На территории Российской Федерации работает **Детский телефон доверия** – служба психологической помощи детям и подросткам.

На телефоне работают опытные психологи, готовые помочь тебе решить те проблемы в твоей жизни, с которыми ты не можешь справиться самостоятельно. Разговор с опытным специалистом может помочь:

* преодолеть плохое настроение и грусть;
* разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
* лучше понять свои чувства и желания;
* обсудить личные проблемы, которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.

Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается посторонним людям).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Детский телефон доверия**  Телефон создан в рамках общенациональной информационной компании по противодействию жестокому обращению с детьми, проводимой Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации | **8-800-2000-122** |
| **2** | **Линия помощи «Дети-онлайн»**  Это единственная в России уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете | **8-800-250-00-15** |

**Телефон доверия**

**для детей, подростков и их родителей**

|  |  |
| --- | --- |
| Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации | **8-800-2000-122**  бесплатно, анонимно, круглосуточно |