

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8-800-2000-122



В 2020 году отмечается 10 лет с начала работы детского телефона доверия под единым общероссийским номером 8-800-2000-122.

По состоянию на 1 января 2020 года на номер 8-800-2000-122 поступило более 9,5 млн обращений от детей и их родителей.

По состоянию на 01 января 2020 г., к единому номеру подключено 218 организаций в 85 субъектах Российской Федерации, в 68 регионах детский телефон доверия работает в круглосуточном режиме.

Психологическая помощь детям и подросткам также предоставлялась специалистами сайта telefon-doveria.ru. В 2019 году психологи онлайн-чата оказали 9,8 тыс. онлайн и оффлайн консультаций. Такие консультации оказываются тем абонентам, которые по каким-то причинам не могут дозвониться на общероссийский телефон доверия, имеют ограничения здоровья и дефекты речи, которым проще писать, чем говорить.

Кто был первый абонент – ребенок или взрослый? Что беспокоило его в тот момент? Этого мы рассказывать не будем: **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** изначально была главным условием работы службы экстренной психологической помощи. Одно можно сказать точно: на том конце провода позвонивший услышал в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ:

- ✓ НАБИРАЕТЕ НОМЕР 8-800-2000-122
- ✓ ПРОИСХОДИТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕГИОНА, ИЗ КОТОРОГО ЗВОНЯТ
- ✓ ЗВОНОК ПЕРЕАДРЕСУЕТСЯ В СЛУЖБУ ВАШЕГО РЕГИОНА
- ✓ В СЛУЖБЕ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ РАБОТАЮТ ПРОШЕДШИЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПСИХОЛОГИ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

Общение с психологом абсолютно **АНОНИМНО**: называть свое имя, фамилию адрес никто не потребует счета за разговор, каким бы длительным он не получился, не последует:

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ.

С какими проблемами обращаются?

- не знаете, как вести себя в тех или иных ситуациях;
- очень нравится девочка или мальчик, и Вы не знаете, как привлечь ее (его) внимание;
- произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим Вас не покидает тревога;
- в школе проблема с учителями;
- родители не понимают, Вы не знаете, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
- произошла ссора с другом (подругой);
- обидели в школе (на улице, дома);
- больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- друг курит (употребляет алкоголь или наркотики) и Вы не знаете, как помочь ему избавиться от этой зависимости;
- вы попали в безвыходную ситуацию;
- испытываете тревогу, беспокойство;
- не знаете, какую профессию выбрать и кем стать в будущем и т.п.

Безвыходных ситуаций не бывает!

Если вы попали в трудную жизненную ситуацию, нужно не отчаиваться, а составить план действий и делать шаги для реализации плана.

Тема номера: «Мой ребенок испытывает тревогу и страх...»

С введением в образовательных организациях дистанционной формы обучения, переводом части родителей на удаленную работу из дома, у детей меняется привычный образ жизни, общение с друзьями возможно только в интернете, нельзя посещать кружки, кино.

Ниже приведены несколько рекомендаций, которые могут помочь родителям оказать поддержку своему ребёнку в этот непростой период. Важно, чтобы школьник не упал духом, не поддавался тревоге.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Ребёнок младшего возраста

Детям дошкольного и младшего школьного возраста старайтесь отвечать на вопросы медленно, ясным и понятным языком, не используя сложных слов и выражений. Если ребенок не понимает слово «вирус», можно сказать, что это такой микроб, который делает людей больными.

Расскажите, что нельзя трогать лицо руками, что необходимо мыть руки после выхода из дома, а когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать рот и нос платком.

- Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержатель-

ной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним - это снимает тревогу.

- Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: "Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно - после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату и т. д.), то можно снизить риск заболевания!"

- Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: "Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила".





Ребёнок среднего и старшего возраста

Дети среднего и более старшего возрастов, скорее всего, в курсе происходящего - они читают новости в интернете и обсуждают их с друзьями и в соцсетях. Поговорите с ребенком, ответьте на все его вопросы. Дети этой возрастной группы могут беспокоиться о будущем, поэтому старайтесь придерживаться фактов и не грузить ребенка своими страхами по поводу возможных апокалиптических сценариев.

Часть подростков будет делать вид, что все это их совершенно не интересует. Но это может быть всего лишь маской, под которой скрывается страх. Некоторым подросткам справиться с ситуацией помогает юмор, поэтому родителям очень важно поддержать такой способ их детей борьбы с тревогой.

- Объясните ребёнку о том что: не нужно отслеживать постоянно сообщения в медиа и соцсетях; можно выбрать 1-2 достоверных источника информации; необходимо ограничивать время, посвященное коронавирусу (10 - 30 минут в определенное время дня); нужно переключаться на другие дела и заботы.

- Сосредоточиваться необходимо не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, - на том, что можно и хорошо было бы сделать, например, заняться совместным времяпрепровождением с семьёй, на которое раньше не хватало времени, освоить новое хобби и т.д.

- Родители должны научить ребёнка оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности. Школьник должен разделять, что он/она может сделать конструктивно (мыть руки, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, сократить выходы в общественные места, выполнять учебные задания и т.д.), а что является пустой тратой времени и сил (глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев).

- Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что "черную полосу всегда сменяет белая".

Информация взята с сайта «Фонд поддержки детей» <https://fond-detyam.ru/>,

«Detu mail.ru» <https://deti.mail.ru/>



Тема номера: «Чем занять ребенка дома во время каникул или карантина»

Для многих родителей организация досуга детей на школьных каникулах или карантине порой вызывает определенные трудности. Они не представляют, чем занять ребенка дома. И в последствии ученики сидят все каникулы в телефоне или компьютере.

