

Методические рекомендации для использования в работе при подготовке к мероприятиям, посвященным празднованию Международного дня детского телефона доверия

17 мая – Международный день детского телефона доверия

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122. По состоянию на 1 апреля 2013 года, к единому номеру подключено 232 организации во всех субъектах Российской Федерации, из которых 101 (43,5%) служба работает в круглосуточном режиме.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Детский телефон доверия за последние годы стал одной из привычных и необходимых служб психологической помощи детям в нашей стране. Психологи, готовые ответить на звонок ребенка в любое время дня и ночи, спасли не один десяток жизней и помогли решить множество проблем детей и их родителей.

Детский телефон доверия – полностью анонимная служба. Вы имеете право сохранить в тайне имя и любую другую информацию, которую не захотите открывать.

Детский телефон доверия - абсолютно бесплатный.

Помощь на Телефоне доверия оказывается:

- в ситуации острого горя (потеря родителей или близких людей, резкие изменения в семье, другие острые психологические травмы);
- пострадавшим от физического, морального или сексуального насилия (подвергшихся насилию);
- имеющим трудности в адаптации (социальной, семейной, школьной) и нарушения поведения (в том числе аддиктивного характера: наркомания, токсикомания, алкоголизм, азартность в играх);

- переживающим различного рода психологические проблемы: половое и социальное созревание; начало психического заболевания; негативный личный опыт решения неожиданно возникших проблем.

Специалисты детского телефона доверия с уверенностью заявляют, что их служба очень востребована, а число обращений за помощью растет. Отношения со сверстниками, непонимание родителей, неуспеваемость в школе, проблемы со здоровьем и даже первая любовь – такие вопросы были самые популярные у «маленьких» абонентов. Количество обращений на детский телефон доверия продолжает расти. При этом нельзя сказать, что каждый звонок – это сведения о какой-то критичной ситуации. Это могут быть обращения пап и мам за советом к специалистам или просьба ребенка помочь решить конфликтную ситуацию со сверстниками или с родителями.

Дополнительно существует линия помощи «Дети онлайн» — служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования детьми и подростками интернета и мобильной связи.

Обратиться на Линию помощи можно:

- по телефону 8-800-250-00-15 (с 9 до 18 по рабочим дням, время московское, звонки по России бесплатные)
- на сайте www.detionline.com
- по электронной почте helpline@detionline.com

Психологическая помощь может быть оказана в Интернет-сети:

- <http://www.mneploho.net> - Горячая линия для людей, попавших в тяжелые жизненные ситуации г. Челябинск
- <http://samopoznanie.ru> – Бесплатный Телефон доверия для лиц в трудной жизненной ситуации г. Челябинск
- <http://crisiscenter74.ru/> - «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» г. Челябинск

Дополнительная информация о Детском телефоне Доверия сайтах:

- <http://www.fond-detyam.ru>
- <http://www.ya-roditel.ru>
- <http://www.chelpsy.ru>

Инструкция для обучающихся, воспитанников

Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей создан в рамках Общенациональной информационной компании по противодействию жестокому обращению с детьми и финансируется Всероссийским Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Единый телефон доверия оказывает психологическую помощь детям и родителям с целью укрепления семьи, профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защиты законных прав детей. Кроме этого телефон способствует получению психологической помощи детям и взрослым, проживающим в отдаленной

сельской местности, где в силу объективных и субъективных обстоятельств затруднено обращение в стационарные службы. Сотрудники службы телефона доверия окажут эмоциональную поддержку и помощь родителям в воспитании детей, помогут в оказании своевременной грамотной психологической помощи детям, пережившим травмирующее событие.

Телефон работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является бесплатным. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.

У каждого в жизни периодически возникают ситуации, в которых трудно разобраться самому. Если ты попал в трудную ситуацию, если у тебя проблемы во взаимоотношениях с родителями или одноклассниками, если у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать взрослым, если тебя не понимают окружающие или тебе не с кем поделиться своими проблемами, можешь позвонить на единый телефон доверия – 8 800 2000 122. Все, что ты скажешь, услышит только психолог!

Очень важно не отвлекать психологов Телефона Доверия шуточными звонками и звонками-розыгрышами. Возможно, когда ты баловством занимаешь телефонную линию, кто-то очень нуждающийся в помощи и поддержке не получит её, и случится беда!

