



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października

W jaki sposób nauczyciel powinien rozmawiać z uczniem z podejrzeniem depresji



MÓWIĆ

- Rozumiem, że jest Ci ciężko.
- Wiem, że trudno jest Ci się mobilizować.
- Domyślam się, że nie jesteś w stanie zmotywować się do działania.
- Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, żeby nadrobić zaległości?
- Kiedy dasz radę zaliczyć zaległy materiał?
- Czy mogę Ci jakoś pomóc w nadrobieniu tego materiału?
- Czy szkoła może Ci jakoś pomóc w rozwiązaniu problemu?
- Czy dzieje się coś, co nie pozwala Ci prawidłowo funkcjonować, a my moglibyśmy pomóc?
- Czy stało się coś, co sprawiło, że nie przychodzisz na konkretne lekcje?
- Co się stało, że opuściłeś 3/5/15 godzin / dni?
- Co sprawiło, że masz ostatnio gorsze wyniki?
- Widzę, że ostatnio trochę gorzej Ci idzie - co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?



NIE MÓWIĆ

- Weź się w garść!
- Zmobilizuj się wreszcie!
- Zbierz się „do kupy”!
- Zabierz się wreszcie do pracy!
- Daję Ci miesiąc na zaliczenie zaległego materiału.
- W piątek zaliczasz ostatnią klasówkę.
- Dlaczego znowu nie odrobiłeś pracy domowej / nie było Cię w szkole/ nie przyszedłeś na klasówkę?
- Jak tak dalej pójdzie, to nie zdasz do następnej klasy/ nie dostaniesz się do gimnazjum / liceum.
- Wydawałeś/eś się dobrym uczniem, a ostatnio zupełnie się opuściłeś w nauce.
- Zawiodłem się na Tobie.
- Nie możesz wciąż uciekać z lekcji/ ze szkoły.
- Dlaczego nie chodzisz do szkoły?
- Znowu nie było Cię na mojej lekcji.

Jak pomóc uczniowi w kryzysie samobójczym?

- Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas inicjonowania kontaktu
- Zaproś do rozmowy pytając: Jak pomóc? Co sprawi, że lepiej się poczujesz? Co dotychczas pomagało Ci w pokonywaniu trudności?
- Wysłuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie
- Zaproponuj wsparcie, czas, uwagę
- Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli
- Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu np. wizyta u specjalisty
- Pomóż zmniejszyć lęk i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa
- Jeśli nie wiesz co robić i jak pomóc, zadzwoń pod dostępne numery telefonów pomocowych
- W przypadku zagrożenia życia dzwoń pod numer **112**

Bezpłatne całodobowe telefony pomocowe

TELEFONY WS. DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111- Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

800 080 222- Całodobowa Infolinia Dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców oraz Nauczycieli

800 12 12 12- Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 123- Telefon Wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112- numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

TELEFONY Z PRZEMOCĄ W RODZINIE

800 120 002- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

22 621 35 37/600 070 717- Centrum Praw Kobiet

800 120 226- Policyjny Telefon Zaufania ws. Przemocy w Rodzinie

Przydatne linki

Pomocowe strony:

<https://zwjr.pl/>
forumprzeciwdepresji.pl

Warte wysłuchania:

<https://youtu.be/kjXtKwg4E0M>
<https://youtu.be/bhBr5nsQSII>
https://youtu.be/_uLgYvtwgbY



Dbajmy o siebie:)