

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

**O KRYZYSIE, REAKCJACH
KRYZYSOWYCH
I PROFILAKTYCE ZAŁAMAŃ
PSYCHICZNYCH DZIECI,
MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
W CZASIE PANDEMII**

Moduł 1.


Co to jest kryzys?

**Etapy kryzysu – przebieg i podstawowe strategie
działania w poszczególnych fazach**


AUTOR: Małgorzata Taraszkiewicz


LEGENDA


 – ciekawostka


 – definicja


 – dyskusja na forum


 – porada

 – warto wiedzieć

 – zadanie, ćwiczenie

 – załącznik

 – zapamiętaj

 – zastanów się

Na pewno nikt się nie spodziewał, że nagle ŚWIAT zrobi STOP. Nikt się nie spodziewał takiej możliwości, że nagle zostaną zamknięte wszystkie szkoły i przedszkola oraz inne miejsca w przestrzeni społecznej! Przeżywany aktualnie kryzys epidemiologiczny może mieć ogromny wpływ na zdrowie psychiczne nas wszystkich: dzieci i młodzieży, ich rodziców i nauczycieli. Może przynieść wiele negatywnych konsekwencji. Tym bardziej jest to niebezpieczne, że równocześnie przeżywamy kryzys w psychiatrii dzieci i młodzieży. Niniejszy materiał jest przeznaczony dla nauczycieli, aby dobrze rozpoznali strukturę i dynamikę kryzysu w kontekście pandemii oraz przygotowali się do sytuacji, która może mieć miejsce po powrocie uczniów do szkół.

KRYZYS nie jest wydarzeniem – jest naszą indywidualną reakcją na wydarzenie! W zależności od naszych kompetencji psychicznych, możemy zareagować kryzysowo. To, co można robić, to wzmacniać te kompetencje i rozpocząć działania profilaktyczne na szeroką skalę.

Przed nauczycielami postawione jest bardzo trudne zadanie – utrzymać dzieci i młodzież we względnie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej, z uwzględnieniem profilaktyki stresu poporazowego, i przygotowanie się do powrotu dzieci i uczniów do placówek.

W każdym kryzysie możemy wyróżnić fazy. Poniżej zostały one omówione w kontekście aktualnie przeżywanego kryzysu epidemiologicznego i w wersji sfabularyzowanej. W załączniku znajduje się natomiast podstawowy zestaw działań „PIERWSZA POMOC EMOCJONALNO-MEDYCZNA W DOMU”.



O KRYZYSIE

Każdy kryzys zawiera w sobie takie elementy, jak: nagłość, dolegliwość oraz szeroki zasięg (skale) zjawiska. Wybuch kryzysu pociąga za sobą niemożliwość jego ukrycia czy opanowania, powoduje chaos organizacyjny, sprzyja rozprzestrzenianiu się trudności na wiele sfer funkcjonowania organizacji oraz destabilizuje życie osobiste i społeczne.

Do tradycyjnych zdarzeń kryzysowych (lub o znamionach kryzysu) należą: powódzie, trzęsienia ziemi lub osunięcia gruntu, pożary, skażenie chemiczne i biologiczne środowiska, inwazje zwierząt i owadów, poważne zakłócenia w transporcie i telekomunikacji, terroryzm, bioterroryzm, wirtualny atak cybernetyczny oraz epidemie.

Aktualnie mamy do czynienia z tym ostatnim zjawiskiem – w skali pandemii. Na pewno nikt się tego nie spodziewał, zwłaszcza takich konsekwencji – że nagle ŚWIAT robi STOP!

Kiedy piszę te słowa, pod koniec kwietnia 2020 roku, mija szósty tydzień IZOLACJI i nie wiemy, ile czasu taki stan potrwa: do końca czerwca, września, do końca roku czy dłużej? To pogłębia stan niepewności i napięcia...

