

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

## 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

несчастливая любовь

конфликт с учителем

буллинг

### САМООЦЕНКА

Вопросы, которые касаются вашего  
отношения к самим себе

не устраивает внешность или вы  
стесняетесь какой-то особенностью

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

испытываете стресс из-за учебной  
нагрузки

вынуждены ходить на секцию,  
которая вам не нравится

все надоело, вы устали и ничего не  
хотите

**8-800-2000-122**

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