

PRZEWODNIK

PO INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Spis treści

Wstęp	3
1. Definicja i istota kryzysu psychicznego	3
2. Cel i charakter interwencji kryzysowej	3
3. Fazy interwencji kryzysowej	4
4. Diagnoza sytuacji kryzysowej	5
5. Techniki i metody pracy w interwencji	5
6. Relacja z osobą w kryzysie	5
7. Interwencja w specyficznych sytuacjach	6
8. Zasoby i system wsparcia	7
Ogólnopolskie linie pomocowe	7
Organizacje NGO z ogólnopolskim zasięgiem	8
9. Autopomoc i wsparcie dla pomagającego	8
10. Załączniki i narzędzia	8
Kwestionariusz oceny ryzyka	9
Gotowy skrypt rozmowy interwencyjnej	11
Fazy Interwencji Kryzysowej - grafika	12
O Fundacji Edukacyjno Rozwojowej Zielone Pojęcie	13

Wstęp

Wspieranie rozwoju psychicznego dziecka czy nastolatka opiera się na zrozumieniu, że osobowość kształtuje się przez całe życie, choć dzieciństwo i wczesna młodość mają na nią ogromny wpływ. Kluczowe jest przyjęcie perspektywy, że nie ma idealnych rodziców i każdy popełnia błędy, a obwinianie się nie ma sensu, ponieważ zawsze istnieje możliwość korekty i rozwoju.

Ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać, na co mamy realny wpływ, a co jest poza naszą kontrolą, koncentrując się na obszarach, w których możemy działać. Rozwój osobowości to proces, w którym wracamy do poszczególnych etapów rozwojowych, co daje szansę na lepszą integrację doświadczeń, często już w dorosłości.

Kluczem do zdrowych relacji jest **szczerłość, autentyczność i transparentna komunikacja**, wolna od manipulacji, sarkazmu czy pogardy, która buduje zaufanie. W komunikacji ważne jest zaspokajanie „głosu rozpoznania” – poczucia, że dziecko jest widziane i ważne. Rodzice powinni dostarczać:

— **Pozytywne bezwarunkowe znaki rozpoznania:** komunikaty typu „Jesteś ważny”, „Kocham cię”, „Dobrze, że jesteś”, które są kluczowe dla budowania poczucia wartości i nie warunkują miłości od zachowań czy osiągnięć.

— **Pozytywne warunkowe znaki rozpoznania:** docenianie zachowań i osiągnięć, ale nie kosztem bezwarunkowej akceptacji.

— **Konstruktywne negatywne znaki rozpoznania:** informacja zwrotna, co można poprawić, podana z empatią i bez deprecjonowania.

— **Unikanie negatywnych bezwarunkowych znaków rozpoznania:** komunikaty atakujące osobę, takie jak „Nie lubię cię” czy „Mam cię dość”, które są bardzo krzywdzące i niszczą poczucie własnej wartości człowieka.

W relacjach z dziećmi ważne jest:

— Traktowanie problemów dziecka poważnie: Nawet jeśli dla dorosłego wydają się błahe, dla dziecka są najważniejsze.

— Podjęcie trudnych rozmów: Zamiast unikać, należy uczyć dzieci, że trudne sprawy się rozwiązują.

— **Uczenie się wychodzenia z gier psychologicznych:** Gry (interakcje z podwójnym dnem, gdy rozładowujemy swoje napięcie emocjonalne poprzez interakcje powodujące frustracje obu stron komunikacji) są powtarzalne, utwierdzają w negatywnych przekonaniach i szkodzą relacjom. Dzieci uczą się ich przez modelowanie.

— **Budowanie asertywności:** Oznacza to otwarte i transparentne wyrażanie własnych uczuć, potrzeb i zdań z szacunkiem dla siebie i innych, bez gier i manipulacji. Rozwijanie kompetencji emocjonalnych i społecznych.

Jeśli dziecko w toku swojego rozwoju nie doświadcza uznania dla swoich emocji i potrzeb, nie dostaje tego, co napisałaś - ryzyko kryzysu się zwiększa. Choć należy pamiętać, że kryzysy i tak są wpisane w nasze życie i każdy z nas na jakimś etapie życia je przechodzi. Ważne, by umieć sobie z nimi radzić.

1. Definicja i istota kryzysu psychicznego

Odpowiada na pytania: Co to jest kryzys psychiczny? Różnica między stresem, załamaniem, a kryzysem. Kiedy mówimy o stanie wymagającym interwencji?

Kryzys psychiczny to moment, gdy ktoś czuje się przytłoczony i nie potrafi sam sobie poradzić z trudną sytuacją – jakby wszystko było „za dużo”. To coś więcej niż stres, który jest normalną reakcją na wyzwania. To też więcej niż załamanie, które może być chwilowe. Kryzys pojawia się, gdy napięcie, smutek lub lęk są tak silne, że codzienne funkcjonowanie staje się trudne.

Interwencja jest potrzebna, gdy dziecko lub dorosły przestaje sobie radzić, wycofuje się, przeżywa coś bardzo trudnego lub mówi o zrobieniu sobie krzywdy.

2. Cel i charakter interwencji kryzysowej

Interwencja kryzysowa to nie terapia długoterminowa, tylko gaszenie pożaru. Ma na celu przywrócenie minimum równowagi psychicznej, często po traumie lub nagłym wydarzeniu. Pomaga poczuć się bezpieczniej i spokojniej. Jej celem jest zatrzymanie kryzysu, zanim się pogłębi. Daje siłę, by poradzić sobie z emocjami i wrócić do równowagi. To pierwszy krok, by znów poczuć, że można sobie poradzić.

3. Fazy interwencji kryzysowej

Podzielone zwykle na 4–6 etapów, np.:

Ocena sytuacji	1 Na początku chcemy dobrze zrozumieć, co się stało i jak bardzo jest trudno. Pytamy o fakty – co dokładnie wydarzyło się przed chwilą, wczoraj, w ostatnich dniach – oraz o to, jak ta osoba się czuje w tym momencie. Interesują nas zarówno wydarzenia, jak i emocje. Ustalamy, czy istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia – czy są myśli o samobójstwie, samookaleczeniach, silna agresja lub objawy choroby psychicznej. Dzięki temu wiemy, czy trzeba działać natychmiast.
Nawiązanie kontaktu	2 Rozmawiamy w sposób spokojny i bez oceniania. Nasz ton głosu, wyraz twarzy i postawa mają pokazywać, że jesteśmy tu po to, by pomóc, a nie krytykować. Unikamy pośpiechu i dajemy przestrzeń na milczenie, jeśli druga osoba potrzebuje chwili. Pokazujemy, że jesteśmy po jej stronie i zależy nam na tym, by ją zrozumieć. Bezpieczeństwo emocjonalne to podstawa dalszej rozmowy.
Identyfikacja problemu	3 Pomagamy nazwać to, co dokładnie wywołało kryzys. Oddzielamy fakty od plotek, domysłów i interpretacji. Szukamy „punktu zapalnego” – może to być jedno zdarzenie, ale też seria trudnych doświadczeń. Ważne jest, by obie strony widziały sytuację jasno, bo tylko wtedy można zaplanować skuteczną pomoc.
Wzmacnianie zasobów	4 Kryzys odbiera poczucie siły, dlatego przypominamy osobie, co w niej nadal działa – jej umiejętności, wcześniejsze sposoby radzenia sobie, wsparcie od bliskich czy nauczycieli. Szukamy „świątełek w tunelu” – nawet drobnych rzeczy, które dają nadzieję. Pokazujemy, że nie wszystko jest stracone i że wciąż są obszary, na które ma wpływ.
Tworzenie planu działania	5 Plan powinien być prosty, konkretny i możliwy do wykonania. Dzielimy go na małe kroki – co można zrobić dziś, co jutro, co w najbliższym tygodniu. Każdy krok powinien być realny i dawać poczucie kontroli. Lepiej zacząć od drobnych działań, które pokazują, że zmiana jest możliwa, niż od wielkich planów, które przytłoczą.
Zamknięcie interwencji / przekierowanie	6 Na koniec podsumowujemy to, co zostało ustalone i zrobione. Jeśli sytuacja wymaga dalszej pomocy, przekierowujemy do specjalistów – psychologa, psychiatry, lekarza czy odpowiedniej instytucji. Ważne, by osoba nie została z poczuciem, że jest sama. Pokazujemy, jakie są kolejne kroki i kto będzie obok w dalszej drodze.

