

**Концепция проведения областных профилактических мероприятий, направленных на повышение правовой грамотности, гармонизацию детско-родительских отношений, а также информирование о деятельности служб помощи родителям и подросткам, приуроченных к Международному дню семьи и Международному дню детского телефона доверия**

*Областные профилактические мероприятия проводятся в рамках тематического блока мероприятий «Семья» областного межведомственного проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!». Мероприятия приурочены к Международному дню семьи (15 мая) и Международному дню детского телефона доверия (17 мая)*

**География мероприятий:** муниципальные образования Тюменской области

**Дата проведения мероприятий:** с 01 по 22 мая 2026 г.

**Организаторы:**

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);

- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

**План проведения мероприятий:**

***Муниципальные образования Тюменской области:***

1. Организация и проведение **информационно-просветительских мероприятий**, направленных на повышение правовой грамотности родителей, гармонизацию детско-родительских отношений; о деятельности служб помощи родителям и подросткам.

- Сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия для родителей/законных представителей «Шаги к взаимопониманию» (Приложение 1.1)

**Срок проведения:** с 11 по 22 мая 2026 г.

2. **Размещение тематической информации** на стендах учреждений и организаций с использованием методических материалов АУ СОН ТО ДПО «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья» (ссылка для скачивания: <https://cloud.mail.ru/public/oqBV/bEpW1xUfG/Материалы%20на%20стенды>).

Методические материалы, целью которых является повышение правовой грамотности родителей, имеют возрастные ограничения и не могут быть размещены на информационных стендах в общеобразовательных организациях, учреждениях дополнительного образования детей и молодежи. Их рекомендуется распространять через родительские чаты в мессенджерах. Ссылка для скачивания материалов для родителей: <https://cloud.mail.ru/public/GJZB/YsksHji7P>.

Все о детско-родительских отношениях, безопасности в Интернете, о том, как уберечь ребенка от наркотиков и другие актуальные темы в ВК сообщество «По полочкам». Задавайте интересующие вопросы и получайте на них ответы из уст специалистов, на жизненных примерах и в онлайн-формате. Также рекомендуется информировать родителей о реализации проекта «По полочкам». Ссылка онлайн площадку для родителей о детях: [https://vk.com/na\\_polochki](https://vk.com/na_polochki).

Срок проведения: с 11 по 22 мая 2026 г.

**3. Участие в интернет-кампании**, направленной на повышение правовой грамотности родителей, гармонизацию детско-родительских отношений; о деятельности служб помощи родителям и подросткам (размещение профилактического контента в социальных сетях Интернета на ресурсах ГАУ ТО «ОЦПР»; ретранслирование данного контента на интернет-ресурсах учреждений, волонтерских объединений, на личных страницах).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

[https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)

<https://ok.ru/group53561658703970>

[https://max.ru/id7224037176\\_gos](https://max.ru/id7224037176_gos)

Срок проведения: с 01 по 15 мая 2026 г.

*Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами/ объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.*

*Кроме того, опубликованная по итогам мероприятия информация дублируется для размещения в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». Для этого необходимо в сообществе «Всё в твоих руках! | Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) социальной сети «ВКонтакте» через строку на стене «Предложите новость» разместить пост в течение 3-х дней после проведения мероприятия.*

### **ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:**

**1. Организация и проведение медиакампании** в сети Интернет, направленной на повышение правовой грамотности родителей, гармонизацию детско-родительских отношений; о деятельности служб помощи родителям и подросткам в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники».

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

[https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)

<https://ok.ru/group53561658703970>

[https://max.ru/id7224037176\\_gos](https://max.ru/id7224037176_gos)

Срок проведения: с 01 по 15 мая 2026 г.

