

Классный час

Тема: «Телефон доверия – помощь в трудной ситуации»

Продолжительность урока: 45 мин.

Место проведения: Образовательные учреждения Республики Бурятия

Цель: Предоставление подросткам информации об анонимной службе психологической помощи.

Задачи:

1. Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.
2. Формировать умение находить позитивное решение в трудной ситуации и навык принятия решения.

Ход классного часа:

1. Вступительная беседа.

Педагог: Дорогие ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия. О том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне и немного поиграем.

Ребята, как вы понимаете слово «*доверие*»? *(ответы детей)*.

Доверие - открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях.

Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность.

Это готовность по взаимодействию и обмену личной информацией, а также определенными особыми действиями между собеседниками.

Дело в том, что 17 мая отмечается Международный день детских телефонов доверия. В этот день во всех школах России проводится специальный урок, посвященный Детскому телефону доверия. Давайте его назовём: “Помощь в трудной ситуации!”

2. История появления первого Телефона Доверия.

Педагог: А знаете ли вы, как появился первый Телефон доверия? *(ответы ребят)*.

Первый телефон доверия появился в 1953 году. Англичанин Чад Вара напечатал свой номер телефона в газете и предложил звонить на него людям в любое время, если в их жизни возникают какие то проблемы или сложности, с которыми они сами не могут самостоятельно справиться: когда они одиноки, растеряны и рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом. Чад Вара не мог предположить, что к нему позвонит такое большое количество людей. Несколько дней он справлялся с обращениями самостоятельно. Самое главное, что он понял за это время - все звонившие, нуждались в дружеской помощи и поддержки.

Он вскоре пришёл к выводу, что одному ему не справиться, и стал

искать помощников - добровольцев. Они все вместе начали отвечать на звонки телефона. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия стали организовывать телефоны доверия для детей.

Вопросы для учащихся:

- Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?
- Что делаете, когда у вас плохое настроение?
- Кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?
- Труднее переживать неприятности одному, или поделиться?
- Кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?

3. Для чего необходим телефон доверия?

Педагог: В жизни много трудностей и вопросов. Каждый человек может попасть в такую ситуацию, когда ему необходима помощь. В этот момент важно быть услышанным!

Телефон доверия – это служба, куда можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер **8 800 2000 122** в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб.

(Стихи для инсценировки детьми)

1 вариант

Когда вокруг никто не понимает,
И даже близкие не могут поддержать....
Когда весь мир на время замирает,
Когда лишь страх и паника царят...
Когда твердят, учеба это просто!
Твои экзамены, сплошные пустяки!

А у тебя внутри от страха, только пропасть ...
И ты готов всех бросить, сдаться и уйти...
Ты знай, всегда есть рядом люди,
Готовые помочь и поддержать!
Чтоб поделиться с нами своим страхом,
Ты просто должен номер наш набрать!

2 вариант

Что может быть страшнее ссоры с другом?
Вы были неразлучны с давних пор...
Ну а сейчас при встрече, он не тянет руку,
И у тебя внутри, одна лишь боль.
Ты без него не видишь смысла в жизни,
Ведь вы же всё делили пополам.
И в одиночестве, порой чернеют мысли...
Они тебе совсем не по годам....
Ты не один, пусть даже в ссоре с другом,
Ты не один, ты должен это знать!
Ты позвони, и мы тебе расскажем,
Как научиться мысли осветлять!

3 вариант

Безответная любовь
Приходит к нам без разрешенья,
Лишая хладнокровия и сна...
Любовь нас сподвигает на свершения,
Но не всегда взаимная она.
Не делай выводов поспешных,
У каждого всегда найдется половинка
Не повторяй ошибок грешных
Ведь первая любовь, как на ладони льдинка.
Когда слова родных не утешают,
Не становись стеной неверия.
Психологи – они ведь всех спасают,
Ты позвони по телефону доверия.

4 вариант

Ссора с родителями, друзьями
Люди все разные, но все же мы люди,
Нам ничто человеческое не чуждо.
Отношения не всегда подаются на блюде,
Иногда и поспорить нужно.
В час обиды ты только помни,
Ссора – это не навсегда,
Друг вернется, он просто скромный,
Мама простит, она любит тебя.
Если же ссора превращается в серию,
И ты в ней главный герой,
Ты позвони по телефону доверия,
Выясним, что с тобой.

