

Занятие с элементами тренинга «Скажи телефону доверия ДА!»



ЦЕЛЬ:

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

1. Информационный блок. "Первый телефон доверия"

Ребята, что вы знаете о телефоне доверия?

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, - **все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.** Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, он 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 (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

2. Групповое обсуждение "Чем может помочь друг?"

- Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?
 - Что лучше: переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?
 - Чего бы ты ожидал от друга, когда у тебя плохое настроение?
 - Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации:
- Если твой друг поспорил со своей девушкой (твоя подруга поспорилась со своим парнем)?
- Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?
- * Что из этого списка вам кажется самым важным?

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 ситуация могла приключиться и с ним;
- терпелив;
- заинтересован в другом человеке;
- разговаривает без всякой снисходительности, на равных.

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, вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия, стали организовывать Телефоны доверия для детей.

4. Информационный блок. "Как устроен Телефон Доверия?"

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 сверстниками, чем со взрослым.

- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

- 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. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

- Обращаясь на Телефон Доверия, человек может получить интересующую его **информацию**.

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

5. Групповая работа "С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?"

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, записывая 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.

6. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!