

"Miej serce i patrzaj w serce..."

A. Mickiewicz



UCZEŃ W KRYZYSIE

**PIERWSZA POMOC
EMOCJONALNA**



**PIERWSZA POMOC
EMOCJONALNA RATUJE
ŻYCIE!!**



Uwaga kryzys!!!

- stres
- trudności w radzeniu sobie z problemami
- zawężone postrzeganie i reagowanie na rzeczywistość
- zmiany w
→ funkcjonowaniu



WSTYD

STRACH

SMUTEK

ZŁOŚĆ

ŻAL

TESKNOTA

WŚCIEKŁOŚĆ

LEK

POCZUCIE

WINY

W
obszarze
uczuć

BÓL

ZWĄTPIENIE

ROZPACZ

BEZSILNOŚĆ

POCZUCIE

IZOLACJI

APATIA

BEZRADNOŚĆ

OSAMOTNIENIE

W obszarze myśli

- niemożność racjonalnego opanowania sytuacji
- myślenie katastroficzne, życzeniowe, rezygnacyjne
- myśli samobójcze
- utrata zdolności do koncentracji uwagi

To koniec

Dłużej nie wytrzymam

Jestem do niczego

To moja wina

Nie ma wyjścia





**agresja,
impulsywność**



**zachowania
autodestrukcyjne**



**nadużywanie środków
psychoaktywnych,
np. alkohol**



**wycofanie z
kontaktów, rezygnacja
z przyjemności**

W obszarze zachowań



W obszarze ciała



**Problemy ze snem-
bezsenność, nadmierny sen**

**Problemy z jedzeniem- utrata
apetytu, nadmierny apetyt**

Brak sił

Zmęczenie

**Ból: głowy, brzucha,
lędźwi, mięśni**

Napięcie

Potliwość

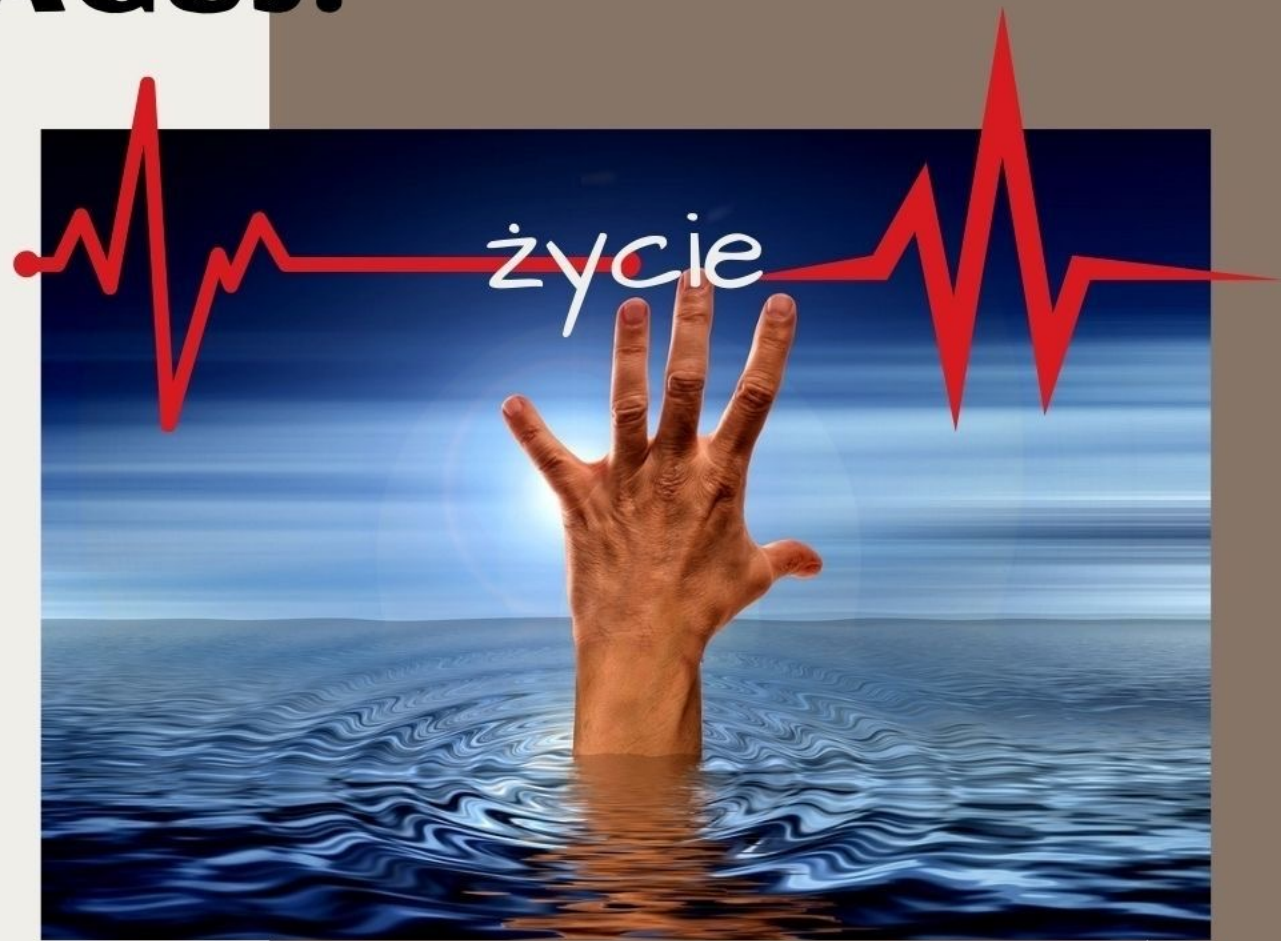
Częste infekcje

