



Скажем телефону  
доверия: «ДА!»



# 1. Информационный блок. «Первый телефон доверия»

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он и не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, – все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.





Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Теперь они все вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

## 2. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»



- Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?
- Что лучше: переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?
- Чего бы ты ожидал от друга, когда у тебя плохое настроение?
- Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации:
  - если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?
  - если твой друг считает, что у него «трудные родители»?

### 3. Информационный блок. «Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?»



ИТ

К

## 4. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.



## 4. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия»



- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.
- Телефон доверия **открыт для каждого человека**. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

- Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия **любой** беспокоящей его **проблемой**.
- Помощь на Телефоне Доверия всегда **анонимна**. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.
- Обращаясь на Телефон Доверия, человек может **получить** интересующую его **информацию**.
- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - **круглосуточно** или **по расписанию**





## 5. Групповая работа.

### «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»



- Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»

**Задание:** разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия.

**Правило мозгового штурма:** чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми.

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ  
ДОВЕРИЯ**

**ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И  
БЕСПЛАТНО!**



Единый общероссийский  
**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для несовершеннолетних

**8 800 2000 122**

звонок  
бесплатный  
круглосуточно!!!

The advertisement features a green background with a blue umbrella on the left and a smiling sun on the right. At the bottom left is a cartoon red telephone character with arms and legs. The text is centered and uses various colors (green, blue, black) for emphasis.



# РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ!

Здорово, когда дома уютно, хорошо и спокойно! У тебя есть всё необходимое: одежда, обувь, книжки, игрушки, вкусная еда. Если ты заболеешь, твои родные будут о тебе заботиться: вызовут врача, купят лекарства. Если ты задержишься хоть на минуточку, о тебе будут волноваться.

**Но иногда бывает не так!!!**

- Тебе плохо?
- Ты боишься идти домой?
- Взрослым всегда не до тебя?
- Тебе кажется, ты никому не нужен?

**Позвони и расскажи, что тебя беспокоит!**

**Не надо меня обижать!**

**Мама и папа ссорятся!**

**В моей семье появился братик...**

**Мне нужна помощь!**



**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:**

## 8-800-2000-122

**▲ ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...**

Телефон доверия для детей анонимный. Это значит, что ты можешь позвонить и не называть своего имени. Звонок бесплатный с любого телефона.

**НИКТО НЕ ДОЛЖЕН ТЕБЯ БИТЬ!**

- Трясти, щипать, душить!
- Давать пощёчины и подзатыльники!
- Шлёпать и толкать!
- Выгонять без одежды на мороз!
- Оставлять без еды и питья!

# НЕ ДАЙ СЕБЯ В ОБИДУ!



Ребята, я понаблюдал за вами и сделал фотографии. Подвергните к ним подписи: «Мне угрожают», «Меня бьют», «Со мной не хотят играть», «Обо мне сплетничают».

В школе, на улице у тебя много друзей. Там весело и интересно. Но если ты чувствуешь себя одиноким даже в весёлой компании сверстников, тебя не берут играть, обижают, над тобой насмеются – звони на телефон доверия. Звонок анонимный и бесплатный.

Тебя постоянно обижают? Придумывают обидные прозвища? Не хотят с тобой дружить? Устраивают бойкот и не разговаривают? Обманывают и разыгрывают?

Это о-очень пло-о-хо... Позвони на телефон доверия 8-800-2000-122.

Если тебе сложно – просто позвони! 8-800-2000-122

## ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС

Если ты перешёл в новый класс – это так здорово! Теперь у тебя появятся куча новых друзей!

Некоторые ребята, Крош, не знают, как вести себя в новом коллективе, и не хотят идти в школу.

Так давай поможем!

### Полезные советы от Смешариков

- Всегда здоровайся со своими одноклассниками
- Рассказывай о своих увлечениях – всем будет интересно
- Не обращай внимания на насмешки – у обидчика пропадёт интерес тебя задирать
- Покажи фотографии любимого животного
- Не хвастайся игрушками и обновками
- Запишись в спортивную секцию, куда ходят твои одноклассники
- Не дерись – любой вопрос можно решить мирно!

А если наши советы тебе не помогут – звони на телефон доверия. Уж там точно найдут решение!

Если ты хочешь посоветоваться, поделиться своими проблемами, позвони на телефон доверия

8-800-2000-122.

Я новенький в классе

Я НЕ БОЮСЬ!

У меня смешная фамилия

Я лопнул от смеха

Я слабый

Я маленького роста

### ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

Детские телефоны доверия работают во всём мире. Первая служба телефонной помощи была организована в Лондоне английским священником Чадом в 1953 году.



Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

**8-800-2000-122**

# 8-800-2000-122



## Телефон доверия

для  
детей и подростков  
и их родителей



Единый телефон доверия для  
детей, оказавшихся в трудной  
жизненной ситуации.

Позвонить по телефону  
доверия смогут также  
подростки и родители. Звонок  
на номер 8-800-2000-122 будет  
бесплатным и анонимным  
для всех жителей страны.

