

Бюджетное учреждение Омской области
«Центр социальной помощи семье и детям
(с социальной гостиницей)»

**Практическое занятие для подростков
«Ваш союзник в трудные времена»**

Составитель: Е.Г. Грачева,
психолог службы «Телефон доверия»

Омск, 2024

Актуальность темы: Подростковый возраст — критический период для развития психического здоровья. Подростки сталкиваются с различными проблемами, которые могут привести к тревоге, депрессии и другим нарушениям психического здоровья. Детский телефон доверия предлагает подросткам безопасное пространство, где они могут обсудить свои проблемы. Знание о Детском телефоне доверия дает подросткам возможность взять на себя ответственность и может побудить их обратиться за помощью до того, как проблемы станут непреодолимыми. Это ресурс для решения любых проблем, влияющих на благополучие подростка. Расширение знаний о Детском телефоне доверия и его популяризация среди подростков — важный момент на пути к улучшению их психического здоровья и благополучия. Данное занятие направлено на информирование о Детском телефоне доверия, раскрытие возможностей Детского телефона доверия.

Цель: расширение знаний о Детском телефоне доверия и популяризация номера 8-800-2000-122 среди подростков.

Задачи:

1. Обсудить ситуации, в которых Детский телефон доверия может быть полезен.
2. Отработать умение описывать эмоции словами.
3. Обсудить несостоятельность мифов о Детском телефоне доверия.
4. Закрепить знания о Детском телефоне доверия.

Участники: обучающиеся 5 – 8 классов.

Оборудование: чистые листы бумаги, карандаши, ручки, карточки со словами «растерянность», «страх», «злость», «грусть», четыре карточки с описанием сложной ситуации, раздаточный материал с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122.

Время проведения: 40 минут.

Ход занятия:

Беседа «Что такое Детский телефон доверия».

Цель – формулировка определения Детского телефона доверия.

Здравствуйтесь ребята. Сегодня мы поговорим на тему, которая очень важна. Речь идёт о том, что можно иметь в кармане секретную силу на тот случай, если жизнь подкинет какую-нибудь неприятность. Это секретная сила называется — Детский телефон доверия. Сегодня мы вместе раскроем возможности Детского телефона доверия — конфиденциальной, круглосуточной службы, созданной специально для мальчиков и девочек, для вас.

1. Вспомните, пожалуйста, моменты, когда вам пришлось испытать сильную тревогу или волнение, переполненность эмоциями или вы нуждались в ком-то, с кем просто можно поговорить? Ведь мы все, иногда, переживаем трудные времена в дружеских отношениях, давление в школе, семейные проблемы, даже ощущение, что нас не понимают.

2. Бывало ли так, что и другу не расскажешь, стыдно, и родителям говорить страшно?

3. Так с кем же можно поделиться?

Комментарий: да, Детский телефон доверия. Именно для этого он и существует. Это безопасное место, где можно поговорить, о чём угодно, большом или маленьком. Это бесплатная телефонная служба, в которую вы можете позвонить 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году, то есть в любое время и поговорить с профессиональным консультантом, который выслушает вас, совершенно конфиденциально, без осуждения и поможет.

Длительность: 5 минут.

Задание 1. «Повод для звонка».

Цель – выявление ситуаций, в которых Детский телефон доверия может быть полезен.

Необходимые материалы: четыре карточки с описанием сложной ситуации (давление сверстников, семейные конфликты, чувство подавленности, проблемы с образом).

Инструкция: ребята, разделитесь на четыре группы. Каждая группа получает карточку с описанием сложной ситуации, с которой может

столкнуться подросток. Ваша задача совместными усилиями решить, является ли эта ситуация поводом для звонка на Детский телефон доверия.

Обсуждение: итак, ребята, вы определились? Давайте послушаем каждую группу. Какая это ситуация, и почему звонок на Детский телефон доверия был бы полезен?

Комментарий: обсуждая каждую ситуацию, подчеркнуть, что любая из них, вызывающая стресс или требующая поддержки, может быть поводом для звонка на Детский телефон доверия.

Длительность: 10 минут.

Задание 2. «Экстренный вызов эмодзи».

Цель – отработка навыков эффективного общения, определение эмоций словами.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, карточки со словами «растерянность», «страх», «злость», «грусть».

