

**БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАНЫ
ҒАИЛӘ, ХЕЗМӘТ ҮӘМ ХАЛЫҚТЫ
СОЦИАЛЬ ЯКЛАУ МИНИСТРЛÝГÝ**

Пушкин урамы, 95, Өфө,
Башкортостан Республиканы, 450008



**МИНИСТЕРСТВО СЕМЬИ, ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

ул. Пушкина, 95, Уфа,
Республика Башкортостан, 450008

Тел.: (347) 280-88-07, факс: (347) 218-06-66, e-mail: mintrud@bashkortostan.ru, www.mintrudrb.ru

На № _____ № _____
от _____

Министру
образования и науки
Республики Башкортостан

А.В. Хажину

Уважаемый Айбулат Вакилович!

Направляем Вам конспект занятий «Время доверять» для учащихся 7-11 классов образовательных учреждений, прошедшие экспертизу ГАУ ДПО ИРО РБ и соответствующие требованиям, предъявляемым к внеклассным мероприятиям, для освещения на уроках ОБЖ деятельности Детского телефона доверия подростков и их родителей 8 800 2000 122.

Считаем необходимым организовать данные занятия в связи с приближающейся порой выпускных экзаменов и летних каникул, напряженным временем для детей и подростков, а также их родителей и учителей. Статистика обращений в службу экстренной психологической помощи за 1 квартал 2022 года позволяет говорить о растущей тревожности и высоких показателях стресса у учеников, готовящихся к сдаче итоговых испытаний, а в семьях с нарушениями детско-родительских отношений в этот период возможно обострение конфликтов и проявление нежелательного, в том числе аутоагgressивного поведения со стороны детей и подростков.

Осведомленность учащихся образовательных учреждений о деятельности Детского телефона доверия перед началом летних каникул обеспечивает условия для получения необходимой поддержки в кризисных ситуациях, даже не имея контактов с родственниками или педагогами, находясь вне дома и проводя свой досуг вне города, ребенок будет информирован о способах получения необходимой психологической помощи.

Конспект занятий включают в себя информирование о принципах работы Единого Общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей, анализ потенциальных проблем детей и возможность их обсуждения со специалистом.

17 мая в России отмечается Международный день Детского телефона доверия, призванный привлечь внимание к необходимости усиления мер по защите детей в трудной жизненной ситуации, помощи им. Традиционно, в этот

день во всех субъектах Российской Федерации, подключенных к Общероссийскому номеру Детского телефона Доверия проводятся тематические и информационные акции, с целью освещения услуг экстренной психологической помощи.

Просим Вас один из уроков ОБЖ посвятить освещению Телефона доверия для детей, подростков и их родителей 88002000122 для учащихся образовательных учреждений, руководствуясь приложенным конспектом.

Приложение:

Конспект внеклассного занятия для учащихся 7-11 классов «Время доверять» на 6 л. в 1 экз.

Министр

Л.Х. Иванова



Бакирова Рида Ралифовна
2180761

Внеклассное занятие для учащихся 7-11 классов «Время доверять»

План урока:

1. Введение в тему. История возникновения телефона доверия.
2. Мифы и факты о телефоне доверия.
3. Кейс консультации на телефоне доверия.
4. Деловая игра «Принятие решения».
5. Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»
6. Завершение

Цели:

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

Задачи:

- рассказать об истории возникновения Телефона доверия, как вида психологической помощи, об особенностях и принципах работы службы;
- отделить мифы и факты о Телефоне доверия
- рассмотреть ситуации, когда дети могут позвонить на Телефон доверия, как именно может помочь психолог по телефону.

Оформление класса:

- оборудование: плакат о Телефоне доверия;
- презентация о Телефоне доверия;
- информация о Телефоне доверия и его номерах в классном уголке.

Форма: информационный урок.

1. Введение в тему. История возникновения ДТД

Учитель: «Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о телефоне доверия для подростков и их родителей.

- Поднимите руки, кто знает номер телефона доверия
- Звонил ли кто-то из вас на этот телефон раньше?
- Кто имеет желание и потребность позвонить на телефон доверия?
- Знаете ли вы, когда появился первый Телефон доверия? (ответы ребят).

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помошь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Английские священники Чад Вара и Питер Уэст напечатали в газете свои номера телефона и предложили 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. Они и не предполагали, что на них обрушится лавина звонков. Несколько дней ониправлялись с хлынувшими обращениями сами. Главное, что они поняли за это время, - все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Вскоре

они пришли к выводу, что в одиночку им с этим делом не справиться, и стали 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)».

