

Zaufane spotkanie

– o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Scenariusz zajęć dla klas VII i VIII szkół podstawowych

Autorka: Katarzyna Talacha
Opracowanie graficzne i skład: Norbert Grzelka

Charakterystyka zajęć



Cele zajęć:

- normalizowanie faktu doświadczania trudności w życiu oraz sięgania po pomoc w kryzysowych momentach,
- budowanie motywacji do poszukiwania pomocy, także w telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111,
- przekazanie wiedzy o tym, do kogo i w jaki sposób można zwrócić się o pomoc,
- dostarczenie wiedzy o zasadach działania telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 oraz informacji przydatnych w kontakcie z zespołem konsultanckim.



Czas trwania:

2×45 minut.



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

**Grupa:**

zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży uczęszczającej do klas VII–VIII szkół podstawowych (12–14 lat). Można je przeprowadzić w trakcie lekcji szkolnych – wtedy wielkość grupy pozostaje zależna od liczby osób w klasie. Optymalna liczebność grupy to około 20 osób.

**Miejsce:**

każde miejsce zapewniające przestrzeń (ze względu na dzielnie grupy na mniejsze zespoły) oraz dyskrecję rozmów.

**Potrzebne materiały:**

tablica/flipchart z markerami, wydrukowane kopie załączników – w liczbie dostosowanej do liczby uczestników spotkania, ewentualnie: wydrukowane grafiki telefonu zaufania 116 111 z hasłami motywacyjnymi, wizytówki telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, samoprzylepne karteczki post-it w dwóch kolorach, dwa flipcharty – jeden zatytułowany „Zaufane Osoby”, drugi „Zaufane Rozmowy”, skrynekczka albo pudełko, laptop i projektor do wyświetlenia materiału z [Instagrama 116111.pl](https://www.instagram.com/116111.pl).

**Prowadzący:**

przeszkolony trener, psycholog lub pedagog, wychowawca klasy, nauczyciel. Zachęcamy, by zajęcia były realizowane przez parę prowadzących (choć nie jest to konieczne). Zapewni to większą dostępnością dla uczestników oraz sprawniejszy przebieg ćwiczeń (zwłaszcza przy większej grupie).

**Forma zajęć i metody pracy:**

praca w zespołach, studium przypadku, burza mózgów, stymulowanie pytań, dyskusja i refleksja na forum.

Finansowanie:

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

Scenariusz zajęć

Lekcja 1



Czas: 45 minut

Wprowadzenie (10 minut)



Potrzebne materiały: tablica/flipchart z markerami.

Osoba prowadząca wita się z uczestnikami i przedstawia cel spotkania, zachęcając równocześnie do okazywania wyrozumiałości, łagodności i wrażliwości wobec siebie i innych.

Następnie zaprasza osoby uczestniczące do spisania krótkiego kontraktu – zasad obowiązujących w trakcie spotkania. Warto oddać tutaj pole młodym ludziom – tak, aby spisane zasady stanowiły faktyczne odzwierciedlenie potrzeb uczestników. Dodatkowo, jeżeli nie zostało to zgłoszone przez uczniów, warto zaproponować następujące zasady (pytając uprzednio grupę o zdanie na ten temat):

1. Każdy głos jest ważny.
2. Kiedy inna osoba mówi – słucham.
3. Angażuję się w ćwiczenia na tyle, na ile czuję się z tym komfortowo.
4. Odnoszę się do innych z szacunkiem.
5. Historie osobiste oraz opinie wyrażone w trakcie tego spotkania pozostają pomiędzy nami – traktuję je z dyskrecją.

Na zakończenie tej części warto poinformować osoby uczestniczące o roli prowadzącego w trakcie tego spotkania ze szczególnym podkreśleniem, że osoba ta będzie pilnowała czasu – aby udało się zrealizować wszystkie założone punktu programu.

Uwaga! Jeżeli osoba prowadząca nie zna grupy – przed rozpoczęciem ćwiczeń prosi każdego o przedstawienie się i naklejenie karteczki z imieniem na ubranie.