4. Diagnoza sytuacji kryzysowej

Diagnoza sytuacji kryzysowej to próba zrozumienia, co się dzieje i jak bardzo jest trudno. Pytamy, co się wydarzyło i jak się ktoś czuje. Sprawdzamy, czy jest smutny, zły, przestraszony albo bardzo przygnębiony. Patrzymy, czy może spać, jeść i rozmawiać. Ważne jest, czy mówi o zrobieniu sobie lub komuś krzywdy. Szukamy też, kto jest obok i może pomóc. Dzięki temu wiemy, jak szybko i jak mocno trzeba pomóc. Jakie informacje trzeba zebrać?

Oceniamy ryzyko, gdy ktoś mówi o śmierci, krzywdzie, albo zachowuje się dziwnie i niezrozumiale.

Sygnały alarmowe to np.:

- mówienie, że „nie chce już żyć” albo że „wszystko jest bez sensu”,
- opowiadanie o planie zrobienia sobie krzywdy,
- podejmowanie prób samobójczych, nawet nieudanych,
- silna, niekontrolowana agresja wobec innych,
- słyszenie głosów, widzenie rzeczy, których inni nie widzą,
- mówienie bardzo nieskładne, dziwne, ode-
rwane od rzeczywistości,
- całkowite wycofanie się, milczenie, brak re-
akcji na otoczenie.

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, czy dana osoba jest bezpieczna, nie zwlekamy. Działamy szybko – kontaktujemy się z psychiatrą, zawozimy osobę do szpitala albo wzywamy pomoc (np. karetkę, policję). W sytuacji zagrożenia życia, czas ma ogromne znaczenie.

Lepiej zareagować za wcześnie niż za późno.
Nie ryzykujemy – chronimy życie.

5. Techniki i metody pracy w interwencji

W interwencji kryzysowej najważniejsze jest to, jak rozmawiamy i jak pomagamy wrócić do równowagi.

- Słuchamy aktywnie – czyli naprawdę, uważ-
nie, bez oceniania.
- Mówimy, że emocje są normalne, nawet te
trudne – smutek, złość, lęk.
- Uczymy, jak się uspokoić – przez oddech,
ruch, chwilę ciszy.
- Pomagamy myśleć inaczej – szukamy tego,
co można zrobić, zamiast tylko tego, co boli.
- Porządkujemy chaos – skupiamy się na „tu
i teraz”, na pierwszym małym kroku.

To wszystko daje poczucie, że nie jest się samym
– i że można znów poczuć grunt pod nogami.

6. Relacja z osobą w kryzysie

Relacja z osobą w kryzysie to najważniejsze narzędzie pomocy. To, jak mówimy, może kogoś albo podnieść, albo jeszcze bardziej przygnieść. Potrzebna jest empatia, cierpliwość i uważność, a nie szybkie rady czy oceny.

Nie pomagają zdania w stylu:

- ✗ „Nie przesadzaj.”
- ✗ „Inni mają gorzej.”
- ✗ „Weź się w garść.”
- ✗ „Ja w twoim wieku...”
- ✗ „Olej ich, po co się przejmujesz...”
- ✗ „Nie bądź ofiarą”

Takie słowa zamykają rozmowę i sprawiają, że
dziecko lub dorosły czuje się jeszcze bardziej samotny.

