



Исх. № 01-01/77 от 29.09.2022

Руководителям образовательных  
учреждений Пермского края

О проведении рекламно-информационной  
кампании детского телефона доверия для учащихся и  
их родителей

### Уважаемые руководители!

С целью повышения доступности экстренной психологической помощи для детей, подростков и родителей Пермского края в условиях повышенной социальной напряжённости, а также в целях профилактики детского и семейного неблагополучия, суицидального поведения детей и подростков, противодействия школьному буллингу и кибербуллингу, предлагаем довести информацию до учащихся Пермского края и их родителей о возможности получения экстренной психологической помощи в краевой службе Детского телефона доверия «ПЕРЕМЕНА ПЛЮС», работающей под единым общероссийским номером **8-800-2000-122**.

Просим о содействии в организации рекламно-информационной кампании детского телефона доверия силами специалистов образовательных учреждений Пермского края. Возможные форматы информирования: пятиминутки для детей, информационные беседы для родителей, посвящённые телефону доверия, а также уроки, посвящённые детскому телефону доверия (оффлайн и онлайн).

Основные задачи информирования:

- широкое распространение информации о деятельности службы Детского телефона доверия в детской и подростковой среде;
- расширение знаний о способах получения экстренной психологической помощи, в том числе по телефону доверия;
- формирование готовности обратиться за профессиональной помощью в случаях, связанных с трудными, в том числе кризисными, жизненными ситуациями, сильными переживаниями.

Прилагаем методические материалы для проведения информационных и просветительских мероприятий.

- 1) Примерный текст информационной пятиминутки (Приложение 2)
- 2) Методическая разработка урока «Скажи телефону доверия «Да!» (Приложение 3)
- 3) Памятка для разговора с родителями (Приложение 4)

Об особенностях проведения просветительских мероприятий, посвящённых детскому телефону доверия, специалисты образовательных организаций смогут узнать из вебинара АНО ДПО «Институт социальных услуг «Вектор» **"Чем может помочь детский телефон доверия, или как рассказать о детском телефоне доверия детям, подростками и родителям"**.

Время проведения вебинара: 11 октября, 15-00. Продолжительность 1 час. Вебинар проводится онлайн.

**Ссылка на вебинар:**

<https://events.webinar.ru/23625802/1014211244>

Обратите внимание, на онлайн-платформе указано московское время проведения! Это особенности платформы. По пермскому времени начало в 15-00.

С целью достижения оптимальной доступности службы детского телефона доверия для звонящих, при проведении рекламно-информационных мероприятий, предлагаем определить очерёдность проведения информационной кампании в муниципальных образованиях Пермского края в соответствии с предлагаемым графиком (Приложение 1).

Прилагаем также форму отчета образовательных учреждений о проведенных мероприятиях, которую просим ответственных лиц в образовательных учреждениях высылать в формате Word по адресу [vectornko@mail.ru](mailto:vectornko@mail.ru) с пометкой «Отчёт о рекламе ДТД» (Приложение 5).

Контактное лицо: Филатьева Лия Вадимовна, тел. 8(342)299 99 82

Генеральный директор АНО ДПО  
«Институт социальных услуг  
и инноваций «ВЕКТОР»



И.В. Наговицина



Приложение № 1

**График проведения мероприятий информационно -рекламной кампании Детского телефона доверия в образовательных организациях Пермского края.**

Даты	Территории
10.10-16.10 2022	<i>Городские округа:</i> Соликамский, г. Березники, Красновишерский, <i>Муниципальные округа:</i> Кудымкарский, Александровский, Гайнский
17.10 – 23.10.2022	<i>Городские округа:</i> Верещагинский, Оханский, Очёрский, Нытвенский, город Пермь. <i>Муниципальные округа:</i> Юрла, Юсьва Карагайский, <i>Муниципальные районы:</i> Пермский, Большесосновский
24.10 – 30.10.2022	<i>Городские округа:</i> Горнозаводский, Гремячинский, Добрянский, Ильинский, Краснокамский, город Кунгур <i>Муниципальные округа:</i> Березовский, Кишертский <i>Муниципальный район:</i> Кунгурский
31.10 – 06.11.2022	<i>Городские округа:</i> Октябрьский, Осинский, Чайковский, Чернушинский, ЗАТО Звездный <i>Муниципальные округа:</i> Бардымский, Еловский, Куединский
07.11 - 13.11.2022	<i>Городские округа:</i> Чердынский. <i>Муниципальные округа:</i> Ординский, Уинский
14.11 - 20.11.2022	<i>Городские округа:</i> Лысьвенский, Чусовской
21.11 – 27.11.2022	<i>Муниципальные округа:</i> Суксунский, Косинский, Кочевский
28.11- 04.12.2022	<i>Городские округа:</i> Губахинский, Кизеловский
05.12 -11.12.2022	<i>Муниципальные округа:</i> Сивинский, Частинский

