВЕРИЯ  
БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК  
СО ВСЕХ ТЕЛЕФОНОВ

СЛУЖБА РАБОТАЕТ ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ РФ



г. Иркутск, 2022г.

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**



Детский телефон доверия – важный инструмент, а иногда единственный, к которому может прибегнуть ребенок, чтобы рассказать о том, что его беспокоит

Детский телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь психолога в трудную минуту

**ПОМОЩЬ РЯДОМ, ПОЗВОНИ!**

# С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия

## СЛОЖНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Подсказки опытных взрослых будут полезны в следующих вопросах:

- ♦ конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами)
- ♦ ссора с другом/подругой
- ♦ недопонимание с парнем/девушкой
- ♦ тяжелый разрыв романтических отношений
- ♦ несчастная любовь
- ♦ конфликт с учителем

## САМООЦЕНКА

Вопросы, которые касаются вашего отношения к самим себе

- ♦ не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности
- ♦ ничего не получается, потому что вас критикуют
- ♦ вы не верите в себя
- ♦ боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
- ♦ слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

## ШКОЛА И ОБРАЗОВАНИЕ

Проблемы, связанные со школьной жизнью и отношением к учебе

- ♦ переживания из-за экзаменов
- ♦ отсутствие успехов в учебе
- ♦ не можете определиться с профессией после выпуска из школы
- ♦ не хотите ходить в школу
- ♦ потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это
- ♦ испытываете сложности в планировании своего времени

**8-800-2000-122**

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если злитесь или ничего не хочется делать

# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



**ПОМОЩЬ РЯДОМ, ПОЗВОНИ!**

Расскажи о том, что тебя волнует и о чем ты переживаешь

о друзьях

о любви

об обидах



об отношениях с друзьями, родителями, и учителями

**8-800-2000-122**

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если злитесь или ничего не хочется делать