Lepiej powiedzieć coś prostego, ale szczerego:

- „Widzę, że jest ci trudno.”
- „Chcesz, żebym cię po prostu posłuchał?”
- „Nie wiem, co dokładnie czujesz, ale jestem
tu z tobą.”

Empatia to nie współcierpienie.

Nie musimy czuć tego samego, co osoba w kryzysie. Ale musimy być przy niej tak, by mogła się oprzeć – jak na stabilnej dłoni. **Dystans jest zdrowy i potrzebny.** Jeśli zaczniemy „tonąć razem”, nikt nie będzie miał siły pomóc.

Dlatego w relacji z osobą w kryzysie:

- słuchamy więcej niż mówimy,
- zadajemy krótkie pytania,
- dopuszczamy ciszę,
- jesteśmy obecni, ale nie przytłaczający.

To nie musi być doskonała rozmowa. Wystarczy, że będzie prawdziwa i bezpieczna.

7. Interwencja w specyficznych sytuacjach

Nie każdy kryzys wygląda tak samo. W niektórych sytuacjach trzeba być jeszcze bardziej uważnym i delikatnym.

— Kryzys suicydalny – gdy ktoś mówi, że chce umrzeć lub zniknąć. Tu nie ma miejsca na wątpliwości – działamy od razu, bez czekania.

— Przemoc domowa – dziecko lub dorosły może się bać mówić. Dlatego patrzymy, słuchamy i wierzymy w to, co słyszymy. Bez ocen.

— Utrata bliskiej osoby – to ból, który nie zawsze widać. Dajemy czas, przestrzeń i nie zmuszamy do „radzenia sobie”.

— Kryzys po diagnozie choroby – to szok, strach i wiele pytań. Warto być obok i pomóc nazwać emocje, które się pojawiają.

— Kryzys u dziecka lub nastolatka – dzieci też przeżywają rzeczy bardzo głęboko, tylko inaczej. Nie bagatelizujemy ich smutku czy lęku.

— Kryzys osoby z niepełnosprawnością – czasem trudniej o słowa, ale emocje są tak samo silne. Szukamy form kontaktu, które będą dostępne.

Każdy z tych kryzysów wymaga czujności, empatii i szybkiego działania, jeśli sytuacja tego wymaga. Nie udajemy, że wszystko jest okej – szukamy pomocy i nie zostawiamy tej osoby samej.



8. Zasoby i system wsparcia

Ogólnopolskie linie pomocowe

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Dział 24/7, bezpłatnie, anonimowo. Obsługiwany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Połączenie jest bezpłatne.

Kontakt: **116 111**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Całodobowy telefon i czat dla młodzieży i opiekunów. Połączenie jest bezpłatne.

Kontakt: **800 12 12 12**

Kryzysowy Telefon Zaufania działania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, w tym rodziców młodzieży.

Całodobowe wsparcie psychologiczne, połączenie bezpłatne.

Kontakt: **116 123**

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

Całodobowo, 7 dni w tygodniu; telefon, czat, e-mail, wsparcie także prawne i terapeutyczne

Kontakt: **800 70 22 22**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

Czynny w każdą środę i czwartek od 17:00 do 19:00, koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego

Kontakt: **22 594 91 00**

Telefon Pogadania

Codziennie od 11:00 do 20:00, połączenie bezpłatne

Kontakt: **800 012 005**

Telefon i czat zaufania Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Bezpłatne działania codziennie 14:00–22:00 dla dzieci i młodzieży

Kontakt: **800 12 12 12**

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”

Bezpłatny telefon zaufania ds. uzależnień, codziennie 16:00–21:00

Kontakt: **800 12 12 12**

Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00–19:00, połączenie bezpłatne Telefon dla rodziców i nauczycieli

Kontakt: **800 119 119**

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00–15:00 i dodatkowo w czwartki w godzinach 16:30–20:30, połączenie bezpłatne

Kontakt: **800 800 602**

Pomarańczowa Linia program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i eksperymentujących z narkotykami

Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 – 20:00

Kontakt: **801 140 068**

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia nie potrzebujesz skierowania do szpitala.

