



*Twoje mocne strony*

# **Jak się nie poddać sytuacji kryzysowej – poradnik dla dyrektorów.**

**Anna Tulczyńska**

Psycholog, psychoterapeuta, psycholog szkolny,  
członek zespołu kryzysowego



**Kryzys – trzeba go poznać,  
aby nim zarządzać**

---

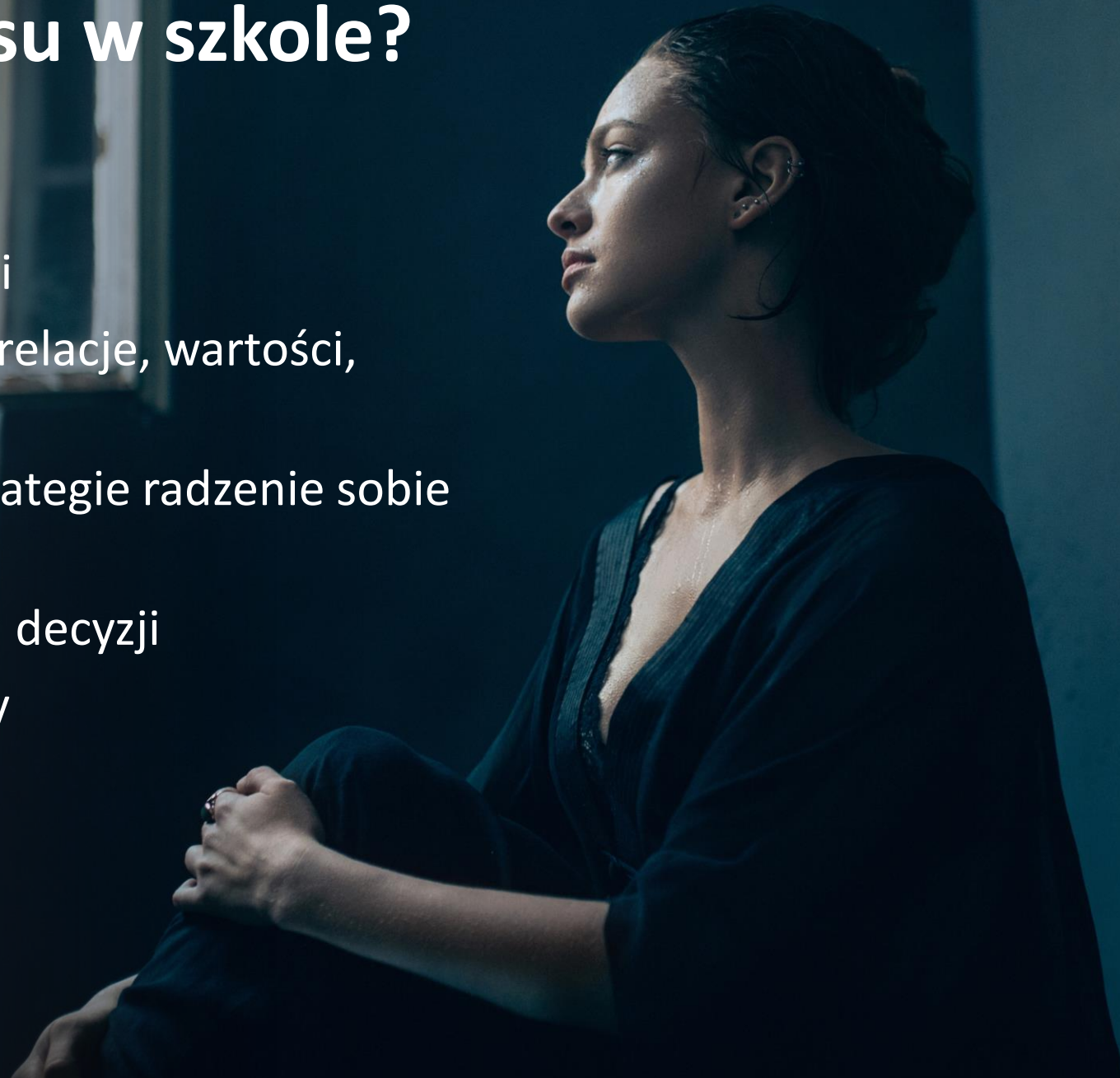
# Co to jest kryzys?





