

Международный день Детского телефона доверия

«Азбука доверия»

О телефоне доверия для детей и подростков



А ты знаешь, что секрет личного счастья – это вовсе не секрет! Одним из его ингредиентов является доверие к миру.

Без чего не бывает доверия? **Б**ез понимания. **Б**ез сочувствия. **Б**ез сопереживания.

Верно ли, что доверие перекликается со словом **В**ера? Да!

Голос – это наш инструмент в общении. **Г**олосом мы можем выразить все оттенки наших переживаний.

Доверие – именно с него начинается наше общение, без **Д**оверия мы чувствуем себя одинокими и потерянными.

Есть ли у тебя или твоих друзей проблемы, которые ты решаешь в одиночку?

Ждешь ли ты, что все твои проблемы решатся сами?

Знаешь ли ты, что нет проблем и переживаний «пустяковых и глупых»?

Знай, если что -то тебя гложет, обсуди это с другом, родителями и другими взрослыми, которому ты доверяешь.

Идеальный вариант разрешения твоих проблем – общение с другом, родным человеком, психологом (школьным, специалистом центра здоровья или телефона доверия)

Когда проблема обсуждена – она уже наполовину решена.

Лад в душе и вокруг тебя – это открытые доверительные отношения и умение просить/принять помощь.

Минута размышлений о себе и своих поступках, может оградить от многих ошибок, мгновений отчаяния или ощущения своего одиночества и «непонятности».

Назначение человека – быть счастливым и востребованным.

Обиды на близких или друзей разъедает наше сердце, как ржавчина железо.

Почему у нас в обществе не принято обсуждать свои проблемы, страхи, переживания с **П**рофессионалами – **П**сихологами, которые способны **П**онять, **П**ринять, **П**омочь?

Разве для этого нет причин и подходящих слов?

Слова – нужные и важные – всегда приходят, когда люди готовы

Слушать друг друга, понимать и доверять.

Техника безопасного общения – доверие, понимание и чувство

Такта. А ещё есть **Т**елефон доверия.

Уважай Другого, и тогда Другой будет уважать тебя.

Формула счастливого человека выводится многие годы.

Хочешь совершить это открытие как можно раньше –

Цени каждую минуту своей жизни, радуйся даже маленькому доброму событию.

Чтоб не пропустить тот момент, когда ему понадобится твое понимание и твоя помощь.

Шагни навстречу первым, если это не делал твой близкий человек. Но будь деликатным! Твоя поддержка и помощь не должны быть навязчивыми.

Щади и уважай достоинство и чувство того, кто рядом!

Это очень важно! Ты же знаешь, как сложно довериться в своих переживаниях другому.

Юмор может быть в такой ситуации помощником. Помни:

Язык взаимопонимания и доверия – это язык Любви и Добра.

*Как решиться набрать телефонный номер
и рассказать о «сокровенном» совершенно
постороннему человеку?*

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Далее есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

8-800-2000-122
telefon-doveria.ru
8-800-2000-122.ru



Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно