**Сборник творческих работ "Доверие - путь к сердцу" обучающихся**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения**

**"Малоатлымская средняя общеобразовательная школа".**

**Телефон доверия.**

Вы знаете, что такое телефон доверия? Я постараюсь вам объяснить.

"Телефон доверия" - это Служба, в которой работают специалисты, которые разговаривают с нами через телефон, дают нам правильные советы, помогают в трудную минуту, а самое главное - это то, что они не раскрывают информацию другим людям. Когда им рассказываешь свою историю, то они пытаются её разъяснить, предлагают разные варианты, которые могут помочь.

Все звонки и личные сообщения записываются на диктофон для того, чтобы проследить, с какими проблемами к ним обращаются.

В "Телефон доверия" можно звонить в любое время. Специалисты не просто выполняют свою работу, они отдают частичку своей души. Эта частичка души даёт новые силы для того, чтобы мы были увереннее, чтобы люди начинал верить в хорошее.

Звонок в "Телефон доверия" - это самый лучший способ найти верную дорогу в жизни!

***Гринюк Карина, обучающаяся 5 класса.***

**Доверие в жизни ребёнка.**

Доверие много значит в нашей жизни. Оно помогает быть уверенным в своих силах, помогает найти общий язык с одноклассниками, друзьями, родными и близкими.

Иногда мы можем оказаться в трудной жизненной ситуации, и рядом не будет надёжного плеча, то анонимный телефон доверия – надёжный способ найти ответы на волнующие нас вопросы. В этом случае не надо бояться довериться незнакомому для тебя человеку, так как квалифицированный специалист сможет разобраться в данной проблеме, дать полезный совет, поможет найти общий язык с окружающими.

Телефон доверия необходим каждому человеку, попавшему в беду. "Телефон доверия" - служба, направленная на создание хорошего психологического микроклимата в мире детей и взрослых.

***Груненков Владислав, обучающийся 5 класса.***

**Телефон доверия -  мой невидимый друг.**

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введён единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122. При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь. Конфиденциальность и бесплатность - два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

"Телефон доверия" - это сервис, который предоставляет тебе возможность быть выслушанным и понятым. "Телефон доверия" - шанс выговориться, сформулировать проблему, а порой - единственная возможность получить помощь. Зачастую ребёнку о своих проблемах проще рассказать незнакомому человеку, чем одноклассникам, друзьям, родителям. Иногда "Телефон доверия" - последняя ниточка, удерживающая подростка от необдуманного шага. Поэтому вовремя протянутая тебе рука помощи поможет решить возникшие проблемы. Консультанты дадут совет, снабдят полезными контактами, дадут полезные рекомендации и выскажут профессиональное мнение о сложившейся ситуации. Разговор с психологом придаст уверенности в общении с близкими людьми, поддержит в кризисный период. Задача психолога - не обличить общественные язвы, а поддержать звонящего, помочь ему справиться со страхом и тревогой, найти в себе силы для решения проблемы или разговора с родителями и учителями.

***Беляев Никита, обучающийся 8 класса.***

**Настоящие Друзья с большой буквы!**

Друг - человек, которому небезразличны трудности и проблемы, с которыми мы сталкиваемся... Это такой человек, который даст правильный совет... Это такой человек, который постарается понять происходящее...

В своем сочинении я хотела бы рассказать о своем надежном друге. Как гласит народная пословица: "Не имей сто рублей, а имей сто друзей". Всем известно и такая пословица: "Друг познается в беде". Мои размышления больше относятся ко второй пословице.

Друзья бывают реальные (присутствующие в нашей жизни), а также и невидимые (профессионально подготовленные люди). В своём сочинении я расскажу и о реальном друге и о невидимых друзьях. Они очень похожи, потому что имеют одинаковую душу, одни и те же способности: выслушать, понять, помочь, поддержать...

Итак, мой реальный друг живет в другом поселке. Но, несмотря на это, мы очень часто видимся. Я всегда рада встречи с ним, а он - со мной. Вернемся к началу сочинения, к пословице. Как я уже и говорила, что мое сочинение относится к пословице: "Друг познается в беде". Однажды был один случай... В тот момент я нуждалась в помощи близких людей. Но когда я просила о помощи, мне отказывали по разным причинам: кто-то говорил, что некогда, а кто-то, что моя проблема незначительна и поэтому не требует особого времени... Мой друг - единственный человек, кто понял моё состояние и не отказал мне в помощи... С того момента я доверяю этому человеку полностью. Ему можно раскрыть все тайны, и он никому их не расскажет. Друг всегда меня поддержит и поможет, чем сможет. С этим человеком я чувствую себя самой собой, с ним я могу вести себя естественно, с ним мне всегда комфортно... Он очень общительный человек. Он легко может заговорить даже с незнакомым человеком. Также он, мне кажется, очень умный: в школе получает самые лучшие оценки, является лидером, зачинателем многих дел... У нас есть общее интересы, которые и объединяют нас. Это спорт, музыка... С самого первого класса я серьезно занималась лыжами. Меня часто ставили на соревнования. Мой друг также хорошо катается на лыжах. Поэтому зимой мы обычно вместе ходили кататься в лес, когда жили в одном поселке. Я считаю, что он мой лучший друг, и не только потому, что у нас есть общие увлечения, но и потому, что я ему доверяю. С каждым годом я все больше убеждаюсь в том, что ему можно доверять. Если бы нас разлучили, мне было бы очень тяжело...

Я постаралась подробнее рассказать о своём отношении к своему другу потому, что такие же чувства испытывает каждый человек, позвонивший на "Телефон доверия" к людям, работающим в данной Службе; так как они имеют широкую душу, желание делать добро. Такие специалисты стараются помочь всем, кто попал в беду. Они являются настоящими нашими друзьями, только невидимыми...

Призываю всех ребят, всех взрослых доверять свои проблемы людям, у которых есть настоящее призвание - быть настоящими Друзьями с большой буквы!

***Караваева Алина, обучающаяся 9 класса.***

**Мой надёжный друг.**

У всех есть надёжные и преданные друзья, которые никогда не подведут....

Некоторые люди будут не согласны с этим утверждением, так как не у всех есть друзья, то есть люди, готовые в любой момент прийти на помощь. Да, к сожалению, это правда! Многие люди в наш высокотехнологический век время бывают одинокими: им не с кем поделиться, не к кому обратиться за помощью... Одинокими становятся не только взрослые, но также и дети. И если у взрослых есть жизненный опыт, благодаря которому можно найти выход; то у детей чаще всего остаётся только непонимание и растерянность... В таких ситуациях нужно знать, что выход можно найти с помощью "лучика надежды", который своевременно морально поддержит, окажет профессиональную, квалифицированную помощь. Этим "лучиком" является "телефон доверия".

"Телефон доверия" - это социально-мобильная услуга, предоставляющая возможность анонимного телефонного разговора с неким "советчиком". Обратившиеся за помощью люди определённо нуждаются в совете или моральной поддержке со стороны собеседника. Например, у ребёнка проблемы с семьёй. Он не знает, что делать дальше... Возможно, планирует побег из дома, но решает позвонить в службу поддержки и поделиться наболевшим; возможно, даже показать свою правоту... Специалисты, работающие в Службе "Детский телефон доверия", внимательно выслушают, постараются разобраться в проблеме, дадут совет... После состоявшегося разговора ребёнок осознаёт корень проблемы и попытается решить её вместе с родителями, с самыми близкими людьми... Проблема будет исчерпана!

Представьте, что таких телефонных услуг больше нет! Количество происшествий и проступков, связанных с проблемами с социумом, у подростков значительно возрастёт! Дети станут совершать глупые действия, потому что не будут знать других правильных выходов...

Нельзя забывать о том, что в современном мире много хороших людей, старающихся жить во благо других. Такие люди с осознанны выбором идут работать в Службе "Телефон доверия", чтобы наш мир сделать лучше!

***Беззубов Дмитрий, обучающийся 9 класса.***

**Телефон доверия - возможность получить помощь.**

Телефон доверия **-** один из видов социально значимых услуг, возможность анонимного телефонного разговора с квалифицированным консультантом, возможность своевременно получить помощь, так необходимую человеку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.

Первые телефоны доверия появились в США в начале прошлого века. Весной 1906 г. в Нью-Йорке протестантского священника Гарри Уоррена разбудил звонок. "Умоляю о встрече, у меня безвыходная ситуация", - услышал он из телефонной трубки и ответил: "Завтра церковь открыта с утра". Наутро святой отец узнал, что звонивший повесился. Потрясенный случившимся, священник дал объявление в газете: "Перед тем как уйти из жизни, звоните мне в любое время суток". В 1958 (по другим данным в 1952) году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, англиканский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить, и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. Ему часто звонили. С тех пор телефоны доверия работают во всем мире.

Первый "телефон доверия" в России появился в 1981 году в Москве, при Суицидлогическом центре. Но активно они начали создаваться с начала 90-х годов: сначала в больших городах - Москве, Петербурге, Екатеринбурге, а потом и в районных центрах. В нашей стране "Телефоны доверия" создавались как телефоны экстренной психологической помощи людям, склонным к суицидам. В качестве консультантов выступали психологи или добровольцы, прошедшие специальную подготовку. Звонок бесплатный и анонимный, что очень кстати, ведь проще выговориться незнакомому человеку. Людям, чувствующим себя одинокими, запутавшимися в собственных мыслях, порой сложно разобраться самим, чьи-то советы, помощь и поддержка в такой ситуации необходима, особенно, будучи подростком, потому что в этот период все кажется намного сложнее. Позвонив туда, вы окажетесь в удивительно лёгкой атмосфере, комфортной для каждого человека, вас и ваши мысли не будут осуждать и критиковать. Вы услышите голос, которому можно довериться, и будете уверены: вас поймут, вам помогут.

Очень важно, что рядом в любую минуту может оказаться человек, способный прийти на помощь, оказать поддержку, дать совет. Иногда просто необходимо вовремя получить помощь, так как сейчас вокруг нас так много унижений, оскорблений, открытых угроз, посягательств на честь и достоинство Человека. Я знаю, есть ровесники, которые оказываются в жизненном тупике: родители не в состоянии помочь или ребенок боится поделиться своей проблемой. Кому-то из ребят стыдно признаться в содеянном, кто-то стесняется рассказать о происшествии, но "Телефон доверия" - это возможность анонимно рассказать о беде. Тебя выслушают и ответят на твои вопросы. К счастью, мне телефон доверия не нужен, я всегда могу обратиться за помощью к своим родителям или друзьям.

***Альтенгоф Андрей, обучающийся 10 класса.***

**Телефон доверия -  мой невидимый друг.**

Что такое доверие? На этот вопрос мои друзья ответили так: "Доверие - возможность говорить всё, о чём думаешь, не боясь, что об этом ещё кто-то узнает, возможность доверить свои сокровенные тайны, рассказать о волнующих тебя проблемах", "Доверие - способность услышать, понять, принять чужую боль и суметь облегчить ее". Но среди моих знакомых бытует и такое мнение: "Доверять в этой жизни нельзя никому: могут предать, не понять или высмеять…Я никому не могу довериться, потому что боюсь пожалеть об этом…". Следовательно, многие подростки оказываются один на один со своими сомнениями и проблемами, боясь осуждения или насмешек. Особенно одинокими чувствуют себя дети, не нашедшие поддержки в трудную минуту ни у ровесников, ни у родителей или родственников. Недопонимание, недоверие ведет к конфликтам. В большинстве случаев семейные конфликты удаётся урегулировать, когда одна или обе стороны идут на компромисс, но всё же возникают ситуации, когда возникшие проблемы тяжело решить не только детям, но и взрослым. В таких случаях на помощь приходит телефон доверия.

Телефон доверия - это твой невидимый друг. Ты можешь быть уверен, что звонок анонимный. Людям на другом конце провода совсем не важно, как тебя зовут, где ты живёшь, кто твои родители и т.п. На твой звонок ответят психологи, реже юристы, работники социальной сферы, но ты можешь быть уверен - это квалифицированные специалисты. Есть телефоны доверия, где на добровольных началах работают волонтеры, но и они прошли обязательные курсы и стажировку. На специализированных "телефонах доверия" тебя готовы поддержать люди, которые не раз сталкивались с бедами того, кто звонит. Возможно, тебе не дадут рецепта для решения всех проблем, но ты сможешь понять, что безвыходных ситуаций нет, что есть смысл искать пути решения любых конфликтов.

***Шевченко Валерия, обучающаяся 10 класса.***

**Доверие в нашей жизни.**

Доверие… Произнеся слово "доверие", начинаем задумываться о его значении и понимаем, что оно обозначает нечто хрупкое, но в то же время значимое в жизни каждого человека... Доверие, как основание дома, закладывается медленно, по кирпичикам... С каждым сдержанным словом, с нераскрытой тайной, выслушанной проблемой, помощью в выборе ответа важной задачи таких кирпичиков становится все больше и больше. Но порой бывает так, что у самого основания появляются трещины, так как каждая ссора, даже лёгкое непонимание способствует разрушению основания, что грозит полной потери, превращения доверия в прах, которое невозможно больше восстановить...

