

# Így kérj segítséget...

**45 perces óravázlatok a gyerekek mentális egészségéért.**



[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

---

# Tartalom

A Kék Vonalról	3
Alapértékek	3
A lelki egészség program: 116 111	4
Az óravázlatokról	4
Gyakori kérdések gyerekektől	5
Chatszoba	7
Emil levelezőfelület	8
Felnőtteknek	10
Óravázlatok - 13-18 éveseknek	11
Mellékletek	13
Óravázlatok - 10-13 éveseknek	15

## ELÉRHETŐSÉGEINK

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

[info@kek-vonal.hu](mailto:info@kek-vonal.hu)

[facebook.com/kekvonall](https://facebook.com/kekvonall)

[instagram.com/kekvonall](https://instagram.com/kekvonall)



# A Kék Vonalról

Hisszük, hogy a gyerekeket meg kell hallgatni, a bajban segíteni kell őket, az értük felelős felnőtteket pedig támogatni kell abban, hogy erre képesek legyenek. Éjjel-nappal elérhető segélyvonalakon, chatszobában és levélben fordulhatnak hozzánk a gyerekek és a gyerekekért aggódó felnőttek. Beszélgetünk azokkal a fiatalokkal, akik velünk akarják megosztani történetüket. Ha veszélyben vannak, segítséget szervezünk számukra. Jelen vagyunk az iskolák világában prevenciós programunkkal, és a gyerekek biztonságos internethasználatával is kiemelten foglalkozunk.

## Alapértékek

Alapértékeink, melyeket minden tevékenységünkben követünk, a gyermekközpontúság, a bizalom, a felelősség és az együttműködés. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány a gyerekeket, fiatalokat partnernek tekinti. Hiszünk abban, hogy a gyermek saját helyzetének leírásában és megítélésében kompetens, érzéseit képes megmutatni, segítséggel képes számba venni az előtte álló lehetőségeket, támogatással képes helyzetének megfelelő döntést hozni, valamint joga van segítséget kérni és a számára megfelelő testi-lelki-szellemi fejlődés lehetőségét biztosító környezetben élni. A megoldást mindig a gyermekkel közösen gondolkodva kell megtalálnunk, azzal az elvárással, hogy a gyermek mindenképp feletti érdeke érvényesüljön. A megoldáskeresés fókuszja a gyermek, nem a probléma. A cél az, hogy a gyermek a korábbinál jobb, számára elfogadható helyzetbe kerüljön.

### Gyermekközpontúság:

A gyermekközpontúság számunkra azt jelenti, hogy mi minden tevékenységünkben tapasztalatainkat és lehetőségeinket a gyerekek életkori sajátosságait figyelembe véve és elfogadva az ő legfőbb érdeküket szolgáljuk.

### Bizalom:

A bizalom számunkra azt jelenti, hogy tudjuk, mi mindannyian jót akarunk a gyerekeknek, és bár vannak közöttünk különbségek, ugyanazok az értékek mentén dolgozunk és betartjuk a szabályokat.

### **Felelősség:**

A felelősség számunkra azt jelenti, hogy mi mindannyian vállalt feladatainkat teljesítjük, és a gyermekek érdekében a legjobb tudásunk szerint szívvel – lélekkel dolgozunk.

### **Együttműködés:**

Az együttműködés számunkra azt jelenti, hogy az alapítvány elkötelezett abban, hogy minden hozzá fordulóval és minden általa megkeresett szakemberrel együttműködik a gyermek érdekében, és eszközrendszerével erre ösztönöz mindenkit, aki felelős a gyermek sorsáért.

## **A lelki egészség program: 116 111**

A 116 111 minden belföldi hálózathoz ingyenesen elérhető Lelkisegély-vonalunkon éjjel-nappal várjuk a gyerekek és 24 év alatti fiatalok hívásait. Honlapunkon keresztül levélben és chatszobánkban is fogadjuk a megkereséseket. A hívásokat, leveleket megbízott munkatársak és képzett önkéntesek fogadják, állandó szakmai és személyes támogatás mellett. A kamaszkor jellemző életérzései éppen úgy megjelennek a beszélgetéseinkben, mint az akut veszély, a bántalmazás, az öngyilkossági késztetések. Minden hívás, minden levél fontos. Felületet kínálunk a közös gondolkozásra, információkat a továbblépéshez és konkrét segítséget is szervezünk, ha arra van szükség.

