



Мероприятие пройдет в формате ток-шоу

17 мая в Международный день детского телефона доверия Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, проводит общероссийский интернет-марафон «Круг доверия».

Прямая трансляция будет вестись с 10.00 до 14.00 из московской студии МИА «Россия сегодня» на все регионы страны, а значит, увидеть происходящее в студии смогут все желающие на сайте онлайн-марафона www.8-800-2000-122.ru и на сайте «Детский телефон доверия» www.telefon-doveria.ru

Мероприятие пройдет в формате ток-шоу, став участниками которого, дети, подростки и их родители узнают больше полезной информации о едином общероссийском детском телефоне доверия 8-800-2000-122 – уникальной службе экстренной психологической помощи, в которую в трудной ситуации можно обратиться анонимно и совершенно бесплатно.

В студии будут присутствовать знаменитые гости, известные детям и их родителям, которые ответят на вопросы и поделятся своим личным опытом. Обсуждение актуальных тем в ходе интернет-марафона «Круг доверия» будет поделено на блоки «Дети», «Подростки» и «Родители».

Так, например, российский певец **Влад Топалов** расскажет о трудностях, с которыми ему пришлось столкнуться в детстве; актриса **Валерия Ланская** даст совет о том, что делать, если весь класс настроен против тебя; певица **Светлана Светикова** предложит лайфхак, как защититься от насмешек; чемпион мира по боксу **Николай Валуев** поделится своим мнением о том, стоит ли применять кулаки для защиты себя и своего Я или этот метод не самый действенный; тележурналист и бобслеистка **Ирина Скворцова** поделится опытом, как найти в себе силы радоваться жизни если кажется, что мир рухнул; российская телеведущая **Тутта Ларсен** проведет мастер-класс по профориентации и поделится секретом о том, как выбрать

свою профессию и что делать, если мнения ребенка и родителей о том, в какой ВУЗ поступать, расходятся; финалистка шоу «Голос. Дети» на Первом канале **Рагда Ханиева** расскажет о том, как общаться с девочкой, чтобы ей понравиться; популярный видеоблогер **Энни Мэй** откроет секрет, как стать успешным и что делать, если тебя троллят в соцсетях; **Андрей Григорьев-Аполлонов** (солист группы «Иванушки International») поговорит с участниками о том, как установить доверительные отношения между детьми и родителями; актриса **Юлия Франц** вспомнит о своей первой любви и о том, как правильно реагировать родителям, если ребенок влюбился; а олимпийский чемпион по вольной борьбе **Бувайсар Сайтиев** научит самодисциплине и ответственности.

В студии также будут присутствовать эксперты-психологи, которые расскажут о принципах работы Детского телефона доверия и о том, что быть услышанным — это просто. Надо набрать бесплатный номер 8-800-2000-122, где не надо представляться, где разговор останется строго конфиденциальным! Участники из регионов могут продолжать присылать свои вопросы, видеообращения и предложения на электронную

почту krugdoveria@telefon-doveria.ru или на [страницу](#)

Общероссийского интернет-марафона «Круг доверия» в социальной сети «ВКонтакте». Мы уже получаем видеоролики с вопросами от ребят из разных регионов России, самые актуальные из них обязательно будут показаны в студии

Также продолжается флэшмоб в поддержку телефона доверия 8-800-2000-122, который был запущен в ходе подготовки к марафону в социальных сетях Инстаграм и ВКонтakte. Узнать подробнее о флэшмобе, а также принять участие в творческом конкурсе «Активируй доверие», победители которого будут объявлены в прямом эфире 17 мая, можно на сайте www.8-800-2000-122.ru

Справочная информация:

- www.8-800-2000-122.ru — специальный сайт, созданный для проведения марафона «Круг доверия»;
- www.telefon-doveria.ru — постоянно действующий официальный сайт «Детский телефон доверия»;
- krugdoveria@telefon-doveria.ru — специальный e-мейл адрес организаторов и координаторов марафона (сбор вопросов для обсуждения в студии, получение творческих работ в ходе предварительных активностей, технические вопросы по подключению к трансляции);
- vk.com/krugdoveria2018 — страница марафона «Круг доверия» в социальной сети «ВКонтакте».

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8-800-2000-122 ЗАРАБОТАЛ 1 СЕНТЯБРЯ 2010 ГОДА.