2. Миры и факты о телефоне доверия для подростков и их родителей *(диалог строится в формате интерактива – вопрос-ответ)*

Учитель: «Для начала, хотелось бы развеять некоторые мифы, которые часто останавливают подростков набрать этот номер и поговорить.

За 10 лет работы психологи собрали самые популярные стереотипы и неверные представления о **телефоне доверия для подростков и их родителей**, и предлагают вам проверить, насколько ваши представления о системе его работы совпадают с действительностью.

Утверждение 1: *Обращение подростка о проблемах в семье будет записано, и родители узнают, что он звонил и жаловался на них. Как вы считаете, миф это или факт, правда ли идет запись телефонного разговора?* Выслушиваются ответы учеников.

Учитель: «Это миф. Разговоры с абонентами не записываются, и даже не определяются номера телефонов: психолог никогда не узнает, кто и откуда ему позвонил.

Дети и подростки боятся огласки своих проблем, они часто обращаются к психологам без ведома родителей и тревожатся, что взрослые узнают о звонке и рассердятся, или в семью придут социальные службы, что повлечет за собой дополнительные сложности. Однако, **телефон доверия для подростков и их родителей** был создан для психологической помощи детям в безопасном и комфортном для них формате. Именно поэтому ключевые принципы его работы — конфиденциальность, доступность и анонимность. Все, что вы расскажете психологу, останется только между вами. Даже если ребенку грозит опасность или требуется срочная помощь вне данного диалога, психолог не имеет права без прямой просьбы обращаться в полицию и другие социальные службы. Более того, психолог не располагает данными о звонящем — кроме тех, что он ему при желании сообщает, в том числе номера абонентов не определяются и можно быть уверенными в полной анонимности.

Рекомендация: Если вам нужна помощь, но есть сомнения, позвоните первый раз с проверочным звонком. Вы даже можете не называть свое имя. Расскажите о ситуации, сообщив, что хотите помочь другу или задайте психологам вопросы о работе Детского телефона доверия. Как только вы убедитесь, что данной службе можно доверять, звоните с тем вопросом, который вас по-настоящему волнует.

Утверждение 2: *Звонки на телефон доверия для подростков и их родителей платные, действует специальный социальный тариф». Как вы считаете, правда это или вымысел?* Выслушиваются ответы учеников.

Учитель: «Это миф. Звонки на телефон доверия по всей России бесплатные. Но телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Все звонки на телефон доверия с мобильных и стационарных телефонов бесплатные. Это правило касается всех тарифов связи и звонков любой продолжительности. Вы всегда можете быть уверены в том, что баланс средств на вашем телефоне при обращении за помощью по номеру 8 800 2000 останется неизменным.

Рекомендация: Проведите эксперимент: запомнив баланс телефона, позвоните на телефон доверия для подростков и их родителей и поговорите с психологом непродолжительное время, а затем проверьте счет. На нем останется ровно столько же денег, сколько было до звонка.

Утверждение 3: *Сильный человек не нуждается в посторонней помощи. Наши проблемы – это наша ответственность, и только нам известно, как лучше разобраться в ситуации». Как вы считаете, правда это или вымысел?»* Выслушиваются ответы учеников.

Учитель: «Это неправда. Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации, когда нужна профессиональная поддержка. Только сильный и уверенный в своих силах человек может признавать свои слабости и просить о помощи.

Такое отношение к психологической помощи связано с особенностями нашего менталитета. Стоит только вспомнить поговорку: “Сор из избы не выносят” или традиции воспитания: “Мальчики не плачут и не ноют”, “Давай сам, не маленький уже”, “Хватит жаловаться”. Так возникает устойчивое убеждение, что просить о помощи стыдно и неправильно. Но парадокс в том, что получить помощь и сгладить конфликт, выйти из сложной ситуации с наименьшими потерями нужно каждому человеку, даже самому сильному и самостоятельному.

Вспомните, сколько раз вы хотели попросить о помощи и не решались, и сколько усилий вы прикладывали, чтобы произнести простые слова “помоги мне”, и как легко принималось решение промолчать и потерпеть. Жизненный опыт говорит о том, что просьба о помощи – это проявление силы и мужества, а слабость – в молчании и терпении.

К счастью, обращение за профессиональной психологической помощью активно развивается в нашей стране, и все больше людей, в том числе детей и подростков, принимают решение обратиться к психологу и поговорить о своих проблемах. За 10 лет на детский телефон доверия по всей стране позвонило около 10 млн. человек.

Утверждение 4: *По Телефону доверия можно звонить только с очень серьезными проблемами, такими как: желание умереть, смерть близкого, насилие, травля и так далее. Если у вас конфликт в семье, проблемы в школе или личной жизни, то это не повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости, нужно освободить время для тех, кому помочь важнее. Правда или миф?»* Выслушиваются ответы учеников.

