**МАУДО «Центр дополнительного образования города Владикавказа»**

**Структурное подразделение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Центр диагностики и консультирования «Доверие»**

**План-конспект мероприятия в рамках Всероссийской акции «День детского телефона доверия»**

Цель: информирование детей и подростков о возможности получения экстренной психологической помощи по Детскому телефону доверия.

**Ход мероприятия:**

Звучит песня «телефон доверия»

**Хатаева З.В.:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы, педагоги-психологи Центра «Доверие» Зоя Валерьевна Хатаева и Тина Эльбрусовна Николова (указывают друг на друга) пригласили вас на викторину, посвящённую Международному дню «Детского телефона доверия», который отмечается ежегодно 17 мая. В 2023 году мы проводим его под девизом **«Мы на расстоянии звонка»**

**Тина Эльбрусовна:** - В центре города в девятиэтажном доме вспыхнул пожар. Служащие с нижних этажей здания и жильцы с верхних этажей в спешке покидали помещения. Только восьмилетний мальчик крепко спал на 8 этаже. Его мать была в отъезде, а отец вышел за продуктами в соседний супермаркет. Огонь быстро охватывал этаж за этажом и поднимался всё выше и выше. Пожарники боролись с огнём, но безуспешно. Драма стала превращаться в трагедию, когда пожарники в окне 8 этажа увидели лицо испуганного ребёнка, который звал на помощь отца.

Отец, плача, кричал сыну:

- Не бойся! Я здесь, внизу! Прыгай!

- Но я ничего не вижу! – кричал сын.

- Тогда закрой глаза и прыгай! Я тебя вижу!

И мальчик прыгнул, его поймали. Отец и сын плакали от счастья и каждый думал о своём: сын о том, что доверие к отцу победило в нём страх, а отец – о том, что сын ему доверяет.

**Зоя Валерьевна** - Доверие в нашей жизни очень важно! Порой оно может стоить жизни человека. И какже тяжко бывает тем, кто не видит вокруг себя людей, которым можно довериться. Вот поэтому и был создан детский телефон доверия, позвонив на который, окажут поддержку в случае различных ситуациях. Многие думают, что им некому помочь, и проблема неразрешима, но большинство звонящих получают помощь.

Как вы думаете, с какими вопросами обращаются подростки на ТД?

**Тина Эльбрусовна**: На ТД можно обратиться в различных ситуациях вы испытываете эмоциональный дискомфорт, например, из-за потери или кражи вещи, плохой оценки, переживаете, что родители не разрешают завести собаку. Непременно поговорите со специалистом, если вопрос касается отношений с другими людьми. Детский телефон доверия создан именно для вас с целью помочь разрешить жизненные задачи.

# **Детский телефон доверия **8 800 2000 122** составил рейтинг самых частых вопросов,** от детей и подростков Что делать, если чувствуешь себя одиноко настолько, что даже не хочется жить?

Что делать, если родители меня не понимают?

У меня безответная любовь, никак не могу успокоиться

Что делать, если обижают одноклассники?

Как стать увереннее?

**Зоя Валерьевна** - ТД имеет свою историю возникновения. В 1958 году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, англиканский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. С тех пор телефоны доверия успешно работают во всем мире, поддерживая людей в различных трудностях и сложных ситуациях.

В России первый телефон доверия для детей и подростков открылся в Москве в 1989 году, в 1993 — для детей в возрасте от 5 до 12 лет

А во Владикавказе он заработал в полную силу в 1995 году.

Итак, ДТД работает, но он живёт только тогда, когда люди, для которых он создавался, знают о его существовании, когда информация о нём постоянно под рукой. Вот для этого мы сегодня собрались, мы хотим призвать вас в ряды наших единомышленников, рассказать и показать для чего предназначен и как работает Телефон доверия; мотивировать людей к обращению за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях; рассказать о Телефоне доверия, как о виде психологической помощи.

**Тина Эльбрусовна**: Часто дети переживают о том, что если они позвонят на ТД, то об это узнают родители, учителя, полиция, одноклассники. Действительно, прежде чем поделиться с кем-либо своими проблемами, хочется быть уверенным, что этому человеку можно доверять. Часто ребята, которые задаются вопросом: “действительно ли о разговоре никто не узнает”, имеют опыт предательства: когда-то они поделились своими секретами с близкими или друзьями, но в результате об их тайне или проблеме узнали все. В случае обращения на Детский телефон доверия этого  не произойдет.

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность. На ТД работают педагоги и психологи, которые стрессоустойчивы, умеют слушать, принимают тебя любым.

