
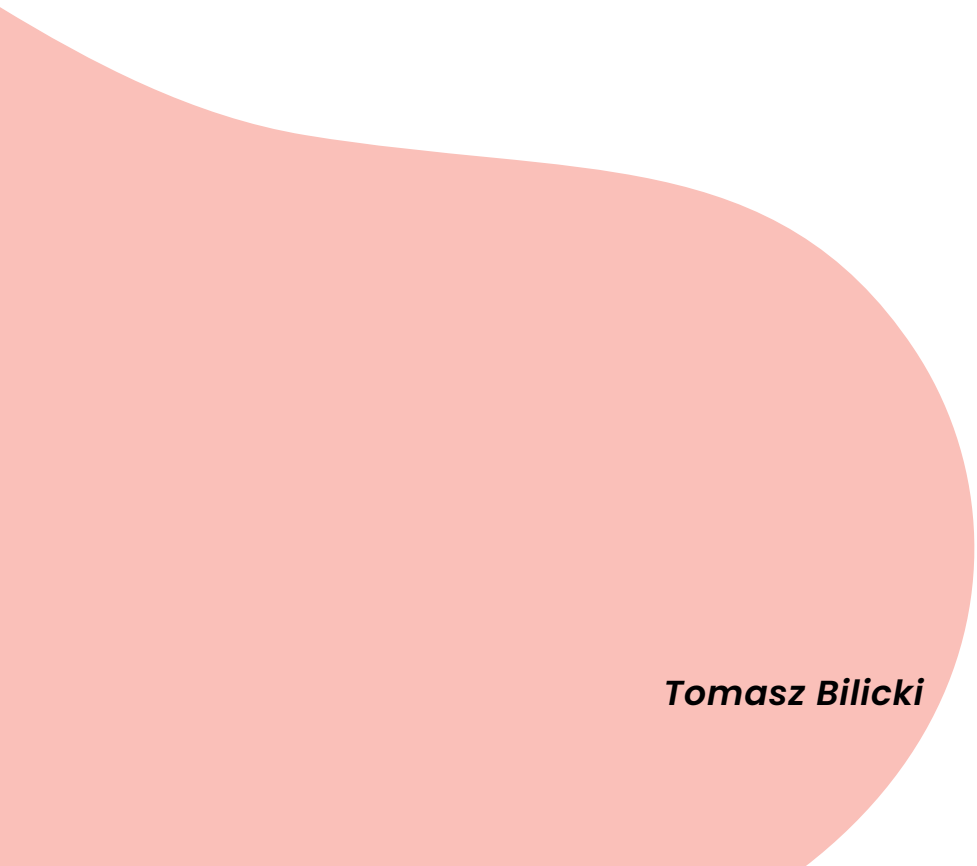




# RÓWIEŚNICZA INTERWENCJA **KRYZYSOWA**

Jak przygotować młodzież do bezpiecznego pomagania swoim rówieśnikom?  
Program trzech godzin wychowawczych dla uczniów powyżej 13 lat.



*Tomasz Bilicki*

# SPIS TREŚCI



## 1. Interwencja kryzysowa – wprowadzenie

- 1.1 Czym jest interwencja kryzysowa?
- 1.2 Wyzwalacze kryzysów
- 1.3 Ludzkie reakcje na wyzwalacze

## 2. Wybrane problemy psychiczne nastolatków

- 2.1 Niska samoocena
- 2.2 Depresja
- 2.3 Samouszkodzenia, myśli, plany i zamachy samobójcze

## 3. Zasady rówieśniczej interwencji kryzysowej

- 3.1 Kompetencje nastoletniego pomocacza
- 3.2 Podstawowe reguły pomagania
- 3.3 Dylematy etyczne pomagania

## 4. Konspekty godzin wychowawczych

- 4.1 Kryzysy i problemy psychiczne młodych osób
- 4.2 Jak pomagać rówieśnikom? Tajemnica i lojalność
- 4.3 Rozwój kompetencji własnych

## 5. Bibliografia

# INTERWENCJA KRYZYSOWA WPROWADZENIE

## Czym jest interwencja kryzysowa?

Interwencja kryzysowa to *pierwsza pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysu*. Definicja ta przypomina pierwszą pomoc przedmedyczną, której nie dokonują przecież wyłącznie profesjonalni medycy. Każdy z nas powinien znać jej zasady, aby móc udzielić pomocy osobie, która jej potrzebuje. Podobnie jest z interwencją kryzysową – profesjonalnie zajmują się nią z reguły pedagodzy, psycholodzy, psychiatry, ale *dobrze by było, aby jej podstawowe zasady znali wszyscy, także nastolatki*. Dzięki temu będą mogli wspierać swoich rówieśników w sposób efektywny i bezpieczny, a w pewnych sytuacjach poprosić innych o włączenie się w pomoc znajomemu.