— dzwoń pod numer alarmowy **112**

— dzwoń na pogotowie ratunkowe **999**

— Udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

— Udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci.

Organizacje NGO z ogólnopolskim zasięgiem

— **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS)** – prowadzi np. poradnię dla rodziców „Latarnia Morska”, Centra Pomocy Dzieciom w całej Polsce

— **Fundacja Itaka** – Centrum Wsparcia – 24/7 pomoc ogólnopolska telefoniczna i online poprzez 800 70 2222,

— **Towarzystwo Pomocy Młodzieży (TPM)** – konsultacje i poradnictwo psychologiczne, grupy terapeutyczne, psychoedukacja

— **Projekt Młode Głowy** <https://mlodeglowy.pl/> ogólnopolska inicjatywa Fundacji UNAWEZA), która poprzez bezpłatne badania, kampanię edukacyjną i program profilaktyczny wspiera młodzież, rodziców i nauczycieli w otwartej rozmowie o zdrowiu psychicznym

— **Fundacja Edukacyjno - Rozwojowa Zielone Pojęcie** - projekt: gryserialove.pl

Nie musisz dźwigać wszystkiego w samotności. Superwizja, rozmowa z kolegą lub konsultacja z psychologiem to nie luksus – to narzędzie ratunkowe. Współpracując z innymi, możesz odciążyć głowę i spojrzeć na problem z nowej perspektywy.

Sygnały ostrzegawcze, że sam/a potrzebujesz pomocy:

- Ciągłe zmęczenie i niechęć do pracy.
- Unikanie kontaktu z ludźmi.
- Obojętność na czyjeś cierpienie.
- Rozdrażnienie, wycofanie, brak energii.

Jeżeli te sygnały się pojawiają – **nie zwlekaj**. To znak, że czas zatroszczyć się o siebie tak samo, jak troszczysz się o innych.

Dbanie o siebie to odpowiedzialność.

Pomaganie to nie wyścig, kto dłużej wytrzyma. Jeżeli chcesz być skutecznym wsparciem, musisz mieć własne zasoby – emocjonalne i fizyczne.

Dbanie o siebie to nie egoizm, tylko obowiązek każdego pomagającego.

9. Autopomoc i wsparcie dla pomagającego

Pomaganie innym jest ważne i potrzebne. Ale jeśli robisz to kosztem siebie, wcześniej czy później przyjdzie wypalenie. Nie można gasić pożarów cudzych emocji, kiedy samemu jest się już na skraju sił.

Jak nie wypalić się pomagając?

- Nie udawaj, że zawsze dajesz radę. To normalne, że czasem czujesz się bezradny/a.
- Rób przerwy, nawet krótkie. Pięć minut ciszy może czasem uratować cały dzień.
- Dbaj o równowagę między „pomagam” a „odpoczywam”. Nie możesz być w trybie ratunkowym 24/7.
- Zadbaj o sen, ruch, jedzenie i zwykłe przyjemności. To nie fanaberia – to paliwo, bez którego staniesz w miejscu.
- Nie zabieraj cudzych historii do domu. Twoje cztery ściany mają być miejscem regeneracji, a nie przedłużeniem pracy.

Kiedy czujesz, że masz dość – rozmawiaj.

Gdzie uczyć się budować więź z dzieckiem, by zminimalizować ryzyko kryzysu?

Warto korzystać z miejsc, które oferują realne narzędzia i inspiracje dla osób wspierających dzieci i rodziny.

Fundacja Zielone Pojęcie prowadzi inicjatywy edukacyjne i pomocowe, które wzmacniają zarówno rodziców, jak i specjalistów pracujących z dziećmi.

Na stronie gryserialove.pl znajdziesz nagrania z cyklu „Rodzicielskie Level Up” – to praktyczne warsztaty, które pokazują, jak budować relację z dzieckiem, radzić sobie z trudnymi sytuacjami i wzmacniać więź w codziennym życiu.

