

DZIECI W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

ZAUWAŻ! ZAREAGUJ!

Anna Kozimor-Cyganik



EKO TUR
Instytut
Kształcenia



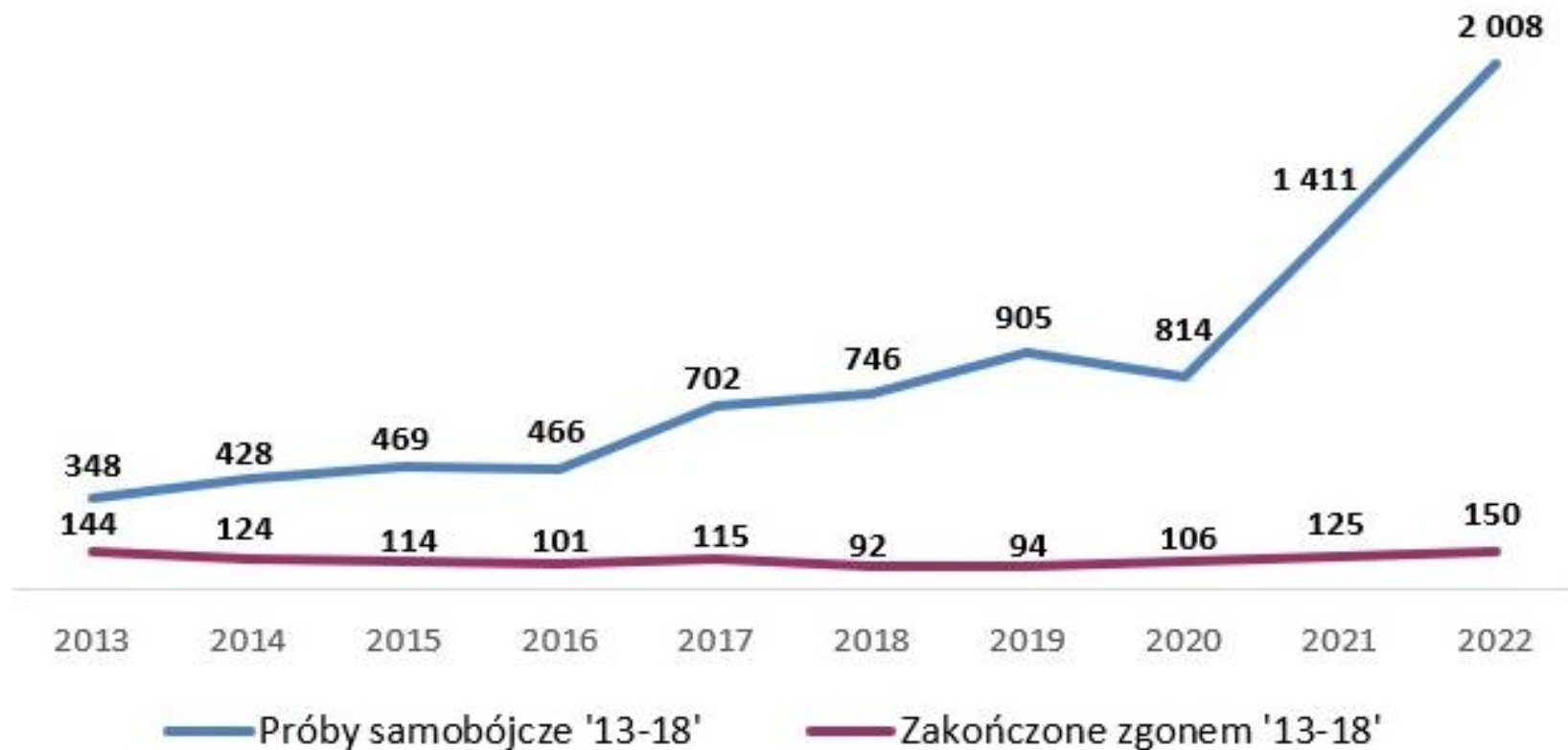
ROZMOWY W 116 111 – NAJCZĘŚCIEJ PORUSZANE TEMATY

- FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE
- RODZINA
- RELACJE RÓWIEŚNICZE
- PRZEMOC

