

6. Podsumowanie zajęć

Czas trwania: 5 minut.

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

Na koniec prowadzący przypomina adres strony internetowej: 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 kłopotów.

Prowadzący informuje uczniów, gdzie w szkole wiszą plakaty promujące Telefon Zaufania 116 111 oraz rozdaje uczestnikom zajęć zakładki z numerem 116 111.

ZAŁĄCZNIKI

Do skserowania lub pobrania ze strony www.116111.pl/pakiety

ZAŁĄCZNIK 1

ĆWICZENIE: GŁUCHY TELEFON

Dzień dobry. Ostatnio nie radzę sobie w szkole. Nie mam siły się uczyć, nie mogę się na niczym skupić... Ciągle myślę o rodzicach. Oni cały czas się kłócą. Dwa tygodnie temu ojciec się wyprowadził. Krzyczał, że chce rozwodu. Jak on tak może mówić? Nienawidzę go! Zastanawiam się, jak pomóc mamie i jak wytłumaczyć to młodszym siostrze i bratu...

ZAŁĄCZNIK 2

ĆWICZENIE: SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Mam doła. Nie wiem, co robić. Tydzień temu rzucił mnie chłopak. Byliśmy ze sobą prawie dwa lata. Ostatnio pisał z jakąś dziewczyną, a potem powiedział, że już mnie nie kocha. Mam dość. Ciągle płaczę. Nie mogę sobie z tym poradzić... przychodzi mi do głowy różne myśli... nie wiem, co robić dalej...

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. Ciągle 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 kontrolują. 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...

W tym roku poszedłem do nowej szkoły. 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. Ciągle mnie dręczą, wyzywają, zabierają moje rzeczy. Wychowawca zwrócił im raz uwagę, ale to nic nie dało. Co mam zrobić?

Więcej historyjek do wykorzystania podczas zajęć znajdą Państwo na stronie internetowej www.116111.pl/pakiety



Ministerstwo Spraw Wewnętrznych



Moduł IV: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

O FDN

Fundacja Dzieci Niczyje działa od 1991 r. Jest największą w Polsce organizacją pozarządową zajmującą się ochroną dzieci przed krzywdzeniem oraz pomocą dzieciom-ofiarom przemocy i wykorzystywania, a także ich rodzicom i opiekunom.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Linie 116 111 w Polsce obsługuje Fundacja Dzieci Niczyje, dzięki współpracy z firmą Polkomtel SA, która m.in. przygotowała platformę technologiczną do obsługi numeru. Działanie 116 111 w 2012 r. jest dofinansowane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, a darczyńcą Telefonu jest Fundacja BRE Banku.

Konsultanci Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 pracują w oparciu o zasady ABCD:

A – anonimowo **B** – bezpłatnie **C** – chętnie i cierpliwie **D** – dyskretnie

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla młodych osób miejscem, w którym mogą rozmawiać o sprawach dla nich ważnych, o kłopotach czy trudnych sytuacjach i razem z konsultantami szukać rozwiązań najtrudniejszych problemów. Telefon nie milknie od pierwszych chwil swojego działania – średnio miesięcznie rejestruje 15 000 odebranych połączeń. Młodzi ludzie najczęściej dzwonią, gdy mają problemy w relacjach z rówieśnikami, kłopoty szkolne lub rodzinne. Linii telefonicznej 116 111 towarzyszy strona internetowa www.116111.pl, która umożliwia dzieciom i młodzieży przysyłanie anonimowych wiadomości online do zespołu 116 111.

Telefon Zaufania 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu, od 12.00 do 20.00.

Strona internetowa www.116111.pl umożliwia przysyłanie wiadomości online przez całą dobę.

Cel zajęć:

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

Czas trwania zajęć: 90 minut (kolejne ćwiczenia można przeprowadzać osobno).

Grupa: zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży od 12 do 18 roku życia. 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 załączników scenariusza (załącznik 1 i 2), podstawowa informacja o Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 pobrana ze strony www.116111.pl/pakiety.

Wymagany sprzęt: tablica/flipchart (opcjonalnie).

Prowadzący: psycholog lub pedagog, wychowawca klasy, nauczyciel.

Prowadzenie zajęć: zachęcamy do włączenia zajęć do szkolnego programu profilaktyki lub przeprowadzenia ich podczas dwóch godzin wychowawczych.

Formy zajęć/metody pracy: burza mózgów, praca w grupach, dyskusja, zabawa, miniwykład.

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

1. Ćwiczenie: Burza mózgów

Potrzebne materiały: tablica i kreda (flipchart lub duża kartka i flamastry).

Forma pracy: burza mózgów.

Czas trwania: 15 minut.

Prowadzący informuje uczniów, że będą rozmawiali o pomocy telefonicznej dla dzieci i młodzieży. Na początku zachęca uczniów do dzielenia się skojarzeniami dotyczącymi telefonu zaufania. Prowadzący zbiera wszystkie pomysły uczniów i zapisuje je na tablicy lub na 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.

W przypadku gdy 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 nauczyciel 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.

2. Miniwykład o Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Potrzebne materiały: informacja o Telefonie Zaufania 116 111 do pobrania ze strony internetowej www.116111.pl/pakiety. Można również skorzystać z informacji „Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111” – str. 1 scenariusza.

Forma pracy: miniwykład prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut.

Prowadzący, nawiązując do skojarzeń uczniów z poprzedniego ćwiczenia, przedstawia Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Korzystając z informacji pobranej ze strony internetowej 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 – bezpłatnie ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych w Polsce.

Prowadzący informuje, w jakich dniach i godzinach działa Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (z podkreśleniem, że oferta nie jest całodobowa) – informację warto zapisać na tablicy lub flipcharcie.

Ważne, by podczas miniwykładu pojawiła się również informacja o stronie internetowej Telefonu Zaufania 116 111 (www.116111.pl). Za pośrednictwem strony można kontaktować się online z konsultantami i zadawać im pytania.

3. Ćwiczenie: Głuchy telefon

Potrzebne materiały: opis przypadku – załącznik 1 (dla dwóch grup ten sam przypadek).

Forma pracy: zabawa.

Czas trwania: 20 minut.

Prowadzący proponuje uczniom dobrze znaną zabawę w „głuchy telefon”. Dzieli uczniów na dwie grupy. Prosi ich o ustawienie się w dwóch kręgach. Pierwszej osobie w każdym z kręgów podaje kartkę zawierającą krótką

historijkę (załącznik 1). Zadaniem uczniów jest przekazywanie opowieści kolejno na ucho, aż do ostatniej osoby w kręgu. Po zakończeniu ćwiczenia przez obie grupy prowadzący prosi uczniów o powrót na swoje miejsca.

W podsumowaniu prowadzący:

- sprawdza, jakie opowieści dotarły do ostatnich osób w każdej z grup;
- prosi o przeczytanie oryginalnej historijki;
- zachęca uczniów do dzielenia się pomysłami, dlaczego w tej zabawie mogło dojść do zamiany treści historii.

Prawdopodobne przyczyny zmian w opowieściach:

- ktoś nie dosłyszał całej informacji;
- ktoś usłyszał przekazaną treść, ale inaczej ją zrozumiał (zinterpretował);
- ktoś dodał coś od siebie, ponieważ w tym, co usłyszał, czegoś mu brakowało i chciał dopełnić opowieść;
- ktoś zdecydował się na przemilczenie pewnych treści;
- ktoś skupił się na przekazaniu jednej części opowieści, przez co ją wyolbrzymił, uwypuklił;
- ktoś zażartował, żeby było zabawniej.

Prowadzący zachęca uczniów do zastanowienia się, co może pomóc w przekazywaniu informacji, a co może to utrudnić.

Kończąc ćwiczenie, prowadzący może zwrócić uwagę, że opis sytuacji, a zwłaszcza podkreślenie przez osobę szukającą pomocy, co jest dla niej ważne, pozwala odbiorcy zrozumieć problem i szukać właściwego rozwiązania.

Przykład: otrzymanie złej oceny w szkole może być trudną sytuacją, ponieważ młoda osoba obawia się reakcji rodziców. Ale może być też tak, że w tej samej sytuacji ważniejsze jest to, że młoda osoba czuje się niesprawiedliwie potraktowana przez nauczyciela. W każdym z tych przypadków rozwiązanie trudnej sytuacji będzie polegało na czymś innym.

4. Ćwiczenie: Szukanie rozwiązań

Potrzebne materiały: kartki, długopisy oraz opisy trudnych sytuacji (załącznik 2).

Forma pracy: praca w grupach.

Czas trwania: 25 minut.

Prowadzący dzieli uczniów na cztery grupy. Każda losuje opis trudnej sytuacji. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie co najmniej 3 propozycji rozwiązania trudnej sytuacji (ale nie więcej niż 5 – ze względu na ograniczenia czasowe). Następnie uczniowie wybierają w grupach najlepszą z propozycji. Pomocne w tym może być przytaczanie argumentów za i przeciw każdej propozycji. Na koniec wszystkie grupy prezentują na forum trudną sytuację oraz wybraną propozycję jej rozwiązania.

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący podkreśla, że poradnictwo nie jest dawaniem gotowych rozwiązań. Ważne jest również to, by zwrócić uwagę uczniów na fakt, że pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach warto szukać u dorosłych osób (rodzice, psycholog czy pedagog szkolny, nauczyciele, konsultanci Telefonu 116 111).

5. Ćwiczenie: Plusy i minusy

Potrzebne materiały: kartki, flamastry lub długopisy.

Forma pracy: praca grupach.

Czas trwania: 15 minut.

Prowadzący dzieli klasę na dwie grupy. Zadaniem pierwszej jest wypisanie jak największej liczby plusów żartowania w telefonie zaufania, czyli tego wszystkiego, co w żartowaniu jest ciekawe, zabawne, interesujące. Druga grupa zastanawia się nad minusami żartowania, czyli nad konsekwencjami dla osób które żartują, innych osób, które próbują dodzwonić się do telefonu zaufania z poważnym problemem, dla konsultantów itp.

W tym ćwiczeniu bardzo ważna jest rozmowa podsumowująca, w której prowadzący skupia się na powodach, dla których dzieci żartują, dzwoniąc do telefonu zaufania – pokazuje plusy i minusy. Ważne jest również, żeby położyć nacisk na konsekwencje żartowania dla innych młodych osób, które próbują dodzwonić się do telefonu zaufania: zajęta linia, trudności w dodzwonieniu się, zniechęcenie do szukania pomocy w bardzo poważnych sytuacjach itp.