Приложение № 1



**ПАМЯТКА**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ**

**«МИНУТА ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ»**

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

В рамках акции необходимо проинформировать детей, подростков и их родителей, а также специалистов, работающих с детьми 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»**

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.

приложение 3

Методическая копилка (психологическая помощь и поддержка)

от Детского телефона доверия

Ссылки на радиоэфиры (№ 1-5); видеоинтервью (№ 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 радиоэфир «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>

1. Рекомендации родителям детей выпускников  
   <https://vk.com/wall-199714086_42>.
2. Статья «Откровенно о сокровенном». <https://vk.com/wall-199714086_46>
3. Статья «Как сдать экзамены и сохранить себя». Рекомендации детского телефона доверия выпускникам и их родителям».   
   <https://vk.com/wall-199714086_50>.