ZAPAMIĘTAJ

Pamiętajmy, że KRYZYS nie jest wydarzeniem. JEST NASZĄ INDYWIDUALNĄ REAKCJĄ NA WYDARZENIE! W zależności od naszych kompetencji psychicznych możemy zareagować kryzysem lub nie.

ZASTANÓW SIĘ

Zastanów się, jak oceniasz własną siłę i odporność psychiczną. Wykorzystaj skalę od 1 do 10 – 10 określa stan „bardzo dobrze”.

FAZY KRYZYSU

Każdy kryzys przebiega w kilku fazach. Poniżej zostały one omówione w kontekście aktualnie przeżywanego kryzysu epidemiologicznego i w wersji sfabularyzowanej.

FAZA 1: COŚ SIĘ GDZIEŚ DZIEJE. ZAPRZECZANIE, WYPARCIE...

W tej fazie dochodzą do nas informacje, że coś się dzieje – gdzieś na świecie jest jakieś zagrożenie, coś się dzieje w Wuhan, słyszymy o przeniesieniu się epidemii na inne obszary, ale... do nas pewnie nie dojdzie. To przecież niemożliwe!

FAZA 2: SZOK!

A jednak doszło! Wprowadzane są kolejne ograniczenia w życiu społecznym i gospodarczym, zamykane są sklepy, muzea, restauracje, parki i lasy. W mediach płyną strumienie informacji o maseczkach, płynach odkażających, liczbie zakażonych osób i relacje ze szpitali. W telewizji widzimy obrazy pustych miast i odradzającej się przyrody!

Przedszkola, szkoły i inne placówki oświatowe zostają zamknięte. Ludzie słyszą o nakazie przebywania w izolacji, noszenia maseczek i rękawiczek, stosowania płynów odkażających, zachowywaniu dystansu społecznego...

FAZA 3: PIERWSZE REAKCJE

Po pierwszej informacji o „zamknięciu świata” na 2 tygodnie pojawia się zdziwienie, zaskoczenie, które miesza się z reakcjami obronnymi i prostymi reakcjami przystosowawczymi: większość ludzi robi wielkie zakupy, planuje wykorzystanie czasu na remonty czy porządki w domu. Pojawiają się żarty i memy w internecie. Zamknięcie placówek oświatowych na początku przez większość rodziców i dzieci jest przyjmowane jako dodatkowe wakacje. Z czasem uświadamiamy sobie, że sytuacja jest poważna, że TO dzieje się naprawdę! Zaczyna nas to niepokoić i koncentrujemy się na tych informacjach.

ZASTANÓW SIĘ

Wymień reakcje znajomych Ci osób w tej fazie.
Przypomnij sobie, jakie było Twoje nastawienie.
Co myślałeś/myślałaś o tym, co się dzieje na początku ogłoszenia izolacji?
Może znasz także reakcje uczniów lub ich rodziców?

FAZA 4: CHAOS I PIERWSZE PRZEWARTOŚCIOWANIE PRIORYTETÓW

Dowiadujemy się, że izolacja potrwa dłużej i nie wiadomo, kiedy się skończy... Uświadamiamy sobie, że sytuacja robi się coraz bardziej niebezpieczna. Zaczynamy zdawać sobie sprawę z kolejnych konsekwencji w aspekcie gospodarczym i ekonomicznym, także tym jednostkowym: ludzie tracą pracę lub możliwości zarobkowania, zaczynają się bać o swoją teraźniejszość i przyszłość, zdrowie i życie własne oraz najbliższych osób. Pandemia zaczyna wpływać negatywnie na nasze życie.

W wielu obszarach intensywnie poszukiwane są możliwości realizacji działań w systemie zdalnym.

W placówkach oświatowych także przechodzimy na zdalny kontakt z kadrą, dziećmi, uczniami, rodzicami. Bez doświadczenia w zakresie zdalnego nauczania i wychowania z dnia na dzień musimy wejść w taki system! Paradoksalnie priorytetową kompetencją staje się wykorzystanie technologii, programów, komunikatorów itd. Nie każdy sobie z tym dobrze radzi.

W pewnym sensie to TERAZ kadra placówek oświatowych – nauczyciele, pedagodzy – zdaje (przymusowy) test z kompetencji w wykorzystywaniu TIK w pracy dydaktycznej i wypracowywaniu relacji z uczniami i rodzicami. W jednych placówkach udaje się względnie szybko opanować pracę w nowych warunkach komunikacji zdalnej. W innych panuje chaos: do kontaktu z uczniami wykorzystywane są różne komunikatory, uczniowie są zarzucani zadaniami do zrobienia, co zmusza ich do wykonywania prac przez kilka godzin dziennie. Są zdezorientowani i zmęczeni, odmawiają podejmowania kolejnych działań.

Już wiemy, że część uczniów nie ma odpowiedniego sprzętu lub swobodnego dostępu do niego (np. w domu jest jeden komputer na troje dzieci), mają słaby internet lub w ogóle nie mają możliwości udziału w edukacji online. Pogłębia to rozwarstwienie społeczne i nierówność szans.

Ten etap to także fala aktywności – a nawet nadaktywności (nauczyciele i dyrektorzy pracują od świtu do nocy), może pojawić się przeładowanie zadaniami i wyczerpanie.

ZASTANÓW SIĘ

Jakie wartości i kompetencje kluczowe stały się teraz priorytetowe?
Które się zmieniły Twoim zdaniem?

FAZA 5: SMUTEK, STRACH, ZŁOŚĆ

Aktywność, nawet chaotyczna, przesłaniała nasze emocje. Wyczerpani po działaniach w fazie 4, teraz kontaktujemy się z naszymi emocjami. Możemy czuć smutek – z wyczerpania, chaosu, niepewności, nieudanych doświadczeń w prowadzeniu edukacji w systemie zdalnym, braku pomysłów na rozwiązywanie np. trudnych sytuacji uczniów i pozostawiania bez wsparcia z zewnątrz.



Docierające z mediów informacje mogą potęgować niepokój, a nawet strach.

Wszyscy, a zwłaszcza osoby o słabszej konstrukcji psychicznej (uwaga! to cecha układu nerwowego, a nie wada!), wrażliwe, emocjonalne, takie, które jeszcze przed kryzysem miały oznaki wypalenia zawodowego, obniżony nastrój, problemy z tarczycą, zachowania nerwicowe itp. – mogą po prostu czuć się gorzej.

Strach zasadniczo chroni nas przed niebezpieczeństwami, ale też paraliżuje i boli.

Nauczyciele także mają prawo czuć się gorzej. Nie każdy musi być Chuckiem Norrisem! Kryzys nie jest chorobą – może dotknąć każdego!

Zalecamy obserwację, czy jako rozwiązanie odczuwanego napięcia i lęku nie wracamy do porzuconych nałogów (palenie, alkohol, objadanie się itd.) lub w nie nie wpadamy!

Czy nie rzucamy się w pracoholizm i pracujemy od świtu do nocy, eliminując przerwy na odpoczynek, a nawet sen?

Kiedy nie dajemy rady, to nie dajemy rady, a nie jesteśmy np. bezwartościowi czy przegrani. Zamiast obniżania poczucia własnej wartości – lepiej skorzystać z ciepłej rozmowy z kimś mądrym, przyjaznym lub z pomocy specjalistów (teraz wielu psychologów działa w systemie online). W placówce – jeżeli są takie możliwości – powinno się uruchomić specjalny telefon dla osób potrzebujących pomocy

Także u dzieci można obserwować podobne zachowania. Po fazie – nazwijmy to – zadowolenia, że oto mamy dodatkowe wakacje, u dzieci i młodzieży mogą wystąpić różne negatywne reakcje:

- Przedłużająca się izolacja i docierające informacje z mediów rujnują poczucie bezpieczeństwa. Młodsze odbierają lęk rodziców i zadają pytania: „czy my wszyscy umrzemy?”; „czy zarazę dziadków?”. Starsze, a zwłaszcza maturzyści, doświadczają dezorientacji w kwestii ich przyszłości (matura, dalsze kształcenie i w ogóle przyszłe życie), z racji fazy rozwojowej mogą przeżywać dotkliwie utratę sensu i problemy egzystencjalne.

