

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по проведению мероприятий,
посвященных Международному дню
детского телефона доверия

Материалы разработаны специалистами
Национального фонда защиты детей
от жестокого обращения

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УРОКА

«В моей жизни много разного: и хорошего, и трудного»
для учеников средних и старших классов
(с вариантами заданий для обеих возрастных групп)

Цель

- Обсудить с учениками в занимательной форме способы преодоления негативных убеждений и формирования позитивного настроения
- Мотивировать учащихся обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

Задачи

- Проинформировать учеников о телефоне доверия как о виде психологической помощи
- Обсудить причины и последствия негативной убежденности в своих недостатках
- Выработать в группе способы преодоления негативных убеждений
- Побудить учеников в случае возникновения трудностей обращаться на телефон доверия

ХОД УРОКА

Введение в тему. История «Сила самоубеждения»

Рекомендации для педагога. Перед презентацией истории спросите учеников, что они знают о силе и возможностях самоубеждения.

Рассказ педагога. С известным психологом Альфредом Адлером в школьные годы произошел случай, который наглядно доказывает, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем-либо. У мальчика с самого начала не ладилось с математикой, и учитель пришел к убеждению, что у него совсем нет способностей к математике. Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер знал о такой оценке своих способностей, и его отметки по математике были плохими. Однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, к всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает математику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в учебе.

Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?»

Цель дискуссии для учителя. Дать возможность ученикам самостоятельно прийти к выводу о том, что способности и таланты человека существуют в нем, независимо от того верит он в них или нет; а раскрываются именно благодаря вере в себя.

Вопрос к ученикам. Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике?

Возможные ответы: нет; он перестал их замечать, так как поверил, что их нет

Вопрос к ученикам. Что именно привело его к тому, что он поверил в то, что не обладает способностями к математике?

Возможные ответы: поверил взрослым; не захотел заниматься тем, что у него не получается; стал избегать неудачи и критики взрослых; перестал верить в свои способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником

Вопрос к ученикам. Благодаря чему Адлер все-таки неожиданно смог решить трудную задачу? Что ему помогло в этом?

Возможные ответы: случайно; у него все-таки были хорошие способности к математике; он почувствовал себя таким же, как все – никто не мог решить, и все объединились в раздумьях; разозлился на то, что над ним смеются; помогло самолюбие

Сообщение педагога. Действительно, Адлер как будто бы ненадолго забыл, что у него нет способностей. Ему показалось, что он знает решение и увлекся. К тому же разозлился и непременно захотел доказать, что одноклассники и учитель математики ошибаются, смеясь над ним.

Получается, что он долгое время как будто находился в «черных очках», и смотрел на себя и свои способности через них. Черные очки заставляли смотреть его на себя как на неспособного, неодаренного, или даже как на плохого ученика и не давали стремиться к достижениям и радоваться своим успехам.

Удачно сложившиеся обстоятельства и решимость «снять черные очки неуверенности» - попробовать решить задачу, принесли Адлеру победу.

Вопросы к ученикам:

- Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали черные очки?
- Что в это момент действительно происходило со способностями?
- Как вы справились с такой ситуацией?
- Может ли случиться так, что наши способности пропадут или исчезнут, если мы о них не узнаем?
- Как вы понимаете выражение: «Нереализованные способности мешают нам жить»?

Рекомендации для педагога. Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории. Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.

Задание для учеников средних классов. Что может помочь переубедить себя или друга и снять «черные очки»?

1. Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков
2. Дать задание группе девочек: Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»
3. Дать задание группе мальчиков: Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» мальчикам?»
4. После выполнения задания попросить выбрать по одному человеку от группы, чтобы прочитать и прокомментировать перечень действий, ответить на вопросы другой группы и учителя

Вопросы для обсуждения:

- Сопоставьте оба перечня, найдите общее и различное
- Подумайте, от какого негативного убеждения о себе вам бы хотелось отказаться? Что вы можете сделать для этого прямо сегодня?

Задание для учеников старших классов. Повезло или нет Адлеру в том, что он долгое время находился в черных очках?

1. Разбить класс на 2 группы (можно на тех, кто считает, что повезло и на тех, кто считает, что не повезло) и дать задания группам:
 - Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»
 - Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру не повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»
2. Выбрать по одному человеку от группы и провести «словесную дуэль» на тему задания

Рекомендации для педагога. Учителю в процессе подготовки к «словесной дуэли» можно помочь группе, которая нашла меньше аргументов. Спросите, как считают ребята, мог ли этот опыт Адлера повлиять на то, что он стал известным психологом? А что они думают по поводу выражения, что каждый следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?

Упражнение для учеников средних классов «Облака настроения»

Задание для учеников. Нарисуйте на левой половине листа бумаги 4 серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно...». Например, «Мне трудно постоянно сидеть с младшей сестрой» или «Мне трудно выходить и отвечать у доски». Правая половина листа бумаги должна пока оставаться свободной. (На выполнение отведите 5-7 мин.)

Рядом, на правой половине листа нарисуйте 4 светлых цветных облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую, например: «Я справлюсь с этим...» или «Мне поможет с этим справиться...».

Вопросы для обсуждения:

- Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать
- Почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?
- Что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»

Рекомендации для педагога. Обсудите с учениками, как можно тренировать в себе качества, которые помогают преодолеть предубеждения и настроить себя позитивно. Используйте их ответы для перехода к следующему упражнению.

Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»

1. Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса:
 - Что я умею хорошо делать?
 - Что интересного я могу придумать?
2. Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются

3. Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом?

Рекомендации для педагога. Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.

Задание для учеников старших классов «Картирование поддержки»

1. Задание. Нарисуйте цветную «Индивидуальную карту поддержки», где образно или схематически изобразите себя и возможные ресурсы поддержки в трудных ситуациях. Расположите их ближе или дальше к себе по мере доступности, эффективности и подпишите.
2. Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами поддержки. (Ресурсами могут быть люди, любимые места для прогулок, любимые занятия, музыка, книги, фильмы, любимое общее семейное дело, досуговые центры и те кружки, где есть занятия по интересам; не забывайте, что ресурсом может быть ваша важная цель; то, как вы когда-то справились с трудной ситуацией; то, как вы стойко перенесли болезнь или травму; то, что ценят в вас другие люди и чем вы сами гордитесь; воспоминания о своих достижениях в прошлом, о самых приятно проведенных каникулах; самое лучшее в вашей семье; самое лучшее в вашем классе)
3. Предложите ученикам обсудить карты поддержки поочередно в малых группах по 3-5 человек, сформированных по желанию

Задания для обсуждения в малых группах (давать по мере выполнения каждого в отдельности):

- Выслушать, не перебивая, каждого человека в малой группе и его рассказ об истории создания карты ресурсов, поблагодарить за рассказ
- По возможности найти дополнительные ресурсы для себя или собеседников
- Если бы вам предложили внести в карту поддержки Телефон доверия для детей и подростков, где бы вы его расположили?

Рекомендации для педагога. Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.

Информационный блок. «Телефон доверия как ресурс поддержки»

Рекомендации для педагога. Спросить у учеников, что они знают о телефоне доверия? Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Сообщение педагога. Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.

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 по телефону 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**.

Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно!

Информация о местном и региональном телефоне доверия

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят.

АКЦИЯ «СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УРОКА

для учеников средних и старших классов
(с вариантами заданий для обеих возрастных групп)

Цель

- Информировать учеников 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 оказания поддержки
- Разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия

ХОД УРОКА

Информационный блок. «Первый телефон доверия»

Рекомендации для педагога. Спросите учеников, что они знают о Телефоне доверия

Сообщение педагога. 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. Некоторое время 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).

Групповое обсуждение. Чем может помочь друг?

Вопрос педагога. Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?

Возможные ответы: слушаю музыку; играю на компьютере; читаю; иду, куда глаза глядят; звоню другу

Вопросы к ученикам:

- 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:

Варианты для средних классов:

- Если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?
- Если твой друг считает, что у него «трудные родители»?

Варианты для старшеклассников:

- Если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)?
- Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?

Рекомендации для педагога. Запишите версии ребят об ожидаемой помощи от друга на доске (для использования на следующем этапе урока). Следите, чтобы внимание ребят не фокусировалось долго на советах, поощряйте поиск других способов поддержки.

Возможные ответы:

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

Вопрос ученикам. Что из этого списка вам кажется самым важным?

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
- Проявляет терпение
- Заинтересован в другом человеке
- Разговаривает без всякой снисходительности, на равных

Рекомендации для педагога. Сравните с учениками данный список и список ожидаемой помощи от друга, который получился в классе в ходе предыдущего обсуждения.

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.

Информационный блок. «Как устроен Телефон доверия?»

Рекомендации для педагога. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Сообщение педагога. 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.

Мозговой штурм «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»

1. Разделить учеников на группы по 5-6 человек и выдать по большому листу бумаги
2. Написать задание и правило мозгового штурма на доске
3. С учениками средних классов можно не разбивать учеников на группы, а самому записать на доске предложения ребят. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:
 - Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?
 - Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то?
4. Со старшеклассниками на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с учениками средних классов
5. Задание. «Разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия»
6. Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми
7. Обсуждение итогов мозгового штурма
8. Вывод. «В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным»

Информация о местном и региональном Телефоне доверия

Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно!

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят

АНКЕТА

Выбери свой вариант ответа. Анкету подписывать не нужно

1. Согласен ли ты с тем, что у всех людей иногда случаются сложности или неприятности?

да / нет

2. Считаешь ли ты, что не все свои проблемы и вопросы хочется обсуждать с друзьями и близкими?

да / нет

3. Знаешь ли ты, что в случае любых проблем можно позвонить на Телефон доверия?

да / нет

4. Если бы у тебя был выбор, то с кем бы ты хотел обсудить свой вопрос по Телефону доверия:

- Со взрослым специалистом - психологом
- Со студентом психологического факультета
- Со старшеклассником - добровольцем, работающим на Телефоне доверия

5. В какой ситуации ты, скорее всего, воспользовался бы возможностью позвонить на Телефон доверия:

- Если бы тебя преследовали и угрожали подростки намного старше тебя
- Если бы тебе не отвечал взаимностью человек, в которого ты влюблен (влюблена)
- Если бы ты так серьезно обиделся на родителей, что даже не знал бы, что делать

6. Что ты будешь делать, если твой друг попал в серьезную беду, и ему срочно нужна помощь, но он взял с тебя обещание, чтобы ты не рассказывал о его сложностях родителям, учителям или одноклассникам:

- Нарушишь обещание и расскажешь родителям, учителям или друзьям
- Позвонишь на Телефон доверия (там соблюдают конфиденциальность)
- Ничего
- Другой вариант (какой) _____

7. Считаешь ли ты, что Телефоны доверия нужны не только взрослым, но и школьникам?

да / нет

Спасибо!

ПАМЯТКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ «МИНУТА ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ»

Цель акции: мотивировать школьников обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

В рамках акции необходимо организовать работу во всех образовательных учреждениях, школах-интернатах и детских домах по одновременному информированию детей 17 мая 2012 года г. в 11-00 (для учеников первой смены) и 15-00 (для учеников второй смены) о службе Детского телефона доверия и с просьбой записать единый общероссийский номер службы в дневники и мобильные телефоны.

Предлагаемая информация для доведения до сведения детей

«Телефон Доверия 8-800-2000-122 как ресурс поддержки»

У каждого человека иногда случаются проблемы. Телефон доверия дает возможность в такой ситуации получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке и в разговоре с доброжелательным человеком и решить, какие шаги сделать.

Телефоны доверия в настоящее время очень популярны во всем мире. Дети/подростки звонят и советуются, как лучше поступить. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно принять.

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 открыт для каждого человека. Не имеет значения возраст, место жительства, 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. Позвонивший может не сообщать свое имя, адрес или другие данные. Еще, обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию.

Каждый телефон доверия работает в своем режиме – круглосуточно или по расписанию

8 800 2000 122 – единый общероссийский номер Детского телефона доверия - просто позвони в трудную минуту. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

План родительского собрания «17 мая – день Международный день детского телефона доверия или Что объединяет семью?»

С вариантами вопросов для обсуждения
для родителей учеников младших, средних и старших классов

Цель

- Информировать родителей о том, для чего предназначена и как работает служба Детского телефона доверия
- Мотивировать родителей поощрять детей обращаться на Детский телефон доверия в сложных случаях, когда не хватает поддержки
- Мотивировать родителей обращаться за помощью на Детский телефон доверия в трудных ситуациях воспитания и общения с детьми

Задачи

- Рассказать о службе Детского телефона доверия как о виде психологической помощи
- Продискутировать тему «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»
- Обсудить навыки оказания поддержки
- Обсудить с родителями примерные вопросы, с которыми они и дети могут обратиться на Телефон доверия

Ведущие: классный руководитель и руководитель службы Детского телефона доверия

ХОД УРОКА

Информационный блок. «Детский телефон доверия – самый популярный и широко известный вид экстренной психологической помощи детям»

Рекомендации для педагога. На классной доске слайды или надпись с указанием темы родительского собрания: «17 мая – Международный день детского телефона доверия», «Общероссийский номер службы детского телефона доверия 8-800-2000-122». В помещении вывешены плакаты о детском телефоне доверия, на партах разложены буклеты о службе детского телефоне доверия.

Сообщение педагога. Сегодняшнее собрание проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия. Вот уже пятый год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию.

В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся акции на площадях и улицах; уроки доверия, классные часы и творческие конкурсы в школах, во время которых дети узнают о телефоне доверия. В 26 регионах в этот день дети могут бесплатно посещать парки культуры и отдыха, музеи, кинотеатры, концер-

ты, мероприятия в библиотеках в связи с объявленным праздником. Так государство и организации, работающие с детьми, привлекают внимание детей и общественности к важной и полезной услуге.

В этот проходят конкурсы профессионального мастерства для консультантов служб Детского телефона доверия.

Разные средства массовой информации 17 мая одновременно размещают информацию о празднике, о службах Детского телефона доверия и напоминают россиянам, что с 2010 года во всех городах России номером детского телефона доверия стал общероссийский номер 8-800-200-0122.

Интересна история возникновения телефона доверия. Первый такой телефон появился в 1953 году как форма помощи людям в кризисном состоянии – как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара объявил 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 все время нарастающая лавина звонков. Некоторое время 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. Из этой истории использования телефона для доступной помощи одним людям другим вскоре родилось всемирное движение людей, оказывающих эту помощь. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи.

Групповое обсуждение «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»

Сообщение педагога. Прежде, чем обратиться в трудной ситуации за профессиональной помощью, многие люди обычно ищут поддержки у друзей, у коллег, в семье. Рассмотрим, как это происходит у детей.

Вопрос родителям. Что делают Ваши дети, когда у них плохое настроение? Как они «сигналят» о том, что им плохо?

Возможные ответы:

- замыкаются
- не хотят общаться
- капризничают
- злятся
- жалуются кому-то
- говорят об этом родителям

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

Сообщение педагога. 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
- Проявляет терпение
- Проявляет заинтересованность в других людях
- Разговаривает без всякой снисходительности, на равных

Рекомендации для педагога. Сравните с родителями данный список и список ожидаемой от них детьми помощи, который получился в ходе предыдущего обсуждения.

Сообщение педагога. Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья или родители умеют так поддерживать и выслушивать. В этом нет ничьей вины. Просто в некоторых случаях действительно не так легко найти подходящий способ, который ободрит ребенка и придаст ему надежду и уверенность. Кроме того, в некоторых вопросах ребенку не хочется волновать родителей, или он может бояться критики и активного вмешательства взрослых в те его дела, где для него важно справиться и разобраться самому. Поэтому родителям важно поощрять детей пользоваться услугой детского телефона доверия.

В этих случаях помощь специалиста, который настроен дружелюбно и нейтрально (не испытывает волнения или недовольства) может оказаться весьма полезной и подходящей для ребенка. Примечательно, что позвонившие дети никогда не жалуются на родителей. Даже если поводом для звонка послужила ссора с ними. Дети интересуются тем, что именно они сами могли бы предпринять в трудной ситуации.

Дети всегда преданы своим родителям. А консультант использует все свое мастерство для поддержки ребенка и примирения близких.

Поэтому вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия, были организованы телефоны доверия для детей. В настоящее время в России активно действует профессиональная Российская ассоциация детских телефонов доверия. В ее целях - обеспечить российским детям и подросткам качественную и профессиональную помощь в службах детского телефона доверия.

Информационный блок. «Как устроен Телефон доверия?»

Рекомендации для педагога. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание родителей на выделенных ключевых моментах.

Сообщение педагога. В службе детского телефона 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. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми.

Помощь на телефоне доверия всегда анонимна. Позвонивший и консультант не должны 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

Мозговой штурм «С какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?»

Рекомендации для педагога. Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало.

1. **Задание для родителей.** Разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни родителей и детей/младших подростков/старших подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом телефона доверия.
2. Ведущий записывает на доске предложения родителей. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:

Дети и подростки могут позвонить если:

- Семья переехала в другой город, район (переживание расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям, переживание отсутствия друзей первое время)
- Ребенок (подросток) поссорился с друзьями
- Ребенок (подросток) чувствует одиночество
- Ребенок (подросток) чего-то боится
- Не ладится в школе
- Все время плохое настроение
- Ребенок (подросток) переживает развод родителей
- Тяжело болен член семьи

Родители могут позвонить если:

- Ребенок не слушает родителя
 - Ребенок плохо учится
 - Родителей что-то беспокоит, тревожит в его поведении, настроении
 - Не получается общаться с ребенком без крика и угроз
 - В семье между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты
 - Нужно посоветоваться перед обсуждением с подростком какой-либо трудной ситуации в семье
 - Кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился
 - Вам просто плохо, и не хочется срываться на близких из-за собственного раздражения, т.е. надо быстро прийти в нормальное состояние
3. С родителями старшеклассников на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с родителями учеников младших и средних классов. Можно добавить вопрос, с которым старшие подростки и их родители могут обратиться на детский телефон доверия: «Если подростка мучают и пугают мысли о смерти»
 4. Обсуждение итогов мозгового штурма. Выводы: в жизни много вопросов и трудностей. Любой ребенок может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.
 5. Сообщение педагога. У подростков легко меняется настроение, возможны резкие колебания в короткий промежуток времени от радости и счастья до полного от-

чаяния. Поэтому для них важно, когда родителей нет рядом, иметь возможность проконсультироваться со специалистом, который убережет от конфликтов и необдуманных импульсивных поступков, включая суицид.

Информация о местной и региональной службе детского телефона доверия

Сообщение педагога. Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно по номеру 8-800-2000-122. Расскажите родителям о том, где в школе размещена информация об общероссийском (или местном) Детском телефоне доверия.

Порекомендуйте родителям внести номер в список контактов на своем мобильном телефоне. Выделите время для этого прямо на родительском собрании.

Родителям учеников младших и средних классов порекомендуйте вместе с ребенком внести номер в список контактов на мобильном телефоне ребенка.

Родителям учеников старших классов рекомендуем: «Посоветуйте подросткам внести номер детского телефона доверия в свою базу контактов. Сделайте это по возможности ненавязчиво и серьезно. Скажите, что Вы, родители, считаете эту услугу важной, и сами уже сделали это».

План родительского собрания
17 мая – Международный день детского телефона доверия
или
Помочь ребенку – помочь семье

с вариантами вопросов для обсуждения
для родителей учеников младших, средних и старших классов

ЦЕЛЬ:

- Информировать родителей о том, для чего предназначена и как работает служба детского телефона доверия
- Мотивировать родителей поощрять детей обращаться на детский телефон доверия в сложных случаях, когда не хватает поддержки
- Мотивировать родителей обращаться за помощью на детский телефон доверия в трудных ситуациях воспитания и общения с детьми

ЗАДАЧИ:

- Рассказать о службе детского телефона доверия как о виде психологической помощи
- Продискутировать тему «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»
- Обсудить навыки помогающей поддержки
- Обсудить с родителями примерные вопросы, с которыми они и дети могут обратиться на телефон доверия

ВЕДУЩИЕ: Классный руководитель и руководитель службы детского телефона доверия

ХОД СОБРАНИЯ

| Содержание | Рекомендации для ведущего собрания |
|--|---|
| <p>1. Информационный блок. «Детский телефон доверия – самый популярный и широко известный вид экстренной психологической помощи детям»</p> <p>Сегодняшнее собрание проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия. Вот уже пятый год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию.</p> <p>В рамках Международного дня детского телефона доверия</p> | <p><i>На классной доске слайды или надпись с указанием темы родительского собрания:</i></p> <p><i>«17 мая -- Международный день детского телефона доверия»,</i></p> |

по всей стране проводятся акции на площадях и улицах; уроки доверия, классные часы и творческие конкурсы в школах, во время которых дети узнают о телефоне доверия. В 26 регионах в этот день дети могут бесплатно посещать парки культуры и отдыха, музеи, кинотеатры, концерты, мероприятия в библиотеках в связи с объявленным праздником. Так государство и организации, работающие с детьми, привлекают внимание детей и общественности к важной и полезной услуге.

В этот проходят конкурсы профессионального мастерства для консультантов служб детского телефона доверия.

Разные средства массовой информации 17 мая одновременно размещают информацию о празднике, о службах детского телефона доверия и напоминают россиянам, что с 2010 года во всех городах России номером детского телефона доверия стал общероссийский номер 8-800-200- 0122.

Интересна история возникновения телефона доверия. Первый такой телефон появился в 1953 году как форма помощи людям в кризисном состоянии – как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара объявил 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 все время нарастающая 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. Из этой истории использования телефона для доступной помощи одних людей другим вскоре родилось всемирное движение людей, оказывающих эту помощь. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи.

«Общероссийский номер службы детского телефона доверия 8-800-2000-122»

В помещении вывешены плакаты о детском телефоне доверия, на партах разложены буклеты о службе детского телефоне доверия.

2. Групповое обсуждение «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»

Прежде, чем обратиться в трудной ситуации за профессиональной помощью, многие люди обычно ищут поддержки у друзей, у коллег, в семье. Рассмотрим, как это происходит у детей.

- Что делают Ваши дети, когда у них плохое настроение? Как они «сигналят» о том, что им плохо?

Возможные ответы:

- замыкаются
- не хотят общаться
- капризничают
- злятся
- жалуются кому-то
- говорят об этом родителям

Если дети и подростки говорят о своем плохом настроении родителям - это признак доверия. Значит, они надеются, что взрослые помогут им найти способ справиться с таким состоянием.

- Как Вам кажется, чего ребенок (подросток) ждет от родителей, когда у него плохое настроение в случае неудачи, волнения, огорчения?
- Что Вы, как родители, можете сделать для них дома, в семье в следующей ситуации:

Варианты для родителей учеников младших классов:

- Если у ребенка мало или совсем нет друзей?
- Если Ваш ребенок говорит Вам, что кто-то из одноклассников часто его обзывает?
- Если ребенок волнуется перед каким-либо тестом, например, перед проверкой скорости чтения или знания таблицы умножения?

Варианты для родителей учеников средних классов:

- Если Ваш ребенок поссорился со своим другом или подругой?
- Если Ваш ребенок говорит Вам, что кто-то из одноклассников часто его обзывает?
- Если Вашему сыну или Вашей дочери предстоит выполнить какое-либо задание на ловкость, скорость, физическую силу, и ребенок волнуется, не желая показаться слабым, неловким, неумелым – в общем, хуже других?

Варианты для родителей старшеклассников:

- Если Ваш сын поссорился со своей девушкой (Если Ваша дочь поссорилась со своим парнем)?
- Если Ваш сын (Ваша дочь) очень волнуется перед ЕГЭ?
- Если Вашему сыну или Вашей дочери предстоит выполнить какое-либо задание на ловкость, скорость, физическую силу, и подросток волнуется, не желая показаться слабым, неловким, неумелым – в общем, хуже других?

Возможные ответы для всех групп:

На доске заголовок:

«Какой помощи дети ждут от родителей в случае неудачи, волнения, огорчения?»

Запишите версии родителей об ожидаемой детьми помощи от них (для использования на следующем этапе обсуждения)

Следите, чтобы внимание родителей не фокусировалось долго на советах, поощряйте поиск разных способов поддержки.

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - что-то посоветовать - рассказать о похожем случае из своего детства - выслушать - ободрить - обнять - отвлечь, рассказать что-то веселое <ul style="list-style-type: none"> • Что из этого списка Вам кажется самым важным? | |
| <p>3. Продолжение группового обсуждения. «Как поддержать друг друга в семье родителям и детям?»</p> <p>Вопросы для обсуждения</p> <ul style="list-style-type: none"> • А как умеют Ваши дети поддерживать других членов семьи – братьев, сестер, родителей? • Какие способами поддержки они уже владеют в своем возрасте? • Как Вам кажется, с какого возраста дети должны уметь это делать? • Где и как в жизни это может им пригодиться? • Как Вы думаете, каким образом Вы могли бы научить их этому? | <p><i>Акцентируйте внимание родителей на том, что взаимоподдержка в семье – очень важный навык. Он повышает сплоченность семьи, стрессоустойчивость всех ее членов и помогает быстрее и с минимальными издержками справляться с жизненными трудностями, периодически возникающими в нашей жизни.</i></p> |
| <p>4. 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 или родители умеют так поддерживать и выслушивать. В этом нет ничьей вины. Просто в некоторых случаях действительно не так легко найти подходящий способ, который ободрит ребенка и придаст ему надежду и уверенность. Кроме того, в некоторых вопросах, ребенку не</p> | <p><i>Сравните с родителями данный список и список ожидаемой от них детьми помощи, который получился в ходе предыдущего обсуждения.</i></p> |

| | |
|--|--|
| <p>хочется волновать родителей, или он может бояться критики и активного вмешательства взрослых в те его дела, где для него важно справиться и разобраться самому. Поэтому родителям важно поощрять детей пользоваться услугой детского телефона доверия.</p> <p>В этих случаях помощь специалиста, который настроен дружелюбно и нейтрально (не испытывает волнения или недовольства) может оказаться весьма полезной и подходящей для ребенка. Примечательно, что позвонившие дети никогда не жалуются на родителей. Даже, если поводом для звонка послужила ссора с ними. Дети интересуются тем, что именно они сами могли бы предпринять в трудной ситуации. Дети всегда преданы своим родителям. А консультант использует все свое мастерство для поддержки ребенка и примирения близких.</p> <p>Поэтому вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия, были организованы телефоны доверия для детей. В настоящее время в России даже активно действует профессиональная Российская ассоциация детских телефонов доверия. В ее целях - обеспечить российским детям и подросткам качественную и профессиональную помощь в службах детского телефона доверия.</p> | |
| <p>5. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»</p> <p>В службе детского телефона 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.</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. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. - Человек может поделиться с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми. - Помощь на телефоне доверия всегда анонимна. Позвонивший и консультант не должны сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто | <p><i>Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание родителей на выделенных ключевых моментах.</i></p> |

| | |
|--|---|
| <p>назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию. - Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию | |
| <p>6. Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?»</p> <p>Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни детей и родителей, или с какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?»</p> <p>Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни родителей и детей / младших подростков / старших подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом телефона доверия. Обсуждение итогов мозгового штурма.</p> <p>Вывод: В жизни много вопросов и трудностей. Любой ребенок может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.</p> <p>У подростков легко меняется настроение, возможны резкие колебания в короткий промежуток времени от радости и счастья до полного отчаяния. Поэтому так важно, когда родителей нет рядом, иметь возможность проконсультироваться со специалистом, который убережет от конфликтов и необдуманных импульсивных поступков, включая суицид.</p> | <p><u>Правило мозгового штурма:</u> чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучали.</p> <p>Ведущий записывает на доске предложения родителей. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например: Дети и подростки могут позвонить если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семья переехала в другой город, район (переживание расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям, переживание отсутствия друзей первое время); - если поссорился с друзьями; -если ребенок (подросток) чувствует одиночество; -если ребенок (подросток) чего-то боится; -если не ладится в школе; - если все время плохое настроение; - если ребенок переживает развод родителей; - если тяжело болен член семьи; -если мучают и пугают мысли о смерти;... <p>РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ ЕСЛИ:</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>-Ребенок не слушает родителя;</p> <p>-Если ребенок плохо учится;</p> <p>-Если родителей что-то беспокоит, тревожит в его поведении, настроении;</p> <p>-Если не получается общаться без крика и угроз;</p> <p>-Если в семье между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты;</p> <p>-Если нужно посоветоваться перед обсуждением с подростком какой-либо трудной ситуации в семье;</p> <p>-Если кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился;</p> <p>-Если Вам просто плохо, и не хочется «срываться на близких» из-за собственного раздражения, т.е. надо быстро прийти в нормальное состояние ...</p> <p>С родителями старшеклассников на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с родителями учеников младших и средних классов. Добавить вопрос, с которым подросткам и их родителям можно обратиться на детский телефон доверия:</p> <p>- Если подростка мучают и пугают мысли о смерти</p> |
| <p>6. Информация о местной и региональной Службе детского телефона доверия</p> <p>ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!</p> <p>8-800-2000-122</p> | <p>Расскажите родителям о том, где в школе размещена информация об общероссийском (или местном) детском телефоне доверия.</p> <p>Порекомендуйте родителям внести номер в список контактов на своем мобильном телефоне. Выделите время для этого прямо на родительском собрании.</p> <p>Родителям учеников младших</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>и средних классов порекомендуйте родителям и ребенку вместе внести номер в список контактов на мобильном телефоне ребенка.</p> <p>Родителям учеников старших классов рекомендуем: «Посоветуйте подросткам внести номер детского телефона доверия в свою базу контактов. Сделайте это по возможности ненавязчиво и серьезно. Скажите, что Вы, родители, считаете эту услугу важной, и сами уже сделали это».</p> |
|--|---|