



Скажи, о чем молчишь

Каждый год все больше детей и подростков узнают о возможности получить помощь от психологов Детского телефона доверия. Но не все решаются на звонок, ведь не так просто рассказать о сложной ситуации, в которой оказались.

1. *Можно ли не называть своего имени и скрыть другие детали о себе, чтобы быть уверенным, что о тебе никто не узнает?*
2. *Действительно ли смогут помочь?*
3. *С чего начать разговор с психологом?*

Психологи Детского телефона доверия составили рекомендации, которые помогут вам настроиться на звонок в психологическую службу.

Анонимность

Вы можете быть уверены в анонимности и конфиденциальности телефонного разговора: психолог не спросит вашей фамилии, номера школы и места работы родителей. Можно не называть своего имени или придумать псевдоним. Специалисту могут быть нужны только пол и возраст, так как от них зависят его рекомендации.

Любые вопросы

На Детский телефон доверия можно звонить по всем личным вопросам, которые не удастся решить самостоятельно. Конечно же, если вам нужно узнать, как починить телефон или как пройти уровень в любимой игре, то здесь вам не помогут. Но, если вас беспокоят вопросы, связанные с личностными отношениями в семье, с друзьями, любимым человеком, одноклассниками и учителями, — это повод позвонить на Детский телефон доверия и проконсультироваться с психологом.

Как начать

Начать разговор и обозначить то, что вас волнует, может быть непросто. Психологи Детского телефона доверия знают, как помочь в такой ситуации: специалист поможет вам начать разговор, задаст уточняющие вопросы, внимательно выслушает и поддержит во время беседы. Скованность в начале разговора — это нормальное и вполне естественное явление. Через некоторое время вы освоитесь и сможете рассказать о том, что волнует, спокойно и свободно.

Для начала разговора достаточно следующих фраз: «Здравствуйте! Мне нужна помощь». Будьте уверены: психолог через уточняющие вопросы разберется в том, что вас беспокоит, и окажет необходимую поддержку.