

**Zajęcia realizowane w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego nr WND-POKL.03.03.02-00-022/08 pt. „*Nauczyciel przedmiotów zawodowych*”, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.2 Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli.**

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE





WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

Wybrane zagadnienia pomocy  
psychopedagogicznej



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany  
ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# literatura

- Kilamsiński, K. (2010). *Elementy psychopatologii i psychologii klinicznej*. Kraków: UJ.
- Seligman, M. (2005). *Psychopatologia*. Poznań: Rebis.
- Meyer, R. (2002). *Psychopatologia – studia przypadków*. Gdańsk: GWP.
- Smykowski, B. (1995. 2005). Dzieci o specyficznych potrzebach edukacyjnych. W: A. Brzezińska, T. Czub, G. Lutomski, B. Smykowski (red.) *Dziecko wśród rówieśników i dorosłych*. Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo.
- Kuźnik M, D, (2010). *Pomocna dłoń. Częstochowa. Wyd.: Pomoc*.
  
- McKay M., Davis M., Fanning P. (2005). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańsk: GWP.
- Brammer, M.L. (1984). *Kontakty służące pomaganiu*. Warszawa: Wydawnictwo PTP.

**Zranienia  
wczesnodziecięce**

**Sytuacje  
kryzysowe/  
traumatyczne**

**norma**

**patologia**



**Korekcyjne  
doświadczenia**

Zaburzenia psychiczne z zachowanym krytycyzmem:  
nerwica  
psychosomatyka

zaburzenia  
psychiczne/  
psychozy

Zaburzenia afektywne

Zaburzenia rozwojowe

Problemy  
psychologiczne

patologia

Gdzie lekarz, gdzie  
psycholog/  
psychoterapeuta?

# Pozycje życiowe

Postawy, które trwają przez dłuższy czas naszego życia, nazywamy postawami życiowymi.

Powstały one wskutek naszych decyzji, które podjęliśmy we wczesnym dzieciństwie.

# POZYCJE ŻYCIOWE

Wyróżniamy 4 główne postawy życiowe:

1. ja jestem ok - ty jesteś ok

2. ja jestem ok - ty nie jesteś ok

3. ja nie jestem ok - ty jesteś ok

4. ja nie jestem ok ty nie jesteś ok

# Pozycja I

## *Ja jestem OK – Ty jesteś OK*

mocna i zdrowa postawa „wygrywającego”, to pozycja zdrowia psychicznego.

Jeśli postawa ta jest realistyczna, to pozwala konstruktywnie rozwiązywać problemy życiowe.

Oczekiwania tych osób wobec życia są na ogół pozytywne, liczą się one z innymi, respektują ich potrzeby i autonomię.



# Postawa II

**Ja nie jestem OK. – Ty jesteś OK.**

postawa bezradnej depresyjnej osoby,  
rozpowszechniona jest wśród osób z  
poczuciem niższości.

Prowadzi do zamykania się w sobie z  
poczuciem smutku i depresji, a w skrajnych  
przypadkach do tendencji samobójczych.

# Postawa III

## *Ja jestem OK. – Ty nie jesteś OK.*

postawa wynikająca z kompleksu wyższości. Swoje niskie poczucie wartości rekompensuje osoba poprzez dominację, władzę, despotyzm w jednej lub wielu sferach życia. Otoczenie odbieram jako wrogie lub gorsze ode mnie stąd to ja mam prawo krytykować je, punktować

# Postawa IV

**Ja nie jestem OK. – Ty nie jesteś OK.**

katastroficzna postawa absolutnego „przegrywającego”, charakteryzuje osoby, które utraciły radość życia i manifestują zachowania schizoidalne, prowadzące w ostateczności do samobójstwa lub zabójstwa.

# ***Analiza gier transakcyjnych***

Grą nazywamy serię transakcji ukrytych prowadzących do dobrze określonego, dającego się przewidzieć wyniku.

