

INTERWENCJA KRYZYSOWA

SCENARIUSZE ZAJĘĆ I AKTYWNOŚCI

dr Wiesław Poleszak

SYMPTOMY KRYZYSU

Cel

Uczennica lub uczeń potrafi ocenić nasilenie doświadczanych symptomów kryzysu.

Materiały

- Karta: „Skala reakcji na kryzys dla dzieci i młodzieży”
- Długopis lub ołówek

Przebieg

1. Wydrukuj kartę dotyczącą oceny symptomów kryzysu w tylu egzemplarzach, ile osób jest w klasie.
2. Ustal zasady pracy w klasie. Kluczowe jest zachowanie anonimowości – zarówno z Twojej strony, jak i ze strony uczennic i uczniów. Uzasadnij, dlaczego ćwiczenie jest ważne dla każdej osoby, a następnie poproś o wzajemny szacunek i zachowanie prywatności.
3. Rozdaj wydrukowane kwestionariusze do oceny symptomów kryzysu.
4. Poproś o samodzielne wypełnienie otrzymanych kwestionariuszy. Podkreśl, że uczennice i uczniowie robią to tylko dla siebie i nie będą nikomu udostępniali wyników. Najlepiej, żeby zaznaczali odpowiedzi, wpisując znak „X” w kratkę zgodną z ich samopoczuciem. Praca powinna zająć nie więcej niż 10 minut.
5. Poproś osoby w klasie, żeby połączyły odpowiedzi linią w taki sposób, aby powstał wykres.
6. Po ukończonej pracy poproś uczniów i uczennice, żeby odwrócili kartki niezapisaną częścią do góry – w taki sposób, żeby nikt nie widział ich wyników.

Komentarz osoby prowadzącej

Jeżeli większość Waszych wyników mieści się na prawo od kolumny zaznaczonej na szaro, może to świadczyć o tym, że doświadczacie kryzysu. Kryzys nie jest zaburzeniem, ale nierozwiązany może prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Dlatego zachęcam Was do skorzystania z rozmowy z psycholożką/psychologiem szkolnym.

Opowiedz o kryzysie i podaj jego definicję, posiłkując się materiałem teoretycznym w taki sposób, żeby pokazać rozwojowy charakter zjawiska. Wspomnij, że rozwiązane kryzysy pozwalają przejść na wyższy poziom rozwoju (teoria dezintegracji pozytywnej Dąbrowskiego).

Przebieg (cd.)

7. Przeprowadź burzę mózgów „Moje sposoby na poradzenie sobie z kryzysem”. W klasach, gdzie zaufanie jest niskie, warto rozdać kartki lub karteczki, na których każda osoba anonimowo pisze swoje strategie radzenia sobie w kryzysie. Następnie zbiera się zapisane pomysły, miesza je i czyta. Należy skomentować te, które nie są konstruktywne, pokazując ich słabe strony.
8. Jeśli jesteś osobą przeszkoloną z interwencji kryzysowej, zaproś uczennice i uczniów, którzy potrzebują pomocy, na rozmowę. Podaj miejsce i czas oraz sposób umawiania się.
9. Jeśli nie – pokieruj do psychologa/psycholożki szkolnej lub innej osoby przeszkolonej w tym zakresie. W przypadku braku takich osób w szkole rozważ szkolenie na ten temat dla chętnych z Twojego środowiska szkolnego.
10. Gdyby okazało się, że w Twojej szkole nie ma osób przygotowanych do interwencji kryzysowych, podaj klasie adresy i sposób kontaktowania się z poradnią opiekującą się szkołą. Ustal z osobą odpowiedzialną za wsparcie zasady kontaktowania się z nią w sprawie doświadczanego kryzysu. Zadbaj, żeby uczennice i uczniowie znali imię i nazwisko osoby, do której mają dotrzeć.

