



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Допомога у кризі

*шляхом зосередження на сьогодні
та на кращому майбутньому*

Підхід, орієнтований на розв'язання



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK
EKONOMICZNYCH



ктор Гражина Катра

Життєва переміна та наші реакції (1)

Кожна переміна нас сколихує та викликає негативні емоції.

Чому?

Тому що вимагає пристосування до нової ситуації та несе з собою:

страхи,

невпевненість

необхідність залучати наші ресурси для адаптації до таких змін.

Життєва переміна та наші реакції (2)

Коли переміна є **позитивна і не дуже велика**, то негативні емоції супроводжуються позитивними емоціями:

цікавістю,

надією;

піднесенням, очікуванням чогось кращого;

і ці почуття навіть можуть затьмарити тривогу і страхи.

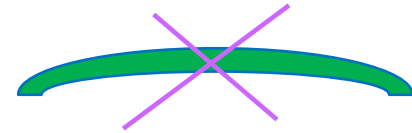
Коли переміна є **негативна** і, крім того, **велика**, то у нас може виникати сильний стрес, а іноді навіть **криза** у функціонуванні людини.

Що тоді?

Що робити?

Психологічні наслідки кризи (1)

Наслідком кризи є:



порушення (розрив) відчуття безперервності (вчора місток сьогодні)

Психологічні наслідки кризи (2)

а також

дисбаланс у переконаннях, які дають нам відчуття безпеки:

- 1) Події є **передбачуваними**.
- 2) Те, що відбувається навколо нас, має якесь **пояснення** (логічне або ірраціональне — магічне мислення теж дає нам відчуття, ніби ми розуміємо, що відбувається і чому) — усе має свої причини.
- 3) **За добрі справи/вчинки (здійснені з добрих намірів) з людиною стається щось добре.**

Мета допомоги (дитині) у кризі

Відновлення рівноваги та гармонії

всередині

та

у стосунках з оточенням

Основна спрямованість допомоги при застосуванні ПОР у бесідах з дітьми (1)

Зосередьтеся на таких моментах:

- Емоційний стан підопічного — Те, що ти переживаєш, — це нормально! Я поряд — можеш на мене розраховувати.
- Потреби — Що тобі потрібно? Чого тобі зараз хотілося б?

Основна спрямованість допомоги при застосуванні ПОР у бесідах з дітьми (2)

Зосередьтеся на таких моментах:

- Ресурси — ти смілива людина — ти тепер у новій школі, намагаєшся пристосуватися до нової ситуації... Що тобі зараз допомагає у цій важкій ситуації (мама, родина...)? Мені потрібна в цьому твоя допомога. Підкажи мені, будь ласка, і, можливо, ми зможемо разом подумати, що я можу зробити, щоб тобі тут було краще (у школі, з нами тощо).

Іноді людині у стані кризи потрібно спочатку виговоритися, викричатися, виплакати ...

Основна спрямованість допомоги при застосуванні ПОР у бесідах з дітьми (3)

Зосередьтеся на таких моментах:

▣ **Краще** (хай навіть лише трішки) **майбутнє**

1. Що мало б відбуватися, щоб тобі було хоча б трішки краще?
2. Як мала б виглядати ситуація, в якій тобі з нами було краще?
3. Хто або що у цьому може допомогти?
4. Що міг би зробити **ти сам**, щоб тобі було краще?

