

8-800-2000-122 - единый общероссийский номер Детского телефона доверия

«Помочь ребенку - помочь семье» - девиз Международного дня детского телефона доверия в 2014 году

Детский телефон доверия - это...

Дети являются самой социально незащищенной категорией населения, так как они не имеют возможности, подобно взрослым, открыто заявить о своих проблемах и получить помощь. Поэтому важным приоритетом любого государства в области защиты прав детей является создание и поддержка социальных «каналов» получения информации о детском неблагополучии. Формирование таких «каналов» рекомендовано Комитетом по правам ребенка ООН Правительству Российской Федерации.

Одним из приоритетов программы Совета Европы «Строим Европу для детей и вместе с детьми» является формирование дополнительных «каналов» получения информации о возникающих проблемах от самих детей, а также принятие мер компетентными органами на основе полученной информации. Самым доступным и востребованным каналом получения информации о проблемах детей была и остается служба детского телефона доверия.

Основное предназначение детского телефона доверия - выслушивать детей, обеспечивать поддержку детям в трудной или кризисной ситуации, оказывать экстренную психологическую помощь детям, их родителям в трудной жизненной ситуации, способствовать созданию условий для нормального личностного развития детей и подростков, осуществлять профилактику и выявление случаев жестокого обращения с детьми.

Решение проблем детей зависит исключительно от активной и своевременной помощи взрослых, и в первую очередь - на государственном уровне. Следует помнить, что работа с детско-подростковыми обращениями имеет определенную специфику, отличается от работы со взрослыми, и принципы организации деятельности службы экстренной психологической помощи по телефону детям также иные.

В сферу деятельности служб детского телефона доверия входит:

- Оказание экстренной психологической помощи детям в кризисных ситуациях, в том числе при угрозе суицида
- Проведение психологического консультирования ребенка и членов его семьи
- Помощь родителям в построении позитивных детско-родительских отношений, обучение их методам конструктивного разрешения конфликтов в семье, что способствует сохранению семей
- Выявление социального неблагополучия, случаев насилия над детьми, пренебрежения их нуждами
- Профилактика девиантного поведения подростков
- Организация других видов социально-психологической помощи позвонившим и информирование их о возможности получения социально-психологических услуг по месту жительства

Практика показывает, что телефон доверия является не просто службой психологической помощи, которая помогает ребенку справиться с его внутренними проблемами. Сегодня это социальный институт, который имеет отлаженную практику взаимодействия с государственными органами и учреждениями, общественными организациями в целях как защиты интересов конкретного ребенка, так и формирования системы помощи семье и детям в целом.

Некоторые факты из истории становления детских телефонов доверия в Российской Федерации

1989 - в Москве появляется первая специализированная детско-подростковая линия телефона доверия «Телефон доверия для детей и подростков».

1991 - организация Московского телефона доверия для детей и подростков на базе учреждения Департамента образования г. Москвы. В 1993 году была создана вторая линия, предназначенная специально для детей 5-12 лет. Служба работала до 2005 года и была закрыта в связи с ликвидацией учреждения.

1990-2010 - создание детских телефонов доверия в регионах Российской Федерации.

1993 - создание Московского объединения детских телефонов доверия, в состав которого входит 42 службы из регионов Центрального и Северо-Западного федеральных округов.

2003 - Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения представляет Россию в Международной Ассоциации детских телефонов доверия (CHH), которая объединяет службы 150 стран, ежегодно принимающие звонки от 15 миллионов детей и подростков по всему миру.

2004 - создание телефона доверия «Гаврош», специализирующегося на оказании помощи детям и подросткам, находящимся в ситуации насилия.

2007 - по инициативе Национального фонда защиты детей от жестокого обращения создана Российская ассоциация детских телефонов доверия. В работу Российской ассоциации вовлечены 285 служб из 69 регионов Российской Федерации.

2007 - Международная Ассоциация детских телефонов доверия выступила с инициативой проведения Международного дня детского телефона доверия.

2009 - по инициативе Национального фонда защиты детей от жестокого обращения Российская Федерация присоединилась к празднованию Международного дня детского телефона доверия, который отмечается 17 мая.

2010 - впервые в истории российского государства по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, введен общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122

Сегодня телефонам доверия для детей и подростков отведена особая роль, и на то существует несколько причин. Во-первых, эти службы становятся индикатором раннего выявления неблагополучия ребенка, а, следовательно, позволяют вовремя принять меры для ликвидации неблагоприятных последствий - от конфликтов в семье и школе до попыток побегов из дома и самоубийств.

