

Занятие для подростков «Сад доверия»

Составители: Левина Л.М., Федоренко С.И.

Цель: информирование подростков о работе Детского телефона доверия с использованием сказки.

Задачи:

- мотивация подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, к обращению на линию Детского телефона доверия;
- снижение уровня тревожности, страха подростков при первичном обращении на линию Детского телефона доверия.

Категория участников: подростки 11-15 лет.

Оптимальное число участников – 8 -12 человек.

Время проведения: 1 час 20 минут.

Оборудование: ноутбук, проектор, презентация «Сад доверия», цветные карандаши, бумага формата А4.

План проведения занятия

1. Вводная часть.

Добрый день, ребята! Сегодня 17 мая - Международный день детского телефона доверия. Мы проводим занятие, которому дадим удивительное название - «Сад доверия». Но сначала давайте немного разогреемся.

Упражнение «Ритмичные хлопки».

Цели: создание доброжелательной обстановки, снятие психологических барьеров в общении; настрой на аудиальный канал, на лучшее восприятие информации.

Инструкция: упражнение выполняется в круге. Необходимо одновременно выполнить на счет от одного до восьми ритмичные движения, которые показывает ведущий: правой рукой хлопаем по правому колену и вслух произносим «один», затем левой рукой по левому колену и произносим «два»; затем стучим правой ногой о пол и говорим «три», после левой ногой стучим о пол и говорим «четыре». Далее упражнение повторяется, но все движения выполняем по два раза - один, два; три, четыре; пять, шесть; семь и восемь.

Упражнение выполняется три раза, темп выполнения движений с каждым разом ускоряется, и главное, необходимо закончить упражнение в унисон. Данное упражнение практически всегда улучшает настроение! (Автор - Левина Людмила Михайловна).

Упражнение «Ассоциации»

Цели: развитие творческого мышления, открытости, активности.

Инструкция: каждому участнику по кругу надо быстро озвучить ассоциацию на слово «Совет». После завершения первого круга записываем первое и последнее слова ассоциаций. Послушайте, какая получилась у нас интересная пара слов. Далее предлагаю еще раз выполнить задание, посмотрим, что получится. Озвучьте ассоциацию на слово «Доверие», но в обратном порядке. Какая пара слов сейчас получилась? Послушайте её.

Закончим это упражнение словами Джованни Боккаччо: «Просить совета есть величайшее доверие, которое один человек может оказать другому».

Если вам понадобится совет, не бойтесь проявить доверие. Это не так страшно. Спасибо за отличное выполненное задание. Аплодисменты!

2. Основная часть.

Сказка «Сад доверия».

Информация для ведущего: каждая сказочная ситуация имеет множество граней и смыслов. Подросток, слушая сказку, бессознательно выносит для себя тот смысл, который наиболее актуален для него в данный момент. Поскольку сказка – многогранный материал, ее можно применять на данном занятии, используя ситуацию, которую переживает подросток при разводе родителей.

*Ведущий показывает презентацию и читает сказку «Сад доверия».
(Автор - Федоренко Светлана Игоревна)*

Мальчик сидел у открытого окна и слушал дождь. Хотелось плакать, но он сдерживал слезы - мужчины, как говорит мама, не плачут. Она и сама никогда не плакала. Даже когда папа ушел из дома. «Предатель!» - сказала мама, после этого запретила сыну общаться с отцом.

Потом мама и папа стали каждый день ругаться по телефону, делить квартиру, машину и его: мама просила сказать в суде, что он хочет жить с ней, папа дарил подарки и уговаривал переехать в его новую квартиру, потому что там школа близко.

А он метался от мамы к папе, пытался их помирить, говорил, что любит обоих, вспоминал веселые истории, праздники и поездки в лес, чтобы они поняли, как хорошо им было вместе, и пытался сохранить свой мир, который рассыпался, как башня из детских кубиков.

Его мир рушился: он запустил математику, забросил английский, перестал ходить на тренировки, подрался с другом, который сказал, что видел папу с чужой женщиной.

Его мир рушился, а он не мог никому об этом рассказать, потому что было стыдно, - у других ребят все хорошо, а у него... Да и кому интересно знать про его проблемы? Никому! Лучше молчать и сдерживать слезы. И слушать дождь...

Стало совсем невыносимо, и он решил уйти. Он шел, ни о чем не думая и не поднимая глаз. И вдруг встал как вкопанный – его взгляд остановился на крошечном ростке деревца, который из трещины в асфальте тянулся вверх.

Что-то невыносимо трогательное было в этом тоненьком деревце с маленькими листочками, и мальчику захотелось защитить его, укрыть от равнодушных людей, которые шли мимо и могли, случайно наступив, уничтожить эту хрупкую жизнь.

Мальчик присел на карточки и стал рассматривать росток.

- Какой маленький росток, - услышал он теплый женский голос, - давай пересадим его в Сад доверия.

- Сад доверия? – спросил мальчик, поднимаясь на ноги.

