

**МБОУ СОШ с. Булун-Терек им. Кара-оол В.Х. Чаа-Хольского
кожууна**

Классный час
«Телефон доверия – помощь в трудной ситуации»

Педагог-психолог: Калзан У.Т.

Булун-Терек

Классный час

«Телефон доверия – помощь в трудной ситуации»

Цель: Предоставление подросткам информации об анонимной службе психологической помощи.

Задачи:

1. Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.
2. Формировать умение находить позитивное решение в трудной ситуации и навык принятия решения.

Ход классного часа:

1. Вступительная беседа.

Педагог: Дорогие ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия. О том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне и немного поиграем.

Ребята, как вы понимаете слово «*доверие*»? (*ответы детей*).

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.

2. История появления первого Телефона Доверия.

Педагог: А знаете ли вы, как появился первый Телефон доверия? (*ответы ребят*).

Первый телефон доверия появился в 1953 году. Англичанин Чад Вара напечатал свой номер телефона в газете и предложил звонить на него людям в любое время, если в их жизни возникают какие то проблемы или сложности, с которыми они сами не могут самостоятельно справиться: когда они одиноки, растеряны и рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом. Чад Вара не мог предположить, что к нему позвонит такое большое количество людей. Несколько дней он справлялся с обращениями самостоятельно. Самое главное, что он понял за это время - все звонившие, нуждались в дружеской помощи и поддержки.

Он вскоре пришёл к выводу, что одному ему не справиться, и стал искать помощников - добровольцев. Они все вместе начали отвечать на звонки телефона. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия стали организовывать телефоны доверия для детей.

Вопросы для учащихся:

- Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?
- Что делаете, когда у вас плохое настроение?

- Кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?
- Труднее переживать неприятности одному, или поделиться?
- Кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?

3. Для чего необходим телефон доверия?

Педагог: В жизни много трудностей и вопросов. Каждый человек может попасть в такую ситуацию, когда ему необходима помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия – это служба, куда можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер **8-800-2000-122** в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб.

4. Просмотр видеоролика «Телефон доверия».

Педагог: Ребята, давайте посмотрим видеоролик о данной службе.

5. Специалисты службы доверия.

Педагог: Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи? *(ответы детей)*.

(педагоги, психологи, соц. педагоги, специалисты по работе с молодёжью, при тяжёлых случаях – следователи и другие).

Главная задача всех детских Телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки, позволяет детям обсудить свои проблемы, повышая уровень их безопасности.

- Дети, как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? *(ответы детей)*.

- На Телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в данной ситуации. Важно не бояться звонить на Телефон доверия.

- Если вы видите, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в этой ситуации.

Вывод: В жизни много трудностей и вопросов. Каждый момент важно быть услышанными.

6. Вопросы, по которым можно обращаться на Телефон доверия. *(ответы детей)*.

- Когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации;
- В школе проблема с учителем или обучающимися;
- Произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе;
- Когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться;
- Когда произошел конфликт с кем-то из родителей.

Педагог: Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью.

(дети выбирают карточки и крепят их на доску, тот вариант который им ближе).

На столе лежат карточки: родители, друзья, психолог, социальный педагог, воспитатель, родственники, сами решаете проблему, служба телефона

доверия, учитель. Если дети не называют вариант - служба Телефон доверия – педагог озвучивает этот вариант сам.

Педагог: Сейчас мы с вами немного поиграем.

1. Упражнение «Принятие решения».

Педагог: На столе карточки с надписями, где вы должны выбрать положительные стороны обращения в службу доверия.

- анонимный звонок,
- трудности в общении,
- толерантность,
- не доверие незнакомому человеку,
- психологическая помощь, поддержка,
- подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации,
- выслушивает человек с опытом,
- конфиденциальность,
- незнание номеров человека,
- выслушивают столько, сколько будешь говорить.

2. Игра «Эмпатия»

Педагог: (*Эмпатия* - это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого).

Из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь.

Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке.

(**Карточки:** гнев, радость, задумчивость, интерес, испуг, печаль, страх, удивление, скука, восхищение, уныние, подозрение.)

3. Игра «Слоган»

Педагог: Придумайте слоган про телефон доверия. (*педагог объясняет значение слова слоган. Слоган – это рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи*).

Примеры:

1. «От обид никто не застрахован
2. Скрыть или рассказать, ты сам смотри
3. Но если тяжело, делиться стоит
4. Для этого ты номер набери 8-800-2000-122 ».
5. "Всегда есть выход набери..."
6. "Вариантов всегда больше двух, как не крути"
7. "Тут вам всегда помогут"
8. "Ты не один".

4. Игра «Ассоциации»

Педагог: какие у вас возникают ассоциации при фразе «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ».

Ответы: помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое.

5. Игра «Прогноз»

Педагог: Дети делится на две команды. Каждая команда получает 4 листка бумаги с надписями: дружба, доброта и счастье. На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, изображающий это слово. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено.

6. Ролевая игра «Позвони»

Педагог: Ребятам предлагается выбрать себе проблемную ситуацию и позвонить на Телефон доверия. В роли консультанта выступает педагог.

Примерные ситуации:

- Хочу убежать из дома. Родители надоели со своими замечаниями. Что делать?
- Мама не хочет покупать мне новый айпад, потому что я учусь на тройки. Как мне быть?
- Я поругалась с парнем, которого очень люблю и очень переживаю. Помогите!
- Я часто грублю учителям, никогда не считаю себя виновным. Мне кажется, что только с меня строго спрашивают, с учёбой не ладится. Как мне быть?
- Курить начал с 7 лет, пробовал алкоголь. Сейчас мне 12 лет. Хочу бросить курить, выпивать, но ничего не получается. Мои родители сами пьют и курят. Я никому не нужен. Что мне делать?
- Мои родители очень часто употребляют алкогольные напитки. Нашу семью постоянно посещает участковый инспектор. Их могут лишить родительских прав, тогда я с братом поеду в детский дом. Помогите мне решить проблему?
- У нас в семье сильно пьёт отец. Пьяный он бьёт маму и мне очень часто достается от него. Что нам с мамой делать? Помогите!
- Папа от нас ушёл. Мы с сестрой живём с мамой, но очень скучаем по отцу. Мама запрещает нам с ним видеться. Как нам делать, как нам быть?

6.Полезные советы

Педагог: Наши друзья из службы телефона доверия приготовили полезные советы.

- Телефон доверия – это настоящая палочка – выручалочка!
- Позвонить можно совершенно бесплатно!
- На телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!
- Имя своё можно не называть!
- Всегда здоровайся со своими одноклассниками!
- Не дерись, любой вопрос можно решить мирным путём!

7. Итог занятия.

Педагог: Что такое Телефон доверия и для чего он нужен? (ответы детей). Кому вы можете рассказать об этом? (*родителям, друзьям*)

Знайте, что на Телефоне доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все дружно назовем номер телефона доверия **8-800-2000-122** .

Дети хором называют номер детского Телефона доверия.

МБОУ СОШ с.Булун-Терек им. Кара-оол В.Х. Чаа-Хольского кожууна

Методическая разработка по теме:
«Телефон доверия - мой невидимый друг»

педагог-психолог: Калзан У.Т.

Булун-Терек

Тренинг: « Телефон доверия- мой невидимый друг».

Целью тренинга является информирование детей о работе Детского телефона доверия, а также формирование навыка совместного решения проблемы со специалистом данной службы.

Задачи:

- снять накопившееся напряжение;
- рассказать об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи, об особенностях работы службы;
- мотивировать детей обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.
- развить коммуникативные навыки.

Ход тренинга:

1.Вводная часть.

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Упражнение «Цветные ладони».

Ход упражнения: Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх.

Инструкция: Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством учеников. Здороваться необходимо разными способами. Варианты сигналов: Красная ладонь – надо пожать руку. Синяя ладонь – погладить по плечу партнера. Желтая ладонь – поздороваться «спинками». Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Упражнение «загадка».

Инструкция: Ребята, отгадайте загадку.

«Этот чудо-аппарат

Донесет быстрее ветра

Голос друга, даже если

Друг – за сотни километров»

или «Когда порою одиноко-

Вдруг в тишину ворвется звон,

И голос друга из далека

Тебе подарит ...»

Ответ: Телефон

-А что такое телефон и для чего он нужен? (ответы детей).

Сегодня мы поговорим о телефоне, но не обычном, не таком, о котором вы сейчас говорили, а о телефоне доверия.

-Что такое телефон вы знаете, а что такое доверие? (ответы детей)

Согласно толковому словарю Ушакова, доверие — это убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в искренность и добросовестность кого-нибудь.

Оказать доверие, значит - открыть тайну другому человеку, положиться на кого-нибудь, зная, что этот человек не обманет, не подведет в трудную минуту.

Телефон доверия – это служба психологической помощи, куда может анонимно (не называя своего имени и фамилии) обратиться абсолютно любой человек, чтобы обсудить отношения с друзьями, семейные и школьные отношения. 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.

2. Информационная часть.

Цель: информирование детей об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи, об особенностях работы службы.

Упражнение «Невербальный диалог».

Инструкция: двум участникам предлагается вступить в диалог, но обязательно нужно произносить цифры вместо слов. Необходимо, чтобы партнеры ставили перед собой абсолютно ясные задачи: доказываю, огорчаюсь, восхищаюсь, обвиняю и т.д. Можно говорить спонтанно, можно по предварительной договоренности. Остальным участникам предстоит угадывать состояние участников. Анализируют задание сначала участники, а потом исполнители.

Комментарий ведущего: Согласитесь, что в телефонном разговоре вы в основном по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник. Так же и консультанты Детского телефона доверия смогут понять с первых слов, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь.

Рефлексия: сложно ли было показывать эмоции, не используя слова? насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

-А знаете ли вы, как появился первый Телефон доверия? (ответы ребят)

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии. 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. 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). Вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия стали организовывать Телефоны доверия для детей.

Первый телефон доверия в нашей стране появился еще в советское время, в 1982 году. Это был грандиозный прорыв, объяснивший самые элементарные истины: если у человека болит душа, то это значит, что ему не надо таблеток и уколов – ему нужна

психологическая поддержка. В 1991 году была создана Российская ассоциация телефонов экстренной психологической помощи.

Упражнение «Номерки».

Инструкция: участники тренинга встают друг за другом в колонну, то есть смотрят в затылок друг другу. Ведущий раздает карточки, на которых изображена одна из цифр номера Детского телефона доверия. Ребята, молча, должны «написать» эту цифру на спине впереди стоящего. После чего дети по порядку должны назвать цифру, которую почувствовали у себя на спине, ведущий записывает получившийся номер. При необходимости можно повторить упражнение.

Рефлексия: С первого ли раза вы поняли какую цифру написали на вашей спине? Что мешало выполнять упражнение?

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

В Югре детский телефон доверия работает с 2011 года. Психологи детского телефона доверия работают круглосуточно, анонимно и без ограничений по времени разговора.

В Советском районе есть свой собственный телефон доверия - 3-00-77. Муниципальный телефон доверия работает ежедневно с 9:00 до 17:00, кроме субботы и воскресенья.

Благодаря телефону доверия каждый человек имеет возможность:

- Установить контакт с человеком, которому он (она) сможет полностью довериться в беседе, будучи уверенным в полном внимании к себе;
- Быть принятым как личность в целом, со всеми своими переживаниями, проблемами и желаниями;
- Свободно выражать свои чувства и мысли, не подвергаясь оценке и давлению;
- Получить помощь в том, чтобы отступить от переживаемого и принять ответственность на себя;
- Найти людей, которые могли бы, не прибегая к прямому вмешательству, помочь ему выйти из изоляции и вернуться к нормальной жизни.