Кто был первый абонент – ребенок или взрослый? Что беспокоило его в тот момент? Этого мы рассказывать не будем: **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** изначально была главным условием работы службы экстренной психологической помощи, созданной по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Одно можно сказать точно: на том конце провода позвонивший услышал в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ЕДИНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО НОМЕРА ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

НАБИРАЕТЕ НОМЕР

ПРОИСХОДИТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕГИОНА, ИЗ КОТОРОГО ЗВОНЯТ

ЗВОНОК ПЕРЕАДРЕСУЕТСЯ В СЛУЖБУ ВАШЕГО РЕГИОНА

**ЕСЛИ ЛИНИЯ ЗАНЯТА, ЗВОНОК ПЕРЕАДРЕСУЕТСЯ ВО ВТОРУЮ СЛУЖБУ ЭТОГО
РЕГИОНА И Т.Д., ПОКА НЕ ОТВЕТИТ ПСИХОЛОГ**

**В СЛУЖБЕ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ РАБОТАЮТ ПРОШЕДШИЕ
СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПСИХОЛОГИ-КОНСУЛЬТАНТЫ.**

Их главная задача — снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков.

ЗАДАЧА СЛЕДУЮЩАЯ:

вместе с абонентом проанализировать ситуацию

выявить ее причины

подсказать алгоритмы выхода из сложившегося положения

и мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался решить
проблему_____

Общение с психологом абсолютно анонимно: называть свое имя, фамилию адрес никто не потребует Счета за разговор, каким бы длительным он не получился, не последует:

**ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА
БЕСПЛАТНЫЙ.**

**В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ К ЕДИНОМУ НОМЕРУ 8-800-2000-122
ПОДКЛЮЧЕНЫ**

ДРУЖБА И ОБЩЕНИЕ В РЕАЛЬНОСТИ И В СЕТИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПОДВОДНЫЕ КАМНИ!



«Я лайкнул вас, чего же боле?
Но мог бы сделать репепост...»

Сегодня многое переместилось в мессенжеры и в онлайн-пространство: покупки, обмен информацией, обсуждение решений и планов, знакомства, общение, даже влюбляются и поддерживают отношения через сеть, репепосты, лайки, репосты стали нормой и типичными моделями поведения каждого из нас. И неудивительно, что россияне занимают одно из ведущих мест в мире по количеству времени, проводимого в социальных сетях. Друзья по интернету есть у каждого. Вы вроде бы давно знакомы, могли немало общаться, комментировать фотографии, но в реальной жизни так и не встречались.

Это с одной стороны удобнее и быстрее, но с другой стороны таит в себе ряд подводных камней и потенциальных опасностей. Многие люди уже бьют тревогу и переживают, что онлайн-измерение вымещает настоящую реальную жизнь и присутствие ей живое общение с чувствами и эмоциями, совместными моментами, встречами и переживаниями.

На общероссийский детский телефон доверия с номером 8-800-2000-122 и в чат на сайте telefon-doveria.ru постоянно поступают обращения от ребят, чьи истории и переживания тесно связаны с интернетом и виртуальным общением.

Как правило, ребят беспокоит следующее:

- Как понять при общении в сети, что ты на самом деле интересен человеку?
- Возможно ли действительно довериться другу из интернета, с которым реально никогда не встречался?
- Как быть, если друг или подруга по-разному ведет себя в сети и «в реале»?
- Что делать, если ты стал объектом насмешек в сети или жертвой кибербуллинга?
- Как стать популярным и привлечь внимание к себе не только на своей страничке, но и в реальном общении?
- Что делать, если ты стал жертвой кибермошенников, твоя страница была взломана и информация была использована против тебя?



Почему общение в социальных сетях и мессенджерах так привлекательно для всех, и какие это дает ВОЗМОЖНОСТИ:

- люди таким образом получают одобрение и «социальное поглаживание», внимание, где «лайк» — удобный способ заявить о себе;
- это быстрый способ узнать информацию с мнением, оперативно получить оценку и обратную связь о своих идеях и вопросах;
- иногда общение в сетях и просмотр фото и видео в Instagram помогает отвлечься от неприятных дел и мыслей, отложить в сторону трудные вопросы и дела;
- так люди реализуют свою потребность в привязанности и заботе о ком-то, общении;
- это через некоторое время становится обычной привычкой;
- страничка — это своего рода образ «Я» в виртуальном мире, где ты можешь получить информацию, как ты воспринимаешься «глазами других»;
- так можно быстро и доступно получить социальную оценку и узнать степень своей популярности по количеству просмотров, лайков, подписчиков;
- бегство от одиночества, поиск безопасных отношений, где все происходит проще и более предсказуемо в отличие от реальной жизни;
- люди даже сами порой не осознают, что используют соц. сети и мессенджеры, для того, чтобы контролировать другого человека и его поведение: последние действия в интернете и время появления в сети, местоположения, истории поставленных лайков и сделанных репостов.