Interwencja kryzysowa rozumiana jako pierwsza pomoc psychologiczna obejmuje wsparcie zarówno dla osób cierpiących z powodu jakiegoś wydarzenia (np. rozpad związku, śmierć osoby bliskiej, doświadczenie agresji), jak i dotyczy osób doświadczających innych, przewlekłych problemów psychicznych (np. niska samoocena, depresja, zaburzenia odżywiania).

## Wyzwalacze kryzysów

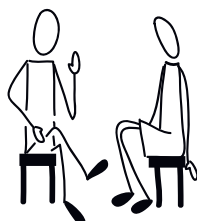
Kryzys nie jest wydarzeniem, ale reakcją na wydarzenie o *traumatycznym potencjale*. Każda osoba ma swoje niepowtarzalne wyzwalacze kryzysów. Są one niepowtarzalne dlatego, iż wszystko zależy od wielu czynników, m.in.:

- dotychczasowych doświadczeń w przeżywaniu trudności,
- reaktywności emocjonalnej (wrażliwości),
- posiadanych mechanizmów radzenia sobie z trudnościami (u dzieci i młodzieży, czyli w okresie kształtowania się osobowości, zdolności te są z reguły słabsze, niż u dorosłych),
- możliwości i zdolności wykorzystania społecznej sieci wsparcia (np. rodzina, przyjaciele),
- *znaczenia (wartości), jakie konkretna osoba nadaje wydarzeniu.*

Ponieważ jest tak wiele czynników, od których zależy nasza reakcja na traumatyczne wydarzenie, *podstawową umiejętnością w pomaganiu jest akceptacja faktu, że ktoś jest w kryzysie* (nie należy go komentować w sposób, który sprawi, że osoba w kryzysie poczuje, iż niepotrzebnie zabiera nasz czas, jej problem jest mały i nieważny, inni radzą sobie lepiej itp.).

## Ludzkie reakcje na wyzwalacze

Ludzka reakcja na traumatyczne wydarzenie jest niepowtarzalna. *Może ona mieć charakter ostry lub przewlekły*. W przypadku ostrej reakcji występuje najczęściej tymczasowe uszkodzenie zaawansowanych funkcji psychosomatycznych: nieadekwatne postrzeganie rzeczywistości, nieprawidłowe przetwarzanie informacji, zaburzenia zachowania (np. agresja, ucieczka), zmiany związane z ciałem (np. pocenie się, napięcie mięśni, przyspieszenie oddechu i bicia serca). Jest to reakcja adaptacyjna, naturalna i nie świadczy o wystąpieniu choroby psychicznej, w szczególności, jeśli objawy z każdym dniem ulegają osłabieniu i sytuacja wraca do normy (czyli sprzed wydarzenia). W przypadku przewlekłej reakcji na traumatyczne wydarzenie objawy mogą być słabsze, ale nieustępujące przez długi okres czasu. *Jeśli niepokojące objawy utrzymują się dłużej, niż 3 miesiące albo zagrażają życiu osoby w kryzysie, jest to bezwzględne wskazanie do pilnej pomocy profesjonalnej (np. konsultacji psychologicznej).*





# WYBRANE PROBLEMY PSYCHICZNE NASTOLATKÓW

## Niska samoocena

Niska samoocena może świadczyć o występowaniu depresji, ale nie musi. *Osoba, która ma niską samoocenę z reguły postępuje się wewnętrznym, niekontrolowalnym autokrytykiem.* Niska samoocena tworzy się z reguły w wyniku:

- negatywnych komunikatów od osób znaczących (np. rodzice, przyjaciele, nauczyciele),
- przeżywania bardzo trudnych sytuacji życiowych,
- braku poczucia sprawczości (np. w wyniku nadopiekuńczości rodziców).