Приложение 1.1

## **Сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия для родителей/ законных представителей «Шаги к взаимопониманию»**

*Информационно-разъяснительное мероприятие «Шаги к взаимопониманию», рекомендовано для родителей/законных представителей. Мероприятие носит просветительский характер и нацелено на повышение правовой грамотности родителей, гармонизацию детско-родительских отношений, информирование о деятельности служб помощи родителям и подросткам. Материалы мероприятия можно использовать по отдельности, как дополнение к другим сценарным материалам.*

*При проведении мероприятия возможно задействовать приглашенных спикеров из числа сотрудников системы профилактики: представители КДН, социальные работники, психологи и др.*

**Место проведения:** образовательные организации, иные учреждения.

**Участники:** родители/ законные представители (количество участников ограничено, не более 40 человек).

**Продолжительность:** 40 минут.

**Цель:** профилактика семейного неблагополучия, конфликтов и стрессовых состояний через формирование навыков выстраивания конструктивного диалога и формирование представления о Службе детского телефона доверия, как одном из механизмов экстренной онлайн-помощи детям и их родителям.

**Задачи:**

1. Информировать о деятельности Службы детского телефона доверия.
2. Мотивировать родителей обращаться за помощью на Детский телефон доверия в трудных ситуациях, связанных с воспитанием и общением с детьми.
3. Расширить знания о телефоне доверия как виде психологической помощи.
4. Способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

**Необходимое оборудование:** мультимедийное оборудование, микрофон.

**Подготовительная работа:** мероприятие проводится в просторном помещении, где по кругу расставлены стулья для участников.

**Вводная часть:**

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на этой встрече. Очень приятно, что вы приняли наше приглашение, отложили свои дела для того, чтобы провести этот необычный вечер в нашей дружной компании.

У каждого из нас разные характеры, взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет - это наши дети. Жизнь заставляет ежедневно принимать

ответственные решения, в том числе связанные с воспитанием детей. Поэтому сегодня мы предлагаем провести вечер в дружеской беседе и обсудить решения сложных семейных ситуаций, которые, зачастую, застают врасплох.

Мы всё время куда-то спешим. На работу, по делам, своевременно отреагировать на все звонки. И в этой гонке не замечаем, как становимся невидимыми для собственных детей. А они – для нас. Давайте посмотрим короткий ролик на эту тему.

*Демонстрация видеоролика. Ссылка для скачивания:*  
<https://cloud.mail.ru/public/Jz91/vo2zTH9kp>

**Ведущий:** Уважаемые родители, то, что мы увидели, — это не повод для чувства вины. Это повод задуматься. Никто не идеален, и у каждого из нас есть зоны роста. Важно помнить, что никогда не поздно начать работать над отношениями с ребёнком. Осознать, где мы «не дотягиваем», — это не слабость, а первый шаг к тому, чтобы стать ближе к своему ребёнку. Давайте сейчас выполним одно упражнение для самоанализа. Задача очень простая, но честная: записать для себя те ситуации, те родительские реакции, которые вас самих не радуют. Никто не будет читать ваши записи вслух. Это — разговор с самим собой.

#### **Упражнение «Я не совсем справляюсь»**

**Цель:** Помочь родителям осознать и принять свои трудности в воспитании без чувства вины, чтобы наметить первые шаги к изменениям.

**Необходимое оборудование:** чистые листки, ручки.

**Описание:** Участникам предлагается взять чистый лист бумаги, начертить на нём три колонки («Ситуация», «Моя привычная реакция», «Как это изменить?») и в течение 5-7 минут заполнить их, честно проанализировав свои действия и слова через призму ошибок и недовольства выполненными родительскими обязательствами, при этом родители ищут новые, более конструктивные способы реагирования.

*Например, в колонке «Ситуация» — «Ребёнок не слушается, а я очень устала»; «Моя привычная реакция» — «Срываюсь на крик»; «Как это изменить?» — «Сделать паузу, глубоко вздохнуть, сказать спокойно».*

*Участник записывает на карточке личную информацию, которая остаётся у него. Другим участникам не озвучивается.*

**Ведущий:** Спасибо. Посмотрите на свои записи. Вы сделали важную вещь: перевели смутное беспокойство в конкретные слова. Это уже половина дела.

Многие родители думают: «Я не справляюсь — значит я плохой родитель». Но это не так. Осознание своих ошибок — не слабость, а первый шаг к их устранению.

И, пожалуйста, обратите внимание на третью колонку. Если вы смогли её заполнить — отлично, у вас уже есть направление. Если нет — ничего страшного. Вы всегда можете вернуться к этой карточке – дописать её, пересмотреть и вспомнить, о чём вы договорились с собой. Листок остаётся с вами — вы можете возвращаться к нему тогда, когда почувствуете, что зашли в тупик. Иногда достаточно одного честного взгляда на свои записи, чтобы понять, куда двигаться дальше.

Ваши записи — это зоны роста. А следующие советы — это маленькие шаги, которые помогут эти зоны сокращать.

- ✓ создавайте для ребёнка безопасную среду, в которой ребенок чувствует себя защищённым и любимым;
- ✓ показывайте собственным примером, что проявлять эмоции и быть уязвимым — это естественная часть жизни и важно признавать свои чувства и давать им выход;
- ✓ не перекладывайте личные проблемы и эмоции на ребёнка, позволяйте ему наслаждаться беззаботным детством;
- ✓ помните, что каждый ребёнок уникален;
- ✓ любите ребёнка безусловно и не используйте это чувство для манипуляций;
- ✓ не ставьте требования, которые ребёнок должен выполнить для получения внимания.

**Ведущий:** Каждый человек понимает абсолютно всё по-своему в силу возраста, воспитания, опыта, интеллекта, эмоционального состояния. Все мы разные, и чтоб каждый понял то, что вы говорите именно так, как вы хотите, нужно приложить немалые усилия. Нередко людям на протяжении длительного периода не удается достичь понимания по ряду вопросов, и это может привести к тому, что один из собеседников закроется, «займет» протестную позицию. В общении с детьми родителям сложнее всего бывает «найти общий язык», чаще возникают сложности в выстраивании коммуникаций, и для того чтобы наладить взаимопонимание может потребоваться помощь третьего человека, квалифицированного специалиста.

Бесценным помощником в вопросах воспитания является Детский телефон доверия. Это самый популярный и широко известный вид экстренной психологической помощи, один из доступных инструментов выстраивания конструктивного диалога между родителем и ребенком.

Вопрос участникам: «Кто из вас слышал о телефоне доверия? Кто знает, как он работает?»

*Ответы участников.*

**Ведущий:** Телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Вы можете позвонить туда со стационарного или мобильного телефона.

Первый телефон доверия появился в 1953 году. Англичанин Чад Вара разместил в газете объявление со своим номером телефона и приглашением звонить в любое время суток тем, кому плохо. И ему стали звонить очень часто. Чад Вара стал искать людей, которые бы ему помогали. Так родилось движение людей, оказывающих помощь по телефону доверия.

Секретность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Телефон доверия работает абсолютно бесплатно, в любое время суток, а человек, на другом конце трубки не будет знать абсолютно ничего о вас. Вы можете не называть своего имени или использовать выдуманное имя. О звонке никто не узнает, при этом Вы можете повесить трубку в любой момент.

Всё это особенно важно, когда речь идёт о наших детях. Ведь их эмоции всегда сильнее, они более ранимы, чем нам кажется. Дети принимают всё близко к сердцу, реагируют острее и порой не могут справиться в одиночку.

Давайте посмотрим короткий сюжет: о телефоне доверия расскажут те, кто каждый день помогает детям по всей стране, — сами психологи-консультанты.

Узнаем, с какими сложностями к ним приходят и почему порой достаточно одного звонка, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

*На экране осуществляется демонстрация ролика.*

*Ссылка на видеоролик: «Как работает детский телефон доверия»:*  
<https://cloud.mail.ru/public/KP8n/zJ6DCMsdL>

**Ведущий:** В жизни каждого из нас случаются проблемы, которые кажутся неразрешимыми, и вызывают глубокие душевные переживания, тоску, тревогу и даже отчаяние. И в такие моменты должен быть кто-то, кто окажется рядом, кому можно довериться и посоветоваться, открыться и рассказать о том, о чём так часто мы молчим.

Хочу показать вам ещё один короткий, но очень важный видеоролик.

*Демонстрация видеороликов. Ссылка для скачивания:*  
<https://cloud.mail.ru/public/CvCZ/MsizPQZeX>.

