

## Не знаю с чего начать: как подготовиться к первому звонку на номер 88002000122?



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.

Перед тем как задать свой вопрос, хочется убедиться, что психологам действительно можно доверить самое сокровенное и поговорить по душам:

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 — для этого есть другие специализированные сайты и форумы. Если же 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 точно обозначить то, что вас волнует, может быть не просто. 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.

Если вам важно подготовиться к разговору заранее, то можно составить краткий план и определить список вопросов для обсуждения.

Например, вы хотите поговорить о своей ссоре с мамой. Можно кратко написать:

- что именно произошло между вами,
- слова мамы, которые вас больше всего обидели,
- вопросы, которые хотите задать психологу: как убедить маму, что вы не хотели ее обидеть, как с ней помириться, как сделать так, чтобы вы реже ссорились?

Такой конспект поможет не упустить в разговоре важные для вас моменты.

Но если вы растеряны и у вас нет времени и сил, чтобы подготовиться к беседе, то просто позвоните. 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.

---

**Знайте: психологи Детского телефона доверия ждут ваших звонков!**