

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
(МУДО «ЦППМСП»)
«Психология, педагогика да дзоньвидзалун боксянь йёзлы отсөг сетан шёрин» Содтёд
тёдёмлун сетан муниципальной съёмкуд учреждение
(«ППДBoСШ» МСУ)



Методическая разработка проекта «Почта доверия. Хочу поделиться информацией»

Актуальность данной методической разработки заключается в том, что необходимо расширить масштаб оказания помощи учащимся, испытывающим трудности в общении, переживающим тревогу или находящимся в кризисной ситуации, но не готовых обратиться за очной помощью. Необходимо донести до учащихся, что в любой жизненной ситуации они не одиноки, что в школе есть служба «Почта доверия», готовая прийти им на помощь. Она является безопасным, доступным и беспристрастным каналом связи для учащихся со взрослыми людьми, готовыми оказать им помощь и поддержку.

Полное название: Школьная анонимная служба психологической помощи и поддержки «Почта доверия».

Период действия: Четвёртая четверть 2025 - 2026 учебного года (с возможностью работы «Почты доверия» постоянно).

Целевая аудитория: Учащиеся 5---11 классов.

Координатор: Педагог-психолог (или другой педагогический работник: помощник директора по воспитанию, социальный педагог).

КОНЦЕПЦИЯ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

Концепция: «Почта доверия» — это анонимный диалог между учащимся и психологом - психологом в письменной форме. Это не замена индивидуальной консультации, а «мостик» к ней, первая помощь, способ быть услышанным без страха осуждения и разглашения.

Ключевые принципы:

Полная анонимность: не требуется указывать имя, класс, подписываться. Важен только текст запроса.

Конфиденциальность: содержание писем и ответов не разглашается. Аналитическая отчетность ведется только в обобщенном виде (темы, статистика).

Безоценочность и принятие: в ответах исключена критика, морализаторство, ярлыки. Только поддержка, анализ ситуации и рекомендации.

Доступность: несколько физических и один цифровой ящик для писем в разных частях школы.

Правдивость ответов: ответы даются честно, в рамках профессиональной компетенции педагога - психолога. В сложных случаях — рекомендация очного обращения.

Системность: чёткий регламент работы (дни приема/ответа), публичные правила

ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Каналы приема писем:

Физические ящики (на усмотрение школы один или несколько):

Для учащихся 5 - 9 классов (возле кабинета педагога - психолога или в рекреации).

Стильный ящик с надписью «Почта доверия. Только для писем».

Для учащихся 10 -11 классов (в библиотеке или на 1 этаже). Ящик с привлекательным дизайном.

«Тайный» ящик (в менее оживленном месте, известном только педагогу - психологу) для максимальной конфиденциальности тех, кто боится быть замеченным.

Цифровой ящик Специальный email - адрес (например: doverie.shkola25@mail.ru).

Яндекс форма с настройкой анонимности. Форма включает только два поля: большое поле для текста письма и необязательное поле для псевдонима (если учащийся хочет получить персональный ответ).

Информационное сопровождение:

Презентация и анонс Почты доверия на классных часах в начале четвертой четверти.

Информация на официальном сайте школы (в разделе «Психологическая служба»).

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ОБРАБОТКИ ПИСЕМ

График работы:

Прием писем: круглосуточно (ящики и форма всегда доступны).

Выемка писем: каждый понедельник и четверг утром (физических ящиков).

Подготовка ответов: понедельник и четверг (день выемки).

Публикация/раздача ответов: вторник и пятница.

Алгоритм обработки одного письма:

Регистрация: Письмо получает уникальный код (ПД-01-25, где 01 — номер недели, 25 - порядковый номер). Фиксируются дата и общая тема.

Анализ и классификация:

Уровень 1 (Информационный запрос): «Как помириться с другом?», «Как заставить себя учиться?».

Уровень 2 (Эмоциональная поддержка): «Меня все достали», «Я постоянно тревожусь».

Уровень 3 (Кризисный сигнал): прямые или косвенные упоминания о травле, насилии, суицидальных мыслях, глубокой депрессии.

ТРЕБУЕТ НЕМЕДЛЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ!

Написание ответа (структура «ОПОРА»):

Р - Ресурсы и О - Отражение и принятие: «Спасибо, что поделились. Понимаю, как это может быть тяжело/обидно/страшно».

П - Понимание (без диагнозов): «Похоже, ты столкнулся(ась) с...», «Такое часто случается, когда...».

О - Объяснение и нормализация: «Твои чувства абсолютно нормальны в такой ситуации».

Рекомендации: конкретные, небольшие шаги. «Можешь попробовать...», «Иногда помогает...». *Всегда дается несколько вариантов.*

А - Альтернатива и приглашение: «Если станет легче/тяжелее, можешь написать снова» ИЛИ «Если захочешь обсудить это лично, моя дверь всегда открыта. Разговор будет строго конфиденциальным».

Оформление ответа:

На отдельном листе/в отдельном файле.

Заголовок: «Ответ на письмо [Код письма или псевдоним]».

Текст ответа.

Подпись: «Педагог - психолог Почты доверия».

Обратная связь:

Для писем с псевдонимом: ответ помещается в индивидуальный конверт с написанным псевдонимом и выкладывается в специальный ящик «Ответы» (закрытый, с прорезями по алфавиту или просто ящик, откуда можно незаметно взять свой конверт).

Для полностью анонимных писем: самые типовые и полезные вопросы и ответы (обезличенные) публикуются на специальном стенде «Вопрос - Ответ» в общем доступе. Это дает помощь тем, кто стесняется писать, и снижает нагрузку на педагога - психолога.

ТИПОВЫЕ ТЕМЫ И ПРИМЕРЫ ОТВЕТОВ

(для стенда «Вопрос-Ответ»)

Тема 1. Конфликты с друзьями.

Вопрос (анонимный): «Мы с лучшей подругой поссорились из-за ерунды. Теперь не разговариваем. Мне очень грустно и одиноко, но я не знаю, как сделать первый шаг».

Ответ (примерный): «Ссоры с близкими — это всегда больно. Важно помнить, что первый шаг — это не признание своей вины, а проявление заботы о дружбе. Можно написать коротко: «Эй, мне не хватает нашего общения. Давай как-нибудь поговорим?». Иногда помогает предложить конкретное нейтральное действие: «Купила два круассана, хочешь один после уроков?». Главное - начать диалог без обвинений».

Тема 2. Давление со стороны родителей.

Вопрос: «Родители постоянно требуют от меня только пятёрок. Говорят, что я их разочаровываю. Я стараюсь, но у меня не получается. Чувствую себя неудачником».

Ответ: «Чувствовать давление со стороны самых важных людей очень тяжело. Часто за такими требованиями стоит их беспокойство за твое будущее и большая любовь. Попробуй в спокойный момент поговорить не об оценках, а о своих чувствах: «Мама, папа, когда вы так говорите, мне кажется, что вы меня не принимаете. Мне важно, чтобы вы мной гордились, и я стараюсь. Давайте договоримся, как вы можете поддерживать меня, кроме критики?». Иногда родителям просто нужно услышать, ЧТО ты чувствуешь».

Тема 3. Тревога и страхи.

Вопрос: «Я постоянно волнуюсь из-за всего: контрольные, внешность, что обо мне подумают. Иногда от этого даже тошнит. Это нормально?»

Ответ: «Да, это нормальная реакция организма на стресс. Тревога - как сигнализация, которая иногда срабатывает слишком громко. Попробуй простой способ «заземлиться», когда чувствуешь приступ: найди 5 предметов красного цвета вокруг, 4 вещи, которые можно потрогать, 3 звука, 2 запаха, 1 вкус (сделай глоток воды). Это помогает мозгу переключиться с тревоги на наблюдение. А еще очень эффективно записывать свои тревожные мысли на бумагу — так они становятся менее страшными».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И РИСКИ

Подготовка педагога - психолога: необходимо четко разграничивать, в каких случаях можно ограничиться письменной поддержкой, а в каких **необходимо мягко, но настойчиво пригласить учащегося на очную встречу или передать информацию о кризисе** (при угрозе жизни и здоровью принцип анонимности снимается).

Риск троллинга и несерьезных писем: Он будет. Важно не игнорировать, а давать короткий, но вежливый ответ: «Спасибо за твое сообщение. Если у тебя появится серьезный вопрос или потребность в поддержке, «Почта доверия» всегда к твоим услугам». Часто за троллингом скрывается реальный запрос на внимание.

Этика ответа: избегать директив («ты должен»), готовых решений. Использовать язык возможностей («ты можешь попробовать», «есть вариант»).

Рекламная кампания: креативный подход: «Письмо педагогу - психологу как чипсы: нельзя остановиться на одном? Шутка. Но начать диалог с одним письмом - можно».

«Почта доверия» - это не просто ящик для писем. Это система раннего обнаружения проблем, барометр психологического климата школы и самый важный инструмент для того, чтобы ни один учащийся не остался наедине со своей бедой.

Единый классный час

«Почта доверия. Хочу поделиться информацией»

Цель: формирование доверительного отношения учащихся к «Почте доверия», как услуге получения оперативной психологической, педагогической, правовой и других видов помощи.

Задачи:

- познакомить учащихся со школьным проектом «Почта доверия»;
- помочь учащимся осознать то, что они могут получить помощь при возникновении вопросов и трудностей;
- познакомить учащихся с принципом работы «Почты доверия»;
- сформировать доверительное отношение с специалистом, отвечающим на вопросы, поступающие на «Почту доверия»;
- снять напряжение и развеять страхи, связанные с обращением на «Почту доверия».

Планируемые результаты:

- учащиеся понимают, что в случае возникновения вопросов, трудностей и сложных жизненных ситуаций они могут получить помощь педагога-психолога, другого специалиста, администрации общеобразовательной организации,
- учащиеся умеют обращаться на «Почту доверия» (знают, как устроена «Почта доверия», с какими вопросами они могут обратиться);
- учащиеся доверяют специалистам, отвечающим на вопросы, поступающие на «Почту доверия»;
- учащиеся смело обращаются на «Почту доверия».

Ведущий классного часа: классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, другой педагог, участвующий в проекте «Почта доверия».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Введение в тему (до 2 мин.)

В начале классного часа необходимо сообщить учащимся, что занятие

проходит с целью их ознакомления со школьной «Почтой доверия», как способом получения ими оперативной психологической, педагогической, правовой помощи и других видов помощи.

Педагог: Ребята, как вы понимаете слово «доверие»? (ответы учащихся).

Доверие - открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определёнными особыми действиями между субъектами.

Педагог: «Прежде чем мы перейдём к теме занятия, предлагаю настроиться и разогреться с помощью упражнения. **Упражнение** называется «Ассоциации».

Послушайте, пожалуйста, инструкцию:

Каждому нужно будет назвать ассоциацию на слово, которое назовет ваш сосед. Назвать ассоциацию нужно всем по очереди. Сделать это нужно быстро, говорить первое, что приходит вам на ум.

Например, я говорю слово «Дом». Следующий участник рядом со мной говорит свою ассоциацию на слово «Дом», допустим - «Тепло», у следующего «Тепло» ассоциируется, допустим, с «Морем», и так далее по кругу, пока все не скажут свои ассоциации.

Понятно задание? Начинаем.

Мое слово «**ДОВЕРИЕ**», начинаем!»

Педагог обращается по имени к учащемуся, вступающему в игру после него. Если кто-то из учащихся затрудняется с ответом, он может попросить помощь у класса и принять чей-то вариант.

После завершения круга педагог обращает внимание учащихся на разнообразие ответов. Далее говорит: «Мы отлично разогрелись и готовы продолжить наше занятие (классный час)».

Работа с притчей «Лотерейный билет».



Жил на свете человек, ничем особенным от других людей не отличался, но вот только была у него идея фикс: очень ему хотелось в лотерею выиграть. С этой целью чуть не каждый день ходил он в церковь, свечу ставил Николе Угоднику и просил Бога: «Господи, помоги мне, пошли выигрыш в лотерею». И так истово молился не раз, что уже не могли на это равнодушно смотреть даже Архангелы. «Господи, да помоги ты ему, - обратились они к Богу, - чего тебе стоит, а он ещё больше в вере укрепитесь». «Да, помог бы я ему давно, сам смотреть не могу, как он убивается, - ответил им Всевышний, - только он бы хоть один лотерейный билетик купил для начала».

