

Интерактивное занятие «Час доверия»

Цель: информировать детей, для чего предназначена и как работает Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки «Ты не один», мотивировать обращаться в службу в трудных жизненных ситуациях.

Категория участников: дети и подростки.

Оборудование: маркеры (фломастеры, карандаши), клей, бумага формата А4

Ход занятия

Вводная часть:

- Добрый день, рад(а) вас видеть на нашем занятии «Час доверия»!
- Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о Круглосуточной службе психологической помощи и поддержки».
- Прежде чем мы с вами начнем наше занятие, предлагаю настроиться и разогреться.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: способствовать сотрудничеству, создать эмоционально положительную атмосферу.

Послушайте, пожалуйста, инструкцию: Каждому из вас по очереди нужно будет дать ассоциацию на слово, которое назовет ваш сосед. Сделать это нужно очень быстро.

Например, я говорю Дом. Следующий участник слева от меня говорит свою ассоциацию на слово «Дом», допустим - «Тепло», у следующего «Тепло» ассоциируется с «Морем», и так далее по кругу, пока все не скажут свои ассоциации.

– Начинаем, предлагаю успеть за 1 минуту. Мое слово «Доверие», поехали! (Ведущий обращается по имени к ученику, вступающему в игру после него)

Участники играют.

После завершения первого круга ведущий записывает связку первого и последнего слова ассоциаций и предлагает детям второй тур игры.

– Какая у нас получилась интересная пара слов. Предлагаю эксперимент! Что получится, если мы пустим круг ассоциаций в обратную сторону. Сейчас мы делаем все то же самое, только круг пойдет справа налево.

«Доверие»!

Участники играют.

После завершения игры ведущий фиксирует вторую пару слов и сравнивает между собой первый и второй результат игры.

– Мне кажется, мы отлично разогрелись и готовы начать наше занятие.

Основная часть:

Предлагаю немного поговорить о том, что же такое Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки», зачем она нужна. Но делать мы это будем не совсем обычным способом.

Ребята, кто знает, что такое ИНФОГРАФИКА?

Инфографика — это формат контента, где минимум текста, но много графики: диаграмм, схем, карт, иконок или других изображений.

Визуализация облегчает и ускоряет передачу информации: инструкций, идей, фактов, статистических данных. Поэтому инфографику используют в образовательных материалах, презентациях, городской навигации и интернет-маркетинге.

Упражнение ИНФОГРАФИКА «Что я знаю о Круглосуточной службе психологической помощи и поддержки»

Цель: информирование детей о работе Круглосуточной службы психологической помощи и поддержки»

Инструкция: сейчас я разделю вас на 6 групп по 4-5 человек. Каждой группе предлагаю выбрать лидера команды, который в свою очередь выберет пакет с индивидуальным заданием. Задача групп ответить на утверждение с помощью инфографики, используя иконки, изображения, диаграммы и схемы. Все ли понятно? Вы можете использовать другие источники информации в интернете, а также зайти на сайт Круглосуточной службы психологической помощи и поддержки «Ты не один» (<https://psyhelp74.ru/>), который указан в пакете с индивидуальными заданиями. Время выполнения: 10-15 минут. После выполнения лидер группы презентует готовую инфографику.

Пакеты индивидуальных заданий с утверждениями и стимульным материалом:

№ 1 *Я знаю, что такое Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки.*

Вывод ведущего: Действительно, в службу экстренной психологической помощи может анонимно обратиться любой человек, который оказался в трудной ситуации и получить поддержку и помощь абсолютно бесплатно.

№ 2 *Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки – это служба, в которую можно обратиться по любому вопросу.*

Вывод ведущего: В Круглосуточную службу психологической помощи и поддержки можно обращаться по очень многим вопросам, касающимся отношений с родителями, друзьями, учителями, различных чувств, переживаний, сложностей выбора. Но важно понимать, что, когда кто-то обращается в службу ради шутки и розыгрыша, он лишает возможности получить помощь того, кто в ней в этот момент нуждается.

№ 3 *Один человек опубликовал свой домашний телефон в газете и предложил всем, кому нужна поддержка, звонить ему. Так появился Телефон доверия и в целом службы экстренной психологической помощи.*

Вывод ведущего: На самом деле это правда. Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной жизненной ситуации. 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. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. А также в настоящее время существуют чаты поддержки – безопасное пространство, где можно обсудить тревожащие вас вопросы.

№ 4 В жизни каждого человека могут случаться ситуации, когда ему очень важно получить поддержку, но его близкие и друзья могут не понять, как его поддержать.

Вывод ведущего: Порой бывает нелегко попросить о помощи знакомых людей, кто-то считает, что это проявление слабости, кому-то неловко. Обращение в Службу может помочь снять эти барьеры. Ведь это анонимное обращение. Консультант не знает вас, ни вашу внешность, ни ваш характер. Откровенный разговор не повлияет негативно ни на ваш статус, ни на отношения со взрослыми или сверстниками из вашего окружения.

№ 5 В некоторых ситуациях получить консультацию психолога более эффективно, чем спрашивать совета у друзей.

Вывод ведущего: Действительно, есть вопросы, которые требуют участия специалистов, которые могут рассказать, как правильно действовать в ситуации, в какие компетентные службы следует обратиться. Например, это могут быть вопросы, связанные с жестоким обращением или правонарушением.

№ 6 Я имею право получить помощь и поддержку, если я в них нуждаюсь.

Вывод ведущего: Действительно, каждый из вас имеет право на помощь и поддержку в любой трудной ситуации, и реализовать данное право каждый может, обратившись в *Круглосуточную службу психологической помощи и поддержки*.

У всех из нас разный уровень доверия, кто-то легче доверяет другим, кто-то привык все контролировать. Кто-то легко обращается за помощью, а кто-то привык сам оказывать помощь. Давайте поиграем в игру, может быть узнаем про себя что-то новое.

Игра «Скала»

Цель: сплочение детского коллектива, осознание опыта поддерживающих, доверительных отношений.

Инструкция: Все выстраиваются в одну линию, плотно приставляя ноги к стоящим соседям, справа и слева, ухватившись за локти соседей. При этом необходимо. Чтобы у каждого было расстояние между собственными ногами 10 – 15 см. Это и есть скала. Задача каждого – по очереди пройти по «скале» так,

чтобы не сорваться. Для этого необходимо, помогать друг другу, обнимая каждого и ставя свои ноги в оставленные промежутки, медленно и осторожно пробраться к краю «скалы». Первый участник, прошедший «скалу», должен встать в конец и продолжить «скалу».

– Поделитесь впечатлением после этого упражнения.

– Как вы себя чувствовали в процессе игры?

Действительно, в сложных ситуациях мы можем испытывать страх, грусть, отчаяние, горе, злость, обиду, ненависть. Это очень тяжелые переживания, и справиться в одиночку с ними очень сложно.

Но бывают ситуации, когда люди не могут поделиться проблемой даже с самыми близкими.

По разным причинам дети и подростки, оказавшиеся в подобной ситуации, не могут или не хотят поделиться своими переживаниями с близкими людьми. Думают, что их не поймут, будут смеяться, расскажут другим. Эти страхи и опасения могут оказаться сильнее желания справиться с ситуацией.

Заключительная часть:

Если вам понадобится совет, не бойтесь проявить доверие. Это не так страшно. В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

Предлагаю закончить наше занятие просмотром видеоролика.

Спасибо всем за отличную работу!