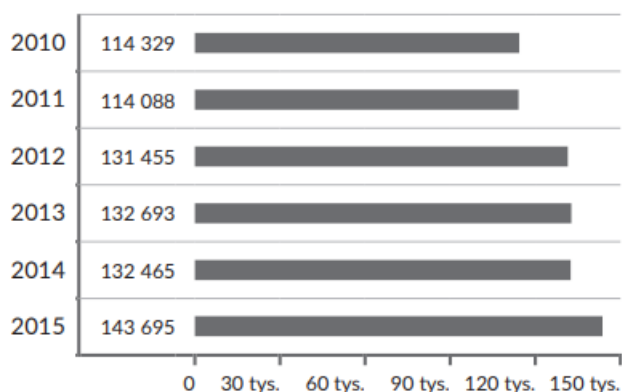


Sposoby i narzędzia służące rozpoznawaniu potrzeb osoby w sytuacji trudnej, kryzysowej, traumatycznej – perspektywa szkoły/przedszkola i poradni

Opracowanie: Tomasz Knopik

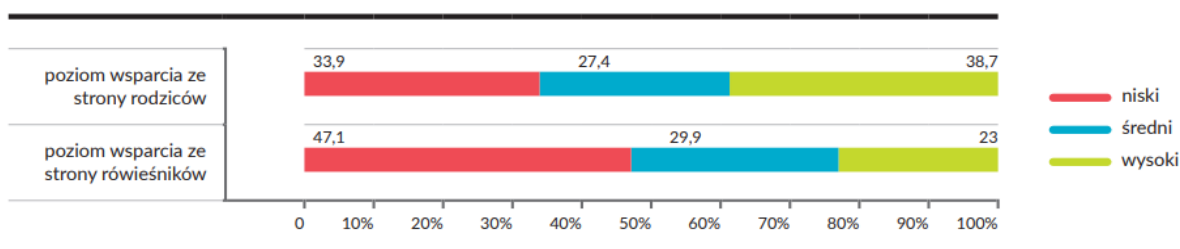
1. Kondycja psychiczna polskich uczniów

Z danych raportu „Dzieci się liczą” z 2017 r. wynika, że w 2015 ze specjalistycznej pomocy psychiatrycznej korzystało ponad 143 000 osób do 18 r.ż., z których ponad 61% stanowili chłopcy.

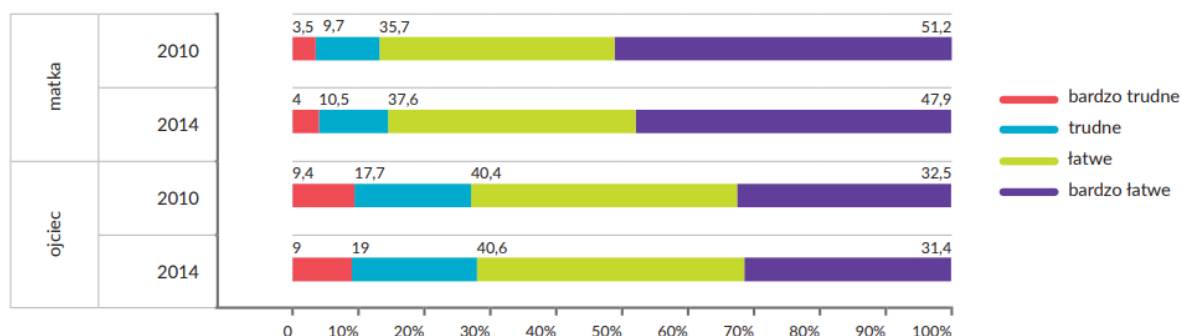


Rys. 1. Liczba dzieci i młodzieży do 18 r.ż. leczonych ambulatoryjnie z powodu zaburzeń psychicznych („Dzieci się liczą”, s. 112)

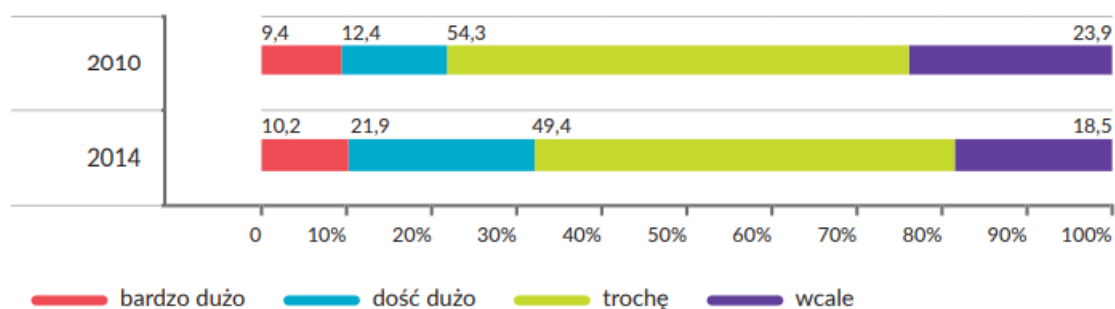
Czynniki odpornościowe to między innymi wsparcie ze strony rodziców i rówieśników oraz komunikacja z nimi.



Rys. 2. Poziom wsparcia ze strony rodziców i rówieśników postrzegany przez młodzież w wieku 11–15 lat w Polsce w roku szkolnym 2013/2014 („Dzieci się liczą”, s. 114)



Rys. 3. Wskaźnik łatwości rozmów z matką i ojcem wśród młodzieży w wieku 11–15 lat w latach 2010 i 2014 w Polsce („Dzieci się liczą”, s. 114).



Rys. 4. Nasilenie stresu szkolnego wśród młodzieży w wieku 11–14 lat w Polsce w latach 2010 i 2014 („Dzieci się liczą”, s. 117).

PYTANIA:

- ✓ Jakie zmiany identyfikuje Pan/Pani w obszarze zdrowia psychicznego na przestrzeni lat 2010-2014?

- ✓ Czy zidentyfikowany trend jest wg Pana/Pani ciągle aktualny?

- ✓ Jakie dane były dla Pana/Pani najbardziej zaskakujące? Dlaczego?

2. Sytuacja trudna i kryzys

Caplan (1964) jest autorem jednej z najpopularniejszych koncepcji kryzysu. Wyróżnia on cztery fazy przechodzenia przez kryzys, które charakteryzują się rosnącym poziomem napięcia psychicznego.

- I. Faza – jednostka napotyka sytuację trudną, co powoduje wzrost napięcia i aktywizację celem powrotu do równowagi; na tym etapie człowiek próbuje poradzić sobie z kryzysem za pomocą posiadanych zasobów.

REKOMENDACJA DLA EDUKACJI: Poszerzanie samowiedzy uczniów (wiedza na temat posiadanych zasobów) i rozwijanie zasobów odpornościowych jako programowe zadania szkoły.

- II. Faza – pojawia się przekonanie, że nie można pokonać trudności za pomocą znanych podmiotowi środków; powoduje to znaczny wzrost napięcia i poczucie bezradności.

REKOMENDACJA DLA EDUKACJI: Dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej w szkole. Wsparcie szkolnych specjalistów i nauczycieli ze strony poradni psychologiczno-pedagogicznych w zakresie identyfikowania ww. stanu uczniów.

- III. Faza – charakteryzuje się mobilizacją wszelkich środków i zasobów jednostki do poradzenia sobie z sytuacją trudną, w tym szukania nowych sposobów radzenia sobie. Może to doprowadzić do rozwiązania sytuacji kryzysowej i powrotu do równowagi albo prowadzić do wykorzystania mechanizmów obronnych prowadzących z czasem do przejścia kryzysu w fazę chroniczną.

REKOMENDACJA DLA EDUKACJI: Dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej w szkole. Uczenie się radzenia sobie z kryzysami podczas zajęć programowych.

- IV. Faza – występuje, gdy powyższe rozwiązania kryzysu nie wystąpią, a sytuacja kryzysowa rozwija się, napięcie kumuluje się do poziomu trudnego do wytrzymania przez podmiot. W tej fazie dochodzi do dekompensacji i wystąpienia objawów psychopatologicznych (nerwicowych, depresyjnych, a ostatecznie psychotycznych).

REKOMENDACJA DLA EDUKACJI: Dostęp do profesjonalnej pomocy psychiatrycznej i terapeutycznej.

3. Szkoła jako laboratorium zasobów odpornościowych

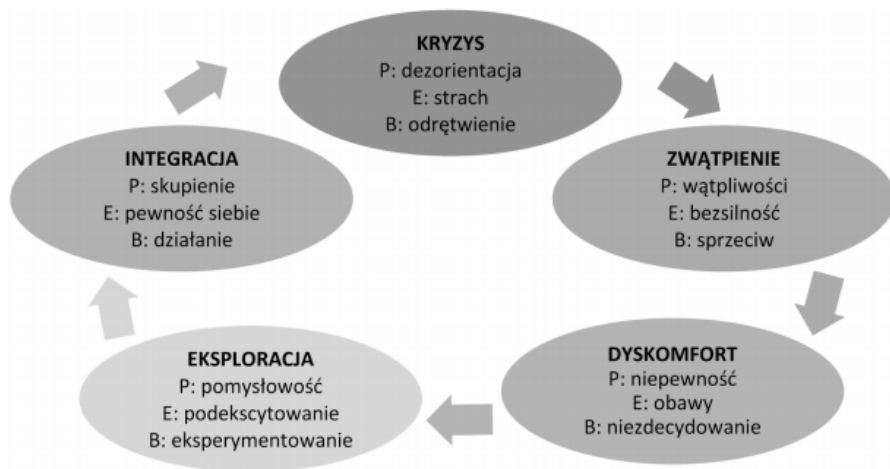
Proszę o przeanalizowanie opracowanego przez zespół ekspertów MEN w ramach modelu *Edukacji dla wszystkich* profilu kompetencyjnego absolwenta.

- ✓ Które wymiary kompetencyjne mogą w opinii Pana/Pani przyczynić się do efektywniejszego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i kryzysami przez uczniów?

- ✓ Czy można połączyć realizację aktualnej podstawy programowej z postulatem kształtowania kompetencji uczniów (opisanych w profilu)?

KOMPETENCJE POZNAWCZE I WIEDZOTWÓRCZE (W)	OBRAZ SIEBIE (O)
- Podstawowa wiedza o świecie, o charakterze interdyscyplinarnym, zdobywana w ramach realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego zbudowanej w oparciu o społecznie wypracowany KANON - Umiejętność poszukiwania informacji i krytycznej oceny źródeł wiedzy, w tym ergonomiczne korzystanie z nowych technologii - Umiejętność uczenia się przez całe życie (LLL – <u>lifelong learning</u>), w tym oceny własnych preferencji w zakresie metod zdobywania wiedzy oraz identyfikacji luk w aktualnej wiedzy	- Samowiedza (wgląd w siebie) w zakresie: mocnych i słabych stron, zdolności, uzdolnień, zainteresowań, jak i trudności i barier rozwoju, preferencji wartości, cech osobowości, szans i wyzwań rozwojowych - Poczucie kompetencji – przekonanie o możliwości oddziaływania na rzeczywistość (radzenia sobie) z wykorzystaniem posiadanych zasobów - Ukształtowanie dojrzałej tożsamości (osobowej, kulturowej, narodowej, lokalnej, europejskiej, światowej)
KOMPETENCJE SPOŁECZNE (S)	INNOWACYJNOŚĆ (I)
- Umiejętność komunikowania się i prowadzenia dialogu z innymi ludźmi z szacunkiem dla ich poglądów, orientacji, pochodzenia, stanu wiedzy i umiejętności - Empatia i myślenie dialogiczne (umiejętność uwzględniania wielu perspektyw poznawczych i różnych punktów widzenia) - Umiejętność kooperatywnego uczenia się - Orientacja <u>proobywatelska</u> – chęć budowania wspólnoty z innymi ludźmi i gotowość do bezinteresownego działania na jej rzecz	- Kreatywność (otwartość na nowe doświadczenia, oryginalność myślenia, tolerancja ryzyka poznawczego) - Wiara we własne możliwości i umiejętność radzenia sobie z porażkami - Determinacja we wdrażaniu własnych pomysłów

