

# Zaufane spotkanie

– o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Scenariusz zajęć **dla klas IV–VI**  
szkół podstawowych

Autorka: Katarzyna Talacha  
Opracowanie graficzne i skład: Norbert Grzelka

## Charakterystyka zajęć



### Cele zajęć:

- zwiększanie świadomości na temat możliwości otrzymania wsparcia osób dorosłych w trudnych 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.



**Grupa:**

zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży uczęszczającej do klas IV–VI szkół podstawowych (9–12 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 zespoły) oraz dyskrecję rozmów.

**Potrzebne materiały:**

wydrukowane kopie [załącznika](#) – w liczbie dostosowanej do liczby uczestników spotkania, 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”, skrzyneczka albo pudełko, laptop i projektor do wyświetlenia krótkich prezentacji.

**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:**

burza mózgów, moderacja, dyskusja i refleksja na forum, praca w zespołach, gra.

# 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 dzisiejszego spotkania, zachęcając równocześnie do okazywania wyrozumiałości, łagodności i wrażliwości wobec siebie i innych.

Następnie zaprasza osoby uczestniczące do omówienia krótkiego kontraktu – zasad obowiązujących w trakcie spotkania. Warto oddać tutaj pole młodym ludziom – tak, aby zasady stanowiły faktyczne odzwierciedlenie potrzeb uczestników. Dodatkowo 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.

Osoby uczestniczące, które wyrażają zgodę na omówione zasady, komunikują to poprzez podniesienie ręki (lub w inny ustalony z młodymi ludźmi sposób).

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 punkty programu.

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

## Dyskusja – moderacja (15 minut)



**Forma pracy:** moderacja, dyskusja i refleksja na forum.

Osoba prowadząca prosi, aby wszyscy uczestnicy usiedli w kręgu. Następnie prowadzi i moderuje dyskusję, poruszając następujące tematy:

- Jakie sytuacje/zdarzenia/zachowania/uczucia powinny skłonić nas do szukania pomocy u innych?
- Z jakiego powodu boimy się czasami sięgnąć po pomoc / porozmawiać z kimś o naszym problemie?
- Jakie cechy powinna mieć osoba, której decydujemy się powierzyć nasz problem?
- Co my możemy zrobić, kiedy widzimy, że naszej koleżance / koledze dzieje się krzywda / doświadczają trudnych emocji takich jak smutek, złość, lęk itd.?

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. Ludzie w każdym wieku potrzebują pomocy i wsparcia innych. Nie trzeba czekać do momentu, kiedy problem urośnie do bardzo dużych rozmiarów, aby komunikować potrzebę uzyskania pomocy.

Są osoby, które mają w sobie gotowość, aby udzielić pomoc. Jest to obowiązkiem zwłaszcza osób dorosłych w najbliższym otoczeniu młodego człowieka: rodziców, nauczycieli, wychowawców, pedagoga czy psychologa szkolnego. Nie należy się obawiać, że naszym problemem obciążymy nadmiernie osoby dorosłe. Mają one więcej możliwości niż dzieci i młodzież, aby być w stanie pomóc i aby samemu poradzić sobie z problemami dziecka.

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.

## 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 krótkich prezentacji.

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 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 z kolei 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 będzie się zwrócić z danym problemem – możemy omówić to kontaktując się z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.

Odnosząc się do drugiej części zadania, warto byłoby, aby osoba prowadząca wyświetliła młodym ludziom krótką prezentację, będącą załącznikiem do niniejszego scenariusza (Załącznik 2.) i omówiła ją, wskazując, że każdy sposób zainicjowania rozmowy o problemie jest właściwy, a jeżeli nawet 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. Uzupełniając można przedstawić także drugą prezentację (Załącznik 3.), stanowiącą odpowiedź na jedną z najczęstszych obaw młodych ludzi – mianowicie: „Co jak, w trakcie mówienia o moim problemie, rozpłaczę się?”.

# Lekcja 2



Czas: 45 minut

## Gra o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 (35 minut)



**Forma pracy:** praca w zespołach, gra.



**Potrzebne materiały:** wydrukowane kopie załącznika – w liczbie dostosowanej do liczby uczestników spotkania oraz załącznik z hasłami dla osoby prowadzącej.

Osoba prowadząca prosi, aby uczestnicy odliczyli po kolei do dwóch. Osoby z numerem „jeden” tworzą jeden zespół oraz otrzymują [wersję A](#) załącznika, a osoby z numerem „dwa” drugi i otrzymują [wersję B](#) załącznika.

Prowadzący przekazuje instrukcję – będziemy teraz grali w grę zbliżoną do popularnych „Statków”. Na początku zespół pierwszy wskazuje, jakie pole zespół drugi ma odsłonić na swojej planszy – przykładowo 2E. Jeżeli pole 2E jest polem pustym – prawo do odgadnięcia przechodzi na zespół drugi. Jeżeli na polu 2E znajduje się natomiast jakaś literka to zespół drugi mówi na głos, jaka to literka, a następnie prowadzący podaje hasło opisujące telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 rozpoczynające się na tę literkę np. na polu 2E znajduje się literka „A” – prowadzący podaje hasło „Anonimowy”.