U dzieci mogą się pojawić stany lękowe, zaburzenia snu, koszmary senne i drażliwość. U starszych – zachowania cyniczne i agresywne z powodu nałożonych ograniczeń, poczucia, że COŚ

zewnątrznego, na co nie mają wpływu, pokrzyżowało ich plany i niszczy ich życie! Ponadto u nastolatków mogą występować zaburzenia rytmu dnia i nocy, a także niechęć do podejmowania wysiłku, bo i tak nie ma to wszystko sensu.

U wszystkich – napady lęku i paniki.

Dlatego bardzo ważne jest, aby dorośli nie przekazywali lęku!

- Niepokój, dezorientacja mogą pogorszyć stan zdrowia u dzieci z nerwicami lękowymi, obniżeniem nastroju, depresją.
- Szczególnie trudna sytuacja dotyczy dzieci w terapii, przebywających w domach dysfunkcyjnych, z przemocą, alkoholem, niewydolnością wychowawczą, zagrożonych wykluczeniem. W wielu rodzinach może brakować nie tylko odpowiedniego sprzętu do edukacji online, lecz także jedzenia i odpowiednich środków czystości, produktów odkażających itd. Tego, czego brakowało do tej pory, brakuje jeszcze bardziej.

ZAPAMIĘTAJ

Pamiętajmy, żeby nie zarażać lękiem innych, zwłaszcza dzieci! Nie fiksujmy się na zagrożeniach! Prowadźmy życie względnie normalnie ze stałym rytmem dnia. Rutyna daje poczucie bezpieczeństwa.

Nauczyciele powinni uczulić rodziców na obserwację ZMIAN w zachowaniu dzieci:

- unikanie kontaktów z rówieśnikami, całkowite wycofanie się,
- odmowa udziału w zajęciach szkolnych online,
- całkowite zaniechanie troski o higienę,
- nadmierna drażliwość, wybuchowość,
- samookaleczanie,
- mówienie o nadmiernych trudnościach, śmierci,
- pojawienie się dziwnych zainteresowań.

W rozmowach z dziećmi pytajmy o ich samopoczucie:

- FAKTY: Co się stało?
- MYŚLI: Co o tym myślisz? Jak się w tym odnajdujesz?
- UCZUCIA: Jak się czujesz? Co cię martwi najbardziej?
Co ci pomaga?
- DZIAŁANIA: Na co masz wpływ? Na co nie masz wpływu?
- Co możesz robić w domu? Jak rozwijać swoje pasje, hobby? Czego możesz się nauczyć ze spraw domowych? Na co wreszcie masz czas?
- Szukajmy pozytywnych aspektów tej sytuacji.



I słuchajmy – bez pouczania, oceniania, pocieszania, wycieczek osobistych.

ZASTANÓW SIĘ

Jakie są reakcje Twoich uczniów/wychowanków?

Jak oni znoszą czas izolacji?

Co jest największym problemem?

Jak te problemy rozwiązujesz?

FAZA 6: AKCEPTACJA, GOTOWOŚĆ

Ta sytuacja na tym etapie pokazuje konieczność kolejnego przewartościowania priorytetów – teraz najważniejsze to:

- budowanie poczucia bezpieczeństwa, spokoju, względnego dobrostanu u wszystkich, czyli edukacja dla zdrowia psychicznego i fizycznego, w tym profilaktyka technowypalenia oraz bezpieczeństwa;
- rozsądne prowadzenie nauczania, którego priorytetem nie jest realizacja podstawy programowej, ale bardziej organizacja dnia poprzez nałożenie stałej struktury kontaktu ze szkołą czy przedszkolem. To ważny element budowania stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa. Warto mieć na uwadze, że uczenie się w sytuacji zagrożenia i stresu jest trudne. Sam mechanizm stresu niemal wyklucza sprawne funkcjonowanie poznawcze, więc trudno wtedy o koncentrację uwagi, dobre funkcjonowanie pamięci, logiczne czy kreatywne myślenie;
- wdrożenie odpowiednich istniejących procedur kryzysowych albo ich adaptacja lub opracowanie. Udzielanie adekwatnej pomocy, co dotyczy zwłaszcza dzieci i rodzin z problemami.