Hiszünk abban, hogy a megosztott fájdalom kevésbé fáj, hogy a kimondott titok kevésbé nyomaszt, hogy a meghallgatás, a figyelem, az érzelmi támogatás erőt ad, akár a további segítségkéréshez és annak elfogadásához is.

## **Az óravázlatokról**

A koronavírus-járvány miatt iskolai prevenciós programunk, az iskolákat látogató csapatunk kényszerű szüneteltetése miatt olyan új lehetőséget teremtünk az óravázlatok közreadásával, aminek segítségével az osztályt jól ismerő, az online és offline terekben is összeszokott, a csoportokat vezető tanárok is felkészülten és magabiztosan vághatnak bele a lelki egészség, a segítségkérés témaköreinek feldolgozására.

Anyagunkat úgy készítettük el, amely alkalmas az online oktatás alatt is arra, hogy rendhagyó óra keretén belül ismerkedjenek meg a gyerekek a Kék Vonal 116 111 Lelkisegély-vonalával. Az elszigetelődéssel, a magánnyal, a járvány okozta stresszel és felgyülemlett feszültséggel egyre nehezebben birkóznak meg gyerekek és felnőttek egyaránt.

Az óravázlatokat két célcsoport számára állítottuk össze: 10-13 évesekkel és 13-18 évesekkel dolgozóknak. A kisebbeknek szóló órát jelenléti oktatásra terveztük meg, a nagyobbakét viszont kifejezetten a tantermen kívüli digitális oktatáshoz igazítottuk. Az óravázlathoz külön tippeket gyűjtöttünk, hogy könnyen, gyorsan és egyszerűen lehessen online vagy offlin oktatás kereteihez igazítani a feladatokat.

Bár a gyakorlatokat életkori szempontok figyelembevételével és a saját tapasztaltainkra alapozva állítottuk össze, minden csoport más és más. Azt javasoljuk, hogy foglalkozásvezetőként ismerkedj meg mindkét tematikával és alakítsd a gyerekek érettségéhez, felkészültségéhez az órát.

## **Gyakori kérdések gyerekektől**

Összegyűjtöttük azokat a kérdéseket, amelyek leggyakrabban merülnek fel a Kék Vonallal szolgáltatásaival kapcsolatban.

### **116 111 Lelkiségegy-vonal**

#### **Miről lehet beszélgetni?**

Szinte bármiről, ami téged személyesen foglalkoztat. Te döntheted el, hogy miről szóljon a beszélgetés. Elmondhatod bármilyen gondodat, felteheted azokat a kérdéseidet, amiket mástól nem mersz megkérdezni.

#### **Hogyan érhetlek el titeket?**

A 116 111-es hívószámon az egész országból, bármilyen vezetékes- vagy mobiltelefon hálózatból, ingyen hívhatsz minket! A hívásodnak még a telefonszámlán sem lesz nyoma!

#### **Külföldről is felhívhatom a 116 111-et?**

A Kék Vonalat csak Magyarországról tudod felhívni, de az Európai Unió legtöbb országában is elérhető ez a szám. Ha más országban tárcsázod, akkor az adott nyelven tudsz beszélgetni egy segítővel.

#### **Kik veszik fel a telefont?**

A Kék Vonal munkatársai olyan felnőttek, akik fontosnak tartják, hogy a gyerekeket és fiatalokat meghallgassák és a bajban segítsék. Elfogadnak és megértenek téged.

### **Akkor is telefonálhatok, ha igazán nagy bajban vagyok?**

Sokan hívnak bennünket nagyon nehéz helyzetben, veszélyhelyzetben, nagy döntések előtt vagy akár öngyilkossági gondolatokkal küszködve. Hidd el, hogy mindig van kiút, veled együtt megtaláljuk a megoldást a gondjaidra! Ha szükséges, megszervezzük neked a segítséget!

### **Tőletek megtudhatja valaki, amit elmondok?**

A Kék Vonal munkatársai egymással megbeszélik a hívásokat, de a Kék Vonalból csak akkor kerül ki bármiféle információ, ha abba te is beleegyezel, vagy ha olyan súlyos veszélyhelyzetben vagy, hogy mindenképpen egy felnőtt gyors és személyes segítségére van szükséged.

### **Ti tényleg tudtok segíteni?**

A segítő beszélgetéshez nem kell elárulnod magadról adatokat. Viszont, ha szeretnéd, hogy konkrét segítséget szervezzünk neked, arra is van mód, te döntheted el, hogy ehhez megadod-e az adataid.

Ha családban élsz, fel tudjuk venni a kapcsolatot a Család- és Gyermejkölési Szolgálattal, aminek feladata, hogy gondoskodjon a gyerekek biztonságáról, testi-lelki veszélyeztetettségük megelőzéséről illetve elhárításáról. Lehet, hogy a szüleidnek is segítségre van szüksége, hogy jobb szüleid legyenek. Iskolai problémák, kirekesztés, bántalmazás esetén az osztályfőnököddel, vagy az iskola igazgatójával is tudunk beszélni az érdekedben.

### **Miért nem veszitek fel a telefont?**

Nagyon sokan hívnak minket, ezért előfordul, hogy többször is próbálkoznod kell, hogy beszélgetni tudj. Ha zsúfoltak a vonalak, próbáld ki a chatet vagy írd Emilnek!

### **Mit tehetsz, ha nem voltál elégedett a beszélgetéssel?**

Ha panaszt szeretnél tenni, írhatod nekünk a következő email címre:  
panasz@kek-vonal.hu

Leveledre 3 munkanapon belül válaszolunk.

Adatvédelmi szabályzatunkat [itt](#) tekintheted meg.

## Chatszoba

### **Kivel lehet a chaten beszélgetni?**

A Kék Vonal ügyelőivel beszélgethatsz. Ők olyan felnőttek, akik kíváncsiak rád, meghallgatnak és együtt gondolkodnak veled.

### **Miért kell várni arra, hogy beszélgessek?**

Amikor minden ügyeletes segítők éppen beszélgetésben van a chaten, akkor sajnos várakozni kell. Egy segítő egyszerre egy gyerekkel chatel, mert mindenkinek a teljes figyelmünket szánjuk. Lehet, hogy a várakozás néha idegesítő. Ha hamarabb szeretnél beszélgetni valakivel, hívj minket a 116 111-es számon!

### **Miről lehet beszélgetni?**

Tudjuk, hogy néha könnyebb leírni a téged kínzó kérdéseket, a nehéz történeteket, mint kimondani, ezért írásban is fogadjuk a megkeresésedet. Mielőtt belépsz a chatszobába érdemes végiggondolnod, hogy miről szeretnél beszélgetni. A chat egy rövid konzultációs lehetőség, ami segíthet, ha kérdésed van a családdal, kortársaiddal, iskoláddal, párkapcsolatoddal vagy éppen saját magaddal kapcsolatban.

Ha kérdésed van a Kék Vonalról, mielőtt hívnál minket, azt is megteheted itt. Sokszor egy-egy kapott kérdés, információ vagy egy új szempont is sokat adhat, máskor fontosabb a hosszabb beszélgetés élőszóban, vagy könnyebb egy levélben megfogalmazni, mindazt, ami benned van – ezért szeretettel várjuk telefonhívásodat vagy leveledet is.

### **Ha chaten írok nektek, az ugyanolyan, mintha telefonálnék?**

Online, írásban beszélgetni egy kicsit eltér attól, mintha élőszóban beszélgetnél. A beszélgetés néha lassabban halad, várni kell, amíg meglátod, hogy mit válaszolt a másik. Lehet, hogy nehezebb az érzéseidet írásban kifejezni és nehezebb a beszélgetőtársad érzéseit és szándékait is érzékelni. Érthető, ha felmerül benned, hogy a másik vajon figyel-e rád? Lehet, hogy aggódik? Lehet, hogy megbántottam?

Ha kíváncsi vagy, hogy milyen lehet így beszélgetni, gyere, és próbáld ki! A chateléshez előbb regisztrálni kell. Ehhez egy becenév és egy jelszó, illetve az életkorod és nemed megadása. A jelszavadat csak te fogod ismerni, ha elfelejted, mi nem tudjuk elküldeni.

