

Jak wspierać dziecko w kryzysie?

Kryzys jest to stan psychiczny, w którym osoba spostrzega jakieś wydarzenie lub sytuację jako **zbyt trudne do wytrzymania i jednocześnie przekraczające jej możliwości i mechanizmy radzenia sobie**. Jest to okres dezorganizacji, załamania, nieudanych prób przezwyciężenia problemu, gwałtownych, trudnych emocji.

Cechy kryzysu:

- (Słowo „**kryzys**” w języku chińskim „**weiji**” składa się z dwóch znaków; pierwszy z nich odznacza **niebezpieczeństwo** lub **zagrożenie**, drugi natomiast to **początek nowej drogi** lub **szansa**.)
- Kryzys **nie jest sytuacją zwyczajną**, lecz zawiłą, trudną do zrozumienia, która opiera się prostym opisom przyczynowo- skutkowym.
- **możliwość rozwoju i zmiany**
- **brak panaceum i szybkich rozwiązań**
- **konieczność wyboru**
- **powszechność i wyjątkowość**

Rozpoznawanie kryzysu u dzieci

Przed wszystkim należy traktować serio każdą nagłą lub radykalną zmianę, wpływającą na wyniki w nauce, obecność na lekcjach lub zachowanie dziecka czy nastolatka.

Emocje:

- przytłoczenie emocji bólu psychicznego
- niezrównoważenie emocjonalne: złość, strach, lęk, dzielność
- konflikt emocji (kocham – nienawidzę)
- przypisywanie winy sobie
- wysoki poziom wrogości i agresji
- poczucie bycia gorszym od innych
- stan po doznanym urazie psychicznym (wypadek, utrata zdrowia, pracy, domu, bliskiej osoby)
- brak umiejętności komunikowania emocji

Zachowania:

- brak zainteresowania zwykle wykonywanymi czynnościami, zajęciami
- ogólne obniżenie ocen
- zmniejszenie wysiłku
- „złe” zachowanie w klasie
- nieusprawiedliwiona nieobecność, powtarzające się nieobecności, wagary
- sięganie po używki dorosłych
- incydenty prowadzące do interwencji policji, przemoc wobec uczniów
- zmiana masy ciała (je za dużo lub za mało)
- bezsenność lub śpi za dużo
- samookaleczenia
- brak zainteresowania wyglądem
- zachowania ryzykowne
- wypowiedzi typu: „Chciał(a)bym umrzeć”, „Już dłużej nie mogę” etc.

Typowe reakcje dzieci na kryzys charakterystyczne dla grup wiekowych

- **dzieci w wieku przedszkolnym:**
 - ssanie kciuka
 - moczenie nocne
 - lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami
 - tulenie się do rodziców
 - koszmary nocne
 - nieotrzymanie moczu lub kału albo obstrukcje
 - trudności w mówieniu
 - brak apetytu albo nadmierny apetyt
 - lęk przed pozostawieniem w samotności
 - bezruch
- **małe dzieci / od 5 do 11 lat /**
 - drażliwość
 - płaczliwość
 - tulenie się
 - agresywne zachowanie w szkole lub w domu
 - jawne rywalizowanie a 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
- **dzieci w wieku od 11 do 14 lat**
 - zakłócenia snu
 - zaburzenia apetytu
 - buntownicze zachowania w domu
 - odmowa wykonywania obowiązków
 - problemy w szkole / bójki, spadek zainteresowania nauką lub zabieganie o uwagę /
 - problemy fizyczne / bóle głowy, nieokreślone bóle i symptomy, wykwity skórne, problemy z trawieniem, objawy psychosomatyczne /
 - utrata zainteresowania zajęciami rówieśników
 - lęk przed doznaniem krzywdy osobistej
 - lęk przed utratą członków rodziny, przyjaciół lub domu
 - gniew
 - zaprzeczanie
 - ogólny niepokój
- **dzieci w okresie dorastania / od 14 do 18 lat /**
 - objawy psychosomatyczne takie jak wysypka, problemy z trawieniem lub astma
 - bóle głowy i napięcie
 - zaburzenia apetytu oraz snu
 - hipochondria (nieuzasadniony lęk o własne zdrowie)
 - zaburzenia menstruacyjne
 - pobudzenie lub spadek poziomu energii

- apatia
- spadek zainteresowania płcią przeciwną
- zachowania nieodpowiedzialne i/lub przestępcze
- rezygnacja z walki o uwolnienie się spod kontroli rodziców
- kłopoty z koncentracją
- poczucie winy
- lęk przed stratą
- gniew na niesprawiedliwość losu, który przyniósł kryzys
- tendencja do obwiniania innych za negatywne wydarzenia

Lęk - charakteryzuje się odczuwaniem nieuzasadnionych obaw, uczucia zagrożenia, z różnym nasileniem i czasem trwania.