### **Примерный текст пятиминутки, посвящённой детскому телефону доверия.**

Ребята, сегодня мы с вами уделим несколько минут тому, чтобы поговорить о детском телефоне доверия. Знает ли кто-то из вас, что существует такая служба? (ответы детей). Детский телефон доверия – это служба психологической помощи. Известно ли вам, в чем заключается работа психолога? (ответы детей). Психолог – это специалист, к которому приходят люди, которые хотят лучше понимать себя и окружающих или находятся в какой-то трудной ситуации. Психологу можно рассказать об этом и вместе с ним подумать, как быть дальше.

На детский телефон доверия может позвонить любой ребенок, подросток, родитель или учитель и рассказать о ситуации, которая в данный момент его волнует, является очень важной, значимой. Звонок на детский телефон доверия бесплатный. Вам ответит консультант детского телефона доверия. Консультант – это детский психолог, прошедший специальную подготовку для работы на телефоне. Вы можете не представляться, не рассказывать, где вы живёте. Звонок анонимный. Консультант поговорит с вами на любую интересующую вас тему. Разговор может длиться столько, сколько вам необходимо, вы можете закончить его в любое время. Консультант соблюдает правило конфиденциальности – то, о чём вы разговариваете, останется между вами и консультантом, он никому не расскажет об этом.

О чем говорят звонящие на детский телефон доверия? Каждый о чём-то своём. Кто-то хочет завести новых друзей и думает, с кем бы хотел дружить. Кто-то получил двойку и думает, как сказать родителям. Кто-то поссорился с другом и хочет помириться. Кто-то влюбился и думает, например, делать ли первый шаг, а если делать, то как. Кто-то грустит, скучает, чувствует себя одиноким и хочет, чтобы кто-то побыл рядом с ним. У кого-то случилось что-то непредвиденное. Кто-то волнуется перед контрольной или экзаменом и хочет справиться с волнением. Вообще, разговаривать можно о любой ситуации, в которой вы чувствуете сильные переживания, с которыми бывает трудно справиться.

Детский телефон доверия работает круглосуточно. Звонок бесплатный с любых операторов связи и со стационарных телефонов. Номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.



### **Примерный текст разговора с родителями**

Я хотел(а) бы рассказать вам о Детском телефон доверия. Это служба психологической помощи детям, подросткам и их родителям. Туда можно обращаться за анонимной бесплатной консультацией, если у вас есть какие-то вопросы, касающиеся вашего ребёнка. На детский телефон доверия звонят родители, если обеспокоены поведением, состоянием своего ребёнка. Если в жизни семьи, ребёнка случились перемены, сложилась трудная ситуация, и вам хочется справиться с переживаниями по этому поводу и подумать, как помочь ребёнку справиться. Консультанты телефона доверия – детские психологи, прошедшие специальную подготовку для работы в режиме телефонного консультирования.

Консультанту можно рассказать о ситуации, которая в данный момент вас волнует, является очень важной, значимой. И вместе подумать над тем, как быть в такой ситуации. Звонок на детский телефон доверия бесплатный. Вы можете не представляться, не рассказывать, где вы живёте. Звонок анонимный. Консультант поговорит с вами на любую интересующую вас тему. Разговор может длиться столько, сколько вам необходимо, вы можете закончить его в любое время. Консультант соблюдает правило конфиденциальности – то, о чём вы разговариваете, останется между вами и консультантом, он никому не расскажет об этом.

Детский телефон доверия работает круглосуточно. Звонок бесплатный с любых операторов связи и со стационарных телефонов. Номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.