# Jakie są cechy kryzysu w szkole?

- Indywidualny lub w organizacji
- Złożony – wpływa na emocje, relacje, wartości, obraz siebie
- Uruchamia nieadaptacyjne strategie radzenia sobie [aż do agresji]
- Wymaga podejmowania wielu decyzji
- Uniwersalny i idiosynkratyczny
- Brak szybkich rozwiązań

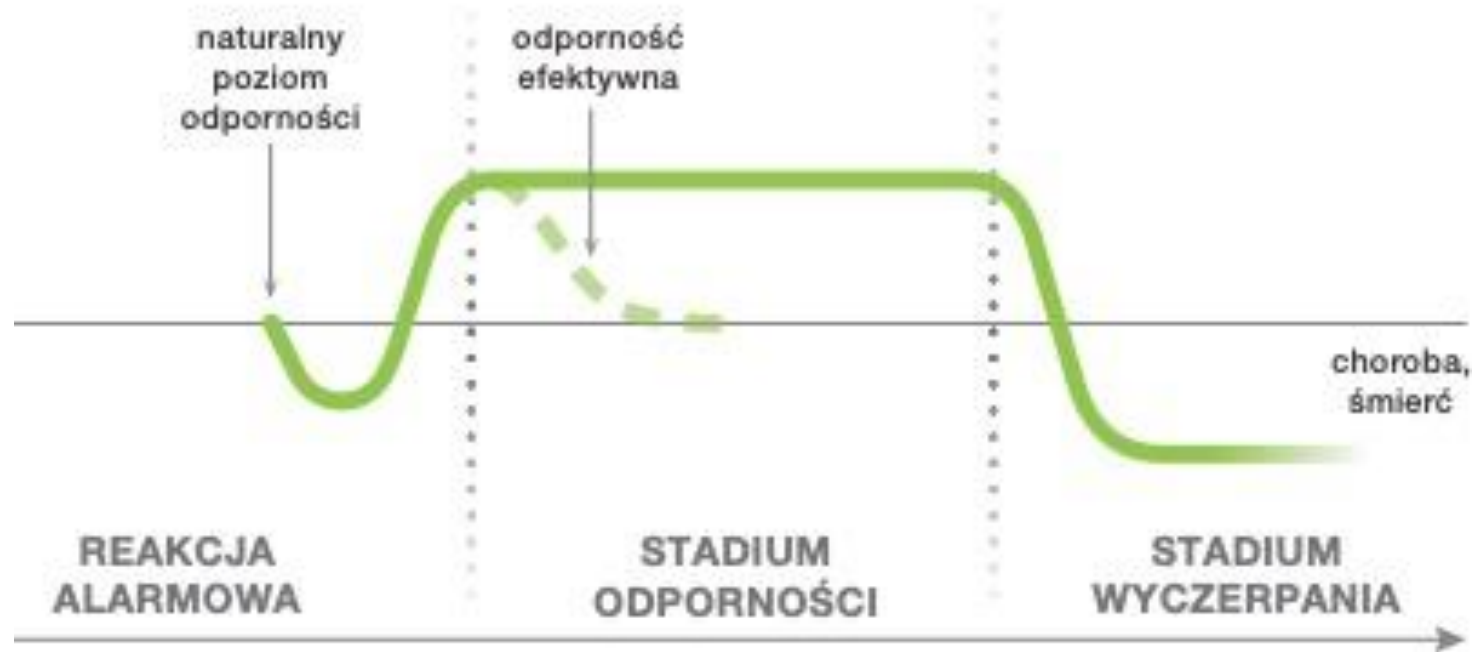


# Jakiego rodzaju kryzysy mogą zdarzyć się w szkole w związku z epidemią?

- Konflikt z rodzicami
- Trudności w zespole
- Problemy w organizacji nauki zdalnej/hybrydowej
- Kwarantanna nauczycieli/ dyrektora
- Choroba uczniów, ich rodziców lub nauczycieli
- Śmierć kogoś ze społeczności szkolnej