Co **należy** robić kiedy dziecko się boi:

- Starać się **zrozumieć** jego obawy,
- Być przy dziecku, **wspierać** je,
- Odwołać się do **własnych doświadczeń**, opowiedzieć historię o osobie, która miała podobny problem i poradziła sobie z nim,
- Powoli **oswajać** dziecko z sytuacją budzącą lęk,
- Jeśli uznasz, iż lęk jest bardzo silny, dezorganizuje dziecku czas lub coś Cię w nim niepokoi, bez zwłoki udaj się do **specjalisty**.

Czego **nie wolno** robić, gdy dziecko się boi:

- **Wyśmiewać się** z jego lęków,
- **Zawstydząć** go przed innymi,
- **Zmuszać** do radzenia sobie z sytuacją wywołującą lęk, gdy nie jest na to gotowe,
- **Niecierpliwić się**,
- **Karać** dziecko za to, że się boi,
- Zakładać, że dziecko boi się z własnej lub naszej **winy**.

Jak wesprzeć dziecko w powrocie do szkoły?

- Okaż zarówno **cierpliwość**, jak i **konsekwencję** wobec niechęci dziecka do powrotu do szkoły.
- Postaraj się nawiązać bliższą **relację** z dzieckiem.
- Przypomnij dziecku jakąś szkolną aktywność, z której dziecko czerpało **radość**.
- Jeśli masz obawy co do sytuacji pandemii, **nie przekazuj dziecku swojego niepokoju** i lęku.
- Zapewnij dziecku **ruch** – spacer, jazdę na rowerze, zabawę na świeżym powietrzu.
- Porozmawiaj z dzieckiem o fakcie powrotu i przedstaw **plusy** tej sytuacji.
- **Nie narzekaj** przy dziecku: „No teraz trzeba wcześniej wstawać, koniec laby”.

- Jeżeli na skutek izolacji dziecko ma trudności w kontaktach z rówieśnikami, warto zorganizować **spotkania pozalekcyjne**, które dadzą okazje do swobodnej zabawy.
- Okaż dziecku **wsparcie** w pierwszych dniach powrotu do szkoły, pomóż spakować plecak, przygotować do szkoły. Może to zmniejszyć napięcie z powodu braku przyborów, śniadania czy trudności z organizacją.
- Daj dziecku możliwość **odreagowania** emocji, udziel **wsparcia**, nie zaprzeczaj i nie neguj tego co czuje dziecko.
- Ustal z dzieckiem z kim może porozmawiać w szkole, gdy będzie czuło się niepewnie lub niekomfortowo: **wychowawca, pedagog, psycholog**.
- Pamiętaj, że powrót do szkoły wiąże się z radością, ale i obawami jak to teraz będzie. **Postaraj się pokazać, że wszystkie trudności są do przezwyciężenia, a w trudnych chwilach trzeba prosić o pomoc.**

Bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów – wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysu: Dzwoniąc pod numer **800 12 12 12**, otrzymają profesjonalne wsparcie psychologiczne. Rozmówcy będą mieli zapewnioną dyskrecję i anonimowość.



<https://www.ore.edu.pl/2020/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-młodziezy-poradniki-dla-nauczycieli-i-rodzicow/>



Bibliografia:

- <https://iwaskiewicz.edu.pl/pedagog/Magdalena.pdf> „Uczeń w obliczu trudnej sytuacji życiowej a szkolne obowiązki”, M. Goetz
- „Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży”, K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Sopot 2018
- <http://poradnia.skawina.com.pl/pliki/Nasza%20Poradnia%202014.pdf> Nasza Poradnia, nr 14/2020
- <https://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2021/01/dzieci-i-młodziez-w-kryzysie-prezentacja-multimedialna-poprawiona-1.pdf> „Dzieci i młodzież w kryzysie – interwencja”, T. Wagner-Tomaszewska
- <https://zsbprus.beep.pl/dokumenty/poradnik%20dla%20rodzicow.pdf> „Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży”, K. Szwałca, M. Kansy, P. Kasperzak, K. Markiewicz, M. Szwałca
- „Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty”, S. Kluczyńska, L. Zabłocka-Żytka, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2020
- <http://ppp.bytom.pl/index.php?dziecko-w-kryzysie-jak-rozpoznawac-jak-zapobiegac-128>
- <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/bezpłatna-infolinia-dla-dzieci-młodziezy-i-opiekunow--wsparcie-psychologiczne-w-sytuacji-kryzysu>

Opracował: ks. Tomasz Miencicki, SP150, Warszawa 2022