ZASADA 4xZ

ZAUWAŻ-ZAPYTAJ-ZAAKCEPTUJ-ZAREAGUJ!

DLA KAŻDEGO!

- Nie diagnozujemy
- Udzielamy pierwszej pomocy → emocjonalnej





ZAUWAŻ!!

ZWRACAJ UWAGĘ NA
WSZELKIE ZMIANY W
FUNKCJONOWANIU I
ZACHOWANIU UCZNIĄ

Widzę, że wycofujesz się z kontaktów!

Widzę, że ostatnio jesteś smutny/a!

Widzę, że ostatnio trudno ci się skoncentrować!



**Bądź życzliwy, stonowany.
Najważniejszym źródłem
informacji jest DZIECKO!**

ZAPYTAJ!

- Zauważyłam/łem, że ostatnio jesteś smutna/y. Niepokoi mnie to i chciałabym/chciałbym z Tobą porozmawiać o tym jak się czujesz? Czy mówiłeś/aś o tym komuś?
- Pozwól mi zrozumieć, co się u Ciebie dzieje? Z czym się mierzysz?
- Jak Ty to widzisz?



**Nie zawstydzaj! Nie
gań! Nie wyśmiewaj!
Nie bagatelizuj!**

ZAAKCEPTUJ!

**Słyszę Twój podniesiony
głos, coś Cię bardzo
złości. Powiedz mi, co to
jest?**

**Nic dziwnego, że się
złóćisz kiedy nie możesz
sobie poradzić.**

**Możesz być zmęczony w
tej sytuacji. Co Cię
męczy?**

**W tej sytuacji możesz czuć się
samotny. Kogo Ci brakuje?**

ZAREAGUJ!

- jesteś nauczycielem, nie specjalistą!
- masz prawo nie wiedzieć co zrobić,
- zachęć i namów ucznia do skorzystania z pomocy (psychologa czy pedagoga szkolnego),
- powiedz uczniowi, że się o niego boisz.



**W RAZIE ZAGROŻENIA
ŻYCIA DZWOŃ POD**

112

Kontakt z uczniem po próbie samobójczej

Praktyczne wskazówki



UNIKAJ:

- **DOCIEKANIA**- jeśli uczeń będzie chciał to sam powie
- **DAWANIA DOBRYCH RAD**- naszą rolą jest raczej pokazanie, że to dotyczy życia ucznia, że nie ma dwóch takich samych sytuacji, rozwiązanie powinno wyjść od ucznia, możemy podpowiedzieć
- **ODWOŁYWANIA SIĘ DO WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ**- każdy ma swoje własne
- **ZAPRZECZANIA**- np. na pewno wcale nie jest tak źle jak mówisz
- **POUCZANIA, OCENIANIA, NARZUCANIA WŁASNEGO ŚWIATOPOGLĄDU**

ZALECANA POSTAWA:

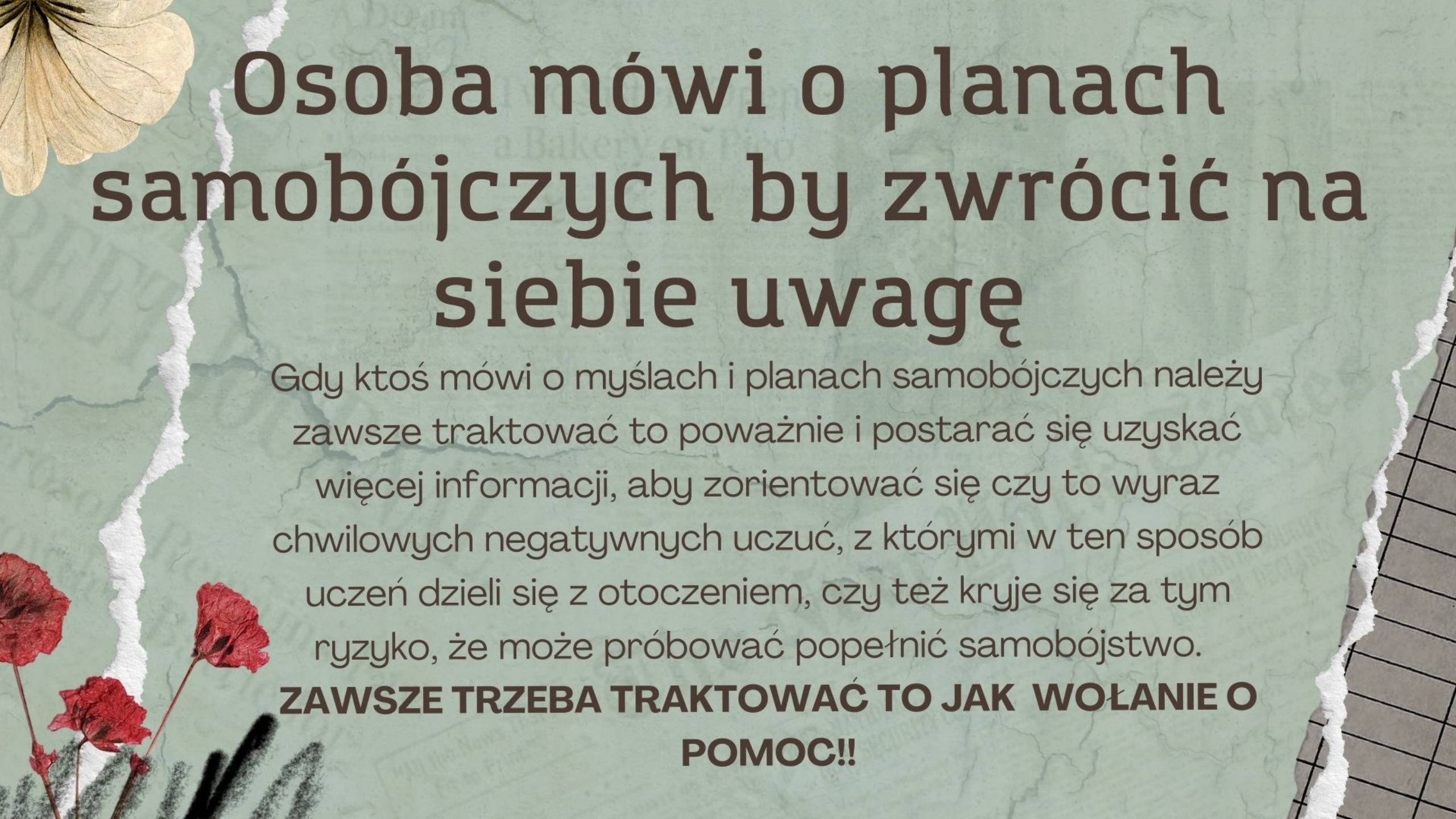
- **ZACHOWAJ SKUPIENIE PODCZAS ROZMOWY**- daj 100% swojej uwagi
- **ZACHOWAJ SPOKÓJ, STONOWANIE I ŻYCZLIWOŚĆ**- podkreślaj, że rozmowa może pomóc w poradzeniu sobie z myślami samobójczymi
- **SŁUCHAJ BEZ OCENIANIA**
- **ODWOŁUJ SIĘ DO WIARYGODNYCH ŹRÓDEŁ**