Osoba z niską samooceną nie dostrzega swoich zalet, czuje się bezużyteczna, porównuje się do innych ludzi i uważa się za gorszą od pozostałych, nie lubi siebie, chciałaby mieć więcej szacunku do samego siebie. Niska samoocena często wymaga pracy psychoterapeutycznej.

## Depresja

*Depresja to zaburzenie afektu (ekspresji emocji), więc jej główne objawy dotyczą przede wszystkim nastroju.* Depresję, jak wszystkie choroby psychiczne, diagnozuje psychiatra (a nie rodzic, nauczyciel, osoba chora, Google). Często wymaga leczenia farmakologicznego i psychoterapii. *Depresja nie jest lenistwem, ale chorobą powodującą cierpienie a czasami prowadzącą do śmierci samobójczej.* Nastolatki często starają się ukryć objawy depresji wśród rówieśników, w mediach społecznościowych udają radosnych i szczęśliwych. Typowymi objawami depresji są:

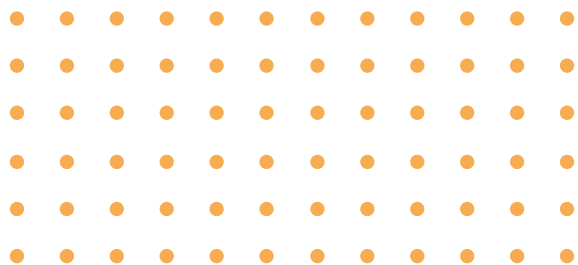
- długoterminowe obniżenie nastroju,
- anhedonia (utrata zdolności do radowania się),
- zmniejszenie aktywności i szybka męczliwość.



## Samouszkodzenia, myśli, plany i zamachy samobójcze

Samouszkodzenia, zwane samookaleczaniami, wydają się dzisiaj plagą cywilizacyjną. Często są postrzegane jako sposób poszukiwania uwagi, zachowanie modne, wołanie o pomoc. Tak się może zdarzyć, ale *najważniejszym jest zrozumienie, że okaleczanie się w sytuacji ostrej reakcji na stres u wielu osób powoduje redukcję napięcia.* Osoby samookaleczające się nie robią tego nikomu na złość; czasem po prostu nie potrafią w inny sposób rozładować nagromadzonego w nich napięcia. Oczywiście dobrze jest znaleźć inny sposób uspokajania się niż okaleczanie, ale *nie powinno się takich osób karać za ich niedoskonały sposób redukcji napięcia.*

Samouszkodzenia często towarzyszą myślom samobójczym. Najczęściej osoby, które myślą o odebraniu sobie życia, *cierpią psychicznie i przestają dostrzegać szansę na poprawę swojej sytuacji.* Większość z nich daje wybranym osobom sygnały o swoich planach (np. mówienie o śmierci, negowanie swojej przyszłości, myśli rezygnacyjne, okazywanie bezsilności). Samouszkodzenia, podobnie jak plany samobójcze, wymagają pilnej konsultacji psychologicznej lub psychiatrycznej, a w sytuacji zagrożenia życia (np. posiadanie konkretnego planu na samobójstwo) bezwzględnej diagnozy psychiatrycznej, a często pobytu w szpitalu.





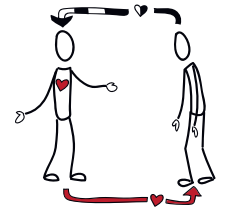
# ZASADY RÓWIEŚNICZEJ INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

## Kompetencje nastoletniego pomagacza

Osoba pomagająca innym w kryzysie, w szczególności w ramach rówieśniczej interwencji kryzysowej (a zatem pomocy niezawodowej), *powinna pamiętać, że nie jest supermanem*. Pomaganie innym nie może szkodzić pomagaczowi. Pożądane umiejętności to *empatia* połączona ze stawianiem adekwatnych granic (asertywność), *dobra komunikatywność*, *wiedza w zakresie reguł pomagania*, unikanie schematycznego myślenia. Ważnym elementem jest motywowanie do skorzystania z pomocy profesjonalnej.

