



**Добро пожаловать..ся или посторонним вход разрешен!**

Детскому телефону доверия с единым общероссийским номером **8 800 2000 122** – исполняется **10 лет!**

***Возраст уже не совсем ребенка и еще не совсем взрослого. Но уже можно подвести итоги. Какие же итоги в первую очередь может подвести детский телефон доверия?***

Основным и самым важным итогом будет востребованность телефона доверия! И сегодня, в это непростое и сложное время, время самоизоляции, пролонгированных каникул, работы на «удаленке», дистанционного обучения служба детского телефона доверия показала свою актуальность и значимость. Вам, дорогие дети, родители и специалисты, работающие с детьми **можно и нужно** в любое время дня и ночи позвонить и рассказать, иногда пожаловаться, иногда попросить помощи и поддержки, иногда просто «выговориться» или запросить информацию.

Сегодня время подвести итоги каждому из нас, время произвести перестановку ценностей и смену приоритетов. Потеряв привычный уклад жизни, в котором все учились и ходили на работу в другие здания, мы в «сегодняшнем» настоящем учимся проживать жизнь отдельно друг от друга, в своих квартирах и домах.

***Вы можете, учитывая обстоятельства новой реальности, найти то хорошее, что это время нам принесло? Можно ли сделать выводы, что волнует сейчас детей и взрослых?***

Во-первых, и это самое главное, мы учимся заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких: уже навсегда выучили, как правильно мыть руки, соблюдать безопасную дистанцию, защищаться от вирусов. И понимать ценность жизни и ее хрупкость. В это непростое время наши дедушки и бабушки нуждаются в вашей (и нашей также) помощи и поддержке, можно помочь им с продуктами на дом, и поговорить с ними по телефону или по скайпу, проявить к ним внимание и заботу.

Совместное нахождение дома детей и родителей дало возможность родителям в достаточной мере наделить вниманием детей, научиться прислушиваться друг к другу, а дети смогли понять, что когда родители работают, надо самостоятельно себя занять чем-то полезным, а когда родители отдыхают, можно и очень даже приятно позаботиться и о них тоже. Да и совместный досуг в условиях собственной квартиры также может быть интересным и захватывающим. Наши абоненты телефона доверия делятся своими ноу-хау: ежевечернее проведение шахматного турнира, игры настольные, да и в компьютерные игры всей семьей дарит столько много радостных эмоций и восторгов, что и скучать некогда. Кто-то устраивает дефиле (демонстрация моделей одежды), кто-то концерты, конкурсы кулинарных достижений (изобретений) – и в этом большая польза, все это учит детей презентовать себя, не стесняться, рассказывать о своих успехах. Все это совместное проведение времени в кругу родных и близких научило нас выстраивать детско-родительские отношения с учетом желаний и потребностей каждого, научили нас «слышать» и «слушать» друг друга. И почаще говорите своим детям, что любите их, тогда и они наполнятся любовью и смогут дарить ее другим.

Для родителей это еще и время пересмотреть домашние обязанности, поделить их на каждого члена семьи, чтобы и дети учились заботиться и о себе и о своих родных.

***А учеба в дистантном режиме, что она показала? Есть ли обращения по этому поводу?***

Да, и очень много. Пострадавших детей и не менее пострадавших родителей. Дистантная форма обучения дается гораздо тяжелее детям и родителям, чем очная форма. Заданий стало больше, сложно разобраться в учебном материале и выполнить требуемое. Здесь сказывается и отсутствие опыта в организации учебы в таком формате, недостаточный уровень самостоятельности и ответственности у детей, нетерпение родителей. И здесь также многому предстоит научиться: организовать день, чередуя с учебой и отдыхом (активный и пассивный), мотивировать детей на расширение зоны самостоятельности, заранее обсудить бонусы для оценки успешности, учиться конструктивно разрешать возникающие конфликтные ситуации. И для учителей появилась возможность сделать, уроки интересными для детей, в интерактивной форме, и тогда ребенок будет с удовольствием учиться, а родители будут благодарны учителям.

***Что порекомендуете нашим читателям и вашим абонентам, находящимся в самоизоляции?***

Сейчас мы особенно остро ценим ту возможность свободы передвижения, которой обладали, но не понимали ее значимости. Когда можно было просто погулять, посетить кафе или кинотеатр, поучаствовать в квесте или сходить в гости. Учитывая возможности интернета, и сейчас, находясь дома, также можно путешествовать по всему миру, посетить музеи, прослушать концерты, спланировать будущие поездки. Все пройдет, пройдет

и это, и мы вновь позволим себе свободное перемещение без угрозы для здоровья.

Сейчас на улице весна, время обновления и перезагрузки, используйте этот период именно для собственной перезагрузки: определите для себя то новое, чем бы хотели заниматься, но не «доходили руки»; пока находитесь дома, прослушайте мастер классы, чтобы расширить свои интересы и компетенции. Вы можете придумать и запустить свой блог, флешмоб, или социальную акцию в сети, чтобы поддержать врачей, учителей, пожилых людей, родителей и всех тех, кто переживает сейчас кризис и ищет новое.

Время «заценить» работу, которая есть или определиться, какую хочу другую, время понять детям и подросткам, кем хочу стать, чем хочу заниматься, и что для этого нужно делать. Детский телефон доверия всегда вам в помощь!

*Спасибо за рекомендации. С чем бы Вы хотели обратиться к детям?*

Да, очень бы хотелось, чтобы дети поделились с нами своими успехами и новыми формами обучения на «удаленке», классного проведения времени, формами помощи и поддержки тех, кто в этом нуждается. Со своей стороны, мы скажем, что какие бы вопросы вас ни волновали бы, какие бы тревоги и беспокойства вас не посещали бы, мы всегда рядом с вами.

*А будете ли Вы проводить «Минуту телефона доверия», она же проходит в мае?*

Мы, детский телефон доверия, работает с вами в «живом режиме» - просто наберите номер телефона **8 800 2000 122**, но отметить **10-летие** детского телефона доверия мы можем только дистанционно. Наша традиционная акция «Минута телефона доверия» в этом 2020 году будет проходить в дистанционном формате: в онлайн режиме для всех детей, подростков, их родителей – образовательные учреждения города и области, учреждения социальной защиты населения доведут информацию о работе детского телефона доверия. И только в учреждениях, где дети находятся с круглосуточным пребыванием: социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних и центры помощи детям, оставшимся без попечения родителей, смогут провести мероприятия, посвященные 17 мая – Международному Дню детского телефона доверия. Это и «Минута телефона доверия», и урок-тренинг «Скажи телефону доверия «Да!», игра «Турнир доверия», конкурсов рисунков, стихов, историй.

Отмечая свой юбилей, 10-летие детского телефона доверия, мы поздравляем всех наших детей, подростков и их родителей, а также специалистов, работающих с детьми, и желаем им в любое время жизни, в любых условиях сохранять веру, надежду и любовь. Мы рядом с Вами!

Справка: Для взрослых, по их взрослым проблемам, в регионе работает областной телефон доверия 38-03-03.

Начальник отдела организации деятельности телефонов экстренной психологической помощи ГКУ «Центр развития и контроля качества» Миронова Наталия Робертовна.