Barbara Tubielewicz

Tomasz Kozłowski

POMOC DZIECIOM I MŁODZIEŻY W SYTUACJI KRYZYSOWEJ. WARSZTATY.

CO TO JEST KRYZYS

„Kryzysy i stres są nieodłączną częścią życia, a reakcje kryzysowe nie są patologią.”

(Badura- Madej)

CO TO JEST KRYZYS

W literaturze specjalistycznej odnajdziesz wiele definicji i teorii kryzysu, ich wspólnym mianownikiem jest jednak często wątek napotkania trudności w realizacji ważnych celów życiowych.

Każdy człowiek w toku swojego życia wypracowuje sobie własne schematy funkcjonowania, dzięki którym realizuje swoje potrzeby i zamierzenia. Kiedy jednak na drodze do osiągnięcia wyznaczonych przez siebie celów spotyka przeszkodę, której nie może pokonać za pomocą dotychczasowych sposobów radzenia sobie z trudnościami, może to spowodować stan dezorganizacji i zamieszania (Caplan).

W takim przypadku mówić możemy o kryzysie. Osoba zmagająca się z sytuacją kryzysową ocenia ją jako **przekraczającą wytrzymałość i niemożliwą do rozwiązania.** Trudność, przed jaką stoi, wydaje się nie do zniesienia, a kolejne próby jej pokonania są nieudane, co prowadzi do jeszcze silniejszego zakłócenia równowagi jednostki.

RODZAJE KRYZYSÓW; SKĄD SIĘ BIORĄ

Kryzysy rozwojowe

(kryzysy przemiany) są wydarzeniami zachodzącymi w toku rozwoju człowieka; interpretowane są jako zjawiska normalne, które są nieodłącznymi elementami życia każdego człowieka- zmuszają do wprowadzenia zmiany i podejmowania nowych ról.

(np. pójście do przedszkola, pojawienie się rodzeństwa, ukończenie szkoły, wyjazd na wakacje bez rodziców, narodziny dziecka, zmiana pracy, zawarcie związku małżeńskiego, przejście na emeryturę, opuszczenie rodzinnego domu itp.)

Kryzysy egzystencjalne

również normatywne, wywołują wewnętrzne konflikty i lęki dotyczące celowości życia, wolności, niezależności, odpowiedzialności. Są typowe dla okresów bilansów życiowych.

RODZAJE KRYZYSÓW; SKĄD SIĘ BIORĄ

Kryzysy sytuacyjne nagłe

Reakcja na stosunkowo rzadkie wydarzenie krytyczne, które przekracza zwykłe doświadczenie ludzkie. Człowiek nie jest
w stanie ich powstrzymać i kontrolować.

Są to m. in.: śmierć, nagła choroba, wypadek, nagłe inwalidztwo, gwałt, porwanie, bycie świadkiem śmierci, alarm bombowy, katastrofa budowlana.

RODZAJE KRYZYSÓW; SKĄD SIĘ BIORĄ

Kryzysy sytuacyjne inne

Reakcja na wydarzenia, które naruszają stabilność życiową i bezpieczeństwo.

Są to m.in. : rozwód/rozstanie rodziców, przewlekła choroba – własna lub kogoś bliskiego, przemoc w rodzinie, przemoc rówieśnicza, nadużycia seksualne, kryzysy rodzinne.

REAKCJE NA SYTUACJE KRYZYSOWE

Dzieci w wieku przedszkolnym (od 1 do 5 lat)

ssanie kciuka, moczenie nocne, lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami, tulenie się do rodziców, koszmary nocne, nietrzymanie moczu lub kału, trudności w mówieniu, brak apetytu lub nadmierny apetyt, lęk przed pozostawianiem w samotności, bezruch.

(Greenston, Leviton).

REAKCJE NA SYTUACJE KRYZYSOWE

Dzieci w okresie latencji i preadolescencji (od 5 lat do 11 lat)

drażliwość, płaczliwość, tulenie się, agresywne zachowanie w szkole lub w domu, jawne rywalizowanie z młodszym rodzeństwem o uwagę rodziców, koszmary nocne, lęki nocne lub lęk przed ciemnością, niechęć do szkoły, zanik zainteresowania szkołą lub kłopoty z koncentracją na lekcjach, lęk przed doznaniem krzywdy, dezorientacja, lęk przed porzuceniem, ogólny niepokój.

(Greenston, Leviton).

REAKCJE NA SYTUACJE KRYZYSOWE

Dzieci w okresie wczesnej adolescencji (od 11 do 14 lat)

zakłócenia snu, zaburzenia apetytu, buntownicze zachowania w domu, problemy w szkole (bójki, ustępowanie, spadek zainteresowania nauką, zabieganie o uwagę), problemy fizyczne (bóle głowy, nieokreślone bóle i symptomy, problemy z trawieniem, objawy psychosomatyczne), utrata zainteresowania zajęciami rówieśników, lęk przed doznawaniem krzywdy osobistej, lęk przed utratą osób bliskich, gniew, zaprzeczanie, ogólny niepokój.

(Greenston, Leviton).

REAKCJE NA SYTUACJE KRYZYSOWE

Młodzież w okresie adolescencji (od 14 do 18 lat)

objawy psychosomatyczne (wysypka, problemy z trawieniem, astma, bóle głowy, napięcie, zaburzenia apetytu i snu, hipochondria, zaburzenia menstruacyjne), pobudzenie lub spadek poziomu energii, apatia, spadek zainteresowania płcią przeciwną, zachowania nieodpowiedzialne i (lub) przestępcze, kłopoty z koncentracją, poczucie winy, lęk przed stratą, gniew na niesprawiedliwość losu, który przyniósł kryzys, tendencja do obwiniania innych za negatywne wydarzenia.

