



***областной акции***

***«Расскажи летнюю историю***

***Детскому телефону доверия»***

**2018-2019 учебный год**

**Сборник рассказов  
победителей**

**Министерство образования Пензенской области**

**Государственное бюджетное учреждение  
Пензенской области «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи Пензенской области»**



**Министерство образования Пензенской области**

**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи Пензенской области»**

СБОРНИК РАССКАЗОВ

ПОБЕДИТЕЛЕЙ

***областной акции***

***«Расскажи летнюю историю***

***Детскому телефону доверия»***

****

**Пенза, 2018 – 2019 учебный год**

Рецензент:

**Кутеева Н.Г.**, старший методист ГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области»,  
к.п.н., доцент.

Составители:

**Дырдова О.С.**, педагог-психолог ГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинскойи социальной помощи Пензенской области»;

**Казакова Е.К.**, социальный педагогГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинскойи социальной помощи Пензенской области»;

**Коновалова О.В.**, начальник отделаГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинскойи социальной помощи Пензенской области».

Автор идеи:

**Дырдова О.С.**, педагог-психолог ГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинскойи социальной помощи Пензенской области»

В сборнике опубликованы рассказы победителей областной акции «Расскажи летнюю историю Детскому телефону доверия». Акция была проведена с 5 сентября по 20 ноября 2018 г. в целях формирования у детей сознательного отношения к личной психологической безопасности, защите собственных прав и интересов и в рамках проведения в 2018-2019 учебном году в образовательных организациях Пензенской области Дня правовой помощи. Мероприятие организовано региональным ППМС центром при поддержке Министерства образования Пензенской области и Комиссии  
по делам несовершеннолетних и защите их прав Пензенской области. Участниками акции выступили дети и подростки, обучающиеся в образовательных организациях Пензенской области в возрасте до 18 лет. Все имена авторов изменены в целях конфиденциальности.

© О.С. Дырдова, Е.К. Казакова, О.В. Коновалова, 2018

**Содержание**

Введение. 6

Рассказ 1. 8

Рассказ 2 (Друзья не расстаются). 9

Рассказ 3. 11

Рассказ 4 (Люди с добрыми и открытыми сердцами). 13

Рассказ 5 (Зачем нам нужен Телефон доверия?). 17

Рассказ 6 (Сделай свой шаг безопасности). 21

Рассказ 7 (История одной семьи). 23

Рассказ 8 (Поездка на озеро). 25

Рассказ 9 (Учись доверять людям!). 27

Рассказ 10. 30

Рассказ 11 (Я и футбол). 32

Рассказ 12. 34

Рассказ 13 (И такое бывает…). 36

Рассказ 14 (Когда ты далеко от дома…). 45

Рассказ 15 (Нельзя оставаться равнодушным). 46

Рассказ 16 (Доверие имеет место в жизни…). 49

Рассказ 17. 52

**Введение**

***Мы доверяем пожарным, набирая «01»,***

***когда от пожара страдает наше имущество,***

***врачам, набирая «03», когда у нас болит тело.  
А что делать с душевной болью?***

***В этом случае могут помочь психологи.***

***Позвоните по телефону 8-800-2000-122 –***

***это номер службы детского телефона доверия***

***с единым общероссийским номером.***

Областная акция «Расскажи летнюю историю Детскому телефону доверия» проводилась по инициативе Государственного бюджетного учреждения Пензенской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области» (ППМС центр Пензенской области) и при поддержке Министерства образования Пензенской области и Комиссии по делам несовершеннолетних и защите  
их прав Пензенской области.

Акция была приурочена к проведению Дня правовой помощи детям  
в образовательных организациях Пензенской области в 2018-2019 учебном году и направлена на формирование у детей сознательного отношения  
к личной психологической безопасности и защите собственных прав  
и интересов. Участие детей и подростков в мероприятии способствовало повышению их осведомленности о деятельности службы детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122. Кроме того, акция содействовала повышению уровня доверия к услуге экстренной психологической помощи, развитию жизнестойкости детей и подростков.

В акции приняли участие более 50 человек. Детские истории были очень разные. Ребята рассказывали о личных переживаниях,  
о переживаниях друзей или одноклассников. Но главное, что каждый ребенок поделился, как можно справляться с возникающими проблемами, трудностями, непредвиденными ситуациями. Кому–то из детей на помощь приходили родители, сверстники, многие ребята справлялись с трудностями  
при поддержке службы детского телефона доверия. Некоторые авторы говорили о том, что справились с возникшими обстоятельствами самостоятельно, проявив твердость, решимость и смелость, при этом  
они рассуждали о возможности обращения к консультантам детского телефона доверия.

Оргкомитетом было отобрано 18 самых запоминающихся историй.

В сборнике опубликованы рассказы победителей областной акции.  
Все имена авторов изменены в целях конфиденциальности.

Оргкомитет благодарит всех участников акции «Расскажи летнюю историю Детскому телефону доверия»!

**Рассказ 1**

Я хочу рассказать историю телефону доверия, о том, что произошло  
со мной летом. Я живу в маленькой деревне, а все друзья – в соседнем селе,  
и во время летних каникул мы редко видимся, да и встретиться с ними у меня нет времени. Мои родители больны, мама не может самостоятельно передвигаться, у нее рассеянный склероз, а у папы инфаркт сердца.  
Когда я был поменьше, отец справлялся сам, но после очередного приступа ему нельзя поднимать тяжелое, и мне приходится переносить маму  
из инвалидного кресла в кровать. Каждое утро, обед и вечер я ее переношу  
из спальни в зал и сажаю в кресло. На каникулах я не могу отойти от дома, пообщаться со своими друзьями, поиграть с ними. У меня лишь одни обязанности. Но ведь я еще ребенок, хотя большого роста, мне тринадцать лет. Отец стал спрашивать с меня более строго, а мне хочется играть, веселиться, общаться со своими друзьями. Я на лето не могу даже уехать  
к родственникам или лагерь отдыхать. И мне показалось,  
что это несправедливо, я тоже хочу отдыха. Мне все надоело, и я решил сбежать из дома. В это время я даже и не подумал о своих больных родителях, как они без меня будут обходиться, что с ними будет,  
когда я не вернусь вечером домой. Уходя из дома, я подумал, что ночью меня не будут искать, и я уйду далеко, туда, где мне будет хорошо.  
Может я начитался приключенческой литературы… Я люблю Тома Сойера, он тоже уходил из дома и с ним происходило много интересного. Когда  
я разрабатывал план побега, то мне казалось, что я придумал очень здорово, мне так хотелось быть самостоятельным, никто меня не будет заставлять  
что-то делать.

Но уйти далеко мне не удалось, меня заметили и сообщили родителям. Когда меня привезли к тому месту, где я специально оставил телефон и свой велосипед, то увидел много людей. Это были родственники, соседи, учителя, много приехало из района и все на меня смотрели. Кто с укором,  
кто радовался, что я жив и здоров. На лицах людей я видел облегчение  
и слёзы, и только тогда я понял, что натворил. Мои родственники  
вместе с отцом искали меня всю ночь, а утром сообщили в полицию, искали везде и оказывается, даже вызывали кинологов. В воздухе летал дрон,  
чтобы найти меня. Я даже и не думал, что так всех испугаю, что за меня будут переживать, что обо мне беспокоятся и любят. После этого  
я не выходил из дома несколько дней, мне было стыдно.

Сейчас, когда все закончилось, ко мне приходит мысль о том,  
почему я не посоветовался с другом, не рассказал своим родственникам  
о том, что сильно устал, не позвонил на детский телефон доверия.  
Я знаю, там находятся постоянно на связи высококвалифицированные специалисты, психологи, нам об этом рассказывали на классных  
часах в школе. Я знаю номер телефона, но почему не обратился за помощью, даже не знаю, может, постеснялся, а может, хотел свои проблемы решить сам. Но я уверен, что мне обязательно помогли бы, объяснили, что убегать  
из дома не следует, что таким образом решить проблему нельзя. До сих пор не могу смотреть в глаза своей маме. Хочу забыть это как страшный сон.  
Я рад, что все закончилось хорошо, и на новое путешествие я больше  
не решусь. А если возникнут проблемы, я наберу номер 8-800-200-122.

**Рассказ 2. Друзья не расстаются**

Летние каникулы любят все. Я - не исключение. У меня много друзей,  
я успеваю помогать своим родителям в огороде и дома, читать книги, люблю купаться и загорать.

Одно из летних событий немного расстроило меня,  
потому что однажды я поссорился со своим лучшим другом. Что делать?

У меня есть старший брат, я спросил у него совет, но поскольку между нами разница в возрасте (я тогда окончил четыре класса, а он- восемь),  
он мне сказал: «Позвони в службу детского телефона доверия, они дадут тебе добрый совет!» Про этот телефон нам рассказывали в школе и советовали воспользоваться этим номером в сложной ситуации, когда ты не знаешь,  
как поступить.

Я позвонил по номеру 8-8000-2000-122.

Мне ответили:

- Здравствуйте, чем я могу Вам помочь?

- Я поссорился с другом и не знаю, что мне делать дальше.

- Расскажи, как это произошло.

- Мы играли в футбол. Этим видом спорта увлекаются многие  
мои друзья, мы часто вечерами собираемся, чтобы поиграть. Я ударил  
по мячу так сильно, что он начал сдуваться и играть им уже было нельзя.

Мой друг, который этот мяч принёс для игры, обиделся на меня, ушёл и перестал со мной общаться. Но я же не хотел этого и не думал,  
что мяч может лопнуть. Обидно было и мне…

Мне посоветовал сотрудник службы не обижаться на друга и подарить ему новый мяч. Всё я сделал именно так, как мне посоветовали. Родители поддержали меня в этой ситуации, о которой я им тоже рассказал. Они знали, что мы давно дружим и увлекаемся футболом. «То, что лопнул мяч,- пошутил отец,- это от вашей каждодневной игры, он не выдержал! Пусть хоть ещё 100 раз лопается!».

… Когда мы встретились вечером на футбольном поле, я протянул ему новенький накачанный мяч. Оказывается, что мой друг тоже очень переживал, что так произошло, и не знал, как помириться.

Мы решили с ним больше никогда не ссориться, а я ему подсказал номер Детского телефона доверия, который нас помирил навсегда.  
Я в этом уверен!