- Каждый год 17 мая мальчики и девочки, которые когда-то звонили на Телефон доверия и получили помошь, высаживают деревья в нашем необычном саду, - пояснила девушка с теплым голосом, – так они показывают, что, несмотря на трудности, жизнь продолжается.

Мальчик вспомнил, что как-то в школе говорили про Детский телефон доверия, про то, что можно позвонить, если трудно, и рассказать о проблеме. «Главное, не замыкаться в себе», - всплыли в памяти слова учительницы.

- Хочешь, приходи завтра, - сказала девушка и протянула карточку, - начало в 10:00.

На карточке был написан адрес Сада и номер 8-800-2000-122. Мальчик достал из кармана телефон и, не отходя далеко от росточка, набрал цифры. «Детский телефон доверия, здравствуйте, - услышал он. – У вас что-то произошло? Если вам нужно собраться с мыслями, я могу подождать...» Мальчик сделал глубокий вздох и начал говорить.

Он рассказывал о себе, маме и папе, школе и пропущенных тренировках, обиде на друга и тоске по нему. Чем дольше он говорил, тем легче становилось на душе.

Дождь кончился, и выглянуло солнце. Мальчик нашел металлическую пластину, с помощью которой аккуратно выкопал деревце. Ребенокнес росточек домой и знал, что завтра посадит его в Саду доверия, потому что, несмотря ни на что, жизнь продолжается, а мама и папа любят его, даже если сейчас не живут вместе.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, какие чувства испытывал герой рассказа?
- Почему его состояние стало таким невыносимым?
- Как вы думаете, почему мальчик молчал и никому не рассказывал о своих чувствах и переживаниях?
- Нужно ли, как вы считаете, говорить о том, что тревожит, или, как герой рассказа, молчать?
- А вы рассказываете о своих проблемах? Кому? Кто тот человек, которому вы доверяете?
- Что изменилось в состоянии мальчика, когда он увидел деревце, пробившее асфальт и стремящееся вверх? Почему мальчику захотелось защитить его? Может, он понял, что между ними есть что-то общее?

- Как вы думаете, почему мальчик все-таки набрал номер телефона доверия, указанный на карточке, и стал рассказывать о том, что его так тревожило? Что ему помогло?

- Как изменилось состояние мальчика после разговора со специалистом телефона доверия? Что помогло изменить состояние?

- Герой рассказывает отнести свое деревце в Сад доверия. А как поступили бы вы на его месте?

- Скажите, пожалуйста, Сад доверия – это просто деревья, растущие в определенном порядке? Какой смысл в этом названии скрыт? Что значит доверие, и почему оно важно для каждого человека?

Арт-терапия с использованием рисунка «Мой сад доверия».

Инструкция: давайте здесь и сейчас создадим свой сад доверия. Нарисуйте дерево. Какое оно будет – маленькое или большое? Где будет расти – в лесу, в поле, у подножия горы или, может, в пустыне, возможно, на берегу реки, моря или океана? Что это за дерево – лиственное или хвойное, цветущее или с плодами, может, это будет пальма или баобаб? Вы сами выбираете, каким будет ваше дерево. Вы можете выбрать цвет своего дерева, который будет отличаться от традиционного цвета. Но, создавая его, подумайте о том, что бы вы хотели доверить этому дереву, о какой проблеме рассказать.

После того, как участники нарисуют свои деревья, ведущий предлагает на вертикальной доске «высадить Сад доверия», прикрепив рисунки кнопками или магнитами.

Рефлексия. Какие чувства вы испытывали во время рисования?

3. Заключительная часть.

Доверие – это важная составляющая жизни каждого человека, но, к сожалению, не всегда в нашем окружении есть человек, которому мы могли бы доверить какую-то свою тайну, поделиться проблемой, - порой нам кажется, что нас не поймут, будут смеяться, расскажут другим. Эти страхи и опасения могут оказаться сильнее желания решить трудную ситуацию.

А в таких ситуациях мы можем испытывать тоску, гнев, страх, отчаяние, разочарование, безнадежность, с которыми очень трудно справиться в одиночку.

И в эти моменты важно вспомнить, что есть Детский телефон доверия, просто набрать номер 8-800-2000-122 и рассказать специалисту о том, что вас волнует.

Это бесплатно и анонимно, вы можете даже не называть своего имени или придумать на время разговора псевдоним. Всегда есть человек, который вам поможет. Вы сильнее, когда не одни!

Давайте повторим номер телефона доверия!

8-800-2000-122

Дорогие ребята, благодарю вас за отличную работу, активность, открытость.

Теперь вы всегда знаете, что в любой трудной ситуации вам могут помочь. Ваш помощник – Детский телефон доверия.

Желаю вам больше радости в жизни и меньше трудных жизненных ситуаций. Улыбок вам, преданных друзей, удачи!

До новых встреч! Давайте поаплодируем друг другу! (апплодисменты).