

«На Детском телефоне доверия каникул не бывает!»

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Многие взрослые и дети не понимают для чего нужен Детский телефон доверия. Взрослые порой ошибочно думают, что все проблемы и трудности, которые волнуют ребенка, вполне можно решить самостоятельно или в семье. Но это не всегда так. Иногда детям и подросткам затруднительно откровенно говорить о своих проблемах с родителями, дети часто боятся столкнуться с непониманием и упреками. Хорошо, когда они могут довериться своим родителям, но так бывает не всегда. Если рядом нет поддерживающего взрослого, который может помочь советом или просто выслушать, на помощь могут прийти специалисты Детского телефона доверия.

За 13 лет существования Детского телефона доверия, специалисты - психологи собрали самые популярные мифы и неверные представления о Службе. Предлагаю проверить, насколько ваши представления о Детском телефоне доверия совпадают с действительностью.

Миф 1: Сильному человеку не нужна помощь. Проблемы - это его ответственность, только ему известно, как лучше разобраться в той или иной ситуации.

Факт: Каждый человек может оказаться в новой затруднительной для себя ситуации, когда нужна профессиональная помощь. Только сильный и уверенный человек может признавать свои слабости и просить помощь. Просьба о помощи - это проявление мужества и силы.

Такое отношение к профессиональной психологической помощи может быть связано с особенностями мировоззрения. «Хватит жаловаться!», «Мальчики не плачут!», «Сор из избы не выносят!», «Давай сам, не маленький уже!», помните такие выражения? У человека может возникнуть убеждение,

что просить о помощи неправильно и стыдно. А ведь для того, чтобы без последствий справиться со сложной ситуацией, каждому человеку, даже самому сильному и самостоятельному может потребоваться помощь психолога.

Миф 2: К специалисту Детского телефона доверия можно обращаться только с очень серьезными проблемами, такими как насилие, травля или утрата. А если конфликт с другом, проблемы с учебой или трудности в общении со сверстниками, то это не явный повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости.

Факт: Для психологов Детского телефона доверия нет неважных проблем. Каждая трудность ребенка или взрослого достойна внимания. Психологи всегда готовы помочь любому ребенку, подростку или родителю, стоит только позвонить.

Миф 3: Звонки на Детский телефон доверия платные и каждое обращение ребенка будет записано, родители и другие взрослые узнают, что он звонил.

Факт: Конфиденциальность и бесплатность - два основных принципа работы Детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

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

Миф 4: На Детском телефоне доверия часто работают волонтеры или начинающие психологи, которым еще учиться и учиться.

Факт: В Службе детского телефона доверия работают только опытные психологи, прошедшие серьезную профессиональную подготовку. Все консультанты постоянно повышают свою профессиональную квалификацию. Все обратившиеся могут быть уверены, им будет оказана профессиональная психологическая помощь.

Обращение за помощью к психологам - это не только первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид и тревог, но и доступный способ решения проблемы, возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны. Нужно просто позвонить по номеру 8-800-2000-122 и дождаться ответа консультанта. Детский телефон доверия работает круглосуточно даже в каникулы!

Юлия, консультант Детского телефона доверия