



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Детский телефон

доверия

«ВСЕГДА НА СВЯЗИ»

УРОК ДОВЕРИЯ

124

8-800-2000-122



История С чего все начиналось

Точкой отсчета считается весна
1906 года в Нью-Йорке

В России первый телефон доверия
появился в Санкт-Петербурге в
1981 году,

в Москве - в 1982 год,

в Иркутске 2010 году

8-800-2000-122

Короткий номер: 124

Телефон доверия - это служба
оказания экстренной
психологической помощи
населению по телефону



**Священник Чад Вара
Английский основатель телефона
доверия**

Принципы работы Детского телефона доверия

Анонимно

*Звонки конфиденциальные, то
есть секретные*

Ваш номер телефона не определяется и звонки не записываются, вы можете звонить, не думая о том, что кто то узнает вашу тайну



Бесплатно

Если у вас недостаточно средств на мобильном телефоне, вы можете позвонить с городского телефона, с телефона друзей или знакомых



Круглосуточно

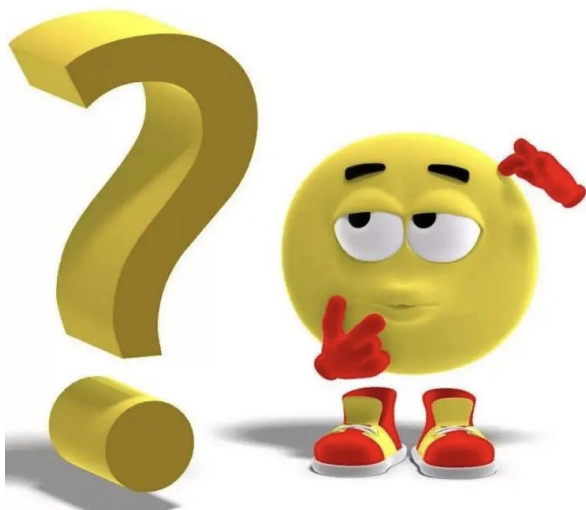
Вы можете позвонить, когда вам удобно разговаривать. Например, когда вы дома одни или по пути со школы



Упражнение « Вопрос-ответ »

Вопрос

1. Какие могут возникнуть вопросы связанные с семьей?



Ответы

- Конфликт с родителями (если вы поругались или не понимаете друг друга)
- Конфликт между детьми в семье
- Конфликт с бабушкой или дедушкой
- Переживание по поводу развода родителей
- Как научиться жить с родителями, братишками, сестренками, бабушкой и дедушкой дружно
- Как привлечь внимание

родителей



124

8-800-2000-122



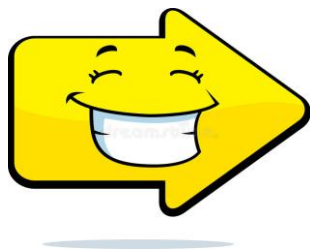
Вопрос

2. Какие могут возникнуть вопросы, связанные с друзьями?



Ответы

- Ссора с другом (подругой) как помириться
- Как и где найти друзей
- Друзья обзывают, что делать, как себя вести
- Чувствую себя неуверенно с друзьями, боюсь, что меня не поймут, боюсь, что будут надо мной смеяться, что делать



124

8-800-2000-122



Вопрос

3. Какие вопросы могут возникнуть связанные с учебой и школой?



Ответы

- Переживание по поводу плохих оценок
- Отказ учиться, посещать школу(не хочу, не пойду) Зачем учеба нужна
- Переживание перед экзаменом, перед выступлением, перед соревнованием. Испытываете тревогу перед выходом к доске. Боитесь учителя
- Конфликт с учителем. Конфликт с одноклассниками
- Почему у учителя несправедливое отношение, занижает оценки
- Сложности в планировании своего времени(как успеть сделать уроки, ходить на секции и успевать пообщаться с друзьями)
- Испытываете стресс из-за учебных нагрузок
- Вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
- Вы устали и ничего не хочется делать
- Трудности при выборе профессии и куда поступить



124 или **8-800-2000-122**

Вопрос

4. Какие вопросы могут возникнуть связанные с самооценкой?



Ответы

- Не нравится внешность
- Стыдитесь себя, своего тела
- Стыдитесь своей особенностями
- Переживаете из-за чужого мнения, тяжело переносите, реагируете на чужую критику
- Не верите в себя
- Переживаете, что не такой как все

124 или **8-800-2000-122**



Вопрос

5. Какие вопросы могут возникнуть связанные с эмоциями?



Отвeты

- Как справиться со страхом и перестать тревожиться
- Почему бывает обидно и как с этим справиться
- Бывает грустно и печально даже, если нет причин, почему
- Быть всегда веселым человеком и часто смеяться это нормально
- Переживание из-за одиночества
- Как справиться со злостью и ненавистью
- Почему часто хочется плакать
- Почему бывают перепады настроения, то хочется смеяться, то плакать
- Когда пережили волнительную или пугающую ситуацию, находитесь в стрессе или в шоковом состоянии

124 или **8-800-2000-122**



Вопрос

6. Какие вопросы могут возникнуть связанные с любовью?



ОТВЕТЫ

- Как и где найти, познакомиться, встретить свою любовь
- Как не бояться и не стесняться знакомиться
- Как и куда пригласить на свидание
- Как не ссориться с любимым человеком
- Бывает любовь на расстоянии
- Поссорились с любимым, что делать, как помириться
- Расстались с любимым человеком, как успокоиться и обрести гармонию
- Как научиться доверять, после тяжелых отношений
- Что делать ,когда влюблен в кумира



124 или **8-800-2000-122**

Вопрос

7. Какие еще вопросы могут возникнуть у ребят вашего возраста?



Отвeты

- Нужна помощь вашему другу, а вы не знаете как ему помочь
- Страхи: страшно оставаться дома одному; посмотрел пугающий фильм и не можешь уснуть; страшно летать на самолете; страшно поговорить с мамой и сообщить ей о чем то важном; страх заболеть и т.д.
- Когда угрожают в социальных сетях
- Сбежали из дома, не знаете, что теперь делать
- Как разобраться кто я и в чем мое предназначение
- Переход в новую школу или переезд в другой город
- Совершили плохой поступок и не знаете, что делать
- Как уговорить родителей завести питомца
- А Бэтмен существует

124 или **8-800-2000-122**



СФОТОГРАФИРУЙ МЕНЯ

124 или 8-800-2000-122

НОМЕР ТЕЛЕФОНА ВСЕГДА С ТОБОЙ!

Звоните, пишите сами и делитесь с теми, кому нужна наша помощь



Упражнение «Театр»

1



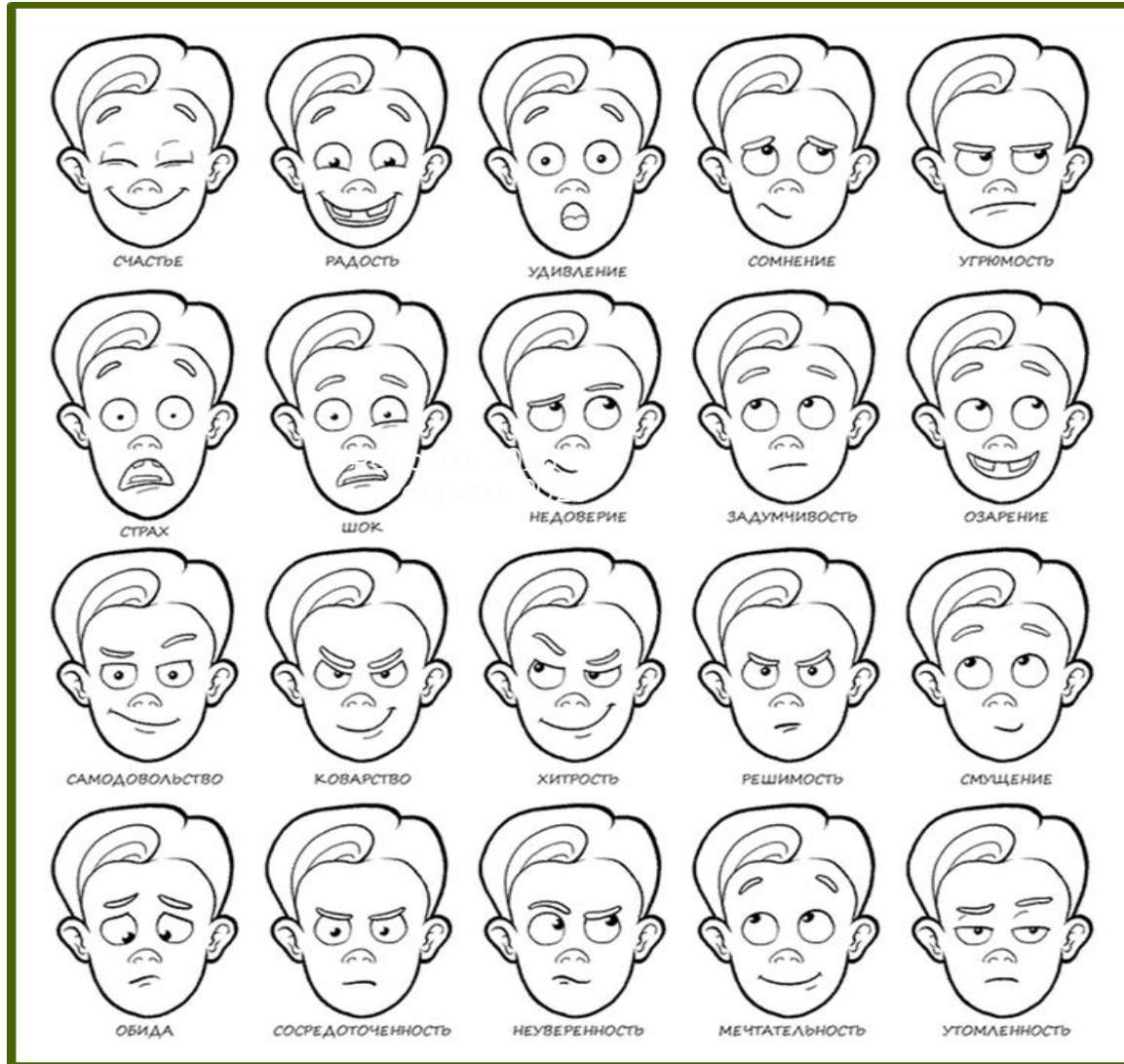
2



3



Упражнение «Покажи эмоцию»





Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Спасибо за внимание!



**Звоните и пишите нам - мы рады
вам!**

