

Interwencja wobec dzieci i młodzieży w obliczu sytuacji kryzysowych.



Dzieci i młodzież w kryzysie.

Katarzyna Kraska
Sandra Żyża

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

Kryzys psychologiczny

Kryzys jest subiektywnym odczuwaniem, bądź doświadczaniem wydarzenia lub sytuacji jako:

- **Niemożliwej do rozwiązania**
(towarzyszące poczucie bólu i cierpienia);
- **Wyczerpującej zasoby jednostki**
(poczucie utraty zdolności do działania i umiejętności kontrolowania własnego życia/siebie- bezradność);
- **Przekraczającej dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami**
(zaburzenie cyklu życiowego- dezorganizacja)

(Pilecka, 2004/ Jagieła, 2009)

Stan emocjonalny w kryzysie

- ✓ Złość
- ✓ Frustracja
- ✓ Utrata równowagi
- ✓ Intensyfikacja emocji spowodowana nieprzewidywalnością zdarzeń
- ✓ Przygnębienie, smutek
- ✓ Apatia
- ✓ Wszechogarniające cierpienie
- ✓ Lęk
- ✓ Utrata kontroli i władzy nad sobą i swoim życiem
- ✓ Poczucie winy, obniżenie własnej wartości
- ✓ Dezorientacja
- ✓ Załamanie

Pojęcie **KRYZYS** wyraża zarówno zagrożenie,
jak i nową możliwość



Kryzysy mają przebieg **fazowy**



KRYZYS, a STRES

Różnica: **kryzys jest ograniczony w czasie**
(6-8 tygodni) → **stres** może być trwały.

Definicje kryzysu

1. „Ludzie znajdują się w stanie kryzysu, kiedy napotykają przeszkodę w osiągnięciu ważnych celów życiowych, która w tym czasie jest nie do pokonania za pomocą zwyczajnych metod rozwiązywania problemów. Powoduje to stan dezorganizacji i zamieszania, w którym podejmowane są liczne próby nieudanych rozwiązań (Caplan, 1961)”.
2. „Kryzys jest wynikiem trudności w osiągnięciu celów życiowych, przeszkód, które wydają się ludziom nie do pokonania na drodze zwyczajowych wyborów i zachowań (Caplan, 1964).”
3. „Kryzys jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia, bądź sytuacji, jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami.”

(James, Gilliland, 2004)

Rodzaje kryzysów

- Kryzysy rozwojowe

(kryzysy przemiany) są wydarzeniami zachodzącymi w toku rozwoju człowieka; interpretowane są jako zjawiska normalne, które są nieodłącznymi elementami życia każdego człowieka- zmuszają do wprowadzenia zmiany i podejmowania nowych ról.

(np. narodziny dziecka, zmiana pracy, ukończenie szkoły, zawarcie związku małżeńskiego, przejście na emeryturę, opuszczenie rodzinnego domu itp.)

- Kryzysy egzystencjalne

również normatywne → wywołują wewnętrzne konflikty i lęki dotyczące celowości życia, wolości, niezależności, odpowiedzialności. Są typowe dla okresów bilansów życiowych.

- Kryzysy sytuacyjne

(w tym traumatyczne) nieprzewidywalne, są reakcją na stosunkowo rzadkie wydarzenia krytyczne, które przekraczają zwykłe doświadczenia ludzkie. Człowiek nie jest w stanie ich powstrzymać ani kontrolować.

(np. porwanie, gwałt, nagła choroba, wypadek komunikacyjny, inwalidztwo, utrata pracy, śmierć kogoś bliskiego itp.).

(James, Gilliland, 2004)

Kryzysy u dzieci i młodzieży

A light blue circle with a dark blue outline, containing a dark blue exclamation mark.

„Kryzysy i stres są nieodłączną częścią życia, a reakcje kryzysowe nie są patologią.”

(Badura- Madej, 2004)

Charakterystyka okresu dojrzewania:

➔ „Intensywne zmiany we wszystkich płaszczyznach rozwoju dotyczą zarówno sfery biologicznej, psychologicznej jak i społecznej.”

