

## Тренинг «Доверие начинается с разговора»

**ЦЕЛЬ:**

- Информировать учеников о том, для чего предназначен как работает Телефон доверия
- Мотивировать обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

**ЗАДАЧИ:**

- Рассказать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи
- Провести дискуссию на тему «Чем может помочь друг?»
- Обсудить навыки помогающей поддержки
- Разработать с учениками список трудностей или вопросов, к которым можно обратиться на Телефон доверия

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Содержание	Рекомендации для педагога
<p><b>1. Информационный блок. «Первый телефон доверия»</b></p> <p>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 он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, – <b>все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.</b> 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 и конфиденциально (никому не сообщается, кто звонил и зачем).</p>	<p>Спросите учеников, что они знают о Телефоне доверия</p>
<p><b>2. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? (Возможные ответы: Слушаю музыку. Играю на компьютере. Читаю. Иду, куда глаза глядят.... Звоню другу).</li> </ul>	<p>Запишите версии ребят об ожидаемой помощи от друга на доске (для использования на</p>

### 3. Информационный блок. «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 других,
- больше выслушивает, чем советует,
- допускает, что при определенных обстоятельствах подобная трудная 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 группе в ходе предыдущего обсуждения

Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья умеют так поддерживать и выслушивать – они ведь тоже этому пока еще учатся, как и вы. В этом нет вины друзей. Просто в некоторых случаях им трудно придумать, как помочь.

Поэтому в скором времени взрослые телефоны доверия стали организовывать телефоны доверия для детей.

<p><b>4. Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»</b></p> <p>На телефонах доверия работают специально обученные специалисты (чаще всего это – психологи). Но на некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наблевшем со сверстником, чем со взрослым.</p> <p>В разных регионах нашей страны есть свои местные телефоны доверия, а так же существует Детский телефон доверия с единым номером 8 800 2000 122 и короткий номер с мобильных телефонов – 124, куда можно позвонить из любого места России, где есть телефонная связь.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, <b>получить поддержку</b>, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.</li> <li>- Телефон доверия <b>открыт для каждого человека</b>. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.</li> <li>- Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия <b>любой беспокоящей его проблемой</b>.</li> <li>- Помощь на Телефоне Доверия всегда <b>анонимна</b>. Если не хочет, позвонивший может не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.</li> <li>- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - <b>круглосуточно или по расписанию</b></li> </ul>	<p>Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.</p>
<p><b>5. Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</b></p> <p>Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков,</p>	<p>Разделите учеников на группы по 5-6 человек и выдайте по большому листу бумаги, напишите задание и правило</p>
	<p>мозгового штурма на доске.</p>

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 все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми.

Обсуждение итогов мозгового штурма.

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

С учениками средних классов можно не разбивать учеников на группы, а самому записать на доске предложения ребят. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии.

Например:

- Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?

- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то?

... и т.д.

Со старшеклассниками на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с учениками средних классов.

## 6. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия

Детский Телефон доверия работает круглосуточно. В зависимости от времени суток может работать одновременно до нескольких телефонных линий.

Телефонный номер абонента не определяется, запись разговоров не ведется, звонок бесплатный с любого телефона.

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ  
ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!**

**88002000122**

и короткий номер с мобильных телефонов – 124

Попросите учеников записать номер Телефона доверия –

8 800 2000 122 и короткий номер с мобильных телефонов – 124