Karta „Skala reakcji na kryzys dla dzieci i młodzieży”

Mireia Orgilés, Alexandra Morales, José Pedro Espada,
w polskiej adaptacji Wiesława Poleszaka i Grzegorza Katy (2021)

Jak często doświadczałeś/doświadczałaś w ostatnich czternastu dniach poniższych stanów i zachowań? W każdym wierszu zaznacz jedną z pięciu możliwych odpowiedzi.

	SYMPTOMY	BARDZO RZADKO LUB W OGÓLNE NIE	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO
1.	Zmartwienie					
2.	Zniecierpliwienie					
3.	Niepokój					
4.	Smutek					
5.	Koszmary podczas snu					
6.	Zniechęcenie					
7.	Poczucie samotności					
8.	Częste budzenie się w nocy					
9.	Mała ilość snu					
10.	Poczucie niepewności					
11.	Poczucie skrępowania					
12.	Nerwowość					
13.	Obawy podczas zasypiania					
14.	Kłótnie z resztą rodziny					
15.	Wycofanie					
16.	Płaczliwość					
17.	Złość					
18.	Myślenie o śmierci					
19.	Sfrustrowanie					
20.	Znudzenie					
21.	Poirytowanie					
22.	Problemy ze snem					
23.	Brak apetytu					
24.	Skłonność do niepokoju					
25.	Trudności ze skupieniem uwagi					
26.	Poczucie bezradności					
27.	Różne dolegliwości fizyczne (np. ból głowy, ból brzucha)					
28.	Łamanie norm i zasad					
29.	Objadanie się					

ZASOBY SPOŁECZNE

Cel

Uczeń lub uczennica potrafi zidentyfikować źródła wsparcia społecznego w swoim otoczeniu.

