

## АКЦИЯ «ДЕТИ ГОВОРЯТ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

### Урок для учащихся младших классов (1-4 кл.)

#### Цели:

- информировать учеников, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;
- мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

#### Задачи:

- рассказать об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи, об особенностях и принципах работы службы;
- прокомментировать ситуации, когда дети могут обращаться на Телефон доверия.

**Оформление класса, оборудование:** плакат о Телефоне доверия (при наличии в школе); презентация о Телефоне доверия; информация о Телефоне доверия и его номерах в классном уголке.

#### Ход урока

#### 1. Организационный момент

- Наш урок я хочу начать с вопроса: знаете ли вы, что такое телефон и для чего он нужен?

- Сегодня у нас особенный урок, он посвящён Телефону, но не обычному, не такому, о котором вы сейчас говорили, а Телефону доверия. Что вы знаете о Телефоне доверия? (*Ответы ребят*)

- А почему о Телефоне доверия мы говорим именно сегодня?

- Дело в том, что 17 мая отмечается Международный день детских телефонов доверия. В этот день во всех школах России проводится специальный урок, посвящённый телефону доверия. В этом году он проходит под девизом «Дети говорят телефону доверия «Да!»

- Как вы думаете, что значит сказать Телефону доверия «Да!»?

- Это означает, что дети знают о Телефоне доверия и готовы позвонить, если им нужна помощь, а рядом нет того человека, который может помочь.

#### 2. Информационный блок. История возникновения первого телефона доверия.

- А знаете ли вы, как появился первый Телефон доверия?

- Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной 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: когда они одиноки, растеряны и рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом. Он и не предполагал, что к нему позвонит так много людей. Несколько дней Чад Вара отвечал на звонки сам. Вскоре он пришёл 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. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем). Вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия стали организовывать Телефоны доверия для детей.

- Как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? *(ответы ребят)*

- Давайте посмотрим на картинку *(слайд-презентация)*. Обратите внимание на фотографии, сделанные Совуньей. Из-за чего дети расстраиваются и даже плачут?

- Посмотрите на лепестки ромашки. У вас бывают такие или похожие ситуации? Что вы делаете, чтобы их разрешить?

- Посмотрите, что советует делать в этом случае Крош. На Телефоне доверия вас поймут, успокоят и подскажут, как поступить. Важно не бояться звонить на Телефон доверия, не ждать, когда станет еще хуже.

- А что подсказывает нам Бараш?

- Если вы видите, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в этой ситуации.

- А можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему?

- Как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? *Версии учеников фиксируются на доске (лучшие в столбик)*

- Что вы обычно делаете в таких ситуациях?

- Кто в трудной ситуации может вам помочь? *(ответы детей также записываются на доске столбиком параллельно первому)*

- Люди, которые работают на Телефоне доверия, всегда готовы ответить, выслушать, понять и помочь.

- В школе, на улице у нас много друзей. Там весело и интересно. Но если вы чувствуете себя одинокими даже в весёлой компании сверстников, вас не берут играть, обижают, над вами насмеются – звоните на Телефон доверия. Звонок на Телефон бесплатный, анонимный (можно не называть своё имя) и принимается в любое время суток.

### 3. **Информация о Телефоне доверия**

- Вы можете обращаться на телефон доверия по следующим номерам:

**8 800 2000 122, 8 -800-350-25- 25**

- Звонить можно в любое время (даже ночью) с любого телефона: мобильного или стационарного.

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО!**

Можно не называть своё имя или назвать любое понравившееся!

#### 4. Валеологическая пауза

- Чтобы немножко отдохнуть, сделаем весёлую разминку. А посвящена она будет, конечно же, Телефону доверия. Повторяйте за мной слова и движения (*Повторить разминку 2-3 раза*).

Ты не плачь и не дерись, (*Руки на поясе, качаем головой*)

Просто к другу обратись, (*Руки на поясе, повороты корпуса в стороны, улыбаемся*)

Позвони ты к нам, дружок, (*Подносим к уху по очереди правый и левый кулачки*)

Нам так важен твой звонок. (*Хлопаем в ладоши*)

#### 5. Полезные советы от Смешариков (или другого сказочного персонажа)

- Наши друзья Смешарики (др. персонаж) приготовили полезные советы, которые научат вас находить и заводить друзей, быть весёлыми и радостными и не бояться трудных ситуаций. Вот эти советы:

- всегда здоровайся со своими одноклассниками;
- рассказывай о своих увлечениях, всем будет интересно;
- не обращай внимания на насмешки, тогда у обидчика пропадёт интерес тебя задирать;
- покажи фотографии любимого животного;
- запишись в спортивную секцию, куда ходят твои одноклассники;
- не хвастайся игрушками и обновками;
- не дерись – любой вопрос можно решить мирно.

#### 6. Подведение итогов

- Теперь мы с вами знаем, что такое Телефон доверия и для чего он нужен. Кому вы можете рассказать об этом?

- Знайте, что на Телефоне доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего урока давайте все дружно скажем телефону доверия громкое «Да!» (*хором кричат «Да!»*)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

– **Международный день детских Телефонов доверия**

## **АКЦИЯ «ДЕТИ ГОВОРЯТ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ДА!»**

### **Информационный урок для учащихся средних классов (5 – 9 кл.)**

#### **Цели:**

- информировать учеников о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;
- мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

#### **Задачи:**

- информировать учеников об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи;
- провести групповую работу на тему, с какими проблемами, трудностями сталкиваются дети, подростки, к кому обращаются за помощью;
- обсудить, какими навыками должен обладать человек, к которому дети могут обратиться за помощью;
- разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия.