Инструкция для родителей обучающихся

Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей создан в рамках Общенациональной информационной компании по противодействию жестокому обращению с детьми и финансируется Всероссийским Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей оказывает консультативно психологическую помощь детям и родителям с целью укрепления семьи, профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защиты прав детей. Кроме этого телефон способствует получению психологической помощи детям и взрослым, проживающим в отдаленной сельской местности, где в силу объективных и субъективных обстоятельств затруднено обращение в стационарные службы. Сотрудники службы телефона доверия окажут эмоциональную поддержку и помощь родителям в нахождении способов психологической помощи детям, пережившим травмирующее событие, и в восстановлении повседневной жизни семьи и образовательного процесса.

Телефон работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является бесплатным. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.

После набора номера происходит определение региона, из которого звонят, потом звонок переадресуется в телефонную службу психологической помощи семье и детям этого региона. Если телефонная линия занята, то звонок

еще раз переадресуется во вторую службу этого же региона и т.д., до тех пор, пока не ответит психолог. В разговоре с абонентом психолог всегда исходит из того, что человек имеет право быть таким, какой он есть. Специалисты единого телефона доверия никогда и никого не осуждают, не критикуют и не учат жизни.

У каждого в жизни периодически возникают ситуации, в которых трудно разобраться самому. Позвонив на единый телефон доверия – 8 800 2000 122, вы можете получить квалифицированную персональную психологическую помощь.

**ПАМЯТКА
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ
«МИНУТА ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ»**

Цель акции: мотивировать школьников обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

В рамках акции необходимо организовать работу во всех образовательных учреждениях, школах-интернатах и детских домах по одновременному информированию детей 17 мая 2012 года г. в 11-00 (для учеников первой смены) и 15-00 (для учеников второй смены) о службе Детского телефона доверия и с просьбой записать единый общероссийский номер телефона в дневники и мобильные телефоны.

Предлагаемая информация для доведения до сведения детей:

«Телефон Доверия 8-800-2000-122 как ресурс поддержки»

У каждого человека иногда случаются проблемы. Телефон Доверия дает возможность в такой ситуации получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке и в разговоре с доброжелательным человеком и решить, какие шаги сделать..

Телефоны доверия в настоящее время очень популярны во всем мире. Дети/подростки звонят и советуются, как лучше поступить. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно принять.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки - туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не имеет значения возраст, место жительства, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой.

Помощь на телефоне доверия всегда анонимна. Позвонивший может не сообщать свое имя, адрес или другие данные. Еще, обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию.

Каждый телефон доверия работает в своем режиме - круглосуточно или по расписанию

8 800 2000 122 - единый общероссийский номер детского телефона доверия - просто позвони в трудную минуту. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

• замыкаются • не хотят общаться • капризничают • злятся • жалуются кому-то • говорят об этом родителям Если дети и подростки говорят о своем плохом настроении родителям – это признак доверия. Значит, они надеются, что взрослые помогут им найти способ справиться с таким состоянием. • Как Вам кажется, чего ребенок (подросток) ждет от родителей, когда у него плохое настроение в случае неудачи, волнения, огорчения? • Что Вы, как родители, можете сделать для них дома, в семье в следующей ситуации: Варианты для родителей учеников младших классов: • Если у ребенка мало или совсем нет друзей? • Если Ваш ребенок говорит Вам, что кто-то из одноклассников часто его обзывает? • Если ребенок волнуется перед каким-либо тестом, например, перед проверкой скорости чтения или знания таблицы умножения? Варианты для родителей учеников средних классов: • Если Ваш ребенок поссорился со своим другом или подругой? • Если Ваш ребенок говорит Вам, что кто-то из одноклассников часто его обзывает? • Если Вашему сыну или Вашей дочери предстоит выполнить какое-либо задание на ловкость, скорость, физическую силу, и ребенок волнуется, не желая показаться слабым, неловким, неумелым – в общем, хуже других? Варианты для родителей старшеклассников: • Если Ваш сын поссорился со своей девушкой (Если Ваша дочь поссорилась со своим парнем)? • Если Ваш сын (Ваша дочь) очень волнуется перед ЕГЭ? • Если Вашему сыну или Вашей дочери предстоит выполнить какое-либо задание на ловкость, скорость, физическую силу, и подросток волнуется, не желая показаться слабым, неловким, неумелым – в общем, хуже других? <i>Возможные ответы для всех групп:</i>	На доске заголовок: «Какой помощи дети ждут от родителей в случае неудачи, волнения, огорчения?» <i>Запишите версии родителей об ожидаемой детьми помощи от них (для использования на следующем этапе обсуждения)</i> <i>Следите, чтобы внимание родителей не фокусировалось долго на советах, поощряйте поиск разных способов поддержки.</i>
--	--

