

Телефон доверия. Для кого и зачем?

У каждого человека в жизни бывают такие моменты, когда на душе становится грустно и тоскливо, в эти моменты нам кажется, что никто нас не слышит и не понимает, но на самом деле это не так.

На сегодняшний день телефон доверия – один из видов социально значимых услуг. У любого позвонившего есть возможность проконсультироваться со специалистом во время анонимной телефонной беседы. Основная цель консультанта – предоставить человеку информацию и поддержать психологически. Как правило, люди звонят, чтобы получить помощь в сложных, порой противоречивых ситуациях, о которых практически невозможно поговорить в личной беседе. Проблемы могут касаться сферы их межличностных или сексуальных отношений. Бывает, что человек нуждается в помощи, когда принял решение избавиться от наркотической, алкогольной зависимости и т.д., но не знает с чего начать.

Специалисты телефона доверия могут помочь:

- когда не знаете, как себя вести в тех или иных ситуациях, связанных с воспитанием вашего ребенка;
- когда произошел конфликт с ребенком и в связи с этим тревога не покидает Вас;
- ваш ребенок замкнулся в себе и не хочет общаться;
- дети Вас не понимают, не знаете, как себя с ними вести и как заслужить их уважение и понимание;
- Вы хотите оградить ребенка от плохой компании;
- ребенок отказывается ходить в учебное заведение;
- ваш ребенок часто бывает неорганизованным, у него плохая успеваемость;
- у Вас возникли сложности с взаимодействием с учителями, администрацией школы;
- у Вас есть опасения по поводу того, что Ваш ребенок употребляет алкоголь, наркотики, курит;
- Вы хотите наладить взаимодействие с одноклассниками вашего ребенка и их родителями;
- Вы хотите грамотно урегулировать возникающие педагогические и психологические ситуации;
- Вы хотите справиться с личностными проблемами;
- Вы хотите узнать информацию о психологических службах и организациях города и области, оказывающих помощь родителям и детям.

Правила работы телефона доверия

- Абонент (человек, позвонивший на телефон доверия) может не называть себя, не передавать какие-либо личные данные. Телефонный номер, с которого звонит абонент, не фиксируется.
- Разговор, абсолютно, конфиденциален. Тема не записывается, не передается третьим лицам.
- Консультант исключает критику к позиции и взглядам абонента. Это создает комфортные, для обсуждения проблемы и выработки решения, условия.
- Абонент в любое время может закончить разговор. У консультанта тоже есть право прекратить беседу, но он ограничен некоторыми условиями, и обязательно предупредит абонента, почему дальнейший разговор невозможен.

Чего не стоит ждать от телефона доверия

- Вам не будут ничего советовать или навязывать. Основная задача консультанта — выслушать и помочь найти вместе с Вами, именно Ваш, способ решения проблемы.

- Вам не поставят диагноз, и не будут оказывать услуги психотерапии. Телефон доверия — это первичная служба, где, обсудив ситуацию, Вы можете получить адреса и телефоны других мест, где помогут более основательно.

Что вы получите, набрав номер «телефона доверия»

Во-первых, живое общение, «уши», которые слушают вас внимательно. На том конце провода человек, который в этот момент думает о вас, вашей проблеме и готов ждать, пока вы выплачетесь, пока соберетесь «с духом».

Во-вторых, этот человек знает, что вы сможете, что справитесь, что все изменится, что есть те, кто станут вашей опорой. Также у этого же человека, как правило, есть база контактов. Он готов предоставить информации.

В-третьих, вам не нужно стесняться, скрывать какие-то детали. Ваше обращение останется анонимным, вы можете не стыдиться собственных чувств.

В-четвертых, «телефон доверия» — это всегда быстрая помощь. Если у вас нет возможности встретиться лично с психологом или тем, кто готов оказать очную консультацию. Имейте в виду «Телефон доверия» — это спасательный круг, начало решения проблемы. После обращения, вы сможете без лишней тревожности и напряжения начать искать путь для выхода из ситуации. Устранять причину обращения все равно придется Вам. Но всегда гораздо легче это сделать, зная, что ты не одинок!