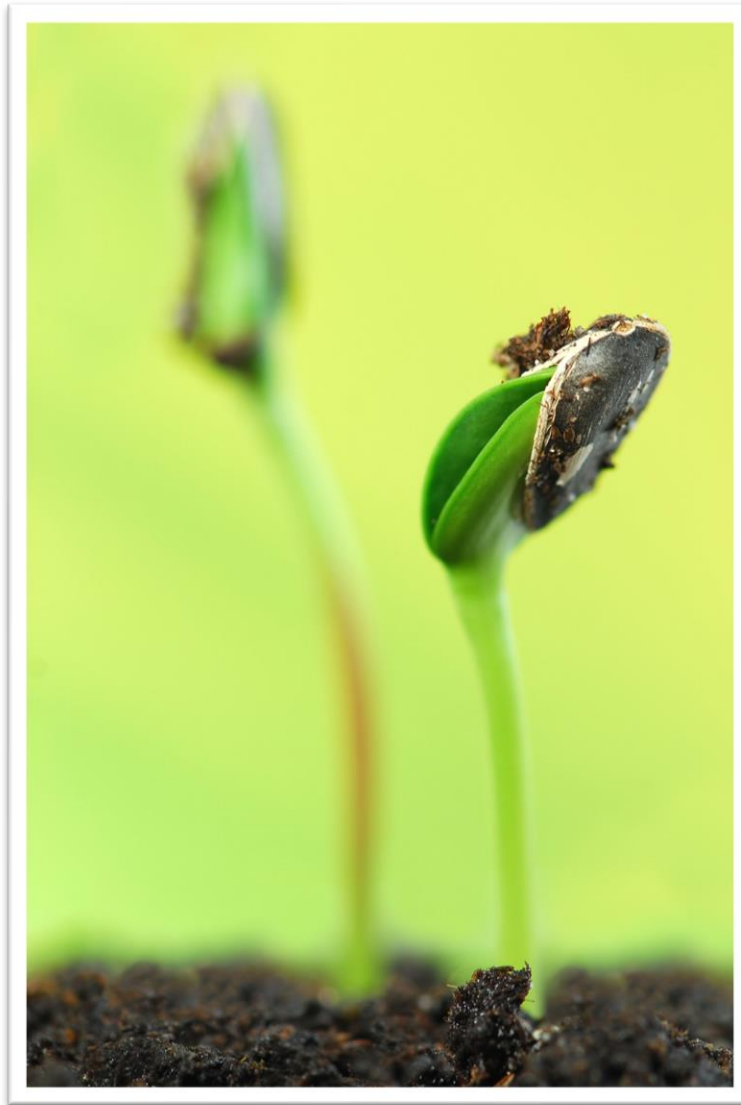


# Jak przebiega kryzys? – wg Selye



- W jakiej fazie jesteście teraz?
- W jakiej fazie jest Rada Pedagogiczna?
- W jakiej fazie są poszczególni nauczyciele, uczniowie?

# Ziarno



# Generał na wzgórzu





**Zasada maski tlenowej –  
w pierwszej kolejności  
zadbajmy o siebie**



# Strategie radzenia sobie ze stresem

## Nastawione na zadanie

- Zdobywanie informacji
- Planowanie
- Szukanie pomocy

## Nastawione na emocje

- Płacz, wyrażenie złości
- Rozmowa
- Modlitwa
- Medytacja

## Nastawione na unikanie

- Rozrywka
- Sen
- Spacer, aktywność fizyczna

# Jak zadbać o siebie? Jak rozwiązać kryzys?

Co jest poza mną i nie pomaga w tej sytuacji?

Działania innych, czynniki wpływające na moje własne działania

Co jest poza mną, ale pomaga w tej sytuacji?

Zewnętrzne sytuacje, zasoby, pomocnicy, moje własne działania

Co jest „we mnie”, co mi przeszkadza?

To co jest „we mnie”, po mojej stronie, pod moją kontrolą i mi pomaga.  
WARTOŚCI jako drogowskaz



# Jak zadbać o siebie?

Kto przeszkadza, rozprasza?  
Kto działa obniżając nastrój, denerwując itp.?  
Co robisz, co było skuteczne a przestało działać?

Co działa, pomaga,  
przybliża cię do rozwiązania?  
  
Kto pomaga?  
Kto może udzielić wsparcia/informacji?

Jakie są twoje wewnętrzne przeszkody?  
Myśli, Wyobrażenia, Wspomnienia, Obawy

Co jest teraz dla ciebie ważne w tej sytuacji?  
Jakie wartości osobiste, w szkole, na tym stanowisku, w tym zespole?  
Od czego oddala cię to, co teraz robisz?