Педагог: Как вы думаете, в чём смысл данной притчи, и как он перекликается с темой сегодняшнего занятия (классного часа)?

Учащиеся высказывают своё мнение, педагог подводит итоги сказанного.

Мы сегодня говорим о «Почте доверия» как о службе, готовой помочь всем в случае возникновения трудностей, но если человек сам не готов приложить усилия для

того, чтобы всё закончилось успешно (не написал вопрос в «Почту доверия», не пообщался с другими помогающими людьми, сам не придумал выход из трудной ситуации), ему не поможет и Господь Бог.

Педагог: «В жизни много вопросов, трудностей и сложных жизненных ситуаций - ситуаций, которые нарушают нормальную жизнедеятельность человека и могут представлять опасность для его жизни и здоровья. Каждый может попасть в такую ситуацию, когда ему будет нужна помощь со стороны для решения своей проблемы.

Для чего обращаться на «Почту доверия» (до 15 минут)

Педагог: «Итак, напоминаю, что сегодняшнее наше занятие (классный час) посвящено «Почте доверия». Предлагаю поговорить о том, что же такое «Почта доверия», для чего она создана. Но делать мы это будем не совсем обычным способом.

Послушайте, пожалуйста, инструкцию:

Сейчас я буду зачитывать утверждения, на которые вы можете ответить «Да», «Нет» или «Не знаю». Отвечайте по цепочке. Суть задания ясна?

Давайте потренируемся. Первое утверждение: «сегодня (число)». Отлично, все помнят, какое сегодня число.

Еще один вопрос для тренировки: «Лето лучше, чем зима». *Учащиеся отвечают.* Теперь мнения разделились. Что же, вы молодцы, с заданием справились, теперь вы видите, что могут быть разные мнения по одному вопросу. Можем приступать к основным вопросам. Начинаем с первой колонки.

Первое утверждение: «Я знаю, что такое «Почта доверия».

Кто хочет поделиться своим мнением, что же это такое? Как вы узнали о «Почте доверия»? Учащиеся отвечают.

Информационный блок (Информация может отличаться от примерного в каждой школе в зависимости от реализуемого проекта «Почта доверия»)

Педагог: «Почта доверия» – это Ящик, размещенный на территории нашей школы, в который вы сможете опускать свои обращения, адресованные педагогу, педагогу-психологу, заместителю директора, директору школы, другому специалисту. Это могут быть вопросы, на которые вы бы хотели получить ответы, но не знаете, кому можно их задать. Вы можете рассказать о том, что волнует вас и ваших близких, что требует участия, поддержки и помощи.

Ответ на обращение, в котором будут указаны контактные данные отправителя, предоставляется в течение 5 рабочих дней (за исключением экстренных ситуаций) при личной встрече или по указанному каналу обратной связи (электронная почта и др.).

Ответ на анонимное обращение помещается на стенд рядом с почтовым ящиком. На листе ответа, размещенного на стенде, указывается дата и время отправленного письма, чтобы отправитель мог его узнать.

Стенд обновляется по мере появления новых обращений и ответов на них. Также вы можете разместить свой вопрос в Цифровом ящике (например: doverie.shkola25@mail.ru).

Указывать имя и фамилию не обязательно, ваше послание может быть анонимным. При работе с обращениями организаторы проекта соблюдают принцип конфиденциальности – ваше сообщение будет известно только ответственному за работу «Почты доверия» специалисту, который ответит на поступивший вопрос.

Если вы укажете свои контактные данные – ответ будет предоставлен вам лично. В случае анонимного обращения – ответ можно будет прочитать, введя

уникальный код, который будет присвоен вашему отправлению. Ответ сможете получить в течение 5-ти дней».

Вопрос к учащимся: «Ребята, понятно ли Вам, как устроена «Почта доверия», как вы можете обратиться на «Почту доверия?»».

Второе утверждение: «В жизни могут быть ситуации, когда человеку очень важно получить поддержку, но его близкие и друзья не знают, как его поддержать». Учащиеся отвечают, были ли они в таких ситуациях.