**Mity na
temat
samobójstw**

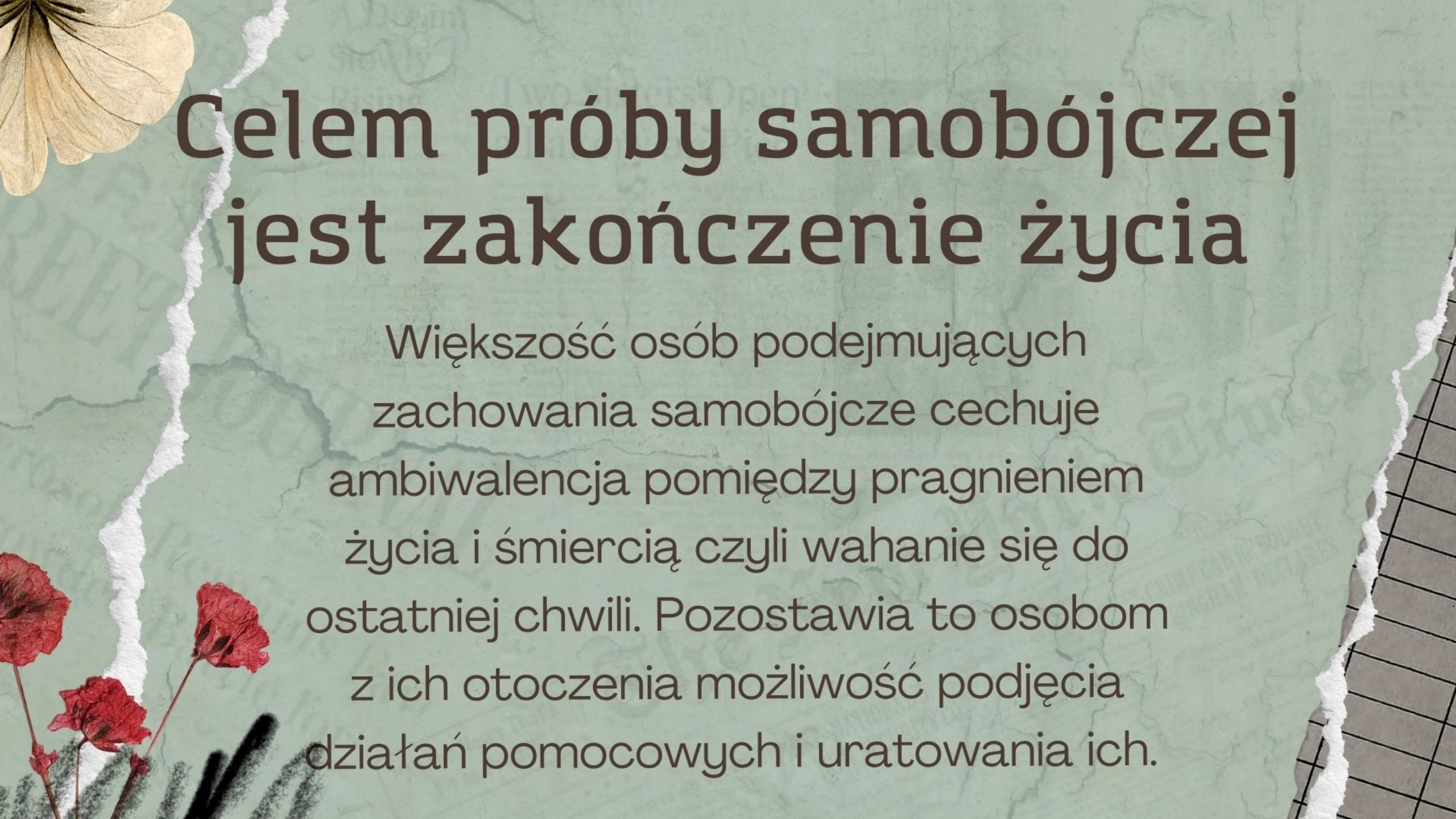




Osoba mówi o planach samobójczych by zwrócić na siebie uwagę

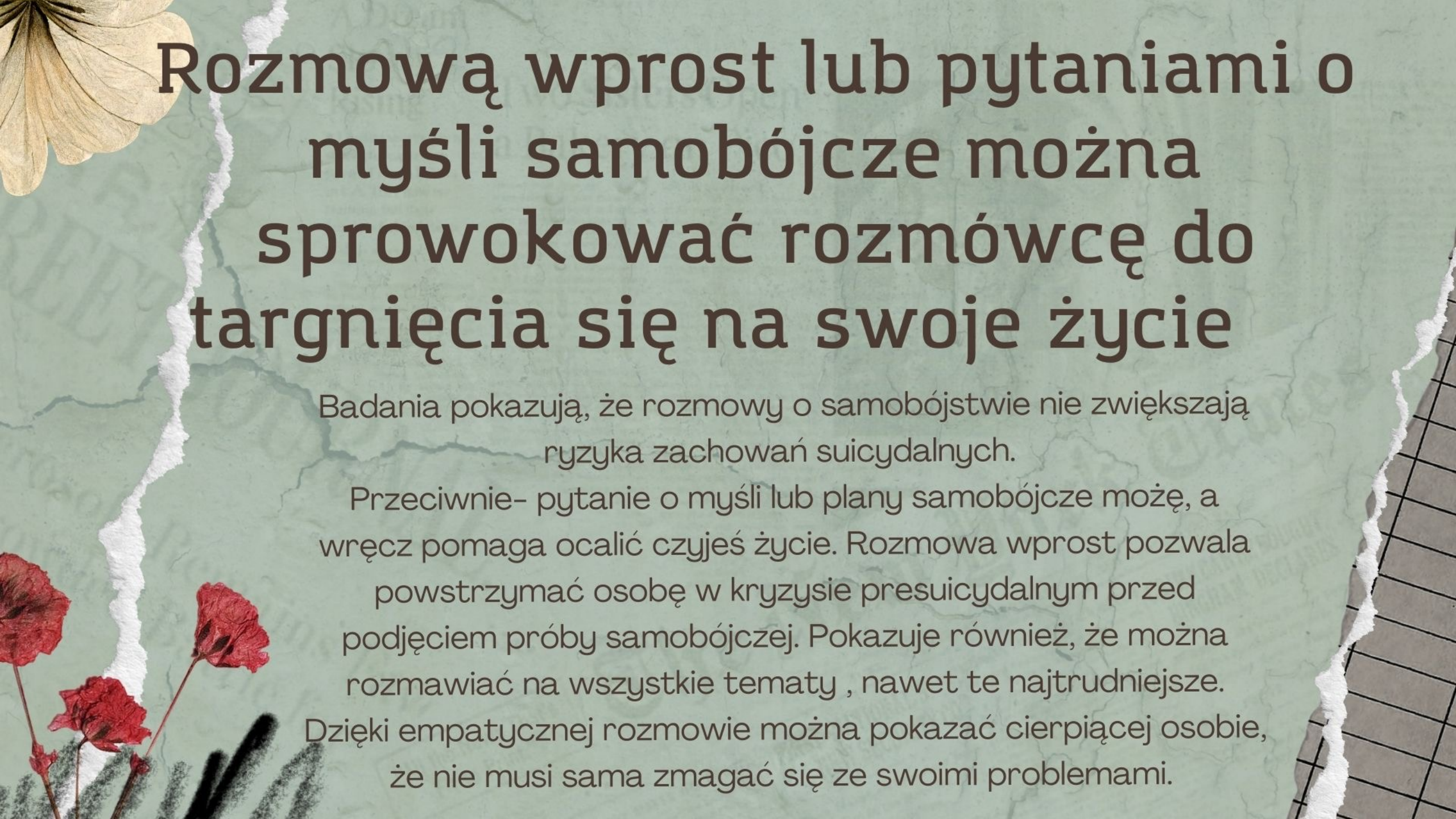
Gdy ktoś mówi o myślach i planach samobójczych należy zawsze traktować to poważnie i postarać się uzyskać więcej informacji, aby zorientować się czy to wyraz chwilowych negatywnych uczuć, z którymi w ten sposób uczeń dzieli się z otoczeniem, czy też kryje się za tym ryzyko, że może próbować popełnić samobójstwo.