➔ „Początkowo na pierwszym planie znajdują się zmiany w rozwoju biologicznym, następnie zmiany dotyczące sposobu myślenia i przeżywania. Wszystkie te zmiany są ze sobą ściśle związane i stawiają młodego człowieka przed licznymi dylematami i trudnościami.”

➔ „Dziecko pozbawione wsparcia i pozostawione samo w tej trudnej dla niego sytuacji może wybierać rozwiązania „ucieczkowe” takie jak używki, próby samobójcze oraz zachowania ryzykowne.”

(Arseniuk)

Przykładowe sytuacje kryzysowe dzieci i młodzieży:

Przemoc wobec dziecka

Dziecięca żałoba

Samobójstwa, próby samobójcze

Kryzysy sytuacyjne: rozwód, lub rozstanie rodziców, kryzys w rodzinie; odrzucenie przez grupę rówieśniczą

Nadużycie seksualne...

Reakcje dzieci i młodzieży na sytuacje kryzysowe

- **Dzieci w wieku przedszkolnym (od 1 do 5 lat)**

ssanie kciuka, moczenie nocne, lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami, tulenie się do rodziców, koszmary nocne, nietrzymanie moczu lub kału, trudności w mówieniu, brak apetytu lub nadmierny apetyt, lęk przed pozostawianiem w samotności, bezruch.

- **Dzieci w okresie latencji i preadolescencji (od 5 lat do 11 lat)**

drażliwość, płaczliwość, tulenie się, agresywne zachowanie w szkole lub w domu, jawne rywalizowanie z młodszym rodzeństwem o uwagę rodziców, koszmary nocne, lęki nocne lub lęk przed ciemnością, niechęć do szkoły, zanik zainteresowania szkołą lub kłopoty z koncentracją na lekcjach, lęk przed doznaniem krzywdy, dezorientacja, lęk przed porzuceniem, ogólny niepokój.

(Greenston, Leviton 2004).

- **Dzieci w okresie wczesnej adolescencji (od 11 do 14 lat)**

zakłócenia snu, zaburzenia apetytu, buntownicze zachowania w domu, problemy w szkole (bójki, ustępowanie, spadek zainteresowania nauką, zabieganie o uwagę), problemy fizyczne (ból głowy, nieokreślone bóle i symptomy, problemy z trawieniem, objawy psychosomatyczne), utrata zainteresowania zajęciami rówieśników, lęk przed doznawaniem krzywdy osobistej, lęk przed utratą osób bliskich, gniew, zaprzeczanie, ogólny niepokój.

- **Młodzież w okresie adolescencji (od 14 do 18 lat)**

objawy psychosomatyczne (wysypka, problemy z trawieniem, astma, ból głowy, napięcie, zaburzenia apetytu i snu, hipochondria, zaburzenia menstruacyjne), pobudzenie lub spadek poziomu energii, apatia, spadek zainteresowania płcią przeciwną, zachowania nieodpowiedzialne i (lub) przestępcze, kłopoty z koncentracją, poczucie winy, lęk przed stratą, gniew na niesprawiedliwość losu, który przyniósł kryzys, tendencja do obwiniania innych za negatywne wydarzenia.

(Greenston, Leviton 2004).

Zagrożenia jakie niesie za sobą niezażegnany kryzys:

- Zaburzenia zachowania
- Uzależnienia
- Zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie
- Samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

(Szymańska, 2012)

Czynniki chroniące przed samobójstwem:

Indywidualne:

- Zdolności poznawcze (wysokie IQ, zdolności uczenia się, zdolności werbalne, umiejętności planowania),
- Temperament (towarzyskość, zdolności adaptacyjne),
- Mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, samokontrola impulsów),
- Umiejętności społeczne (porozumiewania się, nawiązywania przyjaźni, rozwiązywania konfliktów),
- Pozytywny obraz siebie (wysoka samoocena, wiara w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności)
- Posiadanie planów i celów
- Religijność

Czynniki chroniące przed samobójstwem:

Zasoby związane z rodziną i najbliższym otoczeniem:

- Relacje rodzice-dziecko (więź z rodzicami, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, dobra komunikacja, zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy dziecka),
- Konstruktywni rówieśnicy (akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni),
- Dobrzy i kompetentni dorośli (oparcie w zaufanej osobie dorosłej np. trenerze sportowym, księdzu, nauczycielu),
- Poczucie przynależności, dobry klimat w szkole, wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- Dostęp do pomocy psychologicznej i medycznej.

(Commonwealth Department of Health and Aged Care 2000. Promotion, Prevention and Early Intervention for Mental Health. Mental Health and Special Programs Branch, Canberra)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

Czynniki ryzyka:

Indywidualne:

- Doświadczenie dużej straty,
- Doświadczenie poważnych niepowodzeń,
- Impulsywność,
- Agresywne zachowania,
- Niska samoocena,
- Trudności z komunikowaniem i wyrażeniem swoich stanów, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
- Ciężka choroba somatyczna,
- Trudne doświadczenia z przeszłości (depresja, samookaleczenia, wcześniejsze próby samobójcze).

Rodzinne i społeczne:

- Kryzys w rodzinie,
- Trudna sytuacja socjoekonomiczna,
- Dysfunkcyjne środowisko,
- Izolacja w klasie i osamotnienie,
- Trudności szkolne,
- Samobójstwa w otoczeniu.

(Arseniuk)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

Czynniki ryzyka związane ze środowiskiem szkolnym

- Brak oferty zajęć rozwijających zainteresowania uczniów,
 - Nastawienie na osiągnięcia w nauce,
- Tolerowanie lub niezauważanie kontaktów uczniów ze środkami psychoaktywnymi,
 - Negatywny klimat społeczny,
- Brak oferty pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

(Szymańska, 2012)

Reagowanie w sytuacjach kryzysowych

*„**Interwencja kryzysowa** to zespół interdyscyplinarnych działań, podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.”*

(art. 47 Ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.)

Cele interwencji kryzysowej:

- Zmniejszenie intensywności i dotkliwości objawów,
 - Zmniejszenie napięcia, przyniesienie ulgi,
- Przywrócenie poczucia wpływu na własne życie i samodzielnego radzenia sobie z trudnościami,
- Odtworzenie poziomu funkcjonowania jednostki sprzed kryzysu,
 - Wtórna prewencja zaburzeń.

(Badura-Madej, 2004)

Cechy interwencji kryzysowej:

- Natychmiastowość pomocy,
- Wyznaczanie konkretnych, ograniczonych w czasie celów,
- Skupienie na złagodzeniu objawów,
- Konfrontacja z sytuacją kryzysową,
- Koncentracja na „tu i teraz”,
- Diagnoza sytuacji osoby w kryzysie,
- Elastyczność oddziaływań,
- Praca nad odzyskaniem przez osobę w kryzysie aktywności i samodzielności,
- Uruchomienie zasobów klienta,
- Udzielanie wsparcia,
- Współpraca z innymi instytucjami.

(Badura-Madej, 2004)

Etapy interwencji kryzysowej

- I. Określenie i zdefiniowanie problemu
- II. Zapewnienie bezpieczeństwa
- III. Dostarczenie wsparcia
- IV. Ocena zasobów (*poszukiwanie źródeł wsparcia*)
- V. Pomoc w opracowaniu planu działania
- VI. Uzyskanie zobowiązania klienta do działania

(James, Gilliland, 2004)



Należy unikać:

- Bagatelizowania ostrych objawów kryzysowych,
- Ponaglania w działaniu oraz wymuszania szybkich decyzji
- Zaprzeczania i tłumienia reakcji emocjonalnych („nie płacz”, „uspokój się” itp.)
- Dawania gotowych rad, pocieszania („będzie dobrze” itp.)
- Podawania leków uspokajających zbyt szybko.

Wskazane jest :



- Umożliwienie odreagowania emocji,
- Udzielenie wsparcia emocjonalnego,
- Zapobieganie zaprzeczaniu,
- Konfrontowanie z rzeczywistością,
- Analiza dotychczasowych sposobów radzenia sobie z trudnościami,
- Stworzenie planu działania/pomocy.