Studium przypadku – dyskusja (35 minut)



Forma pracy: praca w zespołach, studium przypadku, dyskusja i refleksja na forum.



Potrzebne materiały: wydrukowane kopie [załącznika 1](#) – w liczbie dostosowanej do liczby uczestników spotkania, ewentualnie: wydrukowane grafiki telefonu zaufania 116 111 z hasłami motywacyjnymi.

Osoba prowadząca dzieli grupę na 4 zespoły metodą losowania. Do tego celu można wykorzystać losowanie jednej z grafik telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, dostępnych do pobrania pod adresem: <https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=315>

Uczestnicy, którzy wylosują tę samą grafikę – tworzą jedną podgrupę. Każda z osób uczestniczących po zakończeniu spotkania może zatrzymać grafikę dla siebie.

Po stworzeniu zespołów, osoba prowadząca zaprasza uczestników do zapoznania się z instrukcją, przekazaną im na kartce. Połowa podgrup otrzymuje [wersję A](#). instrukcji, druga połowa [wersję B](#). Instrukcje stanowią [załącznik numer 1](#) do niniejszego scenariusza. Wyznaczony zostaje czas na dyskusję w zespołach: 10 minut. Prowadzący uprzedza, że następnie każda z grup będzie prezentować na forum efekty swojej pracy.

Po upływie 10 minut prowadzący zaprasza na początku grupy z przypadkiem A. do zaprezentowania swoich odpowiedzi, następnie grupy z przypadkiem B. Prezentacja powinna trwać do 10 minut.


Osoba prowadząca krótko podsumowuje odpowiedzi młodych ludzi, a następnie zadaje pytania do wszystkich:

- Jakie inne sytuacje, zdarzenia, zachowania, uczucia powinny skłonić nas do szukania pomocy?
- Z jakiego powodu boimy się czasami sięgnąć po pomoc czy porozmawiać z kimś o naszym problemie?
- Jakie cechy powinna mieć osoba, której decydujemy się powierzyć nasz problem?

W ramach komentarza osoby prowadzącej do tej części spotkania powinna pojawić się konkluzja, że każdy człowiek na różnych etapach swojego życia/rozwoju doświadcza trudności i problemów. Jedne są wyzwaniem typowymi dla danego momentu życia np. wybór szkoły, znalezienie przyjaciela/przyjaciółki, inne są kryzysami nienormalnymi np. doświadczenie przemocy, kryzys psychiczny. W każdym z tych przypadków mamy prawo sięgać po wsparcie innych. Nie trzeba czekać do momentu, kiedy problem urośnie do bardzo dużych rozmiarów, aby komunikować potrzebę uzyskania pomocy.

Często w momentach kryzysu wydaje się nam, że nikt nie jest w stanie pomóc i że taki stan będzie trwał wiecznie. Brak nadziei jest objawem kryzysu psychicznego – nasze myślenie jest wtedy zakrzywione i pokazuje obraz świata o wiele czarniejszy niż jest naprawdę. Ważne, aby mieć tego świadomość i nie pozwalać się więzić swoim myślom. Są osoby, które mają w sobie gotowość, aby udzielić pomocy. Jest to obowiązkiem zwłaszcza osób dorosłych w najbliższym otoczeniu młodego człowieka: rodziców, nauczycieli, wychowawców, pedagoga czy psychologa szkolnego. Szczególne umiejętności posiadają specjaliści: psycholog, psychoterapeuta, psychiatra. W każdym momencie istnieje także możliwość kontaktu z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, gdzie życzliwi dorośli czekają, aby wysłuchać bez oceny, udzielić wsparcia i wspólnie poszukać rozwiązań.

Lekcja 2

 Czas: 45 minut

Zaufana skrzyneczka – burza mózgów (20 minut)



Forma pracy: burza mózgów.



Potrzebne materiały: samoprzylepne karteczki post-it w dwóch kolorach, dwa flipcharty – jeden zatytułowany „Zaufane Osoby”, drugi „Zaufane Rozmowy”, skrzyneczka albo pudełko, laptop i projektor do wyświetlenia materiału z [Instagrama 116 111](#).