5 вариант

Экзамены

Ты гордость школы и родителей,
Для младших братьев идеал.
Соревнований победителем
На разных уровнях бывал.
И вот уж на носу экзамены,
Сомнений червь грызет изнутри:
«А если я надежды мамины
Не оправдаю, Господи».
Не избавляй себя от бремени,
Родителям любой ты мил.
Используй телефон доверия
Мы все хотим, чтобы ты жил.

6 вариант

В любое время, но не для баловства
Наш номер: 8 800 2000 122

4. Просмотр видеоролика «Телефон доверия».

Педагог: Ребята, давайте посмотрим видеоролик о данной службе.

<https://youtu.be/18BvgvtxtQk>

5. Специалисты службы доверия.

Педагог: Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи? *(ответы детей)*.

(педагоги, психологи, соц. педагоги, специалисты по работе с молодёжью, при тяжёлых случаях – следователи и другие).

Главная задача всех детских Телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки, позволяет детям обсудить свои проблемы, повышая уровень их безопасности.

- Дети, как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? *(ответы детей)*.

- На Телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в данной ситуации. Важно не бояться звонить на Телефон доверия.

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

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

Видео на сайте РЦО:

<https://www.youtube.com/@user-uc7id1ry8j>

6. Вопросы, по которым можно обращаться на Телефон доверия. *(ответы детей)*.

- Когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации;
- В школе проблема с учителем или обучающимся;
- Произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе;
- Когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться;

- Когда произошел конфликт с кем-то из родителей.

Педагог: Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью.

(дети выбирают карточки и крепят их на доску, тот вариант который им ближе).

На столе лежат карточки: родители, друзья, психолог, социальный педагог, воспитатель, родственники, сами решаете проблему, служба телефона доверия, учитель. Если дети не называют вариант - служба Телефон доверия – педагог озвучивает этот вариант сам.

Педагог: Сейчас мы с вами немного поиграем.

1. Упражнение «Принятие решения».

Педагог: На столе карточки с надписями, где вы должны выбрать положительные стороны обращения в службу доверия.

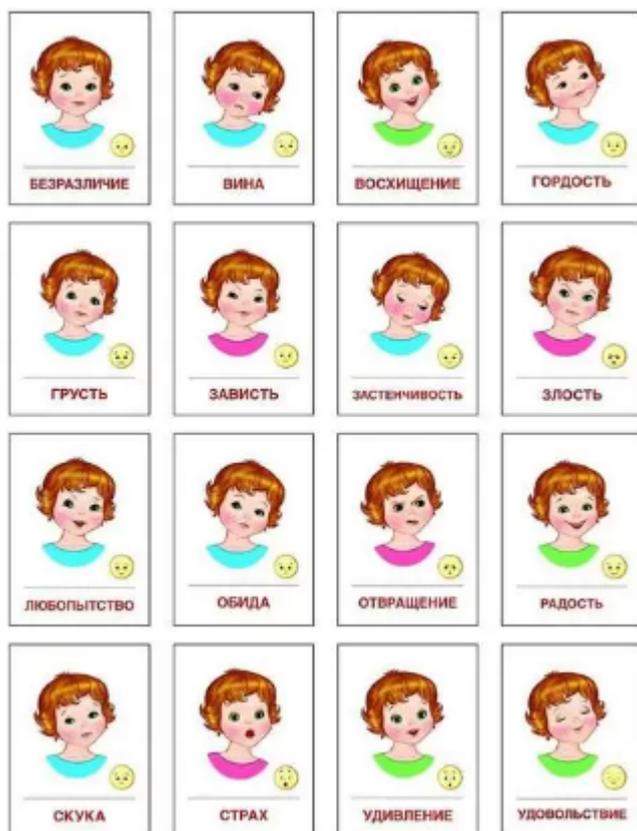
- анонимный звонок,
- трудности в общении,
- толерантность,
- недоверие незнакомому человеку,
- психологическая помощь, поддержка,
- подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации,
- выслушивает человек с опытом,
- конфиденциальность,
- незнание номеров человека,
- выслушивают столько, сколько будешь говорить.