## «СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН занятия для младших и старших подростков (с вариантами заданий для обеих возрастных групп)

#### ЦЕЛЬ:

- Информировать подростков о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия
- Мотивировать обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

#### ЗАДАЧИ:

- Рассказать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи
- Провести дискуссию на тему «Чем может помочь друг?»
- Обсудить навыки помогающей поддержки
- Разработать с подростками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Детский Телефон доверия

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

Содержание	Рекомендации для педагога
<p><b>1. Информационный блок. «Первый телефон доверия»</b> Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара напечатал в газете 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 лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, – <b>все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.</b> Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Теперь они все вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).</p>	<p><i>Спросите участников, что они знают о Телефоне доверия</i></p>
<p><b>2. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? <i>(Возможные ответы: Слушаю музыку. Играю на компьютере. Читаю. Иду, куда глаза глядят... Звоню другу)</i></li> <li>• Что лучше: переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?</li> <li>• Чего бы ты ожидал от друга, когда у тебя плохое настроение?</li> <li>• Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации:</li> </ul> <p><b>Варианты для МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?</li> </ul>	



<p>- Если твой друг считает, что у него «трудные родители»?</p> <p><b>Варианты для СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ:</b></p> <p>- Если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)?</p> <p>- Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?</p> <p style="text-align: center;"><i>Возможные ответы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что-то посоветовать</li> <li>- рассказать о похожем случае</li> <li>- выслушать</li> <li>- в отличие от некоторых взрослых не говорить, что сам виноват</li> <li>- ободрить</li> <li>- отвлечь, рассказать что-то веселое</li> </ul> <p>• Что из этого списка вам кажется самым важным?</p>	<p><i>Защитите версии ребят об ожидаемой помощи от друга на доске (для использования на следующем этапе занятия)</i></p> <p><i>Следите, чтобы внимание ребят не фокусировалось долго на советах, поощряйте поиск других способов поддержки.</i></p>
<p><b>3. Информационный блок. «Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?»</b></p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не осуждает других,</li> <li>• больше выслушивает, чем советует</li> <li>• допускает, что при определенных обстоятельствах подобная трудная ситуация могла приключиться и с ним</li> <li>• терпелив</li> <li>• заинтересован в другом человеке</li> <li>• разговаривает без всякой снисходительности, на равных</li> </ul> <p>Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья умеют так поддерживать и выслушивать – они ведь тоже этому пока еще учатся, как и вы. В этом нет вины друзей. Просто в некоторых случаях им трудно придумать, как помочь.</p> <p>Поэтому вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия, стали организовывать Телефоны доверия для детей.</p>	<p><i>Сравните с подростками данный список и список ожидаемой помощи от друга, который получился в группе в ходе предыдущего обсуждения</i></p>
<p><b>4. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»</b></p> <p>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.</p> <p>- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, <b>получить поддержку</b>, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.</p> <p>- Телефон доверия <b>открыт для каждого человека</b>. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.</p> <p>- Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия <b>любой беспокоящей его проблемой</b>.</p>	<p><i>Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание ребят на выделенных ключевых моментах.</i></p>

<p>- Помощь на Телефоне Доверия всегда <b>анонимна</b>. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.</p> <p>- Обращаясь на Телефон Доверия, человек может <b>получить</b> интересующую его <b>информацию</b>.</p> <p>- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - <b>круглосуточно или по расписанию</b></p>	
<p><b>5. Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</b></p> <p>Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</p> <p><b>Задание:</b> разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия.</p> <p><u>Правило мозгового штурма:</u> чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми.</p> <p>Обсуждение итогов мозгового штурма.</p> <p>Вывод: В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.</p>	<p><i>Разделите участников занятия на группы по 5-6 человек и выдайте по большому листу бумаги, напишите задание и правило мозгового штурма на доске.</i></p> <p><i>Младших подростков можно не разбивать на группы, а самому записать на доске предложения ребят. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?</li> <li>- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то? ...и т.д.</li> </ul> <p><i>Со старшеклассниками на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с учениками средних классов.</i></p>
<p><b>6. Информация о Детском Телефоне Доверия 8-800-2000-122. Красной Детский телефон доверия работает круглосуточно. ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО!</b></p>	<p><b>Разместите информацию о Детском Телефоне Доверия в местах, где она будет доступна для ребят</b></p>



Приложение № 5

**Форма отчета о проведенных мероприятиях в рамках информационной кампании  
Детского телефона доверия ( формат предоставления Отчета только Word)**

: Название учреждения	Дата проведения мероприятий	Вид мероприятий (пятиминутки, классные часы, беседы с родителями)	Количество учащихся, охваченных мероприятиями	Количество родителей

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Ответственное лицо \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
должность, ФИО