* Муравьева Алёна Олеговна
* Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №2

* 16 лет.

Вы должны доверять и верить

в людей, иначе жизнь станет невозможной.

Что такое доверие? Этот вопрос был задан учащимся 8-9 класса нашей школы. Ребята по-разному выражали свои мысли, вот некоторые ответы: «Доверие – это когда ты доверяешь человеку и говоришь ему всё, о чём думаешь, не боясь, что об этом ещё кто-то узнает». « Доверие – это когда ты делишься своей бедой и горем». « Доверие – это когда человек может доверить другому человеку что-то важное». «Это когда ты веришь человеку и можешь понадеяться на него в трудную минуту, обратиться за помощью». А вот ещё ответ: « Доверять в этой жизни нельзя никому, могут предать, не понять или высмеять…» А вот и такой ответ: «Я никому не могу довериться, потому что боюсь пожалеть об этом…». Из этого видно, что дети боятся довериться, боятся, что их высмеют, не поймут, предадут.

Значение доверия было и остаётся важным во все времена. Не зря о доверии сказано величайшими умами человечества: «Истинное счастье иметь того, кому можешь открыть свою душу без страха быть преданным и обсмеянным!». А великий писатель Антон Чехов сказал: «Вы должны доверять и верить в людей, иначе жизнь станет невозможной».

Многие люди настолько одиноки, что ведут дневник, описывают свою жизнь, выговаривают свои мысли на листы. Они доверяют бумаге больше, чем людям. Вам не страшно слышать такую правду без «розовых очков»? Кому в этом мире можно доверять? По-моему, легче всё рассказать человеку, которого мало знаешь, например, когда едешь в поезде с незнакомым человеком, ведь вы будете уверены, что вам не по пути, и дальше это никуда не пойдёт. Люди подарили нам уникальную возможность выговориться, создав в 2010 году единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122.**

О «телефоне доверия» я узнала ещё в классе 5, стало интересно, что же это за чудо «телефон доверия»? Полистав страницы в Интернете, я узнала, что работают там профессиональные психологи. Звонок бесплатный и анонимный, что очень кстати, ведь проще выговориться незнакомому человеку. Чувствующих себя одинокими, запутавшихся в собственных мыслях, людям порой сложно разобраться самим, чьи-то советы, помощь и поддержка в такой ситуации необходима, особенно будучи подростком, потому что в этот период все кажется намного сложнее. Позвонив туда, вы окажетесь в удивительно лёгкой атмосфере, комфортной для каждого человека, вас и ваши мысли не будут осуждать и критиковать. Вы услышите голос, которому можно довериться и будьте уверены: он вас никогда не предаст, не высмеет, поймет и поможет.

По данным статистики «телефон доверия» пользуется большой популярностью. По состоянию на 1 января 2013 г., к единому номеру подключено 229 организаций во всех субъектах Российской Федерации, из которых 100 (43,7%) служб работает в круглосуточном режиме.

С 1 сентября 2010 года по 31 декабря 2012 года на детский телефон доверия поступило 2354725 обращений.

За 2012 год – более 6000 звонков на телефон доверия только Архангельской области.

Однажды я сама позвонила на «телефон доверия». В моей жизни ничего не складывалось. Учёба, отношения с родителями, друзьями. Я вечно со всеми ссорилась, всех считала виноватыми, а я была «белая и пушистая», но так думала я сама. В детстве я любила одиночество, могла часами сидеть одна в комнате и думать, но, будучи подростком, мне стало не хватать общения. Стала знакомиться с новыми людьми, вроде бы всё хорошо, но снова всё шло не так, как хотелось бы. Предательство друзей (так видела это я), разочарование в себе, в общем, я спускалась на дно всё больше и больше… И вот ещё одна очередная ссора, казалось бы из-за какой-то мелочи, но я ранимый человек, и я поняла, что всё. Всё! Хватит! Пора прекращать это. Уже начав руку, я набрала номер **8-800-2000-122**. После короткого гудка я услышала добрый и спокойный женский голос. Захлебываясь от слез, я спутано стала рассказывать всё, что творилось у меня в душе. Мне было плохо и обидно. Со мной очень долго разговаривали. С каждой минутой мне становилось легче на душе. Понемногу я стала успокаиваться. Мне объяснили, что не стоит отчаиваться, нужно взять себя в руки, собраться с мыслями, помириться со всеми и изменить себя, ведь во всём, что случилось была в какой-то степени моя вина. Родители всё это делают просто потому, что меня любят и не хотят, чтобы я стала «абы кем», а друзья просто хотели поговорить наедине, у всех же бывают свои тайны, даже у меня, а я обижаюсь из-за этого. Скорее всего, я не сразу осознала то, что мне пытался объяснить этот тёплый голос, но я поняла одно: лишить себя жизни – значит лишить жизни самого близкого мне человека – маму. Ведь для неё я смысл жизни. После телефонного разговора я быстро перевязала руку и пошла к маме просить прощения. Прошло несколько дней. Я встретилась с подругами, мы долго разговаривали, я извинилась перед ними за всё. Они сказали, что я дурочка, и не стоило мне из-за них так «париться», а уж тем более прощаться с жизнью. Постепенно, звоня по телефону доверия и рассказывая свои новые проблемы, я научилась решать их сама. В этом мне помогли психологи, работающие в этой службе. Я стала изучать людей, видеть их ошибки и ни в коем случае не повторять их. Изменив себя, изменился и мир вокруг. Всё меньше в моей жизни стало встречаться негатива, всё меньше было темных моментов, слёз и всё чаще я улыбалась, и близкие мне люди улыбались вместе со мной. Всем нам кажется, что мы «белые и пушистые», но, поразмыслив, понимаешь, что это, увы, не всегда так. Мы совершаем ошибки, обижаем родных нам людей, иногда виним их во всех бедах, не понимая, что в этом есть и наша вина. Во многих этих вопросах мне помогли консультанты детского телефона доверия.

А еще не так давно я узнала, что найти выход из сложных ситуаций и поддержать в горе могут в службе экстренной психологической помощи «Православный телефон доверия 8(8182)41-28-24», работает он в Архангельской епархии.

Прольёшь ты слёзы – не беда,

Тут все всегда поймут тебя.

Тебе все рады, все милы,

Заточишь все свои штыки.

Войдёшь ты в мир сейчас иной,

Где правят люди добротой!

Здесь время можно провести,

И рассказать свои грехи.

Помогут тут тебе советом,

Закроют тут тебя щитом,

Ты будешь помнить это вечно,

Кто встать с колен тебе помог!

И в конце хочется выразить благодарность тем людям, которые работают в этой службе! Вы нам очень помогаете!!!

Заявка на участие в городском конкурсе сочинений «Телефон доверия».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название работы | ФИО участника (полностью) | Образовательное учреждение | Контактный телефон | ФИО  педагога (полностью). |
| 1 | Сочинение на тему: «История о том, как мне помог телефон доверия» | Муравьева Алёна Олеговна | МКОУ ОСОШ №2 | 89115953914 | Гладких Аэлита Николаевна |

Руководитель образовательного учреждения: