

Психолого-педагогическая помощь и поддержка

(методические материалы для проведения профилактических занятий с обучающимися, направленных на информирование о доступных услугах и ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки)

Мозговой штурм «Ресурсы помощи и поддержки»

Цель: актуализировать знания обучающихся о доступных услугах психологической помощи и поддержки.

Порой в нашей жизни возникают трудные ситуации, ссоры, конфликты. Иногда мы не знаем, как с ними справиться, переживаем, расстраиваемся. В такие моменты очень важна помощь и поддержка. Кто такую помощь может оказать? Где ее можно получить? На эти вопросы мы постараемся ответить, выполнив упражнение.

Участники делятся на группы, работа которых организуется посредством метода «мозгового штурма».

«Мозговой штурм» позволяет одновременно использовать преимущества творческого и критического мышления, «закрепляя» их за разными людьми, т.е. творческое и критическое мышление используются как разные режимы сознательной работы.

Группа участников разбивается ведущим или самостоятельно на две части – «генераторов идей» и «критиков». Задача «генераторов» состоит в том, чтобы набросать как можно больше предложений, идей относительно возможностей решения обсуждаемой проблемы. Идеи могут быть абсолютно любыми, неаргументированными и даже фантастическими. Задача «критиков» – выбрать из предложенных идей лучшие.

Групповая работа по методу «мозгового штурма» строится как строгая последовательность следующих этапов.

1) Формулирование проблемы, которую необходимо решить, обоснование задачи для поиска решения. Определение условий групповой работы, знакомство с правилами поведения в процессе «мозгового штурма». Формирование рабочих групп и отдельно экспертной группы «критиков», в обязанности которой на следующем этапе будут входить оценка и отбор лучших из выдвинутых идей.

2) Рабочая сессия – «штурм» поставленной проблемы. Генерирование идей начинается по сигналу ведущего во всех рабочих группах. В каждой группе выбирается один эксперт, задача которого – молча и беспристрастно фиксировать на бумаге ВСЕ выдвигаемые идеи.

3) Экспертиза – оценка собранных идей и отбор лучших из них в группе «критиков». «Генераторы идей» и эксперты в это время отдыхают.

4) Подведение итогов. Общее обсуждение результатов работы групп, представление лучших идей, их обоснование и публичное представление. Принятие общего группового решения, его фиксация.

Можно организовать упрощенный вариант упражнения – участники предлагают свои версии, а ведущий фиксирует их на доске. Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если варианты кажутся нелепыми. На завершающем этапе в качестве экспертов могут выступить сами дети, выбрав наиболее приемлемые варианты.

Посредством метода «мозгового штурма» участники отвечают на вопрос: где можно получить помощь в трудной ситуации.

По итогам групповой работы участники представляют результаты, ведущий обобщает, дополняет, резюмирует ответы участников, формулирует выводы:

1) При преодолении трудных жизненных ситуаций большое значение имеет оказание психологической помощи и поддержки.

Психологическая помощь – работа, проводимая квалифицированным психологом с человеком или группой людей, при наличии запроса или заказа на данную деятельность.

Психологическая поддержка – это деятельность, ориентированная на помощь человеку в решении проблем. Именно психологическая поддержка со стороны создает для человека атмосферу доброжелательности, покоя и уверенности в своих силах, способствует снижению тревоги и остроты переживаний. Важно понимать, что психологическая помощь и психологическая поддержка – взаимодополняемые, но не взаимозаменяемые понятия. Психологическую поддержку могут оказывать педагоги, родители, психологи, медицинские работники, друзья и просто неравнодушные люди.

2) Обращение за помощью к психологу – первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

3) Существуют различные возможности получения психологической помощи и поддержки. Для этого созданы специальные службы и организации. Например, за помощью можно обратиться к школьному психологу, к специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, центров помощи семье и детям, а также можно позвонить на Детский телефон доверия.

Важно проинформировать участников о возможности получения психолого-педагогической помощи в учреждениях, расположенных по месту жительства/обучения детей.

Мини-лекция «Как устроен Телефон доверия?»

Цель: информирование участников о деятельности Детского телефона доверия.

На Телефонах доверия работают специально обученные специалисты – психологи. Телефон доверия даёт возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом Телефона доверия любой беспокоящей его проблемой.

Помощь на Телефоне доверия всегда анонимна. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать своё вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на Телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию.

Каждый Телефон доверия работает в своём определённом режиме – круглосуточно или по расписанию.

Упражнение «Герои сказок» (авторское)

Участники делятся на несколько групп. Каждая группа случайным образом выбирает одну карточку с указанием персонажа известной сказки или мультфильма. Ведущему необходимо уточнить у детей, знакома ли им сказка (мультфильм), персонаж которой указан на карточке. Если дети сказку (мультфильм) не знают или не помнят, следует предложить им выбрать другого персонажа. После выбора персонажа каждой группе выдается карточка с планом выполнения задания.

План выполнения задания

1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке.
2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой.
3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации.
4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?»

5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.