NAPIĘCIE



Liczba prób samobójczych i prób samobójczych zakończonych zgonem w grupie wiekowej '13-18'



Źródło: zestawienie ciekaweliczby.pl na podstawie danych Policji



POLSKA:

Wzrost liczby osób potrzebujących pomocy psychiatrycznej ze względu na:

- Uzależnienia
- Depresję, nerwice (u dzieci obecnie obserwujemy duży wzrost zachorowalności)
- Szczególnie u dzieci i młodzieży zaburzenia lękowe

Niepokojące dane płyną z raportu Komendy Głównej Policji, dotyczącego **zamachów samobójczych**.

Szczególnie jednak niepokojące są dane dotyczące wzrostu liczby samobójstw wśród dzieci. **W grupie wiekowej od 7-12 lat było to aż 77 proc.!**

Według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, opublikowanego w 2019 r., Polska pod względem zakończonych zgonem prób samobójczych dzieci w wieku 10-19 lat jest na pierwszym miejscu w Europie!

W Polsce mamy 455 czynnie pracujących psychiatrów dzieci i młodzieży



Psychologiczna sytuacja uczniów według Rzecznika Praw Obywatelskich

1. **Zwiększona liczba interwencji w związku z pogarszającym się stanem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży**
2. **Wiele młodych osób doświadcza negatywnych emocji:**
 - lęku o przyszłość, (w tym, ze rodzice tracą pracę)
 - strachu przed zachorowaniem,
 - lęku o najbliższych
 - niezadowolenia z powodu zakazu samotnego opuszczania domu
3. Niektórzy odczuwają **frustrację z powodu braku możliwości sprostania oczekiwaniom szkoły.**
4. Nie zawsze mogą liczyć na właściwą opiekę i wsparcie ze strony rodziny, a **część doświadcza przemocy domowej.**



Najpoważniejsze problemy uczniów według nauczycieli



40%

DEPRESJA

40% wskazało depresję jako najpoważniejszy problem uczniów i uczennic



36%

**UZALEŻNIENIE
OD TELEFONU**

Uzależnienie od telefonu / komputera / tabletu zostało zaznaczone przez 36%



33%

AGRESJA

Agresja jest najpoważniejszym problemem według 33% nauczycieli i nauczycielek



32%

**PROBLEMY Z
RÓWIEŚNIKAMI**

Problemy w relacjach z rówieśnikami są problemem według 32%



24%

**ZABURZENIA
KONCENTRACJI**

Zaburzenia koncentracji zostały wskazane przez 24% jako najpoważniejszy problem

DLATEGO

„Nie możemy pracować edukacyjnie z uczniami, abstrahując od ich aktualnej sytuacji życiowej, stanu emocjonalnego oraz posiadanych zasobów niezbędnych do radzenia sobie z obecną rzeczywistością”

(w:) Edukacja zdalna...(J.Pyżalski)



E-UCZEŃ, jaki do nas wrócił?

- Anonimowy (ukryty za kamerą albo ekranem monitora);
- Wycofany;
- Odizolowany od grupy rówieśniczej;
- Z zaburzonym poczuciem własnej tożsamości;
- Narażony na dodatkowy stres związany z ogromem nauki;
- Przeżywający kryzys związany z sytuacją domową;
- Pozbawiony wsparcia;
- Wytrącony ze schematu szkolnych obowiązków;
- Otyły, wstydzący się siebie;
- Niepewny, czy go rówieśnicy lubią...



Co grozi naszym uczniom?

- depresja,
- agresja,
- rozbitcie emocjonalne,
- Przewrażliwienie,
- Skłonność do płaczu,
- Poczucie „bezsensu” życia,
- Obniżenie motywacji do pracy,
- wahania nastroju,
- objawy somatyczne.



