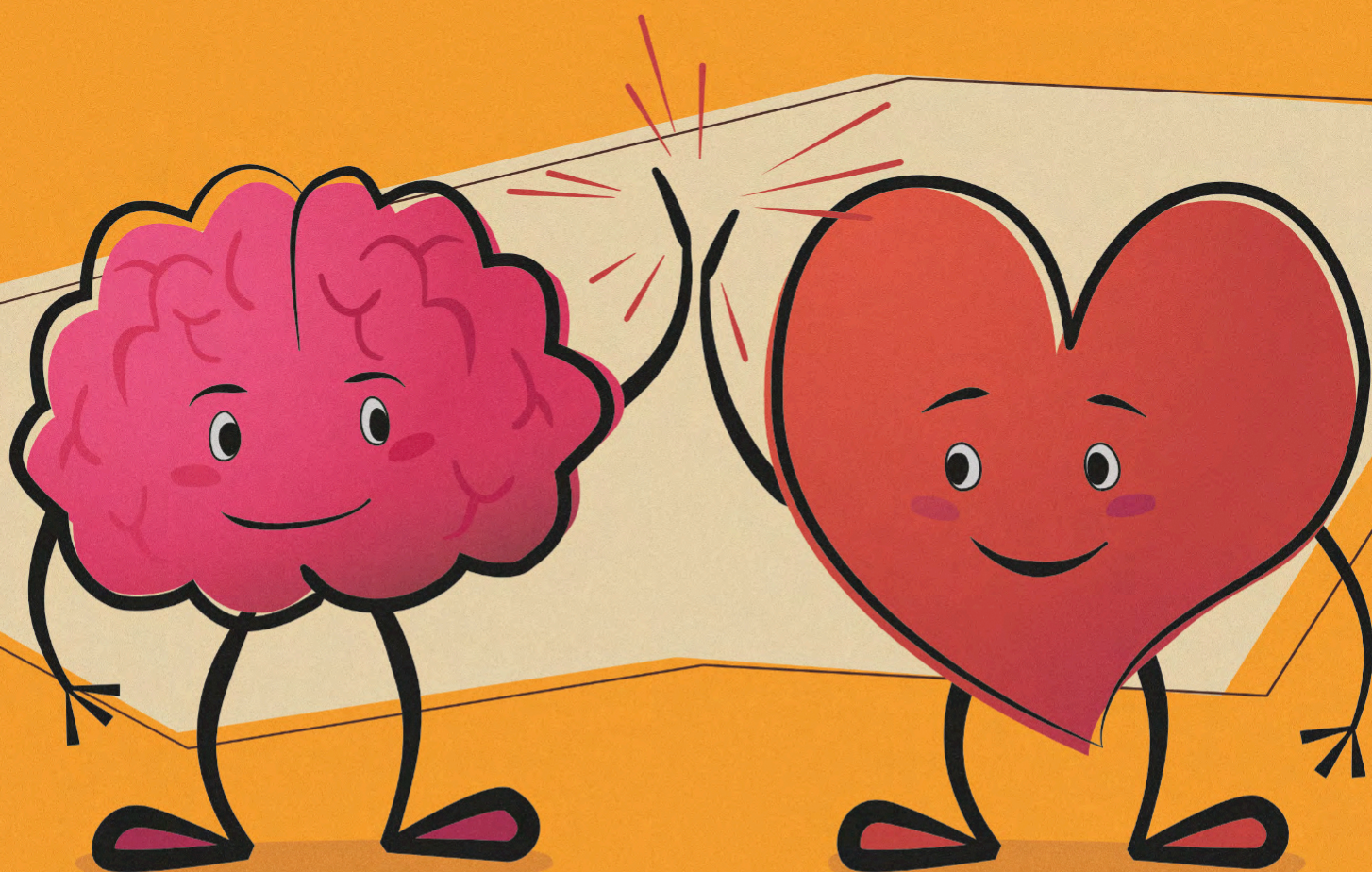


Scenariusz zajęć

Od rozmowy w kryzysie do rozmowy w zaufaniu

– jak mówić młodym ludziom o ofercie
wsparcia, aby rozbudzić w nich nadzieję
na uzyskanie pomocy



Cel zajęć:

- normalizowanie faktu doświadczania trudności w życiu oraz sięgania po pomoc w obciążających i kryzysowych momentach,
- budowanie motywacji do poszukiwania pomocy, także w telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 oraz Centrum wsparcia dzieci i młodzieży,
- dostarczenie wiedzy o zasadach działania telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, dyżurów specjalistycznych Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży oraz informacji przydatnych w kontakcie z zespołem konsultanckim.

Czas trwania zajęć: 90 minut.

Grupa: zajęcia przeznaczone są dla młodzieży od 13 roku życia. Można je przeprowadzić w trakcie lekcji szkolnych – wtedy wielkość grupy pozostaje zależna od liczby osób w klasie. Optymalna liczebność grupy to około 24 osoby.

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, karteczki post-it w sześciu różnych kolorach / wzorach, pudełko – specjalistyczna skrzyneczka, ewentualnie: wlepki bądź wydruki wlepek Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży, wizytówki Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży.

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.



I. Wprowadzenie

Czas trwania: 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 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):

- I. Każdy głos jest ważny.
- II. Kiedy inna osoba mówi – słucham.
- III. Angażuję się w ćwiczenia na tyle, na ile czuję się z tym komfortowo.
- IV. Odnoszę się do innych z szacunkiem.
- V. 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 punkty programu.

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



II. Studium przypadku – dyskusja

Czas trwania: 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: wlepki bądź wydruki wlepek Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży.

Osoba prowadząca dzieli grupę na 4 zespoły metodą losowania. Do tego celu można wykorzystać losowanie jednej z wlepek bądź wydruków wlepek Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży, dostępnych do pobrania pod adresem: centrumwsparciadladzieci.pl

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 sięganiem po pomoc?
- Jakie cechy powinna mieć osoba, której decydujemy się powierzyć nasz problem?

W ramach komentarza osoba prowadzącej do tej części spotkania powinna pojawić się konkluzja, że każdy człowiek na różnych etapach swojego życia / rozwoju doświadcza trudności i problemów. Jedne są wyzwaniami 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. Telefon zaufania działa teraz w ramach projektu Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym – dzięki temu możliwe stało się poszerzenie oferty o dyżury specjalistyczne (dietetyczki, pedagogożki, pracowniczki socjalnej, prawniczki, seksuolożki, lekarki w trakcie specjalizacji z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży), dostępne dla młodych ludzi, zgodnie z informacjami na stronie: centrumwsparciadladzieci.pl/dyzury-specjalistyczne



IV. Burza mózgów – wsparcie w ramach dyżu- rów specjalistycznych

Czas trwania: 20 minut.

Forma pracy: burza mózgów.

Potrzebne materiały: karteczki post-it w sześciu różnych kolorach / wzorach, pudełko – specjalistyczna skrzyneczka.

Osoba prowadząca ponownie dzieli grupę na zespoły – tym razem ma powstać 6 podgrup.

Zespoły otrzymują karteczki typu post-it – ważne, aby każda z grup otrzymała swój unikalny kolor bądź wzór karteczki.

Reprezentant każdej z grup wybiera cyferkę od 1 do 6. Pod cyferkami kryją się nazwy poszczególnych specjalistek, pełniących dyżury w ramach Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym:

1. dietetyczka,
2. pedagogka,
3. pracowniczka socjalna,
4. prawniczka,
5. seksuolożka,
6. lekarka w trakcie specjalizacji z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży.

Zadaniem każdego z zespołów jest wygenerowanie jak największej liczby pytań, jakie można zadać konkretnej wylosowanej specjalistce. Pytania należy zapisywać zgodnie z zasadą – jedno pytanie – jedna karteczka post-it. Czas na zadanie to około 5–8 minut.





Podpowiedź: w razie gdyby któraś z grup miała problem z wymyśleniem pytań, można przekazać wskazówkę, iż zakresy tematyczne rozmów z poszczególnymi specjalistkami można znaleźć na stronie: centrumwsparciadladzieci.pl/dyzury-specjalistyczne bądź na profilu 116111.pl na Instagramie.