Jest to okresowy, często powtarzający się zestaw transakcji,

**pozornie bez zarzutu,**

**o utajonej motywacji,**

**seria posunięć z pułapką albo "sztuczką".**

Każda gra jest w swoim założeniu  
**nieuczciwa,**  
a wynik ma wydźwięk **dramatyczny,**  
a nie jedynie ekscytujący.

*ratownik*

**JA (nie) OK – TY *nie* OK**

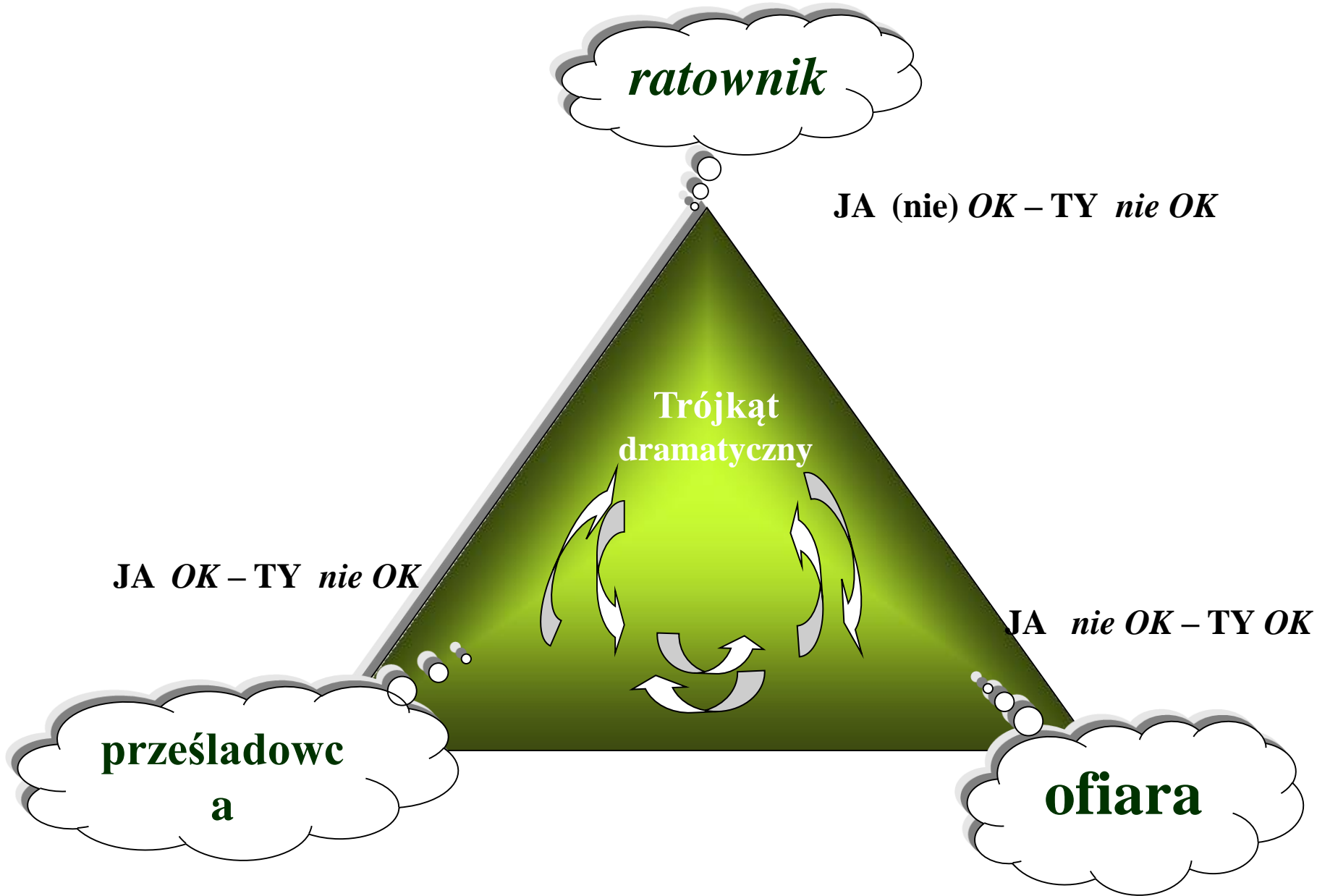
**Trójkąt  
dramatyczny**

**JA OK – TY *nie* OK**

**JA *nie* OK – TY OK**

**prześladowc  
a**

**ofiara**



# Gry ratownicze

- przecież ja chcę dla ciebie dobrze
- Ja ci tylko chcę pomóc
- Do służ – daj ja to zrobię
- Sam sobie nie poradzisz
- Gdybym był tobą
- Opowiedz mi szybko co się stało
- Napij się jeszcze to ci pomoże
- Szczęście że ty mnie masz – cos ty byś beze mnie zrobił
-

# Gry prześladowcy

- Tu cię dorwałem ty S.....
- Gdyby cię nie było to....
- Zobacz , co przez ciebie zrobiłem
- Moje lepsze
- Coś wiem ale nie powiem
- Patrz coś mi zrobił



# Gry ofiary

- Ja się na tym nie znam
- Struganie wariata
- Daj mi kopa
- To straszne
- ale ja chyba cię zanudzam
- Ja nie potrafię ty potrafisz
- co zrobię jeśli ty mnie opuścisz
- TAK ALE
- to tylko mnie mogło się przydarzyć

# Sposób na gry

- Wycofanie się
- Analiza z dorosłego
- Zdać sobie sprawę, że gracz potrzebuje głąsków