# Jak zacząć działać?

**G** – głęboki oddech

**R** – rozpoznanie sytuacji

**O** – odniesienie do wartości

**M** – musisz działać



**Szkoła to gra zespołowa**

---

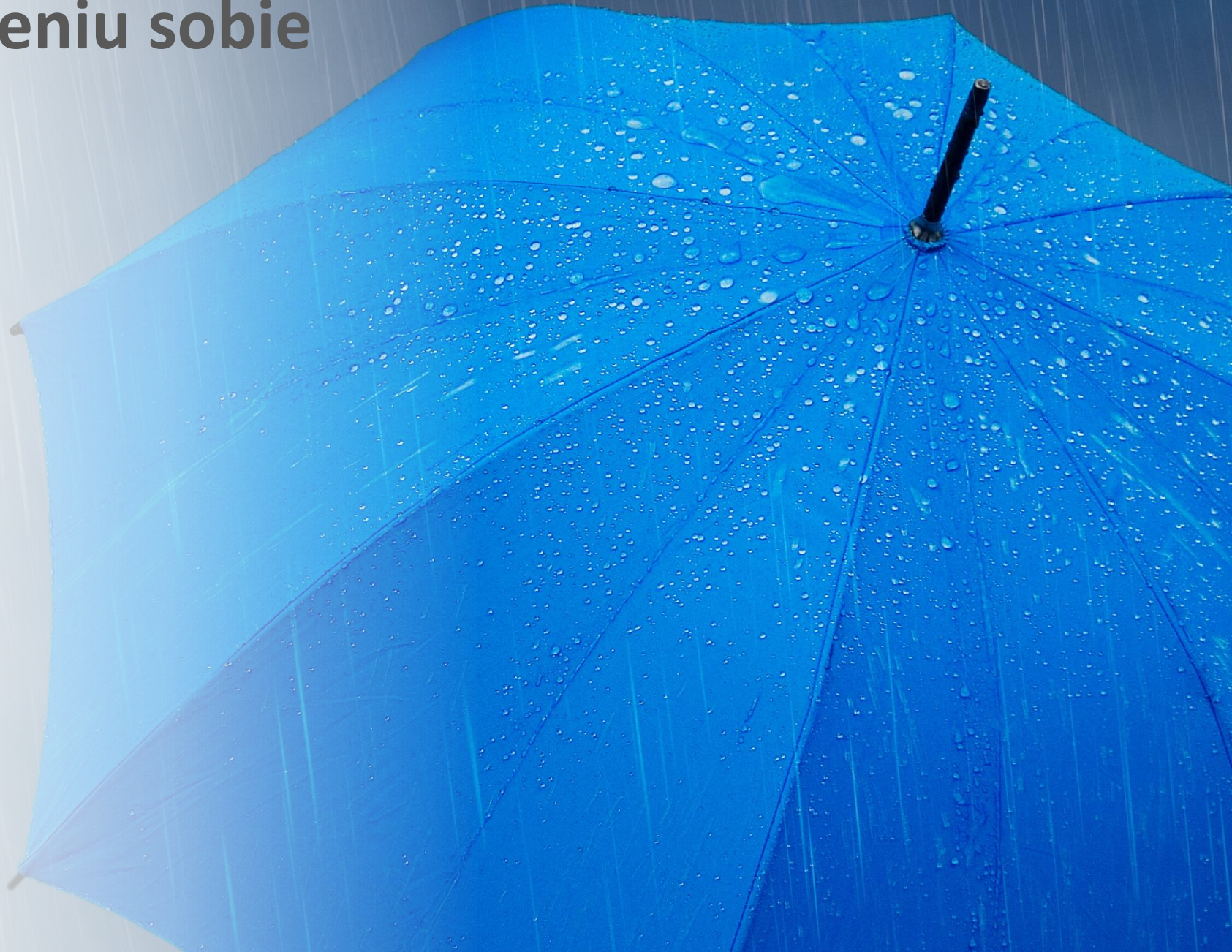
# Zespół – kryzysy





# Co pomaga w radzeniu sobie z kryzysem?

- Rozumienie
- Zaradność
- Sensowność





# Jak diagnozować problemy w zespole?

- Zmiana częstotliwości spotkań z rodziną 15
- Zmiana w życiu towarzyskim 18
- Zmiana praktyk religijnych 19
- Zmiana szkoły u dziecka 20
- Kłopoty z szefem 23
- Zmiana nawyków 24
- Zmiana warunków życia 25
- Zmiana w pracy u partnera/partnerki 26
- Kłótnie z partnerem/ partnerką 35
- Kłótnie z partnerem/ partnerką 35
- Zmiana obowiązków w pracy 36
- Zmiana charakteru pracy 36
- Zmiana sytuacji finansowej 39
- Poważna zmiana w pracy 39
- Zwolnienie z pracy 47
- Choroba 53
- Śmierć kogoś bliskiego 73
- Śmierć partnera 100

