

## Radionica o Hrabrom telefonu za sat razredne zajednice

### *Problem je manji kad se podijeli!*

**Cilj:** Promocija dječje linije Hrabrog telefona na satovima razredne zajednice

**Skupina:** učenici viših razreda osnovnih škola

**Okvirni sadržaj:** uvodna aktivnost opuštanja, osnovne informacije o Hrabrom telefonu, razlozi nazivanja dječje linije, što donosi povjeravanje, volonteri Hrabrog telefona, ponavljanje naučenoga.

**Potrebni materijal:** ploča, kreda, tekst o Hrabrom telefonu

**Trajanje:** 45 minuta

#### *Aktivnost 1 – Kako se osjećam kad se povjerim nekome?*

**Cilj:** Pokazati dobrobit koju djeca mogu imati od povjeravanja.

**Opis aktivnosti:** Učitelj/ica da upute djeci da stanu u neki vrlo neugodan položaj, primjerice da stoje na jednoj nozi, drugu nogu omotaju oko nje, dok su im šake snažno stisnute uz tijelo. Dok djeca tako stoje, učitelj/ica hoda među njima i osvještava im osjećaje u tijelu: kako su im noge zgrčene, kako se naprežu da ne padnu, kako ih ruke bole, kako im je trbuh napet,... Nakon 20ak sekundi, učitelj/ica prekida vježbu i pita djecu da opišu kako se sad osjećaju. Može uraditi s učenicima par vježbica istezanja i dubokog disanja za opuštanje. Zatim razgovaraju o tome kako se djeca koja imaju različite probleme mogu osjećati kako su se oni osjećali dok su stajali u neugodnom položaju i kako im povjeravanje Hrabrom telefonu ili drugoj osobi može pomoći da se osjete kako su se osjećali nakon prekida položaja – opušteno, olakšano, smireno.

**Trajanje:** 10 min

#### *Aktivnost 2 – Kada nazvati Hrabri telefon?*

**Cilj:** Osvijestiti moguće razloge pozivanja na dječju liniju Hrabrog telefona.

**Opis aktivnosti:** Učitelj/ica na ploči napiše naslov „Kada nazvati Hrabri telefon“. Djeca daju svoje prijedloge (\*ako nastavnici dobiju odgovore npr. 'kada mi je dosadno' ili 'kada želim zezati' i sl. bilo bi dobro da prokomentiraju je li to primjeren razlog i što će time dobiti). Na kraju učitelj/ica grupira njihove odgovore tako da čine četiri glavna razloga dosadašnjih poziva na dječju liniju:

- kada imaš neki problem o kojem želiš razgovarati
- kada trebaš podršku i pomoć
- kada te bilo koja osoba iz tvoje okoline na bilo koji način ugrožava
- ako se bojiš za svoju sigurnost i/ili za svoj život.

**Trajanje:** 15 min

### *Aktivnost 3 – Što je Hrabri telefon?*

**Cilj:** Pružiti osnovne informacije o Hrabrom telefonu.

**Opis aktivnosti:** Učitelj/ica zajedno s djecom naziva besplatnu liniju Hrabrog telefona. Prilikom poziva volonteri podučavaju djecu osnovnim informacija o Hrabrom telefonu i odgovaraju na sva pitanja koja djeca imaju o liniji. Po završetku poziva, učitelj/ica može dodatno ponoviti glavne informacije po prilogu 2.

**Trajanje:** 10 min

### *Aktivnost 4 – Kome se još možemo obratiti? Zaključivanje teme.*

**Cilj:** Pružiti informacije o drugim osobama i institucijama kojima se djeca mogu obratiti. Zaključiti radionicu. Dati priliku djeci za razgovor s volonterima Hrabrog telefona.

**Opis aktivnosti:** Kroz razgovor s djecom, uputiti ih na to da su odrasle osobe dužne voditi brigu o djeci, ali i da djeca mogu pomoći u tome tako da razgovaraju s odraslima o problemima koje ih muče. To mogu biti njihovi roditelji, učitelj/ica, psiholog/pedagog u školi, netko od članova njihove šire obitelji ili bilo koja druga odrasla osoba kojoj djeca vjeruju i žele razgovarati s njom.

**Trajanje:** 5 min

## *Prilog 1*

Hrabri telefon za djecu (broj telefona 116 111) je sigurno i povjerljivo mjesto kojem se možeš obratiti kako bi porazgovarao/la sa stručnom osobom i potražio/la savjet kako postupiti ili se postaviti u određenoj situaciji. Jako je važno znati da sve što kažeš ostaje povjerljivo između tebe i osobe s kojom si razgovarao/la na liniji – volontera Hrabrog telefona. Sama linija je anonimna, što znači da ne moraš reći svoje ime, prezime, iz kojeg grada zoveš i bilo koje druge podatke, a osim toga informacija da si zvaio/la neće se pokazati na ispisu poziva, tj. na mjesečnom telefonskom računu. Isto je važno naglasiti da liniju možeš dobiti potpuno besplatno, nazivajući s bilo kojeg telefona. Otvorena je svakim radnim danom od 9 do 20 sati!

Osim telefonske linije, Hrabri telefon možeš dobiti i na chatu! Kao i savjetodavna linija, chat je također namijenjen djeci koja imaju potrebu popričati s nekim o problemu koji ih muči, posavjetovati se, dobiti potrebnu podršku te informacije kome se dalje obratiti kako bi se problem riješio. Nešto djeci je draže potražiti pomoć tim putem, jer osjećaju da im je lakše nešto povjeriti putem tipkovnice. Chat je otvoren svakim radnim danom od 17 do 20 sati i jednostavan je za korištenje. Chat i druge informacije o Hrabrom telefonu možeš pronaći na adresi [www.hrabritelefon.hr](http://www.hrabritelefon.hr). Hrabrom telefonu možeš se javiti i putem e-maila: [savjet@hrabritelefon.hr](mailto:savjet@hrabritelefon.hr) i [hrabrisa@hrabritelefon.hr](mailto:hrabrisa@hrabritelefon.hr) ili putem Facebook stranice Hrabri telefon.

Savjetovatelji Hrabrog telefona su mlade osobe, studenti psihologije, pedagogije, socijalnog rada, edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. Oni su volonteri na Hrabrom telefonu, što znači da svoje vrijeme besplatno daruju Hrabrom telefonu i djeci koja ih trebaju. Prije uključivanja u rad na liniji, savjetovatelji prolaze kroz vrstu škole za telefonsko savjetovanje te posebno uče kako se djeca osjećaju kada imaju bilo koji problem, kako razgovarati s djecom o problemu i kako im biti podrška.