(Badura- Madej, 2004)

Interwencja kryzysowa

w przypadku śmierci i próby samobójczej

„Młody człowiek w bardzo trudnej sytuacji doświadcza silnych emocji(..), które doprowadzają do stanu przeciążenia emocjonalnego i depresji. Przy braku wsparcia i pomocy może uznać swoją sytuację za beznadziejną i zacząć poszukiwać drogi ucieczki od cierpień (..)”

(Szymańska, 2012)

Interwencja kryzysowa wobec dzieci i młodzieży w obliczu śmierci i próby samobójczej

Czynniki ryzyka
(dłuższy czas ich występowania)



większe zagrożenie próbą/ śmiercią samobójczą

- „Przy braku wsparcia i pomocy dziecko może uznać swoją sytuację za beznadziejną i zacząć poszukiwać drogi ucieczki od cierpień, na której wyodrębniamy zwykle trzy etapy lub fazy :
- ✓ **Myśli samobójcze**
- ✓ **Zamiary/ tendencje samobójcze**
- ✓ **Samobójstwo dokonane.”**

(Szymańska, 2012)

Sygnaly ostrzegawcze

Wybrane sygnały wysokiego ryzyka

- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowaniu,
- Nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe,
- Komunikaty na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości,
- Wypowiedzi typu „Niedługo przestanę być dla Was problemem”,
- Nagłe przejście ze stanu depresji do zadowolenia,
- Rozdawanie ulubionych przedmiotów, sporządzanie testamentu,
- Wypowiedzi typu „jestem niczym”, „nie powinienem się urodzić”

(Szymańska, 2012)

Sygnaly ostrzegawcze cd.

Wybrane sygnały wysokiego ryzyka

- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowaniu,
- Wzrost impulsywności,
- Nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe,
- Komunikaty na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości,
- Wypowiedzi typu „Niedługo przestanę być dla Was problemem” ,
- Nagłe przejście ze stanu depresji do zadowolenia,
- Rozdawanie ulubionych przedmiotów, Sporządzanie testamentu,

(Szymańska, 2012)

Profilaktyka samobójstw w środowisku szkolnym

- Szkolenie nauczycieli i innych pracowników szkoły,
- Zwiększanie kompetencji wychowawczych rodziców,
- Kreowanie zdrowego, wspierającego środowiska w szkole,
- Powołanie i przeszkolenie zespołu ds. sytuacji kryzysowych,
- Wzmacnianie odporności uczniów,
- Wzmacnianie więzi ze szkołą,
- Podnoszenie samooceny dzieci i nastolatków,
- Wskazanie osób do których można zwrócić się o poradę i pomoc.

(Szymańska, 2012)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

Czego robić nie wolno



- **Krótkich 2-4 godzinnych zajęć dotyczących wyłącznie samobójstw**, nie powiązanych z innymi działaniami profilaktycznymi szkoły,
- **Ukazywać samobójstwo jako reakcję na stres** i prezentować mechanizmy psychologiczne,
- **Pokazywać filmów prezentujących zachowania samobójcze** młodego człowieka, a także reakcje otoczenia na jego śmierć,
- **Angażować młodych ludzi po próbach samobójczych** do spotkań z uczniami.

(Szymańska, 2012)

Co powiedzieć rodzicom?

- Zachęć rodziców do rozmowy i nawiązania bliższego kontaktu z dzieckiem,
- Poinformuj, że w sytuacjach kiedy dziecko będzie zgłaszało chęć odebrania sobie życia, należy wezwać karetkę pogotowia,
- Zachęć rodziców do współpracy z psychologiem, psychiatrą, bądź innymi specjalistami,
- Poinformuj o instytucjach, gdzie dziecko może uzyskać dla siebie pomoc (w wyjątkowych sytuacjach umów taką konsultację, ale tylko za zgodą rodziców).
- Poinformuj rodzica, że może liczyć na Twoją pomoc i wsparcie, w podejmowanych działaniach, mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa dziecku.

Jak postępować wobec dziecka ze skłonnościami samobójczymi?

Udzielić wsparcia emocjonalnego



Zbadać i omówić inne możliwe wyjścia



Zawrzeć kontrakt

Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie?