Инструкция: ребята, разделитесь на четыре группы. Каждая группа получит по одной карточке, на которой написано слово, которое обозначает эмоцию. Первые две группы должны нарисовать на листе эту эмоцию в виде эмодзи. В это же время две другие группы договариваются о том, кто из них будет изображать пантомимой ту эмоцию, которая написана на карточке. Затем, когда группы будут готовы, по очереди, представители каждой из групп показывают «свою эмоцию», так, чтобы остальные группы — оппоненты могли их угадать и описать словами ту эмоцию, которую им продемонстрировали в виде эмодзи или пантомимой.

Обсуждение: согласны ли вы, что иногда трудно выразить чувства словами? Умение выражать свои эмоции — это ключ к успеху. Консультант Детского телефона доверия не может вас видеть, поэтому точное описание ваших чувств и эмоций поможет ему понять и поддержать вас.

Длительность: 10 минут.

Задание 3. «Разрушители мифов».

Цель – обсуждение мифов о Детском телефоне доверия.

Необходимы материалы: не требуются.

Инструкция: существует множество мифов о том, что будет если обратиться за помощью на Детский телефон доверия. Вспомните или придумайте несколько распространенных заблуждений о Детском телефоне доверия, например, что разговор записывают, что состоявшийся разговор передадут родителям или школьному психологу. Мы разделимся на две группы и по очереди будем предлагать миф, а группа — оппонент расскажет почему он не соответствует действительности.

Комментарий: теперь мы выяснили, что обращение за помощью — это нормально, это естественно, это проявление силы, а не слабости. Сегодня мы развеяли мифы, которые могли помешать кому-то воспользоваться Детским телефоном доверия.

Длительность: 10 минут.

Задание 4. «Помощь с заголовком» (дополнительное).

Цель – стимулировать популяризацию Детского телефона доверия.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, ручки.

Инструкция: ребята, разделитесь на четыре группы. Задание для первых двух групп. Представьте, что вы только что позвонили в службу Детского телефона доверия и у вас состоялся разговор, которым вы остались довольны. Придумайте привлекающий внимание заголовок для статьи в подростковом журнале о вашем опыте, например, «Детский телефон доверия: как разговор спас мой день». В это же время две другие группы должны придумать плакат, популяризирующий Детский телефон доверия. Придумайте слоган для рекламы Детского телефона доверия среди подростков. Он должен быть запоминающимся и подчеркивать поддержку, которую он предлагает. Подумайте, какое послание вы хотите донести до других подростков. Затем все четыре группы по очереди представят свои варианты.

Комментарий: помните, рассказ о своем опыте работы с Детским телефоном доверия может помочь другим почувствовать себя менее

одиноким. Подобные заголовки могут послужить толчком к звонку и тем самым разрешению сложной ситуации.

Время проведения: 10 минут.

Задание 5. «Рефлексия».

Цель: подведение итогов, закрепление знаний.

Обсуждение: давайте подведем итоги. Расскажите о том, что вы узнали о Детском телефоне доверия сегодня. Было ли озвучено что-то, чего вы не знали, что-то новое для вас? Чувствуете ли вы себя теперь более уверенно, если вам нужно будет обратиться за помощью на Детский телефон доверия? Сегодня на занятии мы показали, что Детский телефон доверия — это ценный ресурс для разрешения ситуаций, в которых вы пока не знаете, как правильно поступить. Помните, что вы не одиноки в своих проблемах. Детский телефон доверия всегда рядом с вами, 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Спасибо за участие!

Время проведения: 5 минут.

(Предоставить участникам раздаточный материал с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122).

Список литературы

1. Сборник статей «Телефон доверия как средство психологической помощи детям, родителям, педагогам», М: МГППУ, 2010.
2. Информационно-методическое пособие «Детский телефон доверия», М: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2022.

Ситуация 1

Рита думает: «Я в жизни очень одинока. Со мной никто не дружит, почти никто не разговаривает. Меня толкают, особенно мальчишки, все просто над мной издеваются. Называют меня гадким утенком. Мама говорит, что я хорошенькая, но что-то мне не верится».

Ситуация 2

Игорь испытывает тревогу, трудности в общении с одноклассниками, потому что имеет лишний вес. Стесняется на уроках физкультуры. Часто слышит насмешки в свой адрес.

Ситуация 3

Инна плачет потому, что родители не разрешают ей гулять до 9 часов вечера. Ей обидно, потому что родители одноклассников позволяют им гулять до 10 часов вечера, из-за этого друзья над ней шутят. Ей становится стыдно.