## Podstawowe reguły pomagania

1. *Pamiętaj, że nie jesteś psychologiem, psychiatrą, terapeutą oraz zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo* (skieruj do kogoś innego, jeśli uważasz, że zaangażowanie we wsparcie może przynieść Ci szkody np. kiedy sam zaczynasz mieć ochotę coś sobie zrobić, źle spisz, nie jesteś w stanie skupić się na niczym innym, bardzo mocno przeżywasz każdą trudną sytuację rówieśnika, zajądasz stres albo wręcz przeciwnie – ta sytuacja zupełnie odbiera Ci apetyt).
2. W przypadku ostrej reakcji na stres pomóż się najpierw uspokoić, aby zaawansowane funkcje psychiczne powróciły do normy (daj się wygadać, zapewnij o wsparciu, zadbaj o bezpieczeństwo).
3. Zawsze akceptuj fakt, że ktoś jest w kryzysie, cierpi, przeżywa trudne emocje.
4. Nie zaprzeczaj uczuciom (nie mów: „nic się nie stało”, „inni mają gorzej”, „zaraz będzie dobrze”, „weź się wyluzuj”, „rozchodź to jakoś i będzie dobrze”).
5. Wyraź swoje uczucia i nazwij to, co obserwujesz („widzę jak bardzo cierpisz”, „to straszne, co się wydarzyło”, „sam nie rozumiem, dlaczego ciebie to spotkało”, „nie zasłużyłeś na to”).
6. Poinformuj, czego lepiej nie robić w kryzysie (np. nie pije się alkoholu, nie bierze narkotyków, nie podejmuje się ważnych decyzji).
7. Zaproponuj, co można robić w kryzysie (zachowuj swój rytm dnia, nie koncentruj się tylko na negatywach, rozmawiaj z ludźmi, stosuj techniki relaksacji).
8. Przygotuj wspólnie z osobą w kryzysie plan postępowania i motywuj do jego realizacji.
9. Bądź dyspozycyjny (ale pamiętaj o swoich granicach i potrzebach), jeśli będzie potrzebna pomoc, ale rób to mądrze, aby osoba w kryzysie nie utraciła samodzielności i nie stała się roszczeniowa.
10. Skieruj do pomocy profesjonalnej, kiedy sytuacja tego wymaga oraz dodawaj odwagi do skorzystania z niej (nigdy nie strasz specjalistami, nie mów np. „psycholodzy mieszkają w głowie”, „zamkną cię w szpitalu psychiatrycznym”, „leki od psychiatrii uzależniają”).
11. Dobrze mieć także możliwość konsultacji przypadku ze specjalistą albo z zaufanym dorosłym.



## Dylematy etyczne pomagania

Interwencję kryzysową świadczyć powinniśmy w oparciu o zasadę dobrowolności (pomagam Ci tylko wtedy, jeśli się na to zgadzasz) oraz zasadę swobody wypowiedzi (możesz powiedzieć mi tylko to, co chcesz).

W przypadku rówieśniczej interwencji kryzysowej występuje czasem konflikt lojalności wobec przyjaciela i grupy rówieśniczej, a koniecznością poinformowania innych osób o zagrożeniu życia osoby w kryzysie. Pomoc powinna zawsze opierać się na zasadzie zachowania tajemnicy, ale ma ona swoje ograniczenia. W przypadku zagrożenia życia albo poważnego krzywdzenia (np. przemoc domowa, molestowanie, bullying), bezwzględnym obowiązkiem pomagacza jest ujawnienie informacji odpowiednim osobom (np. zaufany nauczyciel, rodzic, telefon alarmowy 112,



# KONSPEKTY GODZIN WYCHOWAWCZYCH



## 1. Kryzysy oraz problemy psychiczne młodych osób

Cele lekcji:

Wiedza: poszerzenie informacji na temat problemów psychicznych nastolatków.

Umiejętności: rozpoznawanie objawów, które wymagają konsultacji z rodzicem, nauczycielem lub specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego.

Postawy: zwiększenie akceptacji dla osób z problemami psychicznymi.

**Zadanie 1.** Zleć uczniom zadanie do wykonania – indywidualnie, w parach albo grupach (najlepiej wg własnego wyboru) poszukajcie odpowiedzi na pytanie: jakie problemy psychiczne mają dzisiaj młodzi ludzie? Poinformuj uczniów, iż nie chodzi o diagnozowanie siebie i mówienie o sobie, ale o ogólną wiedzę na ten temat.

