



KARTA: „CO MÓWIĆ / CZEGO NIE MÓWIĆ UCZNIOWI W KRYZYSIE”


Co mówić

- „Widzę, że jest Ci bardzo trudno.”
- „Dziękuję, że mi o tym mówisz.”
- „Nie musisz z tym być sam.”
- „Możemy razem poszukać pomocy.”
- „Twoje uczucia są ważne.”

Czego nie mówić

- „Nie przesadzaj.”
- „Inni mają gorzej.”
- „Uśmiechnij się, będzie dobrze.”
- „Weź się w garść.”
- „To tylko okres dojrzewania.”

Najważniejsze w rozmowie z uczniem w kryzysie jest **obecność, uważność i bezpieczeństwo**, a nie natychmiastowe rozwiązanie problemu.

 577269060

 biuro@permentees.org

 www.permentees.org



SCENARIUSZ ROZMOWY Z UCZNIEM W KRYZYSIE

Krok 1 – Zatrzymanie

- zapewnij prywatność
- usiądź na tym samym poziomie
- spokojny ton głosu

Krok 2 – Otwarcie rozmowy

Przykłady:

- „Zauważyłem/am, że ostatnio jesteś bardzo wycofany. Chciałbym/abym zapytać, czy wszystko u Ciebie w porządku.”

Krok 3 – Słuchanie

- nie przerywaj
- nie oceniaj
- nie bagatelizuj

 577269060

 biuro@permentes.org

 www.permentes.org



SCENARIUSZ ROZMOWY Z UCZNIEM W KRYZYSIE

Krok 4 – Nazwanie emocji

- „Brzmi to tak, jakbyś czuł dużo bezsilności i smutku.”


Krok 5 – Sprawdzenie bezpieczeństwa

Jeśli pojawia się temat samobójstwa:

„Czy zdarza Ci się myśleć o tym, żeby zrobić sobie krzywdę?”

Krok 6 – Szukanie wsparcia

- pedagog szkolny
- psycholog
- rodzice
- specjalistyczna pomoc

 577269060

 biuro@permentees.org

 www.permentees.org



KARTA „CZERWONE FLAGI – SYGNAŁY ZAGROŻENIA”

SYGNAŁY EMOCJONALNE



- silny smutek
- poczucie beznadziei
- drażliwość
- wycofanie

SYGNAŁY ZACHOWANIA



- izolowanie się
- rozdawanie rzeczy
- nagłe pogorszenie ocen
- autoagresja

SYGNAŁY ALARMOWE




- mówienie o śmierci
- pisanie pożegnań
- poszukiwanie sposobów samobójstwa

Jeśli pojawia się sygnał alarmowy → reaguj natychmiast

 577269060

 biuro@permentees.org

 www.permentees.org



Per Mentem
FUNDACJA

KARTA „3 KROKI INTERWENCJI NAUCZYCIELA”

KROK 1 – ZAUWAŻ

Zmiany w zachowaniu ucznia.

KROK 2 – ZAPYTAJ

Spokojnie i bez oceniania.


KROK 3 – ZADBAJ O POMOC

Przekieruj do specjalisty i systemu wsparcia.

Jeśli pojawia się sygnał alarmowy → reaguj natychmiast

 577269060

 biuro@permentes.org

 www.permentes.org



JAK ROZMAWIAĆ Z KLASĄ PO KRYZYSIE

Zasady


- nie podawaj szczegółów zdarzenia
- nie twórz sensacji
- pozwól uczniom mówić o emocjach
- przypomnij o dostępnej pomocy

Przykład komunikatu:

„W naszej społeczności wydarzyło się coś bardzo trudnego. Każdy może przeżywać to inaczej. Jeśli ktoś potrzebuje rozmowy, jesteśmy tu, żeby pomóc.”

 577269060

 biuro@permentes.org

 www.permentes.org



KARTA WSPARCIA DLA NAUCZYCIELA

Pamiętaj

- nie jesteś terapeutą
- Twoją rolą jest zauważyć i przekierować
- masz prawo szukać wsparcia

Mini ćwiczenie regulacyjne (1 minuta)

- wdech 4 sekundy
- wydech 6 sekund
- powtórz 5 razy

 577269060

 biuro@permentes.org

 www.permentes.org



Per Mentem
FUNDACJA

LISTA KONTROLNA: „UCZEŃ W KRYZYSIE – SZYBKA DIAGNOZA SYTUACJI

- zmiana nastroju
- wycofanie z relacji
- problemy ze snem
- autoagresja
- wypowiedzi o śmierci

**Jeśli zaznaczone są 3 lub więcej →
konieczna konsultacja specjalistyczna.**

 577269060

 biuro@permentes.org

 www.permentes.org