**Классный час**

**«Телефон доверия – помощь в трудной ситуации»**

**для 5 класса**

**Описание:** *Дети в любом возрасте нуждаются в эмоциональной поддержке и эмоциональном воспитании. Иногда, в жизни случаются проблемы, которые кажутся неразрешимыми, возникают глубокие душевные переживания, тревога, тоска и даже отчаяние. Важным каналом оказания помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, является Телефон доверия.*
**Назначение:** *Классный час предназначен для школьников 5 - 7 классов, классных руководителей, педагогов - психологов, педагогов дополнительного образования.*
**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 конфиденциальной информацией, а также определёнными особыми действиями между субъектами.
17 мая отмечается Международный день Телефона доверия. Вот уже седьмой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного Дня детского Телефона доверия по всей стране проводятся акции на площадях и улицах, уроки доверия, классные часы и творческие конкурсы.
**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 детей:**
• 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.
**4. 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.
**5.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 обучающимися;
• 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;
• Как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости.

**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,
• не доверие 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:** гнев, радость, задумчивость, интерес, испуг, печаль, страх, удивление, скука, восхищение, уныние, подозрение.)
**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
Скрыть иль рассказать, ты сам смотри
Но если тяжело, делиться стоит
Для этого ты номер набери 88002000122».
2. "Всегда есть выход набери…"
3. "Вариантов всегда больше двух, как не крути"
4. "Тут вам всегда помогут"
5. "Ты не один".
**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, ссора, грусть 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 изображен
**6. Ролевая игра «Позвони»**
**Педагог:** Ребятам предлагается выбрать себе проблемную ситуацию и позвонить на Телефон доверия. В роли консультанта выступает педагог.
**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 достается 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 полезные советы.
• Телефон доверия – это настоящая палочка – выручалочка!
• Позвонить можно совершенно бесплатно!
• На телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!
• Имя своё можно не называть!
• 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.