- antygra

## **Kryzys**

*Stan zwrotny cechujący się silnym napięciem i dezorganizacją, w którym: ludzie doświadczają frustracji ważnych celów życiowych lub głębokiego naruszenia ich cykli życiowych, a także zawodności dotychczasowych metod radzenia sobie.*

*L.M. Brammer /1985/*

Istota kryzysu leży nie w urazowym wydarzeniu, trudnej sytuacji ale

**w subiektywnej reakcji jednostki,**

wyrażającej się w specyficznym spostrzeganiu, emocjonalnym, uczuciowym reagowaniu stanowiących bazę kryzysowych zachowań



A mind map diagram with a central blue circle containing the text "Sytuacja kryzysowa". Four purple callout boxes are connected to the center by thin black lines. The boxes contain the words "zachowania" (top), "emocje" (right), "myślenie" (bottom), and "intencje" (left). The text in the boxes is red, while the central text is black.

**zachowania**

**intencje**

Sytuacja  
kryzysowa

**emocje**

**myślenie**

## *Właściwości kryzysów psychologicznych*

- obecność zarówno zagrożenia jak i szansy*
- skomplikowana symptomatologia*
- obecność "ziaren" wzrostu i zmiany (lęk)*
- brak panaceum i szybkich rozwiązań*
- konieczność wyboru, decyzji*
- uniwersalność i idiosynkrazja*

(za: B. Gilliland i R. James /1993/)

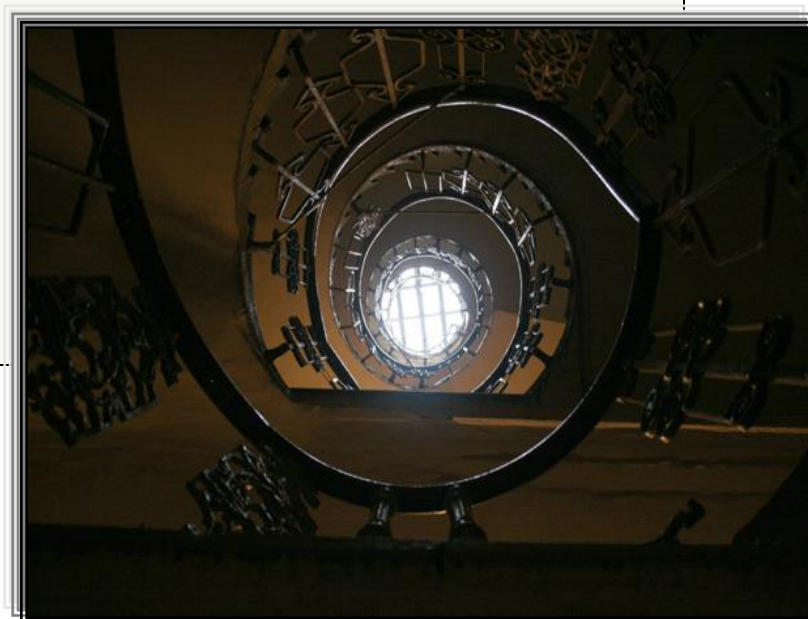


## Kryzisy sytuacyjne

mogą być następstwem takich traumatycznych wydarzeń, jak, porwania, utraty pracy, nieoczekiwanego kalectwa, poważnej choroby, wypadku, śmierci bliskiej osoby. Kluczem odróżniającym kryzisy sytuacyjne od innych są takie cechy wydarzenia wywołującego jak:

- nagłość,
- szokujący charakter,
- intensywność,
- nieprzewidywalność,
- katastroficznosc.

/B.E. Gilliland & R.K. James, 1993/.



## *Kryzysy sytuacyjne w stanie ostrym*

cechującym się znacznymi, obserwowalnymi, zaburzeniami normalnego funkcjonowania, trwają zazwyczaj nie dłużej niż 6 do 8 tygodni. Po tym czasie dochodzi do pewnej zmiany.

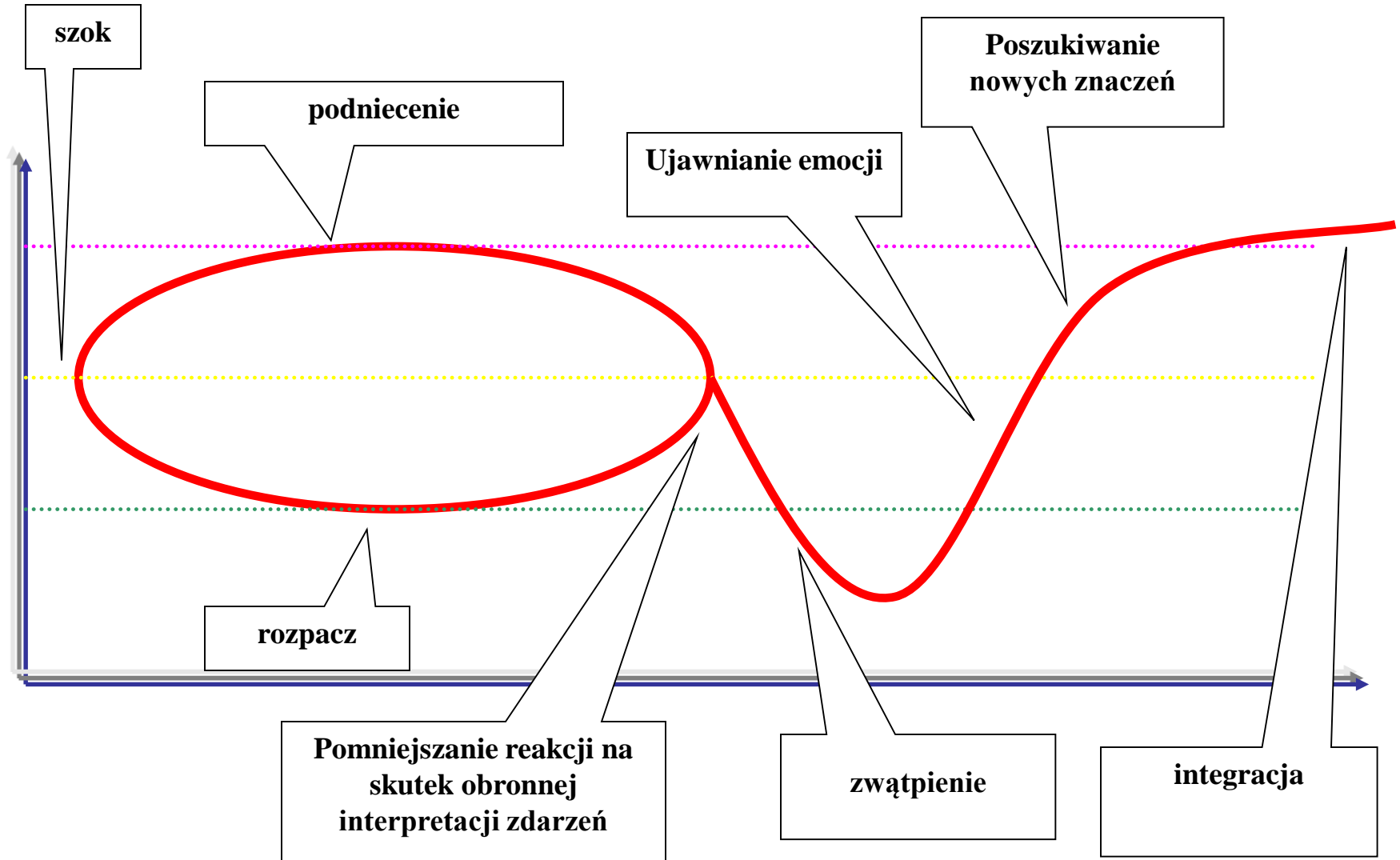
Możliwości są następujące:

- następuje przezwycięzenie kryzysu i osiągnięcie nowych możliwości rozwojowych
- otwarta dekompensacja, w rodzaju zachowań agresywnych lub autoagresywnych,
- chroniczna postać kryzysu.



# reakcja kryzysowa

Źródło: opracowanie własne na podstawie modelu L Sugerma





# PTSD

- **Reakcje utrzymujące się.** Osoba wciąż przeżywa na nowo traumatyczną sytuację, wciąż ją sobie przypomina np. w zabawie; nawracające przykre sny; negatywne emocje w sytuacjach symbolicznych lub przypominających traumatyczne wydarzenie.
- **Reakcje unikania** różnego rodzaju bodźców związanych z traumą lub ogólne odrętwienie, które nie pojawiało się wcześniej; unikanie myśli dotyczących traumy, sytuacji i czynności z nią związanych; psychologiczna amnezja związana z trudnym wydarzeniem;. Pojawia się spadek zainteresowania znaczącymi aktywnościami; poczucie oderwania i obcości w towarzystwie innych ludzi, sztywność, niezdolność do przeżywania uczuć. Dzieci po traumie mają skróconą perspektywę czasową, nie potrafią planować długiego życia, zakładania związków.
- **Objawy pobudzenia**, nieobecne przed traumą. Należą do nich zaburzenia snu, drażliwość lub wybuchy gniewu, trudności z koncentracją uwagi, wzmożona czujność, nadwrażliwość, przesadne reakcje przestachu na niespodziewane bodźce, zwiększona reaktywność fizjologiczna na sytuacje przypominające traumę (np. pocenie się, błądność

# Etapy Interwencji kryzysowej

- **Zapewnienie bezpieczeństwa**
- **Udzielenie wsparcia emocjonalnego**
- **Określenie problemu**
- **Przeglądanie alternatyw rozwiązań**
- **Ustalanie planów działania**
- **Uzyskanie zobowiązania**



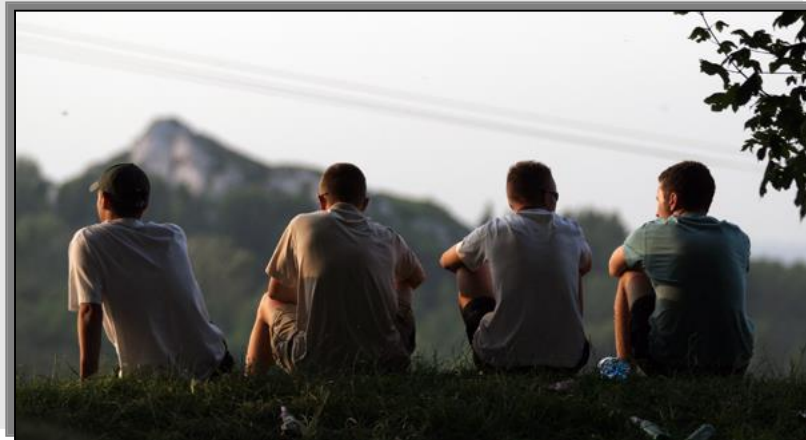
# Zapamiętaj! etap bezpieczeństwa

- zapewnij bezpieczne warunki rozmowy;
  - zaoferuj się jako uważny i zainteresowany słuchacz, zanim zapewnisz mu bardziej specjalistyczną, długoterminową pomoc;
  - bądź mocny i bądź oparciem dla niego, mów tonem życzliwym, ale stanowczym;
  - bądź życzliwy, serdeczny;
  - nie osądzaj, okazuj zainteresowanie jego sprawami oraz umiejętnie nieś pomoc, a także spokojną pewność siebie;
- STOP: BOMBARDOWANIE MIŁOŚĆ**



# Zapamiętaj! etap udzielania wsparcia

- NIEZWYKLE WAŻNE JEST WIĘC TO, ŻEBY OSOBY POMAGAJĄCE MIAŁY UPORZĄDKOWANE WŁASNE EMOCJE
- na tym etapie, kiedy pojawiają się emocje, tym co należy zrobić, jest udzielenie pozwolenia na ich okazanie;
- zapewnij oparcie emocjonalne tym
- pamiętaj, że minimalizowanie trudności kryć głębokie poczucie rozpaczy;
- odzwierciedlaj jego emocje;
- panuj nad swoimi emocjami;

