**Беседа о Детском телефоне доверия**

Здравствуйте ребята!

Сегодня у меня появилась замечательная возможность напомнить вам о том, что в нашей России и в нашем Ставропольском крае в сентябре 2010 года, создан и работает Детский телефон доверия с единым общероссийским номером 8 800 2000 122. По этому номеру можно позвонить их любого города, села, даже самого маленького и удаленного места России и Ставропольского края. Звонки, при этом, абсолютно бесплатны.

Что же такое Телефон доверия?

Если очень коротко и просто – это скорая помощь для души. Все знают, если поднимается температура или болит живот нам привычно звонить и звать на помощь врачей неотложной медицинской помощи. А когда болит душа от обиды, злости, отчаянья или когда просто плохое настроение и кажется, что ты несчастен и одинок, не знаешь, куда звонить, где просить помощи, особенно, если по каким-то причинам, невозможно обратиться к родителям, к друзьям или другим близким людям - в такой сложный момент на помощь могут прийти консультанты Телефона доверия.

Чем помогает простой разговор по телефону?

Во-первых, разговор с внимательным и добрым собеседником, который никогда не осудит, не поругает и постарается понять твои мысли, поступки, чувства – это уже полдела, и в 90% случаев другой помощи может и не потребоваться.

Во-вторых, когда человек выговорится и освободится от тревожных и неприятных мыслей и чувств – у него появляются силы посмотреть на ситуацию с разных сторон и увидеть решение или выход из непростой ситуации.

В-третьих, бывают ситуации, когда ребенок попадет в руки злых и жестоких людей и страдает от побоев, унижения и никто не может его защитить. В таких случаях консультанты Детского телефона доверия не только выслушают и поддержат, но и передадут просьбу о помощи другим взрослым, которые смогут помочь.

В каких случаях можно звонить на Телефон доверия?

В жизни каждого человека (независимо от возраста) бывают сложные минуты, когда одиноко и страшно, когда с кем-то поссорился, когда уехал друг, или потерялась любимая собака, когда не находишь места, потому что влюбился. В этих и многих других ситуациях смело звоните и помните: все, что вы говорите, не узнает никто, потому что любая информация, исходящая от вас, без вашего на то согласия не подлежит разглашению. Свое имя и возраст также можно не называть.

По этому поводу я хочу вам рассказать следующую историю. Однажды один из первых Телефонов доверия отмечал свой юбилей. Самого старейшего консультанта попросили рассказать о том, как помогает эта Служба людям. Отвечая на просьбу, консультант поведал следующую историю: «Я все время вспоминаю самый первый звонок и первого человека - молодого парня, подростка, одной из бандитских группировок, который в этом первом разговоре рассказал о готовящемся им преступлении – убийстве. Этот разговор продолжался достаточно долго, в результате юноша решил отказаться от преступных планов и даже задумался над тем, чтобы поменять свою жизнь и выйти из бандитской группировки. Но я, конечно же, до сих пор не знаю, как дальше поступил этот юноша, как сложилась его жизнь, потому что по правилам Службы я не узнавал его имени, и после он, ни мне, ни другим консультантам не звонил. Но этот первый звонок я помню всю жизнь, и мне остается надеяться, впрочем, как и во многих других случаях, что жизнь этого подростка сложилась хорошо».

После выступления этого старейшего консультанта, на сцену выбежал запыхавшийся человек – мэр этого города. Он извинился за опоздание, выразил сожаление, что пропустил речь психолога, потому что он хотел в его лице поблагодарить одного консультанта, которому он бесконечно благодарен, потому что всего один разговор с ним изменил всю его жизнь. «К сожалению, - начал мэр, - я не помню его имени, но вот одно помню, что я был самым первым позвонившим, и соответственно этот консультант принял свой первый звонок».

Так, невольно, было нарушено самое важное правило телефонной помощи – конфиденциальность, но все жители города узнали на этом примере, что даже из очень сложной ситуации всегда можно найти выход.