- ✓ **Pytaj.** Bez wstydu, szoku, empatycznie
- ✓ **Nazywaj rzeczy po imieniu**
- ✓ **Zachowaj spokój.** Nie panikuj
- ✓ **Traktuj ucznia i to co mówi poważnie**
- ✓ **Nie odsyłaj go** do innej osoby, nie przekładaj rozmowy na inny termin
- ✓ **Nie zostawiaj ucznia samego nawet na chwilę**
- ✓ **Nie obiecuj absolutnej dyskrecji**
- ✓ **Zapewnij jak najlepsze warunki rozmowy**
- ✓ **Nie prowokuj ucznia** poddając jego zamiary w wątpliwość
- ✓ **Respektuj jego uczucia**
- ✓ **Uważnie słuchaj**
- ✓ **Nie próbuj poprawiać jego nastroju „na siłę”**
- ✓ **Bądź empatyczny**
- ✓ **Bądź cierpliwy**
- ✓ **Ujawnij własne odczucia** wywołane rozmową
- ✓ **Nie oceniaj**
- ✓ **Nie próbuj dyskutować z uczniem**

(Szymańska, 2012)

- ✓ **Nie oceniaj**
- ✓ **Nie próbuj dyskutować z uczniem**
- ✓ Wypowiadaj się w sposób **bezpośredni i otwarty**
- ✓ **Nie bój się ciszy**
- ✓ **Przedstaw swoje zamiary**
- ✓ **Bądź uczciwy**, nie obiecuj zbyt wiele
- ✓ **Nie stosuj konfrontacji**
- ✓ **Pokaż, że Ci zależy, że to dla Ciebie ważne**
- ✓ **Zapytaj o poprzednie próby samobójcze**
- ✓ **Zbadaj, jakie są inne możliwości**
- ✓ **Jeżeli to możliwe, usuń z zasięgu ucznia środki niezbędne do popełnienia samobójstwa**
- ✓ Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych. **Powiadom rodziców. Nie pozwól by uczeń sam opuścił szkołę.**
- ✓ **Nie zachowuj informacji o planach samobójczych w tajemnicy**

(Szymańska, 2012)

Jeżeli uczeń popełnił samobójstwo:

- Należy pamiętać, o ryzyku wystąpienia zjawiska zarażenia się samobójstwem wśród uczniów i identyfikować dzieci i młodzież z grupy ryzyka
- Warto stworzyć przestrzeń do odreagowania emocji, związanych z sytuacją kryzysową,
- Ważne, aby poinformować o zdarzeniu pracowników szkoły, rodziców ucznia, ale i kolegów ucznia,

NIE NALEŻY ROBIĆ TEGO NA UROCZYSTOŚCIACH I PODCZAS TRWANIA APELI SZKOLNYCH !

- Zakaz gloryfikacji zachowań samobójczych,
- Udzielenie uczniom informacji o miejscach, oferujących pomoc w sytuacjach kryzysowych (numery telefonów zaufania),
 - Zapewnienie wsparcia,

(Koc-Pankowska)

Co może zrobić nauczyciel?

- Wyedukować się w zakresie kryzysu suicydalnego i zachowań osoby potencjalnie chcącej targnąć się na własne życie,
- Organizować zajęcia integracyjne i rozwijające umiejętności współpracy wśród uczniów w klasie,
- Informować psychologa szkolnego o zaobserwowanych, niepokojących zachowaniach dzieci,
- Pamiętać o obowiązku zawiadomienia opiekuna dziecka oraz pedagoga i psychologa szkolnego, w sytuacjach wystąpienia myśli samobójczych u ucznia,
- W sytuacjach kryzysowych, zagrażających życiu i zdrowiu- wezwać karetkę pogotowia!