**Ведущий:** Кажется, что просить помощи — удел слабых. Что взрослый человек, тем более родитель, обязан всё тянуть сам. Но правда в том, что усталость, тревога, чувство бессилия перед проблемой не выбирают возраст. И иногда даже самому сильному человеку нужен поддерживающий голос на другом конце провода, который скажет: «Всё нормально, ты не один».

И такой голос есть. Это психологи Детского телефона доверия. Анонимно. Бесплатно. Круглосуточно. Для родителей — тоже. Запишите номер: 8-800-2000-122 или 124. Он может пригодиться вам или вашему ребёнку.

А сейчас я предлагаю обсудить: какие трудности, проблемы или вопросы могут стать поводом для того, чтобы набрать номер Детского телефона доверия — для детей и для нас, родителей?

*Ведущий размещает на доске/флипчарте изображение взрослого человека — родителя и второе изображение ребенка. Затем опираясь на ответы аудитории под каждым изображением записываются проблемные ситуации, применительно к статусу.*

*Варианты ответов участников:*

*Родители могут позвонить, например, если:*

- *ребенок не слушает родителя;*
- *ребенок плохо учится;*
- *родителей что-то беспокоит, тревожит в поведении ребенка, настроении;*
- *не получается общаться без крика и угроз;*
- *в семье между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты;*
- *нужно посоветоваться перед обсуждением с подростком какой-либо трудной ситуации в семье;*
- *кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился;*
- *не хочется «срываться на близких» из-за собственного раздражения, т.е. надо быстро прийти в нормальное состояние.*

*Дети и подростки могут позвонить, например, если:*

- *семья переехала в другой город, район (переживание, расставание со*

*старыми друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям, переживание отсутствия друзей первое время);*

- *поссорился с друзьями;*
- *ребенок (подросток) чувствует одиночество;*
- *ребенок (подросток) чего-то боится (например, сдачи ЕГЭ);*
- *не ладится в школе;*
- *все время плохое настроение;*
- *ребенок переживает развод родителей;*
- *мучают и пугают мысли о смерти.*

**Ведущий:** Спасибо, вы назвали очень много важных и жизненных ситуаций. И действительно, поводом для звонка может стать что угодно — от бытовой усталости до серьёзной тревоги.

Но ведь проблема не возникает на пустом месте. Часто всё начинается с малого — с плохого настроения, с резкого слова, с замкнутости. Вопрос в том, замечаем ли мы эти сигналы и правильно ли на них реагируем.

Давайте теперь поговорим о другом. Посмотрим на ситуацию с самого начала — когда ребёнок ещё не позвонил психологу, но уже чувствует, что что-то не так.

Задам вам вот такой вопрос: что делают ваши дети, когда у них плохое настроение? Как они «сигналят» о том, что им плохо? (*Возможные ответы: замыкаются, не хотят общаться, капризничают, злятся, грубят, жалуются кому-то, говорят об этом родителям и др.*)

**Ведущий:** Если дети и подростки говорят о своем плохом настроении родителям - это признак доверия. Значит, они надеются, что взрослые помогут им найти способ справиться с таким состоянием.

За поведением детей кроется больше, чем сиюсекундная реакция, и очень важно найти первопричину такого поведения. Наказать за грубость, непослушание или плохое поведение – это значит усугубить ситуацию и оставить ребенка один на один с проблемой.

- Как вам кажется, чего ребенок (подросток) ждет от родителей, когда у него плохое настроение, в случае неудачи, волнения, огорчения? (*Возможные ответы: чтобы его заметили, выслушали, поддержали, приняли, а не критиковали*).

**Ведущий:** Вы совершенно правы. Ребёнок ждёт, чтобы его услышали, поддержали, не осуждали. Но вот вопрос: мы можем говорить правильные слова, а ребёнок услышит совсем не то. Почему? Потому что очень часто смысл передаётся не столько словами, сколько интонацией, тембром, громкостью, паузами. Одно и то же «да» можно сказать так, что его примут за «отстань», а можно — так, что ребёнок почувствует искреннюю поддержку.

Именно поэтому сейчас я предлагаю смоделировать ситуацию выстраивания диалога с ребенком, у которого плохое настроение, — но через интонацию. Упражнение называется «Иду на голос».