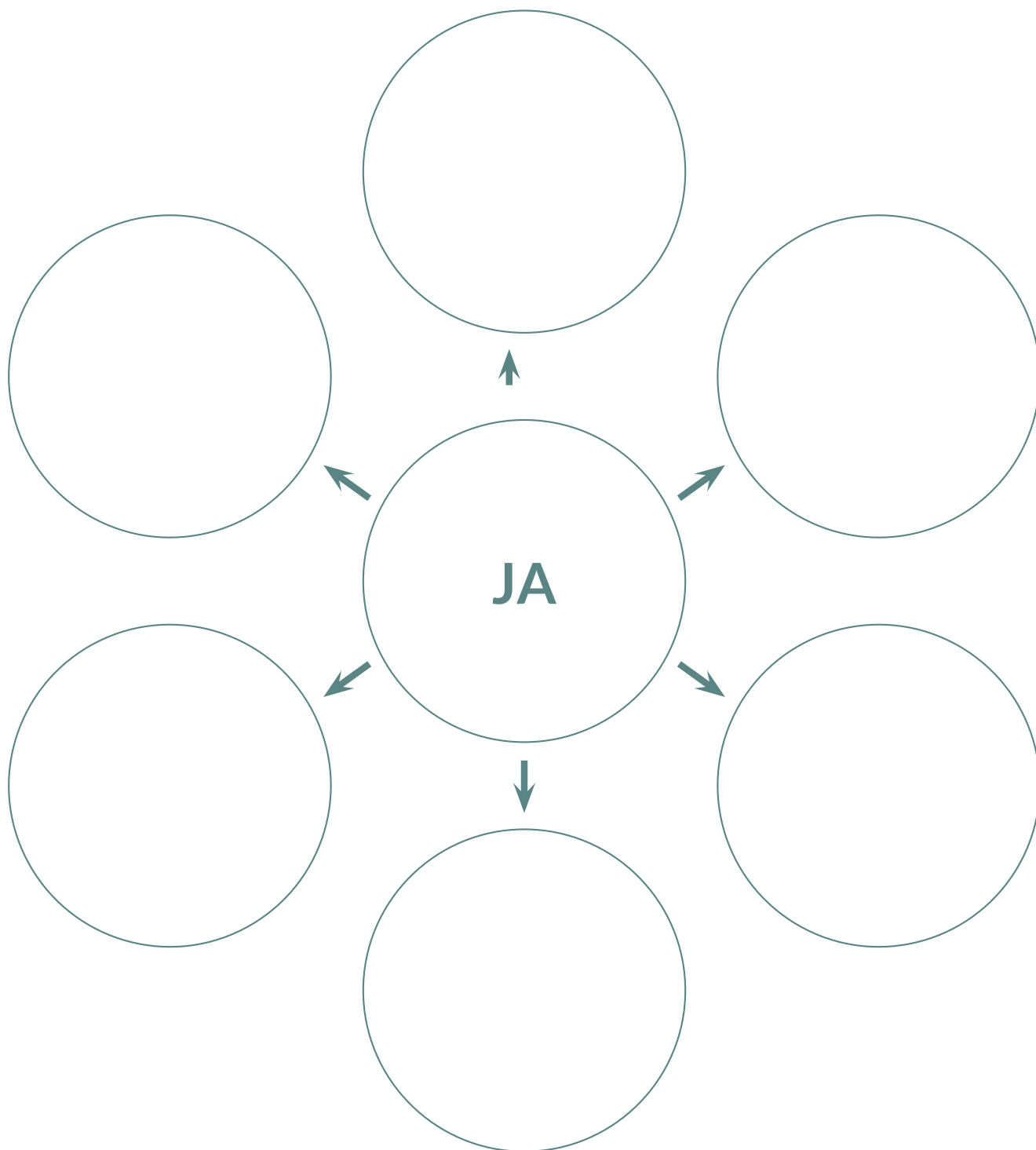
Materiały

- Karta „Rówieśnicy i rówieśniczki” i Karta „Osoby dorosłe”
- Długopis lub ołówek

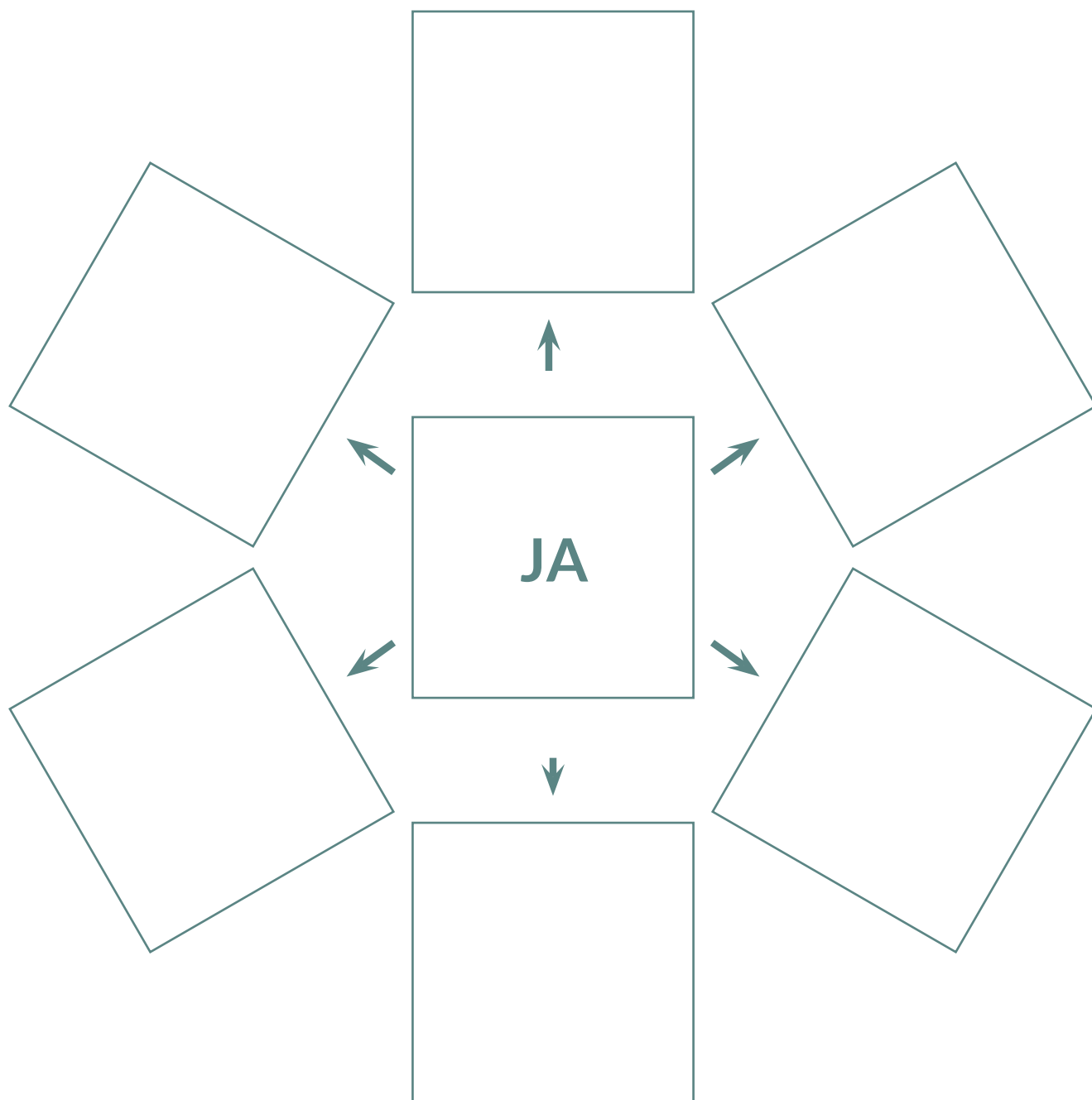
Przebieg

1. Zapoznaj się z definicją kryzysu rozwojowego, którą znajdziesz w opracowaniu teoretycznym poświęconym interwencji kryzysowej (<https://www.szkoiazklasa.org.pl/obszary/szkola-dobrostanu/interwencja-kryzysowa/>).
2. Wydrukuj obie karty dotyczące oceny zasobów społecznych w tylu egzemplarzach, ile osób jest w klasie.
3. Ustal zasady pracy w klasie. Kluczowe jest zachowanie anonimowości – zarówno z Twojej strony, jak i ze strony uczennic i uczniów. Poproś o zachowanie prywatności.
4. Rozdaj wydrukowane karty pracy.
5. Poproś o samodzielne wypełnienie „Rówieśnicy i rówieśniczki”: „Proszę, wpiszcie w okręgi Waszych rówieśników i rówieśniczki, do których możecie się zwrócić w trudnej sytuacji. Mogą to być koledzy, koleżanki, przyjaciółki i przyjaciele, bliższa i dalsza rodzina”.
Poproś o samodzielne wypełnienie „Osoby dorosłe”: „Proszę, wpiszcie w okręgi dorosłych z Waszego otoczenia, do których możecie się zwrócić w trudnej sytuacji. Mogą to być rodzice, rodzina, znajomi”.
Praca powinna zająć nie więcej niż 5 minut na każdą kartę pracy – razem 10 minut.
6. Zachęć uczniów i uczennice do podzielenia się refleksjami nad swoimi sieciami wsparcia społecznego.
7. Zapytaj, czy są zadowoleni i zadowolone z tych sieci.
8. Przeprowadź w klasie dyskusję (ewentualnie burzę mózgów) – co można zrobić, żeby zbudować sobie sieć wsparcia społecznego.
9. Zadaj pracę domową: „Zaplanujcie działania, które sprawią, że Wasze sieci wsparcia się powiększą”.
10. Podsumuj ćwiczenie, uświadamiając uczennicom i uczniom, że głównym sposobem radzenia sobie z kryzysem jest rozmowa z życzliwymi osobami i poczucie wsparcia z ich strony.

Karta zasobów społecznych „Rówieśnicy i rówieśniczki”



Karta zasobów społecznych „Osoby dorosłe”



TWÓJ SPOSÓB NA KRYZYS

Cel

Uczeń lub uczennica potrafi zidentyfikować swoje strategie radzenia sobie z kryzysem.

Materiały

- Kartka A4
- Długopis

Czas

15–20 minut

Przebieg

1. Wprowadzenie – komentarz do ćwiczenia: „Każdy z nas doświadczył w życiu jakiegoś kryzysu i pewnie jeszcze nieraz go doświadczy. Ważne jest, żeby określić swój skuteczny sposób radzenia sobie z nim”.
2. Poproś klasę o poszukanie w swoim życiu takich sytuacji, które można określić jako kryzys, i wypisanie ich na kartce. Może to być zmiana szkoły, odwrócenie się bliskiej osoby, przemoc ze strony rówieśniczek i rówieśników itd.
Możesz też poprosić o stworzenie listy różnych kryzysów na tablicy.
Dobrze jest zacząć od siebie – podaj jakiś kryzys ze swojego życia.
Celem tego kroku jest uzyskanie poczucia wspólnoty i uniwersalności w doświadczaniu kryzysów.
3. Poproś, żeby każda osoba wybrała z wypisanych kryzysów taki, z którym jej zdaniem najlepiej sobie poradziła.
4. Poproś, żeby uczniowie i uczennice wypisali na swoich kartkach wszystko, co pomogło im w tamtym trudnym momencie.
5. Podkreśl, że to, co pomogło im w przeszłości, mogą z powodzeniem zastosować teraz i w przyszłości.
6. Zróbcie wspólną listę najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie z kryzysami.

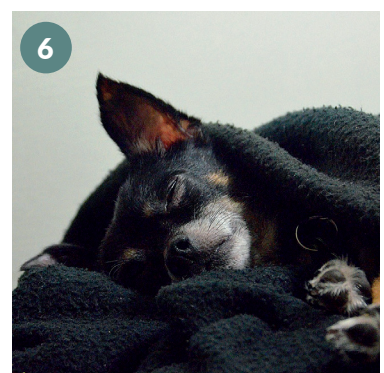
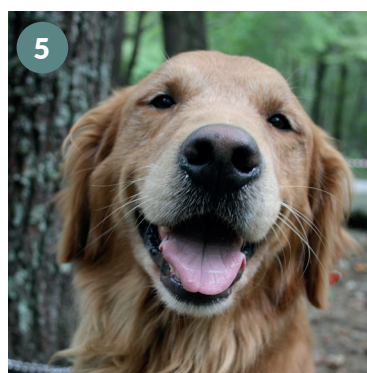
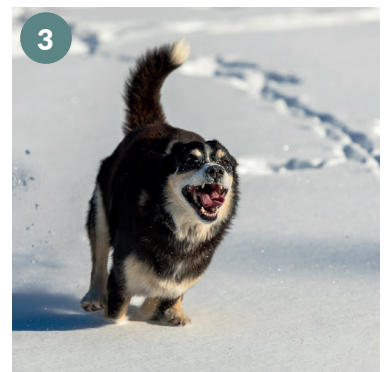
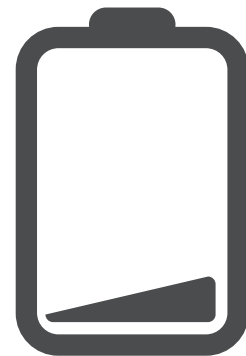
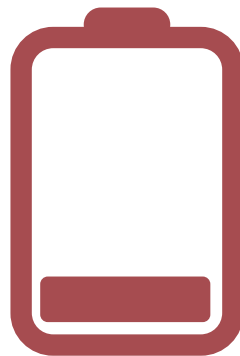
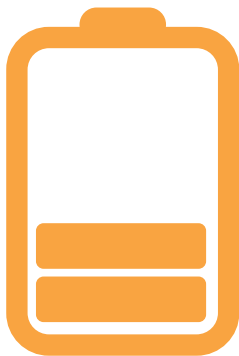
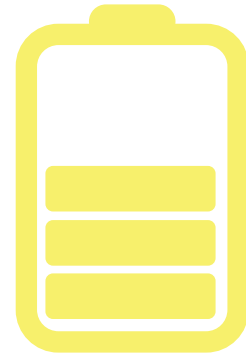
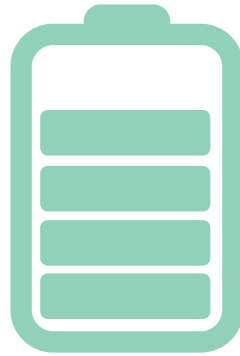
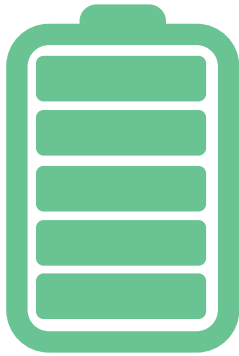
Tomasz Bilicki