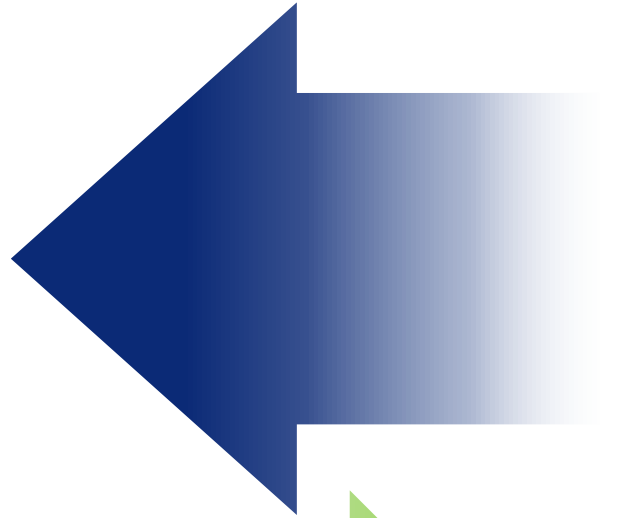
# Komunikacja wewnętrzna

---

# Przeptyw informacji/decyzji



# Zasięg informacji



## **Na zewnątrz organizacji**

– pełna kontrola informacji



## **Wewnątrz organizacji**

– maksymalnie sprawna  
i możliwie otwarta komunikacja





# Kanały komunikacji



**Brak informacji = konflikt danych**



# Komunikacja zewnętrzna

---



# Komunikacja na zewnątrz

- Obrona przed atak
- Deprecjacja
- Milczenie
- Szum informacyjny
- Awantura zastępcza
- Współpraca
- Negliz