**Зоя Валерьевна**: Многие не всегда понимают, какую помощь можно получить, позвонив на детский телефон доверия? А вы ,знаете?

От специалистов Детского телефона доверия можно получит психологическую поддержку. Решившись позвонить психологу, вы активно решаете проблему, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе. Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги.  Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний.  Возможность выговориться — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.

***8-800-2000-122*** - общероссийский номер детского телефона.

Во Владикавказе телефон ДТД для детей и подростков - 529870

Существуют основные принципы работы ДТ: анонимно (твое имя останется неизвестным); конфиденциально (неразглашение информации); круглосуточно; бесплатно.

На ТД могут, звонит дети, подростки, родители, бабушки и дедушки.

По ТД можно разговаривать столько, сколько вы сочтете нужным, это может быть и пару минут и час и сутки.

**Тина Эльбрусовна** - На ТД работают не только специалисты психологи, которые отвечают на звонки, но и волонтёры, ребята которые нам помогают, вам слово

**Подросток №1:** Подросток – это человек, превращающийся из ребенка во взрослого. Легко ли проходит этот процесс? Нет! Очень и очень тяжело! Настроение постоянно меняется, хочется то смеяться, то плакать; Нам вечно кажется, что нас никто не понимает. Особенно родители. Мама и папа, которые еще вчера были самыми любимыми и дорогими людьми на свете, вдруг превращаются во врагов.

**Подросток №2:** И ты грубишь им, хамишь, огрызаешься. А в минуты просветлений винишь себя за это и плачешь. Но гордость не дает просто пойти и попросить прощения, обнять, поцеловать…Вы постоянно испытываете  то удивление, то разочарование, иногда растерянность, порой злость.

**Подросток №3:** У сверстников те же проблемы, но говорить об этом друг с другом вы не всегда готовы, а взрослым, как всегда, некогда.  Объяснить им, что без ответов на эти вопросы вам трудно ориентироваться в этой жизни тоже оказывается очень непросто. Так что же делать? А выход есть всегда, из любой ситуации, и не один. И вы можете выбрать тот, который вам больше подходит.

Разговор с опытным специалистом может помочь:

**Подросток №1:** преодолеть плохое настроение и грусть;разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;

**Подросток №2:** лучше понять свои чувства и желания;обсудить личные проблемы, которыми вы не хотели бы делиться с близкими людьми.

**Подросток №3:** Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается).

Разминка.

 **Упражнение для разминки «испорченный телефон»**

**Цель:**снятие напряжения, выявление причин возникновения ошибок при передаче информации.

**Время проведения:** 10минут

**Зоя Валерьевна**: А сейчас мы поиграем, но в игре заложено не только развлечение, но и серьёзный смысл . Какой – потом обсудим. Попрошу выйти 5 участников, которые будут принимать участие в упражнении, после объясняет правила: 4 человек выходят за двери, одному (тот, кто остался) ведущий зачитывает текст. Задача слушавшего передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – слушают и передают полученную информацию.

 Текст: Упражнение «Испорченный телефон»

*Маша Сороконожкина из школы № 1348 8 «б» класса, опоздала на урок и ее это очень расстроило, она позвонила своей подруге Ире Курочкиной рассчитывая на то, что она ей поможет. Ира была занята, она разучивала новую песню Вали Карнавал «Глупенькая девочка» для выступления на школьном мероприятии и не слышала звонок. Маша стала нервничать, что не может дозвониться, плакать. Она боялась, что пропустит новую тему по алгебре Маша стояла возле школы и рыдала, когда ее заметил одноклассник Геннадий Толоконников в окно и сообщил учителю. Учитель Горислава Павловна, послала Мишу Копейкина привести в класс Машу, чтобы продолжить изучать новую тему.*

**Обсуждение:**

Что мы с вами увидели, на какие мысли это нас наводит?

Подача информации имеет большое значение, потому что она управляет людьми. Следует быть особенно аккуратным, т.к. её целенаправленное влияние может привести к драматическим и серьёзным последствиям. Особенно опасна в данном случае искажённая информация. Известно, что, получая неверную информацию, мы принимаем неверные решения, а порой даже просто не осторожно поделившись с кем-то из сверстников своим сокровенным, наталкиваемся на то, что тайну не просто не сберегли, но видоизменили до неузнаваемости. Вот это нам продемонстрировала наша игра.

**Тина Эльбрусовна:** Сейчас мы вас попросим участников викторины (у каждого участника викторины бейдж с именем, участники выбраны заранее) поделиться на две команды, в каждой из которых должно быть по 8 человек. Мы уже подготовили названия команд: «Кик-Файт» и «Всегда вперед», выберите капитанов команд, которые выходят ко мне.