В интернете существуют особенности, из-за которых возникают эти вопросы:

1. В интернете ты никогда не знаешь наверняка, что на самом деле чувствует человек и как он тебя воспринимает, так как ты не можешь увидеть его невербальных реакций, реальных эмоций и соотнести это со своими ощущениями.
2. В интернете доступность и простота общения иллюзорна, так как ты просто не получаешь всю информацию целиком в один момент времени.

Ученые установили интересный факт, что 90% информации человек воспринимает глазами. Как известно, визуальная информация составляет 69%, но эти проценты включают еще и манеру говорить, позу, мимику, жесты, осанку, походку.

Даже видеосвязь не всегда передает тебе это, ведь человек, не может до конца восприниматься как реальный и его действия ограничены во времени и пространстве.

Когда интернет-общение набирает обороты, помни, что есть отличия между дружбой в реальной жизни и общением в мессенджерах и социальных сетях, и все может оказаться совершенно другим, не таким как кажется на первый взгляд.

В социальных сетях стало модным заводить дружбу с незнакомыми людьми. Это похоже на

соревнование. Когда у человека много виртуальных приятелей и подписчиков, лайков под фотографиями, комментариев к статусам, это говорит о мнимой популярности и статусе. Но можно ли это считать дружбой?

Прежде всего, нужно чувствовать границы и чётко понимать, со сколькими из людей ты знаком, кому ты готов прийти на помощь и кто не отвернётся от тебя в трудной ситуации и не позавидует в моменты успеха и славы. В тяжёлые жизненные периоды и настоящие друзья порой находят вам замену. А виртуальные тем более. У общения в сети и такой дружбы, тем не менее есть очевидные плюсы, так и минусы.



Плюсы:

- возможность общаться где угодно или вообще не выходить из дома;
- можно продумать ответ и не торопиться, есть возможность подстраховаться;
- при какой-либо конфликтной ситуации можно отшутиться, либо избежать её, выйдя из сети;
- внешний вид не так важен и от этого спокойнее тем, кто робеет и не уверен в себе;
- можно познакомиться с интересными и разными людьми в большом количестве за короткий срок и с совершенно незнакомыми людьми даже из других городов и стран;
- легче писать о сложных ситуациях и проблемах, чем говорить, смотря в глаза;
- можно прекратить общение, когда захочется или сделать паузу.

Минусы:

- после того, как люди пообщались в сети, может появиться страх встречи в реальной жизни. Собеседник может разочароваться, а друзья, которые встретились в интернете, могут выдавать себя за других;
- такое общение становится зависимостью и уходом от реальности;
- если человек приукрашивает данные о себе, своей внешности и достижениях, обманывает и старается быть лучше, чем он есть, при встрече будет тяжело притворяться, и страх встречи и социальной оценки становится очень сильным;
- в интернете многие скрывают свою личность, выкладывают чужие фотографии. Если к такому собеседнику привязаться, потом может возникнуть разочарование и нежелание, страх заводить новые знакомства;
- навыки реального общения утрачиваются, теряется эмоциональная сторона общения и отношения перестают развиваться в сторону доверия и устойчивой привязанности.

Но главное, что дружба в интернете не может стать крепкой и настоящей, потому что символы и смайлики никогда не заменят реальные человеческие эмоции. Виртуальная жизнь, какой бы яркой и интересной она ни была, – это суррогат живого общения. Собеседника сложно представить настоящим человеком, он становится набором символов.

Представь, что тебе стало очень трудно эмоционально, и ты даже не можешь выразить это словами и что-либо говорить. Тогда твой настоящий друг без лишних слов и вопросов сразу все поймет только по твоему выражению лица и может обнять тебя или похлопать по плечу, просто посидеть рядом и помолчать вместе или отвлечь тебя от грустных мыслей, предложив интересное дело. Согласись, это крайне трудно и редко можно пережить в интернете.