10. Załączniki i narzędzia

- Kwestionariusz oceny ryzyka
- Gotowy skrypt rozmowy interwencyjnej
- Fazy Interwencji Kryzysowej - grafika

Kwestionariusz oceny ryzyka

1. Dane podstawowe

Imię i wiek osoby:

Data i godzina rozmowy:

Miejsce:

Osoba przeprowadzająca ocenę:

2. Ocena bezpieczeństwa

Pytania

1. Czy masz myśli, że nie chcesz żyć lub chcesz zrobić sobie krzywdę? TAK / NIE
2. Czy planujesz, w jaki sposób miałyby to się stać? TAK / NIE
3. Czy masz dostęp do środków, które mogłyby cię skrzywdzić (np. leki, ostre przedmioty)? TAK / NIE
4. Czy w ostatnim czasie próbowałeś/aś zrobić sobie krzywdę? TAK / NIE
5. Czy boisz się, że możesz skrzywdzić kogoś innego? TAK / NIE
6. Czy czujesz się teraz bezpiecznie? TAK / NIE

Obserwacje interwenta

1. Zachowania impulsywne/agresywne TAK / NIE
2. Objawy dezorientacji lub zaburzeń świadomości TAK / NIE
3. Widoczne ślady samookaleczeń lub obrażeń TAK / NIE

3. Stan emocjonalny i psychiczny

Wygląda na: spokojnego / pobudzonego / zdeorientowanego / przygnębitego / przestraszonego

Mowa: spójna / niespójna / chaotyczna

Kontakt z rzeczywistością: pełny / ograniczony / brak

Emocje: adekwatne / nieadekwatne do sytuacji

Występowanie halucynacji lub urojeń: TAK / NIE

4. Wsparcie i zasoby

1. Czy masz kogoś, kto cię wspiera (rodzina, przyjaciele, nauczyciel)? TAK / NIE
2. Czy czujesz, że możesz do tej osoby zadzwonić lub spotkać się w razie potrzeby? TAK / NIE
3. Co do tej pory pomagało ci w trudnych sytuacjach? TAK / NIE

5. Wydarzenie kryzysowe

Opis tego, co się stało (z perspektywy osoby w kryzysie):

.....

.....

.....

.....

.....

Czas trwania problemu: krótkotrwały / przewlekły

Punkt kulminacyjny (moment największego napięcia):

.....

.....

6. Wstępna decyzja

Brak natychmiastowego zagrożenia – plan wsparcia i dalszych działań.

Istnieje zagrożenie życia lub zdrowia – natychmiastowe wezwanie pomocy (pogotowie, policja, psychiatra dyżurny).

Podpis osoby przeprowadzającej ocenę:

Gotowy skrypt rozmowy interwencyjnej

1. Powitanie i stworzenie poczucia bezpieczeństwa

🎯 Cel: pokazać, że jesteś po stronie tej osoby i chcesz pomóc.

Przykładowe zdania:

- „Jestem tutaj, żeby Cię wysłuchać.”
- „Masz teraz czas, żeby powiedzieć tyle, ile chcesz – nic na siłę.”
- „To, co powiesz, zostaje między nami, chyba że dotyczy twojego bezpieczeństwa.”

2. Ocena sytuacji tu i teraz

🎯 Cel: zrozumieć, co się stało i czy jest zagrożenie życia lub zdrowia.

Przykładowe pytania:

- „Co się wydarzyło?”
- „Jak długo to trwa?”
- „Czy myślałeś/aś o zrobieniu sobie krzywdy?”
- „Czy czujesz się teraz bezpiecznie?”

3. Nawiązanie głębszego kontaktu

🎯 Cel: zdobyć zaufanie i otworzyć przestrzeń do rozmowy.

Przykładowe zdania:

- „Chcę zrozumieć, co przeżywasz.”
- „Nie oceniam Cię – po prostu słucham.”
- „To, co czujesz, jest ważne.”