Interwencja kryzysowa

w przypadku przemocy w szkole

„W sytuacjach przemocy konieczne jest przemyślane i skoordynowane działanie nastawione zarówno na wsparcie osób doświadczających przemocy jak i objęcie opieką osób stosujących przemoc, tak aby zapobiec wystąpieniu innych sytuacji kryzysowych.” (Jagięła, 2009)

Interwencja kryzysowa: przemoc w szkole

- Ustal jasne i przejrzyste zasady. Ważne, żeby uczniowie wiedzieli jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie,
- Bądź konsekwentny i reaguj na każde, nawet najmniejsze objawy przemocy,
- Powiadom uczniów o ustalonych konsekwencjach czekających osoby stosujące przemoc i pamiętaj, że powinny one być adekwatne do przewinienia i nieuniknione,
- Postaraj się uświadomić uczniowi, że to co robi jest przemocą i ustal z nim wspólne zasady dalszego postępowania (kontrakt),
- Ucz dzieci, mówienia stanowczo „**Nie**”,
- Zachęcaj uczniów do wzajemnego udzielania sobie wsparcia,
- Rozmawiaj z uczniami o sposobach radzenia sobie ze złością,
- Naucz dzieci jak i kiedy należy kontaktować się ze służbami- policją , strażą miejską (także anonimowego).

Kiedy dziecko doświadcza przemocy ze strony rodzica?

- Poinformuj rodzica trudnościach jakie zaobserwowałeś w kontakcie z dzieckiem i zaproponuj współpracę w ich rozwiązaniu,
- Powiedz rodzicowi, że stosuje przemoc wobec dziecka oraz poinformuj o możliwych negatywnych skutkach takiej sytuacji dla dziecka,
- Poinformuj o możliwych konsekwencjach prawnych dalszego stosowania przez rodzica przemocy,
- Zadbaj o założenie Niebieskiej Karty,
- Kiedy zdecydujesz się powiadomić Sąd Rodzinny- poinformuj o tym rodzica,
- Zachęć rodzica do skorzystania z pomocy specjalistycznej i udostępni mu adresy właściwych ośrodków.

Jak rozmawiać z dzieckiem doświadczającym przemocy?

- **Unikaj słowa „ofiara”**. Zamiast niego możesz mówić „osoba doświadczająca przemocy”
- Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, że **nikt, nigdy** nie ma prawa go krzywdzić,
- Zapewnij je, że **razem** zajmiecie się tym problemem, to ważne aby czuło Twoje wsparcie,
- Poinformuj dziecko o tym, że w sytuacji przemocy zawsze może do Ciebie przyjść, choćby po to, aby porozmawiać i poczuć się bezpieczniej,
- Postaraj się odciążyć je z poczucia winy. Zapewnij je, że na podobne traktowanie nie można sobie „zasłużyć”,

Jak rozmawiać z dzieckiem stosującym przemoc?

- **Unikaj słowa „sprawca”**. Zamiast niego możesz mówić „osoba stosująca przemoc”
- Nazwij zachowanie dziecka przemocą i poinformuj o czekających je konsekwencjach,
- Rozmawiaj z dzieckiem o sposobach radzenia sobie bez stosowania przemocy,
- Jeżeli jesteś w stałym kontakcie z rodzicami/sądem w sprawie dziecka stosującego przemoc- poinformuj je o tym,
- Możesz spisać z dzieckiem kontrakt na pozytywne zachowanie, po uprzednim uzyskaniu zgody rodziców,

Jak rozmawiać z klasą?

- Naucz dzieci identyfikować zachowania przemocowe,
- Pokaż jak stosowanie przemocy wpływa na atmosferę w klasie,
- Pokaż, uczniom, że to oni tworzą atmosferę w klasie i są za nią odpowiedzialni,
- Ucz dzieci jak radzić sobie z trudnymi emocjami takimi jak złość, frustracja czy lęk,
- Stwórz razem z uczniami scenariusz zachowania/ reagowania w sytuacji gdy doświadczą lub będą świadkami przemocy,
- Naucz klasę informowania o przemocy (zaufanego pracownika szkoły, policję),
- Poinformuj klasę o istnieniu Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich,
- Ucz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów,
- Integruj uczniów i ucz ich współpracy.



