



КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ОБЛКОМОБРАЗОВАНИЯ)

Огарева ул., д. 6, Волгоград, 400074. Тел. (8442) 30-86-00. Факс (8442) 30-86-87. E-mail: education@volganet.ru

12.05.2021 № 1004/1452

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям органов,  
осуществляющих управление в сфере  
образования муниципальных районов и  
городских округов  
Волгоградской области

Руководителям государственных  
образовательных организаций,  
подведомственных Облкообразования

Руководителям образовательных  
организаций Волгоградской области,  
вне зависимости от форм собственности  
и ведомственной принадлежности

Руководителям специализированных  
организаций, осуществляющих работу с  
детьми, подростками и молодежью

Уважаемые руководители!

С целью повышения уровня информированности о деятельности детского телефона доверия с единым общероссийским телефонным номером **8-800-2000-122** в Волгоградской области ежегодно с сентября 2010 года проводится широкая информационно-рекламная кампания с участием всех заинтересованных сторон. За время работы на телефон доверия в регионе поступило 125917 обращений от детей и взрослых.

Облкообразования просит Вас оказать содействие в проведении в общеобразовательных организациях 17 мая 2021 года следующих акций:

- "Минута детского телефона доверия". Единовременно проинформировать в 11.00 обучающихся первой смены и в 15.00 обучающихся второй смены о детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122 и попросить учащихся записать номер Детского телефона доверия в дневники и мобильные телефоны. Памятка по проведению акции прилагается (Приложение 1). Для просмотра и обсуждения в классах можно использовать интервью о детском телефоне доверия, подготовленное отделом профилактики МУ "ГМЦ "Лидер". Ссылка для просмотра прилагается [https://vk.com/liderprof34?w=wall-17386142\\_4064](https://vk.com/liderprof34?w=wall-17386142_4064);

- "Говорящие окна". Разместить в окнах общеобразовательных организаций, школьных автобусов номер детского телефона доверия 8-800-2000-122 (каждую цифру телефона оформить в формате А-4).

В 2021 году в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, проводит акцию "День доверия" с участием известных психологов и педагогов, представителей шоу-бизнеса и популярных блогеров.

В рамках акции "День доверия" стартовал и продлится до 16.05.2021 онлайн-фестиваль "Время реальных историй", участниками которого являются дети и их родители; дети могут для участия в конкурсе направить короткие видео, связанные с основной тематикой обращений на Детский телефон доверия, рассказать свою историю о дружбе, об отношениях со сверстниками, о переживаниях первой любви, о принятии себя и окружающего мира, а родители - о трудностях, с которыми они сталкиваются в процессе воспитания. Конкурсные работы до 16.05.2021 можно разместить на своих страницах в "Одноклассниках", "ВКонтакте", Instagam, TikTok или Likee с хештегом #деньдоверия2021, или отправить в специальный Телеграм-канал фестиваля: <https://t.me/dendoveriya>.

Также дети и родители смогут принять участие в онлайн-викторине "В жизни как в кино", которая пройдет в группе Детского телефона доверия в соцсети "ВКонтакте": <https://vk.com/tel88002000122>. Участникам викторины предстоит угадать фильмы, герои которых оказываются в сложных жизненных ситуациях и всегда находят из них выход.

17.05.2021, в Международный день детского телефона доверия, состоится онлайн-трансляция итогов акции "День доверия", будут названы имена победителей онлайн-фестиваля "Время реальных историй", онлайн-викторины "В жизни как в кино". Трансляцию в прямом эфире на YouTube-канале Детского телефона доверия можно посмотреть <https://www.youtube.com/channel/UCJ32UJtjzS3bijwz3iOxsvA/channels>

Просим довести данную информацию до сведения общеобразовательных организаций.

Отчет о проведении мероприятий в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия, в соответствии с прилагаемой формой (Приложение 2), направить на электронный адрес: [otd.tepp@yandex.ru](mailto:otd.tepp@yandex.ru) в срок до 22 мая 2021 года.

Контактный телефон: 58-10-76 Миронова Наталия Робертовна (89053930339), начальник отдела организации деятельности телефонов экстренной психологической помощи ГКУ "Областной центр развития и контроля качества социальных услуг".

Приложение на 5 л. в 1 экз.

Исполняющий обязанности первого заместителя председателя комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

 М.А.Тетерук

## 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 проинформировать детей, подростков, их родителей, а также специалистов, работающих с детьми, о службе Детского телефона доверия с просьбой записать единый общероссийский номер телефона в дневники и мобильные телефоны.

### Предлагаемая информация для 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, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке в разговоре с доброжелательным человеком решить, какие шаги предпринять.

В сложный период ограничительных мероприятий, при подготовке к сдаче итоговой аттестации может потребоваться экстренная психологическая помощь.

Дети и их родители могут позвонить на бесплатный круглосуточный телефон доверия 8-800-2000-122 и получить консультацию или совет как поступить в той или иной ситуации, ведь не всегда хватает своего опыта, а решение нужно принять.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты – психологи, прошедшие специальную подготовку. 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.

Помощь на телефоне доверия всегда анонимна (позвонивший может не сообщать свое имя, адрес или другие данные) и конфиденциальна (содержание вашей консультации с психологом не подлежит разглашению).

Каждый телефон доверия работает в своем режиме - круглосуточно или по расписанию. Если линия занята, позвони в другое время. Будь настойчив в решении своих проблем.

**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.

Приложение 2

Отчет \_\_\_\_\_ об участии в акциях 17 мая 2021 года  
(наименование района)

Акция "Минута телефона доверия"		Акция "Говорящие окна"		Онлайн-фестиваль "Время реальных историй"	Онлайн-викторина "В жизни как в кино"
Количество образовательных организаций – участников акции	Число детей – участников акции	Количество образовательных организаций – участников акции	Количество школьных автобусов, в которых размещен детский телефон доверия	Число участников	Число участников





**Мастер класс по преодолению трудной жизненной ситуации: осознаем проблемы и выбираем пути решения.**

17 мая – **Международный День Детского Телефона Доверия**. Во всем мире детский телефон доверия признан эффективным инструментом оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям. Отмечается этот праздник в сложный период для детей и родителей – в преддверии весенних экзаменов. И это символично. Так как именно детский телефон доверия является вашим искренним, доброжелательным, ресурсным помощником во всех сложных ситуациях, которые случаются в жизни каждого человека.

В канун 17 мая детский телефон доверия дарит всем нашим абонентам статью-квест, прочитав которую вы овладеете навыком справляться с трудностями, но знайте, помните и всегда держите под рукой номер **8 800 2000 122**. Ведь если предложенные варианты совладания с проблемой не «ложатся» на вашу личную ситуацию, детский телефон доверия для вас по-прежнему доступен в любое время дня и года, также с соблюдением анонимности и конфиденциальности, и также абсолютно бесплатно.

**Задача статьи-квеста:** найти свою проблему и пройти по алгоритму до способов совладания с трудностями сегодняшнего дня.

**Предлагаемая тема:** Если Вашему ребенку предстоит сдача экзаменов.

**А** (для родителей) и **Б** (для детей и подростков).

**А. Если тревожитесь Вы, родитель?**

**А.1. – работа с чувствами:** Как проявляется Ваша тревога? Какие чувства Вы испытываете? Как тревога отражается на Вашем здоровье? Как Вы себе помогаете справляться с тревогой?

*(медленно, вдумчиво отвечайте на вопросы, в Ваших ответах заложены Ваши ресурсы).*

**А.2. – осознаем предмет тревоги:** Вас беспокоит сдача экзаменов ребенком?

**А.2.1.** Бойтесь, что ребенок не поступит в запланированный ВУЗ?

**А.2.2.** Бойтесь, что ребенок неудовлетворительный результат будет трудно переживать?

**А.2.3.** Вас беспокоит мнение окружающих при недостаточном количестве полученных баллов?



### **А.3. – работа по преодолению трудной жизненной ситуации.**

#### **А.3. при А.2.1. Стратегии совладания – что будете делать?**

\* Подстрахуетесь разными учебными заведениями, родственными (смежными) специальностями. Эта стратегия расширяет кругозор, профессиональную ориентацию.

\* Выберете платную форму обучения. Эта стратегия даст Вам возможность научиться или экономить деньги, или зарабатывать.

