

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛОКТЕВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Тренинговое занятие

*«Телефон доверия твой виртуальный
друг»*

педагог-психолог:

Яковлева Е.А.

2018 год.

Тренинговое занятие «Телефон доверия твой виртуальный друг»

Цель занятия: повышение узнаваемости номера телефона доверия 8-800-2000-122, а также повышение уровня доверия среди подростков к детскому телефону доверия как услуге экстренной психологической помощи.

Задачи:

1. Актуализация вопроса существования Детского телефона доверия и возможности получения экстренной психологической помощи в случае необходимости для детей, участников Всероссийского урока «Телефон доверия твой виртуальный друг».
2. Формирование представлений детей о жизненных ситуациях, которые требуют обязательного обращения за помощью.
3. Информирование детей о работе телефона доверия. Формирование положительного образа службы Детского телефона доверия.

Форма проведения: психологический час с элементами тренинговой, игровой работы.

Ведущий: Психолог

Место проведения: учебный класс.

Участники: учащиеся «Локтевского технологического техникума»

Ход занятия.

- Ведущий:

- Добрый день, рада вас видеть на нашем занятии «*Телефон доверия твой виртуальный друг*»!

Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о Детском телефоне доверия.

17 мая отмечается Международный день Детского телефона доверия, а 1 сентября исполнилось 7 лет работе телефона доверия в нашей стране. В эти дни во всем мире проходят мероприятия, посвященные этой службе.

- Вступление (что такое тренинг?)
- Знакомство игра «Снежный ком»

- Игра Ассоциации

Ведущий:

- Итак, упражнение называется «Ассоциации».

Послушайте, пожалуйста, инструкцию:

Каждому из вас по очереди нужно будет дать ассоциацию на слово, которое назовет ваш сосед или участники, которые сидят за партами, начинают с первой парты и заканчивают последней. Сделать это нужно очень быстро.

Например, я говорю Дом. Следующий участник слева от меня говорит свою ассоциацию на слово «Дом», допустим - «Тепло», у следующего «Тепло» ассоциируется с «Морем», и так далее по кругу, пока все не скажут свои ассоциации.

Понятно задание?

- Игра «Да, нет, не знаю» Инструкция: за 5 минут вам необходимо дать ответ на каждый вопрос варианты ответов на доске «да, нет, не знаю» Карточки не подписываем – это анонимно. Итак у вас 5 минут. Начали.
 1. Я знаю, что такое Телефон доверия (Действительно, телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи, куда может анонимно обратиться любой человек, который оказался в трудной ситуации и получить поддержку и помощь абсолютно бесплатно).
 2. Телефон доверия – это телефон, на который можно звонить по любому вопросу (На Телефон доверия можно звонить по очень многим вопросам, касающимся отношений с родителями, друзьями, учителями, различных чувств, переживаний, сложностей выбора. Но важно понимать, что когда кто-то звонит на Телефон доверия ради шутки и розыгрыша, он лишает возможности дозвониться и получить помощь того, кто в ней в этот момент нуждается).
 3. Один человек опубликовал свой домашний телефон в газете и предложил всем, кому нужна поддержка, звонить ему. Так появился Телефон доверия (На самом деле это правда. Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной жизненной ситуации. 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.

Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону).

4. В жизни могут случаться ситуации, когда человеку очень важно получить поддержку, но его близкие и друзья могут не понять, как его поддержать (Порой бывает нелегко попросить о помощи знакомых людей, кто-то считает, что это проявление слабости, кому-то неловко. Звонок на Телефон доверия может помочь снять эти барьеры. Ведь это анонимный звонок. Консультант не знает вас, ни вашу внешность, ни ваш характер. Откровенный разговор не повлияет негативно ни на ваш статус, ни на отношения со взрослыми или сверстниками из вашего окружения).

5. Я имею право получить помощь и поддержку, если я в них нуждаюсь (Действительно, каждый из вас имеет право на помощь и поддержку в любой трудной ситуации, и реализовать данное право каждый может, позвонив на Детский телефон доверия).

6. В некоторых ситуациях получить консультацию психолога более эффективно, чем спрашивать совета у друзей (Действительно, есть вопросы, которые требуют участия специалистов, которые могут рассказать, как правильно действовать в ситуации, в какие компетентные службы следует обратиться).

- Упражнение на доверие

А теперь давайте попробуем довериться своим однокурсникам. Инструкция: необходимо разбиться на пары, повернуться друг к другу лицом, взяться за руки и начинать одновременно приседать. Если вы доверитесь друг другу, то ни кто не упадет. Итак давайте начнем.

У всех из нас разный уровень доверия, кто-то легче доверяет себя другим, кто-то привык все контролировать.

