

Zaufane spotkanie

– o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Scenariusz zajęć **dla szkół ponadpodstawowych**

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,
- zachęcenie do mądrego wspierania rówieśników – poprzez pokazanie zasobów oraz granic,
- budowanie motywacji do poszukiwania pomocy, także w telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111,
- 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.



**Grupa:**

zajęcia przeznaczone są dla młodzieży uczęszczającej do szkół ponadpodstawowych (14–19 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.

**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, symulacja, stymulowanie pytań, dyskusja i refleksja na forum.

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:

- Czy gdybyście to Wy byli bohaterami/bohaterkami/osobami bohaterskimi tych historii, Wasze odpowiedzi byłyby takie same?
- Jak myślicie – dlaczego czasami łatwiej jest nam przyznać prawo do sięgnięcia po pomoc innej osobie niż nam samym?
- Co powstrzymuje nas przed sięgnięciem po pomoc?
- 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 studiów, znalezienie bliskiej osoby, 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 nam 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

Symulacja – ryzyka i szanse wspierania rówieśnika (20 minut)



Forma pracy: symulacja, dyskusja i refleksja na forum.

Osoba prowadząca przekazuje grupie, że wcieli się teraz w rolę rówieśnika, będącego w stanie kryzysu psychicznego. Podaje młodym ludziom krótką charakterystykę swojego stanu:

”Od dłuższego czasu czuję się bardzo zmęczony, nie mam siły uczyć się, wychodzić na dwór. Kiedyś bardzo lubiłem spędzać czas ze znajomymi, teraz unikam spotkań. Często płaczę w tajemnicy przed rodzicami. Ukrywam przed nimi, że coraz częściej zdarza mi się myśleć o tym, że chciałbym zniknąć z tego świata.

Zadaniem uczestników spotkania jest zadawanie osobie prowadzącej pytań, reagowanie na jej odpowiedzi i próba udzielenia pomocy.

Ważne, aby prowadzący w swych odpowiedziach początkowo okazywał opór przed sięgnięciem po pomoc osób dorosłych czy pomoc specjalistyczną, równocześnie był chętny do rozmowy z rówieśnikami i dzielenia się z nimi szczegółami swojego aktualnego doświadczenia. Istotne, aby ze strony prowadzącego pojawiły się prośby o stałe towarzyszenie np.: „Możemy się umówić tak, że jak będę się źle czuł to będę mógł do Ciebie zadzwonić o każdej porze dnia i nocy? Bardzo mi pomaga, że mogę Ci się wygadać” oraz wiktające docenienia np. „Tylko rozmowa z Tobą powstrzymuje mnie od zrobienia tego, o czym czasem myślę!”.

Czas na symulację: 10 minut. Po zakończeniu – grupowa refleksja nad tym doświadczeniem. Ważne, aby pojawiły się pytania:

- Jak czuliście się w roli osoby wspierającej?
- Jakie są korzyści, a jakie ryzyka wejścia w taką rolę?
- Gdzie Wasza pomoc ma granice?
- Kto powinien się dowiedzieć o stanie Waszego rówieśnika?
- Kto mógłby zapewnić mu pomoc, która w dłuższej perspektywie mogłaby przynieść zmianę?
- Co możemy zrobić my – jako przyjaciele, koleżanki, koledzy, znajomi?

W komentarzu podsumowującym ćwiczenie ważne, aby zwrócić uwagę na rolę rówieśnika-pomagacza. Z jednej strony jest to duży zasób – młodzi ludzie mają możliwość, aby dostrzec kryzysowy moment rówieśnika, nazwać to, co obserwują, zachęcić do uzyskania wsparcia u specjalisty/osoby dorosłej, przekazać wiedzę, gdzie takiej pomocy można szukać, o ile mają gotowość – zadeklarować swoje towarzyszenie/wsparcie przy pierwszym kontakcie z osobą dorosłą, która będzie w stanie udzielić pomocy.

Z drugiej strony wspieranie osoby w kryzysie potrafi być dużym obciążeniem dla pomagacza i warto mieć to w swojej pamięci. Ważne, aby wchodząc w rolę osoby udzielającej wsparcia, pamiętać o swoich granicach i realnych możliwościach. Udzielając wsparcia innym osobom mamy prawo powiedzieć „nie”, kiedy czujemy, że oczekiwania drugiej strony budzą nasz dyskomfort i wpływają negatywnie na nasze samopoczucie i funkcjonowanie. Równocześnie w takich okolicznościach możemy przekierować osobę w kryzysie do dorosłych, którzy mają większe możliwości i zasoby, aby tę osobę wesprzeć.

Rozwiązaniem wartym polecenia jest także zachęcenie rówieśnika do kontaktu z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Kiedy nie wiemy jak to zrobić – możemy sami skontaktować się z zespołem konsultanckim, aby omówić z nim, w jaki sposób wzbudzić w rówieśniku motywację do kontaktu.

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 – na [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.

Finansowanie:



Ministerstwo
Sprawiedliwości



Save the Children

Załącznik 1a

Wersja A

Twój przyjaciel od dłuższego czasu mierzy się z problemem wyboru studiów i przyszłej ścieżki zawodowej. Bardzo go to stresuje, rozmyśla o tym nocami, przez co w ogóle nie śpi. Cały czas wolny przeznacz na naukę, ponieważ boi się, że jeżeli będzie poświęcał zbyt mało czasu na naukę to nie dostanie się na żadne studia i jego życie będzie porażką. Przyjaciel zaniedbuje wszystkie relacje, jest drażliwy w kontakcie, często wybucha gniewem albo panikuje w sytuacjach, z którymi wielokrotnie już sobie w przeszłości radził.

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

Od pewnego czasu zauważasz, że koleżanka z Twojej klasy doświadcza odrzucenia. Grupa uczniów i uczennic wyśmiewa się z niej, nadaje jej obraźliwy pseudonim, zdarza się nawet, że uderzają ją, szarpiają, zabierają rzeczy. W sieci dostrzegasz, że zaczynają się pojawiać jej przerobione zdjęcia. Przedstawiona jest na nich w upokarzający sposób.

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



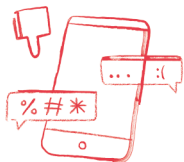
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.



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!

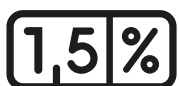
Razem dajemy
dzieciom siłę!



fdds.pl/wplac

Nr konta: Bank PEKAO SA

47 1240 6218 1111 0010 2833 9365



Podaruj nam 1,5%
KRS 0000 20 44 26

