

**Беседа «Услышанным быть важно!»,
посвящённая Международному дню детского Телефона доверия
(для обучающихся 8 класса)**

Цель:

- Познакомить учащихся с «Телефоном доверия», его функциями и историей возникновения.
- Мотивировать обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

- Рассказать о Телефоне доверия, как о виде психологической помощи.
- Дискуссия на тему «Важно ли быть услышанным?»
- Обсудить навыки помогающей поддержки.

Ход мероприятия.

Ребята, я рада всех вас приветствовать.

К концу подходит учебный год, для кого-то он был очень успешным, для кого-то хорошим, а для кого-то принёс и небольшие трудности. Надо помнить, что жизненный путь не всегда усыпан лепестками роз. Наряду с удачами, счастьем, успехом, случаются неприятности, конфликты, непонимание и, просто плохое настроение.

Ёжик в тумане ужасно напуган:

Белая дымка, не видно ни зги.

Может быть, просто он ходит по кругу?

Кто здесь - друзья? Или всё же враги?

Шорохи. Страшно. Какие-то звуки.

Фыркает морда, а чья, не поймёшь.

Кто-то, возможно, вздыхает со скуки,

Режет всю правду, а может быть, ложь.

Бедненький ёжик! Он видит повсюду

Только худое, тревожно ему.

Так подозрительно всякое чудо,

Если не делать его самому!

...Что это я так печально о грустном?

Ты же - не ёжик? Но вот о чём стих...

Если один ты и если так трудно,

Ты не теряйся, ищи помощи...

Давайте поговорим о том, как вы справляетесь с трудными для вас ситуациями?

Возможные ответы детей: читаю, гуляю с друзьями (собакой / один), слушаю музыку, созваниваюсь с другом и т.п.

А как вы думаете, что лучше выбрать, когда у вас случаются сложные ситуации - переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?

С кем бы вы смогли поделиться?

Чего бы ты ожидал от того человека, с которым ты бы поделился своей проблемой или, когда у тебя плохое настроение?

Что бы ты сделал, если вам позвонил ваш друг и рассказал о своих ситуациях, например: Если твоего друга постоянно обижают и высмеивают в школе один его одноклассник? Если твой друг считает, что у него «трудные родители»?

Возможные ответы: выслушать, рассказать что-то веселое, что бы отвлечь, что-то посоветовать, ободрить.

Но ведь не все друзья умеют поддерживать и выслушивать – они ведь тоже этому пока еще учатся, как и вы. И в некоторых случаях им трудно придумать, как помочь. Что делать? Тогда можно позвонить на Телефон доверия 8-800-2000-122, где вас всегда выслушают и помогут добрыми советами.

Все тускло, уныло, постыло вокруг.
И грустны мои и профиль, и фас.
Номер знакомый набираю. И вдруг...
Такое родное: «Я слушаю Вас...»
Среди житейских метелей и выюг
Нервов моих истощился запас.
Я телефон набираю. И вдруг...
Такое знакомое: «Я слушаю Вас...»

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, когда они одиноки, растеряны. Он и не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Чад Вар понял за это время, – все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Вскоре он пришел к выводу, что в

одинокую ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. 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 психологической помощи по телефону. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

Чад Вара, организовавший первый телефон доверия, заметил, что хороший консультант на телефоне доверия выходит из дружелюбного человека, который обладает такими качествами: не осуждает других, заинтересован в другом человеке, больше выслушивает, чем советует, терпелив и разговаривает без всякой снисходительности, на равных.

Первый телефон доверия в Советском Союзе основала профессор Айна Амбрумова в 1982 году, в ведомстве здравоохранения. А в 1991 году была создана Российская ассоциация телефонов экстренной психологической помощи (РАТЭПП), которая объединила все существующие на тот момент телефоны доверия.

В 2008 году Указом Президента Российской Федерации создан Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. С 2010 года в рамках Фонда и по поручению Совета по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике при Президенте Российской Федерации Д.А.Медведеве, инициативе Председателя Правительства В.В.Путина в Российской Федерации проводится Общенациональная информационная кампания по противодействию жестокому обращению с детьми.

Важная роль в этой кампании отводится развитию служб экстренной психологической помощи детям и подросткам по единому общероссийскому номеру телефона доверия – **8-800-2000-122**.

Что же такое телефон доверия?

На плакате детский лик
И бесплатный там же номер
По которому звонить
Если кто-нибудь не понял
Детям нужно непременно
Почему ж так откровенно
Постучалось в души зло
С криком: «Это хорошо!»
Если вдруг в семье тревожно
Ты звони скорей ребёнок.
Доложить бесплатно можно
Не забудь о том с пелёнок
Мы поможем несомненно
Быстро и своевременно.

Телефон доверия – это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, чтобы обсудить отношения с друзьями, близкими, семейные и школьные отношения.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

Для чего нужен телефон доверия?

В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным! И это очень важно!

Принципы работы телефона доверия.

Секретность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно и тайна обращения гарантируется.

В жизни каждого человека есть проблемы. Они связаны с отношениями между сверстниками, либо между родителями. И в эти моменты мы не знаем как себя повести. Либо согласиться и уступить или спорить и отстаивать свою позицию. Мы ещё не прожили всю жизнь, чтобы спорить на эту тему, но из-за стресса некоторые спорят. Каков выход из этой ситуации? Можно оставить всё как есть, но можно обратиться в службу “Телефон доверия” и обсудить накопившиеся проблемы. Что собственно и делают все дети, которые не знают, как поступить в той или иной ситуации.

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 наблевшем 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.

А теперь я вам предлагаю разделиться на 2 команды, и проведём Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?» *Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучали.*

Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия.

На обсуждение 5 минут, после озвучивание полученных результатов.

Варианты ответов:

Очень нравится девочка (мальчик) и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.

Произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим тревога не покидает тебя.

В школе проблема с учителями.

Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.

Ссора с другом (подругой).

Обидели в школе (на улице, дома).

Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.

Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

Ты попал в безвыходную ситуацию.

Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

Но на телефон доверия могут звонить не только дети, подростки, но и взрослые. Давайте попробуем поразмышлять, а какие бы вопросы задали ваши родители (обсуждение 5 минут).

Варианты ответов: родители могут позвонить, если ребенок не слушает родителя; если ребенок плохо учится; если родителей что-то беспокоит, тревожит в его поведении, настроении; если не получается общаться без

крика и угроз; если кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился; если просто плохо, и не хочется «срываться на близких» из-за собственного раздражения и т.д.

Молодцы ребята, я думаю, что с этими озвученными ситуациями можно познакомить ваших родителей на родительском собрании. Для них это будет очень интересно и полезно.

Сейчас я вам предлагаю поразмышлять и указать качества людей, которые могут помочь в трудной ситуации через телефон доверия.

Качества консультанта: не осуждать других, больше выслушивать, чем советовать, быть сдержанным, терпеливым, заинтересованным в другом человеке, разговаривать на равных.

Вывод: это специально обученные люди- психологи, которые могут допустить, что при определенных обстоятельствах подобная ситуация могла приключиться и с ним.

Итог: В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным. Подними трубку и набери номер 8-800-2000-122. Служба телефона доверия помогает детям и родителям чувствовать себя более защищёнными.

17 мая в Российской Федерации будет отмечаться Международный день «Детского телефона доверия». Он пройдет под девизом «Дети говорят телефону доверия: «ДА!».

Помните! Выход всегда есть!

В любой ситуации можно разобраться. Самое главное – не делайте поспешных выводов! Радуйтесь тому, что Вам подарили жизнь. А как жить это уже Ваш выбор.