



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pomoc w kryzysie

*poprzez skupienie się na teraźniejszości
i na lepszej przyszłości*

Podjęcie skoncentrowane na rozwiązaniach



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



WYI
EKO



Dr hab. Grażyna Katra

Zmiana życiowa i nasze reakcje (1)

Każda zmiana nas angażuje i wzbudza negatywne emocje.

Dlaczego?

Ponieważ wymaga adaptacji do nowej sytuacji i niesie:

obawy,

niepewność i

angażuje nasze zasoby potrzebne do przystosowania się do owej zmiany.

Zmiana życiowa i nasze reakcje (2)

Gdy zmiana jest **pozytywna i niezbyt duża**, to emocjom negatywnym towarzyszą emocje pozytywne:

zainteresowanie,

nadzieja,

ekscytacja, oczekiwanie na coś lepszego

i nawet mogą przyćmić niepokój, obawy.

Gdy zmiana jest **negatywna** i do tego **duża**, może pojawić się silny stres, a nawet **kryzys** w funkcjonowaniu osoby.

Co wtedy?

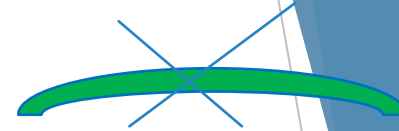
Co robić?

Psychologiczne skutki kryzysu (1)

Efektem kryzysu jest:

naruszenie (zerwanie) poczucia ciągłości (wczoraj  **dzisiaj)**

Psychologiczne skutki kryzysu (2)



oraz

zachwianie przekonaniami, które dają nam poczucie bezpieczeństwa:

- 1) Wydarzenia są **przewidywalne**.
- 2) To, co się dzieje wokół nas, ma jakieś **wyjaśnienie** (logiczne lub irracjonalne - myślenie magiczne też daje poczucie, że rozumiemy, co się dzieje i dlaczego) – ma swoją przyczynę.
- 3) **Za dobre uczynki (wynikające z dobrych intencji) spotyka człowieka coś dobrego.**

Cel pomocy (dziecku) w kryzysie

Przywrócenie równowagi i harmonii

wewnętrznej

i

z otoczeniem

Główne ukierunkowanie pomocy w PSR w rozmowach z dziećmi (1)

Koncentracja na:

- Stanie emocjonalnym podopiecznego – To, co przeżywasz jest ok! Jestem tutaj obok – możesz na mnie liczyć.
- Potrzebach – Czego Ci potrzeba? Czego byś teraz chciał?

Główne ukierunkowanie pomocy w PSR w rozmowach z dziećmi (2)

Koncentracja na:

- Zasobach – Jesteś dzielny/a - przyszedłeś do nowej szkoły, starasz się przyzwyczaić do nowej sytuacji ... Co tobie teraz pomaga w tej trudnej sytuacji (mama, rodzina, ...?); Potrzebuję twojej pomocy w tym i proszę podpowiedz mi, a może razem się zastanówmy, co mogę zrobić, abyś poczuł się tutaj (w szkole, z nami) lepiej.

Niekiedy osobie w kryzysie należy najpierw dać się wygadać, wykrzyczeć, wypłakać. ...

Główne ukierunkowanie pomocy w PSR w rozmowach z dziećmi (3)

Koncentracja na:

- ▣ **Lepszej (choć trochę) przyszłości**
- 1. Jak by to miało być, abyś poczuł się choć trochę lepiej?
- 2. Jak by to miało wyglądać, żebyś czuł się tu z nami lepiej?
- 3. Kto lub co mógłby ci w tym pomóc?
- 4. Co **ty sam** możesz zrobić, aby było ci lepiej?

Schemat interwencji kryzysowej w PSR

Koncentracja na „tu i teraz” – stan, potrzeby, zasoby

Z przeszłości wydobywamy to, co było dobre, udało się



W teraźniejszości akcentujemy to co dziecko potrafi, z czym sobie radzi
– chwalenie, że dziecko sobie radzi w tej trudnej sytuacji



Na przyszłość tworzymy dobre wizje, plany, cele na miarę

Np.. *Jak to będzie, jak nauczysz się polskiego, poznasz nowych kolegów, poznasz Warszawę, poznasz nowe gry i zabawy?*

Jak – po czym -Twoja mama pozna, że już czujesz się w szkole lepiej?

Cechy interwencji kryzysowej

1. Szybkość działania
2. Koncentrowanie się na obecnej sytuacji
3. Emocjonalne wsparcie i podbudowanie poczucia bezpieczeństwa
4. Duża liczba kontaktów od towarzyszenia dziecku do podejścia dyrektywnego
5. Organizowanie wsparcia rówieśników

Polskie dzieci w kontakcie z dziećmi ukraińskimi

Niemожność wyobrażenia sobie dramatu ludzi w Ukrainie i uchodźców

Brak wcześniejszych doświadczeń z osobami pochodzącymi z zagranicy

Niemожność porozumienia się

Niezrozumienie pewnych zachowań dzieci z Ukrainy

Niepowodzenie w nawiązywaniu kontaktu z dziećmi ukraińskim

nauczycielu, rodzicu pamiętaj!

Zauważaj pozytywne zmiany! – **te nawet z pozoru „oczywiste”**

Traktuj je jako osiągnięcia dziecka! – *Tyle czasu spędziłeś w szkole, a nie rozumiesz, co mówią inne dzieci*

Chwal!!! dziecko (ukraińskie i polskie) – zauważaj i nazywaj nawet bardzo drobne pozytywne zachowania

Obiecuj tylko to, co możesz zrealizować lub/i co może się stać z dużym prawdopodobieństwem.

Mów prawdę! Gdy czegoś nie wiesz - przyznaj się i dawaj nadzieję, o ile to możliwe –w taki sposób, aby było to dziecku pomocne.

Dbaj o siebie – abyś mógł skutecznie pomagać!

Rodzicu, nauczycielu, zadbaj o siebie!

- ❖ Co zrobiłeś dobrze? Co ci się udało? – wczoraj, dzisiaj (zrobić dobre śniadanie, pobawić się z dzieckiem, opanować swoją złość...)
- ❖ Kto może ci pomóc?
- ❖ Co może ci pomóc?

Zrób **mapę** mocnych stron i zasobów własnych i zewnętrznych.

Spotkanie z prof. Anną Cierpką pt.

Granice pomagania. Czy trzeba się chronić?