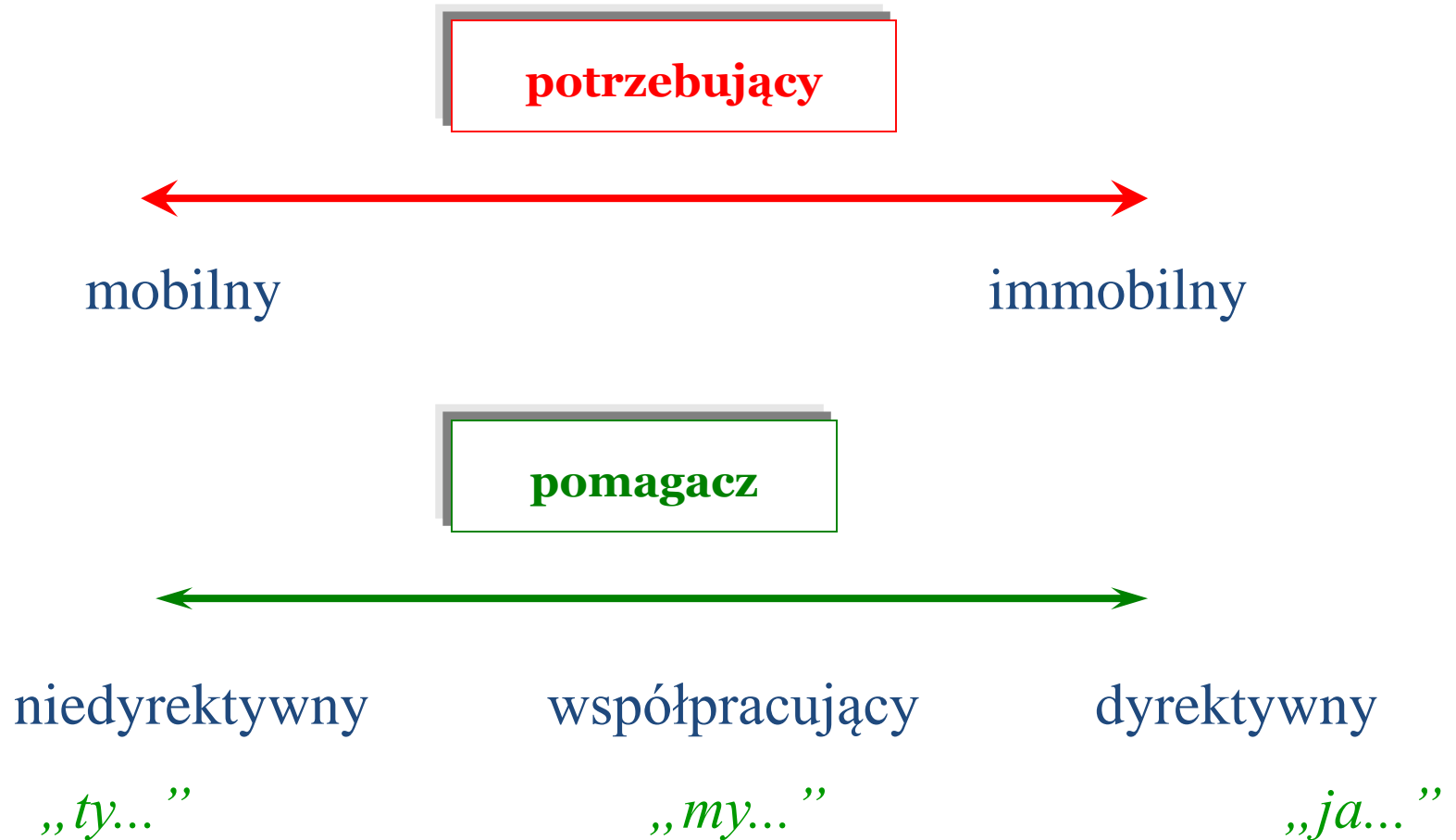


# Zapamiętaj! etap określenia problemu

- staraj się określić, jaki jest główny problem (tu należy pamiętać, że problem może w rzeczywistości nie istnieć, może to być tylko wyobrażeniowe postrzeganie rzeczywistości przez daną osobę);
- dowiedz się, jakie wydarzenie było bezpośrednią przyczyną kryzysu;
- nie mów: Wszystko będzie dobrze, weź się tylko w garść;
- wczuj się w to, co osoba w kryzysie przeżywa w danej chwili;
- podejmij się zadania urealniania rangi wydarzeń czy przeżyć;



# Style towarzyszenia



# Zapamiętaj! etap rozważenie alternatyw

- Poszukiwanie ludzi znanych tej osobie:
  - dowiedz się kogo chciałaby mieć teraz przy sobie,
  - zapytaj o system oparcia (o przyjaciół, rodzinę),
- Przejrzenie mechanizmów radzenia sobie przez samą osobę w kryzysie
- Ocenienie siły, która może być oparciem w pokonywaniu kryzysu
- Zauważenie działań czy zachowań, którymi się cechuje i rozważenie możliwości ich wykorzystania.
- Zaobserwowanie pozytywnych wzorów myślenia,
- Pomoc w obiektywnym dostrzeganiu plusów i minusów

# Zapamiętaj! etap planowanie rozwiązań

- skoncentruj się na najważniejszej sprawie i zastosuj metody pozytywnego opanowania problemu
- Jeśli to potrzebne, inicjatywę powinien przejąć specjalista, np. powinien powiedzieć: *Będę brał udział w twoim życiu, ale nie w śmierci. Teraz zrobimy to i to ...*
- **Zawrzyjcie kontrakt**
  - ustalcie czas, miejsce.
  - Co mogę dać a czego nie
  - konsekwencje





# Zapamiętaj! etap zobowiązanie

- spotkaj się z osobą wkrótce po pierwszej rozmowie;
- przekaz pałeczkę pomocy bardziej kompetentnym;
- zapewnij wyspy oparcia wokół zagrożonego ucznia;
- przebywaj z osobą tak długo, jak tylko będzie to potrzebne, ale nie dłużej niż to konieczne dla zdrowia psychicznego.



