КЛАССНЫЙ ЧАС: «СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

Дата проведения: 17 мая - Международный день детского Телефона доверия

ЦЕЛЬ:

1.Информировать учеников о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия

2.Мотивировать обращение за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

ЗАДАЧИ:

1.Рассказать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи

2.Провести дискуссию на тему «Чем может помочь друг?»

3.Обсудить навыки помогающей поддержки

4.Разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия

17 мая - Международный день детского Телефона доверия. Проводится акция «СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

2.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).

-Ребята, что вы знаете о Телефоне доверия

3. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»

- Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?

(Слушаю музыку. Играю на компьютере. Читаю. Иду, куда глаза глядят.... Звоню другу)

- 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:

1. Если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?

2. Если твой друг считает, что у него «трудные родители»?

(что-то посоветовать, рассказать о похожем случае, выслушать, в отличие от некоторых взрослых не говорить, что сам виноват, ободрить, отвлечь, рассказать что-то веселое)

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

Вот, что считают по этому поводу люди, многие годы занимающиеся поддержкой других людей. Чад Вара, организовавший первый телефон доверия, заметил, что хороший консультант на телефоне доверия выходит из дружелюбного человека, который обладает такими качествами:

не осуждает других,

больше выслушивает, чем советует

допускает, что при определенных обстоятельствах подобная трудная ситуация могла приключиться и с ним

терпелив

заинтересован в другом человеке

разговаривает без всякой снисходительности, на равных

Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья умеют так поддерживать и выслушивать - они ведь тоже этому пока еще учатся, как и вы. В этом нет вины друзей. Просто в некоторых случаях им трудно придумать, как помочь.

Поэтому вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия, стали организовывать Телефоны доверия для детей.

5. 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.

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

6. 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. Например:

- Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?

- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то?

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

Обсуждение итогов мозгового штурма.

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

7. Знакомство с памяткой, размещение её в классном уголке.

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!

В России создан единый номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Его нетрудно запомнить: 8-800-2000-122. Позвонив по нему в любое время дня и ночи, каждый юный россиянин может быть уверен – его не только внимательно выслушают, но и обязательно помогут. По словам психологов, которые работают в службах детского телефона доверия, самыми актуальными проблемами являются конфликты в школе, ссоры с друзьями, первая любовь, развод родителей. 3 процента обращений – о жестокости в семье и о случаях сексуального насилия.

Круглосуточно, анонимно, бесплатно

со стационарных и мобильных телефонов психологическая помощь

8-800-2000-122

единый общероссийский номер детского телефона доверия

Если:

● в жизни возникли проблемы, переживания, боль, страх, одиночество и хочется найти понимание и поддержку…

● вы оказались в сложной жизненной ситуации и не знаете, к кому обратиться за помощью или советом…

● вам трудно сказать родителям правду, а врать надоело…

● у вас есть вопросы, касающиеся общения со сверстниками или взрослыми…

Классный час (7 -11 класс) по теме:

 «В кругу доверия»

Цель:

 предоставить подросткам информацию об анонимной службе помощи.

Задачи:

1. Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.

2. Формировать умение находить позитивное решение в трудной ситуации.

3. Формировать навык принятия решения.

Тема:

«В кругу доверия».

Цель:

 предоставить подросткам информацию об анонимной службе помощи.

Задачи:

1. Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.

2. Формировать умение находить позитивное решение в трудной ситуации.

3. Формировать навык принятия решения.

Ход занятия:

1. Вводная беседа.

На доске. 17 мая – Международный день телефона доверия.

- Как вы понимаете слово «ДОВЕРИЕ»?

Доверие (между людьми) — это уверенность в поступке другого человека определённым образом, хорошее отношение к человеку, основанное на уверенности в его надежности, достоверности или, соответственно, честности, добросовестности.

- Как вы считаете, по каким причинам люди обращаются в службу телефона доверия?

(плохие отношения в семье, обижают подростки во дворе или в школе, и др)

- вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за эмоциональной поддержкой или помощью.

На доске: родители, друзья, родственники, психолог, соц. педагог, учитель, воспитатель, сами решаете проблему, служба телефона доверия.

( выделить самые популярные ответы)

2. Упражнение мозговой штурм «Принятие решения».

Класс разбивается на 2 команды. Задание: составить список положительных/отрицательных сторон обращения в Службу телефона доверия и по очереди команды называют их, учитель фиксирует на доске.

Например:

сложно общаться,

не доверяю незнакомому человеку,

незнание номеров человека,

психологическая помощь, поддержка,

подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации,

анонимность,

выслушивает опытный человек,

выслушивают столько, сколько будешь говорить.

Итог:

- При обращении в службу доверия, конечно же, есть и положительные, и отрицательные стороны. Но каждый из вас должен сам определить необходимость обращения в службу доверия.

 3. Знакомство со специалистами службы доверия.

- Вы должны хорошо знать, что вам всегда могут помочь представители службы экстренной помощи.

- Как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи? ( педагоги, психологи, соц. педагоги, специалисты по работе с молодёжью, добровольцы и др)

 Главная задача все 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.

 В настоящее время в Российской Федерации работает свыше 280 служб, принимающих обращение от детей, подростков и взрослых. В данных службах работают профессионалы, готовые в любой моменты дня и ночи ответить на звонок. И в нашем городе есть такие службы.

 4.Ролевая игра «Угадай чувство».

Попробуем понять, как работает консультант, не видя человека.

Ученик вытягивает карточку, на которой написаны различные чувства. Поворачивается спиной к другим ученикам. Задача всех учеников, определить с каким чувством произносится фраза «ДОБРЫЙ ДЕНЬ, ЗДРАВСТВУЙТЕ». Обсуждение: легко ли понять чувства и эмоции человека не видя его? Что помогает это сделать (тембр, тон голоса, дыхание)

 5.Работа с притчей «Лотерейный билет».

«Жил на свете человек, ничем особенным от других людей не отличался. Но было у него одно заветное желание: очень ему хотелось в лотерею выиграть. С этой целью чуть не каждый день ходил он в церковь, ставил сечку Николе - Угоднику и просил Бога: «Господи, помоги мне, пошли выигрыш в лотерею». И так молился не раз, не два, а сотни 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 еще больше в вере укрепится». »Да помог бы я ему давно, сам смотреть не могу, как он убивается, - ответил им Всевышний, - только он бы хоть один лотерейный билет купил…».

- Как вы думаете, в чём смысл данной притчи и как она перекликается с темой нашего занятия?

( чтобы что – то получилось, надо приложить усилие или что – то сделать для получения результата).

 6.Итог занятия.

- Сегодня мы говорили о телефоне доверия и о службе доверия как о службе, готовой помочь всем в случае возникновения трудностей.

Но если человек не готов сам предпринять хоть какие – то усилия, чтобы достичь разрешения проблемы, ему трудно помочь. Ты должен приложить усилие, хотя бы для того, чтобы позвонить – и тебе протянут руку помощи.

- К кому вы можете обратиться в случае возникновения серьёзных проблем?

Ответы учеников.