

DZIAŁANIA PRZED KRYZYSEM

ROLA

Zbudowanie roli
psychologa -
specjalista,
osoba
wspierająca

Podział
kompetencji -
ustalenie zadań,
wskazanie
działań dla
psychologa,
pedagoga,
wychowawcy,
nauczyciela i in.
pracowników
szkoły

PROFILAKTYKA

Diagnoza
potrzeb i analiza
programów
profilaktycznych

Skierowana do
dzieci, rodziców,
nauczycieli

Długofalowość i
powtarzalność
tematów

Dostosowanie do
wieku uczniów,
ich potrzeb,
zmieniających się
tematów
krytycznych

RELACJE

Nawiązywanie
sieci kontaktów
ze specjalistami
zewnętrznych
instytucji

Zadbanie o
rozwój relacji
pomiędzy całą
siecią

społeczności
szkolnej -
pracownicy
szkoły, rodzice,
uczniowie

Relacje oparte na
szacunku i
otwartości

DZIAŁANIA W TRAKCIE KRYZYSU

NIE BĄDŹ SAM

- Zbierz dorosłe osoby - świadków wydarzenia
- Pamiętaj, o kryzysie musi wiedzieć dyrekcja, pedagog/ psycholog, wychowawca !
- Zadbaj o bezpieczeństwo - SWOJE!, osoby doświadczającej kryzysów, innych uczniów/ pracowników, znajdź spokojne miejsce
- Opiekuj się najlepiej jak umiesz i wystarczająco dobrze, odetchnij, zbierz myśli i włącz działanie**

Powiadom służby, jeśli jest taka potrzeba - policję (997), pogotowie (999) lub nr alarmowy (112)

- Powiadom rodziców, umów się z nimi na późniejsze kolejne spotkanie
- Sporządź notatkę o wydarzeniu o podjętych działaniach, ze wskazówkami do dalszego działania - podpis rodzica!
- Poszukaj miejsc oferujących wsparcie - dla rodzica, dziecka, klasy, zespołu nauczycieli, siebie
- Sprawdź czy podjęto dalsze kroki pomocy, motywuj do działania

www.gdyniawspiera.pl; coucb.pl; Poradnia Psych.-Ped., MOPS/DOPS; OIK Gdynia całodobowo - 58 622 22 22

DZIAŁANIA PO KRYZYSIE

OSOBY PRZEŻYWAJĄCE KRYZYS

UCZEŃ

- monitoruj sytuację - rozmawiaj, obserwuj
- pokazuj narzędzia do radzenia sobie
- poświęć czas i uwagę indywidualnie
- bądź czujny
- pytaj, w jaki sposób możesz pomóc, upewnij, że jesteś

RODZIC

- monitoruj sytuację, sprawdzaj, czy podjęto dalsze działania w celu zminimalizowania skutków kryzysu
- motywuj do działania, wskazuj zadania do realizacji
- pokaż korzyści z poszukiwania pomocy
- opowiedz, że warto teraz "wymagać mądrze" od dziecka

NAUCZYCIEL / ŚWIADEK

- pytaj, czego potrzebuje,
- pokaż, że warto zadbać o siebie
- przegadaj temat, jeśli czujesz się na siłach
- wskaż miejsca, w których można uzyskać pomoc

POMAGACZ

- obserwuj, daj przestrzeń
- zadbaj o emocje, uważnij przeżycia
- poszukaj wsparcia
- zaplanuj działania

OSOBY Z KRĘGU KRYZYSU

UCZNIOWIE

- organizuj tematyczne warsztaty, spotkania
- rozmawiaj, by zdjąć odpowiedzialność
- psychoedukuj, tłumacz, słuchaj
- pokazuj narzędzia do radzenia sobie
- wskaż miejsca gdzie można uzyskać pomoc w razie potrzeby

RODZICE

- zorganizuj spotkanie z rodzicami, wiadomość, komunikat - powiedz, czego mogą się spodziewać, co się wydarzyło
- edukuj w temacie kryzysu - powiedz, jak mogą reagować, co obserwować
- wskaż, gdzie można uzyskać pomoc

NAUCZYCIELE

- Dojaśnij co się wydarzyło - na radzie pedagogicznej, minimalizuj "plotki"
- daj wskazówki do dalszego działania - co warto obserwować u osoby i w grupie rówieśniczej
- opowiedz o tym jak rozmawiać i reagować na pytania o sytuację
- Pokaż miejsca gdzie można uzyskać informacje i wiedzę w danym temacie
- wyrażaj jasno swoje oczekiwania i prośby

OBECNOŚĆ, ROZMOWA, ROZESZNANIE POTRZEB

NA KAŻDYM ETAPIE DBAJ O SIEBIE

Pomocny pomagacz to taki, który najpierw sobie "zakłada maskę bezpieczeństwa w samolocie".

Szukaj informacji, czytaj, kształć się, dziel się wiedzą i wątpliwościami.

Znajdź swoją bezpieczną osobę. Nie bój się szukać pomocy!

Rób dla siebie miłe dobre rzeczy, bądź dumny ze swoich działań. Poszukaj rzeczy, które Cię relaksują i dadzą ukojenie w trudniejszych momentach

Rozmawiaj!