## ***lekcje anatomii***

***👁️ prawdziwa anatomia (rozmowa wzrokiem i dotykem)***

***👁️ doświadczenie dotyku***

***👁️ nauczyciel/uczeń***

***👁️ przewinięcie taśmy***

***👁️ zapalacze i wygaszacze***

***👁️ sygnały nie niewerbalne : podoba mi się to/  
nie podoba/ chcę teraz/ nie chcę***

# Bariery komunikacyjne

## Osądzanie

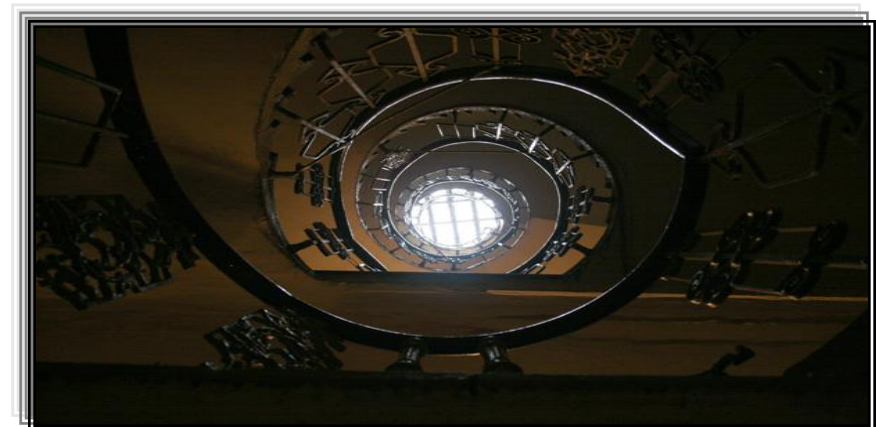
- krytyka  
*„Czy ty tego naprawdę nie rozumiesz?”*
- obrażanie  
*„To dlatego, że jesteś leniwy”*
- orzekanie  
*„Ciebie ten temat w ogóle nie interesuje”*
- chwalenie po to, aby ocenić lub manipulować  
*Gdybyś się postarał, na pewno zrobiłbyś to lepiej,,*
- porównywanie

## Uciekanie od cudzych problemów

- doradzanie  
*„Najlepiej byłoby, gdybyś...”*
- zmienianie tematu
- pocieszanie  
*„Wszystko będzie dobrze,,*

## Decydowanie za innych

- rozkazywanie  
*„Zrobisz to tak a tak”*
- grożenie  
*„Jeśli tego nie zrobisz, to...”*
- moralizowanie  
*„Powinieneś to zrobić, bo...”*
- domyślanie się,  
*„Chyba myśli że się boję,  
Odpycha ją moja nieśmiałość”*



## ***Słuchanie jest równie ważne jak mówienie!***

- ***Jak słuchać?***

*Narzędziem, które pozwala zminimalizować niezgodności pomiędzy treścią wypowiedzianą przez nadawcę i odebraną przez odbiorcę jest **aktywne słuchanie.***

- ***Aktywnemu słuchaniu sprzyjają takie sytuacje, gdy:***

- \* *robimy przerwę po każdej wypowiedzi naszego rozmówcy, nie spieszymy się z odpowiedzią,*

- \* *powtarzamy część wypowiedzi (własnymi słowami, tak jak zrozumieliśmy), tak abyśmy i my sami i nasz rozmówca mieli pewność, że mówimy o tym samym,*

- \* *zadajemy pytania, żeby lepiej zrozumieć,*

- \* *dajemy werbalne (aha) i niewerbalne (skinienie głowy) sygnały, że podążamy za tym, co przekazuje rozmówca*

- \* *wyrażamy uczucia (mimicznie i werbalnie),*

- \* *nie proszeni - nie radzimy.*





# WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

[www.wsz.edu.pl](http://www.wsz.edu.pl)

**Dziękuję za uwagę**

**Dr M. Kuźnik**

**zajęcia przeprowadzone w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego nr WND-POKL.03.03.02-00-022/08 pt. „*Nauczyciel przedmiotów zawodowych*”, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.2 Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „*Nauczyciel przedmiotów zawodowych*”  
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach  
Europejskiego Funduszu Społecznego