Друзья по интернету при условии, что с ними никогда не встретишься, вряд ли будут по-настоящему близкими. Ведь истинный приятель становится родным и дорогим, как член семьи. Только с настоящими друзьями хочется делиться радостями и горестями, потому что можно рассчитывать на поддержку, сопереживание, взаимную радость.

Виртуальные друзья могут стать вполне реальными, ведь для этого достаточно познакомиться поближе в жизни и тогда можно будет понять, с кем ты общаешься. Если интересы сойдутся и возникнет симпатия, желание дальше поддерживать отношения, дружить, делиться мыслями и впечатлениями, такое общение перерастёт в нечто большее и прекрасное, чем пустая трата дней и месяцев на ненужные связи в сети. А время – это самое дорогое и бесценное, что у нас есть и что можно подарить другому человеку. Не стоит тратить его зря и не на тех.

Дружба дружбой, но безопасность превыше всего!

Общаясь в сети и выкладывая информацию о себе и своей жизни, не забудь также о правилах безопасности, чтобы «хейтеры», мошенники и прочие киберзлоумышленники не могли использовать это против тебя и навредить тебе! Помни, что выложено в интернете уже нельзя удалить и это в любой момент может сыграть против тебя, если например, ты поругаешься с кем – то из приятелей, и он захочет сорвать на тебе свою злобу. Или ты просто «нарвешься» на недовольного жизнью подростка.

Вот ключевые правила безопасного поведения, соблюдая которые, ты не спровоцируешь лишнюю агрессию на себя в сети и сможешь избежать проблем с использованием твоей информации.



Избегай

размещать следующее:

- Персональные данные, сроки отсутствия дома, билеты, чекины «домашних» адресов.
- Откровенные и компрометирующие личные фото и посты, особенно вызывающие ощущение «двойной морали» и неискренности.
- Компрометирующие снимки других людей, резкие оценки внешности и здоровья людей, их психологических проблем или комплексов.
- Фото с дорогими подарками, пачками денег дома или на работе у родителей.
- Информацию о людях, их фото, отметки и посты с их именем без согласования.
- Чеки, деловые бумаги и документы семьи.
- Резкие фразы по острым темам, старайся избегать споров «с человеком, а не с его мнением».

- Делиться бурей эмоций от проблем и усталости в школе и жалобами на учителей, родителей, выяснениями между тобой и приятелями, друзьями и близкими, использовать нецензурную лексику.
- Оправдываться или нападать на негативные комментарии, эмоционально бросаться защищать мнение без продуманной тактики «отработки негатива» и аргументов.
- Делать провокационный пост и «оставлять страничку» без модерации и внимания после этого.
- Делать ретвит сомнительного и опасного материала без выражения собственной оценки и своего мнения, так как могут подумать, что ты сам также думаешь.
- Вести опасные и провокационные дискуссии с отмечанием хэштегов школы, семьи, именем людей без согласия с ними или позволением переноса массовой переписки в комментарии на твою страничку.

Если ты столкнулся с негативными комментариями на своей страничке, что не рекомендуется делать:

- Отвечать негативом в ответ;
- Разбираться онлайн и разводить массовое обсуждение на своей страничке;
- Сделать хоть что-то, не будучи компетентным в вопросе и в проблеме, о которой тебе написали;
- Игнорировать негатив совсем и никак не реагировать;
- Реагировать несвоевременно, так как за это время могут оставить много негативных комментариев или взломать страничку;
- Использовать фейки и фальшивые комментарии в защиту себя.

Если ты или твои знакомые запутались, как быть в сложной ситуации или у тебя есть вопросы по поводу общения в сети и в реальной жизни, ты хочешь научиться понимать, как отличать подлинные отношения от виртуальных, ты всегда можешь позвонить тем, кому ты действительно можешь довериться и поговорить по душам! Номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Что мы сможем сделать в отличие от интернет-друзей:

- искренне поговорить и выслушать тебя, поддержать тебя и помочь самому понять, как выйти из сложившейся ситуации;
- дать возможность выразить эмоции и снять напряжение от скопившихся переживаний;
- сохранить анонимность, безопасность и тайну твоего обращения, так как твой номер не определяется и все разговоры строго конфиденциальны.

Твой детский телефон доверия 8-800-2000-122 — реальный, настоящий, анонимный помощник и друг.