

## **Procedura postępowania po zakończeniu trwania kryzysu**

1. Nauczyciele i pracownicy szkoły po zakończeniu kryzysu zobowiązani są do zapewnienia wsparcia i zwiększenia poczucia bezpieczeństwa.
2. Specyficzne dla interwencji kryzysowej jest to, że należy ją podjąć niezwłocznie po wydarzeniu, tak szybko, jak to tylko możliwe.
3. W sytuacji kryzysowej dyrektor/wicedyrektor zobowiązany jest zwrócić się o pomoc psychologiczną do Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej i PCPR.
4. Wychowawca jest osobą towarzyszącą psychologowi/psychologom w jego/w ich oddziaływaniu terapeutycznym. Inni pracownicy powinni być świadomi wagi tego problemu.
5. O czym opiekunowie powinni wiedzieć?
  - i. należy ucznia wysłuchać
  - ii. dać uczniowi emocjonalne wsparcie ułatwiające emocjonalne odreagowanie
  - iii. przeciwdziałać tendencjom do zaprzeczania
  - iv. dokonać oceny dotychczasowych sposobów radzenia sobie
  - v. szukać sprawdzonych strategii działania
  - vi. stworzyć plan pomocy.
6. Czego opiekunowie powinni unikać:
  - a. pocieszania
  - b. dawania rad
  - c. pouczania
  - d. tłumienia reakcji emocjonalnych (np. zdania typu: „będzie dobrze”, „nie płacz już”, „uspokój się”)
  - e. pospieszania w działaniu
  - f. wymuszania szybkich decyzji
  - g. zbyt szybkiego podawania leków uspokajających.
7. Normalna reakcja na sytuację kryzysową jest reakcją tzw. stresu traumatycznego – to zespół zachowań, reakcji emocjonalnych i myśli związanych z wydarzeniem traumatycznym. Za czas trwania tej reakcji jako normalnej, przyjmuje się okres uczestnictwa w zdarzeniu kryzysowym do około 6 miesięcy po nim.
8. Wtedy uczniowie mogą:
  - a. unikać rozmów o zdarzeniu lub nadmiernie się na nim koncentrować
  - b. mieć nawracające, natrętne wspomnienia, bawić się w sytuację traumatyczną
  - c. miewać koszmary senne
  - d. doświadczać negatywnych emocji w sytuacjach związanych ze wspomnieniem traumy
  - e. „nic nie pamiętać” – psychologiczna amnezja
9. Ponadto można u nich zaobserwować spadek zainteresowań, regres w rozwoju, poczucie wyobcowania, strach przed planowaniem przyszłości, nadwrażliwość na bodźce, wspomnienia napadowe wywołane przez bodziec podobny, zaburzenia zachowania (agresja, picie alkoholu, palenie papierosów, obgryzanie paznokci itp.)

10. Aby normalna reakcja na kryzys nie przerodziła się w chroniczną - nauczyciele, wychowawcy powinni zadbać o pomoc psychologa, tworzyć klimat umożliwiający mówieniu o rzeczach trudnych, zapewnić dzieciom/młodzieży możliwość powrotu do normalnych zajęć i rytmu dnia, nie bagatelizować ich przeżyć, dawać jasne wytłumaczenia sytuacji, być z dziećmi/młodzieżą