В современном мире, как и в далёком прошлом, человек нуждается в опоре и защите, но не всегда его окружают люди, которым можно открыться и довериться. Порой даже в кругу семьи, в самом родном месте нет доверительных отношений, и ребенку сложно найти понимание истины, он не может определиться в состоянии выбора... Вследствие чего происходит не становление личности, а наоборот: маленький человек большого мира теряется в себе, в своих мыслях, переживаниях, проблемах, что может привести к страшным, необратимым последствиям... В подростковом возрасте зачастую, сталкиваясь с проблемами, не все понимают и осознают ценность жизни, что зачастую приводит к попыткам суицида, а порой и к смерти... Поэтому важно дать понять ребенку, что все трудности временны, что место, занимаемое им, важно, что необходимо искать различные выходы из трудных ситуаций и ни в коем случае не сдаваться. Но, к сожалению, чаще всего подростки всё видят только в "чёрно-белом" цвете: всё только "плохо" или "хорошо". Например, отношения в семье гармоничные, и в школе нет никаких проблем, но общение с ровесниками никак не налаживается, и ребята начинают переживать, искать причины этого в своём поведении, что может привести к тяжёлым переживаниям... Ведь именно в подростковом возрасте для ребенка ключевую роль играет окружающее его общество, в котором подростку важно не только показать себя, но также и утвердиться. Подростки редко задумываются о том, что жизнь не может быть всегда лёгкой, что преодоление некоторых преград делает каждого из нас сильнее и увереннее в своих силах. Но не всегда в трудных жизненных ситуациях оказывается ребенок, зачастую и взрослые люди не могут найти душевного спокойствия в столь большом динамично развивающем мире. Люди, отдающиеся полностью своему делу, любимой работе, зачастую остаются одинокими, и в тяжёлые моменты им не с кем поделиться, довериться. В таких ситуациях спасением является разговор, требующей грамотной деликатности и большого доверия. И довериться можно порой лишь только третьему лицу. Ведь порой бывает так, что доверие с близкими людьми теряется, а сил хранить в себе проблемы, глубоко волнующие, разрушающие душевное равновесие, нельзя. Необходимо знать, что люди, поднявшие трубку, выслушают и обязательно помогут с выбором правильного решения, направят на верный путь. Уверенность в том, что разговор будет анонимным, придаст уверенности поделиться бедой. Телефон доверия оказывается в таких ситуациях единственным спасением не только от нахлынувших проблем, но и от самого себя, своих страхов и подозрений. Линия доверия существует для того, чтобы каждый из нас смог поделиться своими переживаниями, проблемами, не потерять самого себя...

Каждому из нас необходимо помнить, что жизнь даётся всего лишь один раз. Это доказывает, что нельзя унывать, думать, что никто не сможет помочь, вовремя протянуть руку помощи... И если не получится собрать свои внутренние силы для преодоления проблем или не будет возможности обратиться за помощью к близким или окружающим людям, обязательно следует набрать на телефоне номер "8-800-2000-122". В этом случае ребёнку будет оказана качественная психологическая поддержка, и жизнь снова наполнится смыслом, появится осознание своей значимости, ценности созидания, желания строить по небольшому кирпичику кропотливо и качественно наполненный всеми красками радуги, счастьем и радостью свой дом под названием "ЖИЗНЬ"!

***Груненкова Анастасия, обучающаяся 11 класса.***

**Телефон доверия - ваш друг и помощник.**

Я думаю, что большому количеству людей приходилось испытать душевную боль, разлуку, предательство, все то, когда проблема кажется неразрешимой. Но ведь это не так, потому что из каждой ситуации можно найти выход. Часто в такие моменты просто не к кому обратиться за помощью, поделиться своими переживаниями, рассказать свою проблему. Для этого и существует телефон доверия, куда вы можете позвонить и поделиться своей проблемой.

Телефон доверия - это спасательный круг для многих взрослых и детей, созданный для того, чтобы помогать людям решать душевные проблемы. Специалисты, работающие в данной службе, не могут разглашать информацию, которую вы им рассказали, поэтому можно смело довериться им для того, чтобы они помогли решить вам вашу проблему. Ведь доверие очень важно для каждого человека. Вы можете не стесняться своих чувств, эмоций, переживаний... Вас внимательно выслушают и дадут совет, который, я думаю, вам очень поможет.

Мне никогда не приходилось звонить в телефон доверия, но я знаю, что это услуга необходима в наши дни. Ведь никто не знает, с чем придется столкнуться в будущем. Миллионы людей нуждаются в простом добром слове, в дружеском совете, и, прежде всего, в высококвалифицированной помощи. Благодаря деятельности Службы "Детского телефона доверия" они могут получить своевременную и качественную помощь.

Телефон доверия помогает понять человеку, что он не одинок в большом мире.