Pamiętaj! Podręcznikowa reakcja na kryzys rozwija się do sześciu tygodni...



Nauczycielu, Rodzicu, powinno Cię zaniepokoić:

- znaczne pogorszenie nastroju ucznia,
- Całkowita lub częściowa rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań,
- problemy ze snem (jeśli są zgłaszane przez rodziców),
- spadek apetytu albo kompulsywne jedzenie.
- Każdy nastolatek jest inny. Większość rodziców dobrze zna swoje dzieci i powinny ich niepokoić zachowania odmienne od dotychczasowych. Takie odstępstwa od normy należy zgłosić w szkole.



Stan emocjonalny w kryzysie :

- Złość;
- Frustracja;
- Utrata równowagi;
- Intensyfikacja emocji spowodowana nieprzewidywalnością zdarzeń;
- Przygnębienie, smutek;
- Apatia;
- Wszechogarniające cierpienie;
- Lęk;
- Utrata kontroli i władzy nad sobą i swoim życiem;
- Poczucie winy, obniżenie własnej wartości;



Wskazówki dla osoby interweniującej w kryzysie:



- Udziel pomocy najszybciej jak to możliwe,
- Słuchaj cierpliwie, bądź empatyczny,
- Skoncentruj swoją uwagę na dziecku i zaistniałym zdarzeniu wywołującym reakcję kryzysową (na bieżących problemach),
- Bądź dostępny dla dziecka zawsze, kiedy będzie potrzebowało kontaktu,
- Bądź „towarzyszem” dziecka, pozwalaj mu mówić
- Zapewnij dziecku bezpieczne warunki, w towarzystwie osób, do których ma zaufanie,
- Zorientuj się w systemie wsparcia dziecka, w razie potrzeby stwórz go,
- Unikaj nacisków, dawania rad i pouczania, nie ponaglaj w podejmowaniu decyzji,
- Nie obawiaj się zwrócenia po pomoc do specjalisty. Nie musisz i nie jesteś w stanie sam wszystkiego zrobić.
- Utwierdzaj dziecko w przekonaniu, że jego emocje i zachowania są normalne w tej kryzysowej sytuacji.

SŁYSZYSZ, ŻE DZIECKO MÓWI...

- ... *mam doła...*
- ... *nie mogę spać...*
- ... *nie mam sił...*
- ... *nie mam apetytu...*
- ... *boli mnie brzuch...*
- ... *jest mi ciągle jakoś tak źle...*

REAGUJ, GDY WIDZISZ...

- stałe poczucie beznadziejności, nieprzydatności, winy lub małe poczucie własnej wartości;
- zmniejszone zainteresowanie zajęciami, które dawniej sprawiały przyjemność;
- brak energii i motywacji oraz ciągłe uczucie nudy;
- trudności z koncentracją.

Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie :

- Pytaj. Bez wstydu, szoku, empatycznie;
- Nazywaj rzeczy po imieniu;
- Zachowaj spokój. Nie panikuj;
- Traktuj ucznia i to co mówi poważnie;
- Nie odsyłaj go do innej osoby, nie przekładaj rozmowy na inny termin;
- Nie zostawiaj ucznia samego nawet na chwilę;
- Nie obiecuj absolutnej dyskrecji;
- Zapewnij jak najlepsze warunki rozmowy;
- Nie prowokuj ucznia poddając jego zamiary w wątpliwość;
- Respektuj jego uczucia;
- Uważnie słuchaj;
- Nie próbuj poprawiać jego nastroju „na siłę”;
- Bądź empatyczny;
- Bądź cierpliwy;
- Ujawnij własne odczucia wywołane rozmową;
- Nie oceniaj;
- Nie próbuj dyskutować z uczniem (Szymańska, 2012).



