



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ НА НОМЕР

**8 800 2000 122**

1. ОПРЕДЕЛИТЬ  
И СФОРМУЛИРОВАТЬ  
ПРОБЛЕМУ

2. СОСТАВИТЬ  
КРАТКИЙ ПЛАН  
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ

3. НАМЕТИТЬ  
СПИСОК ВОПРОСОВ  
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ  
С ПСИХОЛОГОМ

**TELEFON-DOVERIA.RU**



# ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8 800 2000 122**

ПОЛУЧИТЬ  
ПОМОЩЬ  
В НУЖНЫЙ  
МОМЕНТ ✓✓

ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓✓

ВОЗМОЖНОСТЬ  
ДЕЙСТВОВАТЬ,  
А НЕ СТРАДАТЬ ✓✓

РАЗОБРАТЬСЯ  
В ПРИЧИНАХ  
СИТУАЦИИ ✓✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓✓

ИЗМЕНИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК  
САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓✓

СВОЕВРЕМЕННО  
РЕШИТЬ  
ПРОБЛЕМУ ✓✓

СВОБОДНО ОБСУДИТЬ  
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓✓

**TELEFON-DOVERIA.RU**

О Детском телефоне доверия

## Мы гарантируем:



Безопасность



Анонимность



Профессиональность,  
в вопросах и ответах