Учитель: «Это миф. Психологи детского телефона доверия готовы выслушать и помочь любому ребенку, подростку или родителю, который позвонит. Для нас нет неважных проблем.

Нередко дети боятся звонить, думая, что специалисты сочтут их проблему надуманной или недостаточно серьезной. На самом деле, на Детском телефоне доверия все проблемы важны и достойны внимания.

Если вам нужно выговориться и получить поддержку, обязательно звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122. Здесь дети и подростки могут получить консультацию по всем личным вопросам, а родителям помогут разобраться в вопросах воспитания.

Утверждение 5: *Если жизни ребенка что-то угрожает, то лучше позвонить по Телефону доверия, чем в полицию, это надежнее и безопаснее. Как вы считаете, правда это или вымысел?*» Выслушиваются ответы учеников.

Учитель: «*Это не так. Только сотрудники полиции, скорой помощи или МЧС могут оперативно отреагировать на ситуацию угрозы жизни и выехать на помощь.*

В службе телефона доверия для подростков и их родителей работают только психологи, и в ней нет врачей, полицейских и пожарных. Телефон доверия не обладает возможностями, ресурсами, полномочиями, которые есть у экстренных служб: короткий номер, возможность позвонить даже при нулевом или отрицательном балансе. Звонок в скорую, МЧС или полицию не предусматривает анонимность, и современные технологии позволяют определить вашу локацию и срочно отправить на помощь ближайшую бригаду. Не теряйте драгоценное время, так как психологи будут только посредниками в этом вопросе.

Утверждение 6: *Разговорами проблему не решишь. Один звонок жизнь не изменит, не имеет смысла тратить время на пустые разговоры.*

Учитель: «*Это вымысел. Во время разговора можно найти вариант решения проблемы или поменять отношение к ситуации, посмотрев на нее с другой стороны.*

Иногда проблемы бывают настолько сложными и запутанными, что человек не знает, как к ним подступиться. В этой ситуации есть выбор: идти по пути проб и ошибок и, возможно, заработать еще больше проблем, или обсудить трудности со специалистом, освободиться от напряжения и негативных переживаний. Во время разговора можно получить знания, опыт и поддержку, необходимые для решения проблемы».

3. Кейс консультации на Детском телефоне доверия

Пример. Вопрос от подростка.

Вопрос: Здравствуйте! Мне 15 лет. У меня такая ситуация: меня воспитывает бабушка – папина мама. А моя мама приходит к нам в гости, навещает меня. Я маму очень люблю и бабушку тоже люблю, она же меня вырастила, воспитала. А у бабушки с мамой плохие отношения, и бабушка часто ругает маму. И мне неприятно, когда они ругаются, и когда в мамино отсутствие бабушка про маму плохо говорит. Я злюсь на бабушку. Я и злюсь на нее, и люблю ее. Мне тяжело в такой ситуации.

Ответ психолога: Здравствуй! Ты молодец, что так хорошо замечаешь то, что чувствуешь. Это совершенно нормально, что тебе не нравится, когда бабушка плохо говорит про маму. Мама – это самый важный человек, и

ребенок любит маму всегда, и независимо от того, живет он с мамой или нет. В этой ситуации можно поговорить с мамой и бабушкой (по-отдельности или вместе) и попросить их выяснить отношения в твоем отсутствие, не при тебе и не подключать тебя к их взрослому разговору. Они две взрослые женщины, намного старше тебя, и разобраться в своих отношениях они должны сами. Попросить бабушку не говорить про маму плохо, объяснить бабушке, что как бы она не относилась к маме, ты ее любишь. А когда ты рядом с бабушкой, то более правильным будет разговаривать не о маме, а о ваших с бабушкой общих делах, или о ваших отношениях с бабушкой.

4. Деловая игра «Принятие решения».

Все участники делятся на 2 команды, одной дается задание продумать отрицательные стороны обращения в службу телефона доверия, второй – положительные стороны (5 минут).

Примерный перечень положительных и отрицательных сторон

за	против
<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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. Учитель 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. 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.

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

Учащиеся предлагают свои версии, учитель фиксирует их на доске (можно предварительно разбить учащихся на группы по 5-6 человек). Если поначалу процесс идет трудно, учитель может помочь, предложив свои версии. 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.

Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими. В жизни много вопросов и трудностей. Каждый момент важно быть услышанными.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах. Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка – звоните по Телефону доверия 8-800-2000-122 круглосуточно, бесплатно, анонимно

6. Завершение.

Учитель: «Дорогие ребята, что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? Запомнили ли вы номер Телефона доверия? Что бы вы хотели сказать в завершении?»