

**МЕРОПРИЯТИЯ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
– 17 МАЯ 2012 ГОДА**

Мероприятия Национального фонда

- Проведение пресс-конференции, посвящённой Международному дню Детского телефона доверия
- Освещение Международного дня Детского телефона доверия в СМИ
- Подведение итогов и торжественная церемония награждения победителей первого Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Слышать ребенка» среди сотрудников службы Детского телефона доверия (лучший руководитель, супервизор, консультант)
- Проведение обучающего семинара для руководителей служб детских телефонов доверия «Организация и порядок работы служб детского телефона доверия, работающих под единым общероссийским номером»
- Модерирование тематических сообществ Детского телефона доверия в крупнейших российских и международных социальных сетях: информация, опросы, обсуждения

Предложения и примеры мероприятий в субъектах РФ

- Освещение Международного дня Детского телефона доверия в СМИ
- Проведение акций на площадях и улицах с раздачей визиток ДТД, информационных печатных материалов
- Проведение лекций, бесед в образовательных учреждениях для школьников;
- Выступления специалистов ДТД на родительских собраниях
- Выпуск школьных пособий и канцелярских товаров с информацией о Детском телефоне доверия на обложке или в разделе справочной информации
- Выступление Уполномоченного по правам ребенка в субъекте РФ
- Содействие выпуску благотворительной продукции (браслетов, брелков, значков) с номером Детского телефона доверия
- Размещение уличных растяжек и билбордов
- Размещение баннеров на официальных сайтах и информационных порталах органов власти субъекта РФ

- Проведение тематических уроков и классных часов среди школьников в общеобразовательных учреждениях
- Детский конкурс на лучшую историю «Как мне помог Телефон доверия»
- День бесплатного доступа на объекты культуры и отдыха для детей: парки, зоопарки, музеи и т.п.
- Проведение мероприятий для специалистов служб ДТД:
 - обучающие семинары;
 - конференции, круглые столы
- Поощрение лучших сотрудников служб детских телефонов доверия от имени муниципальных и региональных органов власти

Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения

17 мая - Международный день детского Телефона доверия

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 обращаться за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

ЗАДАЧИ:

- Проинформировать 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

Содержание	Рекомендации для педагога
<p>1. Введение в тему. История «Сила самоубеждения»</p> <p>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</p>	<p><i>Перед презентацией истории спросите учеников, что они знают о силе и возможностях самоубеждения?</i></p>

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.

2. Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?»

- Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике?

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

- 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 неудач и критики взрослых; перестал верить в свои способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником)

- 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)

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.

- Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали

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.

<p>черные очки?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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»? 	<p>Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории). Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.</p>
--	---

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

Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков.

Дать задание группе девочек:

Выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»

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?

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

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»?

Выбрать по одному человеку от группы и провести

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

<p>«словесную дуэль» на тему задания.</p>	<p><i>следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?</i></p>
<p>4.1. Упражнение для средних классов «Облака настроения»</p> <p>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 минут)</p> <p>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...».</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать.</i> • <i>Почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?</i> • <i>Что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?</i> • <i>Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»</i> <p>4.2. Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»</p> <p>Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Что я умею хорошо делать?</i> • <i>Что интересного я могу придумать?</i> <p>Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются.</p>	<p><i>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.</i></p>

Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом?

4.3. Задание для старших классов «Картирование поддержки».

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.

Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами. (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.)

Затем 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 о его 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?

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

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

4. Информационный блок. «Телефон Доверия как ресурс поддержки»

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

Спросить у учеников, что они знают о Телефоне доверия?

Расскажите о Телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала.

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 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**

Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

6. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!

Разместите информацию о местном и региональном Телефоне Доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят

Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения

АКЦИЯ «СКАЖИ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»

17 мая – Международный день детского Телефона доверия

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 помогающей поддержки
- Разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия

ХОД УРОКА

Содержание	Рекомендации для педагога
<p>1. Информационный блок. «Первый телефон доверия»</p> <p>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</p>	<p><i>Спросите учеников, что они знают о Телефоне доверия</i></p>

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).

2. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»

- Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?
(Возможные ответы: Слушаю музыку. Играю на компьютере. Читаю. Иду, куда глаза глядят... Звоню другу)
- 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 старшеклассников:

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

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
- Что из этого списка вам кажется самым важным?

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.

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 трудная 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.

Сравните с учениками данный список и список ожидаемой помощи от друга, который получился в классе в ходе предыдущего обсуждения

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 наблевшем со сверстником, чем со взрослым.

Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

- 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

<p>не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обращаясь на Телефон Доверия, человек может получить интересующую его информацию. - Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию 	
<p>5. Групповая работа «С какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</p> <p>Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»</p> <p>Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона Доверия.</p> <p><u>Правило мозгового штурма</u>: чужие версии не критиковать, записывать все, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми.</p> <p>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.</p>	<p><i>Разделите учеников на группы по 5-6 человек и выдайте по большому листу бумаги, напишите задание и правило мозгового штурма на доске.</i></p> <p><i>С учениками средних классов можно не разбивать учеников на группы, а самому записать на доске предложения ребят. Если поначалу процесс идет трудно, предлагайте свои версии. Например:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится? - Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то? ...и т.д. <p><i>Со старшеклассниками на эту работу и ее обсуждение можно выделить больше времени, чем с учениками средних классов.</i></p>
<p>6. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия</p> <p style="text-align: center;">ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ</p> <p style="text-align: center;">ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!</p>	<p>Разместите информацию о местном и региональном Телефоне Доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят</p>

Рекомендуемая структура отчета о проведении
Международного дня Детского телефона доверия в 2012 году

		кол-во	2-3 примера (название мероприятия, место проведения)
1	Мероприятия, направленные на освещение Международного дня Детского телефона доверия в СМИ		
2	Мероприятия, направленные на информирование о деятельности телефона доверия: - проведение масштабных акций на площадях и улицах городов и поселков с раздачей визиток служб детских телефонов доверия; - проведение лекций, бесед в образовательных учреждениях для школьников; - выступления на родительских собраниях; - размещение баннеров с рекламой телефона доверия на улицах городов и сел, на бортах авто и электротранспорта; - печать и распространение печатных полиграфических материалов с номером телефона доверия, в т.ч. выпуск школьных пособий и канцелярских товаров с информацией о службах детских телефонов доверия на обложке или в разделе справочной информации		
3	Мероприятия с участием уполномоченных по правам ребенка		
4	Пресс-конференции руководителей органов исполнительной власти субъектов РФ о деятельности служб детских телефонов доверия в регионах		
5	Проведение тематических уроков и классных часов (по прилагаемым планам) среди школьников в общеобразовательных учреждениях		
6	Проведение детских конкурсов на лучшую историю «Как мне помог Телефон доверия».		
7	Проведение 17 мая - дня бесплатного доступа на объекты культуры и отдыха для детей: парки, зоопарки, музеи и т.п.		
8	Проведение мероприятий для специалистов служб детских телефонов доверия: - обучающие семинары; - конференции; - другое		

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
 - Ничего
 - Другой вариант
(какой) _____
7. Считаешь ли ты, что Телефоны доверия нужны не только взрослым, но и школьникам?
да / нет

Спасибо!