

TOM POTUJE, OTROKE OBISKUJE.

delavnica/predstavitel TOM telefona za učence od 4. do 9. razreda
(gradivo za učitelje)

1. Učitelji vprašate učence ali poznajo TOM Telefon, kaj o TOM telefonu že vedo?

2. Učencem predstavite bistvene informacije o TOM telefonu in njegovih kanalih svetovanja. Spodaj imate pripravljen tekst, na USB ključku pa imate pripravljeno ppt predstavitev.

TOM telefon je edini splošni telefon za otroke in mladostnike v Sloveniji, kar pomeni, da se lahko s svetovalci TOMa pogovarjate o čemerkoli želite. Lahko imate kakšno vprašanje, dilemo ali pa imate občutek, da se ne morete zaupati nikomur drugemu okoli sebe, vas je mogoče strah ali imate občutek, da vas nihče ne razume in bi potrebovali pogovor. Ne obremenjujete se, če je vaša težava dovolj velika ali resna za kontaktiranje TOM telefona, saj se lahko pogovarjate tako o lažjih kot o težjih temah. Lahko so to ljubezenske teme, odnosi s prijatelji, težave v družini, na spletu, v šoli, slabo psihično počutje ali preživljanje prostega časa, karkoli vas bremeni in bi radi to z nekom podelili.

Kadar smo žalostni, jezni, razočarani... nam pogovor lahko pomaga, da se počutimo lažje, se razbremenimo, umirimo in dobimo občutek, da v stiki nismo sami. S pogovorom problem pogosto postane manjši, bolj obvladljiv, stvari, ki so se prej mogoče zdele nerešljive, postanejo rešljive. Veliko hitreje in lažje najdemo rešitev, bolj jasno vidimo, kaj bi bilo dobro narediti in kako lahko v težki situaciji poskrbimo zase.

Pogovor med vami in svetovalcem je:

ANONIMEN IN ZAUPEN: pomeni, da vam ni potrebno povedati svojega imena, priimka, kraja ali drugih informacij, ki jih ne želite deliti. Svetovalci ne vidijo vaše številke. Lahko jim poveste kolikor sami želite in zmorete. Kar se pogovarjate s svetovalcem ostane med vami in ne bo izvedel nihče drug, razen, če bi tekom pogovora bili v resni življenjski nevarnosti in bi vas svetovalec seznanil, da bo potrebno poklicati pomoč.

BREZPLAČEN: vaš klic/kontakt na TOM je popolnoma brezplačen, nikjer ne bodo zaračunani nikakršni stroški.

Kontaktirate jih lahko preko **TREH RAZLIČNIH KANALOV:**

- **TELEFONA:** njihova telefonska številka 116 111 je dosegljiva vsak dan od 12-20h, tudi med vikendi in prazniki
- **E-POŠTE:** na tom@zpms.si ali preko spletnega obrazca jim lahko pošlješ opis svoje težave in vprašanje, svetovalec pa ti bo odgovoril v najkrajšem možnem času, običajno v roku treh dni.

Če je tvoja stiska **nujna** in ne bi zmožel počakati na odgovor, te vabijo, da jih raje pokličeš ali se oglasiš na njihovi spletni klepetalnici.

- **SPLETNE KLEPETALNICE:** spletno klepetalnico najdeš na TOM telefon spletni strani, v spodnjem desnem kotu, kjer je oranžni oblaček. Ko klikneš na oblaček, vpišeš poljubni vzdevek in začneš klepetati s svetovalcem. Deluje med tednom od ponedeljka do petka v različnih terminih od 14-21h. Urnik klepetalnice je objavljen na: <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>. Kadar klepetalnica ne deluje, jim lahko pustite offline sporočilo.

Izberite kanal svetovanja, ki vam je blizu/všeč in kjer bi se počutili najbolj prijetno in varno. Veliko zanimivih vsebin se nahaja tudi na njihovi spletni strani <https://www.e-tom.si/>.

3. Učitelji povabite učence, da na listek napišejo vprašanja/teme o katerih si ne upajo spregovoriti ali se pogovoriti s starši ali s kom odraslim.

Učencem predajte navodilo, da to napišejo brez, da bi kdorkoli videl. Ko listek napišejo, ga prepognejo in oddajo v škatlo. Predajte jim sporočilo, da tega ne bo bral nihče drug razen TOM telefon ob zaključku akcije. Seznanite jih, da bodo s tem pomagali TOM-u, da bo lahko na svoji spletni strani pisal več o temah, ki so pomembne zanje. (učitelji majhne liste za učence pripravite sami)

4. Učitelji predstavite učencem kako delamo.

Vabim vas, da vsak pri sebi še malo v mislih obdrži svoje vprašanje/temo iz listka, nič ne bo potrebno na glas govoriti ali deliti.

Če bi se s tem vprašanjem obrnili na TOM telefon, se mogoče sprašujete, kdo se mi javi, kako poteka pogovor?

Javil se vam bo svetovalec, ki je opravil usposabljanje za svetovanje na TOM telefonu. Je empatična, topla, odrasla oseba, ki vas je vedno pripravljena poslušati in vam pomagati. Svetovalec je prostovoljec in je prav tako kot vi tudi on anonimen.

Svetovalec vas bo najprej pozdravil: Živijo, tukaj TOM telefon, kako ti lahko pomagam? Če ne boste vedeli kako začeti, vas bo spodbudil, da si vzamete čas, poveste kar želite in vas poslušal. Če mu kaj ne bo jasno, vam bo mogoče postavil kakšno vprašanje, da bo lažje razumel vas in situacijo. Potem boste verjetno svetovalca vprašali »Kaj naj naredim?«, on pa bo skupaj z vami raziskoval, če imate mogoče že sami kakšno idejo, ali kaj vam je pomagalo do sedaj. Skupaj boste pogledali kakšne različne možnosti še imate. Na koncu pogovora boste mogoče dobili občutek, da imate sedaj nekakšen načrt in več upanja, da lahko nekaj naredite oz. kdo vam lahko pri tem pomaga.

Vedite, da TOM telefon letno kontaktira okoli 30.000 otrok in mladostnikov in večina svoje težave pred klicem na TOM ni zaupala še nikomur. Če ste začutili, da bi mogoče sedaj lahko zbrali pogum in svetovalcu Toma zaupali svoje vprašanje in se pogovorili na opisan način, vas toplo vabim, da jih pokličete, pišete ali se oglasite v njihovi spletni klepetalnici.

5. Za zaključek cel razred izbere eno misel, ki bi jo želeli podeliti s TOM-om in jo vpiše v spominsko knjigo (zvezek A4 format).

Slogan TOM telefona je »Odgovor je pogovor«. Radi bi slišali, kako si razlagate slogan? Kaj mislite, da pomeni? Skupaj izberite eno misel in jo zapišite v spominsko knjigo. Vsak razred ima na voljo eno stran, kjer na koncu strani navedete tudi razred in ime vaše OŠ. Ob koncu kampanje, 20. 11. 2022, bo komisija TOM telefona izmed vseh prejetih misli izbrala po en razred v vsaki regiji in ga nagradila z nogometno obarvanim presenečenjem.

6. OPCIJSKO: Kratek kviz za utrditev predanih informacij:

Npr. Ali lahko pokličem TOM tudi med vikendom in prazniki? Kje najdem spletno klepetalnico? Zaradi kakšne težave lahko pokličem na TOM? Itd.

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®

TOM®


tom@zpmis.si


116 111


e-tom.si

ODGOVOR JE
POGOVOR®