*Если трудно- позвони.*

*Номер быстро набери.*

*Там тебе дадут совет*

*И спасут тебя от бед!*

**Рассказ 3**

… Я никогда не могла бы предположить того, что в моей жизни будет такой период, когда вопросов в голове будет гораздо больше,  
чем ответов, когда настроение может меняться так же часто, как погода  
в летний июльский день, когда желания и мечты будут непостоянными  
и противоречить друг другу. Конечно, я прекрасно понимаю, что все мои сверстники, и я в том числе, – это молодые люди, которые сориентированы  
в будущее, мы стремимся навязать миру собственный порядок, который отличается от порядка и устоя, сложившегося не только в моей семье,  
но и в семьях моих друзей. Общаясь с родителями, иногда кажется,  
что мы говорим на разных языках, возникает непонимание и обида,  
а через некоторое время я начинаю понимать, что была не права,  
что сказанное родителями имеет смысл…

Я не права. Но как признать это? Ещё несколько часов назад,  
я упорно отстаивала свою точку зрения, считая, что ошибаются мама  
и папа. Что это? Гордость или упрямство? А может просто неопытность, незнание всей сложной реальности?

Недавно в интернете я наткнулась на стихотворение, оно не только  
про меня…

*То ревность дикая,*

*То гамма чувств любви эгоистичной*

*Обрушится так непривычно.*

*И множество ролей...*

*Оказывается, я сложней,чем думал прежде.*

*Томится тело под одеждой,*

*Не научился различать еще его желанья,*

*И чувствам новым нет названья.*

*То беспокойство одолеет, то печаль,*

*То волны ненависти бьются о причал.*

*Откуда? Господи!? Себя не узнаю!*

*Ведь раньше жил почти в раю.*

*Так славно, гладко,*

*И было мне легко, приятно - Жить.*

*Что ж делать мне теперь, как быть?*

*И как в себе мне разобраться?*

*И стоит ли вообще стараться?*

*Быть может все послать к чертям?*

*Да ну их этих пап и мам.*

*Что думать мне? Кого любить?*

*Одни вопросы…Как же жить?*

*Нелепое взросленье из поколенья в поколенье.*

*И каждый раз гормонов буйный цвет,*

*Застав врасплох, и будет ждать ответ.*

*На тысячи вопросов перехода*

*Из детства безмятежного –*

*В мир гендерного кода.*

*В вопросах этих сложных, родители,*

*Должны помочь вы разобраться.*

*Нельзя уйти от нас и растеряться.*

*Нужны вы каждый день и час.*

*Вы - ориентир. И путь дальнейший наш*

*Зависит в сущности от вас.*

Если бы можно было хоть одним глазком увидеть наше будущее, может быть, тогда было бы намного проще жить сейчас, в этом возрасте. Может, многие вопросы нашли бы свой ответ… Но, тогда может  
и стремиться ни к чему не нужно было бы? Нет… Так не годится!  
На протяжении стольких веков такие же подростки, как мы справлялись  
с этим периодом. И мы справимся! Я справлюсь! Я обязательно справлюсь! У меня большая дружная семья, а значит, значит, что я не одна. Я буду работать над своими комплексами и страхами перед будущей жизнью.

Когда жизнь дает сотни причин, чтобы сломаться и плакать, я покажу ей, что у меня есть миллион причин, чтобы улыбаться и смеяться.  
Я буду сильной. Я должна быть сильной. У меня обязательно всё получится!

**Рассказ 4. Люди с добрыми и открытыми сердцами**

Свою работу мне хотелось бы начать стихотворением собственного сочинения, которое хочу посвятить всем людям, для которых нет понятий «чужая беда», «чужая боль», а есть искреннее и четкое желание помогать другим, делая при этом наш мир счастливее и добрее:

*Быть добрым может каждый,*

*Быть открытым, чутким, нежным.*

*Захотеть вот только важно,*

*Верить в доброту безбрежно!*

*Тот настоящий человек,*

*Кто сеет доброе и совершает.*

*Не зря он проживает долгий век,*

*Мир добротою украшая!*

*Не остаётся сердце без участья*

*К чужой беде, к чужому горю,*

*И в жизни нет ему ни радости, ни счастья,*

*Если вокруг слёз и страданий – море!*

*Спешит на помощь он, на зов,*

*Если вдруг кто-то в тишине заплачет.*

*Не надо звать его, не нужно просьбы, слов –*

*Спешит на помощь он… Нельзя ему иначе!*

Милосердие и доброта для меня – это одно и то же. Я думаю, эти слова не могут существовать друг без друга: нельзя быть милосердным,  
не имея в душе и в сердце добрых позывов и устремлений, и наоборот.

Есть много чувств и человеческих качеств, способностей души, которыми мы наделены и которые в жизни важны и попросту необходимы. Для меня – это душевность, уважительность, искренность, чуткость, отзывчивость, честность не только перед другими людьми, но и перед своей собственной совестью. Конечно, этот ряд можно продолжить, и для каждого в нём эти качества будут расположены по степени их значимости.  
Но всё же, я думаю, главное качество человеческой души – это милосердие. А обладать этим качеством, как я уже сказал выше, может только добрый  
от природы человек.

Великий дар – доброта. Сегодня мы много говорим о нём.  
Какое множество книг написано об этой возможности человеческой души, огромное количество случаев из реальной жизни, освещённых в средствах массовой информации, в телепередачах – возможности сопереживать, сострадать боли и потере других людей, способности проникнуться горем окружающих! Мне кажется, именно для этого и существуют различные организации и службы, призванные помогать людям в сложных жизненных ситуациях. Это, прежде всего, конечно же, психологическая поддержка,  
в которой нуждаются люди, переживающие состояние стресса, боли, одиночества, незащищённости перед злобой и жестокостью со стороны других.

Уверен, что помочь другому человеку способен лишь тот,  
кто не только совершает добрые дела и поступки, но и постоянно думает, помышляет о хорошем, светлом, чистом.

Но задумывался ли каждый из нас над тем, что он сделал доброго  
в своей жизни, что он совершил хорошего? Может ли он считать себя  
в полной мере доброжелательным, душевным человеком?

Я уверен, что мы рождены на этот свет не зря. На мой взгляд, жизнь наша на Земле не должна быть бесцельным существованием. Человек должен делать всё для того, чтобы сохранить доставшийся бесценный дар - чувство добра, сострадания, милосердия - для своих потомков.

Мне больно видеть детей, оставшихся без родителей. Иногда это дети, потерявшие своих родителей по трагическому стечению обстоятельств, иногда совсем ещё малютки, которых на время приняли в дом малютки.  
Им, этим детям, так тяжело и одиноко в большом мире людей,  
когда нет рядом мамы и папы, близких и дорогих людей, отдающих  
всё самое лучшее в себе для своих детей, не жалеющих ни времени,  
ни сил на воспитание ребёнка, посвящающих ему всю свою жизнь…

Мой близкий друг недавно потерял свою маму. Она умерла в больнице, так и не придя в сознание. До этого она долгое время болела. Мой друг тяжело переживал её болезнь, ведь мама вырастила его одна, без отца.  
Ему и так было трудно без отцовского совета, помощи, участия.  
А тут и мамы не стало… Мы, как могли, поддерживали его и помогали  
во всем. К тому же, у моего друга очень дружная родня. Ни на минуту  
его не оставляли и поддерживали теплыми словами. Было больно и тяжело смотреть на отчаявшегося парня, для которого мама была всей его семьей. Сейчас благодаря поддержке друзей и родственников он вновь стал, кажется, прежним. Но взгляд все же грустный, в глазах как будто затаилась тоска. Сейчас он учится в колледже, получает профессию, которую они выбирали вместе с мамой. Он, конечно же, помнит о ней и чувствует в трудные минуты, как говорит сам, её присутствие. Но, мне кажется, все у него  
в дальнейшем будет хорошо, ведь сердце у него доброе,  
и человек он хороший.

Страшно и тяжело на душе при мысли о том, что у нас в России очень много домов инвалидов, где наряду со взрослыми проживают совсем  
ещё маленькие дети. Они хотят жить, учиться, работать, быть полноценными людьми. Так хотелось бы, чтобы все больные дети поправились, обрели родителей, жили в тёплой и светлой атмосфере семьи, чтобы детская душа  
не знала боли и горечи, чтобы детские глаза не были полны слёз и отчаяния!

На самом деле, совершать добрые дела совсем нетрудно. Я всегда помогаю пожилым людям, уступаю старшим место в общественном транспорте. Думаю, что так должен поступать каждый человек  
и при этом не гордиться этим.

Этим летом мы, находясь в пришкольном оздоровительном лагере, посетили Дом престарелых, который находится в нескольких километрах  
от нашей школы. Для бабушек и дедушек, так нуждающихся в любви  
и человеческой теплоте, мы подготовили концерт. Плакали все:  
и воспитанники лагеря, и пожилые люди. Но та благодарность, что читалась в их глазах, была красноречивее всяких слов. Такие встречи просто необходимы для того, чтобы чувствующих себя одинокими и забытыми людей было как можно меньше. Каждый новый поход в дом-интернат  
для пожилых людей помогает нам, молодому поколению, добрее и трепетнее относиться к бабушкам и дедушкам, к их возрасту, к их жизненному опыту, способствует сплочению детей и людей старшего возраста. Мы подготовили для них стихи, песни, танцы, которые не оставили равнодушными ни одного из присутствующих, с огромным желанием готовились к выступлениям, отрабатывали номера, чтобы порадовать полюбившихся сердцу бабушек  
и дедушек. Воспитанники, даже самые маленькие, подошли к этому мероприятию с чувством ответственности, старались донести до слушателей тепло своего сердца. Пожилые люди отплатили тем же: подпевали им, аплодировали. В зале царила атмосфера взаимопонимания, каждый чувствовал себя частичкой единого целого. Старикам, конечно, нужна благоустроенная территория, концерты к празднику, но, как известно, подопечные домов престарелых нуждаются во внимании людей, приходящих к ним «не по службе, а по любви». Нужно это душевное тепло  
и воспитанникам нашего лагеря.

Мне кажется, любые жизненные испытания человеку посылаются свыше не зря. Некоторые из возникших на пути преград он преодолевает сам, а вот осилить иные ему становится, увы, не под силу. И вот тогда  
на помощь приходит открытый и доступный для всех телефон доверия. Люди, работающие в этой сфере, просто необходимы в наше такое непростое время. Они отличаются умением терпеливо и долго выслушивать, разумно принимать решение, давать нужные советы, когда, кажется, нет выхода.

Работа службы телефона доверия - это очень сложное и порой опасное дело. Помочь человеку в ситуации, когда никто другой оказать поддержку уже не способен, это их задача, и здесь очень важно не совершить ошибки. Причины, по которым люди обращаются в данную службу, могут быть очень разными и очень не простыми. А люди, отвечающие на звонки, должны справиться с теми проблемами, с которыми к ним обратился человек.  
Как бы сложно не было бы им самим, приходится вникать и уделять внимание тому, кто оказался на другой стороне телефонного провода, помочь, подсказать, а может быть и спасти от неминуемой гибели.