2. Игра «Эмпатия»

Педагог: (*Эмпатия* - это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого).

Из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь. Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке.

(Карточки эмоций)



3.Игра «Слоган»

Педагог: Придумайте слоган про телефон доверия. *(педагог объясняет значение слова слоган. Слоган – это рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи).*

Примеры:

1. «От обид никто не застрахован ...
2. Скрыть или рассказать, ты сам смотри ...
3. Но если тяжело, делиться стоит
4. "Всегда есть выход набери..."
5. "Вариантов всегда больше двух, как не крути"
6. "Тут вам всегда помогут"
7. "Ты не один"
8. "Один за всех и все за одного!"

4.Игра «Ассоциации»

Педагог: какие у вас возникают ассоциации при фразе «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ».

Ответы: помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое.

5. Игра «Прогноз»

Педагог: Дети делится на две команды. Каждая команда получает 4 листка бумаги с надписями: **дружба, доверие, доброта и счастье**.

На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, изображающий это слово. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено.

6. Ролевая игра «Позвони»

Педагог: Ребятам предлагается выбрать себе проблемную ситуацию и позвонить на Телефон доверия. В роли консультанта выступает педагог.

7. Театрализация ситуаций в школе:

https://youtu.be/9hHVOjHJaG4?si=60wf_k7nxRqARxpz

Примерные ситуации:

- Хочу убежать из дома. Родители надоели со своими замечаниями. Что делать?
 - Мама не хочет покупать мне новый айпад, потому что я учусь на тройки. Как мне быть?
 - Я поругалась с парнем, которого очень люблю и очень переживаю. Помогите!
 - Я часто грублю учителям, никогда не считаю себя виновным. Мне кажется, что только с меня строго спрашивают, с учёбой не ладится. Как мне быть?
 - Курить начал с 7 лет, пробовал алкоголь. Сейчас мне 12 лет. Хочу бросить курить, выпивать, но ничего не получается. Мои родители сами пьют и курят. Я никому не нужен. Что мне делать?
 - Мои родители очень часто употребляют алкогольные напитки. Нашу семью постоянно посещает участковый инспектор. Их могут лишить родительских прав, тогда я с братом поеду в детский дом. Помогите мне решить проблему?
 - У нас в семье сильно пьёт отец. Пьяный он бьёт маму и мне очень часто достаётся от него. Что нам с мамой делать? Помогите!

- Папа от нас ушёл. Мы с сестрой живём с мамой, но очень скучаем по отцу. Мама запрещает нам с ним видеться. Как нам делать, как нам быть?

6.Полезные советы

Педагог: Наши друзья из службы телефона доверия приготовили • Телефон доверия – это настоящая палочка – выручалочка!

- Позвонить можно совершенно бесплатно!
- На телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!
- Имя своё можно не называть!

полезные советы.

- Всегда здоровайся со своими одноклассниками!
- Не дерись, любой вопрос можно решить мирным путём!

7. Итог занятия.

Педагог: Что такое Телефон доверия и для чего он нужен? (ответы детей).

Кому вы можете рассказать об этом? (*родителям, друзьям*)

Знайте, что на Телефоне доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все дружно назовем номер телефона доверия **8 800 2000 122**.

Дети хором называют номер детского Телефона доверия.

Можно посмотреть постановку Рея Бредбери “Всё лето в один день” от участника III Открытого фестиваля-конкурса детских и юношеских театральных коллективов "Серебряная маска-2024"Номинация: Драматический театр.

Школьный театр "Маска", МБОУ "Оерская СОШ" с.Оер

из Джидинского района, руководитель: Тугаринова Елена Семеновна (средняя группа 12-15 лет)

https://vk.com/wall-208184385_748

Дополнительные ссылки от МАУ ДО “ДТ п. Селенгинск”

Кабанского района: https://vk.com/video103342692_456239238

https://vk.com/video103342692_456239242 и др