

**У**важай Другого, и тогда Другой будет уважать тебя.

**Ф**ормула счастливого человека выводится многие годы.

**Х**очешь совершить это открытие как можно раньше –

**Ц**ени каждую минуту своей жизни, радуйся даже маленькому доброму событию.

**Ч**тоб не пропустить тот момент, когда ему понадобится твое понимание и твоя помощь.

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

**Щ**ади и уважай достоинство и чувства того, кто рядом!

**Э**то очень важно! Ты же знаешь, как сложно довериться в своих переживаниях другому.

**Ю**мор может быть в такой ситуации помощником. Помни:

**Я**зык 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. Дальше 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**



Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно

г. КРАСНОДАР,  
ул. ГАГАРИНА, 75  
тел. 8(861)220-49-36

Министерство  
социального развития  
и семейной политики  
Краснодарского края



ГБУ СО КК «Краснодарский  
КЦСОН Прикубанского округа»

**«Азбука доверия»**  
**О телефоне доверия для детей и подростков**



г. Краснодар  
2020

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

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

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

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

**Доверие** – именно с него начинается наше общение, без

**Доверия** 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, которым 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.

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

**Почему** у нас в обществе не принято обсуждать свои проблемы, страхи, переживания с

**Профессионалами** –

**Психологами**, которые способны

**Понять**, **Принять**, **Помочь**?

**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 **Телефон доверия**.

*Когда трудно и нужно с кем-нибудь поговорить, а близкие заняты или ты не хочешь их беспокоить, просто позвони на номер и тебя обязательно услышат*

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