**Оформление класса, оборудование:** плакат о Телефоне доверия (при наличии в школе); презентация о Телефоне доверия; информация о Телефоне доверия и его номерах в классном уголке.

#### **Ход урока**

##### **1. Организационный момент (1-й слайд)**

- Добрый день. Сегодня у нас особенный урок, он посвящён Телефону доверия. Что вы знаете о Телефоне доверия?
- А почему о Телефоне доверия мы говорим именно сегодня?
- Дело в том, что 17 мая отмечается Международный день детских телефонов доверия. В этот день во всех школах России проводится специальный урок, посвящённый Детскому телефону доверия. В этом году он проходит под девизом «Дети говорят Телефону доверия «Да!»»

##### **2. Информационный блок. История возникновения первого телефона доверия.**

- Знаете ли вы, когда появился первый Телефон 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 Чад Вара справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, - **все**

**звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.** Вскоре он пришёл 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. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

### 3. **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 вы ожидали от друга, когда у вас плохое настроение?
- Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации:
  - если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?
  - если твой друг считает, что у него «трудные родители»?
  - если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)?
  - если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?
- Что из этого списка вам кажется самым важным?

### 4. **Информационный блок.**

#### **«Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?»**

Вот что считают 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 друга;
  - больше выслушивает, чем советует;
  - допускает, что при определённых 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 ещё 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.

5. **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 сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия даёт 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 своё вымышленное имя для удобства общения.

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

Каждый Телефон доверия работает в своём определённом режиме – **круглосуточно или по расписанию**.

6. **Обсуждение «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, 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.

- А можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему?

**Вывод:** В жизни много вопросов и трудностей. Каждый момент важно быть услышанными.

## 7. **Информация о Службе Телефона доверия**

Номер **8-800-2000-122**

Звонить можно с любого телефона: мобильного или стационарного  
**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ  
КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И  
БЕСПЛАТНО!**

8. Подведение итогов. Анкетирование (пример анкеты в приложении 4)

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**17 мая – Международный день детских телефонов доверия  
АКЦИЯ «ДЕТИ ГОВОРЯТ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ДА!»**

**Информационный урок для учащихся старших классов (10-11 кл.)**

**Цели:**

- информировать учеников о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;
- мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

**Задачи:** - информировать учеников об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи;

- провести групповую работу на тему, с какими проблемами, трудностями сталкиваются дети, подростки, к кому обращаются за помощью;

- обсудить, какими навыками должен обладать человек, к которому дети могут обратиться за помощью;

- разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия.

**Оформление класса, оборудование:** плакат о Телефоне доверия (при наличии в школе); презентация о Телефоне доверия; информация о Телефоне доверия и его номерах в классном уголке.

### **Ход урока**

1. **Информационный блок. История возникновения первого телефона доверия. (1-й слайд)**

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 Чад Вара справлялся с

хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, - **все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.** Вскоре он пришёл 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. 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 вы ожидали от друга, когда у вас плохое настроение?

Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации:

Если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?

Если твой друг считает, что у него «трудные родители»?

Если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)?

Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?

## 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 друга;
- больше выслушивает, чем советует;
- допускает, что при определённых 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 ещё 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.

## 9. **Информационный блок. «Как устроен Телефон доверия?»**

Каждый человек, который обращается на телефон доверия, вправе рассчитывать на следующее:

**Конфиденциальную помощь.** Консультанты телефоны доверия не имеют права разглашать любую личную информацию, которую сообщает им абонент. Существует стандартная регистрация звонков и сбор общих данных (пол, возраст клиентов с какой ситуацией обратился, и так далее).

Консультант может обсудить звонок с другим сотрудником той же службы, но вне стен организации это запрещено.

**Анонимную помощь.** Консультанты в своей работе придерживаются принципа анонимности, вы имеете право:

- не говорить свое имя, либо можете назвать любое другое имя;
- место нахождения (там, где вы находитесь, откуда звоните) – телефон без определителя номера.

**Бесплатную помощь.** С любых стационарных, мобильных, домашних телефонов - ваш звонок будет бесплатным.

**Доступную помощь.** В течение всего дня, все двадцать четыре часа в сутки вас готовы выслушать и оказать консультативную помощь. Не думайте, что ночным звонком можете потревожить консультанта, каждый звонок для нас важен.

**Возможность выговориться.** В жизни нам редко предоставляется случай рассказать о своих проблемах, когда нас не перебивают, не стремятся поставить «диагноз», помогают сформулировать мысли и дают понять, что не осуждают и полностью принимают нас такими, какие мы есть. Позвонив на телефон доверия, вы получаете такую возможность

**Помощь в поиске решения.** Каждый, кто переживал состояние психологического стресса, знает, что в этот момент создается ощущение «полной безнадеги», невозможно успокоиться, сосредоточиться, принять решение и начать действовать. Консультанты помогут Вам «взять себя в руки», постараться разобраться в сложившейся ситуации и, таким образом, помочь самому себе.

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.

#### 4. **Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на телефон доверия?»**

**Правило мозгового штурма:** чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если варианты кажутся нелепыми.

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, 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.

**Вывод:** В жизни много вопросов и трудностей. В каждый момент жизни важно быть услышанным.

#### 5. **Информация о Телефоне доверия – слайд 5**

**Номер 8 800 2000 122**

Звонить можно с любого телефона: мобильного или стационарного.

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО!**

#### 6. **Анкетирование** (пример анкеты в приложении 4).

### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

#### **Анкета Акции Телефона Доверия**

Анкета является анонимной

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 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 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

- Ничего

- Другое

Спасибо за участие!