

## **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, какое 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 корточки 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 помощь, 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 справиться 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. Ребенок нес 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 рассказа решил 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! (аплодисменты).