

IDENTYFIKACJA UCZNI W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

Jolanta Szymczyk
nauczyciel-konsultant ds. psychologiczno-pedagogicznych
MSCDN, Wydział w Warszawie

Warszawa, 2021 r.

ZAGADNIENIA:

- I. PROBLEMATYKA KRYZYSU**
- II. OBSZARY I OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH**
- III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH**

CEL WYSTĄPIENIA:

**POSZERZENIE KOMPETENCJI ZAWODOWYCH KADRY PEDAGOGICZNEJ
W ZAKRESIE ROZPOZNAWANIA UCZNIÓW BĘDĄCYCH W SYTUACJI
KRYZYSOWEJ**

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

DEFINIOWANIE POJĘCIA

- Sytuacja kryzysowa to zdarzenie nieprzewidziane, zwykle występujące nagle i wymagające zastosowania nowych sposobów radzenia sobie, gdyż dotychczasowe okazują się niewystarczające (Czabała, 2015). Zdarzenie to jest przeszkodą w realizacji celów życiowych i w konsekwencji budzi silne emocje (deprywacja potrzeb).
- Wśród kryzysów wyróżnia się najczęściej kryzysy rozwojowe (normatywne), które mają miejsce w rozwoju każdego człowieka, oraz kryzysy sytuacyjne (losowe), związane z zaistnieniem szczególnie niekorzystnych zdarzeń życiowych.

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

DEFINIOWANIE POJĘCIA

- Cechą wspólną kryzysu sytuacyjnego i rozwojowego jest wymaganie od nas zwiększonego wysiłku adaptacyjnego, rozumianego jako konieczność dopasowania i zmiany zachowania w kontekście danej sytuacji życiowej.

Kryzysy sytuacyjne stanowią większe zagrożenie dla zdrowia psychicznego niż kryzysy rozwojowe.

II. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SKUTKI KRYZYSU:

- Najczęściej skutkiem kryzysu jest utrata równowagi emocjonalnej przez osobę, która go doświadcza, a co za tym idzie jej trudność w poznawczym i społecznym funkcjonowaniu oraz pojawiające się dolegliwości somatyczne.

II. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SKUTKI KRYZYSU

1. Sfera emocjonalna:

Pojawienie się silnych emocji, np. lęku, smutku, złości, z którymi uczniowie zazwyczaj nie potrafią sobie poradzić.

- doświadczanie smutku może się przejawiać biernością, niechęcią do jakiegokolwiek aktywności, wycofaniem, płaczliwością,
- doświadczanie lęku może przejawiać się pobudzeniem, niepokojem, nadpobudliwością w relacjach z rówieśnikami oraz dorosłymi.
- doświadczanie złości może przybrać formę frustracji (agresja objawia się niszczeniem przedmiotów, bójkami czy używaniem wulgarnych słów, obrażaniem a nawet nękaniami innych osób).

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SKUTKI KRYZYSU

2. Sfera poznawcza:

- Silne emocje, które towarzyszą uczniom utrudniają wypełnianie przez nich obowiązków szkolnych, osłabiają koncentrację uwagi, wpływają negatywnie na procesy zapamiętywania oraz procesy myślenia, uczniowie mogą wówczas przejawiać trudności w skupieniu się podczas lekcji, gdyż myślą o swojej sytuacji problemowej, próbując ją zrozumieć i znaleźć rozwiązanie.

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SKUTKI KRYZYSU

3. Sfera społeczna:

- Brak rozwiązania sytuacji kryzysowej oraz objawy psychosomatyczne sprawiają, że uczniowie wycofują się z kontaktów z rówieśnikami, niechętnie chodzą do szkoły, zdarza się też że całkowicie odmawiają uczęszczania do szkoły, samotnie spędzają przerwy, niechętnie współpracują z innymi uczniami podczas lekcji, mogą też unikać kontaktów społecznych, wchodzić w konflikty z nauczycielami lub rówieśnikami z klasy.

II. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SKUTKI KRYZYSU

4. Sfera fizyczna/somatyczna:

- Przeżywane trudności emocjonalne wśród uczniów przejawiają się często objawami psychosomatycznymi, np. bólami brzucha i głowy, biegunkami, mdłościami, trudnościami z zasypianiem, brakiem apetytu lub objadaniem się.
- Uczniowie doświadczający powtarzających się zdarzeń traumatycznych mogą mieć zaburzoną pracę układu endokrynologicznego, co objawia się m.in. obniżonym stężeniem hormonu wzrostu, wspomniane dolegliwości somatyczne często są przyczyną absencji w szkole, co może przyczyniać się do zaległości w nauce, problemów w relacjach z rówieśnikami i nasilać niepokój oraz inne trudne w przeżywaniu emocje.

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

ETAPY RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM

Cztery etapy przechodzenia przez kryzys, które charakteryzują się rosnącym poziomem napięcia psychicznego (Caplan, 1981)

I. Etap konfrontacji z wydarzeniem wywołującym kryzys. Wzrost napięcia psychicznego i aktywizacja wszystkich funkcji organizmu, celem powrotu do równowagi; na tym etapie dana osoba próbuje poradzić sobie z kryzysem za pomocą znanych strategii.

Rekomendacje: rozwijanie zasobów odpornościowych wśród uczniów (treningi kompetencji społecznych, treningi zastępowania agresji, itp.). **Uruchomienie nowych zachowań adaptacyjnych.**

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

ETAPY RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM

II. Etap pojawienia się przekonania, że nie można pokonać trudności za pomocą znanych środków; to z kolei powoduje **znaczny wzrost napięcia psychicznego** i poczucie bezradności. Po pierwszych próbach zaadaptowania, osoba zdaje sobie sprawę, że sytuacja szybko nie minie a jej pomysły na poradzenie sobie z tą sytuacją nie do końca się sprawdzają.

Rekomendacje: objęcie profesjonalną pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole ucznia i jego rodziców (wsparcie psychologiczne w radzeniu sobie z sytuacją kryzysową, indywidualna praca z uczniem i z jego rodzicami). **Poszukiwanie nowych, skutecznych metod radzenia sobie z sytuacją.**

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

ETAPY RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM

III. Etap mobilizacji wszelkich zasobów do poradzenia sobie z trudnościami, Szukanie nowych sposobów zaradczych, **narastający dyskomfort** w tej sytuacji sprawia, że dana osoba sięga po nadzwyczajne środki wewnętrzne (np. zmiana lub przewartościowanie celów życiowych, zmiana perspektywy spojrzenia na problem) i zewnętrzne (np. szukanie oparcia w autorytetach i instytucjach).

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

ETAPY RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM

III. Etap mobilizacji wszelkich zasobów do poradzenia sobie z trudnościami, cd.

Następuje na tym etapie albo rozwiązanie sytuacji kryzysowej i powrót do równowagi albo uruchomienie mechanizmów obronnych (zaprzeczania, wyparcia), prowadzących z czasem do przejścia kryzysu w fazę chroniczną.

Rekomendacje: objęcie profesjonalną pomocą psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i poradni psychologiczno-pedagogicznej ucznia i jego rodziców (w tym między innymi interwencja kryzysowa). **Odzyskanie poczucia stabilizacji i kontroli nad życiem oraz złagodzenie objawów psychosomatycznych.**

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

ETAPY RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM

IV. Etap dekompensacji: gdy powyższe rozwiązania kryzysu nie wystąpią, sytuacja kryzysowa rozwija się, **napięcie psychiczne kumuluje się do poziomu trudnego do wytrzymania** przez daną osobę, dochodzi do wystąpienia objawów psychopatologicznych (zaburzeń nerwicowych, depresyjnych a ostatecznie psychotycznych).

Rekomendacje: objęcie profesjonalną pomocą psychiatryczną i terapeutyczną ucznia. **Długotrwały proces leczenia, prowadzący w konsekwencji do ustąpienia objawów zaburzeń psychicznych.**

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SYTUACJA TRAUMATYCZNA (według klasyfikacji ICD-10)

- **Definicja:** ekspozycja (na wyjątkowo zagrożający lub katastroficzny stresor zarówno krótkotrwały jak i długotrwały); gwałtowna, nagła, zaskakująca, stanowiąca zagrożenie dla życia i zdrowia; wywołuje silne i trudne emocje: strach, cierpienie, bezradność, przerażenie.
- **Przykłady:** klęski żywiołowe (np. wichura, powódź); katastrofy spowodowane przez człowieka (np. poważny wypadek komunikacyjny); choroby stanowiące potencjalne zagrożenie dla życia; tragiczna śmierć bliskiej osoby; przemoc.