Niezwykle ważna jest właściwa KOMUNIKACJA, odpowiednia narracja, czyli język komunikacji, który ma oddziaływanie wzmacniające, wspierające, budujące nadzieję, oraz pierwsza pomoc emocjonalna.

To także etap, w którym muszą działać liderzy panujący nad sytuacją, wprowadzający porządek, strukturę, koordynujący działalność placówki, rozwiązujący problemy na bieżąco. W placówkach może powstać Sztab Kryzysowy, który zaprasza do współpracy aktywnych rodziców uczniów. Zawsze się znajdzie ktoś chętny do współpracy i organizacji pomocy!

Pamiętajmy o tych zasobach ludzkich placówki.

W tej fazie następuje mobilizacja zasobów, wyraźny podział zadań, wdrożenie procedur organizacyjnych i struktur funkcjonowania wokół ustalonych nowych, zmienionych priorytetów, a także określenie obszarów naszego wpływu. To przywrócenie kontroli w takiej rzeczywistości, jaka jest. Zaczynamy funkcjonować co prawda w warunkach wielu ograniczeń, ale względnie stabilnie.

Ponieważ działamy w warunkach niepewności – świadomie zakładamy, że sytuacja jest dynamiczna i być może trzeba będzie wypracować i dostosować się do kolejnej zmiany.

Etap gotowości obejmuje świadomą identyfikację zagrożeń. W tym wypadku postulowane byłoby nawet kontrolowane czarnowidztwo, wyobrażanie sobie raczej złego niż dobrego scenariusza rozwoju zdarzeń i analiza różnych zagrożeń z pominięciem myślenia typu: *nam to nie grozi, jakoś to będzie*. Zwłaszcza postulowana jest postawa przyjęcia odpowiedzialności: co JA, MY wtedy zrobimy, zamiast ogólnego rozważania – gdy coś się wydarzy, to co wtedy zrobić?

Etap gotowości obejmuje

- wnikliwą analizę sytuacji placówki – analizę stylu zagrożenia dla przedszkola/szkoły
- opracowanie planów awaryjnych
- szkolenie kadry pedagogicznej, uczniów, rodziców – przekazanie właściwych procedur działania
- likwidację potencjalnych zagrożeń, zaburzeń, barier
- wdrażanie postaw na rzecz odpowiedzialności za wspólne bezpieczeństwo, rozwiązywanie konfliktów i integrację społeczności szkolnej



PROFIL PSYCHOLOGICZNY LIDERA W KRYZYSIE

- Jestem spokojny!
- Jestem troskliwy (nie zgaduję, co inni czują – pytam, słucham).
- Nie ustawiam się w kącie – szukam nowych możliwości.
- Jestem otwarty – gotowy do słuchania i wspierania innych.
- Akceptuję niespodzianki – tak reaguję na niepewność.
- Mam swoje miejsce – wspieram innych i oni mnie wspierają.
- Znam nasz cel – nie wykonuję ślepo poleceń! Weryfikuję wartości!
- Jestem gotów do działania.
- Buduję krótkoterminową wizję działania.
- Działam w spokoju!

Liderem jest dyrektor dla swojego zespołu, nauczyciel dla uczniów, rodzic dla dzieci.

