



МИНИСТЕРСТВО СЕМЬИ, ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



ГКУ Республиканский
ресурсный центр
«СЕМЬЯ»



Конспект занятия

«Время доверять»

для учащихся 7-11 классов



Уфа - 2021



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 помощь 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 они справлялись 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. Мифы 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 сообщит, 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 помощь 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 выяснять отношения в твое 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
- 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	- 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 идёт 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?»



ГКУ Республиканский
ресурсный центр
«СЕМЬЯ»

**Республиканский ресурсный
центр «Семья» приветствует вас!**

**Наш центр является подведомственным учреждением
Министерства семьи, труда и социальной защиты
населения Республики Башкортостан, которое
обеспечивает реализацию его полномочий в сфере
социального обслуживания населения, предусмотренных
законодательством РФ и РБ.**

**Мы, в пределах своей компетенции, обеспечиваем
реализацию единой государственной политики в области
социального обслуживания населения
на подведомственной территории.**

Мы за счастливые семьи!



@centersemya

Адрес: г. Уфа, ул. 50 лет СССР, 27/1, 450071

Телефон: +7 (347) 286-02-32

Сайт: www.su30.mintrud.ru

e-mail: mintrud.su30@bashkortostan.ru



Чтобы посетить наш сайт, отсканируйте QR-код