Хочется от всей души высказать слова благодарности тем людям,  
чьи сердца и души неравнодушны к чужим переживаниям и бедам.  
Также всем тем, кто и днём, и ночью заботится о слабых и беспомощных, попавших в сложную жизненную ситуацию людях, молящих о помощи  
и понимании, - работникам службы доверия, бескорыстным и самым,  
на мой взгляд, человечным людям!

Да, в жизни много вопросов и трудностей. Безусловно, каждый из нас может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент так важно быть услышанным! Когда у меня возникают определённые трудности, я уверен в помощи и поддержке близких и дорогих мне людей – моей семьи. А что делать тем людям, кто лишён такой возможности?  
Как в порыве отчаяния и безнадёжности суметь выстоять перед сложившимися преградами? Нужно просто позвонить на телефон доверия,  
и станет тепло и светло на душе от веры в то, что всё-таки  
«мир не без добрых людей»!

**Рассказ 5. Зачем нам нужен Телефон доверия?**

**(летняя история)**

*Если грустно, если страшно,*

*Одиноко стало вдруг,*

*Иль обидел кто напрасно,*

*Знай, что есть надежный друг!*

*Руку помощи протянет,*

*Выслушает, даст совет,*

*Спутником в ненастье станет,*

*Заслонит тебя от бед!*

Кто этот друг, у которого можно спросить совета и получить поддержку?

У каждого человека в жизни бывают такие моменты, когда хочется поговорить по душам, поделиться чем-то сокровенным, попросить совета.  
Но не всегда можно довериться родителям или друзьям. Да и незнакомому человеку вряд ли сможешь открыться. Именно для этого и существует телефон доверия. Работает он ради того, чтобы дети, их родители и просто люди могли вовремя получить помощь профессионального психолога. Сотрудники службы телефона доверия окажут эмоциональную поддержку  
и помощь родителям в воспитании детей, помогут в оказании своевременной грамотной психологической помощи детям, пережившим травмирующее событие.

Первые телефоны доверия появились в США в начале прошлого века. Весной 1906 года в Нью-Йорке протестантского священника Гарри Уоррена разбудил звонок. «Умоляю о встрече, у меня безвыходная ситуация», - услышал он из телефонной трубки и ответил: «Завтра церковь открыта  
с утра». Утром святой отец узнал, что звонивший повесился. Потрясенный случившимся, священник дал объявление в газете: «Перед тем  
как уйти из жизни, звоните мне в любое время суток».

В 1958 (по другим данным в 1952) году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, английский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям  
не с кем было поговорить и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона  
и приглашением поговорить. Ему часто звонили. С тех пор телефоны доверия работают во всем мире.

Телефон доверия существует и в нашей стране. Он оказывает психологическую помощь детям и родителям с целью укрепления семьи, профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защиты законных прав детей.

Я рада, что в моей жизни не было трудных моментов. Но однажды  
с моей знакомой произошла такая история. Когда летом она была в лагере, мальчишки-старшеклассники закрыли ее в раздевалке, их было трое.  
Они издевались над ней: щипали, обзывали, толкали, задирали юбку.  
После лагеря травля продолжилась. Она не знала, как правильно поступить  
в такой ситуации, а родителям побоялась рассказать. И тут я вспомнила  
про телефон доверия, о котором нам говорили в школе. Мы открыли дневник, нашли телефон, и Таня, так звали знакомую, набрала номер.

- Алло.

- Алло.

- Здравствуйте.

- Здравствуйте. Спасибо, что позвонили по телефону службы доверия. Меня зовут Вера Ивановна, я психолог. Буду рада Вас выслушать и всегда готова оказать помощь. Но сначала мне хотелось бы знать,  
с кем я разговариваю. Если можешь, то назови, пожалуйста, свое имя.  
Если не готова назвать его, можешь просто сказать, как мне к тебе обращаться. Сколько тебе лет?

- Таня. Мне 13 лет.

- Очень приятно! Таня, тебя что-то беспокоит? Что-то случилось?  
О какой проблеме ты хотела бы поговорить? Что именно тебя огорчает?

- Я не знаю, что мне делать. Ко мне пристают взрослые мальчишки. Они подкарауливают меня около дома или школы и начинают надо мной издеваться.

- Что ты подразумеваешь под словом «издеваться»?

- Они меня щипают, толкают, смеются, говорят неприятные слова, поднимают юбку. Мне все это противно.

- Как ты себя ведешь в этой сложной ситуации?

- Я отбиваюсь, как могу, но не могу с ними справиться. Их трое,  
и они взрослые.

- Кроме того, что они тебя трогают, щипают, эти ребята позволяют себе сделать с тобой что-то большее? Например, расстегнуть кофточку,  
снять что-то?

- Нет. Но я боюсь, что когда-нибудь это произойдет. И мне страшно.

- Как давно это продолжается?

- Это началось летом, когда я была в лагере.

- Таня, ты с кем-то делилась о происходящем?

- Нет.

- Пробовала рассказать об этом своим родителям? Например, поговорить с мамой?

- Нет, я боюсь, что если я расскажу маме, то она будет меня ругать, скажет, что я сама во всем виновата, и не будет пускать меня на улицу.

- Таня, а ты пробовала возвращаться из школы не одна, а с подругами, друзьями? Если ты будешь не одна, то подойдут ли эти ребята к тебе?

- Я думаю, что нет.

- Допустим, это один из выходов в твоей ситуации: возвращаться  
из школы домой с друзьями. Попроси их проводить тебя до дома.

Но я хочу все-таки возвратиться к твоим родителям, потому что кроме них тебя надежно защитить никто не сможет. Скажи, а у тебя хорошие отношения с родителями, например, с мамой? Ты часто  
о чем-то рассказываешь ей? Она тебя понимает?

- Вроде бы понимает. Мы часто с ней разговариваем.

- Это замечательно. Тебе повезло. Значит, мама тебя поймет  
и обязательно найдет выход из сложившейся ситуации. Если тебе трудно рассказать ей о себе, трудно сказать, что это происходит с тобой, то начни рассказывать от третьего лица, будто вся эта история случилась  
с твоей подругой, и она не знает, что ей делать и как поступить.  
Скажи, что тебе страшно, что вдруг такое произойдет и с тобой.

- Спасибо! Я все поняла. Я знаю теперь, как мне поговорить с мамой. Она мне обязательно поможет. Еще раз огромное спасибо! До свидания.

Раньше я не верила в то, что служба доверия может помочь в трудную минуту. Но на примере истории с моей знакомой я убедилась,  
что там оказывают реальную помощь.

Не бойтесь звонить по телефону доверия. Вам обязательно помогут!

**Рассказ 6. Сделай свой шаг безопасности**

Подростки XXI века очень сильно отличаются от предыдущих поколений, поскольку они растут в эпоху стремительно развивающегося научно-технического прогресса. Это влияет на их сознание и подсознание. Подростки XXI века все меньше предпочитают живому общению времяпрепровождение в Интернете. Подростковый возраст не зря называют трудным: это годы, когда все чувства обострены, эмоции зашкаливают,  
а драмы на романтическом фронте переживаются с такой глубиной,  
как, пожалуй, никогда более в жизни.

Говорят, что первая любовь часто бывает несчастной. Еще говорят,  
что без нее невозможен сам процесс взросления, становления личности  
и закладка фундамента для серьезных взрослых отношений.  
От того, как переживает подросший ребенок свое первое чувство,  
и какие выводы для себя сделает, во многом будет зависеть  
вся его дальнейшая личная жизнь.

Этим летом я поехала погостить в столицу нашей родины, в город Москва. Это прекрасный город с большим населением. В мегаполисе царствует бесконечная суета. Взрослые почти все свое время проводят  
на работе, а вечером, придя домой, они занимаются бытовыми делами,  
тем самым забывая про общение со своими детьми. А когда подросток видит, что родители заняты другими проблемами и не интересуются его личной жизнью, он начинает уходить в себя и решать проблемы в одиночестве.

Вот и с одним подростком случилась такая беда.

Этим летом ей исполнилось 15, это тот самый возраст, который требует родительского внимания и общения, но как раз из-за этой суеты её родители немного отстранились от дочери, считая ее уже взрослой и самостоятельной. Каждый раз, когда она пыталась поговорить с мамой о своей несчастной первой любви, мама всегда отвлекалась на звонки и другие дела,  
таким образом, она оттолкнула от себя ребенка, девочка замкнулась в себе,  
и её маленькая проблема стала казаться для нее огромным жизненным препятствием, и для нее выход был только один - уход из жизни.

Как я обо всем этом узнала? Эта девочка оказалась нашей соседкой, она жила напротив дома моей тёти, в котором две недели я гостила.  
Когда я гуляла на улице, то решила познакомиться с ней, она сидела возле своего дома на лавочке и, задумавшись, грустно смотрела вдаль.

Ближе познакомившись, мы с ней сдружились. И в ходе разговора  
у нее промелькнули такие слова, что ей все надоело, и она не хочет жить.  
Так как я оказалась старше её, насторожившись этим, я понемногу начала выводить ее на откровенный разговор.

Суть проблемы состояла в том, что она встречалась с молодым человеком, но через некоторое время они расстались по его инициативе.  
Из-за этого она начала переживать и ей казалось, что без этого человека  
у нее больше нет смысла жизни. С родителями она уже не хотела говорить  
на эту тему, так как в первый раз её мама не нашла времени ее выслушать.

Я испугалась за её жизнь, и начала убеждать её в том, что это не самая важная в жизни проблема, что подростки заканчивают свою жизнь суицидом только тогда, когда признают свою слабость, а она должна быть сильной  
и понимать, что это всего лишь мелочи жизни, которые с возрастом будут вызывать у неё смех, что нужно подумать о родителях, которые дали ей жизнь, свою любовь и все для её благополучия.

Если она не может довериться родителям, то существует служба детского телефона доверия с общероссийским номером 8-800-2000-122,  
где профессиональные психологи помогут разобраться в самых разных проблемах подростка.

После долгой беседы и многих приведенных примеров, я убедила ее  
не совершать глупых и необдуманных поступков. В итоге, пересмотрев свои взгляды, она поняла, что главное - это жизнь. Я посоветовала ей,  
что в любых непонятных ситуациях нужно довериться родителям,  
так как кроме родителей никто не сможет искренне помочь в её проблемах, так как они хоть и очень заняты, но эта занятость идет во благо детей,  
чтобы их обеспечить и чтобы они ни в чем не нуждались.

Спустя некоторое время, когда я вернулась в родной город,  
в социальной сети она поблагодарила меня за ту беседу, которая не дала ей совершить ту глупую роковую ошибку.

Ёще я хочу обратить внимание родителей: будьте бдительны! Находите время для откровенного разговора с вашим ребенком, интересуйтесь его жизнью и наличием у подростка проблем, но не забывайте, что чрезмерная настойчивость приводит к нежеланию ребенка идти с вами на контакт.

**Рассказ 7. История одной семьи**

Наверно каждый россиянин хотя бы раз в жизни слышал упрёк в свой адрес от более старшего поколения: «Не выноси ссор из избы!» Во многих российских семьях до сих пор не принято говорить открыто с кем-то о своих проблемах и душевных переживаниях, и, наверное, не каждый человек подозревает о существовании такой горячей линии. Вот и я не знала о ней,  
но когда мне понадобилось написать этот рассказ, я решила сначала поговорить со своей семьёй, и моя сестра рассказала эту историю, которая меня очень впечатлила и я решила рассказать её вам.

У моей сестры есть подруга, которая прошлым летом отдыхала  
с семьёй за городом. Собрались все родственники: сёстры со своими семьями, дети, родители, и семидесятисемилетняя бабушка с болезнью Альцгеймера. Был солнечный день, они отдыхали на берегу озера,  
все общались и веселились, фотографировались все вместе на память об этом дне, когда всем поколениям удалось собраться вместе в один день.  
Ничего не предвещало беды. Так и прошёл у них весь день, все устали  
и стали готовиться ко сну. Ради такой встречи они сняли целый дом.  
У всех были свои заботы: кто-то готовил ко сну маленьких детей,  
кто-то застилал постели, кто-то помогал убрать со стола, а старенькая бабушка дремала в кресле-качалке. Некоторое время спустя, когда дети были уложены, подруга моей сестры заметила: что бабушка уже не сидела  
в кресле. Она пошла пожелать ей спокойной ночи, но в комнате  
её тоже не оказалось, тогда она начала бегать в каждую комнату  
к родственникам и спрашивать: «Где бабуля? С кем она?» Как выяснилось, каждый член семьи видел её в последний раз, дремавшей в кресле-качалке. Все кинулись на поиски…

Но до сегодняшнего дня её так и не нашли. Каждый начал винить себя в том - что случилось: что занимались в этот момент детьми, что убирали  
со стола, но никто не уделил должного внимания бабуле.

Поиски продолжаются уже полгода. Нет никаких следов,  
которые смогли бы указать, где она.

Подруга моей сестры иногда просто отводила ребёнка в садик рано утором, и шла по улицам «куда глаза глядят», постоянно оглядываясь  
в толпе, пытаясь найти бабулю. Так же, как и каждого члена семьи,  
эта неизвестность «сводила с ума». Они не могли не есть, не спать,  
и одна соседка посоветовала им обратиться в службу поддержки по номеру горячей линии 8-800-2000-122, звонок на которую был абсолютно бесплатным. После работы с психологами, горе конечно же не прошло,  
но они научились с ним справляться, жить дальше и продолжать поиски.  
Их боль немного стихла.

Периодически чувства вины и тревоги возвращаются,  
но теперь у них есть номер, на который они всегда могут обратиться,  
где всегда выслушают, успокоят, помогут советом даже в самых тяжёлых жизненных ситуациях. Вот так эти люди по ту сторону телефонного провода, имён которых мы не знаем, и лиц которых мы не видим, готовы всегда  
нам, совершенно незнакомым людям, безвозмездно прийти на помощь. Теперь я знаю, что когда мне будет плохо и потребуется помощь  
и поддержка, я могу без стеснений обратиться на данный номер.  
А если вдруг я замечу, что кому-то из моих друзей или близких понадобиться помощь, я смогу поделиться этим номером.

**Рассказ 8. Поездка на озеро**

Самый памятный день летних каникул- поездка на озеро.  
Тогда я и не думал, что там мне может пригодиться номер детского телефона доверия. Но обо всё по порядку…

С вечера мы стали готовиться к поездке: папа складывал снасти  
для рыбалки, договаривался с друзьями о машинах, припасал всё для ухи.

Рано утром мы загрузили вещи в машину и отправились в однодневное путешествие.

Когда мы приехали на место рыбалки, меня поразила своей красотой природа. Всё было прекрасно: небольшая поляна, ряд деревьев, которые давали тень, спокойная гладь воды.

Мы выбрали безлюдное место. Папа первым закинул удочки и показал, как это делать мне. Я расположился неподалёку. И чудо! Первым начало клевать у меня! Это была первая рыба, которую я поймал на крючок сам!  
Им оказался карась.



*Рисунок автора рассказа:«Место рыбалки»*

Я понимал, что карась «пойдёт» в уху, но мне этого очень не хотелось. Что делать? Оставлять всех без ухи?

И тут я вспомнил, что можно разрешить эту ситуацию, позвонив  
по номеру детского телефона доверия. Мне посоветовали первую рыбу отпустить и постараться наловить ещё, поделиться этой радостной новостью с папой и сказать, что самый первый карась был отпущен. «Пускай плывёт, других карасей собирает!» - подумал я. А ещё я загадал желание,  
чтобы этот карась принёс мне удачу на рыбалке…

Как мне пригодился совет! Скажете, что простая ситуация?  
А мне нужна была подсказка!

Я с удовольствием помогал готовить уху, все хвалили меня, что первый улов был моим. Мы с папой пересматривались и поддерживали всех  
в приготовлении первого блюда.

Вечером нас жала длинная дорога домой. По дороге я проанализировал все, что со мной произошло за день. Как здорово,  
что всё сложилось так удачно для всех.

Маме мы тоже рассказали эту историю, она была рада, что я получил профессиональную консультацию от специалистов.

Этот день мне запомнился надолго.

*На рыбалке и в лесу*

*Я всех выручу, спасу!*

*Быстро номер набирай,*

*Говорить ты начинай.*

*Слушай добрый ты совет,*

*Дай свой правильный ответ.*

*Позвони и не стесняйся,*

*Стать лишь лучше ты старайся!*

**Рассказ 9. Учись доверять людям!**

Для каждого человека слово «доверие» ассоциируется по-разному.  
Для кого-то — это уверенность в определённых действиях человека,  
для кого-то — это возможность доверить другому человеку какой-то секрет, кто-то может ответить, что доверие — это предательство. Таких людей, которые боятся довериться, боятся, что их засмеют, не поймут, предадут великое множество. Большинство людей на свете испытали хотя бы однажды душевную боль, тоску, обиду, безысходность, когда проблема кажется неразрешимой. Да и не с каждой проблемой подойдёшь к родителям  
или друзьям…

Многие люди настолько одиноки, что ведут дневники, описывая свою жизнь, излагая свои мысли на листы. Они доверяют бумаге больше,  
чем людям. Кому в этом мире можно доверять? По-моему,  
легче всё рассказать человеку, которого мало знаешь, например, когда едешь в поезде с незнакомым человеком, ведь тогда ты будешь уверен,  
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.

Что эта за штука такая? Для чего она нужна? Сейчас и попытаемся выяснить.

Телефон доверия служит для детей, подростков, родителей. Работают  
в телефоне доверия высококвалифицированные педагоги-психологи.  
По многим вопросам можно к ним обратиться:

-родители не понимают тебя, и ты не знаешь, как себя с ними вести  
и заслужить их уважение и понимание;

-попал в безвыходную ситуацию;

-ссора с другом, подругой, как быть дальше?

-в школе проблема с учителем;

-очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь  
его (её) внимание;

-друг курит (употребляет алкоголь или наркотики), как помочь ему избавиться от этой зависимости?

-какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

Я думаю, что школьники узнали о «Телефоне доверия» благодаря нашим учителям. В школе часто проводятся классные часы и беседы  
на правовую тематику. Часто перед нами выступают представители полиции, психологи, медицинские работники, которые учат нас многому:  
как избежать конфликтов между сверстниками, как повысить самооценку, как развить силу воли, как бросить курить. Подробную информацию  
о службе доверия можно узнать из памяток, которые находятся в каждом классном уголке. Лично я о телефоне доверия узнала из беседы социального педагога нашей школы, когда она проводила очередное занятие в Школьной Службе Примирения.

Я в этой службе работаю второй год. Скажу честно, бывают случаи, когда трудно найти подходящие слова поддержки даже детям начальной школы, ведь не всегда конфликтующие стороны мирятся. Вот тогда можно посоветовать ребятам позвонить в службу доверия. Как приятно видеть, спустя какое-то время, девчонок и мальчишек с веселыми улыбками  
на лицах, когда проблемы помог решить лишь один звонок в службу доверия!

А теперь я расскажу историю о том, как «Телефон доверия» этим летом помог моей подруге. В июне Ольга поссорилась с молодым человеком.  
Его зовут Игорь. С ним она встречалась два года. Они даже строили совместные планы поступления после одиннадцатого класса в ПГУ.  
Ссора произошла из-за того, что Игорю часто звонили при Ольге  
его одноклассницы с просьбой помочь решить какие-либо проблемы:  
то по физике задачки решить, то до дома подвести на мотоцикле,  
то «скачать» музыку с Интернета. И такие просьбы одноклассниц были постоянными. Ольгу это раздражало. И вот она приняла решение: сказала ему, что у них нет ничего общего, что они совершенно разные,  
что его одноклассницы превыше её, чтобы больше он ей не звонил и т.д.

Игорь звонил Ольге по несколько раз в день, она не отвечала. А потом звонки от Игоря прекратились. Ольга стала переживать, но позвонить ему  
не решалась, как-то неудобно «бить на жалость», во многом ведь и сама виновата. Как помириться с ним, она не знала. Тогда я ей посоветовала позвонить в службу доверия. Долго она колебалась, но все-таки позвонила...Что ей сказали психологи, я не знаю. Главное, сейчас Ольга  
и Игорь вместе, учатся на одном факультете в ПГУ. Все у них хорошо!  
И я довольна: вовремя вспомнила про телефон:8-800-2000-122, который помог помирить мою лучшую подругу с молодым человеком. А не пойти ли мне учиться в скором будущем на факультет «Психология» Пензенского педагогического университета?! Эта наука меня в последнее время очень интересует!

Друзья, учитесь доверять людям! Не зря о доверии сказано величайшими словами 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».

И в заключении хочется выразить огромную сердечную благодарность тем людям, которые работают в этой службе. Вы очень помогаете нам: сохраняете жизни, счастливые семьи и общее благополучие!  
Спасибо вам большое!

**Рассказ 10**

Как много в нашей жизни ситуаций, из которых, как нам кажется,  
нет выхода. Когда нам не с кем поговорить о своих неприятностях, проблемах, переживаниях. Иногда нам просто стыдно и неудобно рассказывать близким о них. Мы боимся осуждения, непонимания.  
И очень хорошо, что в наше время есть «телефон доверия», куда может позвонить любой человек и рассказать о своих страхах, проблемах, тяжелой жизненной ситуации в любое время суток.

Хочу рассказать вам историю, как «телефон доверия» помог моей подруге Виктории. Мы с ней учились в одном классе. Но случилось так,  
что она и ее семья переехали на другое место жительство в конце мая,  
и она пошла в другую школу. На летних каникулах ее родители устроили Викторию в летний школьный лагерь, чтобы она привыкла к одноклассникам и к школе. Как-то раз я встретила ее на улице и очень обрадовалась.  
Она поздоровалась со мной, но была очень грустная. Я спросила,  
что с ней случилось? Сначала она не хотела рассказывать, но я настояла  
и она рассказала причину своего настроения.

Оказалось, что перейдя в новую школу, она столкнулась  
с непониманием, агрессией и насмешками своих новых одноклассников. Сложившийся коллектив класса не хотел принимать скромную девочку  
ни в школьный лагерь, ни, тем более, в их класс. Вика живет в многодетной семье, поэтому одевалась она скромно, мобильного телефона у нее не было. Это и стало причиной насмешек и некорректного отношения к ней.  
Ей было очень обидно и больно, но родителям об этом она стеснялась рассказать. Дети жестоко обращались с ней после лагеря. Воспитателям  
она ничего не говорила, так как ей угрожали будущие одноклассницы. Родителям ничего не рассказывала, потому что не хотела их расстраивать, тем более мама была больна.

Она была одинока, ей хотелось убежать куда-нибудь очень-очень далеко, где нет жестокости, где ее будут понимать, а лучше в свою школу, где были подруги и друзья. В лагере она не участвовала  
ни в каких мероприятиях, просто тихо сидела в уголке, потому что не было  
у нее настроения и ее постоянно обзывали, угрожали, щипали, даже кидались камнями, она держалась как могла. Но один день после лагеря собралась кучка девочек, они поджидали Викторию для того, чтобы поиздеваться. Самые дерзкие начали ее пинать, другие говорили, что она нищенка,  
а ее мать похожа на бомжиху. Это ее вывело из себя, и она тоже толкнула одну из девочек. Тогда вся компания набросилась на нее, девчонки начали пинать, кричать, обзываться. Кто бил сумками, кто пинал, одна из них снимала на телефон. Когда Виктория пришла домой вся в синяках  
и заплаканная, мама начала ее расспрашивать, что с ней случилось, но дочь сказала, что она просто упала, потому что бежала за ней большая собака.  
Она не хотела, чтобы мама расстроилась из-за нее, потому что ей нельзя было расстраиваться, так как у нее было больное сердце, и она готовилась  
к операции. Отец от них ушел к другой женщине. Все эти переживания скопились у нее одним большим комом. Виктории тоже не хотелось жить, тем более она могла остаться без матери. Выслушав ее, я даже заплакала,  
мне стало ее очень жаль, не хотела бы оказаться на ее месте, но не могла ей ничем помочь. Тогда я посоветовала ей позвонить в «Телефон доверия».  
Она испуганно посмотрела на меня, подумав, как это посторонним рассказать о своих проблемах. Но я сказала, что это все анонимно и ей обязательно помогут найти выход из сложившейся ситуации. После долгих уговоров  
и аргументов она сказала, что подумает. Мы расстались.

Встретила я Вику уже через два месяца после нашего разговора.  
Мы уже учились в школе. Летние каникулы закончились. Она окликнула меня на улице. Я с радостью подошла к ней. Первый мой вопрос был:  
«Как дела в школе? Как здоровье мамы?». Она с радостью в глазах сказала, что по моему совету позвонила в «Телефон доверия» и нашла там понимание и отличные советы для решения проблемы. С тех пор у нее начали складываться хорошие отношения с одноклассниками, она нашла новых друзей и стала более уверенной в себе. В больнице, когда она ждала маму после операции, она познакомилась с одним мальчиком ее возраста.  
Он учился в той же школе, но в параллельном классе. Павел, так звали мальчика, всегда ждал ее после уроков, помогал ей, даже подарил телефон,  
потому что ему купили новый. Маме сделали операцию и выписали  
из больницы, а подруга поблагодарила меня за совет и поддержку.

Вот так «Телефон доверия» помог моей подруге Вике  
решить свои проблемы в школе. «Телефон доверия» - это служба,  
куда можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться,  
чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер 8-800-2000-122 вам помогут!  
Важно быть услышанным вовремя!

**Рассказ 11. Я и футбол**

Люблю лето за то, что можно поиграть в футбол! А в этом году  
я ещё с большим удовольствием смотрел по телевизору футбольный чемпионат. Я переживал за нашу команду, а вечером мы с друзьями собирались и обсуждали игры, гордились за команду России! Тренер  
нас подбадривал, и мы старались изо всех сил на всех соревнованиях  
по футболу, в которых принимали летом участие.



*Фото автора рассказа:«Моя любимая игра в футбол»*

Но вот одно событие немного расстроило всех нас. Часто вечерами  
мы собирались на футбольном поле поиграть. Поле находится  
рядом со школой, и вечерами команды мальчишек собираются,  
и мы по-настоящему начинаем играть.

Во время игры у моего друга вылетел из кармана телефон и… разбился. Игра остановилась. Телефон, купленный недавно родителями, молчал  
и пугал всех своим разбитым экраном. Что делать? Другу совсем не хотелось идти домой. Как рассказать об этом родителям?

Мы все стояли молча и не знали, что делать в этой ситуации.

И тут я вспомнил о том, что есть Детский телефон доверия. Я уговорил друга позвонить и поговорить со специалистом.

Сначала он не решался, но в то же время и не знал, как поступить.  
Он отошёл на несколько шагов от нас и набрал номер…

После разговора он подошёл к нам и сказал, что всё будет хорошо,  
и пошёл домой. Немногословный мой друг не рассказал нам о том, какой совет дали ему в этой ситуации, но все мы поняли, что всё будет хорошо.

На следующий день мы вновь играли в футбол, и у всех было хорошее настроение. А телефон моего друга «ожидал» своего хозяина на скамейке. Новенький экран ярко светился от летнего солнца.

Я думал о том, как здорово, что есть такая служба, которая помогла моему другу решить проблему. Хорошо, что есть телефон доверия!

*И вновь играем мы в футбол.*

*Кричим мы вместе дружно: «Гол!».*

*Все проблемы решены,*

*Только номер набери:*

*8-800-2000-122*

**Рассказ 12**

Как же хорошо, когда в семье царят любовь, покой и взаимоуважение. Дети в такой семье растут счастливыми и добрыми. Они не знают тревог  
и сомнений. Эти дети знают, что дома их ждут и любят, не смотря ни на что.

Но ,к сожалению, у моей подруги этим летом произошла сложная ситуация, из-за которой её семья была на грани распада.

Это лето мы, как обычно, проводили вместе с моей подругой. Но часто, она была не в настроении, отказывалась от прогулок и игр, была чем-то расстроена. Как позже выяснилось, причиной её переживаний стали ежедневные ссоры родителей.

Моя подруга не понимала причины их разногласий, поэтому  
она думала, что они ссорятся из-за неё.

Иногда ей хотелось убежать и больше не приходить домой,  
что бы только не слышать крики родителей. Их конфликты казались бесконечными. Моя подруга находилась в отчаянии.

После того, как я узнала об этой проблеме, я решила обратиться  
за помощью к своей маме. Ведь у нас с ней очень тёплые отношения,  
и мы всегда понимаем друг друга. Мама дала мне несколько советов,  
как можно поступить моей подруге в этой непростой ситуации.

Первое, что нужно сделать - это, конечно же, успокоиться и попытаться понять причины разногласий родителей. Второе, не принимать ничью сторону, а хорошенько всё обдумать и попытаться найти способы выхода  
из этой ситуации.

Всё это я рассказала подруге, и она решила поступить,  
как посоветовала моя мама.

Долгое время мы не виделись. Я очень переживала и ждала нашей встречи с нетерпением, что бы узнать, что же сделала моя подруга,  
и получилось ли у неё задуманное.

Наконец-то наша встреча состоялась, и вот что она мне рассказала. После нашего разговора, она отправилась домой и поговорила с мамой  
и папой, узнала, как они себя чувствуют, как дела у них на работе.  
И оказалось, что у папы проблемы на работе, а мама, последнее время чувствует себя очень плохо, у неё часто болит голова. На этой почве родители стали очень раздражительны, у них появились недопонимания  
и разногласия.

Но моя подруга нашла выход из этой сложной и запутанной ситуации. Она написала письма, адресованные родителям, в которых попросила извинения за поведение папы и мамы. Письмо для папы она положила  
в рабочий стол папы, а письмо для мамы в мамину сумку.

На следующий день моя подруга, войдя в комнату, увидела, как мама  
с папой мирно разговаривают и обсуждают ближайшую поездку на море. Они не кричали и не ругались. Моя подруга поняла, что её родители помирились, её план сработал.

Эта история закончилась хорошо, без плохих последствий. Я очень рада, что родители моей подруги сумели сохранить семью. Она вновь стала счастливой. Улыбка не сходила с её лица.

Я считаю, что взрослым людям нужно хорошенько подумать,  
перед тем как наговорить друг другу резких, грубых и ненужных слов, которые приведут к ссоре. Ведь, как же прекрасно, когда дети имеют крепкие, дружные семьи, где нет места ссорам и разногласиям.

**Рассказ 13. И такое бывает…**

У Алисы иногда складывалось ощущение, что некоторые люди существуют специально для того, чтобы отравлять чужие жизни.  
Она, конечно же, понимала, что мысли эти глупые, но поделать с собой ничего не могла.

Девочка сидела на своей кровати, поджав под себя колени и подняв книгу на уровень лица. Читать так было не очень удобно, зато никто  
не мог видеть ее красного от обиды лица. Да и, по правде говоря, на тексте сосредоточиться было сложно, когда тебя в полный голос обсуждают  
все присутствующие.

- Я вам говорю, - сказала Сонечка, самая старшая из присутствующих, доверительно наклонилась вперед.

Алиса не могла этого видеть, заслонившись книгой, но просто знала - выучила за прошедшие две с половиной недели, проведенные рядом с нею.

– Я сама слышала, как они обсуждали наш корпус. Да, Надь, они так  
и сказали: «Та самая, с уродливым лицом».

Алиса закусила губу и наклонила голову так, чтобы пряди волос закрыли правую сторону лица.

- А про меня что-нибудь сказали? – живо поинтересовалась Лиля.

- Не-а, - Сонечка безразлично глянула на нее. – Зато сказали,  
что я им понравилась.

- Тихо,- вздохнула Надя.

Но Алиса услышала. Увы, она знала привычки этих девчонок наизусть. Надя с Лилей вечно таскались за Сонечкой.  
Да, не Соней и не Софьей, а Сонечкой – потому что, глядя в чудесные небесно-голубые глаза, так прекрасно сочетающиеся с милым личиком  
и светлыми волосами, хотелось назвать ее именно так. Никто из взрослых, восхищающихся такой правильной, вежливой и красивой девочкой,  
даже не подозревал, какая она на самом деле. А расскажи им Алиса, в какой ад превратилось ее пребывание в летнем лагере – кто ей поверит?

Кто поверит девочке, которая будто бы злобно скалится им в лицо? Алиса помнила те времена, когда с внешностью у нее было все нормально, когда люди не отводили глаза и не косились невольно на шрамы,  
из-за которых вся правая щека вовсе походила на дубовую кору с таким же глубоким рельефом, такая же жесткая и уродливая. Один уголок рта теперь оттягивался в сторону, вверх, а глаз, наоборот, вниз.

Врачи сказали, что Алисе стоит благодарить судьбу, что она вообще выжила. А она – тихо ненавидела.

Тем ноябрьским утром она, опаздывая в школу, решила сократить путь, пробежав через стройку. Дорога, покрытая чистым снежным покрывалом, казалась ровной и безопасной – лишь до тех пор, пока носок ботинка  
не зацепился за вылезший непонятно откуда провод, и Алиса с визгом  
 полетела лицом вниз прямо на строительный мусор: осколки стекла, металлические обрезки, шурупы, какие-то жуткие инструменты… Девочка зажмурилась. Каждый раз, когда она вспоминала об этом,  
щеку будто бы заново разрывало острой болью.

- Но, наверное, - продолжала тем временем Сонечка нарочито громко, - нам стоит подальше держаться от других обитателей этой комнаты.  
А то, мало ли, мальчики испугаются и не подойдут знакомиться…

«Если бы», - горько подумала Алиса. «Если бы вы действительно держались подальше, я была бы счастлива. Но нет, вы продолжите ходить  
за мной, отпускать направо и налево свои шуточки и выставлять меня  
в дурном свете абсолютно перед всеми…»

Она опустила голову еще ниже, вглядываясь в текст книги, но тот был каким-то размытым. Алиса моргнула – и на бумагу упала слеза…

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Девочка специально вышла на пляж последней, чтобы компания соседок уже заняла свои места, а она смогла бы лечь подальше от них.  
Но едва Алиса расстелила полотенце, Сонечка громко и капризно объявила:

- Мне надоело на солнце, пошли в тенек!

И троица живо перетащила все свои вещи поближе к Алисе. Сонечка села ближе всех и будто бы продолжила рассказывать оборванную историю:

- …И тогда я предложила встретиться у седьмого корпуса после ужина, а он сказал, что лучше занять место подальше, не то «та самая девочка»  
опять нам помешает.

Алиса никому не мешала. Она просто возвращалась в комнату после еды, а внезапно вывернувшая из-за угла Сонечка, цепляющаяся за локоток какого-то парня из старшей группы, вдруг артистично завизжала, будто бы испугавшись, а потом, смутившись, начала извиняться – так театрально,  
так наигранно, что сразу было ясно – она снова издевалась.

«Быть может, стоило остаться дома?» - тоскливо подумала Алиса,  
но тут же прогнала от себя эти мысли. Ее мама так хотела, чтобы дочь отдохнула! После того самого дня девочка долго пролежала в больнице, поэтому по возвращению в школу пришлось заниматься как никогда усердно, а потом еще и готовиться к переводным экзаменам четвертого класса…  
Мама пыталась ей помогать, пыталась поддержать, но у нее на руках была годовалая сестричка, капризная и требующая постоянного внимания,  
а старшая сестра начала постоянно пропадать на улице и, возвращаясь, непременно грубила и устраивала скандалы. Алиса говорила маме,  
что все хорошо, что никто из одноклассников ее не дразнит и что с учебой она вполне справляется, так что может помочь по дому. Мама неохотно,  
но помощь принимала.

Одноклассники, и правда, ее не дразнили. Просто обнаружилось,  
что Алиса не может больше с ними общаться так, как раньше. Когда она приходила, все разговоры затихали, повисало неловкое молчание, и при этом на девочку никто не смотрел, а если и натыкался взглядом, то спешил отвести его. И всюду сочилась эта противная жалость, это липкое сочувствие… Алиса первая не выдерживала и покидала ребят.

Наверное, она теперь изгой навсегда. Наверное, ей никогда не стать человеком, с которым будут общаться, как с равным, а не как с каким-нибудь инвалидом.

Между тем ей жить здесь еще месяц. И когда она приедет домой,  
то непременно будет рассказывать маме о том, как здесь было здорово,  
как она отдохнула… Нельзя ее расстраивать, ей и без того тяжело – не только из-за дочерей, но и из-за папы, который уже полгода как в длительной командировке, и неизвестно, когда он вернется.

Алиса приедет, посидит в спокойствии пару недель дома, а затем снова отправится в школу, снова будет терпеть поблажки от учителей и неловкость с ребятами. И это, наверное, замкнутый круг всей ее жизни, ведь мир  
не любит таких, кто не как все. Мир не любит таких, как Алиса.  
Ей теперь нигде нет места.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Повар, раскладывающий еду, всегда улыбался ей особенно ласково,  
и Алиса невольно тоже расплывалась в улыбке. Ей хотелось надеяться,  
что хотя бы это выглядит как что-то дружелюбное, а не как кривая волчья ухмылка. Может так оно и было, потому что повар всегда норовил положить ей порцию побольше и повкуснее.

Кормили вкусно. Все было просто замечательным, но больше всего Алисе нравились свежевыжатые соки, которые прямо здесь, на заднем дворе, делали из собранных фруктов, и медовые пирожные. Их давали раз  
в несколько дней, и сегодня как раз был один из них. Алиса, проходя  
к своему месту, которое, к счастью, располагалось далеко от соседок,  
уже предвкушала нежный сладкий вкус, мягкое рассыпчатое тесто…

…Она споткнулась о чью-то ногу и завизжала – не столько  
от неожиданности, сколько от того, что внезапно вспомнила то зимнее утро, провод под ногой, и как она точно так же, споткнувшись, полетела на землю, и как в лицо ей впились острые края металлолома и битого пластика… Можно было успеть подставить ногу и не упасть, но Алиса просто оцепенела от того ледяного ужаса и не смогла.

В абсолютной тишине, лежа на холодном кафеле и чувствуя на себе взгляды десятков ребят, Алиса медленно села. Осколки тарелки, остатки пирожного, растекшийся по полу сок. Собственная разбитая коленка, запачканные в принесенной обувью пыли ладони. И встревоженное лицо Сонечки прямо над ней, в глазах которой, вопреки всему, полыхало злорадство.

Она извинялась, смотрела на Алису своими огромными голубыми глазами и, казалось, была искренне обеспокоена, но девочка-то знала,  
что сейчас она смеется над ней. Смеется так же, как смеялась все прошедшие дни, и как будет смеяться еще целую вечность. Она, Алиса,  
просто ее игрушка, которую можно периодически бить и смеяться над тем, какие звуки при этом получаются.

Девочка поднялась и вылетела вон под смех детей. В голове у нее почему-то звенело, а разбитая коленка болела, но Алиса не остановилась  
до тех пор, пока не отбежала на другой конец лагеря, к самому пляжу.  
Она оглянулась – за ней никто не пошел. От этого стало одновременно легче и грустнее.

Морские волны с тихим шелестом накатывали на берег с теплыми,  
но еще не до конца остывшими камнями. Абсолютно пусто. Спасатель, всегда дежуривший здесь, тоже, наверное, ушел ужинать, ведь пока все дети едят, смысла в нем было мало. Алиса запрокинула голову и взглянула на верх прыжковой вышки. Залезать на нее разрешалось только старшей группе,  
и то только под надзором этого самого спасателя, но девочке почему-то было все равно. Она взялась за крепкие деревянные поручни, шершавые  
и приятные на ощупь, и быстро начала подниматься. Коленка поболела  
еще немного и успокоилась.

А наверху даже был ветер – теплый и ласковый. Алиса подставила  
ему лицо и только тогда почувствовала на своих щеках почти высохшие дорожки от слез. Девочка села, подтянула к себе коленку. Ничего, заживет. Но из кармана шорт выскользнул телефон, с негромким стуком ткнувшийся  
в деревянный пол. Алиса взяла его… и заплакала.

Когда она попала в больницу, мама взяла кое-какие сбережения  
и купила ей новый и хороший смартфон, один из тех, которые выставляют  
на витрины лучшие магазины электроники. Алисе он безумно нравился,  
да и к тому же, он в первые дни помогал отвлекаться от размышлений  
о своих увечьях. Она хранила его, дорожила им, потому что помнила,  
как мама отдала за него полторы своих зарплаты. А сейчас… сейчас телефон смотрел на нее своим черным экраном, испещренным глубокими трещинами. Видимо, разбился, когда Сонечка подставила ей подножку…  
Лишь бы работал! Лишь бы работал, лишь бы маме не пришлось тратиться на новое устройство! Алиса включила экран, нажала в нескольких случайных местах. Послушно открылись сначала список приложений, затем камера, галерея и контакты. Кажется, смартфон работал. С души одновременно упал камень, но почувствовать радость девочка не смогла – ведь совсем недавно  
у устройства ни царапинки на экране не было!

Она полистала список контактов туда-сюда, чтобы убедиться,  
что тачскрин работает как надо. К счастью, так и было.

Где-то там, далеко внизу, шуршали волны, а несколькими десятками метров выше сидела девочка, уже переставшая сдерживать слезы.  
Те катились по ее щекам, соленые, как море.

Если пройти по широкому мостику туда, вперед, то можно будет нырнуть вниз. Нырнуть и, быть может, не вынырнуть. Или поступить  
еще проще – шагнуть прямо отсюда, прямо на камни, сереющие где-то далеко под ногами. Алиса отшатнулась от края и сглотнула. Страшно.  
Но если все же решиться?.. Если все же прыгнуть?

А в школе говорили, что это неправильно. Алиса тоже так считала.  
Но здесь, наверху, все эти разговоры казались такими мелочными…  
Там, снизу, ее ждут насмешки и косые взгляды, ждет Сонечка со своей свитой, и кто знает, сколько еще подобных людей ей встретятся в жизни? Жалко было только маму – единственного человека, дающего  
какую-никакую, а все же надежду.

Может, позвонить ей? Нет, она сейчас наверняка должна ехать  
с работы домой, а разговаривать, зная, что тебя слушают все пассажиры маршрутки, никому не хочется. Да и наверняка она устала.  
Но Алисе так хотелось просто поговорить с кем-нибудь!

Она открыла контакты, листнула вниз. Кириллова Катя, с которой они раньше неплохо общались, Лимонова Лиза с милым прозвищем Ли-Ли, мама, Носова Ангелина, Сестренка… вот уж ей точно звонить не стоит.  
В последнее время она совсем не интересовалась происходящим дома.

В школе говорили, что сдаваться – это неправильно, что выход есть всегда. И что если тебя некому выслушать…

- Служба поддержки, - пробормотала Алиса, фыркая. Звучало смешно. Вот сейчас она позвонит, а на другом конце линии будет сидеть серьезная тетка и проникновенным глубоким голосом убеждать ее, что все поправимо. Разве девочке это было нужно? И она сама ответила себе: да.

В школе их заставляли зазубривать номера. Восемь, восемьсот,  
две тысячи… Гудок. Гудок.

- Алло? – голос был мужской. Образ тетки-психолога разбился вдребезги. Алиса нервно сглотнула. – Да? Я на связи.

- Я… - пробормотала девочка и замолчала. О чем она вообще будет говорить?

- Алло? – уже раздраженнее повторил мужчина.

И здесь Алиса испугалась. Сейчас он сбросит звонок, и девочка останется совсем-совсем одна, сидящая так далеко от дома на пугающей высоте, и нет совсем никого, кто помог бы ей…

- Подождите! – выпалила она. – Понимаете, я… меня зовут Алиса, мне…

Она осеклась. Глубоко вздохнула. И начала рассказывать обо всем  
с самого начала, с прохладного ноябрьского утра, когда ее жизнь круто изменилась. Говорила долго, постоянно перепрыгивая с прошлого  
на настоящее, из школы - в семью, из семьи - в лагерь. Говорила, периодически всхлипывая и утирая слезы, говорила – и чувствовала,  
как понемногу становится легче.

Собеседник на другом конце провода долго молчал.

- Все? – спросил, наконец, он.

Алиса кивнула, потом, вспомнив, что тот этого видеть не может,  
робко сказала: - Да.

- Ну так вот, слушай мой совет…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Девчонки, а пошли в тенек! Мне надоело на солнце! Алиса круто поменяла траекторию и пошла на самое жаркое место.

- Хотя знаете, давайте еще тут посидим. Девочка фыркнула себе под нос и пошла обратно в тень.

- Ну или нет, пошли все же в тень. У меня, кажется, спина немного обгорела… Алиса развернулась к солнцепеку.

- Нет, останемся здесь.

- Сонь, - раздраженно сказала ей Лиля, - ты уж определись.

Сонечка зло глянула на подругу, но на нее кидаться, как на Алису,  
не спешила. Девочка незаметно улыбнулась и устроилась в тени.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Значит, разговариваю я с ним, обсуждаю эту дыру,  
которую по ошибке назвали лагерем, говорю, что коллектив у нас в корпусе, в принципе, неплохой, только одна девочка не очень вписывается…

- Ты, - не поднимая головы от книги, но громко и четко сказала Алиса.

Сонечка поперхнулась.

- Чего? – сказала она.

- Ничего-ничего, продолжай.

Лиля и Надя засмеялись. Сонечка зло глянула на них, и смех замер,  
но Алиса все равно улыбалась.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда Сонечка, отходящая с подносом в руках от раздачи, неожиданно споткнулась обо что-то и полетела на пол, все искренне изумились: девочка, постоянно задираемая ею, пожалела ее, помогла отряхнуть одежду и даже вызвалась проводить в медпункт, чтобы продезинфицировать разбитые коленки. По непонятным причинам Сонечка отказалась.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Доченька! – мама крепко обняла Алису. Другие люди на остановке улыбались, глядя на это. – Ну как ты? Хорошо отдохнула?

- Замечательно! – искренне ответила девочка. – Хорошо бы  
и на следующий год съездить. Мне очень понравилось!

- Ну и хорошо! А у нас для тебя сюрприз! Мама отступила в сторону…

- Папа! – выкрикнула Алиса. И бросилась ему на шею.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*месяц назад\**

Мужчина небрежным жестом откинул телефон в сторону, со вздохом поднялся с кресла и потянулся.

- Ну вот, - сказал он в пустоту. – Снова кто-то ошибся номером.  
И почему мне постоянно попадаются дети?

На нагретое кресло запрыгнул кот. Посмотрел на хозяина.

- Это, конечно, не психология и не служба доверия, но тоже вполне действенно. Иногда даже лучше, знаешь? Кот мяукнул.

Где-то на другом конце страны с прыжковой вышки спускалась девочка.

**Рассказ 14. Когда ты далеко от дома…**

Этим летом я ездила в детский лагерь «Нива», который находится  
в Геленджике. Об этой поездке я мечтала, ведь увидеть море- это здорово!



*Фото автора рассказа:«Город Геленджик»*

По дороге на юг началась моя проблема. Мне кажется, что многие  
её пережили, даже взрослые. Поезд тронулся, застучали колёса, из вида ушли родные лица, остался позади любимый город Пенза…

Все скучают по своим родителям. В дороге я тоже скучала по маме, папе и сестрёнке. Пока ещё в вагоне я никого не знала. Поезд двигался вперед, постукивая колёсами, и я понимала, что невозможно его остановить  
и возвратиться домой, да и обратного билета у меня не было.

У меня из глаз катились слёзы, на душе было очень тоскливо.  
Когда же звонила мама, я ей об этом не рассказывала, понимая, что она будет переживать. А лагерная смена будет длиться три недели…

Все пытались меня успокоить, но первое время ни у кого это  
не получалось. В этом случае я могла бы воспользоваться номером Детского телефона доверия. Уверена, что мне сразу бы помогли, дали добрый совет!  
В такие моменты необходим собеседник, который может тебе дать маленькую подсказку.

Первое время я скучала, но справиться с этой ситуацией мне помогли новые друзья, вожатые, которые, кстати, нам тоже рассказывали  
об этом номере Детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Когда мне звонили родные, я уже ничего от них не скрывала,  
все рассказывала о событиях в лагере, и с каждым днём моё настроение становилось всё лучше и лучше. Каждый день приносил новые впечатления  
и эмоции, погода была великолепной, а море - спокойным и тёплым.

Когда смена подошла к концу, нам совсем не хотелось расставаться,  
и мне было немного стыдно за те слезы, по дороге в Геленджик.

Сейчас, вспоминая этот случай, я понимаю, что можно было бы сразу позвонить специалистам Детского телефона доверия. Им можно рассказать  
о своих проблемах, а не плакать в одиночку.

Не замыкайтесь на своих проблемах, они у всех разные, но их можно разрешить. Расскажите об этом специалистам, и я уверена, что они дадут вам добрый совет!

*Есть добрый, нужный телефон,*

*И поможет тебе он.*

*Ты в себе не замыкайся,*

*Позвони и не стесняйся!*

**Рассказ 15. Нельзя оставаться равнодушным**

В тот летний день погода была совсем плохая. Целый день лил дождь  
и дул холодный ветер. Я сидела на диване и читала книгу. Вдруг раздался крик. Я подошла к окну и посмотрела через занавеску, как смотрят сыщики  
на картинках. На дворе около столба стоял человек. Даже через проливной дождь было видно, как он «сжался», только я не поняла от чего: от боли  
или от холода? Я вышла из комнаты, надела куртку и тихо закрыла дверь. Несколько прыжков через ступеньки - и я уже внизу. Около нашего подъезда стоял Димка из первого класса той же школы, где учусь и я.  
Он совершенно промок, покраснел от холода, а по щекам катились не капли дождя, а горькие слёзы. На мои вопросы Димка отвечал с трудом.

Вскоре дождь закончился, и мы решили присесть на скамейку в парке. Вот тут-то Димка и рассказал мне свою историю.

Когда-то они с младшей сестренкой попали в детский дом. Мать свою они не помнили; когда уже стали постарше, узнали, что будто бы она сильно пила, и соседи, устав от постоянного детского плача за стеной, сообщили куда следует. Состоялся суд, мать лишили родительских прав. Димка  
с сестрой Танюшей оказались в детском доме. Димка до мельчайших подробностей вспомнил, как нелегко им было там. Танька ходила за ним хвостиком, и Димка оберегал её, как мог, защищал от обидчиков, вечером приносил конфеты и фрукты, припрятанные им от полдника. (Во время своего рассказа Димка не переставал плакать, крепко держа меня за руку.)

Так шли годы … Димке исполнилось пять лет, когда он попал  
в приёмную семью. Екатерина Ивановна и Сергей Александрович не имели своих детей, поэтому Димку окружили теплотой и лаской. Через год он стал школьником и с гордостью всем говорил, что его мама и папа – самые лучшие родители на свете. Но по ночам Димка плакал, плакал тихо,  
в «подушку», чтобы его никто не слышал. Он очень тосковал по своей сестрёнке. Эта тоска с каждым днём становилась невыносимей. И вот она  
в один из таких ненастных дней нахлынула вместе с дождём на это маленькое любящее сердце. Нахлынула так, что Димка убежал из дома.  
Куда он бежал? О чем кричал? Шёл к своей Танюшке, кричал о помощи.  
И я подумала: «Раз услышала его я, значит именно я и должна помочь».

Я позвала Димку к себе в гости, напоила горячим чаем. Телефона  
у него не было, поэтому мы не могли позвонить его родителям, а улицу  
и номер своего дома Дима не помнил. Моих родителей, к сожалению, дома не оказалось в тот момент, они работали, сама позвонить в полицию  
я не решилась, но вспомнила о Телефоне Доверия, про который  
нам рассказывали в школе. Я открыла записную книжку и набрала номер.  
В трубке я услышала женский доброжелательный голос. Меня внимательно выслушали и обещали помочь. И вот уже через час на пороге квартиры стояли Екатерина Ивановна и Сергей Александрович.

У меня сразу потеплело на душе, а Димка, улыбнувшись, подошёл  
к своим самым близким людям. Неожиданно в посёлке раздался колокольный звон и, внимая звону колокола, мы все прошептали:  
«Господи, спасибо тебе!»

Почему- то после каникул я долго не видела Димку в нашей школе.  
И каково было моё изумление, когда на осеннем празднике в Доме культуры я встретила Димку. Он вёл за руку красивую девочку, младше его года  
на два. По его лучезарной улыбке и светлым глазам сразу можно было догадаться, что рядом с ним его сестра Танюшка. И теперь их семья, наверное, состоит из четырёх человек. Я иногда со страхом думаю:  
«А что бы было, не оказавшись у меня под рукой номера телефона доверия?..» Да ведь и тот миг, когда душа просила о помощи,  
я могла пропустить.

Поэтому главное вовремя протянуть руку помощи всем нуждающимся на Земле. И тогда жизнь вокруг изменится к лучшему!

*… Я всегда вспоминаю глаза,*

*В них застыла надежды слеза,*

*Ты смахни её нежно рукой,*

*Хоть бывает и трудно порой.*

*Найди силы поверить в себя,*

*Доказать, что живёшь ты не зря,*

*Позвонить, обо всём рассказать*

*Тем, кто может тебе поддержать.*

*Только сделай ты шаг вперёд,*

*И тогда среди тысяч дорог*

*Ты найдёшь всегда по одной,*

*Где любовь и добро с тобой.*

**Рассказ 16. Доверие имеет место в жизни…**

Хочу вам рассказать историю об одном мальчике. Я часто видел  
его, гуляющего на улице со своей собакой. Мальчик никогда ни с кем  
не играл, вокруг него не было друзей. Мне показалось это очень странным.

В тот день на улице было холодно, моросил дождь. Я не пошёл гулять, остался дома. Долго думал, чем заняться и решил нарисовать то, что вижу  
за окном. Я достал бумагу и карандаши, сел возле окна и стал рассматривать пейзаж за окном. И тут я увидел знакомую картину – того самого мальчика  
с собакой. Он шёл не спеша, под моросящим дождём. По собаке было заметно, что она не очень довольна такой прогулкой. Мокрая, с грязными лапами, она постоянно отряхивалась, как будто хотела пойти домой.

Вдруг мальчик повернул голову и посмотрел прямо на меня. «Возможно, у мальчика какие-то неприятности, он чем-то сильно расстроен», - подумал я.

Недолго думая, я оделся и вышел на улицу, подошёл к нему и сказал:

- Привет!

Он недоверчиво посмотрел на меня, отвернулся и сказал своей собаке:

-Пошли, Бим.

Мне стало непонятно, почему он не хочет со мной разговаривать.

- Подожди, пожалуйста, - сказал я, - как тебя зовут?

- Тебе зачем? – неохотно спросил он, - всё равно со мной дружить  
не будешь!

- Почему ты так говоришь? – спросил я.

- Да потому что со мной никто не дружит, все обходят стороной.

Мальчик повернулся, дёрнул за поводок свою собаку и пошёл быстрым шагом.

Я молча стоял и смотрел на него до тех пор, пока он не скрылся  
за углом соседнего дома. «А что такое дружба?» - подумал я.

Ведь дружба - это в первую очередь помощь близкому другу.  
Человек не может жить без дружбы. Ведь ему надо общаться, развиваться.  
С друзьями все дела проходят быстро, ведь можно поговорить с ними, попросить помощь, совет.

Я зашёл домой и спросил маму:

- Ты знаешь, кто этот мальчик, который каждый день гуляет с собакой около нашего дома?

- Да, - ответила мама. – Это Саша, он живёт в соседнем доме.

- А почему он всегда один? Разве у него нет друзей?  
– поинтересовался я.

- Не знаю, - сказала мама. – Может тебе лучше самому его спросить?

- Он не хочет со мной разговаривать, - ответил я. – Сказал, что никто  
не хочет с ним дружить.

Тогда мама посоветовала мне снова к нему подойти и спросить, почему же он не хочет со мной общаться. Я так и сделал. На следующий день  
был жаркий солнечный день. Я был с ребятами на улице, веселился, бегал, играл в мяч. И тут я снова увидел того мальчика, Сашу. Он снова вышел  
на прогулку с Бимом. Проходя мимо, он с грустью и тоской посмотрел  
на нас и пошёл дальше.

- Подожди, Саша, - окликнул я.

- Что тебе? – спросил он.

- Пойдём играть с нами, будет весело, - сказал я.

- Нет, я не умею играть, и дружить я тоже не умею, - с грустью ответил он.

- Почему ты так говоришь? Что с тобой случилось? – спросил я. – Поделись со мной.

- Нет, ты всем расскажешь, тогда они будут надо мной смеяться, – сказал Саша.

- Хорошо, если ты не хочешь мне говорить, позвони и расскажи свою историю Детскому телефону доверия. Там тебе обязательно помогут, - предложил я.

Я рассказал Саше, что существует такой центр помощи детям  
и подросткам, где не надо даже имя называть, а просто рассказать свою непростую ситуацию, свою проблему и тебе обязательно помогут.

О Детском телефоне доверия я узнал из рекламы по телевизору.  
Мне стало это интересно, я спросил у мамы, для чего это нужно.  
Тогда она мне рассказала, что не все дети могут поделиться своими проблемами с родителями, потому что боятся, что их не поймут и будут ругать. Такие дети часто замыкаются в себе, вследствие чего может произойти непредвиденная ситуация с ребёнком. Вот для этих целей  
и создали Детский телефон доверия. Работают там профессиональные психологи. Звонок бесплатный и анонимный, что очень кстати, ведь проще выговориться незнакомому человеку.

Из интернета я узнал, что по данным статистики «телефон доверия» пользуется большой популярностью. И там действительно помогают  
не только детям, но и подросткам, и даже взрослым.

Прошло несколько дней. И я снова увидел того мальчика.  
Он, как и раньше шёл со своей собакой, но на его лице я увидел перемены. Он уже не был таким грустным и подавленным, как раньше.  
Меня это порадовало.

Саша подошёл ко мне и сказал:

- Привет.

- Привет, - ответил я. – Как дела?

- Всё хорошо, я хочу тебя поблагодарить за помощь. Я долго  
не мог позвонить по телефону доверия, но потом решился, - сказал он.

- Отлично, - ответил я. – Хорошо, что решился, пойдём играть с нами.

С тех пор у Саши появилось много друзей. На самом деле он очень весёлый, интересный, добрый и отзывчивый мальчик.

Оказалось, что Саша просто не доверял никому, так как раньше  
у него был друг (он так считал), который его предал, перестал с ним общаться, стал его унижать и обзывать. Вот он и замкнулся. Просто Саша думал, что причина в нём. Но оказалось это не так.

Я ещё раз убедился в том, что Детский телефон доверия работает.  
Всё же, лучше уметь доверять. Не зря о доверии сказано величайшими словами 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!»

**Рассказ 17**

Летние каникулы… Одно словосочетание, два слова, а сколько эмоций и историй всплывает в голове от этой фразы! Летом не хочется сидеть  
на одном месте или целыми сутками находиться в (пусть и прохладном) помещении. Ты решительно выбегаешь на улицу, будто не только душа,  
но и тело рвётся навстречу теплым солнечным лучам, цветущей природе  
и, конечно, приключениям. Я уверена, что с каждым человеком произошла какая-нибудь поучительная, интересная или просто забавная история, которая запомнится на всю жизнь. Не секрет, что приключения в одиночку  
не доставляют столько удовольствия, как с друзьями. Да и какое лето  
без твоих верных товарищей? Думаю, вы уже поняли, что мое приключение случилось летом, и я хочу об этом рассказать.

Как-то с друзьями мы собрались на велопрогулку. Сообща строили планы. Но будто что-то стояло на пути: то кого-то родители не отпускали,  
то погода стояла ненастная. Все с нетерпением ждали этой прогулки.  
Даже когда мы обсуждали детали, то договорились сделать «день икс» незабываемым. Так и случилось...

Утром стояла прекрасная погода. Яркое, но не палящее солнце, легкий ветерок - всё, как я люблю. Мой день начинался как обычно: «проверка» социальных сетей, вкусный завтрак от мамы, звонок подруге перед выходом, и я начинаю одеваться. До места встречи мы с Камилой доехали  
на велосипедах довольно быстро, поскольку за интересным разговором  
мы никогда не замечаем времени. Подъезжая, мы услышали громкие возгласы и смех друзей. Наши взгляды встретились, и лица расплылись  
в улыбке: наконец-то! Что может быть лучше предвкушения веселья  
и развлечений?!

Прошёл час, разговоры не стихали. Уже второй час на исходе,  
мы решили устроить соревнования «кто быстрее». Выиграл Никита, хотя никто в этом и не сомневался. Вскоре нам захотелось чего-то нового.  
Тогда мы коллективно решили, что поедем кататься с горки. Горка эта была, на самом деле, холмом с кочками. До сих пор для нас загадка,  
как мы решились на такое. Подниматься в горку довольно тяжело, зато спускаться всегда легче, быстрее. Только вот во время очередного спуска  
я наткнулась на кочку. Это было моё последнее воспоминание.  
Я отключилась. Не думайте, что я о сути произошедшего ничего не знаю. Мне, разумеется, всё поведали в деталях. После наезда на кочку я вместе  
с велосипедом перевернулась. На первый взгляд, я вела себя спокойно.  
Села на траву, стала поправлять одежду. Мои одноклассники с испугом подбежали ко мне. Моё поведение было довольно-таки странным.  
То я яростно доказывала, что сегодняшняя дата вовсе не та, то я просила задать пример по математике или же описывала, чем я завтракала.  
Далее звонок родителям, медпункт и накладывание гипса.

Одноклассники все время поддерживали меня, не побоялись взять  
на себя ответственность. Да, именно ответственность, поскольку я невольно поставила их перед выбором, но они все равно были со мной в трудную минуту. Спустя время я поняла, что это и была проверка на дружбу, и теперь я точно знаю, что у меня есть настоящие друзья. Это великий дар человеку.  
Я им благодарна до глубины души. Они оберегали меня, старались поддержать до приезда взрослых. После писали мне, интересовались  
моим здоровьем. Даже пришли ко мне домой с гостинцами проведать меня, чего я никак не ожидала.

Эту историю мы превратили в шутку. Долго вспоминали  
это приключение с улыбкой. Конечно, одноклассники звали меня  
ещё раз прокатиться с горки, куда без этого!?

Всё это время я не чувствовала себя одинокой дома. Они всегда будто были со мной. Иногда у меня появлялась мысль: «Что бы я делала, не будь  
у меня друзей?» Ведь так часто в социальных сетях видишь посты  
об одиночестве и ненужности. Как перебороть это гнетущее чувство? Первое, что пришло в голову - это детский телефон доверия. Эта служба является спасательным кругом для тех людей, у кого нет моральной поддержки  
по жизни. Я уверена, что там выслушают, независимо от того, какая  
у тебя проблема, и помогут выпутаться из сложной ситуации мудрым советом. Я уверена, что там работают настоящие профессионалы,  
им бы я смело доверила свою жизнь.

Эта ситуация для меня стала важным жизненным опытом. Я уяснила: справиться одному с трудной ситуацией непросто. Абсолютно всем необходима помощь. Будь это хоть совет, помощь друзей или даже смех. Главное, чтобы рядом был надёжный советчик или спутник по жизни.  
Ведь недаром говорят, что человеку нужен человек.