### **Miért nem lehet webkamerát használni, fájlokat küldeni és linkeket ajánlani a chaten?**

A Kék Vonal chat ugyanúgy anonim szolgáltatás, mint a lelkisegély-vonal vagy Emil. Ez azt jelenti, hogy te sem látsz minket, és mi sem látunk téged, ezért nem tudsz webkamerát bekapcsolni. Adatodat (telefonszámodat, IP címedet) is csak akkor használjuk, ha máshogy nem tudunk egy veszélyhelyzetet elhárítani, illetve ha felmerül, hogy visszaélsz a szolgáltatásinkkal.

Ugyanez vonatkozik arra is, ha szeretnél például egy olyan linket elküldeni, ahol fényképeket láthatunk rólad. Lehet, hogy ez furcsa neked, vagy nem értesz egyet vele – erről is tudunk beszélgetni, írd nekünk, vagy gyere chatelni!

### **Látja valaki azt, hogy miket írok a chaten?**

Csapatban dolgozunk, amit elmondasz közted és a Kék Vonal munkatársai között marad, kivéve, ha olyan veszélyben vagy, amiben személyes segítségre van szükséged. A Kék Vonal chaten egy ügyelő egyszerre csak egy gyerekkel, fiatallal beszélget. A beszélgetéseket fél évig tároljuk, és nem kerülnek ki a Kék Vonalból.

### **Miért bízhatok a Kék Vonalban?**

A Kék Vonalnál gyerekközpontúan, azaz, mindig a te érdekeidet és szükségleteidet szem előtt tartva segítünk. Anonim módon hívhatsz bennünket, vagy írhatsz nekünk: vagyis nem kell megmondanod a nevedet sem, azt és annyit mondasz el magadról, amit és amennyit szeretnél. Segítőink meghallgatnak, közösen gondolkoznak veled, és elmondják milyen lehetőségeid vannak más típusú segítségre, ha a beszélgetés nem elég.

## **Emil levelezőfelület**

### **Kik válaszolnak a levelemre?**

Leveledre Emil fog válaszolni. Az Emil név mögött egy munkacsoport áll, olyan felnőttekből, akik szeretnek a gyerekekkel beszélgetni, kíváncsiak rád és készek konkrét segítséget is szervezni neked, ha arra van szükséged.

### **Miért kell regisztrálni?**

Azért kell regisztrálni, hogy gördülékeny legyen veled a beszélgetés, így lehet folytatni egy megkezdett témát, vagy visszatérni olyasmire, amiről korábban volt már szó. A regisztráció csak néhány perc, és így te is jobban tudod követni a beszélgetést.



## **Miért kell a regisztráció során elfogadni egy adatvédelmi tájékoztatást?**

Ez 2018 májusa óta minden regisztrációs szolgáltatás kötelező eleme. Ez a te adataid védelmét szolgálja.

## **Milyen adatokat láttok rólam?**

A felhasználónevedet, nemedet, életkorodat és amit a levelezés során megosztasz velünk. A rendszerünk érzékeli az IP címedet, ezt és a megadott adataidat csak akkor használjuk, ha valaki életveszélyben van, illetve ha felmerül, hogy visszaélsz a szolgáltatásainkkal.

## **Milyen nevet válasszak, amikor regisztrálok?**

Bármilyen felhasználónevet választhatsz, amit még nem használ senki más, csak az a fontos, hogy emlékezz rá, mert csak így tudsz belépni és megnyitni leveleidet. Ha már foglalt az a név, amit választottál, akkor a program figyelmeztet rá, hogy válassz másik nevet. A felhasználóneved lehet a saját keresztnéved, de bármi mást is választhatsz – csak az a fontos, hogy emlékezz rá később is.

## **Miről írhatok?**

Itt ugyanúgy bármiről tudunk beszélgetni, mint a telefonon vagy a chaten. Írj, ha öröm ért, ha bánatod van, ha megosztanál valamit vagy ha segítségre van szükséged! Ha veszélyben érzed magadat, gondolkozhatunk együtt a kiutakon. Ha úgy látjuk, a levelezés nem elég, ahhoz, hogy változzon a helyzeted, ezt jelezni fogjuk neked és leírjuk milyen lehetőségeid vannak a személyes segítségre.