4. Model PEB



Rys. 5. Model PEB (Krupska & Szajkowska, 2018)

1. FAZA KRYZYSU¹ – wystąpienie sytuacji, która stanowi znaczące wyzwanie dla jednostki. W początkowej fazie, nim dojdzie do zmian, zachodzą reakcje na następujących poziomach: poznawczym – związanym z dezorientacją, ujmowaną jako trudność zrozumienia bieżącej sytuacji, utrata orientacji związanej z tym, co, jak i dlaczego teraz się dzieje; emocjonalnym – związanym ze strachem, rozumianym jako emocje przeżywane w związku z wystąpieniem

¹ Opis faz na podstawie materiału autorek (Krupska & Szajkowska, 2018).

sytuacji nieznanej lub nieoczekiwanej; behawioralnym – związanym z odrętwieniem, rozumianym jako stan ograniczonej zdolności do racjonalnego działania, zobojętnienie.

2. FAZA ZWĄTPIENIA – moment bardziej świadomego mierzenia się z sytuacją przez podmiot. W tej fazie występują następujące reakcje na poziomach: poznawczym – związanym z wątpliwościami, rozumianymi jako niepewność, co do słuszności rozstrzygnięć, emocjonalnym – związanym z bezsilnością, rozumianą jako poczucie niemożności poradzenia sobie; behawioralnym – związanym ze sprzeciwem, przejawiającym się działaniami mającymi na celu odwrócenie zaistniałej sytuacji, aby powrócić do stanu sprzed kryzysu.

3. FAZA DYSKOMFORTU to moment ponownego „zawieszenia”; jednostka nie czuje już potrzeby przeżywania zaistniałej sytuacji w sposób charakterystyczny dla drugiej fazy – zwątpienia, jednak nie ma jeszcze pomysłu, w jaki sposób chciałaby tę sytuację rozwiązać. W tej fazie występują następujące reakcje na poziomach: poznawczym – związanym z niepewnością, rozumianą jako trudność w przewidzeniu efektów rozważanych decyzji i związanym z tym wahaniem w ich podejmowaniu; emocjonalnym – związanym z obawami, rozumianymi jako uczucie niepokoju co do tego, czy i jak może rozwiązać się obecna sytuacja oraz obawami co do słuszności rozważanych decyzji; behawioralnym – związanym z niezdecydowaniem, rozumianym jako trudności w określeniu sposobów na rozwiązanie sytuacji, a co za tym idzie w podjęciu decyzji i działań.

4. FAZA EKSPLORACJI – etap, w którym jednostka zaczyna szukać pomysłów na rozwiązanie sytuacji. W tej fazie występują reakcje na poziomach: poznawczym – związanym z pomysłowością, rozumianą jako zdolność do tworzenia koncepcji, inwencji w poszukiwaniu rozwiązań; emocjonalnym – związanym z podekscytowaniem, silnym pobudzeniem; behawioralnym – związanym z eksperymentowaniem, rozumianym jako przeprowadzanie doświadczeń służących do znajdowania rozwiązań przy pogłębianiu świadomości na swój temat w kontekście poszukiwanego rozwiązania.