Упражнение «Физминутка»

Инструкция: Чтобы немножко отдохнуть, сделаем весёлую разминку. А посвящена она будет, конечно же, Телефону доверия. Повторяйте за мной слова и движения.

Ты не плачь и не дерись, *(руки на поясе, качаем головой)*

Просто к другу обратись, *(руки на поясе, повороты корпуса в стороны, улыбаемся)*

Позвони ты к нам, дружок, *(подносим к уху по очереди правый и левый кулачки)*

Нам так важен твой звонок. *(хлопаем в ладоши)*

3. Основная часть.

Цель: формирование навыка совместного решения проблемы со специалистом службы «Телефон доверия».

Упражнение «Дерево доверия».

Материалы и оборудование: доска или ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки или фломастеры для каждого участника.

Инструкция: Вам нужно написать на листочках вопросы или возможные трудности в жизни младших школьников, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона доверия

Правило: чужие версии не критиковать!

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Комментарий ведущего: в жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

Рефлексия: Помогло ли это упражнение понять вам, с какими вопросами, проблемами и трудностями можно обратиться к специалисту службы «Телефон доверия»?

Упражнение «Телефон доверия- мой невидимый друг».

Инструкция: Участникам тренинга выдаются (на выбор) картинки-раскраски (Приложение 1). Необходимо раскрасить картинку и записать на ней номер службы «Телефон доверия».

Комментарий ведущего: Возьмите данную картинку домой и прикрепите ее над своим рабочим столом. Всегда помните, что в трудную минуту вы можете обратиться за помощью к сотрудникам службы «Телефон доверия». Знайте, что Телефон доверия - ваш невидимый друг!!!

4. Заключительная часть.

Цель: установление обратной связи, развитие коммуникативных навыков.

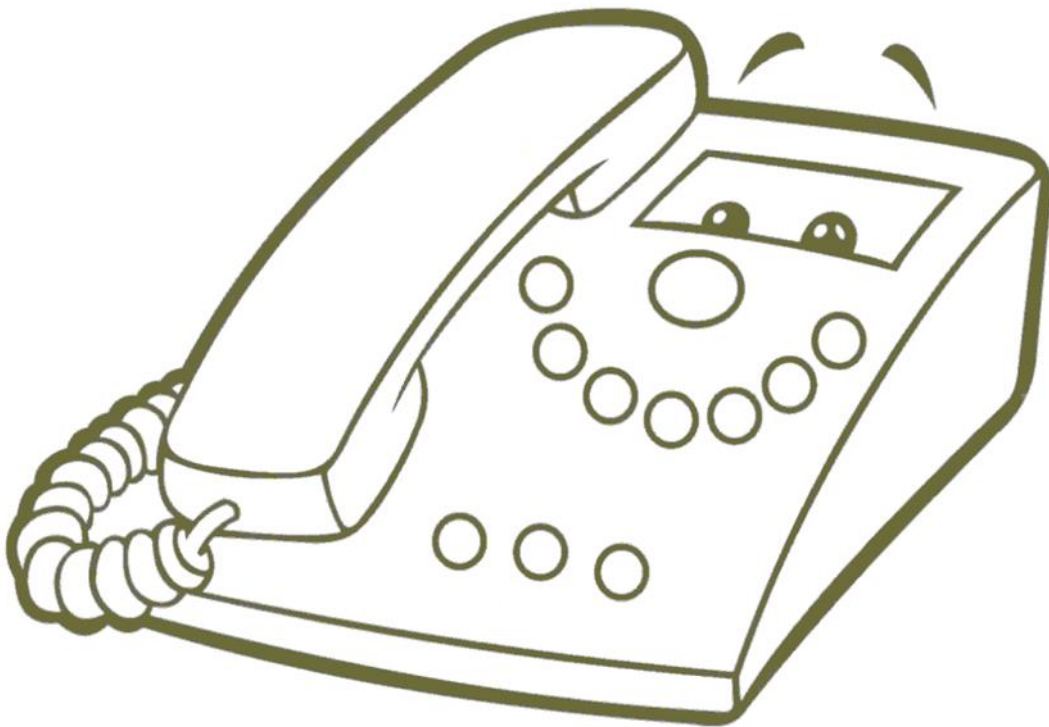
Упражнение «Коридор доверия»

