



ANNA
TULCZYŃSKA

KWARANTANNA CZYLI ZARZĄDZANIE SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ.

PAMIĘTAJ!
SZKOLA
TO GRA
ZESPOŁOWA

DBANIE
O SIEBIE

WAŻNE!!!

KRYZYS

ZMIANA
(DECYZJE)

STAN
DEZORGANIZACJI

CO TO?
JEST?

PRZESZKODA
NIE DO POKONANIA

(NIE MAMY MECHANIZMU
RADZENIA SOBIE Z TYM)

JEST UNIWERSALNY
(DOTYCZY KAŻDEGO)

KAŻDY
PRZEŻYWA INACZEJ

CO POMAGA?

- ROZUMIENIE → POZUCIE BEZPIECZEŃSTWA!
- ZARADNOŚĆ → PROCEDURY / ZASOBY
- SENSOWNOŚĆ → TO CO ROBIE MA SENSE

SPÓJNOŚĆ



OCHRONA OSOBY
PODEJMUJĄCEJ
DECYZJE

MASKA
TLENOWA

ZADBAJ O SIEBIE,
INACZEJ NIE DASZ
RADY ZAŁĄC SIĘ
INNymi

KOMUNIKACJA
W KRYZYSIE

JASNO,
OKREŚLONE
KANĄŁY
KOMUNIKACJI

SPRAWNY
PRZEPŁYW
INFORMACJI

UNIKANIE
SZUMU
INFORMACYJNEGO
(UNIKANIE
PŁOTEK)

PEŁNA KONTROLA
INFORMACJI
NA ZEWNĄTRZ

WIRTUALNY
POKOJ
NAUCZYCIELSKI
(NAMIASKKA
KONTAKTU)

STRATEGIE RADZENIA SOBIE

1
NASTAWIONA
NA ZADANIE

- ZDOBYWANIE
INFORMACJI
- PLANOWANIE

2
NASTAWIONA
EMOCJE

- PŁACZ
- ROZMOWA
- MODLITWA/
MEDITACJA

3
NASTAWIONA
UNIKANIE

- ROZRYWKA
- SEN
- AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA

DIAGNOZA
PROBLEMÓW
W ZESPOLE

↓
REAKCJA

ANALIZA
SYTUACJI

CO MI
PRZESZKADZA?

CO MI
POMAGA?

ŚRODOWISKO
(ZWEN.)

JĄ
(ŚRODOWISKO
WEN.)

JAK DZIAŁAĆ?

- G - GŁĘBOKI ODDECH
- R - ROZPOZNANIE
SYTUACJI
- O - ODNIENIENIE
DO WARTOŚCI
- M - MUSISZ DZIAŁAĆ

INTERWENCJA KRYZYSOWA

1. ZDEFINIOWANIE PROBLEMU
2. ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA
3. UDZIELENIE WSPARCIA
4. ROZWAŻENIE MOŻLIWOŚCI
DZIAŁANIA
5. PLAN DZIAŁANIA
6. MOTYWOWANIE DO REALIZACJI PLANU

PIERWSZA
POMOC
ABC

