



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

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

В любой момент жизни может потребоваться психологическая помощь. Дети и их родители могут позвонить на бесплатный круглосуточный телефон доверия 8-800-2000-122. По этому телефону можно получить консультацию, совет как поступить в той или иной ситуации при возникающем конфликте в семье, между сверстниками, проблеме родителей и детей. На звонки отвечают опытные психологи, прошедшие специализированное обучение.

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.

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, запись разговора не производится).

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. Если линия занята, позвони в другое время. Будь настойчив в решении своих проблем.

Методическая копилка (психологическая помощь и поддержка)
от Детского телефона доверия

Ссылки на радиоэфир (№ 1-5); видеointервью (№ 6-7); видеоролики, по ОГЭ и ЕГЭ детям и родителям (№ 8-9); статьи (№ 10-11).

1. 13 января 2022 года состоялся радио эфир с участием руководителя службы экстренной психологической помощи по телефону. Повод - случай из жизни: пятиклашки из Советского района Волгограда ушли из дома. Отправились за своей мечтой с деньгами и питомцем. А почему вообще дети уходят из дома? Слушайте уже на нашей страничке: https://vk.com/wall-199714086_30.

2. Прямой Эфир на Радио России Волгоград (02 декабря 2021 года) "Стресс на работе: как преодолеть" для родителей и детей, беспокоящихся за своих родителей, поможет узнать, как совладать со стрессовыми состояниями. Вопросы слушателей на прямом эфире раскрывают тему максимально достоверно: https://vk.com/wall-199714086_35.
3. Прямой Эфир на Радио России Волгоград 04 марта 2021 года "Телефон доверия - в помощь каждому". Телефон доверия с основными принципами Анонимности (не надо представляться) и Конфиденциальности (содержание беседы с психологом останется между вами) дает возможность каждому позвонившему получить необходимую, экстренную (срочную) помощь и поддержку в ситуации затруднительного выбора: https://vk.com/wall-199714086_33.
4. Прямой радиэфир «Положительный настрой и отрицательный дрейф». Посвящён тому, как себя настраивать на позитивный лад, как избежать тревог и волнения, какие мысли и отношение к происходящему выбирать. Ведь мы можем влиять на то, что думаем, не так ли?. https://vk.com/wall-199714086_36.
5. Как быть, если в семье непростая ситуация - пара на грани развода? Что учесть, как себя вести? Об этом и не только - в беседе с руководителем службы экстренной психологической помощи. «Психологическая поддержка женщины в предразводной ситуации» https://vk.com/wall-199714086_37.
6. Как развить лидерские качества»: кто такой лидер и, что такое лидерские качества, все ли могут развивать лидерские качества, что даёт человеку развитие лидерских качеств, практические упражнения и лайфхаки на развитие лидерских качеств. Ссылка на видео в ВК https://vk.com/mulider?w=wall-45883617_11903.
7. 10.03.2022 г. Что такое эмоции? Чем эмоции отличаются от чувств? Почему важно уметь контролировать свои эмоции? Существуют ли ошибки при контроле над эмоциями? Способы контроля над эмоциями. https://vk.com/mulider?w=wall-45883617_11955.
8. Как сдать экзамены и сохранить себя: для выпускников. Рекомендации детского телефона доверия.
Вариант № 1 https://vk.com/wall-199714086_43
Вариант № 2 https://vk.com/wall-199714086_48
9. Рекомендации родителям детей выпускников
https://vk.com/wall-199714086_42.
10. Статья «Откровенно о сокровенном». https://vk.com/wall-199714086_46
11. Статья «Как сдать экзамены и сохранить себя». Рекомендации детского телефона доверия выпускникам и их родителям».



**Детский телефон доверия
для детей, подростков
и их родителей**



8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

8 800 2000 122

Если тебе до 18 лет:

- Если ты хочешь говорить о дружбе и первой любви...
- Если тебе одиноко, грустно, тревожно...
- Если тебя не понимают одноклассники, родители...
- Если ты не знаешь, как справиться с проблемами – позвони **8 800 2000 122**



Если Вашим детям до 18 лет:

- Если Вам трудно найти общий язык со своим ребенком...
- Если Вас тревожит и беспокоит его поведение..
- Если ребенок не хочет учиться и у него нет друзей...
 - Если Вы не знаете, как помочь ребенку, когда ему плохо... – позвоните **8 800 2000 122**