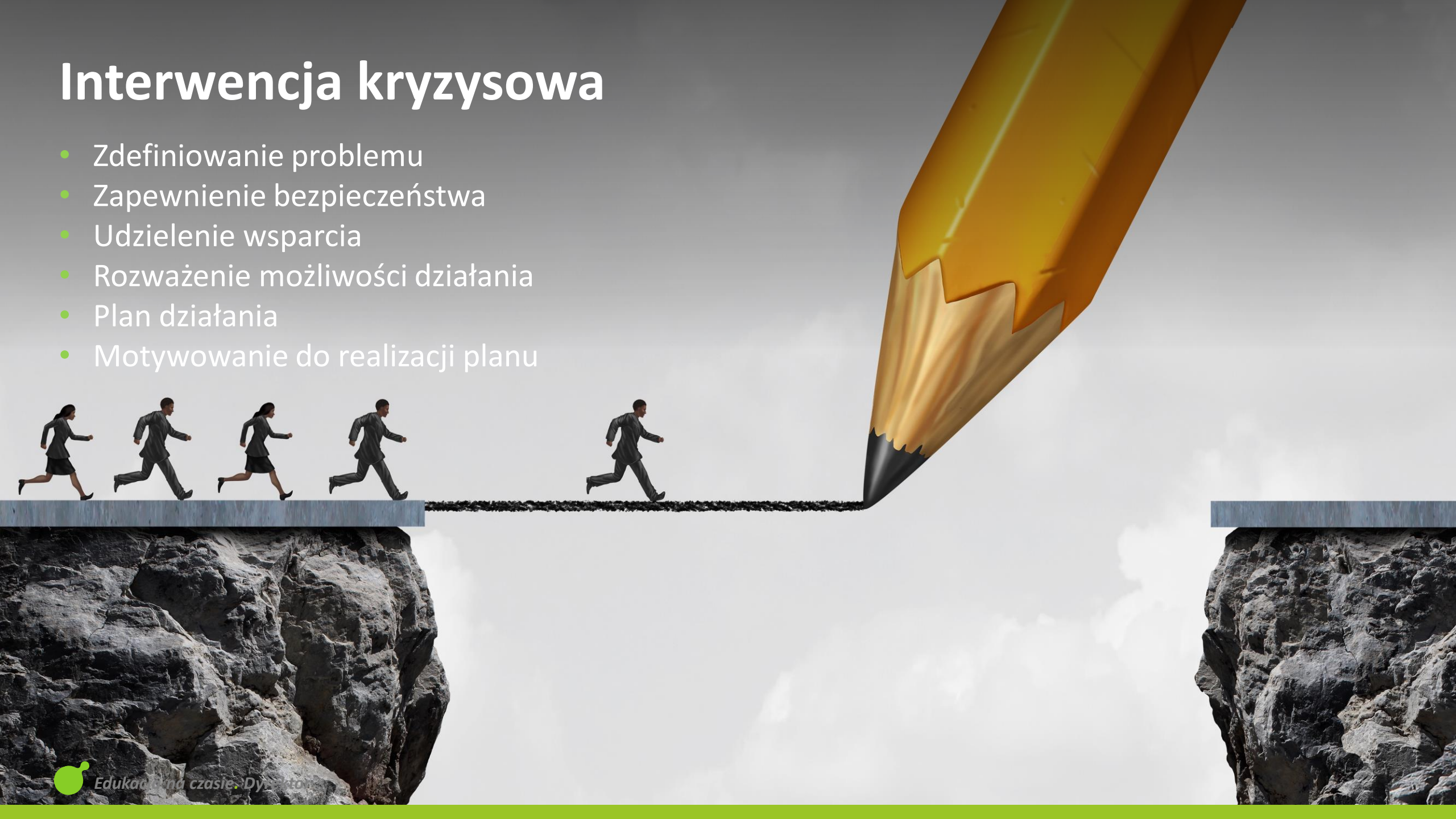


# Pomoc w kryzysie indywidualnym

---

# Interwencja kryzysowa

- Zdefiniowanie problemu
- Zapewnienie bezpieczeństwa
- Udzielenie wsparcia
- Rozważenie możliwości działania
- Plan działania
- Motywowanie do realizacji planu



# Sygnaty doświadczania kryzysu u dzieci

Przedшкоlaki	Uczniowie SP	Uczniowie klas starszych	Dorośli
<ul style="list-style-type: none"><li>• Płacz</li><li>• Ssanie kciuka</li><li>• Wpadki toaletowe</li><li>• Lęk przed obcymi</li><li>• Drażliwość</li><li>• Dezorientacja</li><li>• Potrzeba fizycznej bliskości</li><li>• Regres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ból głowy</li><li>• Płacz</li><li>• Objawy psychosomatyczne</li><li>• Dezorientacja</li><li>• Regres</li><li>• Spadek nastroju</li><li>• Poczucie zagrożenia</li><li>• Problemy z koncentracją</li><li>• Wycofanie się</li><li>• Agresja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objawy psychosomatyczne</li><li>• Obniżony nastrój</li><li>• Drażliwość</li><li>• Zachowania opozycyjne, buntownicze</li><li>• Wycofanie</li><li>• Autodeprecjacja</li><li>• Agresja</li><li>• Autoagresja – samookaleczenie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objawy psychosomatyczne</li><li>• Zaburzenia snu</li><li>• Problemy z wykonywaniem obowiązków</li></ul>

# O ostrzeniu siekiery

---



# Bajka o drwalu





*Twoje mocne strony*

**Dziękuję za uwagę.**

**Anna Tulczyńska**  
annatul@wp.pl

**© Copyright by Nowa Era Sp. z o.o. 2020**

**Autor wykładu: Anna Tulczyńska**

W webinarium wykorzystano zdjęcia:

**Shutterstock:**

Viacheslav Lopatin (slajd 3)

litabit (slajd 8)

Fizkes (slajd 14)

Bernd Guessbacher (slajd 15)

PopTika (slajd 20)

Lightspring (slajd 25)

Elena Elisseeva (slajd 29)

**Getty Images:**

Ustynskyy (slajd 4)

E+/FatCamera (slajd 5)

Radomir Jovanovic (slajd12)

Photodisc/Dimitri Otis (slajd 21)

E+/gremlin(slajd 23)

Willowpix (slajd 28)

**Montaż i realizacja nagrania: Filmmaker | bucket shot studio**