I. PROBLEMATYKA KRYZYSU

SYTUACJA TRAUMATYCZNA (według klasyfikacji ICD-10)

- Ostra reakcja na stres, jako normalna, adaptacyjna reakcja w odpowiedzi na stresor urazowy i zwykle powinna ustąpić w ciągu kilku dni od wydarzenia. Jeśli objawy utrzymują się ponad trzy dni to mamy do czynienia z ostrym zaburzeniem stresowym (ASD); jeżeli objawy utrzymują się dłużej niż miesiąc, to wówczas pojawia się zespół stresu pourazowego (PTSD).

Najbardziej drastyczną formą nieprawidłowej adaptacji do wyzwań związanych z pandemią może być zespół stresu pourazowego – PTSD.

II. OBSZARY I OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

OBSZARY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH (WSKAŹNIKI)

(za: Wachowiak, 2021)

1. **Obszar emocjonalny:** (stany i reakcje emocjonalne) - zmiana emocjonalności: nadmierna lub ograniczona
2. **Obszar poznawczy:** (pamięć, uwaga, procesy myślenia) - zmiana sprawności poznawczej, gwałtowne obniżenie wyników w nauce
3. **Obszar społeczny:** (relacje rówieśnicze i społeczne, budowanie więzi) - wycofanie, trudności w utrzymywaniu relacji

II. OBSZARY I OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

OBSZARY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH (WSKAŹNIKI)

(za: Wachowiak, 2021)

3. **Obszar behawioralny** (funkcjonowanie) - zmiana zachowań: pasywność, agresywność
4. **Obszar fizjologiczny** (objawy somatyczne) - niepokojące, które wcześniej nie występowały)

Dokonanie identyfikacji trudności adaptacyjnych w tych obszarach pozwala zidentyfikować etap kryzysu i rekomendować adekwatną formę pomocy (poradnictwo, interwencja kryzysowa, psychoterapia)

II. OBSZARY I OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH (WSKAŹNIKI)

(za: Wachowiak, 2021)

- 1. Ponowne przeżywanie sytuacji kryzysowej/traumatycznej:** ciągłe powracanie do tematu pandemii (pytania o śmierć, chorobę bliskich), koszmary nocne, niespokojny sen, budzenie się z płaczem, palpacja serca, dreszcze
- 2. Unikanie obiektów (bodźców stresujących):** omijanie miejsc, które przypominają o traumatycznym wydarzeniu (np. szpital, przychodnia).

II. OBSZARY I OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

OBJAWY TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH (WSKAŹNIKI)

(za: Wachowiak, 2021)

- 3. Permanentne i nadmierne rozdrażnienie bądź pobudzenie:** niekontrolowane ataki złości, często nieadekwatne do zaistniałej sytuacji.
- 4. Fizjologiczne dolegliwości:** zespół chronicznego zmęczenia, kłopoty z odżywianiem, problemy trawienne, bóle pleców i kręgosłupa oraz nieuzasadnione bóle narządów wewnętrznych

III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

METODY IDENTYFIKACJI

1. **Obserwacja** (dotycząca funkcjonowania ucznia w sferze: emocjonalnej, poznawczej, społecznej}
2. **Rozmowa** z uczniem, rodzicami (oparta między innymi na budowaniu klimatu wzajemnego zaufania i bezpieczeństwa; postawa: akceptacji, empatii i życzliwości, techniki: odzwierciedlania uczuć, parafrazowania i klaryfikowania wypowiedzi, podsumowania rozmowy)

III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

METODY IDENTYFIKACJI

3. Narzędzia diagnostyczne:

a/ przeznaczone do zastosowania przez wychowawców, pedagogów

- *Skala wpływu COVID-19 i izolacji domowej na dzieci i młodzież* M. Orgilés, A. Morales & J. P. Espada, w polskiej adaptacji W. Poleszaka i G. Katy
- *Skala Highly Sensitive Child* (HSC Polish Version) M. Baryła-Matejczuk
- *Charakterystyka ucznia* opr. Z. B. Gaś. (Sfery: wiodące cechy osobowości, sprawność poznawcza, emocje i uczucia, kontakty interpersonalne, funkcjonowanie społeczne)

III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

METODY IDENTYFIKACJI

3. Narzędzia diagnostyczne cd.

b/ przeznaczone do zastosowania przez psychologów

- *Test JSR Jak sobie radzisz - część zbioru „Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem”* Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej Bulik (Zestaw narzędzi składa się z dwóch części przeznaczonych do pomiaru dyspozycyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych).