Существует большое количество интересных и занимательных дел и занятий, которыми школьников можно заинтересовать, чтобы они провели время с пользой и забыли о скуке. Полезно и интересно провести время и улучшить взаимоотношения могут помочь совместная деятельность всей семьи, а именно: чтение, кино, игры или просто разговоры, на которые возможно раньше не хватало времени.

Для продуктивного отдыха детей необходимо правильно его организовать, ведь это является значительным фактором, который в итоге влияет на будущее обучение по окончании каникул.

При организации досуга придерживайтесь следующих правил:

- Планирование нового ритма дня

Следует постараться продумать и разработать новый режим дня ребенка. Выделить в нем конкретное время для завтрака, обеда, ужина, сна, зарядки и, естественно, прогулок на свежем воздухе. елательно составить план каждого дня вместе с вашим ребенком. Детям легче сделать его в форме игры: пусть нарисует красочный план и т.д. Также при необходимости можно с ребенком придумать определенную систему мотивации и сделать ему распорядок дня в более игровой форме.

- Найдите информативные онлайн-уроки, онлайн-курсы и т.д.

У каждого ученика определено есть

какое-либо увлечение. В связи с этим можно предложить ребенку конкретные или иные онлайн-уроки, видео-лекции, онлайн-курсы, игры для тренировки памяти и многие другие развивающие занятия на различных образовательных каналах (ролики для школьников по изучению иностранных языков и т.д.). Например, радио Arzamas дарит до 15 апреля бесплатную подписку на все курсы, лекции, подкасты.

- Открыть домашний спортзал

Можно добавить в расписание зарядку по утрам, гимнастику, прогулки на свежем воздухе. Все это укрепит организм, поддержит иммунитет.

- Чтение литературы...

Безусловно, чтение, способствует расширению кругозора, улучшению грамотности и увеличению словарного запаса. В случае если ваш ребенок любит читать книги, то естественно проблема как организовать досуг ребенка отпадает, главное, постоянно обновлять книги. А если книги вызывают у вашего ребенка различные негативные ассоциации, то в данном случае подойдет совместное чтение детей и взрослых. На ребят наибольшее впечатление произведут книги, к примеру, на основе которых сняты современные фильмы. Им будет увлекательно познакомиться с любимым киногероем на страницах книг.



- Занятие творчеством

На каникулах самое время заняться творчеством и освоить новую технику: скрапбукинг, вышивание, декупаж, бисероплетение, оригами, выжигание, квиллинг и многое другое.

- Виртуальная экскурсия

На сегодняшний день большинство музеев по всей стране предоставляют доступ к своим коллекциям онлайн. Таким образом, можно приобщать детей к культурным ценностям нашей страны.

- Настольные игры

С малышами можно поиграть в игры-«бродилки» с героями любимых сказок и мультиков, мемори или дженга, для старших дошкольников – детский «Каркассон», «Имаджинариум» или вариации на тему «Монополии». Подростки могут расширить свой словарный запас с помощью «Скраббла» и «Эрудита».

- Кулинарное творчество

Занятия с детьми лепкой из теста это не только весело, но и полезно – ведь такие занятия улучшают мелкую моторику. Несомненно, приготовление пищи – занимательное занятие для детей любого возраста. Работа с продуктами и кухонной техникой увлекает ребенка. Процесс можно превратить в настоящую игру.

- Создание альбома воспоминаний

Сделайте совместно с ребенком альбом воспоминаний, который станет вашей семейной реликвией. Лучше взять чистый альбом для рисования с плотной бумагой или широкоформатный блокнот. Как вариант, можно сделать альбом в технике скрапбукинг.

В альбоме разместится семейная фотохроника. Ребенок сможет украсить его памятными надписями, наклейками и тематическими рисунками. Билеты из театра и парка аттракционов, цветы, принесенные с прогулки, плоские ракушки с пляжа, интересные поделки из бумаги – это все составляющие альбома воспоминаний.

Лучше всего делать альбом постепенно, чтобы после каждого интересного события «главный редактор» мог внести свои впечатления.



- Домашний театр

Ещё идея – устроить театральное представление дома и предложить детям воплотить их фантазию в жизнь? Можно организовать кукольный театр: купить или сшить игрушки-рукавички либо предложить детям склеить из цветной бумаги героев сказки, а затем помочь им прикрепить бумажных актеров на деревянные шпажки. Либо достаньте из гардероба свою старую одежду – детвора устроит костюмированное шоу. Натяните в комнате веревку и перекиньте через нее простынь – занавес готов.

- Детская комната Arzamas

Просветительский проект – Arzamas собрал коллекцию материалов для детей. Здесь есть авторские сказки, винтажные инструкции по изготовлению игрушек из подручных материалов, списки книг, идеи для игр и домашнего театра, подборки мультфильмов, а еще загадки, ребусы, раскраски, словесные игры и множество других материалов.

- Домашние эксперименты

Гугл, немного времени – и вот в вашем распоряжении множество опытов, которые можно продемонстрировать ребенку буквально на кухне. Может быть, вы захотите сделать свой домашний вулкан? Или исследовать свойства неньютонской жидкости, которая может быть твердой и жидкой одновременно? После такой демонстрации ребенок точно запомнит, что наука может быть веселой и совсем не скучной.

Дети всех возрастов нуждаются в любви и внимании своих родителей – даже подростки, которые не всегда сами об этом просят. Не забывайте слушать своих детей, по-доброму общаться и успокаивать их.