Во-вторых, детский телефон доверия является одним из каналов, по которому ребенок может заявить о нарушении своих прав, не прибегая к помощи родителей и взрослых, от которых он зависит.

В-третьих, анонимное общение по детскому телефону доверия уже является видом помощи подростку в случае, когда у него потерян контакт с родителями и сверстниками. Консультант проживет вместе с ним сложную ситуацию, разделит и облегчит непонимание окружающих и, тем самым, поможет преодолеть чувство одиночества.

В-четвертых, детский телефон доверия дает возможность всем членам семьи в сложный период выйти из кризиса, не причинив вреда ребенку.

Международный день детского телефона доверия в Российской Федерации

Ежегодно, начиная с 2007 года по инициативе Международного объединения детских телефонов доверия, 17 мая во всем мире отмечается Международный день детского телефона доверия.

По инициативе Национального фонда защиты детей от жестокого обращения и Российской ассоциации детских телефонов доверия в России с 2009 года также введено празднование Международного дня детского телефона доверия. Ежегодно все большее число регионов поддерживает эту инициативу, все больше специалистов служб детского телефона доверия по всей стране вовлекается в мероприятия, приуроченные к этому дню. Как следствие - все больше детей и взрослых в России выбирают телефон доверия как способ получения доступной, квалифицированной экстренной психологической помощи.

Для сравнения, если в 2009 г. мероприятия в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия провели 44 региона, то уже в 2010 г. - 62 региона, в 2011 г. - 69 регионов, в 2012-2013 гг. - 75 регионов.

С каждым годом увеличивается число публикаций в федеральных и региональных СМИ. Если в 2009 году зарегистрировано 52 информационных сообщения, то уже в 2010 году зафиксировано 234 сообщения о Международном дне детского телефона доверия в 39 регионах. В дальнейшем их количество продолжало увеличиваться.

Число участников различных мероприятий, приуроченных к этому дню, также растет. Так, по отчетам 2011 года в Краснодарском крае было около 195 тысяч участников, в Республике Татарстан - 270 тысяч, в Костромской и Волгоградской областях - более 60 тысяч в каждой, в Республике Удмуртия - 29 тысяч человек.

При этом, если главной целью информационной кампании 2009 года было привлечение внимания государственных органов и общественности к деятельности и проблемам служб экстренной психологической помощи детям по телефону (девиз «Сделаем помощь по телефону доверия доступной каждому ребенку!»), то работа в 2010 году была направлена уже на более узкую практическую цель - повышение информированности детей о деятельности служб экстренной психологической помощи в России и возможности обращения в данные службы для получения помощи (девиз «Информирование о телефоне доверия - шаг к безопасности ребенка!»). В 2011 году девизом Международного дня детского телефона доверия стали слова «Дети говорят телефону доверия «ДА!»; девиз 2012 года - «В трудностях - вместе!». Девизы и логически связанная с ними концепция проведения мероприятий в рамках Международного дня детского телефона доверия отражает поступательное развитие процесса распространения информации о работе детских телефонов доверия, прочного закрепления службы детского телефона доверия в сознании детского и взрослого населения как важного и полезного инструмента для оказания экстренной психологической помощи.

В качестве девиза празднования Международного дня детского телефона доверия в 2013 году были избраны слова «На пути к объединению семьи», которые символизируют роль служб детского телефона доверия в нормализации детско-родительских отношений, решении семейных проблем и укреплении семьи, а как следствие - в сокращении социального сиротства.

Мероприятия в образовательных учреждениях

В большинстве регионов, присоединившихся к проведению Международного дня детского телефона доверия, для школьников проводятся классные часы, лекции, беседы. «Детский телефон доверия как ресурс поддержки», «Для чего нам нужен детский телефон доверия», «Наши детские права», «С какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?» - это только некоторые темы для обсуждения, которые, по инициативе Национального фонда, предлагаются школьникам в ходе таких встреч.

Интересен опыт проведения интерактивных тренингов: так, в Омской области для школьников проводятся занятия-тренинги «Шаги к телефонному диалогу», в Республике Хакасия - «Сделай свой шаг к телефону доверия», в Красноярском крае для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, проводятся занятия-тренинги «Куда обратиться за помощью, если ты страдаешь от насилия и не получаешь помощи от тех, с кем живешь и общаешься», а в Ярославской области - занятия-тренинги «Учусь звонить».

