



Зинов Дмитрий

5Б класс МБОУ № 97

17 мая - Международный день детского телефона доверия, в 2020 году отмечается десятилетие с начала его работы. Традиционно в этот день проводится много разнообразных мероприятий, направленных на расширение знаний детей о детском телефоне доверия как службе по оказанию экстренной психологической помощи. Вот и я захотел поделиться с вами информацией о работе этого центра.



Детский телефон доверия под единым номером 8-800-2000-122 – это общественно значимый проект Фонда поддержки детей, который действует на всей территории Российской Федерации. Психологи Детского телефона доверия консультируют детей, подростков, родителей, педагогов по любым вопросам, касающимся развития, обучения, воспитания детей, оказывают психологическую поддержку и помощь в трудных жизненных ситуациях. С 2010 года он принял уже более 9 млн звонков. Звонок бесплатный и анонимный.



У Детского телефона доверия есть свой сайт и даже приложение. Вы сможете также найти страницы Детского телефона доверия во всех социальных сетях.



КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ?



TELEFON-DOVERIA.RU



1
ПРИЗНАВАТЬ И ЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА
«САМОРЕКЛАМА»
«ЗЕРКАЛО»

2

НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ
«САМ СЕБЕ КЛОУН»
«ОРАТОР ПО ЖИЗНИ»



3

УМЕТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
«АКТИВНОЕ ОТСТАИВАНИЕ ГРАНИЦ»
«ТЕХНИКА ЗАЕЗЖЕННОЙ ПЛАСТИНКИ»

4

СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ
«ДОСКА ЖЕЛАНИЙ»
«ПРИЕМ СО СКРЕПКАМИ»



5

ПОВЫШАТЬ ЛИЧНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ
«ТЕХНИКА ИЗМЕНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК»
«ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ»

Ты найдешь здесь много интересных лайфхаков даже если у тебя все хорошо. Если тебе плохо – не бойся, ЗВОНИ и тебе помогут!