**ZAWSZE TRZEBA TRAKTOWAĆ TO JAK WOŁANIE O
POMOC!!**



Celem próby samobójczej jest zakończenie życia

Większość osób podejmujących zachowania samobójcze cechuje ambiwalencja pomiędzy pragnieniem życia i śmiercią czyli wahanie się do ostatniej chwili. Pozostawia to osobom z ich otoczenia możliwość podjęcia działań pomocowych i uratowania ich.



Rozmową wprost lub pytaniami o myśli samobójcze można sprowokować rozmówcę do targnięcia się na swoje życie

Badania pokazują, że rozmowy o samobójstwie nie zwiększają ryzyka zachowań suicydalnych.

Przeciwnie- pytanie o myśli lub plany samobójcze może, a wręcz pomaga ocalić czyjeś życie. Rozmowa wprost pozwala powstrzymać osobę w kryzysie presuicydalnym przed podjęciem próby samobójczej. Pokazuje również, że można rozmawiać na wszystkie tematy, nawet te najtrudniejsze.

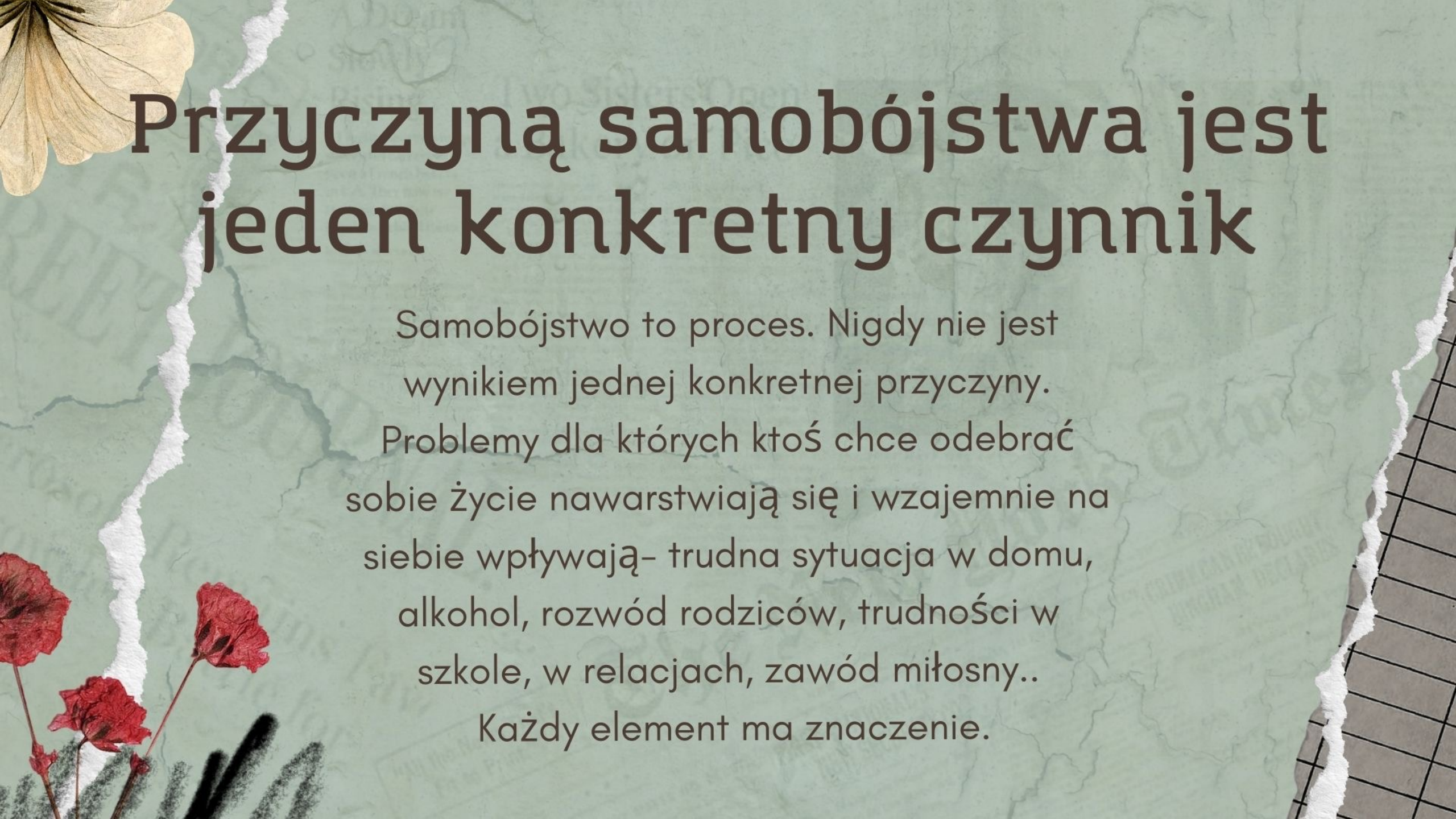
Dzięki empatycznej rozmowie można pokazać cierpiącej osobie, że nie musi sama zmagać się ze swoimi problemami.



Próby samobójcze rzadko bywają ponawiane

Brak opieki i wsparcia po próbie samobójczej jest najpoważniejszym czynnikiem ryzyka kolejnego zachowania samobójczego (szczególnie przez pierwsze 3 miesiące- do roku). Naukowcy zauważają, że około 60% osób po próbie podejmuje ją po raz kolejny.



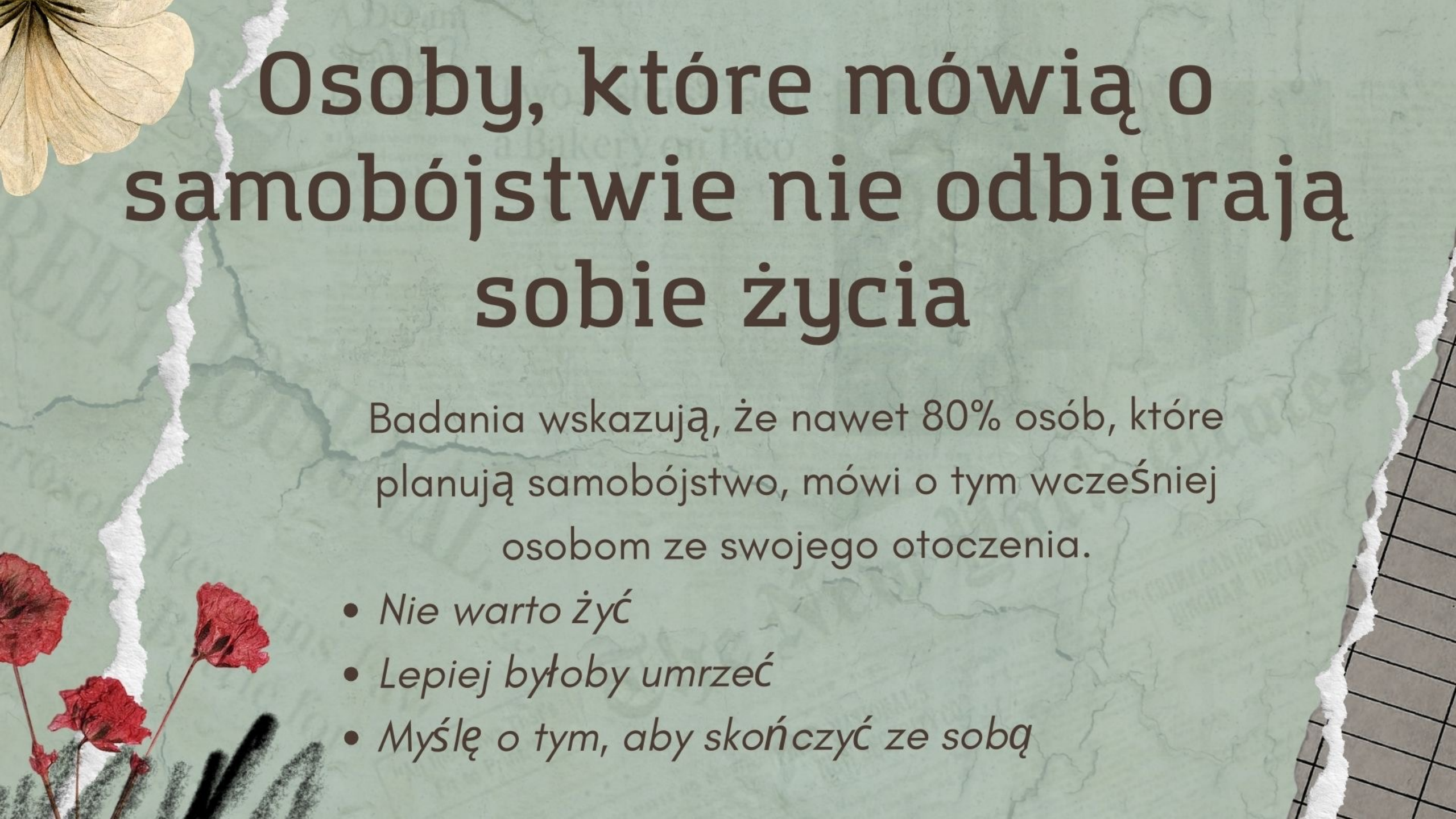


Przyczyną samobójstwa jest jeden konkretny czynnik

Samobójstwo to proces. Nigdy nie jest wynikiem jednej konkretnej przyczyny.

Problemy dla których ktoś chce odebrać sobie życie nawarstwiają się i wzajemnie na siebie wpływają- trudna sytuacja w domu, alkohol, rozwód rodziców, trudności w szkole, w relacjach, zawód miłosny..

Każdy element ma znaczenie.



Osoby, które mówią o samobójstwie nie odbierają sobie życia

Badania wskazują, że nawet 80% osób, które planują samobójstwo, mówi o tym wcześniej osobom ze swojego otoczenia.

- *Nie warto żyć*
- *Lepiej byłoby umrzeć*
- *Myślę o tym, aby skończyć ze sobą*



**Metafora
maseczki z
tlenem**

Najpierw ja, później inni!