

DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

**Cel zajęć:** zachęcanie do szukania pomocy w sytuacjach trudnych dla siebie i innych, rozwijanie umiejętności formułowania problemów oraz szukania rozwiązań, przybliżenie zasad funkcjonowania poradnictwa telefonicznego i innych form pomocy psychologicznej, dostarczenie wiedzy o Telefonie Zaufania 116 111, jego zasadach funkcjonowania oraz przeznaczeniu.

**Czas trwania zajęć:** 90 minut.

**Grupa:** zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży w wieku 12–18 lat. Można je przeprowadzać w szkole – wtedy wielkość grupy uzależniona jest od liczby uczniów w klasie – lub w grupach nie większych niż 20–25 uczestników.

**Miejsce:** klasa szkolna, świetlica, sala szkoleniowa itp. – tak, by uczestnicy zajęć czuli się swobodnie. Zajęcia można prowadzić zarówno w pomieszczeniach, jak i na wolnym powietrzu.

**Potrzebne materiały:** tablica i kreda lub flipchart / duża kartka i flamastry, ok. 10–15 kartek A4 (w zależności od wielkości grupy), długopisy, kserokopie załącznika scenariusza, raport z działania Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 i opcjonalnie film promocyjny (do pobrania ze strony [www.116111.pl/pakiety](http://www.116111.pl/pakiety)).

**Wymagany sprzęt:** tablica/flipchart, opcjonalnie projektor/rzutnik i głośniki.

**Prowadzący:** przeszkolony trener, psycholog lub pedagog, wychowawca klasy, nauczyciel. Zachęcamy, by zajęcia były realizowane przez dwóch prowadzących. Ułatwi to omawianie z uczestnikami poszczególnych ćwiczeń i zapewni komfort pracy.

**Forma zajęć i metody pracy:** burza mózgów, praca w grupach, dyskusja, zabawa, miniwykład.

**Zgłoszenie realizacji zajęć / ewaluacja:** zachęcamy osoby przeprowadzające zajęcia według niniejszego scenariusza do odwiedzenia strony internetowej [www.116111.pl/pakiety](http://www.116111.pl/pakiety), gdzie znajdują się formularz dotyczący zajęć (data, liczba uczniów, szkoła itp.) oraz ankieta ewaluacyjna scenariusza. Będziemy wdzięczni za wszystkie uwagi i sugestie.

© Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2018



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne – bez utworów zależnych 3.0 Polska. Tekst licencji dostępny jest na stronie <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.



Aktualizację i dodruk scenariusza zrealizowano w ramach zadania publicznego dofinansowanego ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

## I. Wstęp

**Czas trwania:** 5 minut.

Prowadzący informuje uczestników, że podczas dzisiejszych zajęć będą rozmawiali o szczególnym prawie każdego dziecka i nastolatka – prawie do szukania pomocy w trudnych sytuacjach, z którymi każdy z nas może się zetknąć. Proponuje ustalenie i zapisanie kilku podstawowych zasad, które wszyscy będą stosować w trakcie zajęć, np.:

1. Kiedy inna osoba mówi, uważnie słucham.
2. Nie oceniam innych osób.
3. W dyskusjach i ćwiczeniach odwołuję się do historii zaprezentowanej w trakcie zajęć.
4. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez innych uczestników.
5. Maksymalnie angażuję się w zajęcia.

Uwaga! Jeśli prowadzący nie znają grupy, z którą będą pracować, przed rozpoczęciem pracy proszą uczestników o krótkie przedstawienie się (imię, wiek).

## II. Ćwiczenie: szukanie rozwiązań

**Potrzebne materiały:** kartki, długopisy i opisy trudnych sytuacji (załącznik na końcu scenariusza).

**Forma pracy:** praca w grupach.

**Czas trwania:** 30 minut.

Prowadzący dzieli uczniów na cztery grupy. Każda z nich losuje opis trudnej sytuacji, która przytrafiła się osobie w wieku zbliżonym do wieku uczestników zajęć. Zadaniem każdej grupy jest zaproponowanie co najmniej trzech rozwiązań trudnej sytuacji (ale nie więcej niż pięciu – ze względu na ograniczenia czasowe). Następnie uczniowie wybierają w grupach najlepszą z propozycji. Pomocne w tym może być przytaczanie argumentów za i przeciw dotyczących każdej propozycji. Na koniec wszystkie grupy prezentują na forum trudną sytuację i wybraną propozycję jej rozwiązania.