## **Ha telefonálok nektek, ott tudni fogjátok, hogy EMIL-nek mit írtam?**

A Kék Vonalnál csapatban dolgozunk. Amit nekünk elmondasz vagy leírsz közted és a Kék Vonal segítői között marad, de a segítők tudhatnak egymás beszélgetéseiről. Azonban rengeteg hívást és levelet fogadunk így előfordulhat, hogy akivel beszélsz, nem ismeri részletesen a történetedet. Így segítesz nekünk, ha telefonon jelzed, ha esetleg már írtál nekünk korábban, vagy fordítva: megírod, ha szoktál nekünk telefonálni is.

## **Hányszor lehet írni EMIL-nek?**

Nagyon változó, hogy kivel hány levelet váltunk. Ha csak egy dolgot szeretnél átgondolni, akkor talán egy levél is elég; de ha bonyolultabb dologban kérsz segítséget, akkor lehet, hogy több levélváltás kell hozzá. Fontos azonban, hogy Emil egy lelkisegély szolgáltatás, nem pótolhatja a baráti levélváltásokat, a napló írást, vagy a személyes beszélgetéseket, de egy terápiás kapcsolatot sem.

Ha úgy érezzük másra van szükséged, mint amit mi nyújtani tudunk, jelezni fogjuk neked. Ha már írtál nekünk, érdemes megvárnod a következő leveleddel azt, amíg Emil válaszol neked. Ha úgy érzed, hogy ezt nehéz kivárni, vagy ha annál előbb van szükséged a válaszra, akkor hívd minket, vagy gyere chatelni!

### **Mi történik a levelemmel?**

A leveled nem törlődik ki azonnal, maximum egy évig tároljuk, de kérésre bármikor kitöröljük. Ezt az EMIL levelezőrendszerben tudod kérni tőlünk. Ha belépsz az EMIL-fiókodba, meg tudod nézni az elmúlt egy év levelezését és mi is látjuk, amit korábban írtál. A levelek tartalmát, és minden rólad megtudott adatot bizalmasan kezelünk.

A Kék Vonalon kívülre csak súlyos veszélyhelyzet esetén kerül ki bármi, annak érdekében, hogy segítséget kapj, vagy, ha ezt te kifejezetten kéred tőlünk.

### **Mit tehetsz, ha nem voltál elégedett a beszélgetéssel?**

Ha panaszt szeretnél tenni, írhatasz nekünk a következő email címre:  
panasz@kek-vonal.hu

Leveledre 3 munkanapon belül válaszolunk.

Adatvédelmi szabályzatunkat [itt](#) tekintheted meg.

## **Felnőtteknek**

A felnőtteknek szóló információkat itt találod:

[www.kek-vonal.hu/fooldal](http://www.kek-vonal.hu/fooldal)

További módszertani anyagaink elérhetők itt:

[www.kek-vonal.hu/tudastar/letoltheto-anyagok/](http://www.kek-vonal.hu/tudastar/letoltheto-anyagok/)

## Óravázlatok, 13-18 évesek

### **Cél:**

A lelki egészségről, a segítségkérés lehetőségeiről informálni a tanulókat, együtt gondolkodni velük arról, hogy egy bajban, nehézségben lévő fiatalnak milyen támaszra lehet szüksége.

### **Időkeret:**

45 perc

### **Célcsoport:**

13-18 évesek

### **Eszközök tantermi keretek között:**

Laptop, projektor, hangfal, internetkapcsolat

### **1. Hőmérő feladat (5 perc)**

A feladat célja, hogy a gyerekek az óra témájára hangolódjanak. Megkérheted őket arra, hogy fejezzék ki a hangulatukat a terem közepén lévő képzeletbeli "hőmérő" mentén, de az is jól működő módszer, ha a kezükkel mutatják meg az energiszintjüket, pl. a földtől mérve. Ez számodra is segít abban, hogy a csoportra hangolódj, felmérj, hogy ki hogy érzi magát az óra elején.