Схема кризової інтервенції в ПОР

Зосередженість на «тут і зараз» — стан, потреби, ресурси

З минулого беремо те, що було добрим, що вдалося



У теперішньому підкреслюємо те, що дитині вдається, з чим вона справляється

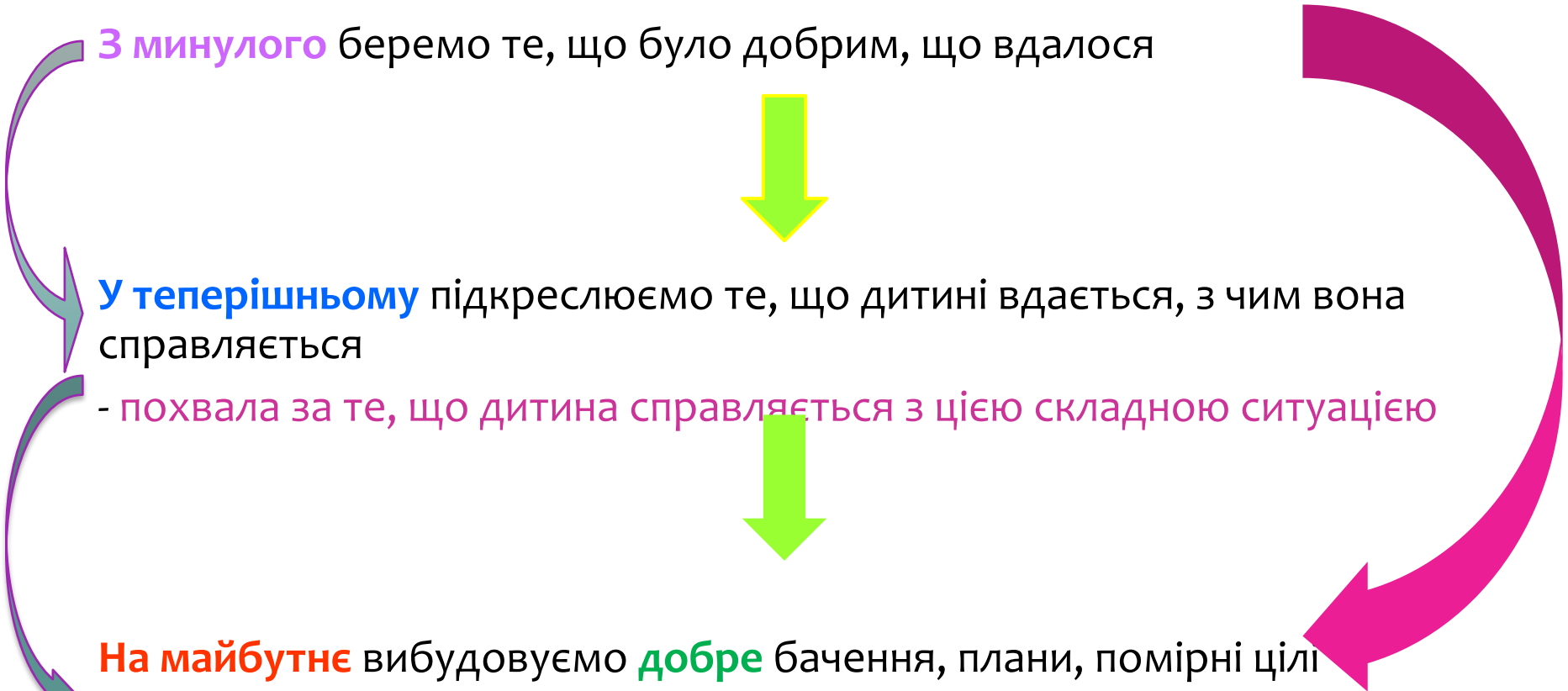
- похвала за те, що дитина справляється з цією складною ситуацією



На майбутнє вибудовуємо **добре** бачення, плани, помірні цілі

Наприклад... Як тобі буде, коли ти вивчиш польську мову, познайомишся з новими товаришами, трохи знатимеш Варшаву, навчишся нових ігор та забав?

Як — з чого — твоя мама зможе зрозуміти, що тобі вже краще у школі?



Особливості кризової інтервенції

1. Швидкість дії
2. Зосередженість на поточній ситуації
3. Емоційна підтримка та зміцнення почуття безпеки
4. Велика кількість контактів: від супроводу дитини до директивного підходу
5. Організація підтримки однолітків

Контакт між польськими та українськими дітьми

Неможливість уявити драматизм переживань людей в Україні та біженців

Відсутність попереднього досвіду праці з людьми з-за кордону

Невміння знайти спільну мову

Нерозуміння певних особливостей поведінки дітей з України

Неспроможність установити контакт з українськими дітьми

Учителю, мамо й тату, пам'ятайте!

Звертайте увагу на позитивні зміни! — навіть на, здавалося б, «очевидні»

До них потрібно ставитися як до досягнень дитини! - *Ти проводиш у школі стільки часу, і не розумієш, що говорять інші діти*

Хваліть!!! дитину (українську і польську) — помічайте та називаєте навіть дуже незначні позитивні деталі поведінки

Обіцяйте лише те, що ви можете виконати, або те, що може статися з високою ймовірністю.

Говоріть правду! Якщо ви чогось не знаєте, визнайте це і дайте дитині надію, наскільки це можливо — таким чином, щоб це було корисно для дитини.

Дбайте про себе, щоб мати можливість допомагати ефективно!

Учителю, мамо й тату, **дбайте про себе!**

- ❖ Що у тебе вийшло зробити добре? Що тобі вдалося? — учора, сьогодні (зробити хороший сніданок, погратися з дитиною, стримати свій гнів...)
- ❖ Хто тобі може допомогти?
- ❖ Що тобі може допомогти?

Складіть **мапу** власних та зовнішніх сильних сторін і ресурсів.

Зустріч з професором Анною Черпкою на тему

Межі допомоги. Чи потрібно себе берегти?