- что-то посоветовать - рассказать о похожем случае из своего детства - выслушать - ободрить - обнять - отвлечь, рассказать что-то веселое • Что из этого списка Вам кажется самым важным?	
3. Продолжение группового обсуждения. «Как поддержать друг друга в семье родителями и детям?» Вопросы для обсуждения • А как умеют Ваши дети поддерживать других членов семьи – братьев, сестер, родителей? • Какие способами поддержки они уже владеют в своем возрасте? • Как Вам кажется, с какого возраста дети должны уметь это делать? • Где и как в жизни это может им пригодиться? • Как Вы думаете, каким образом Вы могли бы научить их этому?	<i>Акцентируйте внимание родителей на том, что взаимоподдержка в семье – очень важный навык. Он повышает сплоченность семьи, стрессоустойчивость всех ее членов и помогает быстрее и с минимальными издержками справляться с жизненными трудностями, периодически возникающими в нашей жизни.</i>
4. Информационный блок. «Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?» Вот, что считают по этому поводу люди, многие годы занимающиеся поддержкой других людей. Чад Вара, организовавший первый телефон доверия, заметил, что хороший консультант на телефоне доверия выходит из дружелюбного человека, который обладает такими качествами: • не осуждает других, • больше выслушивает, чем советует • допускает, что при определенных обстоятельствах подобная трудная ситуация могла приключиться и с ним • терпелив • заинтересован в другом человеке • разговаривает без всякой снисходительности, на равных Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья или родители умеют так поддерживать и выслушивать. В этом нет ничьей вины. Просто в некоторых случаях действительно не так легко найти подходящий способ, который ободрит ребенка и придаст ему надежду и уверенность. Кроме того, в некоторых вопросах, ребенку не	<i>Сравните с родителями данный список и список ожидаемой от них детьми помощи, который получился в ходе предыдущего обсуждения.</i>

хочется волновать родителей, или он может бояться критики и активного вмешательства взрослых в те его дела, где для него важно справиться и разобраться самому. Поэтому родителям важно поощрять детей пользоваться услугой детского телефона доверия. В этих случаях помощь специалиста, который настроен дружелюбно и нейтрально (не испытывает волнения или недовольства) может оказаться весьма полезной и подходящей для ребенка. Примечательно, что позвонившие дети никогда не жалуются на родителей. Даже, если поводом для звонка послужила ссора с ними. Дети интересуются тем, что именно они сами могли бы предпринять в трудной ситуации. Дети всегда преданы своим родителям. А консультант использует все свое мастерство для поддержки ребенка и примирения близких.

Поэтому вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия, были организованы телефоны доверия для детей. В настоящее время в России даже активно действует профессиональная Российская ассоциация детских телефонов доверия. В ее целях - обеспечить российским детям и подросткам качественную и профессиональную помощь в службах детского телефона доверия.

5. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»

В службе детского телефона доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки - туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наблевшем со сверстником, чем со взрослым.

- Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

- Телефон доверия открыт для каждого человека. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

- Человек может поделиться с консультантом телефона доверия **любой беспокоящей его проблемой**, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми.

- Помощь на телефоне доверия всегда **анонимна**. Позвонивший и консультант не должны сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто

Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание родителей на выделенных ключевых моментах.

назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

- Обращаясь на телефон доверия, человек может **получить** интересующую его **информацию**.

- Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - **круглосуточно или по расписанию**

6. Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?»

Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни детей и родителей, или с какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?»

Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни родителей и детей / младших подростков / старших подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом телефона доверия. Обсуждение итогов мозгового штурма.

Вывод: В жизни много вопросов и трудностей. Любому ребенку может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

У подростков легко меняется настроение, возможны резкие колебания в короткий промежуток времени от радости и счастья до полного отчаяния. Поэтому так важно, когда родителей нет рядом, иметь возможность проконсультироваться со специалистом, который уберет от конфликтов и необдуманных импульсивных поступков, включая суицид.

Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало.

Ведущий записывает на доске предложения родителей. Если сначала процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:

Дети и подростки могут позвонить если:

- семья переехала в другой город, район (переживание расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям, переживание отсутствия друзей первое время);
- если поссорился с друзьями;
- если ребенок (подросток) чувствует одиночество;
- если ребенок (подросток) чего-то боится;
- если не ладится в школе;
- если все время плохое настроение;
- если ребенок переживает развод родителей;
- если тяжело болен член семьи;
- если мучают и пугают мысли о смерти;...

РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ ЕСЛИ:

	-Ребенок не слушает родителя; -Если ребенок плохо учится; -Если родителей что-то беспокоит, тревожит в его поведении, настроении; -Если не получается общаться без крика и угроз; -Если в семье между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты; -Если нужно посоветоваться перед обсуждением с подростком какой-либо трудной ситуации в семье; -Если кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился; -Если Вам просто плохо, и не хочется «срываться на близких» из-за собственного раздражения, т.е. надо быстро прийти в нормальное состояние ... С родителями старшеклассников на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с родителями учеников младших и средних классов. Добавить вопрос, с которым подросткам и их родителям можно обратиться на детский телефон доверия: - Если подростка мучают и пугают мысли о смерти
6. Информация о местной и региональной Службе детского телефона доверия ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО! 8-800-2000-122	Расскажите родителям о том, где в школе размещена информация об общероссийском (или местном) детском телефоне доверия. Порекомендуйте родителям внести номер в список контактов на своем мобильном телефоне. Выделите время для этого прямо на родительском собрании. Родителям учеников младших

	и средних классов порекомендуйте родителям и ребенку вместе внести номер в список контактов на мобильном телефоне ребенка. Родителям учеников старших классов рекомендуем: «Посоветуйте подросткам внести номер детского телефона доверия в свою базу контактов. Сделайте это по возможности ненавязчиво и серьезно. Скажите, что Вы, родители, считаете эту услугу важной, и сами уже сделали это».
--	---

План родительского собрания
17 мая – Международный день детского телефона доверия
или
Помочь ребенку – помочь семье

с вариантами вопросов для обсуждения
 для родителей учеников младших, средних и старших классов

ЦЕЛЬ:

- Информировать родителей о том, для чего предназначена и как работает служба детского телефона доверия
- Мотивировать родителей поощрять детей обращаться на детский телефон доверия в сложных случаях, когда не хватает поддержки
- Мотивировать родителей обращаться за помощью на детский телефон доверия в трудных ситуациях воспитания и общения с детьми

ЗАДАЧИ:

- Рассказать о службе детского телефона доверия как о виде психологической помощи
- Продискутировать тему «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»
- Обсудить навыки помогающей поддержки
- Обсудить с родителями примерные вопросы, с которыми они и дети могут обратиться на телефон доверия

ВЕДУЩИЕ: Классный руководитель и руководитель службы детского телефона доверия

ХОД СОБРАНИЯ

Содержание	Рекомендации для ведущего собрания
1. Информационный блок. «Детский телефон доверия – самый популярный и широко известный вид экстренной психологической помощи детям» Сегодняшнее собрание проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия. Вот уже пятый год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия	На классной доске слайды или надпись с указанием темы родительского собрания: «17 мая – Международный день детского телефона доверия»,

по всей стране проводятся акции на площадях и улицах; уроки доверия, классные часы и творческие конкурсы в школах, во время которых дети узнают о телефоне доверия. В 26 регионах в этот день дети могут бесплатно посещать парки культуры и отдыха, музеи, кинотеатры, концерты, мероприятия в библиотеках в связи с объявленным праздником. Так государство и организации, работающие с детьми, привлекают внимание детей и общественности к важной и полезной услуге.

В этот проходят конкурсы профессионального мастерства для консультантов служб детского телефона доверия.

Разные средства массовой информации 17 мая одновременно размещают информацию о празднике, о службах детского телефона доверия и напоминают россиянам, что с 2010 года во всех городах России номером детского телефона доверия стал общероссийский номер 8-800-200-0122.

Интересна история возникновения телефона доверия. Первый такой телефон появился в 1953 году как форма помощи людям в кризисном состоянии – как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара объявил свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он и не предполагал, что на него обрушится все время нарастающая лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, – **все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.** Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Из этой истории использования телефона для доступной помощи одним людям другим вскоре родилось всемирное движение людей, оказывающих эту помощь. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи.

«Общероссийский номер службы детского телефона доверия 8-800-2000-122»

В помещении вывешены плакаты о детском телефоне доверия, на партах разложены буклеты о службе детского телефона доверия.

2. Групповое обсуждение «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»

Прежде, чем обратиться в трудной ситуации за профессиональной помощью, многие люди обычно ищут поддержки у друзей, у коллег, в семье. Рассмотрим, как это происходит у детей.

- Что делают Ваши дети, когда у них плохое настроение? Как они «сигналият» о том, что им плохо?

Возможные ответы: