



## Мифы и факты о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122



**Миф № 1:** Обращение ребенка о проблемах в семье будет записано, и родители узнают, что он звонил и жаловался на них.



**Факт:** Разговоры с абонентами не записываются, и даже не определяются номера телефонов: психолог никогда не узнает, кто и откуда ему позвонил.



Если Вам нужна помощь, но есть сомнения, позвоните первый раз с проверочным звонком. Вы даже можете не называть свое имя. Расскажите о ситуации, сообщив, что хотите помочь другу или задайте психологам вопросы о работе Детского телефона доверия. Как только Вы убедитесь, что данной службе можно доверять, звоните с тем вопросом, который вас по-настоящему волнует.



**Миф № 2:** Звонки на Детский телефон доверия платные, действует специальный социальный тариф.



**Факт:** Звонки на детский телефон доверия по всей России бесплатные. Но телефон не должен быть отключен от услуг связи.



**Рекомендация:** Проведите эксперимент: запомнив баланс телефона, позвоните на Детский телефон доверия и поговорите с психологом непродолжительное время, а затем проверьте счет. На нем останется ровно столько же денег, сколько было до звонка.



**Миф № 3:** Сильный человек не нуждается в посторонней помощи. Наши проблемы – это наша ответственность, и только нам известно, как лучше разобраться в ситуации.



**Факт:** Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации, когда нужна профессиональная поддержка. Только сильный и уверенный в своих силах человек может признавать свои слабости и просить о помощи.



**Миф № 4:** По Телефону доверия можно звонить только с очень серьезными проблемами, такими как желание умереть, смерть близкого, насилие, травля и так далее. Если у Вас конфликт в семье, проблемы в школе или личной жизни, то это не повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости, нужно освободить время для тех, кому помощь важнее.



**Факт:** Психологи детского телефона доверия готовы выслушать и помочь любому ребенку, подростку или родителю, который позвонит. Для нас нет неважных проблем.



**Миф № 5:** Если жизни ребенка что-то угрожает, то лучше позвонить по Телефону доверия, чем в полицию, это надежнее и безопаснее.



**Факт:** Только сотрудники полиции, скорой помощи или МЧС могут оперативно отреагировать на ситуацию угрозы жизни и выехать на помощь.



**Миф № 6:** Детский телефон доверия является площадкой для получения профессионального опыта начинающими психологами. Часто консультантами на телефоне работают неравнодушные волонтеры.



**Факт:** На телефоне доверия работают только опытные психологи, прошедшие серьезную личностную и профессиональную подготовку



**Миф № 7:** Разговорами проблему не решишь. Один звонок жизнь не изменит, не имеет смысла тратить время на пустые разговоры.



**Факт:** Во время разговора можно найти вариант решения проблемы или поменять отношение к ситуации, посмотрев на нее с другой стороны.

*Иногда проблемы бывают настолько сложными и запутанными, что человек не знает, как к ним подступиться. В этой ситуации есть выбор: идти по пути проб и ошибок и, возможно, заработать еще больше проблем, или обсудить трудности со специалистом, освободиться от напряжения и негативных переживаний. Во время разговора можно получить знания, опыт и поддержку, необходимые для решения проблемы.*



Звонок бесплатный и анонимный

**8-800-2000-122**