### **Упражнение «Иду на голос».**

1. Произнести выбранную фразу, выражая голосом разные чувства:

Усталость: УФ!

Отвращение: ФУ!

Презрение: ФИ!  
Испуг: АХ! ОХ!  
Удивление: ОЙ ...  
Боль: Ааа!  
Восторг: Ооо! ВО! УРА!  
Повеление: НО!  
Сомнение: НУ?  
Призыв: АУ! ЭЙ ...! Эгей!! Эге-гей!!!  
Упрек: Ай-я-яй! То-то!  
Сожаление: Ой-ё-ёй!

2. Смоделируйте ситуации, в которых вас о чем-то просят, и отвечайте «да»:

- восторженно;
- спокойно и благожелательно;
- категорическим тоном;
- вопросительно;
- задумчиво;
- скорбно;
- дерзко;
- иронически;
- с сожалением.

3. Произнесите предложения с заданной интонацией.

*Повелительно:* Стой! Стоп! Дай! Встань! Сядь! Читай! Думай! Иди! Пиши! Вернись!

Не плачь! Остановись! Беги! Внимание! Осторожно!

*Вопросительно:* Здесь? Там? Тут? Где? Кто? Куда? Правильно? Можно? Зачем?

*Утвердительно:* Да. Нет. Здравствуй. Прощай. Пора.

*Выражая просьбу:* Дай. Помоги. Нарисуй. Запиши. Прочитай. Извините. Подождите. Спасите! Помогите!

*Восторженно:* Великолепно!! Блеск!! Красота!! Здорово!! Молодец!! Браво!!

4. Произнесите слова и фразы, выражая голосом разные чувства.

- «Открой дверь!» — гневно, грустно, радостно, высокомерно, раздраженно, подавленным тоном.
- «Пришла!» — с радостью, тревогой, с презрением, с ехидством.
- «Молодец!» — восхищенно, удивленно, насмешливо, угрожающе.
- «Кушать подано!» — ласково, удивленно, вопросительно, с огорчением, восторженно.

**Комментарий ведущего:** высота или тон звука (выше-ниже), темп (быстрее-медленнее), сила звука (тише-громче), ритм, тембр, паузы, ударения, интенсивность звука имеют важное значение.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовала группа во время проведения упражнения?

- Легко ли было? Если нет, то в чем возникали трудности?
- Что чувствовали? Какие эмоции трудно проявлять?
- В каких случаях вам хотелось вступить в контакт с собеседником, а в каких нет?

**Комментарий специалиста:** Не каждый родитель знает, как помочь и поддержать своего ребёнка. Человек, находящийся в подавленном состоянии, очень раним. Ранить могут не только слова, но и интонация с которой разговор ведется или отсутствие заинтересованности собеседника. В трудную минуту слова поддержки подростку могут быть такими же, как если бы мы говорили с подругой, другом или коллегой по работе. Самое важное здесь – это проявить искренний интерес, отзывчивость, понимание и сочувствие.

Слова могут быть разными, но суть их должна сводиться к тому, что Вы своего ребенка понимаете, поддерживаете и принимаете ситуацию как данность: без оценок, критики и нравоучений.

Например:

- «Я слышу, что .... (*проговаривание проблемы*), давай подумаем вместе, почему так вышло?»
- «Как я могу помочь тебе?»
- «Как тебя поддержать?»
- «Давай подумаем вместе, что можно сделать в сложившейся ситуации»
- «Вспомни, как здорово ты придумал в прошлый раз!»
- «Мне искренне жаль, что так вышло»
- «Ты не один/не одна»
- «Вместе мы обязательно справимся!»

Главное, быть в диалоге с ребёнком, слышать его, не навязывать своё мнение и не пытаться решить за него, как поступить.

**Ведущий:** Наш семейный вечер подошёл к концу. Спасибо, что были в этом кругу — открытыми, честными, равнодушными. Пусть доверие в ваших семьях становится только крепче, а рядом всегда будет тот, кто поддержит, — близкий или специалист на другом конце провода. Всегда помните, что есть люди, готовые вас услышать и поддержать. До новых встреч, уважаемые родители. Берегите себя и своих детей.