Osoba prowadząca rozpoczyna krótkim wprowadzeniem, w którym podkreśla, że przed przerwą omówiliśmy jak ważne jest sięganie po pomoc w trudnych momentach. Teraz skupimy się na kolejnym kroku, czyli w jaki sposób to zrobić.

Następnie rozdaje uczestnikom samoprzylepne karteczki post-it w dwóch kolorach i przekazuje instrukcję:

- na karteczkach w kolorze X każda osoba zapisuje odpowiedzi na pytanie: **Do kogo mogę się zwrócić w sytuacji, kiedy potrzebuję pomocy?**
- Na karteczkach w kolorze Y odpowiedzi na pytanie: **W jaki sposób mogę rozpocząć rozmowę o swoim problemie? Co mogę w trakcie takiej rozmowy przekazać?**

Uwaga! Istotne jest, aby podkreślić, że na jednej karteczce powinna znaleźć się jedna odpowiedź i podać przykład – jeżeli uważam, że osoby, do których mogę się zwrócić w sytuacji, w której potrzebuję pomocy to mama i pani wychowawczyni to na jednej karteczce w kolorze X piszę „mama”, a na drugiej karteczce w kolorze X piszę „pani wychowawczyni”.

Czas na uzupełnienie karteczek to 10 minut. Po upływie tego czasu osoba prowadząca prosi, aby uczniowie wrzucili karteczki do „zaufanej skrzyneczki”. Następuje odczytanie karteczek i naklejenie ich na dwa flipcharty: jeden zatytułowany „Zaufane Osoby”, drugi „Zaufane Rozmowy”. Jeżeli odpowiedzi się powtarzają – naklejamy karteczki jedną na drugą.

W ramach komentarza osoba prowadząca powinna podsumować, że są różne osoby dorosłe, do których możemy skierować się, jeżeli potrzebujemy wsparcia. Jeżeli jedna osoba nie reaguje, możemy skierować się do kolejnej. Jeżeli nie mamy pewności, do kogo najlepiej zwrócić się z danym problemem – możemy omówić to kontaktując się z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.

Odnosząc się do drugiej części zadania, warto, aby osoba prowadząca wyświetliła młodym ludziom publikację dostępną na [Instagramie 116 111](#) pod adresem: https://www.instagram.com/p/C20OzdKtvLe/?img_index=1 i omówiła ją, wskazując, że każdy sposób zainicjowania rozmowy o problemie jest właściwy, a jeżeli nie będziemy potrafili tego zrobić i nie będziemy wiedzieli, co powiedzieć – możemy to zakomunikować wprost. Osoba, do której zwracamy się po wsparcie, jest także od tego, aby pomóc nam w opowiedzeniu o swojej trudności.

Stymulowanie pytań o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 (20 minut)



Forma pracy: praca w zespołach, stymulowanie pytań, dyskusja i refleksja na forum.



Potrzebne materiały: wydrukowane kopie [załącznika 2](#) – w liczbie dostosowanej do liczby uczestników spotkania.

Osoba prowadząca prosi, aby uczestnicy spotkania połączyli się ponownie w zespoły, w jakich pracowali w trakcie pierwszego ćwiczenia. Następnie każdy z zespołów otrzymuje krótką notatkę na temat telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Zadaniem zespołów jest wypisanie pytań, jakie pojawiły się w nich po zapoznaniu się z krótkim fragmentem. Prowadzący informuje, że czas na spisanie pytań to 10 minut. Pytania nie pozostaną bez odpowiedzi – na forum będzie starał się on później na nie odpowiedzieć.

Notatka o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 stanowi [załącznik numer 2](#) do niniejszego scenariusza.

Po upływie 10 minut osoba prowadząca odpowiada na pytania uczestników. Przygotowując się do udzielania odpowiedzi można wspomóc się informacjami opublikowanymi na stronie 116111.pl/o-116111/ oraz w social mediach – [Instagramie](#) i [TikToku](#).