Во всех общеобразовательных учреждениях Волгоградской области в 2012 году была проведена единая «Минута телефона доверия» - одновременно были приостановлены занятия и педагоги предоставили детям информацию о ДТД и предложили записать номер в дневники, внести в контакты мобильных телефонов и т.д.

Национальным фондом в 2013 году реализована инициатива проведения такой «Минуты детского телефона доверия» во всех образовательных учреждениях страны и разработан примерный алгоритм проведения данной акции, который направлен в числе прочих рекомендаций главам субъектов Российской Федерации. Данная инициатива нашла живой отклик: в 85% субъектов Российской Федерации, принимавших участие в праздновании Международного дня детского телефона доверия в 2013 году, «Минута детского телефона доверия» проведена во всех образовательных учреждениях.

Ежегодно Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения разрабатываются методические руководства для педагогов по проведению тематических уроков. В 2011 году такой разработкой стал примерный план урока «В моей жизни много разного: и хорошего, и трудного» для учеников средних и старших классов. Примерный план урока и форма анкеты, позволяющей оценить информированность детского населения о возможности воспользоваться услугой телефонного психологического консультирования и степень доверия к данной услуге, были направлены в регионы для использования при проведении тематических уроков.

В 2012 году Национальный фонд предложил для использования план проведения информационного урока «Скажи телефону доверия «ДА!» для учеников средних и старших классов. Значительное число регионов (более 40) использовали данные разработки при проведении уроков в образовательных организациях. Так, в Костромской области 17 мая 2012 года прошел единый урок по предложенной теме во всех общеобразовательных организациях области. В Тульской области данные мероприятия проведены во всех образовательных организациях, общий охват составил более 80 тысяч человек.

Указанные разработки Национального фонда широко использовались и при проведении Международного дня детского телефона доверия в 2013 году.

В ряде субъектов Российской Федерации проводится анкетирование среди школьников о значимости, необходимости детского телефона доверия. В Архангельской области проведено социологическое исследование «Что я знаю про телефон доверия» среди учащихся школ. Анкетирование проводится также в Тюменской, Костромской, Смоленской, Ульяновской и других областях, Республике Башкортостан, Краснодарском крае.

Работа с родительской общественностью

Немаловажным аспектом работы по продвижению служб ДТД является работа с родителями. Зачастую родители демонстрируют негативное отношение к самой возможности обращения своего ребенка на телефон доверия, считая, что поиск совета у чужого человека, а тем более обсуждение с ним внутрисемейных проблем подрывает их авторитет как воспитателей и нарушает «естественную монополию» родителей на решение проблем ребенка. Но задача стоит не только в том, чтобы убедить родителей в пользе ДТД для их детей, но и мотивировать их самих обращаться за поддержкой, научить их рассматривать детский телефон доверия как ресурс при решении проблем детско-родительских отношений. В настоящее время обращения родителей и других близких взрослых составляют примерно десятую часть от общего количества обращений, и от года к году доля родительских звонков увеличивается. Для родителей более чем в 50-ти субъектах Российской Федерации в Международный день детского телефона доверия проводятся родительские собрания по теме ответственного родительства и формирования устойчивых моделей воспитания детей без применения насилия. Активная работа с родителями в виде родительских собраний, бесед, лекций проводится в Архангельской, Ивановской областях, Камчатском крае, Республиках Карелия, Марий Эл, Северная Осетия-Алания, Ханты-Мансийском АО и других регионах.

Вот только некоторые примеры. В Республике Адыгея проведены родительские собрания «Семейные традиции», «Как уберечь ребенка от беды», «Что такое телефон доверия». В Краснодарском крае - «Знаете ли Вы своего ребенка», «Азбука для родителей», «Часы семейного общения».

В 2013 году Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения разработан план проведения родительского собрания «17 мая - Международный день детского телефона доверия или Что объединяет семью?» и направлен с рекомендациями по использованию в работе во все субъекты Российской Федерации. Данная разработка была использована более чем в 40 субъектах Российской Федерации.

Результаты празднования

Международного дня детского телефона доверия в России

Благодаря проводимым массовым мероприятиям, акциям с раздачей информационных материалов происходит повышение уровня информированности детей и подростков о работе служб ДТД, о том, какую помощь и каким образом можно получить. В ряде регионов проведен анализ эффективности данных мероприятий. Например, в Кемеровской области уже 70% детей, прошедших анкетирование, знают о возможности обратиться в службу телефона доверия, в то время как в 2010 году такую осведомленность демонстрировало порядка 20% опрошенных.