**Zadanie 2.** Burza mózgów na temat: jakie problemy psychiczne mogą dzisiaj mieć młodzi ludzie? Zapisz odpowiedzi na tablicy.

**Zadanie 3.** Poprowadź dyskusję, co wiedzą na temat zapisanych problemów psychicznych. Dziel się wiedzą na temat problemów psychicznych.

Okazuj swoją akceptację dla osób w kryzysie i chorych psychicznie.

Bądź szczególnie wyczulony na temat stereotypów dotyczących problemów psychicznych.

Reaguj na wszystkie przypadki dyskryminacji i hejtu wobec osób z problemami psychicznymi.

**Zadanie 4.** Ćwiczenie „worek przeznaczenia”.

Wprowadzenie do ćwiczenia:

Wyobraź sobie, że jutro budzisz się z problemem, który za chwilę wylosujesz. Tak się oczywiście nie stanie, to tylko ćwiczenie. W żaden sposób nie utożsamiaj się z wybranym losem. Losy służą wyłącznie dyskusji, nie jest to diagnozowanie ani przepowiednia. Ale spróbuj pomyśleć o wylosowanym problemie i znaleźć odpowiedź na dwa pytania:

- Jak zmieniłoby się Twoje życie?
- Gdzie można byłoby znaleźć pomoc?

Uczniowie indywidualnie, w parach albo grupach (najlepiej wg własnego wyboru) losują kartki (losy) z problemem psychicznym. Losy mogą się powtarzać. Pozwól wymienić los, jeśli ktoś o to poprosi. Następnie poprowadź dyskusję, stosując cały czas tryb przypuszczający i metody projekcyjne (aby uczniowie pracowali z dystansem do wylosowanych problemów). Nie udzielaj zbędnych informacji i uważaj, aby nie rozbudzić zainteresowania niektórymi zagadnieniami (np. nie opisuj szczegółowo działania narkotyków, gdyż ktoś może się tym zainteresować).

Zwróć szczególną uwagę na bariery dotyczące poszukiwania pomocy (np. lęk przed terapeutami, psychologami, psychiatrami) i stygmatyzację osób korzystających ze wsparcia.

Po dyskusji przypomnij, iż było to tylko ćwiczenie i zbierz losy z powrotem. Zapowiedz, iż na następnej lekcji temat będzie kontynuowany.

## 2. Jak pomagać rówieśnikom? Tajemnica i lojalność

Cele lekcji:

Wiedza: poszerzenie informacji na temat możliwości pomocy rówieśniczej.

Umiejętności: bezpieczna i odpowiedzialna pomoc rówieśnikom w z problemami psychicznymi.

Postawy: zwiększenie empatii wobec osób z problemami psychicznymi.

**Zadanie 1.** Prezentacja z dyskusją: przedstaw uczniom podstawowe reguły pomagania.

**Zadanie 2.** Studium przypadków – indywidualnie, w parach albo grupach (najlepiej wg własnego wyboru) poszukajcie odpowiedzi na pytanie: jaka byłaby Twoja reakcja na wydarzenie opisane na fiszce? Po zapoznaniu się z fiszkami, poprowadź dyskusję. Podkreśl wszystkie mądre wypowiedzi opisujące efektywne i bezpieczne zasady pomagania.

**Zadanie 3.** Poprowadź dyskusję na temat: czy zawsze jesteś zobowiązany do zachowania tajemnicy i lojalności wobec rówieśnika? Gdzie są granice zachowania tajemnicy? Czy w sytuacji zagrożenia życia albo poważnego krzywdzenia ujawnienie tego faktu czyni z Ciebie konfidenta? Zwróć szczególną uwagę na KONKRETNE rozwiązania dotyczące przerwania milczenia, czyli jak i kogo Ty mógłbyś poprosić o pomoc dla rówieśnika.

**Zadanie 4.** Przekaż uczniom informacje o podmiotach, do których mogą (także anonimowo) zgłosić stan zagrożenia życia albo poważne krzywdzenie rówieśnika. Poproś, aby zapisali w zeszytach albo w smartfonach dane kontaktowe (np. telefonów zaufania). Zapowiedz, iż na następnej lekcji temat będzie kontynuowany.

## 3. Rozwój kompetencji własnych

Cel lekcji: lepsze poznanie siebie oraz rozwój asertywności, empatii, nieszablonowego myślenia

**Zadanie 1.** Ćwiczenie na asertywność – poproś uczniów o ustawienie się w szeregu, w bardzo ciasnym kole. Chętne osoby, które chcą sprawdzić lub ćwiczyć swoją asertywność, poproś po kolei o wejście do środka koła, a następnie próbę wyjścia z niego z zastosowaniem asertywnych i życzliwych komunikatów (bez agresji czy przepychania się). Dyskusja: co pomaga w asertywności?

**Zadanie 2.** Ćwiczenie na empatię – poproś uczniów o patrzenie sobie przez kilka minut w oczy (najlepiej w parach według własnego wyboru), a następnie udzielenie informacji zwrotnej, jakie emocje widzieli na twarzy partnera, a jakie sami odczuwali podczas ćwiczenia. Dyskusja: łatwiej jest rozpoznać emocje własne czy innych ludzi? W czym nam może pomóc rozpoznawanie własnych emocji? Czy można się mylić w odczytywaniu cudzych emocji?

**Zadanie 3.** Ćwiczenie na unikanie schematów – pokazuj uczniom ilustracje prezentujące ludzi w specyficznych, stereotypowych, charakterystycznych, schematycznych sytuacjach. Zaproś do dyskusji o każdej ilustracji po kolei: co widzisz? W jakim stanie psychicznym są pokazani tam ludzie? Co myślisz i czujesz patrząc na ilustrację? Dyskusja: czy wszyscy postrzegamy tak samo? Dlaczego warto unikać schematów w myśleniu o motywacjach i działaniach innych ludzi?

# POSŁOWIE



Prawie każdy - poznany przeze mnie w gabinecie terapeutycznym - młody człowiek, który próbował dokonać zamachu samobójczego, informował wcześniej o swoich zamiarach wybranych rówieśników (rzadko dorosłych). Podobnie jest z samouszkodzeniami, objawami zaburzeń depresyjnych i lękowych, przypadkami uzależnień, bullyingiem albo przemocą domową. Młodzież sobie z tym bardzo różnie radzi - często obarczona sekretami rówieśników i ich trudnymi emocjami sama doświadcza kryzysu i wymaga później wsparcia. Nie wie, co ma robić.

Intencją programu przedstawionego w tej broszurze nie jest zastąpienie rodziców, pedagogów, psychologów, psychoterapeutów czy psychiatrów przez rówieśników. Rola dorosłych, w tym profesjonalistów, jest często kluczowa. Celem programu jest rozwój kompetencji nastolatków, aby umieli pomagać rówieśnikom odpowiedzialnie i bezpiecznie. Jest to także transfer dobrej praktyki z USA, gdzie opisywane tutaj formy pomocy nazywa się rówieśniczą interwencją kryzysową. W Polsce również podejmowano podobne inicjatywy np. MOPR (Młodzieżowe Ochotnicze Pogotowie Rówieśnicze) śp. Witolda Skrzypczyka z łódzkiego ośrodka PROM.

## BIBLIOGRAFIA DLA NAUCZYCIELA

Ambroziak, Kołakowski, Siwek, Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, GWP, 2018.  
Badura-Madej, Dobrzyńska-Mesterhazy, Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia, 2000.  
Badura-Madej, Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej, 1999.  
Chatizow Joanna, Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży, Difin, 2018.  
Everly, Mitchell, Critical Incident Stress Management (CISM): a practical review, 2016.  
Greenstone, Leviton, Interwencja kryzysowa, GWP, 2004.  
Jaracz, Patrzala [red.], Psychiatria w praktyce ratownika medycznego, PZWL, 2015.  
Kaczmarek, Pozytywne interwencje psychologiczne, Zys i S-ka, 2016.  
Paradowska, Płuciennik, Coaching w sytuacji kryzysu, 2017.



## KONSULTACJA:

Specjaliści z łódzkiego Regionalnego Interwencyjnego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

## ILUSTRACJE:

Miluju&Maluju - Vitia Hoffmann



Losy do zadania 4 lekcji „Kryzysy i problemy psychiczne młodych osób”.

<b>DOŚWIADCZANIE PRZEMOCY DOMOWEJ</b>	<b>DEPRESJA</b>	<b>ALKOHOLIZM W RODZINIE</b>
<b>AGRESJA POD WPŁYWEM IRYTACJI</b>	<b>SAMOUSZKODZENIA</b>	<b>MYŚLI SAMOBÓJCZE</b>
<b>BARDZO SILNE WAHANIA NASTROJU</b>	<b>BULIMIA</b>	<b>UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW</b>
<b>BARDZO NISKA SAMOCENA</b>	<b>PARALIŻUJĄCY LĘK PRZED LUDŹMI</b>	<b>ANOREKSJA</b>
<b>CAŁKOWITA UTRATA MOTYWACJI</b>	<b>DŁUGOTRWAŁE WAGARY</b>	<b>CAŁKOWITA IZOLACJA OD LUDZI</b>
<b>BYCIE „KOZŁEM OFIARNYM” W KLASIE</b>	<b>POCZUCIE WINY ZA ROZWÓD RODZICÓW</b>	<b>PICIE ALKOHOLU KAŻDEGO WIECZORU</b>
<b>NIEAKCEPTOWANIE SWOJEJ ORIENTACJI</b>	<b>SILNE POCZUCIE WEWNĘTRZNEJ PUŚTKI</b>	<b>DOŚWIADCZANIE HEJTU W INTERNECIE</b>

Fiszki do zadania 2. lekcji „Jak pomagać rówieśnikom? Tajemnica i lojalność”.

<b>TWÓJ PRZYJACIEL MÓWI CI: „BOJĘ SIĘ WRÓCIĆ DO DOMU. MÓJ TATA BIJE MAMĘ I MNIE, ALE ZASŁUGUJEMY NA TO”</b>	<b>TWÓJ PRZYJACIEL MÓWI CI: „OD WIELU MIESIĘCY JEST MI BARDZO ŹŁE. NIC MNIE NIE CIESZY, NIC MI SIĘ NIE CHCE, PŁACZĘ”</b>
<b>TWÓJ PRZYJACIEL MÓWI CI: „ZAWSZE PO CIĘCIU ZASTANAWIAM SIĘ, CZY MOJE DZIECI ZAPYTAJĄ MNIE O BLIZNY”</b>	<b>TWÓJ PRZYJACIEL MÓWI CI: „JA NIE IDĘ DO SZKOŁY PO WAKACJACH. NIE BĘDZIE MNIE NA ROZPOCZĘCIU, NIE BĘDĘ JUŻ ŻYŁ”</b>
<b>TWOJA PRZYJACIÓŁKA MÓWI CI: „NIE WIEM CO SIĘ DZIEJE. CZASAMI PŁACZĘ I MAM WSZYSTKIEGO DOŚĆ, A POTĘM ROBIĘ WSZYSTKO NA RAZ AŻ NIE MOGĘ ZASNAĆ”</b>	<b>TWOJA PRZYJACIÓŁKA MÓWI CI: „WAŻĘ 40 KG, A CAŁY CZAS WYDAJĘ MI SIĘ, ŻE JESTEM ZA GRUBA. NAJLEPSZA JEST WODA, BO NIE MA KALORII”</b>
<b>TWOJA PRZYJACIÓŁKA MÓWI CI: „WSZYSCY LUDZIE KRZYWDZĄ. NIE CIERPIĘ LUDZI. NIGDY W ŻYCIU NIKOMU NIE ZAUFAM”</b>	<b>TWOJA PRZYJACIÓŁKA MÓWI CI: „OD PEWNEGO CZASU TAK MAM, ŻE JAK SIĘ NIE NAPIJĘ ALKOHOLU TO NIE ZASNĘ”</b>
<b>TWOJA PRZYJACIÓŁKA MÓWI CI: „KONIEC MOJEGO ZWIĄZKU MNIE DOBIŁ. RZUCAM SZKOŁĘ I UCIEKAM Z DOMU”</b>	<b>TWOJA PRZYJACIÓŁKA MÓWI CI: „WSZYSCY W KLASIE MNIE IGNORUJĄ, MÓWIĄ, ŻE JESTEM DZIWNA. NIKT ZE MNĄ NIE ROZMAWIA”</b>

### **Tomasz Bilicki – autor programu**

Pedagog, terapeuta, certyfikowany interwent kryzysowy (University of Maryland), absolwent programu szkoleniowego ICISF w modelu indywidualnej i grupowej interwencji kryzysowej CISM, zalecanego przez ONZ. Szkołę się także na Uniwersytecie w Nowym Jorku, Utrechcie i Harvarda. Ukończył psychologię motywacji na Uniwersytecie SWPS oraz kilkaset godzin szkoleń w zakresie wsparcia i terapii. Jest koordynatorem Punktu Interwencji Kryzysowej dla Młodzieży RESTART oraz dyrektorem akredytowanego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli Fundacji Innopolis w Łodzi. Jest także nauczycielem – uczy wiedzy o społeczeństwie w szkole podstawowej na łódzkich Bałutach.



**Kontakt: [tomasz.bilicki@innopolis.pl](mailto:tomasz.bilicki@innopolis.pl)**

## **REKOMENDACJE PROGRAMU**

### **Marek Pleśniar, Ogólnopolskie Stowarzyszenie Kadry Kierowniczej Oświaty**

Trudno o lepszy przykład sprawy, w której my wszyscy: młodzież, nauczyciele i rodzice potrzebujemy tak bardzo wiedzy i wsparcia, niż przedmiot niniejszego projektu. Autor, Tomasz Bilicki, w drodze do serc młodzieży w kryzysie wskazuje nam sojuszników najlepszych – samą młodzież i... siebie. OSKKO z nadzieją będzie promować wśród dyrektorów i nauczycieli ideę rówieśniczej interwencji kryzysowej. Widzimy w niej liczne korzyści – ten oczywisty – ratowanie ludzkiego życia, ale i angażowanie młodych w pomoc innym. W przyszłości staną się oni niewątpliwie dojrzałymi dorosłymi i lepszymi rodzicami. A my – lepszymi ich starszymi przyjaciółmi.

### **dr hab. prof. Beata Jachimczak**

Antoine De Saint-Exupéry (Twierdza, 1948, s. 71) już dziesiątki lat temu napisał: Toteż zgromadziłem nauczycieli mego królestwa i powiedziałem im: „Musimy się dobrze zrozumieć. Powierzyłem wam ludzkie dzieci nie po to, żeby kiedyś ocenić, ile wiedzy zdołaliście im przekazać, ale po to, żeby radować się widząc, jak wstępują wzwyż”. Tomasz Bilicki od lat poszukuje skutecznych działań wspierających młodzież „we wstępowaniu wzwyż”. Jego publikacja „Rówieśnicza interwencja kryzysowa” jest przemyślaną i wynikającą z doświadczeń, terapeutycznych i nauczycielskich, podpowiedzią jak wprowadzać młodych ludzi w świat emocji, empatii, odpowiedzialności za siebie samego i innych. W przystępny i możliwy do wprowadzenia w szkole sposób pokazuje, jak zaangażować nauczycieli i uczniów w dialog o rówieśniczej interwencji kryzysowej. To absolutne „must have” każdego nauczyciela, który wierzy w to, że współczesna szkoła to coś więcej niż dydaktyka przedmiotowa a młody człowiek funkcjonujący w niej może i powinien być otwarty na drugiego.

### **dr hab. prof. Jacek Pyżalski**

Jednym z powodów, dla których warto młodych ludzi uczyć tego, jak pomagać rówieśnikom są ustalenia prawie czterdziestu lat światowych badań problematyki przemocy rówieśniczej. Wyniki są bardzo spójne. Młodzi ludzie będący ofiarami najczęściej mówią o tym rówieśnikom, a dopiero w dalszej kolejności, dużo rzadziej dorosłym – rodzicom i nauczycielom. Podobnie zresztą jest w przypadku innych niż przemoc rówieśnicza problemów. Warto zatem, aby w takich sytuacjach zwiększyć szanse na to, że rówieśnik, który dowie się o problemie nie wystraszy się, nie podejmie działań, które mogą zaszkodzić tylko zrobić coś konstruktywnego i sensownego, co może być wstępem do skutecznej pomocy młodemu człowiekowi w kryzysie.

## **PARTNERZY PROGRAMU**

