

Uczeń w kryzysie - co robić?

Aktualna sytuacja jest sytuacją kryzysową (długotrwały stres). Reakcje każdego z nas mogą być różne. Uczeń może być w głębokim kryzysie, jeśli obserwujesz u niego:

- fiksację (koncentrację) na zagrożeniach różnego typu,
- objawy lękowe, zaburzenia snu i rytmu dobowego, zmianę w przeżywaniu lub okazywaniu emocji i uczuć,
- zachowania agresywne, lub wycofanie z relacji,
- zachowanie i postrzeganie świata nieadekwatnie do sytuacji.

Jak pomóc?

- ✓ pokaż akceptację i zrozumienie,
- ✓ nie wyśmiewaj, nie kłóć się, nie zarzucaj gradem pytań, nie udzielaj dobrych rad,
- ✓ nie zaprzeczaj uczuciom (nie mów: „Weź się w garść”),
- ✓ nie bagatelizuj tych kryzysów (nie mów „A co ja mam powiedzieć”),
- ✓ zachęcaj do zadbania o siebie poprzez realizację przyjemnych aktywności (hobby, aktywność ruchowa, np. bieganie),
- ✓ zachęć do dbania o właściwy rytm dnia
- ✓ zachęć do poszukania i zastosowania w praktyce umiejętności relaksacji (np. kurs mindfulness, medytacji, trening autogenny Schulza lub Jacobsona),
- ✓ nie strasz psychologami, psychiatrami, zaproponuj rozmowę ze szkolnymi specjalistami lub specjalistami w PPP.