***Час общения « Сделай свой шаг к безопасности»***

Цель:

Повышение информированности обучающихся о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;

Мотивировать учащихся обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

Информировать учеников об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи;

Информировать учеников об особенностях и принципах работы Телефона доверия.

Структура часа общения:

Добрый день. Наш урок я хочу начать с вопроса: *знаете ли вы, что такое телефон и для чего он нужен?*(*ответы детей*).

***1. Анкетирование «Телефон доверия»***

***Цель:* Выявить отношение школьников к службе «Телефон доверия».**

***Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***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 старшекурсником – 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 влюблён (влюблена)•**

**Если бы ты так серьёзно обиделся на родителей, что даже не знал бы, что делать•**

**6.Что ты будешь делать, если твой друг попал в серьёзную 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•**

**Ничего•**

**Другой вариант (какой)•**

**7.Считаеш ли ты, что Телефоны доверия нужны не только взрослым, но и школьникам? Да / нет**

*2.История возникновения Детского телефона доверия*

А знаете ли вы, как появился первый Телефон доверия? (*ответы ребят*)

Первый телефон доверия появился в 1953 году какпомощь людям в кризисных ситуациях. 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, обиженны на кого – то. Он и не предполагал, что на него обрушитсялавина 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

*3. Как устроен Телефон Доверия и принципы его работы?*

У каждого из нас бывают ситуации, когда нам на душе тяжело, а разговора с подружкой, другом, мамой недостаточно или более того, он нежелателен из-за того, что вопрос очень интимный и деликатный. Как быть? Конечно, можно пойти привычным путем и замкнуться в себе, но можно и просто поднять трубку и набрать номер "телефона доверия". По своей сути "телефон доверия" - служба, оказывающая экстренную психологическую помощь людям, находящимся в кризисном состоянии. Один из главных принципов его работы - безусловное внимание к позвонившему, чуткость и безоценочность. Часто звонящий человек не в силах до конца уяснить, в чем суть проблемы, он видит только верхушку айсберга, но не может разобраться в причинах. Специалисты, используя методы ведения беседы, подводят абонента к тому, что он начинает размышлять о причинах появления проблемы, начинает понимать, что может сделать именно он, чтобы изменить ситуацию.

Психолог-консультант не выдает готовых советов, не отвечает на вопрос "Что делать?", он создает условия, в которых человек сам находит выход из сложившейся ситуации, обретает уверенность и веру в себя, в свои возможности и способности управлять своей судьбой. …

Проблемы, с которыми обращаются подростки, отражают все конфликты современного общества и во всем мире практически одни и те же. Эти проблемы не зависят ни от образования, ни от страны, ни от климата.

Как вы думаете, по каким вопросам вы можете обратиться к консультантам Детского телефона доверия?*(ответы учащихся)*

*Если поссорились с другом;*

*Когда остаются дома одни, и им становится страшно;*

*Хотят завести дома животное, но не могут договориться с родителями;*

*Когда получат в школе двойку и боятся идти домой;*

*Когда обижают сверстники, а взрослые говорят: «Разбирайся сам».*

*По поводу влюбленности и неразделенной любви;*

*Конфликтов с учителями;*

*Ссор с родителями;*

*Место, которое они - занимают в группе (классе, подростковой компании);*

*Подростки часто жалуются на жестокость со стороны сверстников;*

*Встают вопросы личного и профессионального самоопределения*

*Упражнение « Незаконченные предложения»*

*Цель:* Вызвать интерес у учащихся к практической значимости телефона доверия»

Ваша задача письменно или устно продолжить незаконченные предложения:

-*Мне очень трудно обсуждать с близкими проблемы, потому, что…..*

*- Я могу довериться только…..*

*- Когда меня не понимают близкие и друзья я…..*

*- Думаю, что люди работающие на телефоне доверия…..*

*- Если друг попадет в беду, то…*

*- У каждого человека, взрослого или ребенка могут быть такие проблемы, как…..*

*Телефон доверия старается быть открытым для каждого. Благодаря телефону доверия каждый человек имеет возможность:*

-Поговорить с консультантом и быть в полной уверенности, что это останется в тайне;

-Установить контакт с человеком, которому он (она) сможет полностью довериться в беседе, будучи уверенным в полном внимании к себе;

-Быть принятым как личность в целом, со всеми своими переживаниями, проблемами и желаниями;

-Свободно выражать свои чувства и мысли, не подвергаясь оценке и давлению, особенно идеологическому;

- Получить помощь в том, чтобы отступить от переживаемого и принять ответственность на себя;

-Найти людей, которые могли бы, не прибегая к прямому вмешательству, помочь ему выйти из изоляции и вернуться к нормальной жизни.

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 с взрослым. 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.

Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию.

*4.Мини – сочинение « Мое отношение к телефону доверия»*

*Цель:*мотивировать подростков обращаться на Детский телефон доверия в сложных случаях, выявить отношение школьников к данной службе.

*Инструкция:* Каждый из вас сейчас должен подумать и написать небольшое сочинение на тему « Мое отношение к телефону доверия».

В нем вы можете рассказать о том, если вы уже звонили туда и обращались за помощью или написать свое мнение о том нужен ли вообще телефон доверия.

*Подведение итогов занятия.*

- Распространение среди учащихся визиток с номером Детского телефона доверия

Помните!

Что в жизни нет не решаемых проблем

И если есть что-то, чем вы не можете поделиться с родными и друзьями, или у вас есть вопрос, который вы не решаетесь им задать

**Звони на Телефон Доверия  
8-800-2000-122**

и поделись тем, что происходит у тебя!