Инструкция: Участники выстраиваются в две шеренги друг против друга, образуя «коридор». Каждый (по очереди) проходит по этому коридору с закрытыми глазами, а остальные участники через прикосновения, поглаживания передают свое отношение идущему по этому коридору.

Рефлексия: Понравилось ли проходить по коридору? Какие чувства испытывали во время упражнения?

Упражнение «Спасибо!»

Инструкция: Участники встают в кружок. Ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все то, с чем он пришел сегодня: свой багаж настроения, мыслей, знаний. А на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – СПАСИБО!



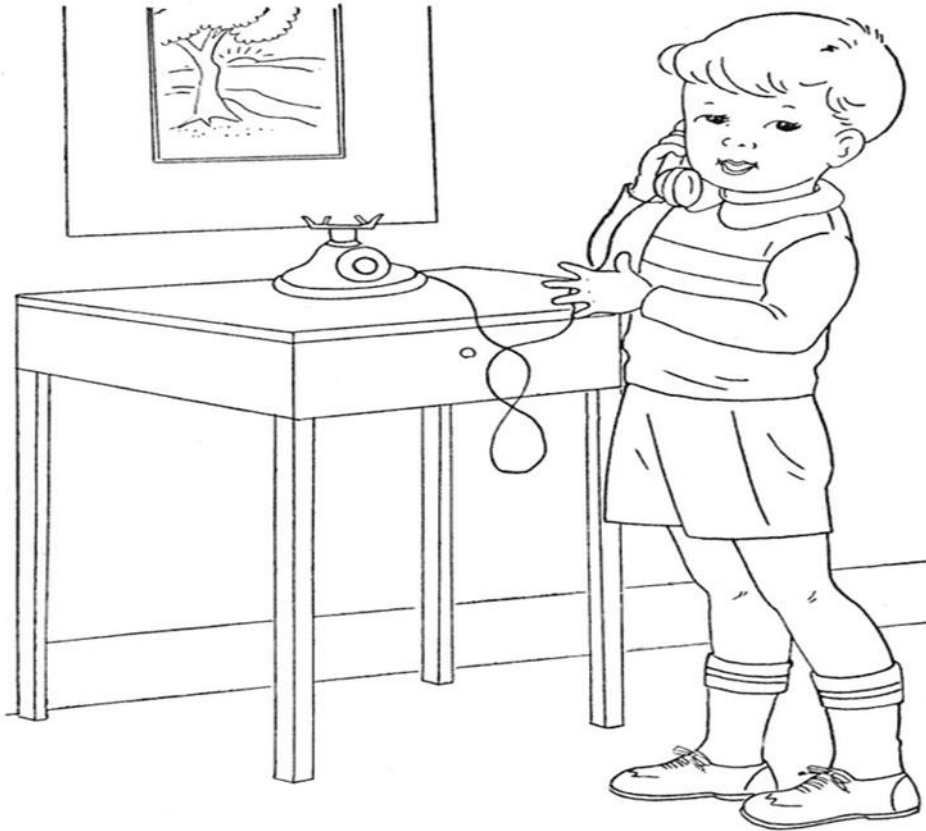


© 2010
KIDZUP
.com





 Raskraski.link



Телефон доверия в России

История создания первых служб телефонов доверия в нашей стране относится к 80-м годам XX века, а первая специализированная детско-подростковая линия телефона доверия появилась в Москве в 1989 году.



8-800-2000-123



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- Круглосуточно
- Конфиденциально
- Бесплатно