Информация для ведущего				
Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
Золушка	Это ребенок, который растет без матери. С Золушкой жестоко обращаются, унижают, издеваются	Печаль, грусть, досада, отчаяние, беспомощность, одиночество	Мне не с кем поделиться моей бедой. Меня обижают, я не знаю, что мне делать	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Дюймовочка	Девочка оказалась одна вдали от родного дома, попала в ситуации, которые угрожали ее жизни и здоровью	Печаль, грусть, досада, отчаяние, беспомощность, одиночество, страх, тревога	Мне угрожают, меня держат взаперти, я не знаю, как мне выбраться на волю	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Гадкий утенок	Утенок постоянно испытывал насмешки, унижение и издевательства со стороны других обитателей птичьего двора	Печаль, грусть, страх, тревога, тоска, одиночество, беспомощность, обида	Меня обижают, со мной не хотят дружить	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, как реагировать на куда и к кому можно обратиться за помощью.
Буратино	С Буратино жестоко обращаются, он попал в плохую компанию, его обманули	Грусть, печаль, гнев, обида	Меня обманули, у меня украли деньги, я не знаю, как вернуться домой и рассказать об этом папе Карло	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, как правильно взаимодействовать с окружающими, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Алёнушка из сказки «Гуси-лебеди»	Она не послушалась родителей, оставила младшего брата, расстроилась из-за его пропажи	Чувство вины, страх, тревога, печаль	Я виновата в том, что ослушалась родителей, я не знаю, как мне исправить ситуацию	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, как выстроить разговор с родителями, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Муха-Цокотуха	Муху-Цокотуху похитили, и она не знает как выбраться из заточения	Страх, безысходность, беспомощность, обида	Меня похитили, я нахожусь в незнакомом месте, я не знаю, как спастись, мне очень страшно	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, куда и к кому можно обратиться за помощью.

Цель: актуализировать знания обучающихся о детском телефоне доверия для детей, подростков и их родителей с единым общероссийским номером 8-800-2000-122.

Участники делятся на группы. Каждая группа получает набор карточек с вопросами и набор карточек с ответами. Задача групп – соотнести вопрос с правильным вариантом ответа.

<i>Карточки с вопросами</i>	<i>Карточки с ответами</i>
1. Что такое Детский телефон доверия?	Детский телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Он работает ради того, чтобы дети и их родители могли вовремя получить помощь специалиста.
2. Кто оказывает помощь по Детскому телефону доверия?	Помощь по телефону оказывают опытные психологи. Позвонивший услышит в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.
3. Узнает ли кто-нибудь о твоем звонке на Детский телефон доверия?	Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность. Психолог получает только общие сведения, которыми мы делимся с ним по своему усмотрению.
4. Как подготовиться к первому звонку на телефон доверия?	Перед первым звонком на телефон доверия мы, как правило, испытываем некоторое волнение. Чтобы снизить беспокойство нужно: определить и сформулировать проблему, составить краткий план рассказа о проблеме, наметить список вопросов для обсуждения с психологом.
5. Как можно позвонить на Детский телефон доверия?	Общероссийский номер Детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей – 8-800-2000-122. Детский телефон доверия работает круглосуточно. Звонки по всей России бесплатные, но наш телефон не должен быть отключен от услуг связи.

После завершения работы участники каждой группы по очереди зачитывают один вопрос и озвучивают вариант ответа. Ведущий может делать комментарии в целях более подробного информирования участников. Например, к вопросу «Узнает ли кто-нибудь о твоем звонке на Детский телефон доверия?», можно отметить, что психолог:

- не видит, как мы выглядим;
- не может узнать наш номер телефона и место, откуда мы звоним, так как номер не определяется;
- знает о нас только с наших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- не просит информацию о ваших родителях, школе, друзьях;
- не будет передавать информацию третьим лицам, социальным службам.

Звонки не записываются и не прослушиваются. Специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Упражнение «Принятие решения» (авторское)

Все участники делятся на две команды, одной дается задание продумать отрицательные стороны обращения в службу телефона доверия, второй – положительные стороны.

Примерный перечень положительных и отрицательных сторон.

«+»	«-»
Оказание психологической помощи, поддержки	Отсутствие доверия к незнакомому человеку

Подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации	Наличие неприятного опыта общения с психологом
Выслушает опытный человек	Незнание номера телефона
Безоценочное общение	Сложно общаться, не видя собеседника
Выслушают столько, сколько нужно	Проблемы со связью
Круглосуточный характер работы	Волнение при обращении на телефон доверия
Анонимный характер работы	
Бесплатное обращение	
Возможность в любой момент прекратить общение, прервать звонок	

По окончании отведенного времени группы озвучивают варианты положительных и отрицательных сторон, касающихся обращения на Детский телефон доверия. Ведущий резюмирует высказывания участников групп: говорит о том, что были названы положительные и отрицательные моменты звонка, но при этом каждый человек сам определяет необходимость обращения в службу телефона доверия.

Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков. Чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?»

Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона доверия.

Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если варианты кажутся нелепыми.

Участники предлагают свои версии, ведущий фиксирует их на доске (можно предварительно разбить учащихся на группы по 5-6 человек). Если поначалу процесс вызывает у детей трудности, ведущий может помочь, предложив свои версии. Например:

- Как разрешить конфликт с другом?
- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то? и т.д.

Ведущий проводит обсуждение итогов мозгового штурма. Следует акцентировать внимание на следующих трудностях, которые могут стать причиной обращения на телефон доверия:

- неприятное эмоциональное состояние (грусть, злость, страх);
- сложности в отношениях с родителями, друзьями, учителями;
- сложные жизненные ситуации (развод родителей, утрата близкого человека, страх перед экзаменами) и другие.

Важно отметить, что не стоит думать о том, что проблема несерьезна или не стоит внимания!

Звонок на Детский телефон доверия поможет:

- в нужный момент получить помощь;
- разобраться в причинах сложившейся ситуации;
- получить рекомендации опытного психолога;
- выговориться, снять эмоциональное напряжение;
- своевременно решить проблему;
- свободно обсудить все, что беспокоит;
- спланировать дальнейшие действия, а не переживать.

Участникам предлагается ответить на вопрос: можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему? (следует подвести детей к тому, что не надо развлекаться, обращаясь на Телефон доверия, так как в это время не сможет дозвониться человек, которому действительно нужна помощь, потому что оператор будет занят).

Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими. В жизни много вопросов и трудностей. В каждой такой ситуации важно быть услышанными.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах. Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка – звоните на Телефон доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).