Педагог: «Расскажите, кому вы доверяете, кто входит в ваш круг доверия, с кем вы можете поделиться самым сокровенным? Кто вас поддерживает?» Учащиеся отвечают.

«Очень важно, когда есть те, с кем можно поделиться, задать вопрос, рассказать о своих проблемах и переживаниях. Но бывают ситуации, когда дети и подростки не могут поделиться проблемой даже с самыми близкими. Как вам кажется, где в данной ситуации они могут найти поддержку?» *Учащиеся отвечают.*

Третье утверждение: «Если человек попросил о помощи это значит, что он слабый». *Учащиеся отвечают.*

Педагог: «Как вы думаете, по какой причине люди могут бояться задавать вопросы, просить о помощи, рассказывать о своих проблемах?» *Учащиеся отвечают.*

«Иногда и взрослые, и дети думают, что обращаться за помощью - это признак слабости и глупости. При этом никто не считает слабостью и глупостью обращение за помощью к врачу, стоматологу, парикмахеру и другим специалистам. Признать наличие проблемы и предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста - показатель интеллекта и силы.

Обращение на «Почту доверия» поможет снять эти барьеры. Обращение может быть анонимным. Специалист «Почты доверия» не знает вас лично, не знает, какой вы внешности и какой у вас характер. Ваше обращение не повлияет негативно на ваш статус, на отношения с взрослыми или сверстниками из вашего окружения».

Четвёртое утверждение: «В некоторых ситуациях получить консультацию и помощь специалиста более эффективно, чем просить совета и помощи у друзей». Обсуждение утверждения.

Педагог: «Действительно, есть вопросы, которые требуют участия специалистов, которые могут рассказать, как правильно действовать в конкретной жизненной ситуации, в какие компетентные службы следует обратиться. Например, это могут быть вопросы, связанные с жестоким обращением или правонарушением». Предлагает темы вопросов.

Тема 1. Конфликты с друзьями.

Вопрос (анонимный): «Мы с лучшей подругой поссорились из-за ерунды. Теперь не разговариваем. Мне очень грустно и одиноко, но я не знаю, как сделать первый шаг».

Тема 2. Давление со стороны родителей.

Вопрос: «Родители постоянно требуют от меня только пятёрок. Говорят, что я их разочаровываю. Я стараюсь, но у меня не получается. Чувствую себя неудачником».

Тема 3. Тревога и страхи.

Вопрос: «Я постоянно волнуюсь из-за всего: контрольные, внешность, что обо мне подумают. Иногда от этого даже тошнит. Это нормально?»

Пятое утверждение: «Я имею право получить помощь и поддержку, если я в них нуждаюсь». Учащиеся обсуждают.

Педагог: «Каждый из вас имеет право на помощь и поддержку в любой

трудной ситуации, и реализовать данное право вы можете, написав обращение на Почту доверия».

Последнее утверждение: «Надо обращаться за помощью к профессионалам, если даже сомневаетесь в серьезности своей проблемы». Учащиеся обсуждают утверждение.

Педагог: «Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением серьезной проблемы. А то, что кажется ужасным и неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко. Если вы сомневаетесь, лучше обратиться на «Почту доверия», где специалист поможет разобраться, насколько серьезна проблема. Ну, а если вы ошиблись, и ваша проблема является легкоразрешимой - ничего страшного в этом нет».

Вопрос к учащимся: «Ребята, теперь вы понимаете, насколько наши установки, страхи могут быть надуманы или навязаны другими людьми, и могут помешать попросить помощь? Вам нечего бояться, смело обращайтесь на «Почту доверия», вам обязательно помогут».

Кейсы по формированию навыков обращения на «Почту доверия» у учащихся.

Педагог зачитывает кейс № 1.

Отец Наташи жесткий, авторитарный, часто агрессивный и жестокий человек. Он постоянно следит за тем, что делает, как одевается, куда ходит каждый член семьи. Не пускает в дом друзей своих детей и не разрешает ходить к ним в гости. За малейшую провинность применяет физические методы наказания. Мать Наташи боится противоречить отцу. Наташа очень боится и переживает за своих младших сестреночек, которым тоже достается от отца. Терпеть дальше, нет сил. Но есть опасения, что если она пожалуется педагогам в школе, то родителей могут лишить родительских прав, а ее с сестренками отправить в детский дом.