*Milyen kedved van a mai óra elején? Mutasd meg a hangulatodat úgy, hogy felállsz a képzeletbeli hőmérő mellett. A terem egyik vége a pozitív, a másik vége a negatív érték.*

A bemelegítő feladat után hívd fel a diákok figyelmét, hogy ezen az órán más szabályok érvényesek: nincs jó és rossz válasz, egymás véleményét, meglátásait pedig tiszteletben kell tartani. A lelki egészségről, segítségkérésről lesz szó. Emlékeztess a gyerekeket arra, hogy csak annyit osszanak meg a csoport előtt, ami még kényelmes és biztonságos számukra.

### **2. Mi az a Kék Vonal? (5 perc)**

Vetítsd le a gyerekeknek a Kék Vonalról szóló kisfilmet. A rövid bemutatkozó után lehetőség van a gyerekekkel arról beszélgetni, hogy tetszett nekik a film, mit emelnének ki a látottak vagy hallottak közül. Amíg erről beszélgettek, a következő online feladat előkészítésére is jut idő. Link: [Kék Vonal bemutatkozó kisfilm](#)

### 3. Kvízzjáték (10 perc)

A következő gyakorlat során megismerkedhetsz azzal, hogy mi a legfontosabb a diákoknak akkor, amikor segítséget kérnek. Ebben a feladatban sincs jó vagy rossz válasz, mindenki a saját véleményét osztja meg.

A kvízt itt találod: [Kvíz](#)

Tipp: Készítettünk egy kahoot kvízt is. Ha kíváncsi vagy az eredményekre, átmásolhatod a kvízt a saját profilodra. Segítség a másoláshoz: [YouTube videó](#)

Az eredmények megtekintéséhez: [YouTube videó 1.](#) vagy [YouTube videó 2.](#)

A kvízben a következő kérdések és válaszok szerepelnek. Kitöltés után reflektálj arra, hogy az egyes kérdéseknél milyen arányban választották a gyerekek a különböző válaszlehetőségeket.

Fontos: a kérdéseknek nincs diagnosztikai célja, beszélgetésindító témaként javasolt használni ezeket a kérdéseket, válaszokat. A kvíz feldolgozását a következő feladatban egy prezentáció megosztásával kezdheted el.

### 4. Megosztás (20 perc)

A prezentációval segíthetsz a gyerekeknek minden válaszlehetőséget kibontani. Ha látsz a válaszok között olyat, ami különösen nagy arányban kapott szavazatokat, vagy éppen alig érkezett rá voks, arról érdemes lehet a gyerekeket is megkérdezni, bevonni őket a prezentációban olvasottak megbeszélésébe. Vitaindítóként elmondhatod, hogy mit képvisel a kérdéssel kapcsolatban a Kék Vonal.

Kérdezd meg tőlük, hogy mit gondolnak a dián olvasottakról? Szerintük miért lehet fontos, hogy... (ide kell még vmi specit írni a válaszmagyarázatok alapján...) stb.

### 5. Lezárás (5 perc)

A foglalkozás zárásaként kérd meg a csoportot, hogy írják le egy-egy kulcsszóval vagy mondatlall, hogy mi a legfontosabb gondolat, amit a mai órán hallottak.

Tipp: Hogy összefoglalhasd a válaszokat, próbáld meg feljegyezni, hogy mit emeltek ki a legtöbben.

# Mellékletek

## **Milyen segítséget várnál a Kék Vonaltól?**

### **Meghallgatást, hogy valakinek elmondhassam a gondolataimat.**

A Kék Vonalnál a segítők 4-5 órás blokkokban ügyelnek. Erre az időre a teljes figyelmüket a gyerekekre, fiatalokra szánják. Többségük önkéntes, aki a szabadidejéből szán minden héten pár órát arra, hogy beszélgessen a megkeresőinkkel.

### **Hogy érezzem: valaki megérti mi történik velem.**

A Kék Vonalhoz ügyelőnek jelentkezőkre több lépcsős kiválasztás vár, hogy csak az empatikus, támogató szerepre alkalmas segítők beszélgessenek a lelkisegély szolgálatunkon. A kiválasztás után egy képzésen vesznek részt, aminek fontos része, hogy megértésüket, együttérzésüket jól ki is tudják fejezni.