Повышается уровень доступности услуг ДТД. Проведение открытых уроков, классных часов и творческих конкурсов в школах, учреждениях дополнительного образования с участием специалистов ДТД позволяет детям сделать первые шаги к решению внутренних проблем с помощью служб экстренной психологической помощи и стимулировать их к дальнейшему обращению в данные службы.

Проведение лекций для родителей, тренингов для детей и подростков способствует повышению уровня психологической культуры и создает предпосылки для создания психологически безопасной среды в семьях.

Мероприятия, которые проводятся для специалистов служб детского телефона доверия, а также государственных органов и учреждений защиты детства (конференции, круглые столы, семинары), способствуют как повышению уровня профессиональной компетенции, так и дополнительной мотивации специалистов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УРОКА

«В моей жизни много разного: и хорошего, и трудного»
для учеников средних и старших классов
(с вариантами заданий для обеих возрастных групп)

Цель

- Обсудить с учениками в занимательной форме способы преодоления негативных убеждений и формирования позитивного настроения
- Мотивировать учащихся обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

Задачи

- Проинформировать учеников о телефоне доверия как о виде психологической помощи
- Обсудить причины и последствия негативной убежденности в своих недостатках
- Выработать в группе способы преодоления негативных убеждений
- Побудить учеников в случае возникновения трудностей обращаться на телефон доверия

ХОД УРОКА

Введение в тему. История «Сила самоубеждения»

Рекомендации для педагога. Перед презентацией истории спросите учеников, что они знают о силе и возможностях самоубеждения.

Рассказ педагога. С известным психологом Альфредом Адлером в школьные годы произошел случай, который наглядно доказывает, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем-либо. У мальчика с самого начала не ладилось с математикой, и учитель пришел к убеждению, что у него совсем нет способностей к математике. Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер знал о такой оценке своих способностей, и его отметки по математике были плохими. Однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, к всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает математику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в учебе.

Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?»

Цель дискуссии для учителя. Дать возможность ученикам самостоятельно прийти к выводу о том, что способности и таланты человека существуют в нем, независимо от того верит он в них или нет; а раскрываются именно благодаря вере в себя.

Вопрос к ученикам. Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике?

Возможные ответы: нет; он перестал их замечать, так как поверил, что их нет

Вопрос к ученикам. Что именно привело его к тому, что он поверил в то, что не обладает способностями к математике?

возможные ответы: поверил взрослым; не захотел заниматься тем, что у него не получается; стал избегать неудачи и критики взрослых; перестал верить в свои способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником

Вопрос к ученикам. Благодаря чему Адлер все-таки неожиданно смог решить трудную задачу? Что ему помогло в этом?

Возможные ответы: случайно; у него все-таки были хорошие способности к математике; он

почувствовал себя таким же, как все - никто не мог решить, и все объединились в раздумьях; разозлился на то, что над ним смеются; помогло самолюбие

Сообщение педагога. Действительно, Адлер как будто бы ненадолго забыл, что у него нет способностей. Ему показалось, что он знает решение и увлекся. К тому же разозлился и непременно захотел доказать, что одноклассники и учитель математики ошибаются, смеясь над ним.

Получается, что он долгое время как будто находился в «черных очках», и смотрел на себя и свои способности через них. Черные очки заставляли смотреть его на себя как на неспособного, неодаренного, или даже как на плохого ученика и не давали стремиться к достижениям и радоваться своим успехам.

Удачно сложившиеся обстоятельства и решимость «снять черные очки неуверенности» - попробовать решить задачу, принесли Адлеру победу.

Вопросы к ученикам:

- Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали черные очки?
 - Что в это момент действительно происходило со способностями?
 - Как вы справились с такой ситуацией?
- Может ли случиться так, что наши способности пропадут или исчезнут, если мы о них не узнаем?
 - Как вы понимаете выражение: «Нереализованные способности мешают нам жить»?

Рекомендации для педагога. Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории. Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.

Задание для учеников средних классов. Что может помочь переубедить себя или друга и снять «черные очки»?

1. Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков
2. Дать задание группе девочек: Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»
3. Дать задание группе мальчиков: Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» мальчикам?»

После выполнения задания попросить выбрать по одному человеку от группы, чтобы прочитать и прокомментировать перечень действий, ответить на вопросы другой группы и учителя

Вопросы для обсуждения:

- Сопоставьте оба перечня, найдите общее и различное
- Подумайте, от какого негативного убеждения о себе вам бы хотелось отказаться? Что вы можете сделать для этого прямо сегодня?

