

## **БЕСЕДА (8 Б класс)**

**Тема: «Телефон доверия.»**

**Дата проведения: 17 мая - Международный день детского Телефона доверия**

**Цель:** Создать условия для формирования у обучающихся умения находить позитивное решение в трудной ситуации и навык принятия решения.

**Задачи:**

1. Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.
2. Предоставление обучающимся информации об анонимной службе психологической помощи.

### **Ход беседы**

#### **1. Целевая установка.**

**УЧИТЕЛЬ:**

Здравствуйте ребята. Жизненный путь не всегда усыпан лепестками роз. Наряду с удачами, счастьем, успехом, случаются неприятности, конфликты, непонимание и, просто плохое настроение. Мы сегодня собрались здесь, чтобы поговорить о том, как можно справиться с непростыми жизненными ситуациями. **17 мая - Международному день детского Телефона Доверия, который отмечает весь мир.**

#### **2. Информационный блок. «Первый телефон доверия»**

**УЧИТЕЛЬ:**

Телефон Доверия – это помощник любого ребенка и взрослого, который оказался в сложной ситуации. Мы поговорим сегодня с вами о том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне. Как же появился ТД?

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). Вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия стали организовывать телефоны доверия для детей. И вот уже седьмой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию.

Для чего же нужен детский ТД? Для того, чтобы нам ответить на этот вопрос предлагаю вам изначально послушать одну притчу:

*В центре города в девятиэтажном доме вспыхнул пожар. Служащие с нижних этажей здания и жильцы с верхних этажей в спешке покидали помещения. Только восьмилетний мальчик крепко спал на 8 этаже. Его мать была в отъезде, а отец вышел за продуктами в соседний супермаркет. Огонь быстро охватывал этаж за этажом и поднимался всё выше и выше. Пожарные боролись с огнём, но безуспешно. Драма стала превращаться в трагедию, когда пожарные в окне 8 этажа увидели лицо испуганного ребёнка, который звал на помощь отца.*

*Отец, плача, кричал сыну:*

*- Не бойся! Я здесь, внизу! Прыгай!*

*- Но я ничего не вижу! – кричал сын.*

*- Тогда закрой глаза и прыгай! Я тебя вижу!*

*И мальчик прыгнул, его поймали. Отец и сын плакали от счастья и каждый думал о своём: сын о том, что доверие к отцу победило в нём страх, а отец – о том, что сын ему доверяет.*

К сожалению, не у всех всегда рядом может оказаться человек, которому можно довериться. Вот поэтому и был создан детский телефон доверия, позвонив на который, вам окажут поддержку в различных жизненных ситуациях. Многие думают, что им некому помочь, и проблема неразрешима, но большинство звонящих получают помощь.

### 3. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»

#### **УЧИТЕЛЬ:**

- 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?»

#### **УЧИТЕЛЬ:**

Вот, что считают 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?»

#### **УЧИТЕЛЬ:**

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. Информационный блок. «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»

**УЧИТЕЛЬ:**

**Задание:** вам необходимо составить список вопросов и возможных трудностей в вашей жизни (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?

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

(Можно задавать примерно такие вопросы:

«Я перешел в новую школу, и со мной никто не хочет дружить»

«Все мои одноклассники курят, а я нет. Они надо мной смеются»

«Я поссорился с другом и не знаю, как помириться»

«В моей школе один старшеклассник вымогает у меня деньги. Мне страшно»

«Мне кажется, что я некрасивая, и поэтому ребята в школе издеваются надо мной»

«Родители не разрешают мне общаться с моими друзьями, говорят, что это неподходящая компания»

«Я влюбился, а она не обращает на меня внимания, как мне быть?»

«Доктор прописал мне носить очки. А одноклассники смеются надо мной».)

**Обсуждение ситуаций.**

**Вывод:** В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в трудную 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!**

**8. Итог. Рефлексия.**

**УЧИТЕЛЬ:**

Средь миллионов номеров  
Один есть номерок,  
Который можешь ты набрать,  
И ты не одинок!  
Да, в жизни все бывает,  
Но точно знай, дружок!  
Когда тебя не понимают,  
Ты сделай лишь звонок.  
Тебя там выслушать всегда  
И днем и ночью смогут.  
Ты одинок? Так не беда  
И в этом там помогут.

**УЧИТЕЛЬ:**

Дорогие ребята, теперь вы всегда знаете, что в любом момент вам готовы помочь.

Я хочу пожелать вам поменьше сталкиваться в жизни с кризисными ситуациями и побольше радоваться жизни! Побольше улыбок, любви и хороших и преданных друзей и близких!