Po upływie wyznaczonego czasu każda z grup odczytuje przygotowane przez siebie pytania na forum, a następnie wrzuca je do przygotowanego przez osobę prowadzącą pudełka – specjalistycznej skrzyneczki.

W ramach komentarza po ćwiczeniu ważne, aby pojawiła się informacja o możliwości poszerzenia swojej wiedzy o dyżurach specjalistycznych na stronie: centrumwsparciadladzieci.pl/dyzury-specjalistyczne Istotne jest także, aby osoba prowadząca podkreśliła, iż kontakt ze specjalistką jest bezpłatny, anonimowy oraz poufny, a także dostępny w komunikacji pisemnej. Ze specjalistkami można bowiem skontaktować się poprzez wiadomość wysłaną przez formularz na stronie 116111.pl

Pudełko z pytaniami pozostanie w klasie po ćwiczeniu – tak, aby każdy po skończonych zajęciach mógł tam w dowolnym momencie zajrzeć.



V. Stymulowanie pytań o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 oraz centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży

Czas trwania: 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 ostatniego ćwiczenia. Następnie każdy z zespołów otrzymuje krótką notatkę na temat telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 oraz Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży. 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 oraz Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży 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 stronach 116111.pl: 116111.pl/o-116111 oraz centrumwsparciadladzieci.pl a także w social mediach – na Instagramie i TikToku: 116111.pl

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 oraz Centrum wsparcia. Można także zmotywować młodzież do poszukania odpowiedzi w social mediach telefonu zaufania – na Instagramie 116111.pl istnieje możliwość zadawania pytań o zasady funkcjonowania i kontakt z telefonem zaufania, a także o działanie Centrum wsparcia.



VI. Podsumowanie

Czas trwania: 5 minut.

Potrzebne materiały: wizytówki Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży.

Na koniec warto docenić zaangażowanie młodych ludzi w ćwiczenia oraz wzmocnić ich w szukaniu 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 oraz Centrum wsparcia.

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 Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży, dostępne do pobrania pod adresem: centrumwsparciadladzieci.pl



Załącznik 1.

Wersja A.

Nic się nie wydarzyło, żeby Maja miało prawo się tak czuć. Nagle wszystko straciło dla niej znaczenie. W środku jest dziura, która ją pochłania i wrażenie, że nikt i nic nie może jej pomóc. Że zawsze tak będzie. Wstanie z łóżka każdego dnia jest wyczynem. Najbardziej niepokoi ją, że nie ma już siły, żeby ukrywać przed rodzicami swój stan. Czuje się tak bezwartościowa, niegodna miłości i uwagi, że często rozmyśla o tym jak dobrze byłoby po prostu nie istnieć i nie czuć tego bólu.

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

- Czy Maja zasługuje w tej sytuacji na pomoc?
- Kto mógłby pomóc jej w tej sytuacji?
- Co mogłoby pomóc Mai w tej sytuacji? Gdzie szukać wsparcia?

Wersja B.

Kuba lubi te kilka sekund po przebudzeniu, bo to jedyny moment w ciągu dnia, kiedy bywa spokojny. Przez te kilka sekund nie pamięta o wszystkim, czego doświadcza. Nie pamięta wyzwisk, zastraszania, tych okropnych komentarzy na jego temat oraz na temat rodziców. Nie pamięta o samotności, o tym, że coraz gorzej idzie mu nauka, chociaż kiedyś całkiem ją lubił. Chciałby po prostu zniknąć.

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

- Czy Kuba zasługuje na pomoc?
- Kto mógłby pomóc mu w tej sytuacji?
- Co mogłoby pomóc Kubie 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: psycholodzy 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.

Aktualnie telefon funkcjonuje w ramach projektu Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym. Dzięki wsparciu Ministerstwa Zdrowia możliwe stało się m.in. uruchomienie dyżurów specjalistycznych (także pisemnych), stworzenie strony internetowej: centrumwsparciadladzieci.pl wraz z wyszukiwarką placówek pomocowych oraz przygotowanie kampanii „PROszę o poMOC”.