Действительно довериться не всегда легко, но приятно получить такой опыт в безопасной ситуации.

- Ведущий:

-Скажите, а кому вы доверяете, кто входит в ваш круг доверия, с кем вы можете поделиться самым сокровенным?

Кто вас поддерживает?

- Очень важно, когда есть те, с кем можно поделиться, рассказать о своих переживаниях.

Группа делится на 2 команды:

Первая группа пишет на ватмане, что мешает обратиться на ТД (ложные установки,

Вторая группа – зачем обращаются дети на ТД, с какими проблемами или темами.

Обсуждение.

ЛОЖНЫЕ УСТАНОВКИ!

1. Думают, что обращаться за помощью – это признак слабости и глупости. Странно, что никто не считает слабостью и глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу, портному или парикмахеру. Душа человека не менее значима, чем тело, зубы, внешний вид! Признать наличие проблемы предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста – показатель интеллекта и душевной силы.

2. Думают, что психолог – для больных и «психов». Психологи работают только со здоровыми людьми.

3. Считают, что раскрывать свои чувства стыдно. По **телефону** есть возможность рассказать обо всем, что тревожит, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.

4. Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы. Психолог ТД поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально поможет разобраться в проблеме.

5. Боятся говорить о своей проблеме, потому что это очень больно.

Когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблемы, то боль может стать хронической.

6. Боятся, что **телефоны прослушиваются. Телефон Доверия (Телефон горячей линии «Детство»)** – это **телефон** информационной и психологической помощи. Не надо путать его с **Телефоном Доверия ФСБ**, УВД, ГАИ и т. п. Кроме того, вряд ли органы будут тратить дорогостоящее время и оборудование для того, чтобы послушать чьи-то личные проблемы (*например, кто-то с кем-то поссорился и т. п.*). Ну и самое главное, человек, который обращается за консультацией, не называет ни своей фамилии, ни адреса, он может не называть места учебы, работы, не называть имен своих близких и т. д. Тогда чего вы боитесь?

7. Боятся, что психолог начнет *«воспитывать»* и *«учить жить»*. Нет, не будет. Задачи психологического консультирования в другом:

- помочь разобраться в себе;
- показать возможность выбора;
- наметить пути выхода из проблемной ситуации;
- предоставить психологическую информацию.

8. Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу. Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и почти неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко. Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу ТД, тем более, что это можно сделать бесплатно и не выходя из дома. Психолог поможет разобраться, насколько серьезная и глубокая проблема. Ну, а если вы ошиблись и ваша проблема является простой и легкой или она вообще не относится к психологической, - ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что делать дальше (*к каким специалистам обратиться*).

9. Считают, что все дело в *«невезении»*, *«злой судьбе»*, и никто не сможет помочь. Большинство проблем в жизни человека имеет в основе психологические причины. Во многих случаях *«злая судьба»*, *«рок»*, *«невезение»* - результат психологической неграмотности. Поэтому если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы понять истинные причины проблем.

Но бывают ситуации, когда люди не могут поделиться проблемой даже с самыми близкими.

В такие моменты важно, чтобы каждый ребенок и подросток знал, что существует служба Детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Принципы работы телефона Доверия:

- Помощь всегда предоставляется бесплатно. Звонить можно с любого телефона – городского, мобильного, даже из телефонной будки - и везде это будет бесплатно
- Безопасность: соблюдение этих принципов обеспечивает безопасность как для звонящего, так и для его окружения. Звонок на Телефон доверия не является жалобой или доносом на родителей,

учителей, друзей. В результате этого звонка никто из окружения звонившего не пострадает.

Где получить информацию

Открытая группа в контакте и facebook «Я доверяю»

Закончить наше занятие я бы хотела словами Джованни Боккаччо: «Просить совета есть величайшее доверие, какое один человек может оказать другому».

Если вам понадобится совет, не бойтесь проявить доверие. Это не так страшно, мы сегодня попробовали.

Заключительная часть.

Цель: установление обратной связи, развитие коммуникативных навыков.

Упражнение «Коридор доверия»

Инструкция: Участники выстраиваются в две шеренги друг против друга, образуя «коридор». Каждый (по очереди) проходит по этому коридору с закрытыми глазами, а остальные участники через прикосновения, поглаживания передают свое отношение идущему по этому коридору.

Рефлексия: Понравилось ли проходить по коридору? Какие чувства испытывали во время упражнения?

Упражнение «Спасибо!»

Инструкция: Участники встают в кружок. Ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все то, с чем он пришел сегодня: свой багаж настроения, мыслей, знаний. А на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – СПАСИБО!

Спасибо всем за отличную работу!