Вопросы к кейсу:

- Какие особенности работы «Почты доверия» помогут Наташе развеять ее опасения? Учащиеся отвечают.

Педагог: «В работе «Почты доверия» действует принцип конфиденциальности, никакая полученная информация не передается ни в какие службы без согласия написавшегося, педагоги «Почты доверия» несут ответственность за сохранение тайны (за исключением случаев, когда написавшему требуется не медленная помощь по спасению жизни).»

- Чем Наташе поможет обращение на Почту доверия? *Учащиеся отвечают.*

Педагог. «Специалисты разберутся в вопросе, поступившего от Наташи, подскажут в ответе, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы максимально обезопасить себя, куда и как следует обратиться, чтобы решить ситуацию наиболее благополучно для всех членов семьи. Либо педагоги Почты доверия с согласия Наташи возьмут на себя диспетчерскую функцию по взаимодействию с другими службами».

Педагог зачитывает кейс № 2

Семья Вадима переехала в другой город. Друзья, годами нарабатываемый авторитет в классе, слава лучшего дворового игрока в футбол – остались за много километров. В новом дворе нет ребят подходящего возраста, в новой школе его приняли

настороженно, у одноклассников совсем другие интересы, чем были у него и его приятелей в прежней школе. Родители с утра до ночи обустроиваются на новом месте и новых работах и им нет дела до проблем Вадима. Мама говорит: «Потерпи, все наладится». Но ничего не налаживается. Кроме того, выяснилось, что в новой школе совсем другая программа, и Вадиму придется многое наверстывать и изучать самостоятельно. На душе тоска. Кажется, что впереди уже не будет ничего хорошего. Вадиму на глаза попался ящик «Почта доверия», но он считает, что если он напишет о своей проблеме, то его ситуацию сочтут глупостями и ответят ему, чтобы не тратил зря время серьезных людей, ведь другим помощь нужнее».

Вопросы к кейсу:

- Что следует сказать Вадиму, чтобы он все же решился написать на «Почту доверия»?
Учащиеся отвечают.

Педагог: «О чём бы Вы ни написали на «Почту доверия», вы ничем не удивите и не шокируете педагогов, которые работают в этой службе. Они готовы ответить на любой вопрос, понять и постараться помочь».

- Чем Вадиму поможет обращение на «Почту доверия»? *Учащиеся отвечают.*

Педагог: «Обращение на «Почту доверия» поможет начать решать проблему, когда он напишет свою проблему на бумаге, то начинает понимать проблему, анализировать, смотреть на нее по-другому и, соответственно, видеть в ней не только препятствия, но и ресурсы. Совместно с написавшим педагогом осуществляется поиск решений проблемы наиболее оптимальным способом».

Упражнение «Принятие решений»

Оборудование: лист бумаги формата А4, ручка, карандаши.

Учащиеся объединяются в мини группы. Внутри группы им необходимо составить обращение на «Почту доверия» к разным специалистам:

- к педагогу-психологу;
- к юристу;
- к директору школы;
- к учителю-предметнику.

По окончании отведенного времени (3 мин.) каждая группа озвучивает записанные варианты.

Подведение итогов. Рефлексия (до 3 мин.)

На этом этапе необходимо ответить на вопросы учащихся, возникших в ходе занятия (классного часа).

Также в конце занятия (классного часа) важно обратиться к **рефлексии** (самоанализу) учащихся, чтобы они самостоятельно оценили результаты своей деятельности.

- Чем для вас было полезно сегодняшнее занятие?
- С какими вопросами и трудностями вы хотели бы обратиться на «Почту доверия»?
- Будете ли вы рекомендовать своим друзьям обращаться на «Почту доверия»?

После ответа на вопросы педагог благодарит учащихся за проделанную работу.

Педагог: «Ребята, спасибо вам за вашу работу и открытость! В трудные моменты важно, чтобы каждый ребенок и подросток знал, что существует Почта доверия, специалисты которой готовы оказать помощь. Я хочу пожелать вам меньше сталкиваться в жизни с трудными ситуациями и больше радоваться жизни!»

Использованный источник:

Интернет ресурс: www.znanio.ru