И в заключении мне осталось сказать, что Детский телефон доверия в нашем Ставропольском крае работает ежедневно с 8.30 утра до 20.00 вечера (кроме государственных праздников). Если у вас, ребята, появились вопросы или желание позвонить, хочу напомнить вам единый номер Детского телефона доверия – 8 800 2000 122 .

**МЕРОПРИЯТИЕ**

**ПОСВЯЩЕННОЕ РАБОТЕ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ,**

**С ЕДИНЫМ ОБЩЕРОССИЙСКИМ НОМЕРОМ 8 800 2000 122**

**Целевая группа:** несовершеннолетние от 11 до 17 лет.

**Форма работы:** групповая.

**Методы:** лекция-беседа, дискуссия.

**Цель.** Информирование учащихся образовательных организаций о работе Детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8 800 2000 122.

*Рекомендации для ведущих. Вначале важно проинформировать детей, что классный час или собрание посвящено* ***Международному Дню Детских телефонов доверия,*** *который отмечается ежегодно* ***17 мая.***

**Начало беседы.** Для активизации участников и вовлечения их в беседу можно попросить ответить их на следующие вопросы:

* знают ли они, что у нас в крае действует Телефон доверия?
* откуда они знают о Телефоне Доверия (реклама в газете, интернете по телевизору, от друзей или родителей...)
* как они думают, что означает экстренная психологическая помощь по телефону?
* как им кажется, кто и в каких случаях может позвонить на Телефон доверия?
* для чего нужны Телефоны Доверия?

Вначале этого этапа важно выслушать как можно больше ответов ребят кардинально не комментируя и не исправляя их (по методу мозгового штурма). Взрослому, проводящему так называемый опрос, можно использовать прием повторения услышанного, например: «Маша говорит о том, что (и практически дословно повторяется то, что сказано ребенком, Саша считает что)

Такой прием дает возможность не только обобщить сказанное, но и услышать ребенку себя со стороны, и при необходимости уточнить свою мысль. В ответах ребят могут прозвучать разные версии, в том числе не совсем верные, например, можно услышать, что звонят на Телефон доверия «психбольные или ненормальные», или «слабаки», или «только самоубийцы» и т.п. Пока исправлять и корректировать мнения детей не нужно. Можно обобщить услышанное таким образом: «Прозвучало много разных версий, мнений и ответов на вопросы, чтобы узнать какие из них самые точные предлагаю сегодня поговорить о Телефоне доверия поподробнее.

*Рекомендации для ведущих. Можно также использовать материалы, из письма Министерства образования, или текст ниже.*

Как каждый человек имеет историю своего рождения, так и у первого Телефона Доверия есть своя история рождения. Итак, местом его рождения стал Лондон более шестидесяти лет назад, а зачинателем и впоследствии руководителем одного из международных движений телефонной помощи – английский священник Чад Вара. В 1953 году он прочел в одной из газет, что в большом Лондоне происходит три самоубийства в день.

Это поразило его и обрекло на вопрос: «Что же предпринять, если эти люди не захотели обратиться ни к близким, ни врачу, ни к социальному работнику, ни к психологу в нашем замечательном процветающем обществе? Но к кому они бы могли обратиться? Может, некоторые из них выбрали бы меня? Если спасти жизнь так просто, почему бы мне не делать это все время? Но как же им связаться со мной в минуту кризиса?»

И он нашел решение, дал объявление в газету о своем телефонном номере в церкви с тем, чтобы любой человек, испытывающий нужду, мог позвонить туда в любое время суток так же, как звонят в полицию, скорую помощь или пожарным: «Перед тем как покончить с собой, позвони мне! Телефон 9000».

Таким образом, идея создания первого Телефона доверия была связана с необходимостью оказания помощи для людей, находящихся в состоянии психологического кризиса или решивших расстаться с жизнью.

В дальнейшем во всем мире идея экстренной психологической помощи по телефону стала востребованной, стали открываться Телефоны доверия для взрослых и детей по всему миру. В настоящее время в Ассоциации Детских телефонов доверия состоят более 150 стран, в том числе и Россия.