W sytuacji, gdyby prowadzący nie znał odpowiedzi na jakieś pytanie – może zachęcić do bezpośredniego kontaktu z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Zespół konsultancki chętnie udziela informacji na temat działania telefonu. Można także zmotywować młodzież do poszukania odpowiedzi w social mediach telefonu zaufania – na [Instagramie 116 111](#) istnieje możliwość zadawania pytań o zasady funkcjonowania i kontakt z telefonem zaufania.

Podsumowanie (5 minut)



Potrzebne materiały: wizytówki telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.

Na koniec warto docenić zaangażowanie młodych ludzi w ćwiczenia oraz wzmocnić ich w szukaniu dla siebie wsparcia w momentach niepewności, smutku, złości, lęku. Równocześnie okazać zrozumienie, że nie jest to łatwe, dlatego dobrym rozwiązaniem może być kontakt z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.

Na zakończenie osoba prowadząca podkreśla jeszcze raz zalety kontaktu z telefonem zaufania 116 111 – anonimowość, bezpłatność, poufność, całodobową dostępność, możliwość porozmawiania na każdy temat z życzliwym profesjonalistą, który wysłucha i nie oceni. Kontakt z telefonem zaufania można potraktować jako pierwsze testowe miejsce do poszukania wsparcia w bezpiecznych warunkach.

W tym momencie można rozdać uczestnikom wizytówki telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 dostępne do pobrania pod adresem: https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/97638/mod_resource/content/2/wizytowka116111-pl.pdf

Załącznik 1a

Wersja A

W szatni zauważasz na rękach Twojego przyjaciela ślady po samookaleczeniach. Wiesz, że od dłuższego czasu dzieje się u niego coś niedobrego – w ogóle się nie uśmiecha, jest milczący, nie chce się z nikim spotykać. Często powtarza, że jest beznadziejny, że nic mu nie wychodzi i że rodzice ciągle na niego krzyczą, bo ma słabe oceny.

W zespole porozmawiajcie ze sobą, poszukując odpowiedzi na poniższe pytania. Zapiszcie Wasze propozycje.

Czy Twój przyjaciel zasługuje na pomoc?

Kto mógłby pomóc mu w tej sytuacji?

Co mogłoby pomóc Twojemu przyjacielowi w tej sytuacji? Gdzie szukać wsparcia?

Załącznik 1b

Wersja B

Po raz kolejny widzisz jak Twoja przyjaciółka wyrzuca do kosza jedzenie, które przyniosła z domu. Od kilku miesięcy Wasze rozmowy dotyczą głównie tego, jak schudnąć, ile jeść kalorii, jak ładnie wyglądać. Raz zdarzyło się nawet, że Twoja przyjaciółka zemdląca w szkole. Wiesz, że to dlatego, że nie zjadła prawie nic drugi dzień z rzędu.

W zespole porozmawiajcie ze sobą, poszukując odpowiedzi na poniższe pytania. Zapiszcie Wasze propozycje.

Czy koleżanka zasługuje na pomoc?

Kto mógłby pomóc jej w tej sytuacji?

Co mogłoby pomóc koleżance w tej sytuacji? Gdzie szukać wsparcia?

Załącznik 2



Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Się.



Kontakt z telefonem zaufania jest anonimowy, bezpłatny i poufny. Skontaktować można się o każdej porze dnia i nocy, codziennie.



W telefonie zaufania pracują specjaliści: psychologowie i pedagodzy – konsultantki i konsultanci, profesjonalnie przygotowani do świadczenia pomocy psychologicznej przez telefon oraz online.



Istnieją trzy kanały kontaktu – z telefonem można skontaktować się dzwoniąc pod numer 116 111, wybierając opcję czatu albo wysyłając wiadomość przez stronę: 116111.pl



Telefon działa zgodnie z zasadą: „z nami możesz porozmawiać o wszystkim”. Oznacza to, że **nie trzeba być w głębokim kryzysie, aby móc skontaktować się z telefonem zaufania.**



Wesprzyj nas!

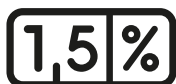
Razem dajemy
dzieciom siłę!



fdds.pl/wplac

Nr konta: Bank PEKAO SA

47 1240 6218 1111 0010 2833 9365



Podaruj nam 1,5%
KRS 0000 20 44 26