ILE MASZ DZISIAJ ENERGII?

Arkusz można wykorzystywać w różnych sytuacjach, np. podczas sprawdzania listy obecności.

Arkusz pomaga zapoznać się z nastrojem uczennic i uczniów. Warto docenić wszystkie wypowiedzi, także wskazujące na słabe samopoczucie.

Wszystkie emocje i uczucia są dobre, także te trudne.



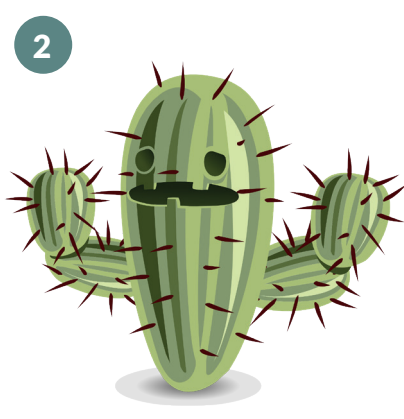
WYBIERZ JEDNO PYTANIE Z LISTY I ODPOWIEDZ NA NIE

- Czym jest dla Ciebie tolerancja?
- Jaki masz cel w życiu?
- Wolisz „błyszczeć” czy stać z boku?
- Czym jest dla Ciebie szacunek?
- Co chciałabyś/chciałbyś osiągnąć?
- Co może Ci przeszkodzić osiągnąć życiowe cele?
- Co sprawia, że życie jest dobre?
- Czym jest dla Ciebie nauka?
- Co oznacza dla Ciebie „kochać”?
- Czy czułeś/czułaś się kiedyś zagrożony/zagrożona?
- Czy zawiodłaś/zawiodłeś się na kims?
- Co czyni Cię silną osobą?
- Jaką supermoc chciałbyś/chciałabyś mieć?
- Za co jesteś wdzięczna/wdzięczny w swoim życiu?
- Czym jest dla Ciebie wolność?
- Co czujesz, kiedy wchodzisz do szkoły?
- Jak pandemia zmieniła Twoje życie?
- Co czyni człowieka dobrym przyjacielem/ dobrą przyjaciółką?
- Co cenisz w dorosłych?
- Jak nauczanie zdalne zmieniło Twoje życie?
- Co byś zrobił/zrobiła, gdybyś był/była najbogatszą osobą na świecie?
- Jaka jest najważniejsza rzecz, jakiej się nauczyłeś/nauczyłaś?
- Czy marzyłaś/marzyłeś kiedyś, aby zrobić coś wyjątkowego?
- Co dla Ciebie oznacza „znaleźć swoje miejsce w życiu”?
- Jaką znasz najtroskliwszą osobę?
- Kto jest Twoim autorytetem?
- Co dla Ciebie znaczy „polegać na sobie”?
- Czy akceptujesz swoje uczucia i emocje?
- Kto Cię rozumie?
- Jakie są Twoje najważniejsze wartości?

JAKĄ ROŚLINĄ DZISIAJ JESTEŚ?

Arkusze można wykorzystywać w różnych sytuacjach, np. podczas sprawdzania listy obecności. Arkusze pomagają zapoznać się z nastrojem uczennic i uczniów. Warto docenić wszystkie wypowiedzi, także wskazujące na słabe samopoczucie.

Wszystkie emocje i uczucia są dobre, także te trudne.



fot. Pixabay



Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