FAZA 7: REKONSTRUKCJA ZACHOWAŃ – DZIAŁANIA POKRYZYSOWE

Kryzys w końcu minie... i powrócimy do przedszkoli i szkół. Na pewno trzeba zaplanować odpowiednio przeprowadzony proces wychodzenia z kryzysu i scenariusze powrotów. Mamy teraz sytuację pokryzysową, która wymaga odbudowywania poczucia bezpieczeństwa, poczucia sensu i ponownego ustanowienia priorytetów wartości i kompetencji kluczowych. Na tym etapie ważna jest diagnoza stanu psychicznego dzieci, uczniów i nauczycieli oraz przygotowanie się do interwencji kryzysowych. Nie wiadomo, w jakim stanie wrócimy do dawnego życia.

Ludzi (nauczycieli, dzieci, uczniów i ich rodziców) kryzys może dotknąć. Na pewno szczególną troskę trzeba skierować do dzieci pracowników służb medycznych i innych służb aktywnie działających w czasie epidemii; ludzi/dzieci, których rodziny przebywały na kwarantannie, w szpitalu, tych, którzy stracili bliskich z powodu chorób lub innych wypadków, czy dzieci, których rodzice stracili pracę, ich firmy zbankrutowały. Niektóre dzieci przebywały w warunkach izolacji w domach przemocowych, pełnych agresji, z oprawcami... U niektórych z powodu epidemii rozpadły się rodziny.

Po powrocie może nas czekać także kryzys wychowawczy, wynikający na przykład z prób samobójczych młodzieży, obniżenia nastroju i depresji dzieci lub podważania zasadności nauki i innych wartości jako efekt przeżytej traumy.

ZAPAMIĘTAJ

Musimy się nauczyć, jak rozmawiać o chorobach, śmierci, strachu, utracie. Nauczyć się, jak reagować na koncentrację dzieci na minionym kryzysie i rozpamiętywaniu wydarzeń, a także na nadmierną czujność na symptomy chorobowe u siebie i innych, napady paniki, wspomnienia w rocznicę wydarzeń.

Odpowiednio przeprowadzony proces wychodzenia z kryzysu polega na przywróceniu sytuacji sprzed kryzysu, odzyskaniu równowagi funkcjonowania – zarówno osób, jak i instytucji. Pakiet pierwszych, podstawowych działań polega na zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa.

Jest to początek działań zwanych interwencją kryzysową, która w dalszym czasie ma także wymiar pomocy psychologicznej, socjalnej i prawnej. Kiedy przeżycia przekraczają możliwości samodzielnego poradzenia sobie z nimi – osoby przeżywają głęboki stres, traumę, mogą doświadczać PTSD (zespołu stresu pourazowego).

ZASTANÓW SIĘ

Jakie są Twoim zdaniem najważniejsze kompetencje nauczycieli, które im pomogą odpowiednio zareagować w sytuacji powrotu do przedszkoli i szkół?

Czy czujesz się przygotowany, kompetentny?

Czego chciałbyś się nauczyć, aby efektywnie funkcjonować w tej sytuacji?

Z czym sobie na pewno poradzisz?

Czego się obawiasz?

Dlatego tak ważne jest budowanie klimatu spokoju, dobrej organizacji i stabilnych struktur oraz profilaktyka stresu pourazowego i przygotowanie nauczycieli do udzielania wsparcia psychicznego.



Słowo **kryzys** w języku chińskim składa się z dwóch znaków: **zagrożenie** i **szansa**. Może wreszcie w tej całej narracji kryzysowej obudzimy się i zrozumiemy, że to czas wielkiego przewartościowania i szansy na ustawienie priorytetów na nowo. Na pewno najważniejsze jest nasze zdrowie i życie.

Kiedy wrócimy do normalności, warto zrobić bilans:

- Jak radziliśmy sobie w czasie pandemii?
- Które sytuacje, doświadczenia nas przerastały?
- Jak zdaliśmy jako placówka ten ŻYCIOWY EGZAMIN?

Dzisiaj (18 kwietnia 2020 r.) przeczytałam, że amerykańscy naukowcy ocenili, iż szczyt zachorowań na COVID-19 Polska ma już za sobą, a obecna fala epidemii koronawirusa powinna się zakończyć w drugiej połowie maja. Zobaczymy, jak będzie...

Ale czy zmądrzejemy? Czy wyciągniemy wnioski? Czy wyjdziemy z tego lepsi?

Na pewno nie da się dokładnie skopiować funkcjonowania placówki i otworzyć na nowo przedszkola i szkoły w takiej samej wersji, jak to było przed epidemią. Na pewno dojdzie (a może już doszło) do przewartościowania priorytetów w zakresie kompetencji, celu i sensu edukacji. Tego, co jest naprawdę ważne...



W załączniku znajduje się podstawowy zestaw działań „PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA W DOMU” – Załącznik 1.



ZAPAMIĘTAJ

Słowa, których używasz, budują Twój obraz świata, ale też wpływają na Twoją odporność!

STOP! Absolutny zakaz używania słów i zwrotów typu:

ZARAŻA CZAS ZARAŻY EDUKACJA W CZASACH ZARAŻY

MÓW – MYŚL: TO MINIE! DAM RADĘ! DAMY RADĘ!

KTÓREGO WILKA KARMISZ?

INDIAŃSKA PRZYPOWIEŚĆ O DWÓCH WILKACH

Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki. Powiedział im tak:

– **Wewnątrz każdego z nas odbywa się walka. Walczą dwa wilki:** jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, uzalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości.

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara.

Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby.

Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało:

– **Dziadku, a który wilk wygra?**

– **Ten, którego nakarmisz** – odpowiedział stary Indianin.



BIBLIOGRAFIA

- Taraszkiewicz M., Koszewska K. (red.), *Sytuacje kryzysowe w szkole*, 2006.
- Taraszkiewicz M., *Siła i odporność psychiczna*, 2019.
- Taraszkiewicz M., *Mały atlas zdrowia psychicznego*, 2019.
- *Zostań w domu* – książeczka dla dzieci
- *Dobrostan – w przedszkolu i szkole*, webinar z udziałem Małgorzaty Taraszkiewicz i Ewy Radanowicz, COS, 2020, https://www.berdo.org/post/zosta%C5%84wdomu-dla-dzieci?postId=5e861d09168d6900178d40f5&fbclid=IwAR16LAoVKw4zy8gn8zGUezDraNf1Vfv0PL5NrAK-FsVRQ_oHMEzwVUZCPiMY.
- *O PTSD, psychoterapii i badaniach*, dr med. Agnieszka Popiel, dr n. hum. Ewa Pragłowska, <https://www.youtube.com/watch?v=wKUpVKpSdgl>.
- *Nerwica lękowa z napadami paniki*, dr med. Maciej Klimarczyk, psychiatra, https://www.youtube.com/watch?v=pbl_CwIHDIU.
- *Wsparcie w kryzysie psychicznym dla dzieci i młodzieży*, <https://www.youtube.com/watch?v=r-6l6aR6pLnA>.
- *Plan awaryjny. Poradnik dla osób doświadczających przemocy domowej*, http://site-943436.mozfiles.com/files/943436/broszura_przemoc_w_domu.pdf.
- *Masaż shiatsu*, <https://www.youtube.com/watch?v=v6XH-2270IA>.
- *Muzyka relaksacyjna*, <https://www.youtube.com/watch?v=gz-SCxj8rds&t=1373s>.
- *Starosłowińska mantra zdrowia i spokoju*, <https://www.youtube.com/watch?v=9-wYM306DV5>.

Miejsca, w których można uzyskać wsparcie w razie problemów przemocy w rodzinie:

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 120 002
- Telefon przeciwprzemocowy dla kobiet Fundacji Feminoteka 888 883 388
- Policyjny telefon zaufania do przeciwdziałania przemocy w rodzinie 800 120 226
- Policyjna linia specjalna „Zatrzymać przemoc” 800 120 148