Grupa pierwsza ma wtedy za zadanie wyjaśnić, co ta cecha oznacza. Jeżeli zrobi to poprawnie – otrzymuje punkt oraz prawo do odgadnięcia kolejnego pola w następnej kolejce. Jeżeli zespół nie będzie potrafił wyjaśnić, co oznacza hasło – możliwość wyjaśnienia przechodzi na zespół drugi. Jeżeli uda się podać mu poprawne wyjaśnienie otrzymuje jeden punkt i prawo odgadywania pola w następnej kolejności.

**Uwaga!** Jeżeli żaden z zespołów nie będzie potrafił wyjaśnić znaczenia hasła – robi to prowadzący. W tej sytuacji żadna z drużyn nie otrzymuje punktu za odgadnięcie hasła, a prawo do odsłonięcia kolejnego pola pozostaje przy drużynie, która w tej rundzie trafnie odgadła pole z literką.

**Uwaga 2!** Warto przypomnieć uczestnikom, aby wykreślali już odgadnięte pola na pustej tabelce znajdującej się na załączniku.

Zabawa trwa do momentu odkrycia i wyjaśnienia wszystkich haseł. Wygrywa ta drużyna, która zdobyła najwięcej punktów.

Osoba prowadząca przygotowując się do wyjaśniania haseł może wspomóc się informacjami opublikowanymi na stronie [116111.pl/o-116111/](https://116111.pl/o-116111/) oraz w social mediach – [Instagramie](#) i [TikToku](#).

W sytuacji pojawiających się pytań dodatkowych dotyczących telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, gdyby prowadzący nie był pewny odpowiedzi na nie – może zachęcić do bezpośredniego kontaktu z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Zespół konsultancki chętnie udzieli informacji na temat działania telefonu. Można także zmotywować młodzież do poszukania odpowiedzi na stronie telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży pod adresem: [www.116111.pl](http://www.116111.pl).

### Podsumowanie (10 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 i zapytać, czy nie mają jeszcze dodatkowych pytań.

#### Finansowanie:



# Załącznik 1a

Wersja A

Tabelka dla drużyny przeciwnej

|    | A. | B. | C. | D. | E. |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. |    |    |    |    | B. |
| 2. | K. |    |    |    |    |
| 3. |    |    |    | P. |    |
| 4. |    | A. |    |    |    |
| 5. |    |    |    |    | Z. |

Wasza tabelka

|    | A. | B. | C. | D. | E. |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. |    |    |    |    |    |
| 2. |    |    |    |    |    |
| 3. |    |    |    |    |    |
| 4. |    |    |    |    |    |
| 5. |    |    |    |    |    |



# Załącznik 1b

## Wersja B

Tabelka dla drużyny przeciwnej

|    | A. | B. | C. | D. | E. |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. |    |    |    | O. |    |
| 2. |    |    |    |    |    |
| 3. |    | D. | S. |    |    |
| 4. |    |    |    |    | W. |
| 5. | C. |    |    |    |    |

Wasza tabelka

|    | A. | B. | C. | D. | E. |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. |    |    |    |    |    |
| 2. |    |    |    |    |    |
| 3. |    |    |    |    |    |
| 4. |    |    |    |    |    |
| 5. |    |    |    |    |    |

## Hasła dla prowadzącego

- A anonimowy
- B bezpłatny (warto doprecyzować, że trzeba mieć 1 grosz na koncie, aby zadzwonić)
- C całodobowy
- D doraźny (w ramach podpowiedzi można dodać: „skupiony na wsparciu tu i teraz”)
- K kanały kontaktu (pytanie wspomagające: „Poprzez jakie kanały można skontaktować się z telefonem zaufania 116 111?”)
- O otwarty
- P poufny
- S specjaliści (pytanie wspomagające: „Kim są konsultantki i konsultanci telefonu zaufania? / Jak myślicie, jakie mają wykształcenie?”)
- W wiek (pytanie wspomagające: „Dla osób w jakim wieku przeznaczony jest telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111?”)
- Z „Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!” (pytanie wspomagające: „Taki slogan ma telefon zaufania 116 111 – jak myślicie, co on oznacza / jakie tematy można poruszyć w trakcie rozmowy z zespołem konsultanckim?”)



# Wesprzyj nas!

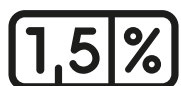
Razem dajemy  
dzieciom siłę!



[fdds.pl/wplac](https://fdds.pl/wplac)

Nr konta: Bank PEKAO SA

**47 1240 6218 1111 0010 2833 9365**



Podaruj nam 1,5%  
KRS 0000 20 44 26

