



Jak rozmawiać z uczniem w kryzysie psychicznym

Dla wielu uczniów nauczyciel jest:

- pierwszą dorosłą osobą, która zauważa zmianę w zachowaniu,
- kimś „bezpiecznym”, spoza rodziny,
- osobą, która może uruchomić realną pomoc.

**Nie chodzi o terapię. Chodzi o uważność,
reakcję i przekierowanie.**

Kiedy warto zareagować? Zwróć uwagę, jeśli uczeń:

- wyraźnie się wycofuje lub izoluje,
- często jest smutny, rozdrażniony lub „nieobecny”,
- ma nagły spadek wyników w nauce,
- przestaje dbać o siebie,
- mówi o bezsensie, braku sensu życia,
- sygnalizuje myśli rezygnacyjne lub autoagresję.

**Każdy z tych sygnałów jest
wystarczającym powodem
do rozmowy.**



Jak rozmawiać z uczniem w kryzysie psychicznym

Jak zacząć rozmowę?

- Rozmawiaj w spokojnym, bezpiecznym miejscu, wybierz moment bez pośpiechu, zachowaj poufność (z wyjątkiem zagrożenia życia).
- Słuchaj bez przerywania, bez ocen, bez szukania „szybkich rozwiązań”. Nie strasz konsekwencjami, nie bagatelizuj problemu.

Czasem bycie wysłuchanym to pierwszy krok do wyjścia z kryzysu.

Co, jeśli uczeń mówi o myślach samobójczych?

Pytanie o myśli samobójcze nie zwiększa ryzyka. To sygnał, że uczeń potrzebuje natychmiastowej pomocy

Co powinieneś zrobić?

Zachowaj spokój.

Potraktuj wypowiedź bardzo poważnie.

Nie zostawiaj ucznia samego.

Nie obiecuj, że dochowasz tajemnicy.

Natychmiast poinformuj: pedagoga/psychologa szkolnego, dyrekcję, rodziców (zgodnie z procedurami szkoły).

Nie musisz być ekspertem, wystarczy być uważnym dorosłym.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PSSE W ALEKSANDROWIE
KUJAWSKIM