Prowadzący zwraca uwagę uczestników na to, że czasem niektóre osoby nie reagują, kiedy podejrzewają lub wiedzą, iż ktoś ma problemy, ponieważ liczą, że zrobi to ktoś inny. Taką sytuację określamy terminem rozproszonej odpowiedzialności. Niestety, nigdy nie ma pewności, że inna osoba, która widzi problem, zareaguje. Załóżmy, że o problemach danej osoby wie 20 jej rówieśników i każda z tych osób liczy, iż ktoś inny zareaguje. Kiedy podejrzewamy, że coś złego dzieje się z naszym rówieśnikiem, że ma jakieś kłopoty lub zmartwienia, warto o tym rozmawiać z innymi osobami, które również dostrzegają problem, tak, jak miało to miejsce w ćwiczeniu. Rozmawiając z innymi osobami, poznajemy różne punkty widzenia, mamy możliwość znalezienia rozwiązania lub udoskonalenia tego, o którym sami myśleliśmy.

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący podkreśla, że poradnictwo nie jest dawaniem gotowych rozwiązań. Ważne jest również to, by przekazać uczniom, że pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach warto szukać u dorosłych: rodziców, szkolnego psychologa czy pedagoga, nauczycieli lub w telefonie zaufania. Prowadzący zwraca uwagę na szczególną rolę psychologa, pedagoga lub psychiatry, czyli osób, które są specjalistycznie przygotowane do wspierania osób w kryzysie. Korzystanie z ich pomocy jest czymś tak naturalnym, jak wizyta u lekarza pierwszego kontaktu, kiedy jesteśmy przeziębieni lub chorujemy na gripę czy anginę.

Prowadzący podkreśla, że znalezienie zaufanej osoby dorosłej jest bardzo ważnym krokiem dla dzieci i młodzieży, które doświadczają problemów czy borykają się z obniżonym nastrojem. Dorośli mogą przywrócić poczucie bezpieczeństwa, otoczyć opieką, udzielić wsparcia i okazać zrozumienie. Warto również pamiętać, że dorośli mają większe niż młode osoby możliwości działania oraz zapewniania im pomocy i bezpieczeństwa. To, co może zrobić rówieśnik osoby, która boryka się z problemami, to być obok niej, wspierać i towarzyszyć w odzyskiwaniu równowagi.

## III. Burza mózgów: Telefon Zaufania

**Potrzebne materiały:** tablica i kreda / flipchart lub duża kartka i flamastry.

**Forma pracy:** burza mózgów.

**Czas trwania:** 15 minut.

Odnosząc się do jednego z rozwiązań wypracowanych w poprzednim ćwiczeniu (lub informacji przekazanej w jego podsumowaniu), prowadzący zachęca uczniów do dzielenia się skojarzeniami dotyczącymi telefonu zaufania. Następnie zbiera wszystkie pomysły uczniów i zapisuje je na tablicy lub flipcharcie. Ważne, by podkreślał, że warto dzielić się wszystkimi skojarzeniami i że w ćwiczeniu nie ma złych odpowiedzi.

Przykładowe skojarzenia: anonimowy, problemy, pomoc, rozmowa, kłopoty, złość, nieśmiałość, kłótnie, robienie żartów, pytania, całodobowy itp. Jeśli uczniowie mają niewiele skojarzeń dotyczących telefonu zaufania, prowadzący może zadawać dodatkowe pytania: *W jakich sytuacjach można zadzwonić do telefonu zaufania? Jak działa telefon zaufania, czy ma jakieś zasady? W jaki sposób dzięki telefonowi zaufania można uzyskać pomoc?*

W podsumowaniu prowadzący może zwrócić uczniom uwagę, że wśród skojarzeń dotyczących telefonu zaufania pojawiły się:

- nazwy problemów, z którymi można zwracać się do telefonu zaufania: kłopoty, złość, nieśmiałość, pytania, kłótnie itp.;
- wyobrażenia na temat zasad jego funkcjonowania: anonimowy, całodobowy, rozmowa itp.;
- formy pomocy, które można uzyskać przez telefon: pomoc, odpowiedzi na pytania, wsparcie itp.

## IV. Miniwykład

**Potrzebne materiały:** informacja o Telefonie Zaufania 116 111 do pobrania ze strony internetowej [www.116111.pl/pakiety](http://www.116111.pl/pakiety) (raport roczny i film).

**Forma pracy:** miniwykład prowadzącego.

**Czas trwania:** 15 minut.

Prowadzący, nawiązując do skrajności uczniów z poprzedniego ćwiczenia, przedstawia Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Korzystając z informacji pobranej ze strony internetowej [www.116111.pl/pakiety](http://www.116111.pl/pakiety), opowiada o zasadach działania linii 116 111. Podkreśla, że do Telefonu Zaufania 116 111 można zadzwonić z każdym problemem, trudnością czy kłopotem i że połączenie ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych w Polsce jest bezpłatne. Warto, by prowadzący wspomniał o problemach najczęściej pojawiających się w rozmowach z konsultantami Telefonu 116 111 i wiadomościach do nich oraz podawał konkretne przykłady. Prowadzący informuje, w jakich dniach i godzinach działa Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (z podkreśleniem, że oferta nie jest całodobowa) – warto to zapisać na tablicy lub flipcharcie. Ważne, by podczas miniwykładu pojawiła się również informacja o stronie internetowej Telefonu Zaufania 116 111 ([www.116111.pl](http://www.116111.pl)), za której pośrednictwem można kontaktować się online z konsultantami i zadawać im pytania.

Na zakończenie prowadzący podkreśla, że warto rozmawiać o zmartwieniach i kłopotach. Zaznacza, że są one naturalną częścią życia każdej osoby. Ważne, by nie zmagać się z problemami w samotności, ponieważ już samo mówienie o trudnościach sprawia, że możemy poczuć się lepiej.

## V. Ćwiczenie: plusy i minusy

**Potrzebne materiały:** kartki, flamastry lub długopisy.

**Forma pracy:** praca grupach.

**Czas trwania:** 20 minut.

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Zadaniem pierwszej z nich jest wypisanie jak największej liczby plusów żartowania z problemów innych, dzwonienia do telefonu zaufania dla zabawy, czyli tego wszystkiego, co w żartowaniu z kłopotów lub osób, które je przeżywają, jest zabawne czy atrakcyjne. Druga grupa zastanawia się nad minusami takich zachowań, czyli konsekwencjami dla osób, które tak postępują, innych osób, które próbują dodzwonić się do telefonu zaufania z poważnym problemem, konsultantów itp.

W tym ćwiczeniu bardzo ważna jest rozmowa podsumowująca, w której prowadzący skupia się na powodach, dla których dzieci żartują z problemów, i pokazuje plusy oraz minusy. Ważne również, żeby położyć nacisk na konsekwencje żartowania dla innych młodych osób – tych, które rzeczywiście mają problemy, a słyszą żarty i wyśmiewanie, lub które próbują dodzwonić się do telefonu zaufania, czyli zajmowanie linii, utrudnianie dodzwonienia się, zniechęcenie do szukania pomocy w bardzo poważnych sytuacjach itp.

## VI. Podsumowanie

**Czas trwania:** 5 minut.

Prowadzący może przypomnieć uczniom to, czego dowiedzieli się w trakcie zajęć, lub zachęcić ich do podzielenia się swoimi wrażeniami oraz spostrzeżeniami dotyczącymi zajęć i zdobytych informacji.

Prowadzący podsumowuje, że niereagowanie na problemy sprawia, iż one się nasilają oraz że im dłużej trwają, tym trudniej może być sobie z nimi poradzić. Podkreśla, że warto reagować i szukać pomocy zarówno u rówieśników, jak i dorosłych. Warto także otwarcie prosić o pomoc, ponieważ może zdarzyć się tak, że nikt nie zareaguje, jeśli nie zostanie o to poproszony wprost. Może być też tak, że dorośli nie zauważą problemu, zbagatelizuje sytuację, pomyśli i sama się rozwiąże. Otwarta prośba o pomoc może sprawić, że np. przemoc zostanie zatrzymana.

Na koniec prowadzący przypomina adres strony internetowej [www.116111.pl](http://www.116111.pl), a także dni i godziny, w których można zadzwonić do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 i razem z konsultantem zastanowić się nad najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji czy rozwiązaniem problemu. Prowadzący informuje uczniów, gdzie w szkole wiszą plakaty promujące Telefon Zaufania 116 111, oraz rozdaje ulotki z numerem 116 111.

### Historyjki dla młodszych uczestników

Mam problem z rodzicami. Na nic mi nie pozwalają. Ja tylko chciałabym czasem po szkole spotkać się ze znajomymi, oderwać od problemów. Ale moi rodzice w ogóle mnie nie rozumieją. Chcą, żebym po szkole wracała do domu i zajmowała się tylko nauką. Sprawdzają, o której kończę lekcje w szkole, i dzwonią, jeśli za długo nie ma mnie w domu. Ciągłe się o to kłócimy. Czuję, że przez nich nie mam normalnego życia ani znajomych. Gdy koleżanki zapraszają mnie po lekcjach na pizzę, muszę się wykręcać i zmyślać, dlaczego nie mogę iść. Głupio mi się przyznać, że rodzice tak mnie pilnują... – Beata, 13 lat

Pomóżcie. Od pewnego czasu dzieje się ze mną coś dziwnego. Jak jestem w szkole, to niby wszystko jest jak dawniej. Gadam z koleżankami, staram się uśmiechać i udawać, że u mnie wszystko dobrze. Ale tak naprawdę na nic nie mam ochoty, nic mnie nie cieszy. Po szkole zamykam się w swoim pokoju, godzinami leżę na łóżku i słucham muzyki. Nie chce mi się uczyć ani nawet wyjść na dwór. Kiedyś uwielbiałam jeździć na rowerze. Często ze znajomymi wybieraliśmy się na wycieczki. Teraz nie mam na to ochoty. Mama czasem pyta, czy u mnie wszystko w porządku. Zawsze mówię, że tak. Nie wiem, co miałabym jej powiedzieć, że mi smutno i nic mnie nie cieszy? Coś chyba ze mną jest nie tak... – Asia, 14 lat

W tym roku zmieniłem szkołę. Jest zupełnie inaczej niż w poprzedniej. Tam miałem wielu kolegów, z którymi się trzymałem. Teraz najchętniej przestałbym chodzić do szkoły. Nikt mnie nie lubi, nie mam z kim porozmawiać, na przerwach siedzę sam. W klasie jest kilku chłopaków, którzy się na mnie uwzięli. Nie wiem, o co im chodzi. Ciągłe mnie dręczą, wyzywają, zabierają moje rzeczy. Wychowawca zwrócił im raz uwagę, ale to nic nie dało. Co mam zrobić? – Artur 12 lat

Od zawsze zwracałam uwagę na to, co jem, trenowałam akrobatykę i musiałam patrzeć na takie rzeczy. Ale rok temu zrezygnowałam ze sportu i została mi tylko obsesja niejedzenia. Wszyscy twierdzą, że mam problem, ale ja tego nie widzę. Po prostu chcę być szczupła. Nie radzę sobie z tym, że wszyscy się o mnie martwią. Jak już mam dość, to tnę się. A potem czuję, że nie zasługuję, żeby jeść, spać, mieć przyjaciół, chłopaka, kochającą rodzinę. – Weronika, 12 lat

### Historyjki dla starszych uczestników

W tym roku zaczęłam nową szkołę. Codziennie dojeżdżam godzinę, ale zależy mi, bo ta szkoła ma naprawdę wysoki poziom. Problem w tym, że jestem inna niż dziewczyny w mojej klasie. Im najwyraźniej to mocno przeszkadza, na każdym kroku pokazują mi, że jestem od nich gorsza. Jak się do mnie odzywają, to tylko po to, żeby ze mnie zakpić, zniszczyć mnie. Chłopaki tylko je nakręcają do dalszych wyzwisk i szyderstw. Wychowawczynie czasem zwróci uwagę, że chyba przesadzają, ale te dziewczyny sobie nic z tego nie robią... – Natalia, 15 lat

Boję się o moją dziewczynę. Pół roku temu powiedziała mi, że ma myśli samobójcze. Teraz dowiedziałem się, że ma plan, żeby ze sobą skończyć. Zaczęła do mnie dzwonić w nocy, o 3 albo 4 nad ranem. Zawsze wtedy płacze, przeprasza za to, że mnie rani, albo opowiada o tym, jak bardzo chce umrzeć. Staram się jej jakoś pomóc, ale to mnie przerasta. – Marcel, 17 lat

Zawsze dobrze się uczyłam, miałam dużo znajomych. Teraz moje oceny są beznadziejne, nauka w ogóle mnie nie interesuje, z ludźmi z klasy nie mam o czym rozmawiać. Oni nie wiedzą, co się dzieje na świecie. Jakiś rok temu wkręciłam się w social media, youtube oglądany godzinami, Snapchat, śledzenie Instastories ludzi z całego świata. Praktycznie codziennie zarywam noce – czasem tyle się dzieje, że nie wiem, którego live'a wybrać, a czasem po prostu gapię się w ekran. Po ostatniej wywiadówce mama powiedziała, że odcina internet. We mnie coś jakby wstąpiło, zaczęłam wrzeszczeć, miotałam się jak opętana. Ocen oczywiście nie poprawiam, na niczym nie mogę się skupić. – Magda, 16 lat

Na nic nie mam siły, zmuszam się codziennie, żeby wstać z łóżka. Nic mnie nie cieszy, nic mnie nie interesuje. Powiedziałem rodzicom, że coś złego się ze mną dzieje. Ojciec wzruszył ramionami i wrócił do gazety, mama powiedziała, że mi przejdzie. Nie tego oczekiwałem. Myślałem, że zapytają, co się dzieje, że się zainteresują... Jest mi ciężko, mam tylko przyjaciółkę, ale cały czas martwię się, że znajdzie sobie normalnych znajomych i nie będzie chciała przyjaźnić się z takim nieudacznikiem jak ja... – Oskar, 15 lat

Więcej historyjek do wykorzystania podczas zajęć znajdują Państwo na stronie internetowej [www.116111.pl/pakiety](http://www.116111.pl/pakiety).