*„Nieumiejętność udzielenia pomocy dziecku **nie jest porażką** rodzica ani nauczyciela, a odpowiednio wczesna interwencja specjalisty może pomóc dziecku wrócić do normalnego funkcjonowania i uniknąć problemów w przyszłości”*

(Greenston, Leviton 2004)

Podsumowanie

Zalecenia dla osoby interweniującej w sytuacji kryzysu:

- Udziel pomocy najszybciej jak to możliwe, nawiązując jak najlepszy kontakt z osobą znajdującą się w sytuacji kryzysowej,
 - Słuchaj cierpliwie, bądź empatyczny i elastyczny w działaniu
 - Skoncentruj swoją uwagę na dziecku i zaistniałym zdarzeniu wywołującym reakcję kryzysową (na bieżących problemach),
 - Bądź dostępny dla dziecka zawsze, kiedy będzie potrzebowało kontaktu
- Bądź „towarzyszem” dziecka, pozwalaj mu mówić tak dużo, jak tego potrzebuje. Stwórz warunki do wyrażania uczuć zgodnych z potrzebami dziecka.

Zalecenia dla osoby interweniującej w sytuacji kryzysu cd:

- Zapewnij dziecku bezpieczne warunki, w towarzystwie osób, do których ma zaufanie,
- Zorientuj się w systemie wsparcia dziecka, w razie potrzeby stwórz go,
 - Unikaj nacisków, dawania rad i pouczania, nie ponaglaj w podejmowaniu decyzji,
- Nie obawiaj się zwrócenia po pomoc do specjalisty. Nie musisz i nie jesteś w stanie sam wszystkiego zrobić.
- Utwierdzaj dziecko w przekonaniu, że jego emocje i zachowania są normalne w tej kryzysowej sytuacji.

(Jagiela, 2010)

Wskazówki dla rodziców:

- ✓ Rozmawiajcie ze swoimi dziećmi,
- ✓ Na pytania odpowiadajcie jasno i dokładnie, bądźcie uczciwi wobec swoich dzieci,
- ✓ Mówcie dzieciom o swoich uczuciach i zachęcajcie je do wyrażania własnych- pomagając im nazywać to co czują,
- ✓ Słuchajcie tego co i jak mówi Wasze dziecko,
- ✓ Towarzyszcie dziecku postawą wspierającą,
- ✓ Dotyk jest ważny w czasie kryzysu. Przytulajcie swoje dzieci !!!

Wskazówki dla rodziców cd:

- ✓ Bawcie się z nimi- to rozładowuje napięcie,
- ✓ Zapewnijcie dziecku dostęp do jego ulubionej zabawki,
- ✓ Spędzajcie z nim więcej czasu,
- ✓ Jeżeli potrzebujecie pomocy specjalisty- sięgnijcie po niego jak najwcześniej !
- ✓ **Pamiętajcie !!** Objawy, które utrzymują się u dziecka, nie są konsekwencją Waszych zaniedbań, czy błędów.

(Greenston, Leviton 2004; Badura-Madej 2004)

Sieć pomocy

- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej**
 - Poradnie psychologiczno- pedagogiczne
 - Specjalistyczne Poradnie Rodzinne
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
116 111**
 - poniedziałek- niedziela 12.00 - 20.00
 - bezpłatny, ogólnopolski i anonimowy
 - www.116111.pl
- **Dziecięcy telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
0 800 12 12 12**
 - poniedziałek- piątek 8.15 - 20.00
 - bezpłatny z tel. Stacjonarnych i Orange
- **Telefon Informacyjno Interwencyjny Rzecznika Praw Dziecka
22 696 55 50**
 - poniedziałek- piątek 8.15 - 20.00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

- **Poradnia Telefoniczna dla Osób w Kryzysie**

116 123

codziennie 14.00-22.00, bezpłatny

- **Stowarzyszenie ASLAN**

ul. Nowolipie 17

00-150 Warszawa

22 636 49 04, 22 636 49 12

indywidualna pomoc psychologiczna, grupy wsparcia i socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży, poradnictwo dla rodziców i opiekunów, grupy wsparciowo- edukacyjne dla rodziców, konsultacje prawnika

- **Stowarzyszenie OPTA**

ul. Marszałkowska 85 lok. 34

00-683 Warszawa

22 622 52 52, 22 424 09 89

przejściowe lub długotrwałe sytuacje kryzysowe, konflikty rodzinne, trudna sytuacja życiowa, trudności wychowawcze, uzależnienia i przemoc, konflikty okołorozwodowe, pomoc dla dzieci i rodziców. Interwencje w szkołach: w przypadku wystąpienia przemocy, program obejmuje obserwację w klasie, z kadrą pedagogiczną i rodzicami, cykl zajęć interwencyjnych w grupie.

