

#88002000122

РЕСПУБЛИКА КОМИ

Государственное бюджетное учреждение Республики Коми
«Региональный центр развития социальных технологий»

Методическая разработка занятия для детей от 8 до 12 лет

«Телефон доверия – мой невидимый друг»

АКТУАЛЬНОСТЬ данной методической разработки заключается в том, что единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 как психологическая служба помощи детям все еще остается не такой общеизвестной. В целях расширения масштаба оказания данной помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, возрастает необходимость проведения среди них информационной работы. Необходимо донести до каждого ребенка, что в любой трудной жизненной ситуации он не одинок, что есть служба, готовая прийти ему на помощь.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ. Методическая разработка представляет собой занятие в интерактивной форме для детей от 8 до 12 лет по теме: «Телефон доверия – мой невидимый друг». Рекомендована для классных руководителей и психологов, педагогов-психологов с целью информирования детей о службе «Детский телефон доверия», а также снятия эмоционального напряжения учащихся и создания доверительных отношений между ними.

ЦЕЛЬ: формирование доверительного отношения к специалистам, оказывающим психологическую помощь, через информирование детей о работе единого общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.

ЗАДАЧИ:

- мотивировать детей к обращению на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях;
- снять напряжение и развеять страхи, связанные с обращением на телефон доверия;
- создать доверительное отношение к специалистам службы телефона доверия.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: интерактивное занятие.

ВЕДУЩИЙ: психолог, педагог-психолог, классный руководитель.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: дети от 8 до 12 лет.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: 45 минут.

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: необходимые раздаточные материалы указаны в занятии отдельно для каждого упражнения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. ПРИВЕТСТВИЕ (5 мин.)

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья, рад(а) вас видеть. Мы начнем наше занятие с загадок, из ответов которых и получится его тема. Готовы? Итак, первая загадка:

«Когда порою одиноко -
Вдруг в тишину ворвется звон,
И голос друга из далека
Тебе подарит ...» (телефон)

Ведущий. Слушаем вторую загадку:

«Без чего на свете
Взрослым будет тяжело и детям,
Кто поддержит вас, друзья?
Телефон...» (доверия)

Ведущий вместе с детьми определяет тему занятия и обозначает его цель.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО ДОВЕРИЯ» (5 мин.)

Материалы и оборудование: доска или ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки или фломастеры для каждого участника.

Инструкция ведущего. Вам нужно написать на каждом листочке вопросы или возможные трудности, с которыми можно было бы обратиться к консультанту телефона доверия. Правило: чужие версии не критиковать!

Учащиеся пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки к дереву. Каждый учащийся озвучивает то, что он написал.

Комментарий ведущего. В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

Рефлексия. Помогло ли это упражнение понять вам, с какими вопросами, проблемами и трудностями можно обратиться к специалисту службы «Детский телефон доверия»? (Ответы учащихся.)

3. УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО МЕШАЕТ МНЕ ОБРАТИТЬСЯ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?» (5 мин.)

Материалы и оборудование: распечатанные бумажки с установками и с их опровержением, разрезанные по отдельности.

Детям вперемешку раздаются бумажки с установками и с их опровержением. Задача: по команде ведущего найти пару.

Ложные установки:

- *Думают, что обращаться за помощью – это признак слабости и глупости.*

Странно, что никто не считает слабостью и глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу или парикмахеру. Душа человека не менее значима, чем тело, зубы, внешний вид! Признать наличие проблемы, предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста – показатель интеллекта и душевной силы.

- *Думают, что психолог – для больных и «психов».*

Психологи работают только со здоровыми людьми.

- *Считают, что раскрывать свои чувства стыдно.*

По телефону есть возможность рассказать обо всем, что тревожит, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.

- *Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы.*

Психолог телефона доверия поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально поможет разобраться в проблеме.

- *Боятся говорить о своей проблеме, потому что это очень больно.*

Когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблемы, то боль может стать хронической.

- *Боятся, что телефоны прослушиваются.*

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – это телефон информационной и психологической помощи. Не надо путать его с телефоном доверия ФСБ, УВД, ГАИ и т. п. Кроме того, вряд ли органы будут тратить время для того, чтобы послушать чьи-то личные проблемы (например, кто-то с кем-то поссорился и т. п.). Самое главное, человек, который обращается за консультацией, не называет ни своей фамилии, ни адреса, он может не называть места учебы, работы, не называть имен своих близких и т. д. Тогда чего вы боитесь?

- *Боятся, что психолог начнет «воспитывать» и «учить жить».*

Нет, не будет. Задачи психологического консультирования в другом: помочь разобраться в себе, показать возможность выбора, наметить пути выхода из проблемной ситуации, предоставить психологическую информацию.

- *Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу.*

Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и почти неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко. Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу телефона доверия, тем более, что это можно сделать бесплатно и не выходя из дома. Психолог поможет разобраться, насколько серьезная и глубокая проблема. Ну, а если вы ошиблись, и ваша проблема является простой и легкой или она вообще не относится к психологической, – ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что делать дальше (к каким специалистам обратиться).

- *Считают, что все дело в «невезении», «злой судьбе», и никто не сможет помочь.*

Большинство проблем в жизни человека имеет в основе психологические причины. Во многих случаях «злая судьба», «рок», «невезение» – результат психологической неграмотности. Поэтому если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы понять истинные причины проблем.

Ведущий. Ребята, теперь вы понимаете, насколько наши установки, страхи могут быть надуманы или просто навязаны другими людьми? (Ответы учащихся.) Вам нечего бояться, смело обращайтесь на телефон доверия, вам обязательно помогут.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ» (5 мин.)

Материалы и оборудование: два листа бумаги, две ручки или фломастера.

Все участники делятся на 2 команды, одной дается задание продумать отрицательные стороны обращения в службу телефона доверия, второй – положительные стороны.

Примерный перечень положительных и отрицательных сторон:

Положительные стороны: анонимность, бесплатное обращение, выслушает опытный человек, безоценочное общение, выслушают столько, сколько будешь говорить, круглосуточно, психологическая помощь, поддержка, подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации.

Отрицательные стороны: сложно общаться, не видя собеседника, отсутствие доверия к незнакомому человеку, наличие неприятного опыта общения с психологом, незнание номеров телефонов.

По окончании отведенного времени каждая группа озвучивает придуманные варианты.

Ведущий говорит о том, что были названы положительные и отрицательные моменты в звонке по телефону, но при этом каждый из присутствующих сам определяет необходимость обращения в службу телефона доверия.

5. РОЛЕВАЯ ИГРА «УГАДАЙ ЧУВСТВО» (В РОЛИ КОНСУЛЬТАНТА МОГУТ ВЫСТУПИТЬ ЖЕЛАЮЩИЕ ШКОЛЬНИКИ) (8 мин.)

Материалы и оборудование: листочки с различными чувствами, шарф.

Предлагается изобразить ситуацию консультирования по телефону доверия. Всем учащимся раздаются листочки, на которых написаны различные чувства. «Консультант» определяет с завязанными глазами чувство, с которым произносится определенное слово. Слово может быть выбрано произвольно или быть приветствием (добрый день, здравствуйте).

Игра может проводиться со сменой «консультанта». По окончании упражнения ведущий подводит итоги: как сложно определять, что чувствует другой человек, не видя его, и всегда ли мы можем произнести слова так, чтобы собеседник понял наши чувства. Консультанты службы доверия владеют таким мастерством и всегда смогут понять чувства абонента.

6. РАБОТА С ПРИТЧЕЙ «ЛОТЕРЕЙНЫЙ БИЛЕТ» (3 мин.)

«Жил на свете человек, ничем особенным от других людей не отличался, но вот только была у него идея фикс: очень ему хотелось в лотерею выиграть. С этой целью чуть не каждый день ходил он в церковь, свечку ставил Николе Угоднику и просил Бога: «Господи, помоги мне, пошли выигрыш в лотерею». И так истово молился не раз и не два, а сотни раз, что уже не могли на это равнодушно смотреть даже Архангелы. «Господи, да помоги ты ему, - обратились они к Богу, - чего Тебе стоит, а он еще больше в вере укрепится». «Да помог бы я ему давно, сам смотреть не могу, как он убивается, - ответил ему Всевышний, - только он бы хоть один лотерейный билет купил...»

Ведущий задает вопрос: «Как вы думаете, в чем смысл данной притчи и как он перекликается с темой сегодняшнего занятия?»

Учащиеся высказывают своё мнение, затем ведущий подводит итоги всего сказанного:

Ведущий. Сегодня мы говорили о телефоне доверия как о службе, готовой помочь всем в случае возникновения трудностей, но если человек не готов сам предпринять хоть какие-то усилия, чтобы достичь разрешения проблемы, не готов приложить усилия для того, чтобы все закончилось успешно (узнал номер, набрал его по телефону или не пообщался с другими помогающими людьми, сам не придумал выход из трудной ситуации), ему не поможет и Господь Бог.

7. УПРАЖНЕНИЕ «НОМЕРКИ» (5 мин.)

Материалы и оборудование: карточки с каждой цифрой номера телефона доверия, фотоаппарат.

Инструкция ведущего. Учащиеся встают друг за другом в колонну, то есть смотрят в затылок друг другу. Ведущий раздает карточки, на которых изображена одна из цифр номера Детского телефона доверия в хаотичном порядке. Ребята молча должны «написать» эту цифру на спине впереди стоящего. После чего дети по порядку должны назвать цифру, которую почувствовали у себя на спине, после того как все назвали цифры, им нужно вместе встать в правильном порядке (88002000122). При необходимости можно повторить упражнение. Также здесь можно сделать совместное фото с номером телефона доверия.

Рефлексия. С первого ли раза вы поняли, какую цифру написали на вашей спине? Что мешало выполнять упражнение?

8. УПРАЖНЕНИЕ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - МОЙ НЕВИДИМЫЙ ДРУГ» (10 мин.)

Материалы и оборудование: картинки-раскраски по количеству учащихся, фломастеры, цветные карандаши.

Инструкция ведущего. Участникам выдаются (на выбор) картинки-раскраски с изображением телефона. Необходимо раскрасить картинку и записать на ней номер службы «Телефон доверия».

Комментарий ведущего. Возьмите данную картинку домой и прикрепите ее над своим рабочим столом. Всегда помните, что в трудную минуту вы можете обратиться за помощью к сотрудникам службы «Телефон доверия». Знайте, что Телефон доверия – ваш невидимый друг!

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, РЕФЛЕКСИЯ (3 мин.)

Ведущий просит каждого участника рассказать, какие чувства они сегодня испытывали, что понравилось и что не понравилось, что нового узнали.

Ведущий. Дорогие ребята, спасибо вам большое за вашу работу и открытость! Теперь вы всегда знаете, что в любой 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! До свидания, до новых встреч.