5. FAZA INTEGRACJI – moment, w którym jednostka ma możliwość zwieńczenia tego, co do tej pory osiągnęła. Następuje konkretyzacja działań, cele są jasno wyznaczone, osoba wie, w jaki sposób chce do nich dążyć. W tej fazie występują reakcje na poziomach: poznawczym – związanym ze skupieniem, rozumianym jako zdolność do koncentracji i uwagi na określonych celach; emocjonalnym – związanym z pewnością siebie, rozumianą jako wiara w swoje

możliwości; behawioralnym – związanym z działaniem, rozumianym jako podejmowanie aktywności ukierunkowanych na osiągnięcie ustalonego przez siebie celu.

PYTANIA:

- ✓ Czy szkoła daje szansę na radzenie sobie z kryzysem wg modelu PEB?
- ✓ Co musiałoby się stać, aby model PEB mógł być wdrożony do edukacji w PL?
- ✓ Jakie formy pomocy są wg Pana/Pani najbardziej adekwatne w poszczególnych fazach rozwiązywania kryzysu?

5. Pandemia COVID-19 jako sytuacja trudna

Czynniki negatywne (ryzyka):

- Dysonans poznawczy – wiele różnych komunikatów i teorii, często wzajemnie sprzecznych (brak oczywistych, sprawdzonych eksplikacji)
- Dystans społeczny (poczucie osamotnienia, deprywacja społeczna)
- Ryzyko uzależnienia od mediów
- Lęk przed zachorowaniem
- Lęki najbliższej rodziny
- Informacje na temat ofiar COVID-19 jako główny przekaz medialny
- Brak standardowego dostępu do specjalistów (psycholog, terapeuta)
- Sytuacja kwarantanny skazuje uczniów na stały pobyt w domu rodzinnym, co w przypadku zaburzonych relacji i braku odpowiedniego klimatu stanowić może poważne obciążenie psychiczne
- Inne warunki uczenia się – brak gotowości do takiej formy kształcenia (zdalna edukacja wymaga większej samodzielności)

PYTANIA:

- ✓ Jakie inne czynniki ryzyka wystąpienia sytuacji kryzysowej związane z COVID-19 może Pan/Pani zidentyfikować?
- ✓ W jaki sposób szkoła i poradnia psychologiczno-pedagogiczna mogą tym ryzykom zapobiegać?
- ✓ Co według Pana/Pani oznacza w kontekście pandemii hasło: „Maslow before Bloom”?

AUTOREFLEKSJA zamiast PODSUMOWANIA

Proszę Pana/Panią o ustosunkowanie się do poniższych pytań, odnosząc je do aktualnej sytuacji zdalnego/hybrydowego nauczania w czasie pandemii COVID-19.

Jakie działania podejmowane w szkole wzmacniają poczucie więzi ze szkołą uczniów, nauczycieli i rodziców?

Jakie działania podejmowane w szkole przyczyniają się do zmniejszania obciążenia i stresu uczniów, nauczycieli i rodziców?

Co w Twojej szkole świadczy o tym, że jest w niej pozytywny klimat?

Jakie, twoim zdaniem, w szkole funkcjonują sposoby rozwiązywania problemów / konfliktów wykorzystywane przez członków społeczności szkolnej (uczniów, rodziców, nauczycieli) ?

Jakie formy przemocy rówieśniczej obserwujesz w relacjach między uczniami?

Jakie czynniki wpływają na budowę dobrych relacji między dorosłymi w szkole?

Co wpływa na to, że uczniowie i rodzice uważają szkołę miejsce przyjazne i życzliwe dzieciom?

W jakich sprawach nauczyciel może samodzielnie podejmować decyzję?²

Kryzys jest źródłem rozwoju. Bez wsparcia staje się barierą, która hamuje rozwój. Szkoła i instytucje współpracujące muszą zacząć prowadzić kompleksową politykę zarządzania kryzysami jako zasobami, a nie łudzić się, że same przejdą.

Czasem przechodzą, niszcząc jednak wszystko, co pojawiło się na ich drodze.

² Pytania zaczerpnięte z drugiej części Kwestionariusza Klimatu Szkolnego. Pobrano: <https://mediacjewszkole.pl/materialy/Ankiety/Skala%20Klimatu%20Szko%c5%82y.pdf>.