(Greenston, Leviton).

INTERWENCJA KRYZYSOWA - WPROWADZENIE

- Forma pomocy psychologicznej
  - Polega na zapewnieniu osobie doświadczającej kryzysu poczucia bezpieczeństwa, wsparcia emocjonalnego i informacyjnego oraz minimalizowania lęku. Jest związana również ze zorganizowaniem wsparcia społecznego i znalezienia rozwiązania dla trudnej sytuacji w jakiej znalazł się klient;

- Działanie każdego człowieka
  - Prawdopodobnie mamy wspomnienie, że byliśmy kiedyś wsparciem dla osoby/osób przeżywających kryzys

DZIAŁANIA W SZKOLE/PRZEDSZKOLU

- Określenie jakich osób problem dotyczy
- Zapewnienie bezpieczeństwa (fizycznego i psychicznego)
- Wsparcie psychiczne
- Opracowanie planu działań
- Wyłonienie najbardziej potrzebujących, opracowanie dla nich planu działań

ROZUMIENIE ŚMIERCI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

Dzieci do 3 r.ż.

Dziecko nie rozumie pojęcia śmierci, dlatego jego negatywne emocje oraz przykre doznania wynikają z nieobecności opiekuna lub reakcji emocjonalnych otoczenia (dziecko może odzwierciedlać stan emocjonalny bliskich, np. dziecko płacze, bo mama płacze).

ROZUMIENIE ŚMIERCI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

Dzieci w wieku 3–5 lat

Dzieci w tym wieku nie mają świadomości realności i nieodwracalności śmierci. Wierzą, że śmierć jest tymczasowa (np. „Kiedy tata wstanie?”) i spowodowana przez magiczne siły. Próby wyjaśnienia im, czym tak naprawdę jest śmierć i co oznacza, mogą wywołać u nich silne reakcje lękowe i trudności ze snem.

ROZUMIENIE ŚMIERCI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

Dzieci w wieku 6–8 lat

Dzieci zaczynają personifikować śmierć. Przeżywają także zainteresowaniem ciałem zmarłego. Mogą pytać, co się z nim stanie, dokąd pójdzie, obawiać o jego przyszłość, interesować procesem rozkładu. Rozumieją, że śmierć jest nieodwracalna, ale mogą myśleć, że umrzeć można za karę lub że umierają tylko ludzie starzy. Wszystko, co do nich mówimy, biorą bardzo dosłownie, dlatego w rozmowach z nimi należy unikać metafor.

ROZUMIENIE ŚMIERCI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

Dzieci w wieku 9–12 lat

Rozumieją już naturę śmierci i wiedzą, że wszystko, co żyje, kiedyś musi umrzeć. Zdają sobie sprawę z nieodwracalności śmierci i nie liczą na to, że zmarły ożyje. Rozumieją jej przyczyny, ale nie operują jeszcze pojęciem duszy.

ROZUMIENIE ŚMIERCI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

Adolescenci

Wiedzą już, że śmierć jest ostateczna i nieodwracalna i dotyczy ich samych. Eksplorują religijne i filozoficzne wyjaśnienia życia po śmierci.

POMOC OSOBOM W KRYZYSIE

- Zadbaj o potrzeby (również biologiczne)
- Aktywnie słuchaj (głównie - odzwierciedlaj)
- Pytania otwarte.
- Nazywaj emocje, normalizuj je.
- Udzielaj prawdziwych informacji.
- Proponuj formy pomocy.
- Nie przyśpieszaj ani rozmowy ani działań.
- Nie dawaj rad.
- Nie opowiadaj historii innych osób.
- Nie przerywaj, nie zgaduj, nie kończ zdania za kogoś.
- Jeśli chce milczeć milcz razem z nim.
- Ustal czy i jaki jest mu potrzebny kontakt fizyczny i go realizuj.

MÓW:

- Jesteś bezpieczny.
- Dobrze, że zgodziłeś się porozmawiać.
- Przykro mi, że Cię to spotkało.
- To nie Twoja wina.
- Twoja reakcja jest naturalna w tej sytuacji.
- Musiało to być dla Ciebie bardzo trudne.
- Trudno mi sobie wyobrazić jak możesz się czuć.
- Nie wariujesz.
- Być może sprawy nie wrócą całkowicie do normy, ale z czasem poczujesz się lepiej.
- Czy mogę Ci jakoś pomóc? Czego teraz potrzebujesz najbardziej?
- Nie ma nic złego w tym, że płaczesz. Łzy też są potrzebne.
- Jestem tu dla Ciebie.

NIE MÓW:

- Masz szczęście, że żyjesz.
- To zajmie trochę czasu, ale w końcu Ci przejdzie.
- Wiem, jak się czujesz.
- Nie martw się, wszystko będzie dobrze.
- Musisz być silny.
- Uspokój się zrelaksuj.
- Nie płacz, nie krzycz, nie denerwuj się.
- Nie wolno tak mówić / myśleć.
- Widać tak miało być.
- Nie myśl o tym.
- Nie powinieneś tak czuć.
- Nie jest aż tak źle.
- Weź się w garść.

INTERWENCJA KRYZYSOWA W KONTEKŚCIE ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ

- Unikaj gloryfikacji, bo to może inspirować naśladowców
- Podkreślaj, że to nie jest rozwiązanie trudności
- Koszty dla „Ciebie” i dla tych, którzy go kochali
- Praca z ewentualnym obwinianiem się

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- Poradnia Telefoniczna dla Osób w Kryzysie 116 123
- Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji „Nagle Sami” 800 108 108
- Bezpłatna Infolinia dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców i Nauczycieli 800 080 222
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100
- Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Rejtana 7b, 34 3 663 121