Задание для учеников старших классов. Повезло или нет Адлеру в том, что он долгое время находился в черных очках?»

1. Разбить класс на 2 группы (можно на тех, кто считает, что повезло и на тех, кто считает, что не повезло) и дать задания группам:
 - Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»
 - Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру не повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»
2. Выбрать по одному человеку от группы и провести «словесную дуэль» на тему задания

Рекомендации для педагога. Учителю в процессе подготовки к «словесной дуэли» можно помочь группе, которая нашла меньше аргументов. Спросите, как считают ребята, мог ли этот опыт Адлера повлиять на то, что он стал известным психологом? А что они думают по поводу выражения, что каждый следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?

Упражнение для учеников средних классов «Облака настроения»

Задание для учеников. Нарисуйте на левой половине листа бумаги 4 серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно...». Например, «Мне трудно постоянно сидеть с младшей сестрой» или «Мне трудно выходить и отвечать у доски». Правая половина листа бумаги должна пока оставаться свободной. (На выполнение отведите 5-7 мин.)

Рядом, на правой половине листа нарисуйте 4 светлых цветных облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую, например: «Я справлюсь с этим...» или «Мне поможет с этим справиться...».

Вопросы для обсуждения:

- Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать
- Почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?
- Что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»

Рекомендации для педагога. Обсудите с учениками, как можно тренировать в себе качества, которые помогают преодолеть предубеждения и настроить себя позитивно. Используйте их ответы для перехода к следующему упражнению.

Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»

1. Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса:
 - Что я умею хорошо делать?
 - Что интересного я могу придумать?
2. Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются
3. Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом?

***Рекомендации для педагога.** Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.*

Задание для учеников старших классов «Картирование поддержки»

1. Задание. Нарисуйте цветную «Индивидуальную карту поддержки», где образно или схематически изобразите себя и возможные ресурсы поддержки в трудных ситуациях. Расположите их ближе или дальше к себе по мере доступности, эффективности и подпишите.
2. Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами поддержки. (Ресурсами могут быть люди, любимые места для прогулок, любимые занятия, музыка, книги, фильмы, любимое общее семейное дело, досуговые центры и те кружки, где есть занятия по интересам; не забывайте, что ресурсом может быть ваша важная цель; то, как вы когда-то справились с трудной ситуацией; то, как вы стойко перенесли болезнь или травму; то, что ценят в вас другие люди и чем вы сами гордитесь; воспоминания о своих достижениях в прошлом, о самых приятно проведенных каникулах; самое лучшее в вашей семье; самое лучшее в вашем классе)
3. Предложите ученикам обсудить карты поддержки поочередно в малых группах по 3-5 человек, сформированных по желанию

Задания для обсуждения в малых группах (давать по мере выполнения каждого в отдельности):

- Выслушать, не перебивая, каждого человека в малой группе и его рассказ об истории создания карты ресурсов, поблагодарить за рассказ
 - По возможности найти дополнительные ресурсы для себя или собеседников
- Если бы вам предложили внести в карту поддержки Телефон доверия для детей и подростков, где бы вы его расположили?

***Рекомендации для педагога.** Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.*

Информационный блок. «Телефон доверия как ресурс поддержки»

Рекомендации для педагога. Спросить у учеников, что они знают о телефоне доверия? Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Сообщение педагога. Отличительная черта уверенного в себе человека - способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход - анонимная помощь на телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.

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 сверстником, 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 по телефону 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**.

Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно!

Информация о местном и региональном телефоне доверия

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят.

АКЦИЯ «СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УРОКА

для учеников средних и старших классов
(с вариантами заданий для обеих возрастных групп)

Цель

- Информировать учеников о том, для чего предназначен и 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 оказания поддержки
- Разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия

ХОД УРОКА

Информационный блок. «Первый телефон доверия»

Рекомендации для педагога. Спросите учеников, что они знают о Телефоне доверия

Сообщение педагога. 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. Некоторое время 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, 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 (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

Групповое обсуждение. Чем может помочь друг?

Вопрос педагога. Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?

Возможные ответы: слушаю музыку; играю на компьютере; читаю; иду, куда глаза глядят; звоню другу

Вопросы к ученикам:

- 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:

Варианты для средних классов:

- Если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?
- Если твой друг считает, что у него «трудные родители»?