Вначале на Телефонах доверия консультантами работали обычные люди – волонтеры, т.е работающие бесплатно, задача которых была душевно, не осуждающе, поговорить с человеком и поддержать его в трудную минуту жизни. Затем появились профессиональные Телефоны доверия, где уже работали психологи, социальные педагоги, чаще всего имеющие специальную подготовку в области психологического Телефонного консультирования.

Благодаря поддержке Правительства Российской Федерации и Ставропольского края, Фонда поддержки детей в трудной жизненной ситуации, с сентября 2010 года в нашем крае действуют две линии экстренной психологической помощи с единым общероссийским номером **8 800 2000 122.** Звонки по единому номеру бесплатны, анонимны и конфиденциальны. Т.е., если звонящий не желает, может не говорить своего имени и уж тем более фамилии, звонки не прослушиваются, номера не определяются.О том, что вы звонили на Телефон доверия никто не узнает, содержание разговора останется между вами и консультантом.

Исключения составляют звонки с просьбой о помощи самого позвонившего ребенка, если он попал в ситуацию физического, психологического или сексуального насилия. В этом случае, если ребенок просит, консультанты могут передать призыв о помощи другим профессионалам по месту жительства ребенка – психологам, социальным педагогам, полиции, в общем, специалистам, защищающим и помогающим детям.

*Рекомендации для ведущих.* После ознакомительной информации можно продолжить дискуссию, задав участникам, например, вопрос о том, к кому они чаще всего обращаются за помощью в какой-либо сложной ситуации? Младшие школьники могут в первую очередь, называть родителей, других близких взрослых, подростки – скорее друзей.

В этой части разговор важно организовать, таким образом, чтобы ребята могли сказать, за какого рода помощью они обращаются к тому или иному человеку – родителю, другу, учителю, сестрам, братьям, бабушкам, дедушкам и т.д. С младшими школьниками важно также поговорить о помощи со стороны родителей. В ответах, скорее всего, ребята станут говорить о желании или полученном опыте конкретной действенной помощи:

* в защите («набью морду обидчикам», папа поговорит с противным соседом, учитель поговорит со старшеклассником, который обижает и т.п).
* в совете как поступить («дай сдачи», «не обращай внимания», «забудь», «не стоит с такими дружить» и т.п.)

**Ребята, а с какими проблемами, по вашему мнению, можно обратиться на Телефон доверия?**

Ответы ребят можно дополнить (ниже курсивом дана проблематика обращений на Телефон доверия), и отметить, что большая часть из отмеченных проблем вызывает сильные эмоциональные переживания, которые могут быть наполнены отчаяньем, злостью бессилием, страхом, обидой. Эти проблемы возникают, как правило, при психологически трудных или непереносимых (критических) ситуациях и проявляются, в зависимости от ситуации и человека, в сильном напряжении, замкнутости, агрессивности, пассивности или эмоциональной неустойчивости.

*Дополнительная информация для ведущего. Проблематика, описанная ниже может помочь ведущему (классному руководителю, психологу, социальному педагогу) ответить на вопросы ребят каждой возрастной группы о том, с какими проблемами можно позвонить на Телефон Доверия.*

*Среди основных проблем, с которыми обращаются позвонившие, следует выделить:*

* *отношения со сверстниками (дружеские и любовные);*
* *психологическое насилие, когда ребенок рассказывает о переживаниях, связанных с фактами словесных оскорблений, угроз физического насилия, запугиваний, вымогательства, издевательского отношения (обзывают или дразнят), краж или ограблений со стороны сверстников или более старших в школе или на улице;*
* *взаимоотношения в семье, преимущественно конфликты с родителями;*
* *физическое и сексуальное насилие;*
* *беспокойство о других — переживания опасений или тревоги по поводу значимых людей;*
* *смерть, потеря;*
* *одиночество и отчаянья;*
* *когда не хочется жить;*
* *сексуальные проблемы (первый сексуальный опыт, беременность и др.);*
* *беседы о фактах повседневной жизни, в частности развлечениях, досуге, в том числе и так называемые «приколы» примитивно-развлекательного характера.*
* *проблемы злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами;*
* *проблемы соматического и психическогоздоровья*;

