

# INTERWENCJA KRYZYSOWA

Tomasz Bilicki

## VI. WPŁYW KOMPETENCJI NAUCZYCIELA NA ZJAWISKO

### W szkole pomoc psychologiczno-pedagogiczną świadczą:

- a. wyłącznie pedagog/pedagożka lub psycholog/psycholożka szkolna;
- b. wyłącznie wychowawcy i wychowawczynie klas, pedagog/pedagożka lub psycholog/psycholożka szkolna.
- c. całe grono nauczycielskie, pedagog/pedagożka lub psycholog/psycholożka szkolna.

Oczywiście prawidłowa jest odpowiedź **c**, co jasno wynika z *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach*. W § 4 ust. 2 czytamy, że pomoc taką świadczą wszyscy merytoryczni pracownicy i pracowniczki placówki, czyli „nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści wykonujący w przedszkolu, szkole i placówce zadania z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w szczególności psycholodzy, pedagodzy, logopedzi, doradcy zawodowi i terapeuci pedagogiczni”.

Chociaż szkoła nie jest ośrodkiem interwencji kryzysowej, psychoterapii ani psychotraumatologii, **każda osoba ucząca buduje relacje z wychowankami, ma wpływ na ich dobrostan psychiczny i obowiązek zainteresowania się ich problemami, w tym kryzysami**. Ograniczanie roli nauczycielskiej wyłącznie do realizowania podstawy programowej, a uczniowskiej do pochłaniania informacji znacząco redukuje podmiotowość obu tych osób. Nikt nie oczekuje od nauczycieli i nauczycielek ukończenia szkolenia z psychoterapii czy studiów podyplomowych z interwencji kryzysowej (choć wiele osób tak robi, dzięki czemu pomagają skuteczniej i bezpieczniej). Jednak przynajmniej podstawowy poziom wiedzy i umiejętności z pierwszej pomocy psychologicznej są konieczne w pracy każdego merytorycznego pracownika i pracownicy szkoły.

**Nie wystarczy postawa milczenia.** Nie jest prawdą, że czas leczy rany i najlepiej nie zauważać problemów. Nasze działania są niezwykle istotne w interwencji kryzysowej, a szkoła pełni co najmniej trzy funkcje związane z pomocą psychologiczno-pedagogiczną:

1. **Prowadzenie działalności profilaktycznej**, w tym:

- wzmacnianie zdrowia psychicznego i dobrostanu osób nauczających (m.in. przez supervizję);
- wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów i uczennic;
- szkolenia w zakresie interwencji kryzysowej i suicydologii dla kadry nauczycielskiej i rodziców;
- współpraca z rodzicami oraz współpraca interdyscyplinarna z zewnętrznymi podmiotami;
- warsztaty dla młodych osób na temat poszukiwania sensu życia i jego pozytywnych aspektów;
- warsztaty radzenia sobie w trudnych sytuacjach dla wszystkich osób w społeczności szkolnej (grona pedagogicznego, dzieci, młodzieży i rodziców);
- uważność na symptomy kryzysów nauczycielskich, uczniowskich i rodzicielskich;
- zapobieganie przemocy rówieśniczej i dyskryminacji w szkole;
- wymiana informacji i spostrzeżeń pomiędzy pracownikami i pracownicami szkoły;
- stosowanie narzędzi diagnostycznych w zakresie wykrywania zagrożeń;
- psychoedukacja o kryzysie.

2. **Tworzenie środowiska wsparcia rówieśniczego** – podstawowe zasady interwencji kryzysowej powinni znać wszyscy w szkole, także dzieci i nastolatki. Rówieśnicy i rówieśniczki dużo rozmawiają na temat swoich problemów. Często tylko oni wiedzą np. o planach samobójczych koleżanki lub kolegi. Dzięki edukacji w tym obszarze będą mogli efektywnie i bezpiecznie wspierać osoby w kryzysie, a w pewnych sytuacjach poprosić innych o włączenie się w pomoc.