4. Identyfikacja problemu

🎯 Cel: wspólnie nazwać źródło kryzysu.

Przykładowe pytania:

- „Co było najtrudniejsze w tym, co się stało?”
- „Czy był jakiś moment, w którym poczułeś/aś, że to już za dużo?”
- „Jakie myśli przychodzą Ci wtedy do głowy?”

5. Wzmacnianie zasobów

🎯 Cel: przypomnieć o mocnych stronach i możliwościach.

Przykładowe zdania:

- „Widzę, że mimo tego wszystkiego nadal jesteś tutaj i rozmawiasz.”
- „Co wcześniej pomagało Ci w trudnych momentach?”
- „Kto lub co może teraz dać Ci choć trochę wsparcia?”

6. Tworzenie planu działania

🎯 Cel: ustalić realne kroki na najbliższy czas.

Przykładowe pytania:

- „Co możemy zrobić dzisiaj, żeby było choć trochę łatwiej?”
- „Kto może Ci pomóc jeszcze dzisiaj?”
- „Jaki będzie Twój pierwszy mały krok po tej rozmowie?”

7. Zamknięcie rozmowy / przekierowanie

🎯 Cel: zakończyć rozmowę w sposób wspierający i wskazać kolejne kroki.

Przykładowe zdania:

- „Podsumujmy, co ustaliliśmy.”
- „Nie zostajesz z tym sam.”
- „Jeśli poczujesz się gorzej, masz prawo i możesz od razu zadzwonić po pomoc.”

Ważne zasady w całej rozmowie:

- Słuchaj więcej niż mówisz.
- Nie oceniaj, nie bagatelizuj.
- Używaj prostych, jasnych słów.
- Daj prawo do milczenia.

Fazy Interwencji Kryzysowej - grafika

1

Ocena sytuacji

Sprawdzenie, co się stało i jak jest trudno.



2

Nawiązanie Kontaku

Spokojny, bezpieczny, nieoceniający kontakt



3

Identyfikacja problemu

Określenie źródła kryzysu



4

Wzmacnianie zasobów

Określenie co działa, co dają siłę i nadzieję



5

Tworzenie planu działania

Stworzenie planu rozwiązania kryzysu krok po kroku



6

Zamknięcie interwencji/ Przekierowanie

Zakończenie spotkania lub przekierowanie dalej



O Fundacji Edukacyjno Rozwojowej Zielone Pojęcie

Naszym najważniejszym zadaniem jest pomagać w rozwoju, a to pojęcie rozumiemy bardzo szeroko. Nikt nie jest tylko pracownikiem, szefem tylko mamą, tatą, dzieckiem, przyjacielem czy tylko obywatelem. Pełnimy w życiu wiele ról, a każda z nich nas w jakiś sposób kształtuje. Jeśli w jakimkolwiek aspekcie życia nie jesteśmy szczęśliwi czy spełnieni, ma to negatywny wpływ na pozostałe sfery.

Dlatego nasza pomoc jest ukierunkowana na różne obszary funkcjonowania człowieka – obszar osobisty, zawodowy i społeczny, bo w każdym z nich powinniśmy mieć możliwość się rozwijać. Nasza fundacja skupia zespół specjalistów o różnych kompetencjach, co pozwala nam pracować z osobami indywidualnymi, ale także z zespołami i grupami, podnosząc ich miękkie i twarde kompetencje.

Efekt? Zdrowo rosnące firmy i organizacje, większa odpowiedzialność społeczna, szczęśliwsi ludzie!



Skontaktuj się z nami!

www.zielone-pojecie.com

www.warsztatzielonepojecie.pl

TEL +48 795 539 640

IG [@fundacjazelonepojecie](https://www.instagram.com/fundacjazelonepojecie)

FB [/FundacjaEdukacyjnoRozwojowaZielonePojecie](https://www.facebook.com/FundacjaEdukacyjnoRozwojowaZielonePojecie)

