

Уважаемые коллеги!

Предлагаем вам вариант интерактивного занятия по программе «Знакомство с работой Детского Телефона Доверия (ДТД)» для 4-5х классов для проведения в дистанционном режиме (по возможности данную презентацию рекомендуем смотреть в режиме слайд-шоу).

Актуальность программы «Знакомство с работой детского телефона доверия»:

В настоящее время много людей переживает затруднение в адаптации к новым, быстро меняющимся условиям жизни, испытывает растерянность, страх, тревогу, вызванные нестабильностью и неуверенностью в завтрашнем дне. И, конечно, такое состояние взрослых не может не сказаться на подрастающем поколении. Детям постоянно приходилось сталкиваться с большим количеством разнообразных стрессов и в привычном режиме жизни, а в условиях вынужденной самоизоляции и дистанционного обучения эти проблемы могут обостриться. Ребенок не всегда имеет возможность гибко изменять свое поведение и подстраиваться под требования окружающих взрослых. Межличностное общение зачастую настолько поверхностно и неграмотно, что некоторым детям становится тяжело договориться с членами семьи, найти друзей. И может оказаться, что в трудные минуты жизни ребенку не с кем поговорить, поделиться своими проблемами, не у кого спросить совета и получить помощь.

В данной ситуации служба «Детского Телефона Доверия» приобретает особую актуальность, так как предлагает оперативную поддержку любому, кто в ней нуждается. Телефон доверия – это форма психологической помощи, адресованная лицам, находящимся в кризисных состояниях. Специфика деятельности Телефона доверия связана с решением задач экстренной психологической помощи. Главная задача – снятие напряжения, которое испытывал ребенок, обращаясь к консультантам Телефона доверия. Другая задача – помочь абоненту наметить пути разрешения имеющегося внешнего или внутреннего конфликта.

Таким образом, социальная роль «ДТД» очень значима, особенно в современной ситуации при минимальной возможности для детей и родителей получить быструю квалифицированную психологическую помощь другими, более традиционными способами.

Рекомендации для обучающихся:

- Если не считаете возможным рассказать о своей проблеме родителям или педагогам, а она не терпит отлагательств, позвоните на номер ДТД.
- Обратиться за помощью к психологу в трудной ситуации не значит проявить слабость. Это шаг взрослого, сильного человека.
- Доверяйте свои сокровенные тайны только квалифицированным специалистам и используйте информацию из проверенных источников.

Рекомендации для педагогов:

- Информируйте обучающихся и их родителей о том, куда они могут обращаться в сложных ситуациях. Информацию можно сообщать на родительских собраниях, а также разместить на информационных стендах и сайте ОУ.
- Организуйте тематические беседы и классные часы для повышения у обучающихся мотивации для обращения за психологической помощью в сложных ситуациях; снижение уровня тревоги и негативного отношения к психологической помощи по телефону; обозначение круга ситуаций для каждого возраста, в которых можно обратиться на Телефон доверия.
- Проведите в школе творческие мероприятия к Международному дню детского телефона доверия (17 мая).
- В сложных ситуациях, требующих длительного консультирования, рекомендуем родителям с детьми обратиться к специалистам ЦППМСП.

Рекомендации для родителей по сохранению доверительных отношений с подростками (Особенно актуально в условиях самоизоляции):

- Интересуйтесь планами ребенка и учитывайте их.
- Спрашивайте у ребенка совета, просите Вас чему-нибудь научить.
- Давайте посильные поручения с заведомым успехом. Просите о помощи в чем-либо.
- Спрашивайте у ребенка разрешения взять его вещь и стучитесь к нему в комнату.
- Поддерживайте ребенка в трудной ситуации (приведите пример из собственной жизни; найдите в ситуации какие-то положительные моменты).
- Если вы не правы – попросите прощения.
- Позволяйте ребенку защищать себя от нападок младших детей.
- Позволяйте делать ребенку ошибки и встречаться с последствиями.

Отрицательный опыт – тоже опыт. Помогите найти выход.

- Уделяйте 100% своего внимание ТОЛЬКО ребенку хотя бы 15 минут ежедневно.
- В сложных ситуациях позвоните по телефону доверия и получите помощь профессионального психолога анонимно и бесплатно.
- В ситуациях, требующих длительного психологического консультирования, обращайтесь к специалистам ЦППМСП.

С уважением,
Кочнева Т.И.,
педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП Московского района