Ситуация 4

Зоя задаётся вопросом, почему мама меня часто ругает, орёт так, что невозможно ей что-то ответить. А еще наказывает меня ни за что. Я уже не хочу со школы домой идти, она все время цепляется, то из-за оценок, то дома надо все делать. Ни отдохнуть, ни с друзьями погулять мне не разрешает. Я хочу сбежать из дома, все равно куда. Надоело все.

Ситуация 5

Миша очень подавлен, он думает, что с завтрашнего дня начнет выполнять все задания, а завтра думает — что послезавтра... Ему стыдно перед собой! «Ведь хочу, — говорит он, — а не получается! Неужели нет воли?»

Ситуация 6

Рая опечалена тем, что раньше всё было нормально. Нормальное общение с бабушкой, с друзьями. «А сейчас я отделилась от друзей, они тоже

меньше обращают на меня внимание, с бабушкой стала ссориться. Я будто каждый месяц становлюсь всё более и более вялой, ничего не хочется».

Ситуация 7

Миша считается одним из лучших учеников в классе, получает пятёрки и четвёрки, участвует в различных олимпиадах по английскому языку. Много времени уделяет урокам и мечтает стать юристом. С одноклассниками Миша старается дружить, его часто просят помочь с уроками. Вроде бы все хорошо, но у Миши нет настоящего друга, которому можно полностью доверять. Миша считает, что у него нет друзей, он никому не нравится, что он по-настоящему никому не нужен, а нужна всего лишь его помощь.

Ситуация 8

Света не знает, как ответить себе на вопросы: как разобраться в себе? Как стать уверенней в себе? Почему часто бывает скованна, не уверена в общении, часто молчалива. В классе не так много друзей. Часто бывает одиноко. Не хватает друзей, которые не будут оценивать, а просто поймут.

Вариант 2

Ситуация 1

Андрей увлекается рисованием и мечтает стать художником. Он часто рисует на переменах. Одноклассники подшучивают над его увлечением, говорят, что рисование — это не мужское дело. Некоторые предлагают ему бросить «эту ерунду» и заняться спортом, «как все нормальные пацаны». Андрей чувствует давление со стороны одноклассников, он начинает стесняться своего увлечения.

Ситуация 2

Аня активно участвует в волонтерской программе помощи бездомным животным. Некоторые одноклассницы смеются над ней, называя её «грязнулей». Аня расстраивается из-за насмешек, но не хочет бросать волонтерство, так как ей важно помогать животным.

Ситуация 3

Дима мечтает стать программистом, много времени проводит за компьютером, изучая языки программирования. Родители считают его увлечение «пустой тратой времени» и настаивают на подготовке к поступлению в медицинский университет. Дима не хочет идти против воли родителей, но и отказываться от своей мечты не готов.

Ситуация 4

Катя часто ссорится со старшей сестрой из-за беспорядка в их общей комнате, одежды и личных границ. Мама постоянно упрекает Катю в неаккуратности и ставит в пример сестру. Катя обижается, чувствует себя непонятой и винит во всем сестру.

Ситуация 5

Вика переживает расставание с близкой подругой, которая переехала в другой город. Вика чувствует себя одинокой, грустит, постоянно прокручивает в голове прошлые воспоминания и не видит смысла в новых знакомствах.

Ситуация 6

Илья чувствует себя потерянным. У него нет особых интересов или увлечений, которые бы его вдохновляли. Одноклассники увлечены спортом, музыкой, компьютерными играми, а Илье ничего не кажется привлекательным. Родители пытаются заинтересовать его разными кружками и секциями, но он быстро теряет интерес. Он чувствует себя апатичным,

грустным и бесцельным, не понимает, чего хочет от жизни, и это чувство неопределенности сильно его угнетает.

Ситуация 7

Олег комплексует из-за своего высокого роста, неуклюжести и неловкости движений. Он стесняется выступать на публике, заниматься спортом, боясь стать объектом насмешек. Олег хочет быть уверенным в себе и привлекательным, но не знает, как этого добиться.

Ситуация 8

Вера считает себя некрасивой и неинтересной. У неё рыжие волосы, которые она терпеть не может, а её фигура кажется ей слишком худощавой. Вера часто разглядывает себя в зеркале, сравнивая с одноклассницами, которых считает более привлекательными. Она уверена, что из-за своей внешности она никому не может нравиться.