

**Помни, что в жизни нет
не решаемых проблем!**

Выход есть всегда!

Запишите этот номер в свой мобильный телефон!



8-800-2000-122

Звонить можно с любого телефона: мобильного и стационарного. Помощь по телефону доверия оказывается круглосуточно, анонимно, конфиденциально и бесплатно!

Очень важно не отвлекать психологов Телефона Доверия шуточными звонками и звонками-розыгрышами. Возможно, когда ты баловством занимаешь телефонную линию, кто-то очень нуждающийся в помощи и поддержке не получит её, и случится беда!



Позвони, если тебе плохо

Памятка для подростков

Составитель:

Пономаренко И.Г.,

Зам. директора по работе с детьми

Наш адрес:

г. Н. Новгород
ул. Буревестника, 9

Телефоны: 224-52-94
274-37-35

Email:

crdb-belinka@yandex.ru

Сайт:

<http://crdb-nn.ru/>



Муниципальное казённое учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Московского района
Центральная районная детская библиотека
им. В.Г. Белинского
ПЦПИ «РОВЕСНИК»

6+

Позвони, если тебе

плохо



ПАМЯТКА

для детей

Нижний Новгород, 2017

Если ты одинок, испытываешь тоску, обиду, безысходность... Позвони - тебя выслушают и помогут.

Что же такое телефон доверия?

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, чтобы обсудить отношения с друзьями, близкими, семейные и школьные отношения.

8-800-2000-122

При звонке на этот номер в любом населённом пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключённых к единому общероссийскому номеру.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ создан чтобы ребёнок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – даёт возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.



Телефоны доверия в Нижнем Новгороде

Городской телефон доверия (круглосуточно) 419-50-00

Молодежный телефон доверия 433-09-69

Телефон доверия в Интернете и социальных сетях:

<http://telefon-doveria.ru/> Телефон доверия

<https://vk.com/tel88002000122> ВКонтакте



По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия:

- ✓ Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться
- ✓ Попал в безвыходную ситуацию
- ✓ Обидели в школе, на улице, дома
- ✓ Когда не знаешь, как вести себя в той или иной ситуации
- ✓ Ссора с другом, подругой. Как быть дальше?
- ✓ Произошёл конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя
- ✓ Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание
- ✓ В школе проблемы с учителями
- ✓ Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь как привлечь её (его) внимание
- ✓ Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики). Как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- ✓ Ты дома один и тебе страшно
- ✓ Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?