***Дмитриева Марина, обучающаяся 11 класса.***

**Необходимые герои в нашей жизни.**

К несчастью, иногда возникают трудные жизненные ситуации, когда человек нуждается в психологической помощи и поддержке. Но зачастую, к сожалению, не всегда есть возможность поделиться тем, что грызет душу, с близкими людьми, а иногда таких людей просто нет, и не от кого ждать поддержки и помощи. Душевные терзания - это то, что может сломать и надорвать человека психологически, свести его с ума... В таких ситуациях люди поступают по-разному... Кто-то ищет помощи, обращаясь к близким, кто-то решается на необдуманные поступки, а кто-то пользуется специальной услугой, появившейся в нашей стране относительно недавно, но набравшей популярность и успевшей принести пользу многим. Называется она "телефон доверия".

Что такое "телефон доверия"? Это номер, на который может позвонить любой человек, сохранив анонимность. Такие "телефоны доверия" есть как для взрослых, так и для детей. Очень часто воспользоваться данной услугой людей заставляет одиночество, недоверие, депрессии и многое-многое другое, вызывающее бурю эмоций, но не нашедшее спасения среди окружающих. Как следствие, после звонка на один из таких номеров на помощь спешат люди-консультанты, психологи, находящиеся на другом конце телефонной линии. Их поистине можно назвать героями! Эти люди спасли многих от необдуманных поступков, нашли выходы в самых сложных ситуациях, дали людям поддержку, раскрыли глаза, протянули руку помощи и просто выслушали о наболевшем.

Такая помощь необходима не только взрослым, но и детям… Увы, но не всегда и у них всё в порядке... Дети очень чувствительны и по-особенному беззащитны... Они ещё не имеют достаточного жизненного опыта для того, чтобы самостоятельно справиться с трудной ситуацией. Поэтому важно объяснять ребятам, что они в любой момент могут набрать номер "телефон доверия" после разногласий с одноклассником, кто-то может рассказать о разбитой коленке, "двойке" по математике, а кто-то обращается с наиболее серьезными проблемами, рассказывая о проблемах с окружающими или родителями… Но как бы там ни было, стоит только набрать номер и дождаться ответа на звонок, сразу ответит человек с приятным теплым голосом, ему можно рассказать все-все свои тайны, попросить поддержки, дождаться помощи, и непременно на душе станет легче от того, что ее освободили от всех тягот и невзгод...

Позвонив на "телефон доверия", мы не видим того, кто с нами разговаривает, кто поддерживает нас и помогает, поэтому нельзя забывать и о том, что у этого человека так же могут быть проблемы, но он, несмотря ни на что, забывает о них, и выслушивает обратившихся за помощью.

Уверена, данная услуга является популярной и полезной для всего населения. Люди, работающие в данной сфере, имеют огромную выдержку, терпение и силу, обладают богатыми духовными качествами, выполняя необходимую работу.

Разве не герои эти люди? Они достойны огромной благодарности за ежедневный проделанный труд! Спасибо вам, целители человеческих душ!

***Доронина Ярослава, обучающаяся 11 класса.***

**Что такое телефон доверия?**

Иногда на подростков обрушивается неразрешимая, на их взгляд, проблема или грусть от обиды на близких людей... Что делать в этой ситуации? Не каждый сможет поделиться проблемой с мамой или довериться друзьям, поэтому в этот момент может выручить анонимная "горячая линия" или "телефон доверия".

Доверие в отношениях - это дорога с двусторонним движением. До­верие - это возможность доверять кому-то свои чувства и быть при этом уверенным, что этот человек не ранит тебя, не употребит полученную информацию тебе во зло. Дове­рие также означает, что и ты не ранишь душу того, кто рас­кроет ее перед тобой. Обычно в одном и том же человеке хорошо сочетаются оба свойства: способность быть доверчивым и быть достойным доверия.

В современном мире доверие к людям необходимо каждому: взрослому и ребёнку... К сожалению, порой возникают такие ситуации, когда ребёнок оказывается в тяжёлой жизненной ситуации: возникают проблемы в школе или со сверстниками, родители не понимают или занимаются только своей жизнью... Вследствие чего дети чувствуют себя никому ненужными, перестают учиться, заниматься любимыми делами... В таких ситуациях важно понимать, что есть люди, которым небезразличны судьбы окружающих, что такие люди - квалифицированные специалисты, которые внимательно выслушают, дадут советы и предоставят полезные контакты. И с ребятами, столкнувшимися с различными проблемами, будут работать те специалисты, которые будут необходимы в данный момент (например, психолог, юрист, социальный работник...). Они обязательно поддержат и помогут найти выход из любой ситуации.

Телефон доверия не просто полезен, он необходим в наше сложное время, так как порой каждому из нас легко постичь глубины различных наук, но не так просто преодолеть душевную боль...

***Павлова Валентина, обучающаяся 11 класса.***