Варианты для старшекласников:

- Если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)?
- Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?

Рекомендации для педагога. Запишите версии ребят об ожидаемой помощи от друга на доске (для использования на следующем этапе урока). Следите, чтобы внимание ребят не фокусировалось долго на советах, поощряйте поиск других способов поддержки.

Возможные ответы:

- что-то посоветовать
- рассказать о похожем случае ■ выслушать
- в отличие от некоторых взрослых не говорить, что сам виноват
- ободрить
- отвлечь, рассказать что-то веселое

Вопрос ученикам. Что из этого списка вам кажется самым важным?

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
- Проявляет терпение
- Заинтересован в другом человеке
- Разговаривает без всякой снисходительности, на равных

Рекомендации для педагога. Сравните с учениками данный список и список ожидаемой помощи от друга, который получился в классе 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 вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия, стали организовывать телефоны доверия для детей.

Информационный блок. «Как устроен Телефон доверия?»

Рекомендации для педагога. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Сообщение педагога. 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 сверстником, 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.

Мозговой штурм «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»

1. Разделить учеников на группы по 5-6 человек и выдать по большому листу бумаги
2. Написать задание и правило мозгового штурма на доске
3. С учениками средних классов можно не разбивать учеников на группы, а самому записать на доске предложения ребят. Если сначала процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:
 - Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?
 - Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то?
4. Со старшеклассниками на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с учениками средних классов
5. Задание. «Разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия»
6. Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми
7. Обсуждение итогов мозгового штурма
8. Вывод. «В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным»

Информация о местном и региональном Телефоне доверия

Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно!

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят

АНКЕТА

Выбери свой вариант ответа. Анкету подписывать не нужно

1. Согласен ли ты с тем, что у всех людей иногда случаются сложности или неприятности?

да / нет

2. Считаешь ли ты, что не все свои проблемы и вопросы хочется обсуждать с друзьями и близкими?

да / нет

3. Знаешь ли ты, что в случае любых проблем можно позвонить на Телефон доверия?

да / нет

4. Если бы у тебя был выбор, то с кем бы ты хотел обсудить свой вопрос по Телефону доверия:

- Со взрослым специалистом - психологом
- Со студентом психологического факультета
- Со старшеклассником - добровольцем, работающим на Телефоне доверия

5. В какой ситуации ты, скорее всего, воспользовался бы возможностью позвонить на Телефон доверия:

- Если бы тебя преследовали и угрожали подростки намного старше тебя
- Если бы тебе не отвечал взаимностью человек, в которого ты влюблен (влюблена)
- Если бы ты так серьезно обиделся на родителей, что даже не знал бы, что делать

6. Что ты будешь делать, если твой друг попал в серьезную беду, и ему срочно нужна помощь, но он взял с тебя обещание, чтобы ты не рассказывал о его сложностях родителям, учителям или одноклассникам:

- Нарушишь обещание и расскажешь родителям, учителям или друзьям
- Позвонишь на Телефон доверия {там соблюдают конфиденциальность}
- Ничего
- Другой вариант {какой} _____

7. Считаешь ли ты, что Телефоны доверия нужны не только взрослым, но и школьникам?

да / нет

Спасибо!

ПАМЯТКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ «МИНУТА ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ»

Цель акции: мотивировать школьников обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

В рамках акции необходимо организовать работу во всех образовательных учреждениях, школах-интернатах и детских домах по одновременному информированию детей 17 мая 2012 года г. в 11-00 (для учеников первой смены) и 15-00 (для учеников второй смены) о службе Детского телефона доверия и с просьбой записать единый общероссийский номер службы в дневники и мобильные телефоны.

Предлагаемая информация для доведения до сведения детей

«Телефон Доверия 8-800-2000-122 как ресурс поддержки»

У каждого человека иногда случаются проблемы. Телефон доверия дает возможность в такой ситуации получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке и в разговоре с доброжелательным человеком и решить, какие шаги сделать.

Телефоны доверия в настоящее время очень популярны во всем мире. Дети/подростки звонят и советуются, как лучше поступить. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно принять.

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 сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не имеет значения возраст, место жительства, 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. Позвонивший может не сообщать свое имя, адрес или другие данные. Еще, обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию.

Каждый телефон доверия работает в своем режиме - круглосуточно или по расписанию

8 800 2000 122 - единый общероссийский номер Детского телефона доверия - просто позвони в трудную минуту. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.