Zasady rówieśniczej interwencji kryzysowej – jak uczniowie i uczennice mogą pomagać sobie wzajemnie:

- pamiętać zawsze o swoim bezpieczeństwie, nie obciążać się przesadnie, stawiać granice;
- w przypadku ostrej reakcji na stres najpierw pomóc się uspokoić, aby zaawansowane funkcje psychiczne powróciły do normy;
- akceptować fakt, że kolega lub koleżanka jest w kryzysie;
- nie zaprzeczać uczuciom (nie mówić: „nic się nie stało”, „inni mają gorzej”, „zaraz będzie dobrze”, „weź się wyluzuj”, „rozchodź to jakoś i będzie dobrze”);
- nie straszyć pomocą profesjonalną – motywować do skorzystania z niej;

- być otwartym/otwartą na pomaganie, ale pamiętać o swoich ograniczeniach i prawie do zadbania o siebie;
- dobrze mieć także możliwość konsultacji przypadku ze specjalistą/specjalistką albo z zaufaną osobą dorosłą.

3. **Prowadzenie działalności interwencyjnej** – udzielanie pierwszej pomocy psychologicznej. Często nauczycielkom i nauczycielom brakuje wiary we własne kompetencje. Z jednej strony chcieliby pomóc, z drugiej boją się zaszkodzić. To zrozumiały dylemat, ale warto sobie zaufać i pamiętać, że interwencja kryzysowa nie jest psychoterapią ani leczeniem zaburzeń psychicznych.

Wyjątkową rolę szkoły w tym obszarze może być rozpoznawanie symptomów planów samobójczych. W takiej sytuacji interwencja powinna być skupiona na doprowadzeniu do spotkania z lekarką lub lekarzem psychiatrą, który oceni stan uczennicy lub ucznia. Sygnały ostrzegawcze związane z ryzykiem samobójstwa:

- pojawienie się objawów zespołu presuicydalnego, np.:
  - dominacja trudnych uczuć i emocji, brak dostrzegania możliwości zmiany;
  - dewaluacja wartości, poczucie osamotnienia;
  - kumulowanie napięcia i (auto)agresji, występowanie fantazji samobójczych;
- nagła zmiana zachowania, żegnanie się, rozdawanie swoich przedmiotów;
- samouszkodzenia (jawne albo ukryte);
- relacje z osobami, które się samouszkodzają lub myślą o samobójstwie;
- przynależność do grup internetowych skupionych wokół tematu samobójstw;
- korzystanie ze stron internetowych o samobójstwach, słuchanie muzyki o tej tematyce;
- silna impulsywność, zmienność nastroju, drażliwość;
- niemówienie o swojej przyszłości, brak planów na przyszłość;
- niska zdolność do rozwiązywania problemów i dystansowania się;
- przynależność do grupy doświadczającej dyskryminacji (np. LGBT+);
- ambiwalentne relacje z rodzicami, innymi dorosłymi oraz gronem rówieśniczym;
- zaburzenia psychiczne (np. depresja, zaburzenia lękowe);
- wcześniejsza próba samobójcza, występowanie w rodzinie samobójstw i chorób psychicznych.

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

## Bibliografia

- Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K. (2018). *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*, Sopot: GWP.
- Badura-Madej W. (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Badura-Madej W., Dobrzyńska-Mesterhazy A. (2000). *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Brodniak W.A. [red.] (2007). *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, Warszawa: Rzecznik Praw Dziecka.
- Chatizow J. (2018). *Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży*, Warszawa: Difin.
- Everly G., Mitchell J.T. (2016). *Critical Incident Stress Management (CISM): a practical review*, Ellicott City: International Critical Incident Stress Foundation.
- Greenstone J.L., Leviton S.C. (2004). *Interwencja kryzysowa*, Gajdzińska M. [tłum.], Sopot: GWP.
- Kaczmarek Ł.D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne*, Poznań: Zys i S-ka. Koweszko T. (2019). *Zatrzymać samobójstwo*, Warszawa: Medyk.
- Witkowska H. (2021). *Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy*, Warszawa: WUW.

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:

