

«СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН занятия для младших и старших подростков (с вариантами заданий для обеих возрастных групп)

ЦЕЛЬ:

- Информировать подростков о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия
- Мотивировать обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

ЗАДАЧИ:

- Рассказать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи
- Провести дискуссию на тему «Чем может помочь друг?»
- Обсудить навыки помогающей поддержки
- Разработать с подростками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Детский Телефон доверия

ХОД ЗАНЯТИЯ

Содержание	Рекомендации для педагога
<p>1. 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).</p>	<p><i>Спросите участников, что они знают о Телефоне доверия</i></p>
<p>2. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»</p> <ul style="list-style-type: none">• Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? <p><i>(Возможные ответы: Слушаю музыку. Играю на компьютере. Читаю. Иду, куда глаза глядят.... Звоню другу)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Что лучше: переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?• Чего бы ты ожидал от друга, когда у тебя плохое настроение?	

<ul style="list-style-type: none"> • Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации: <p>Варианты для МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник? - Если твой друг считает, что у него «трудные родители»? <p>Варианты для СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)? - Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни? <p style="text-align: center;"><i>Возможные ответы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - что-то посоветовать - рассказать о похожем случае - выслушать - в отличие от некоторых взрослых не говорить, что сам виноват - ободрить - отвлечь, рассказать что-то веселое <ul style="list-style-type: none"> • Что из этого списка вам кажется самым важным? 	<p><i>Запишите версии ребят об ожидаемой помощи от друга на доске (для использования на следующем этапе занятия) Следите, чтобы внимание ребят не фокусировалось долго на советах, поощряйте поиск других способов поддержки.</i></p>
<p>3. Информационный блок. «Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?»</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>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.</p> <p>Поэтому вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия, стали организовывать Телефоны доверия для детей.</p>	<p><i>Сравните с подростками данный список и список ожидаемой помощи от друга, который получился в группе в ходе предыдущего обсуждения</i></p>
<p>4. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»</p> <p>На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение</p>	<p><i>Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание ребят на выделенных ключевых</i></p>

<p>подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию</p>	<p><i>моментах.</i></p>
<p>5. Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</p> <p>Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</p> <p>Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия.</p> <p><u>Правило мозгового штурма:</u> чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми.</p> <p>Обсуждение итогов мозгового штурма.</p> <p>Вывод: В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.</p>	<p><i>Разделите участников занятия на группы по 5-6 человек и выдайте по большому листу бумаги, напишите задание и правило мозгового штурма на доске.</i></p> <p><i>Младших подростков можно не разбивать на группы, а самому записать на доске предложения ребят. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится? - Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то? ...и т.д . <p><i>Со старшеклассниками на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с учениками средних классов.</i></p>
<p>6. Информация о Детском Телефоне Доверия 8-800-2000-122. Краевой Детский телефон доверия работает круглосуточно.</p> <p>ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО!</p>	<p>Разместите информацию о Детском Телефоне Доверия в местах, где она будет доступна для ребят</p>

