**О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122**

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более **9,5 миллионов** обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более **220 организаций** во всех субъектах Российской Федерации. В **67 регионах** телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

**Кто может позвонить?**

Любой **ребенок** и **подросток,** который столкнулся **с** любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или **родитель** (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

**Откуда можно позвонить?**

При звонке на этот номер **в любом населенном пункте,** даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить **экстренную психологическую помощь,** которая оказывается психологами.

**Платный ли звонок?**

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора ис любым тарифом **бесплатный.**

**Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?**

Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться илипредставиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоем звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - тыможешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

**С какими проблемами обращаются?**

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить).

У детского телефона доверия есть **сайт - www . telefon - doveria . ru** и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - "дети", "подростки" и "родители". В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети - понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите **раздел "Лайфхаки" и "Инфографика".**

Вся реклама Детского телефона доверия размещена на сайте "Детский телефон доверия" в разделе "Медиа" (социальная реклама) https://telefon-doveria.ru/events/?cat=14

А для родителей еще можно рекомендовать портал "Я-родитель" https://www.ya-roditel.ru/

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста