**[Телефон доверия и Доверие](http://cpms-smol.ru/parents/388-telefon-doveriya-i-doverie)**

 Детский телефон доверия (ДТД) – это служба экстренной психологической помощи, то есть помощи, которая нужна прямо сейчас и как можно быстрее.

За время работы у специалистов постоянно возникает вопрос, почему   кто-то звонит и доверяет психологом свои проблемы, а кто-то нет?! Ведь помощь бесплатна и анонимна. В чём причина такого отношения к ДТД?

Давайте вспомним об исследовании, которое проводилось с марта по июнь 2012 года на тему: «Актуальные проблемы современных подростков». Из которого мы узнали, что большинство подростков знают о том, что существует Детский Телефон доверия, и что он из себя представляет, но почему-то обращаться туда за помощью не стремятся. Причины ребята называли самые разные: страх показать свою слабость, стыд разговаривать с посторонним человеком о своих переживаниях, низкая осведомлённость о самом процессе психологического консультирования по Детскому Телефону доверия, не уверенность в эффективности данного вида помощи.

Да причины разные, но если хорошенько подумать, корни этих причин сводятся к двум главным: неосведомлённость о самом процессе консультирования, и вторая более серьёзная – это недоверие к специалистам-психологам ДТД. Почему именно недоверие наиболее серьёзная причина?! Да потому что даже если подростки хорошо осведомлены о работе ДТД, они всё равно редко обращаются туда за помощью. Либо обращаются, но уже в тупиковых ситуациях, когда гораздо сложнее им помочь, нежели бы они обратились за помощью раньше.

Что же вообще такое доверие, откуда оно берётся, как формируется? Если рассматривать с точки зрения науки, то доверие – согласно «Энциклопедическому словарю» Брокгауза и Эфрона – это *«психическое состояние*», в силу которого мы полагаемся на чьё-либо *мнение*, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, который мы могли бы исследовать самостоятельно.

Чувство Доверия (то есть это всё-таки чувство), как и многое другое в психике человека, начинает формироваться с рождения.

Американский психолог и психотерапевт *Э*. *Эриксон* рассматривал чувство глубокого (базисного) доверия в качестве фундаментальной психологической предпосылки всей жизни. Это чувство формируется на основании опыта первого года жизни ребенка и превращается в установку, определяющую его отношение к себе и к миру. Если с рождения ребёнок знает, что мама всегда рядом с ним и восполняет его потребность в общении с ней, всегда придёт на его «зов», стоит ему только позвать, то он доверяет ей. И таким образом, малыш понимает, что мир безопасен, что он может доверять тем, кто за ним ухаживает, он знает, что его не бросят. И если всё хорошо, то у ребёнка со временем формируется доверие к окружающим его людям. Если потребности малыша не удовлетворяются, то формируется недоверие, и он начинает возвращать это недоверие всем окружающим, то есть как раз и получается, что такой подросток вряд ли захочет делиться своими переживаниями с кем бы то ни было, не говоря уже о психологе ДТД.

И ведь действительно так оно и есть, если задать вопрос некоторым подросткам, которые обращаются на ДТД, почему доверились психологу, почему решили позвонить, они отвечают, *потому что там не рассказывают, об этом сказали учителя или родители, или близкий друг или подруга, которые до этого звонили и получили помощь.* Начинаешь разговаривать дальше и выяснять подробности о жизни подростка, и понимаешь, что сейчас он *доверяет*, потому что его доверие ещё никто не предавал, и видимо мама, скорее всего на первом году жизни восполняла все его потребности в общении.

Вот что говорят люди, которые не имеют отношения к науке:

*«Доверие и желание поделиться сокровенным – это разное».*

*«…Еще хуже – рассказывать по телефону о своих проблемах для меня равносильно быть брошенной через смс, когда человек не может сказать лично и поступает трусливо».*

*«Доверие для меня – это когда один человек полностью может положиться на другого».*

*«Доверие, на мой взгляд, то, что помогает строить прочные отношения с семьей, друзьями, любимыми. Без доверия все эти узы потеряют свою значимость».*

Многие так же считают, что гораздо легче говорить о наболевшем или глубоко спрятанном в душе с малознакомым, мимолетным человеком. Так называемый «феномен попутчика». Когда в дороге, чаще всего в поездах, человек рассказывает о своей проблеме постороннему, зная, наверняка, что вряд ли когда-нибудь увидит этого человека. Потому что стыдно быть глупым и слабым в глазах других людей. Как сказала одна девушка, отвечая на вопрос о доверии: *«Проблема  решится, а человек, знавший о ней, останется»*.

 Говорит ещё одна девочка 16 лет: *«Доверие, это когда веришь человеку, доверяешь свои секреты, не боясь, что он предаст тебя. Не все, конечно, но что-то я могу рассказать родителям, что-то подругам. О мальчиках я разговариваю только с подругами, маме, не знаю, как-то странно это говорить. А если нужно просто выговориться и забыть, то легче сказать, точнее для меня, написать незнакомому человеку. Чтобы потом не видеть этого человека и не вспоминать о том случае, о котором я, например, рассказала, но писать и говорить в слух не одно и тоже, поэтому я бы не стала звонить на ДТД. Писать легче».*

Если говорить о доверии в общем, доверие действительно бывает разным, есть профессиональное доверие, когда люди работают вместе и могут доверять друг другу в сфере бизнеса или каких-либо профессиональных интересов, есть доверие к близкому человек, к семье, есть доверие к специалисту, неважно к какому, врачу или психологу, сантехнику или учителю. Кому-то легче рассказать по телефону о своей проблеме, кому-то видя человека, а кому-то написать в тех же социальных сетях или в письме и т.д.

На самом деле возникает очень много вопросов связанных с доверием. Что вообще даёт чувство доверия, делает ли оно тебя сильнее или слабее?! Почему люди говорят, что я доверяю близким, но о проблеме не расскажу дабы не волновать или же, на самом деле, не доверяют и поэтому не расскажут? Вопросов очень много…

Поэтому возвращаясь  обратно к ДТД, стоит отметить, что причины недоверия подростков к психологам Телефона Доверия, нужно искать не в самих подростках, а в обществе, в котором они растут. Наше общество, к сожалению, только сейчас начинает учиться доверять психологам, начинает понимать всю важность работы данных специалистов, и речь идёт не только о телефоне доверия, речь идёт вообще о работе всех специалистов психологической сферы: педагогов-психологов, клинических психологов, психотерапевтов, нейропсихологов и т.д. Люди понимают, что сегодня профессия психолога уже не является чем-то непонятным и далеким, как, например, несколько лет назад. Все большее количество людей осознают важность работы над своим душевным состоянием и психологическими проблемами. Надеемся, что так будет и дальше, что телефонное консультирование и профессия психолога в целом будут так же развиваться.

Источник: http://cpms-smol.ru/parents?start=70