После того, как команды получили названия и выбрали капитанов, ведущий достает коробку с вопросами, и просит капитанов команд вытянуть листки с вопросами (под музыку).

За каждый правильный ответ команда получает по 1 баллу. Жюри подсчитывает баллы и в конце подведет итог.

**ВОПРОСЫ ИГРЫ - ВИКТОРИНЫ: (пока идет время на обдумывание вопроса звучит звук метронома)**

1. **Когда и где появился первый телефон доверия?**

В 1958 году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, англиканский священник Чад ВарОтвет:

В 1958 году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, англиканский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. Вскоре его телефон раскалился от огромного количества звонков. С тех пор телефоны доверия успешно работают во всем мире, поддерживая людей в различных трудностях и сложных ситуациях.

1. **Как называются специалисты, которые работают на детском телефоне доверия?**

Ответ: Педагоги и психологи

1. **Какими качествами должен обладать специалист телефона доверия?**

Ответ: стрессоустойчивостью, толерантностью, умением слушать.

1. **Когда в России начал функционировать детский телефон доверия?**

Ответ: В сентябре 2010 года в России начал работать единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122 для поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**5. В каком режиме работает детский телефон доверия?**

Ответ: Круглосуточно

1. **Назовите номер общероссийского детского телефона для детей, подростков и их родителей.**

Ответ: Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.

1. **Какую помощь можно получить, позвонив на детский телефон доверия?**

Ответ: Итак, какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу **Детского телефона доверия 8 800 2000 122**?

* От специалистов Детского телефона доверия **помощь приходит** **сразу же**. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке.
* Решившись позвонить психологу, вы **активно решаете проблему**, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе.
* Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете разобраться в**причинах своего состояния, что поможет решить проблему.**
* **Возможность выговориться** — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.
* Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку**,** есть возможность **быстрее во всем разобраться** и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней
* Во время телефонного разговора **вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы:**«Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?» «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?»
* **Вы получите инструменты и подсказки** для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.
* Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу —**это возможность свободно обсудить все, что беспокоит,** конфиденциально и анонимно.
* Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то **ваш рассказ о личном опыте обращения** **в службу Детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь**
1. **Знаешь ли ты прямой телефон ДТД Кризисной службы для детей и подростков?**Ответ: 529870
2. **Знаешь ли ты принципы работы ДТД (выбери правильные ответы)?**
•8) Верно1,2,3,4(1. Анонимно (твое имя останется неизвестным); 2. Конфиденциально (неразглашение информации); 3. Круглосуточно; 4. Бесплатно)
3. **Кто звонит на ДТД?**

Ответ: Дети; Подростки; Родители; Бабушки и дедушки

1. **Сколько времени можно разговаривать по ДТД?**Ответ: Пару минут; Час; Сутки
2. **Кто может узнать, что именно ты звонил на ДТД?**Ответ: Никто

После завершение викторины, члены жюри подчитывают результаты и объявляют победителей и вручают грамоты победителям и участникам.

Спасибо ребята! Вы молодцы!

И напоследок мы с вами выполним упражнение **«Мой Щит»** (направленно на развитие умения понимать свой внутренний мир и социальное окружение).

**Тина Эльбрусовна-** Разделите свой щит (чистый лист) на 5 частей. Пронумеруйте.

В 1 части напишите, что любите делать лучше всего (так защищаетесь от скуки).

Во 2 части напишите место, где вы чувствуете себя уверенно(вы указали место, где восстанавливаете равновесие).

В 3 части укажите самое лучшее достижение (это помогает преодолевать трудности).

В 4 части напишите 3 человек, которым доверяете (эти люди спасают от одиночества).

В 5 части напишите слова, которые хотели бы слышать (мнение о самом себе, ваше тщеславие).

Обсуждение

Подведём итоги.

**Тина Эльбрусовна:** оглашение результатов и поздравление.

**Зоя Валерьевна** - Вокруг вас есть друзья, знакомые, которые вероятно, ничего не знают и не слышали о службе детского ТД. Надеюсь, что вы сможете теперь им рассказать о важности ТД, и о том, что каждый, столкнувшись с какой-то проблемой, может позвонить на ТД, где его выслушают и помогут найти решение из сложившейся ситуации. А главное, не забываем, что это бесплатно, анонимно, круглосуточно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Команды*** | ***баллы*** |
| *1* | *Команда «Всегда вперед»* |  |
| *2* | *Команда «Самые смелые»* |  |

1.

5.

4.

3.

2.