### **Olyan kérdéseket, amik segítenek tovább gondolni a helyzetemet.**

Mi abban hiszünk, hogy a legjobb tanács, amit a tanácskérő saját magának tud adni egy olyan beszélgetés végén, amikor volt tere átgondolni a helyzetét, és új szempontokat, más nézőpontokat behozó kérdéseket kapott.

### **Információt, hogy hol kaphatok személyes segítséget.**

Ügyelőink olyan felnőttek, akik a saját élettapasztalataikon túl sokat olvastak és tanultak a tizenéves korosztályról, a gyerekek szükségleteiről és jogairól, és arról is hogy milyen szakemberek, milyen intézmények tudnak tovább segíteni egy gyereke egy – egy nehéz vagy veszélyes helyzetben.

## **Miből érzed egy beszélgetésben a másik együttérzését?**

**A közös hallgatásból, az egymásra hangolt beszélgetés ritmusából.**

**Arra válaszol és arról kérdez, ami nekem fontos.**

**Ha a másik mondatai türelmesek, együttérzők, elfogadja, ha nem vagyok jól.**

**Nem akarja a saját ötleteit rámerőltetni.**

A fenti szempontok a segítő beszélgetés alapelemei. Minden „kékvonalas” többhónapos képzésen vesz részt, mert tudjuk, hogy a jó szándék nem mindig elég a segítséghez. Fontos, hogy a segítő megfelelő kommunikációs technikákkal, koncentrált figyelemmel, támogató mondatokkal, jó kérdésekkel segítsen a saját utad megtalálásában.

## **Milyen helyzetben lévő ismerősödnék ajánlanád a Kék Vonalat?**

**Ha valakit párkapcsolati csalódás ér.**

**Otthoni nehézségek, családi konfliktusok.**

**Akiről úgy látom, hogy nehezen tud beilleszkedni a suliban.**

**Akit mostanában gyakran látok lehangoltnak, szomorúnak, magányosnak.**

Minden válasz lehetőség egy-egy, a szolgáltatásainkban nagyon gyakori témáttakar. Ezek mind olyan élethelyzetek, amikkel sok tizenéves szembesül, és ahol akár egytelen beszélgetés is sokat segíthet. Sokszor könnyebb egy ismeretlennek, név és arc nélkül megnyílni, de egy ilyen anonim beszélgetés van, hogy csak egy hosszabb út kezdete a megoldások felé.

## **Mi szükséges egy jó beszélgetéshez?**

### **Kölcsönös figyelem, a másik felé fordulás.**

A Kék Vonalnál hiszünk benne, hogy csak a teljes figyelmünket odaszánva érdemes valakivel beszélgetni. A segítő beszélgetéshez a másokra való ráhangolódás, és a másikkal való együttérzés az alap.

### **Egyenrangú felek részvétele a beszélgetésben.**

Mi a megkeresőinket életkortól, témától függetlenül partnernek tekintjük. Úgy gondoljuk, már egy kis gyerek is sok mindenben tud dönteni a saját életében, ha ehhez segítséget és lehetőséget kap.

### **A véleményem elfogadása, ítékezésmentesség.**

Nem feladatunk és nem is célunk ítékezni, döntéseket hozni, saját véleményt formálni. Tiszteljük a hozzánk fordulókat és tudjuk, hogy döntéseikért náluk a felelősség, amit nem is tudunk, nem is akarunk átvenni.

### **Idő és türelem, hogy megtaláljam a saját válaszaimat.**

A mi célunk, hogy a minket megkereső fiatal jusson el a saját megoldásaihoz és tudjuk, hogy ehhez idő és türelem kell. A Kék Vonalnál senki nem fog győzködni, senki nem akar megváltoztatni, de nagy szeretettel kísérünk egy közös gondolkozásban, és jelezzük, ha veszélyes, jogellenes dolgokról számolsz be, és informálunk a további lehetőségekről.

## Óravázlatok, 10-13 évesek

### **Cél:**

A lelki egészségről, a segítségkérés lehetőségeiről informálni a tanulókat, együtt gondolkodni velük arról, hogy egy bajban, nehézségben lévő fiatalnak milyen támaszra lehet szüksége.