- **Fundacja Dzieci Niczyje**

ul. Mazowiecka 12/25

lub

ul. Walecznych 59

00-048 Warszawa

03-926 Warszawa

22 826 88 62

22 616 16 69

przemoc domowa, nadużycia seksualne, wsparcie terapeutyczne, pomoc dla dzieci i rodziców, programy profilaktyczne, interwencje kryzysowe wobec dzieci- ofiar przestępstw, grupy wsparcia i terapia dla rodziców

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

Bibliografia:

- Arseniuk R., *Dorastanie- kryzys i powtórna szansa na rozwój*, Materiały edukacyjne Ośrodka Rozwoju Edukacji.
- Brzezińska A., (2002/2003), *Wykłady z psychologii rozwoju człowieka*. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Greenstrone L. J, Leviton S.C, (2004), *Interwencja kryzysowa*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 87-100.
- Koc-Pankowska K., *Materiały edukacyjne. Dziecko w obliczu sytuacji kryzysowej w szkole*, Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli.
- Kubacka- Jasiecka D., (2010), *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, s. 25-70
- Jagieła J., (2009), *Interwencja Kryzysowa w szkole. Część I Teoretyczne podstawy kryzysu*. Psychologia w Szkole, nr 3, s.38-45
- Jagieła J., (2009), *Interwencja Kryzysowa w szkole. Część II Sytuacje kryzysowe dziecka..* Psychologia w Szkole, nr 4, s.56-67
- Jagieła J., (2010), *Interwencja Kryzysowa w szkole. Część IV Elementy interwencji kryzysowej..* Psychologia w Szkole, nr 2, s.56-67

Bibliografia:

- Badura- Madej W., (2004), *Kryzysy i interwencja kryzysowa w terapii dzieci i młodzieży*. W: Namysłowska I., (red), *Psychiatria Dzieci i Młodzieży*, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 474-488
- Szymańska J. (2012), *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców*, Warszawa, Wydanie III.
- Zdankiewicz- Ścigała E., (2011/2012), *Materiały edukacyjne. Studia podyplomowe: Psychologia Kryzysu i Interwencji Kryzysowej*. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej
- Pawliczuk W., *Materiały edukacyjne z poradnictwa w okresie dorastania*, Studia Podyplomowe. Poradnictwo psychologiczne i interwencja kryzysowa.
- Ustawa o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2014 roku.

Prowadzące:

- **Kraska Katarzyna** - magister psychologii na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. Absolwentka studiów podyplomowych na kierunku Psychologia Kryzysu i Interwencji Kryzysowej na SWPS w Warszawie. Dyżurowała przy telefonie zaufania Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, oraz szkoliła stażystów Kryzysowego Telefonu Zaufania 116, 123 przy IPZ. Aktualnie zatrudniona na stanowisku terapeuty w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Warszawie. Interesuje się interwencją kryzysową, psychotraumatologią oraz psychologią międzykulturową.
- **Żyża Sandra** - magister profilaktyki społecznej i resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego. Absolwentka pedagogiki na Wydziale Nauk Historycznych i Pedagogicznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Ukończyła studia podyplomowe na kierunku Psychologia Kryzysu i Interwencji Kryzysowej na SWPS w Warszawie. Ma doświadczenie w prowadzeniu konsultacji oraz warsztatów wychowawczych dla rodziców. Aktualnie jest zatrudniona na stanowisku terapeuty w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Warszawie. Interesuje się profilaktyką zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, pracą w ramach interwencji kryzysowej oraz edukacją rodziców.



Katarzyna Kraska
Sandra Żyża

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Dalibora 1
01-439 Warszawa
tel. 22 837 55 59
e-mail: www.oik.waw.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa