

Классный час для учащихся старших классов «Телефон доверия».

Цели:

- информировать учеников о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;
- мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

- информировать учеников об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи;
- провести групповую работу на тему, с какими проблемами, трудностями сталкиваются дети, подростки, к кому обращаются за помощью;
- обсудить, какими навыками должен обладать человек, к которому дети могут обратиться за помощью;
- разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия (ТД).

Оформление класса, оборудование: плакат о Телефоне доверия (при наличии в школе); доска для записи ответов обучающихся.

Ход занятия

Сегодня у нас особенный урок, он посвящён Телефону доверия (*запись темы на доске*).

- Что вы знаете о Телефоне доверия? (*Ответы ребят*).

Дело в том, что 17 мая отмечается Международный день детских телефонов доверия. В этот день во всех школах России проводится специальный урок, посвящённый Детскому телефону доверия. В этом году он проходит под девизом «Дети говорят Телефону доверия «Да!» (*девиз записывается на доске*).

- Знаете ли вы, когда появился первый Телефон доверия? (*ответы ребят*).

История возникновения первого Телефона 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 Чад Вара справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, - **все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.**

Вскоре он пришёл 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. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

- Спросите учеников, для чего нужен телефон доверия?

Групповое обсуждение. «Чем может помочь друг?»

- Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? (*Возможные ответы: слушаю музыку; играю на компьютере; читаю; иду на улицу; звоню другу*)
- Что лучше: переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?
- Чего бы вы ожидали от друга, когда у вас 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?

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 весёлое.
- Что из этого списка вам кажется самым важным? *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.

«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 друга;
- больше выслушивает, чем советует;
- допускает, что при определённых обстоятельствах подобная ситуация могла приключиться и с ним;
- терпелив;
- заинтересован в другом человеке;
- разговаривает без всякой снисходительности, на равных.

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 ещё 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.

«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 даёт 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**. По желанию позвонивший может не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать своё вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на Телефон доверия, человек может получить интересующую его **информацию**.

Каждый Телефон доверия работает в своём определённом режиме – **круглосуточно или по расписанию**.

Каждый человек, который обращается на телефон доверия, вправе рассчитывать на следующее:

Конфиденциальную помощь. Консультанты телефоны доверия не имеют права разглашать любую личную информацию, которую сообщает им абонент. Существует стандартная регистрация звонков и сбор общих данных (пол, возраст абонентов, с какой ситуацией обратился, и так далее). Консультант может обсудить звонок с другим сотрудником той же службы, но вне стен организации это запрещено.

Анонимную помощь. Консультанты в своей работе придерживаются принципа анонимности, вы имеете право:

- не говорить свое имя, либо можете назвать любое другое имя;
- место нахождения (там, где вы находитесь, откуда звоните) – телефон без определителя номера.

Бесплатную помощь. С любых стационарных, мобильных, домашних телефонов - ваш звонок будет бесплатным.

Доступную помощь. В течение всего дня, все двадцать четыре часа в сутки вас готовы выслушать и оказать консультативную помощь. Не думайте, что ночным звонком можете потревожить консультанта, каждый звонок для нас важен.

Возможность выговориться. В жизни нам редко предоставляется случай рассказать о своих проблемах, когда нас не перебивают, не стремятся поставить «диагноз», помогают сформулировать мысли и дают понять, что не осуждают и полностью принимают нас такими, какие мы есть. Позвонив на телефон доверия, вы получаете такую возможность

Помощь в поиске решения. Каждый, кто переживал состояние психологического стресса, знает, что в этот момент создается ощущение «полной безнадеги», невозможно успокоиться, сосредоточиться, принять решение и начать действовать. Консультанты помогут Вам «взять себя в руки», постараться разобраться в сложившейся ситуации и, таким образом, помочь самому себе.

«С какими вопросами можно обратиться на телефон доверия?»

Разделите учащихся на группы по 5 – 6 человек и выдайте по большому листу бумаги, напишите задание и правила мозгового штурма на доске.

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

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? ... и т.д.

Обсуждение итогов мозгового штурма.

А можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему? (*подвести детей к тому, что не надо баловаться, звоня на Телефон доверия, так как в это время не сможет дозвониться человек, которому действительно нужна помощь, потому что оператор будет занят*).

Вывод: В жизни много вопросов и трудностей. В каждый момент жизни важно быть услышанным.

Информация о Телефоне доверия

Номер (*записать на доске, в дневник (можно в мобильный телефон), вывесить информацию в классном уголке*): **8 800 2000 122**

Звонить можно с любого телефона: мобильного или стационарного.

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ
ОКАЗЫВАЕТСЯ КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО,
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО!**

/использованы материалы интернет- ресурсов/