III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

METODY IDENTYFIKACJI

3. Narzędzia diagnostyczne cd.

b/ przeznaczone do zastosowania przez psychologów

- ***Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych (KRSST)*** A. Mirskiego. (Skala Agresywne radzenie sobie w trudnych sytuacjach społecznych - AGR, Skala Unikowe radzenie sobie w trudnych sytuacjach społecznych - UNI, Skala Zadaniowe radzenie sobie w trudnych sytuacjach społecznych – WSP, Skala Uleganiowe radzenie sobie w trudnych sytuacjach społecznych - ULE)

III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

METODY IDENTYFIKACJI

3. Narzędzia diagnostyczne cd.

b/ przeznaczone do zastosowania przez psychologów

- ***CDI 2 Zestaw Kwestionariuszy do Diagnozy Depresji u Dzieci i Młodzieży***
M. Kovacs, Polska adaptacja i podręcznik: E. Wrocławska Warchała , R. Wujcik.
(Kwestionariusze zawierają skale służące do pomiaru problemów emocjonalnych i problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem; wersja samoopisowa zawiera dodatkowo podskale mierzące negatywny nastrój/objawy somatyczne, niską samoocenę oraz brak efektywności w działaniu i problemy interpersonalne)

III. IDENTYFIKACJA TRUDNOŚCI ADAPTACYJNYCH UCZNIÓW W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

METODY IDENTYFIKACJI

3. Narzędzia diagnostyczne cd.

b/ przeznaczone do zastosowania przez psychologów

- **Bateria testów TROS-KA** E. Domagała T. Zyśk, Knopik, U. Oszwa (Skala T - radzenie sobie z trudnościami, Skala R - relacje z innymi, Skala O - obraz siebie, Skala S - poczucie sprawczości, Skala KA - kontrola afektu)

BIBLIOGRAFIA:

A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo IPIN, Warszawa, 2005.

W. Badura Madej, *Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej* [w:] Badura Madej (red.), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Interart, Katowice, 1999.

J. Cz. Czabała, S. Kluczyńska (red.). *Poradnictwo psychologiczne*. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2015.

B. Dudek, *Zaburzenia po stresie traumatycznym*, GWP, Sopot, 2003.

J. L. Greenstone, S. C. Leviton, *Interwencja kryzysowa*, GWP, Sopot, 2004.

S. Grzelak, D. Żyro, *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, Warszawa, 2021.

R. K. James, B. E. Gilliland, *Strategie interwencji kryzysowej*, Parpamedia, Wydawnictwo Edukacyjne, Warszawa, 2010.

D. Kubacka Jasięcka, K. Mudyń, *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*, wyd. Adam Marszałek, Toruń, 2003.

BIBLIOGRAFIA:

- M. Lis Turlejska, Psychologiczne konsekwencje traumatycznego stresu - współczesne kierunki badań. Nowiny Psychologiczne, Warszawa, 2000.***
- B. Okun, Skuteczna pomoc psychologiczna, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa, 2002.***
- W. Oniszczenko, Stres to brzmi groźnie, Wydawnictwo Żak, Warszawa, 1998.***
- J. Piątek, Symptomatologia i analiza kryzysu [w:] Badura Madej (red.), Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych, Interart, Katowice, 1999.***
- H. Sęk, Psychologia kliniczna, tom I. PWN, Warszawa, 2007.***
- S. Kluczyńska, L. Zabłocka Żytka, Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty, Wydawnictwo ORE, Warszawa, 2020.***
- T. Knapik, Sposoby i narzędzia służące rozpoznawaniu potrzeb osoby w sytuacji trudnej, kryzysowej, traumatycznej – perspektywa szkoły/przedszkola i poradni, ORE, Warszawa, 2020.***
- J. Wciórka, S. Pużyński, Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD -10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne. Badawcze kryteria diagnostyczne. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius, Karaków, 2000.***

Dziękuję Państwu za uwagę