

**Методические рекомендации
к Всероссийскому уроку «Время доверять».**

17 мая отмечается Международный день Детского телефона доверия, а 1 сентября исполнилось 5 лет работе телефона доверия в нашей стране. В эти дни во всем мире проходят мероприятия, посвященные этой службе.

К кому вы можете обратиться, рассказать о своих переживаниях и проблемах? (родителям, родственникам, педагогам, друзьям).

Лучше обращаться к взрослым, тем которые имеют жизненный опыт и заботятся о вашем благополучии.

В сложных ситуациях люди испытывают страх, грусть, отчаяние, горе, злость. Порой это очень тяжелые переживания, и справиться в одиночку с ними очень сложно.

По разным причинам люди, оказавшиеся в подобной ситуации, не могут или не хотят поделиться своими переживаниями с близкими людьми. Думают, что их не поймут, будут смеяться, расскажут другим. Эти страхи и опасения могут оказаться сильнее желания справиться с ситуацией.

В такие моменты каждому ребенку и подростку важно знать, что существует служба Детского телефона доверия 8-800-2000-122

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации при содействии государства был введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – 8-800-2000-122.

При звонке на номер 8-800-2000-122 из любого населенного пункта с любого телефона дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь и защиту их прав.

На телефонах доверия работают **профессиональные** психологи, прошедшие специальное обучение.

Тот, кто обращается за помощью, может **сохранить свое имя в тайне (анонимно)**. О содержании разговора будет знать только звонящий и консультант.

Помощь оказывается ежедневно и в большинстве регионов – **круглосуточно**.

Помощь всегда предоставляется **бесплатно**.

Звонок на Телефон доверия **безопасен** как для звонящего так и для его окружения.

Таким образом, Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной ситуации.

С какими проблемами ты можешь обратиться на телефон доверия?

Ты можешь позвонить на телефон доверия если:

Возникли сложности в отношениях в семье

Тяжело переживаешь ссору с другом/подругой

Возникли проблемы в школе

Тебе страшно

Чувствуешь себя одиноким

Не знаешь, как поступить в сложной ситуации

Переживаешь расставание

Звонок на Телефон доверия не является жалобой или доносом на родителей, учителей, друзей.

Никто не знает, в какой момент вам может понадобится помощь, поэтому давайте запишем номер детского телефона доверия в свои мобильные телефоны:

8-800-2000-122