- Nie oceniaj;
- Nie próbuj dyskutować z uczniem;
- Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty;
- Nie bój się ciszy;
- Przedstaw swoje zamiary;
- Bądź uczciwy, nie obiecuj zbyt wiele;
- Nie stosuj konfrontacji;
- Pokaż, że Ci zależy, że to dla Ciebie ważne;
- Zapytaj o poprzednie próby samobójcze;
- Zbadaj, jakie są inne możliwości;
- Jeżeli to możliwe, usuń z zasięgu ucznia środki niezbędne do popełnienia samobójstwa;
- Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych;
- Powiadom rodziców. Nie pozwól by uczeń sam opuścił szkołę;
- Nie zachowuj informacji o planach samobójczych w tajemnicy (Szymańska, 2012).



Prowadząc rozmowę z uczniem, z własnym dzieckiem, powiedz:

- *Widzę, że Ci ciężko.*
- *Jestem przy Tobie.*
- *Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.*
- *Nie zostawię Cię.*
- *Nie jesteś swoją chorobą.*
- *Jak mogę Ci pomóc?*
- *Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.*
- *Czy potrzebujesz, żeby Cię przytulić?*
- *To nie Twoja wina.*
- *Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.*
- *Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.*



Nie mów!

- *Nie przesadzaj!*
- *Myśl pozytywnie.*
- *Będzie dobrze.*
- *Pobiegaj, napij się herbaty ziołowej, odpocznij. To po prostu stres.*
- *Zastanów się, inni mają gorzej.*
- *Ogarnij się.*
- *Weź się w garść.*
- *To Twoja wina.*
- *Przejdzie Ci.*
- *Znów zaczynasz?*
- *Nic Ci nie będzie.*
- *Weź się za naukę i nie wydziwiaj.*
- *Zawiodłeś mnie.*



Czynniki chroniące indywidualne:

- wysoka inteligencja, zdolność uczenia się, ciekawość poznawcza;
- posiadanie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne;
- towarzyskość, dobre zdolności adaptacyjne;
- sprawne mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, kontrola impulsów);
- poczucie własnej wartości, wiara we własne możliwości;
- optymizm i pogoda ducha;
- umiejętności społeczne (porozumiewanie się z innymi w sytuacjach konfliktowych, rozwiązywanie problemów, asertywność)



Czynniki chroniące rodzinne:

- silna więź z rodzicami;
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka;
- wsparcie ze strony rodziców, zaspokajanie potrzeb dziecka (emocjonalnych, poznawczych, społecznych i materialnych);
- zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY](#)

Czynniki chroniące związane ze szkołą:

- poczucie przynależności do szkoły
- pozytywny klimat szkoły i wsparcie nauczycieli
- wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy
- wzmocnienia pozytywne, okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć;





KAMPANIA SPOŁECZNA

WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

*[https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-
antydepresyjne](https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne)*

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**
- **tel. 800 080 222** (czynne całodobowo)

- **Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**
- **tel. 800 12 12 12**
(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

- **Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski
telefon zaufania dla nauczycieli**
- **tel. 0801 800 967**
(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
- **116 111** (czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu)

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**
- **tel. 22 594 91 00**
(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

Wskazówki dla rodziców

- Rozmawiajcie ze swoimi dziećmi,
- Na pytania odpowiadajcie jasno i dokładnie, bądźcie uczciwi wobec swoich dzieci,
- Mówcie dzieciom o swoich uczuciach i zachęcajcie je do wyrażania własnych- pomagając im nazywać to co czują,
- Słuchajcie tego, co i jak mówi Wasze dziecko,
- Towarzyszcie dziecku postawą wspierającą,
- Bawcie się z nimi - to rozładowuje napięcie,
- Zapewnijcie dziecku dostęp do jego ulubionej zabawki,
- Spędzajcie z nim więcej czasu,
- Jeżeli potrzebujecie pomocy specjalisty- sięgnijcie po nią jak najwcześniej.

Anna Kozimor-Cyganik

Dziękuję za uwagę😊

kontakt: anna.cyganik@eko-tur.edu.pl