### **Időkeret:**

45 perc

### **Célcsoport:**

10-13 évesek

### **Eszközök tantermi keretek között:**

Laptop, projektor, hangfal, internetkapcsolat

### **1. Hőmérő feladat (5 perc)**

A feladat célja, hogy a gyerekek az óra témájára hangolódjanak. Megkérheted őket arra, hogy fejezzék ki a hangulatukat a terem közepén lévő képzeletbeli "hőmérő" mentén, de az is jól működő módszer, ha a kezükkel mutatják meg az energiszintjüket, pl. a földtől mérve. Ez számodra is segít abban, hogy a csoportra hangolódj, felmérj, hogy ki hogy érzi magát az óra elején.

*Milyen kedved van a mai óra elején? Mutasd meg a hangulatodat úgy, hogy felállsz a képzeletbeli hőmérő mellett. A terem egyik vége a pozitív, a másik vége a negatív érték.*

A bemelegítő feladat után hívd fel a diákok figyelmét, hogy ezen az órán más szabályok érvényesek: nincs jó és rossz válasz, egymás véleményét, meglátásait pedig tiszteletben kell tartani. A lelki egészségről, segítségkérésről lesz szó. Emlékeztess a gyerekeket arra, hogy csak annyit osszanak meg a csoport előtt, ami még kényelmes és biztonságos számukra.

### **2. Mi az a Kék Vonal? (5 perc)**

Vetítsd le a gyerekeknek a Kék Vonalról szóló kisfilmet. A rövid bemutatkozó után lehetőség van a gyerekekkel arról beszélgetni, hogy tetszett nekik a film, mit emelnének ki a látottak vagy hallottak közül. Amíg erről beszélgettek, a következő online feladat előkészítésére is jut idő. Link: [Kék Vonal bemutatkozó kisfilm](#)



### 3. Kvízzjáték (10 perc)

A következő gyakorlat során megismerkedhetsz azzal, hogy mi a legfontosabb a diákoknak akkor, amikor segítséget kérnek. Ebben a feladatban sincs jó vagy rossz válasz, mindenki a saját véleményét osztja meg.

A kvízt itt találod: [Kvíz](#)

Tipp: Készítettünk egy kahoot kvízt is. Ha kíváncsi vagy az eredményekre, átmásolhatod a kvízt a saját profilodra. Segítség a másoláshoz: [YouTube videó](#)

Az eredmények megtekintéséhez: [YouTube videó 1.](#) vagy [YouTube videó 2.](#)

A kvízben a következő kérdések és válaszok szerepelnek. Kitöltés után reflektálj arra, hogy az egyes kérdéseknél milyen arányban választották a gyerekek a különböző válaszlehetőségeket.

Fontos: a kérdéseknek nincs diagnosztikai célja, beszélgetésindító témaként javasolt használni ezeket a kérdéseket, válaszokat. A kvíz feldolgozását a következő feladatban egy prezentáció megosztásával kezdheted el.

### 4. Plakátkészítés (20 perc)

Beszélgétek át a kisfilm legfontosabb részeit: mit jelent az anonimitás, mikor és kik hívhatják a segélyvonalat. Ezután alkoss 3-4 fős csoportokat és kérd meg a gyerekeket, hogy készítsenek egy-egy gondolattérképet a hallottakról. A gondolattérkép közepén a Kék Vonal kifejezés szerepeljen és próbáljanak meg minél több dolgot ehhez a fogalomhoz kötni az elhangzottak alapján.

Tipp: Gondolattérkép helyett készíthettek plakátot is. Ezt később kirakhatjátok az osztályteremben, hogy később a gyerekek tudják, hogy hová fordulhatnak segítségért, ha bajban vannak vagy rosszul érzik magukat.

### 5. Lezárás (5 perc)

A foglalkozás zárásaként kérd meg a csoportot, hogy írják le egy-egy kulcsszóval vagy mondattal, hogy mi a legfontosabb gondolat, amit a mai órán hallottak.

Tipp: Hogy összefoglalhasd a válaszokat, próbáld meg feljegyezni, hogy mit emeltek ki a legtöbben.