Далее можно продолжить беседу с помощью следующих вопросов:

**А вам знакомы такие ситуации или чувства?**

**Что вы обычно делаете, когда с ними сталкиваетесь?**

**Как вам кажется можно ли обратиться в таких случаях на Телефон доверия?**

**Чем может помочь, по Вашему мнению, телефонный разговор?**

Выслушав ответы ребят, можно резюмировать, что когда в сложной ситуации, человека переполняют названные нами сильные чувства (вновь можно их перечислить) то часто становиться легче, если он просто рассказывает о сложной ситуации и своих переживаниях чуткому и внимательному собеседнику.

К тому же, психологическая поддержка и уважение в ходе телефонного разговора, внимательное выслушивание без оценки, осуждения, признание уникальности, серьезности переживаний, помогает справиться с тревогой, страхом, злостью, напряжением и другими чувствами, в критических ситуациях уменьшает стремление к самоубийству. Телефонная помощь может быть доступна и необходима особенно когда по каким-то причинам невозможно обратиться ни к родителям, ни к друзьям, ни к другим людям, которым ты мог бы довериться.

Консультанты Детского телефона доверия нашего края готовы выслушать вас ежедневно с 8.30 до 20 часов.

**И еще информация о тех, кто отвечает на ваши звонки. Кто же такой консультант Телефона доверия?**

Во-первых, это человек, прошедший специальную подготовку для работы на детских кризисных линиях. Во-вторых, консультант Телефона доверия – это тот человеком, который готов быть рядом, поддерживать, разделить переживания и эмоциональное напряжение. Его заботливая поддержка позволяет найти внутренние резервы, чтобы пережить сложную ситуацию или травмирующее событие.

Консультанты детских линий, конечно, не могут защитить ребенка непосредственно (в случаях жестокого обращения, насилия над ребенком и др.), но они могут поддержать его, помочь справиться с возникающими чувствами, расскажут как обратиться в соответствующие социальные службы или правоохранительные органы, где он может получить дополнительную помощь, и как говорилось раньше, если вы просите сами, могут передать вашу просьбу о помощи другим специалистам, которые могут вам помочь.

*Дополнительная информация для ведущих. Консультант не берет на себя функции и обязанности родителей. Он не станет воспитывать и поучать, давать советы. Задачи консультирования состоят в расширении возможностей общения, поиска собственных ресурсов позвонившего в выходе из сложной ситуации, формировании конструктивных отношений с родителями, сверстниками и др.*

**Резюме**.

Подведем итоги. Итак, на телефон доверия звонят **обычные люди** – дети, подростки и иногда их родители, когда им тяжело, когда их переполняют сильные чувства и переживания, когда они находятся **в сложной жизненной ситуации**.

В этом случае они **нуждаются,** прежде всего, **в дружеской помощи**, чутком **собеседнике**, в уважении, ободрении. Консультанты Телефона - доверия соблюдая **конфиденциальность и анонимность** позвонившего, готовы внимательно и с уважением **выслушать,понять** и **помочь** найти выход их сложной ситуации. По Телефону доверия также можно **получить** необходимую **информацию** о особенностях работы самого телефона доверия(время работы, о чем можно поговорить, об основных принципах работы и т.п.). Помимо оказания поддержки в актуальной проблемной ситуации, консультант стремится помочь позвонившему психологически подготовиться к тому, чтобы **справиться со сложными событиями** настоящего и ближайшего будущего.

Все это способствует **изменению эмоционального состояния** позвонивших, развитию уверенности в себе, **умения самостоятельно находить решения** в сложных ситуациях и **успешнее разрешать конфликты**.



