

Детский телефон доверия



Жизнь состоит не только из ярких моментов. Иногда детям, как и взрослым, кажется, что они попали в безвыходную ситуацию или стоят перед сложной проблемой, решение которой найти невозможно, и тогда все краски жизни начинают блекнуть. Часто мы спрашиваем совета и ждём помощи от людей, которые могут оказаться вовсе некомпетентными в вопросах решения наших собственных проблем, а иногда нам просто не к кому обратиться.

Для того, чтобы любой ребёнок, подросток или родитель мог анонимно и бесплатно получить квалифицированную психологическую помощь тогда, когда это необходимо, и был создан единый общероссийский детский телефон доверия **8-800-2000-122**.

ИСТОРИЯ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной ситуации. Англичанин Чад 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, когда им плохо, а рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом.

Он и не предполагал, что к нему позвонит так много людей. Несколько дней Чад Вара отвечал на звонки сам. Вскоре он пришёл 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.

Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Есть и специальная служба детского телефона доверия.

Международное объединение детских телефонов доверия (ChildHelplineInternational) включает службы более 150 стран мира и официально признано ООН.

В России телефон доверия для детей, подростков и их родителей был создан в рамках Общенациональной информационной компании по противодействию жестокому обращению с детьми. Единый общероссийский номер Детского телефона доверия – **8-800-200-0122** - был введён Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации в сентябре 2010 года. В настоящее время к нему подключено более 230 организаций в 85 субъектах Российской Федерации.

Сегодня эта социально значимая услуга играет важную роль в решении задач по выявлению и профилактике детского неблагополучия, нарушений прав детей, жестокого обращения с ними, а также укрепления семьи, профилактики семейных конфликтов, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков.

Кроме этого, единый телефон доверия способствует получению психологической помощи детям и взрослым, проживающим в отдалённой сельской местности, где в силу объективных и субъективных обстоятельств затруднено обращение в стационарные службы.

ДЛЯ КОГО

Детский телефон доверия — это бесплатная анонимная служба экстренной психологической помощи, которая работает ради того, чтобы дети, подростки, их родители, да и просто люди, равнодушные к беде живущего рядом ребёнка, могли сообщить о проблеме и вовремя получить персональную помощь профессионального психолога.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

КТО РАБОТАЕТ и КАК

В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты. У них есть доступ к информации, которую мы сами не всегда сможем получить.

Их первая и главная задача — снять остроту психоэмоциональных напряжений и переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков.

Дальше в их задачу входит:

- вместе с абонентом проанализировать ситуацию,
- выявить её причины,
- подсказать алгоритмы выхода из сложившегося положения,
- мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался решить проблему

Специалисты «Телефона доверия» не обещают абонентам мгновенного избавления от бед, а помогают находить приемлемый выход из трудной ситуации и учат брать на себя ответственность за принятые решения и действия.

В ходе разговора абоненту может предоставляться информация и психологическая поддержка, а также абонент может передавать консультанту определённые сведения, которые хотел бы, но не может сообщить лично в полицию или другие службы.



ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

Консультирование по телефону доверия строится на нескольких важных базовых принципах:

анонимность абонента и консультанта: ни тот, ни другой не обязаны называть себя, передавать своих личных данных; у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем, или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется — всё это увеличивает безопасность как для абонента, так и для консультанта;

конфиденциальность: содержание беседы не записывается и не передаётся третьей стороне; может собираться лишь статистическая информация о звонке: категория проблемы, возраст абонента (если он его сообщил), его социальное положение. Даже если для решения ваших проблем вам необходимо будет назвать себя и свой адрес, когда существует реальная угроза жизни или здоровью, можно быть уверенным, что эта информация будет использована только в вашу пользу;

толерантность: взгляды, которые высказывает абонент, не осуждаются и не критикуются; разговор идёт на равных; это позволяет создать комфортные условия для разговора и эффективной работы с проблемой;

управление разговором: абонент может в любой момент прервать разговор, то же может сделать и консультант при определённых условиях.

доступность: телефон работает на всей территории Российской Федерации, днём и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с мобильного или стационарного телефона и является абсолютно бесплатным вне зависимости от длительности разговора.

СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ

Помощь на Телефоне доверия оказывается:

- в ситуации острого горя (потеря родителей или близких людей, резкие негативные изменения в семье, другие острые психологические травмы);
- пострадавшим от физического, морального или сексуального насилия;
- имеющим трудности в адаптации (социальной, семейной, школьной) и нарушения поведения (в том числе аддитивного характера: наркомания, токсикомания, алкоголизм, азартность в играх);
- переживающим различного рода психологические проблемы: половое и социальное созревание; начало психического заболевания; негативный личный опыт решения неожиданно возникших проблем.

При этом нельзя сказать, что каждый звонок — это сведения о какой-то критичной ситуации. Иногда звонившему необходимо просто убедиться, что он не один в этом мире.

ЧАСТО РЕШАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Вот основные вопросы и ситуации, по которым обращаются дети в службу телефона доверия:

- Не знают, как вести себя в тех или иных ситуациях
- Волнует, не нравится внешний вид
- Очень нравится девочка или мальчик и не знают, как привлечь её (его) внимание
- Произошёл конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим возникает тревога, стресс
- Родители не понимают и не знают, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание
- Ссора с другом (подругой)
- Обидели в школе (на улице, дома), высмеивают одноклассники
- Больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Нарушаются права ребёнка, требуется помощь
- Кто-то угрожает
- Плохие отметки в школе
- Кошмарные сны
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?
- Что-то натворил, хочется, но страшно об этом рассказать
- Хотят что-либо исправить, но не знают, как.

Детский телефон доверия за последние годы уже стал одной из привычных и необходимых служб психологической помощи детям в нашей стране. Психологи, готовые ответить на звонок ребенка в любое время дня и ночи, спасли не один десяток жизней и помогли решить множество проблем детей и их родителей.



ДЕВИЗ: «Неразрешимых проблем не бывает.
Если будет трудно – просто позвони!»