\* С очного формата перейдете на заочный. Эта стратегия даст Вам понять, что можно и учиться, и работать, овладевая разными профессиями.

\* Дадите ребенку еще год на подготовку и сдачу экзаменов повторно. Эта стратегия позволит Вам добиваться желаемого во что бы то ни стало.

*(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой).*

#### **А.3. при А.2.2. Стратегии совладания – что будете делать?**

\* Примите его результат без обвинений и криков, с пониманием и сочувствием. Эта стратегия помогает понять, что семья – это ресурсное место, где нам тепло и уютно.

\* Окажите сами своему ребенку поддержку, скажите, что Вы его очень любите, и будете рядом с ним преодолевать трудности и радоваться удачам и победам. Эта стратегия наполняет ребенка любовью и вселяет в него уверенность.

\* Обеспечите ему психологическую помощь специалиста. Эта стратегия помогает ребенку рассмотреть ситуацию с разных сторон, научиться принимать ситуацию и искать пути решения.

\* Накажите его за полученное Вами разочарование, обидитесь и перестанете с ним разговаривать. Эта стратегия увеличит Ваши горести и обиды Вашего ребенка.

*(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой)*

#### **А.3. при А.2.3. Стратегии совладания – что будете делать?**

\* Воспользуетесь механизмом психологической защиты «Рационализация»: «Не очень-то и хотелось». Эта стратегия помогает пережить неудачу. Имеет кратковременный эффект.

\* Овладеете навыком «держать лицо»: не показывать свою неудачу. Эта стратегия позволяет сохранить чувство собственного достоинства.

\* Научитесь понимать, что жить, не опираясь и не оглядываясь на чужое мнение, гораздо комфортнее. Эта стратегия дает нам право управлять своей жизнью по своему желанию.

\* Покажите окружающим, что Вы предусмотрительный человек и у Вас есть варианты на все случаи. Эта стратегия позволяет почувствовать себя уважаемым человеком.

*(продумайте, какой вариант Вам наиболее подойдет или предложите свой).*

### **Б. Если тревожится ребенок?**

**Б.1. – работа с чувствами:** Как проявляется тревога у ребенка? Какие чувства он испытывает при этом? Как тревога отражается на его здоровье? Как помогаете сами себе справляться с тревогой?

*(медленно, вдумчиво отвечайте на вопросы, в Ваших ответах заложены Ваши ресурсы).*

### **Б.2. – осознаем предмет тревоги:**

**Б.2.1.** Ребенок боится, что не поступит в запланированный ВУЗ?

Б.2.2. Ребенок боится, что разочарует родителей и учителей?

**Б.3. – работа по преодолению трудной жизненной ситуации.**

**Б.3. при 2.1. Стратегии совладания – что будете делать? Смотреть пункт А.3. при А.2.1.**

**Б.3. при 2.2. Стратегии совладания – что будете делать?**

\* Понимать, что ты для своих родителей самый дорогой человек и они поддержат тебя в трудную минуту. Эта стратегия учит каждого человека как принимать помощь и поддержку, так и оказывать её.

\* Найти в себе мужество (силу) сказать родителям и учителям, что ты сожалешь о случившемся и обязательно дашь им шанс гордиться тобой. Эта стратегия позволяет не унывать и стремиться к желаемому. Учись ставить цели и тщательно планировать шаги по достижению цели.

\* Позволить себе признать результат экзаменов не как трагедию, а как опыт преодоления. Эта стратегия эффективна в любой сложной ситуации, благодаря трудностям мы учимся и совершенствуемся.

\* Рассмотреть варианты снятия напряжения и восстановления жизненного тонуса. Эта стратегия позволяет мониторить свое состояние и настроение и своевременно оказывать помощь и поддержку.

Сложности и трудности приходят в нашу жизнь с завидным постоянством, как, впрочем, и радости, и успехи. Мы, детский телефон доверия, всегда рядом с Вами, когда Вам грустно и когда Вам хорошо. Разделим печали пополам и умножим радости вдвое.

**38-03-03 Областной телефон доверия:** для взрослых – по их взрослым проблемам.

10.05.2021 г.

Начальник отдела экстренной психологической помощи  
ГКУ «Центр развития и контроля качества» Н. Р. Миронова