



CJRAE ALBA

PSIHO*Kit*

Intervenția consilierului școlar în situații de criză

Popescu Ioana-Mirela

Ce este criza?

„Criza este o stare de dezorganizare, de disfuncționalitate a personalității, în care se poate afla, la un moment dat, o persoană nevoită să se confrunte cu anumite probleme cărora nu le poate face față în mod adecvat și care-i produc îngrijorare, anxietate și stres.”

(Dumitru, 2008)

Cum poate fi identificată?

Elementele unei situații de criză sunt:

- **aparitia unui eveniment declanșator;**
- **persoana percepe evenimentul ca fiind amenințator și generator de teamă, anxietate, stres;**
- **reacțiile persoanei la eveniment sunt dezorganizate și fără un rezultat concludent;**
- **persoana încearcă să adopte anumite strategii pentru a face față situației și stresului generat de aceasta și înregistrează insuccese și/ sau chiar eșecuri.**

Obiective fundamentale:

- înlocuirea gândurilor nonadaptative cu altele potrivite;
- înlocuirea comportamentelor dezorganizate și nonfuncționale cu altele adaptate contextului în care se află elevul.

Obiective și faze ale procesului de criză

Fazele procesului de criză:

1. Faza de impact - apare concomitent cu sau imediat după evenimentul declanșator. Elevul conștientizează că a intrat în starea de criză și că nu-i poate face față acesteia.

2. Faza de adaptare - elevul încearcă să schimbe situația sau să-și modifice reacțiile față de evenimentele ce generează criza. Dacă nici una dintre strategiile adaptative nu funcționează, elevul intră în cea de-a treia fază.

3. Sustragerea - elevul simte că nimic din ceea ce a încercat sau ar încerca nu-l ajută. Sustragerea poate fi voluntară (ex. suicid) sau involuntară (trăiri emoționale distorsionate, dezorganizări ale personalității etc).

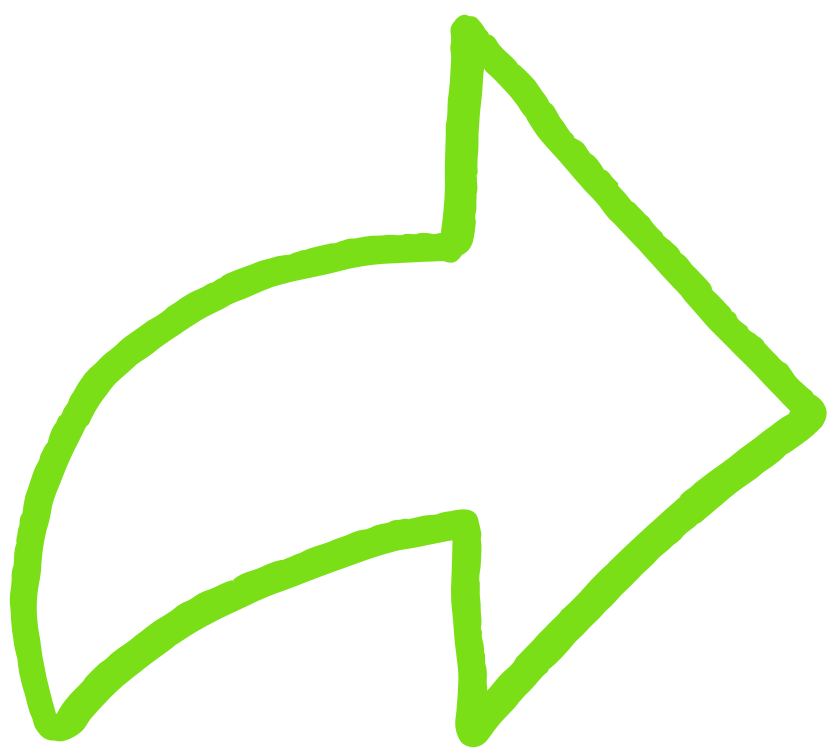
Elevul poate intra în această etapă atunci când criza durează o perioadă îndelungată și când nu vede nicio cale de ieșire din situație. (Dumitru, 2008)

Tipuri de criză

Tipul de criză	Obiective	Intervenția generală
Crize dispoziționale	Confruntarea realității	<ul style="list-style-type: none"> - Furnizarea de informații/ educație - Implicații emoționale severe - Consultarea experților
Tranziții de viață anticipate	Confruntarea realității	<ul style="list-style-type: none"> - Orientare anticipatorie - Oferirea grupurilor de suport
Stres traumatic	Stabilirea sensului Păstrarea balanței emoționale Păstrarea imaginii de sine	<ul style="list-style-type: none"> - Sprijinirea clientului în înțelegerea impactului a ceea ce s-a produs - Furnizarea unor noi mecanisme de coping
Crizele dezvoltării/ maturizării	Susținerea relațiilor	<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea problemelor de bază - Acordarea de suport clientului în redefinirea relațiilor și în dezvoltarea răspunsurilor interpersonale adaptive
Crize care reflectă psihopatologia	Păstrarea imaginii de sine Confruntarea realității	<ul style="list-style-type: none"> - Sprijinirea încercărilor de a răspunde la situația stresantă cât mai adaptativ posibil - Găsirea căilor de reducere a stresului - Îndrumarea către experți
Urgențe psihiatrice	Păstrarea imaginii de sine Stabilirea sensului	<ul style="list-style-type: none"> - Intervenția rapidă pentru reducerea pericolului - Evaluarea stării medicale/ psihice - Clarificarea situației - Mobilizarea tuturor resurselor medicale sau psihiatrice necesare
Crize întâmplătoare generate de cauze imprevizibile (cutremure, inundații, accidente, pandemii etc.)	Confruntarea realității Stabilirea sensului Păstrarea balanței emoționale	<ul style="list-style-type: none"> - Încurajarea părinților în vederea limitării expunerii copiilor la media - Sprijinirea elevilor în înțelegerea impactului a ceea ce s-a produs - Dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor

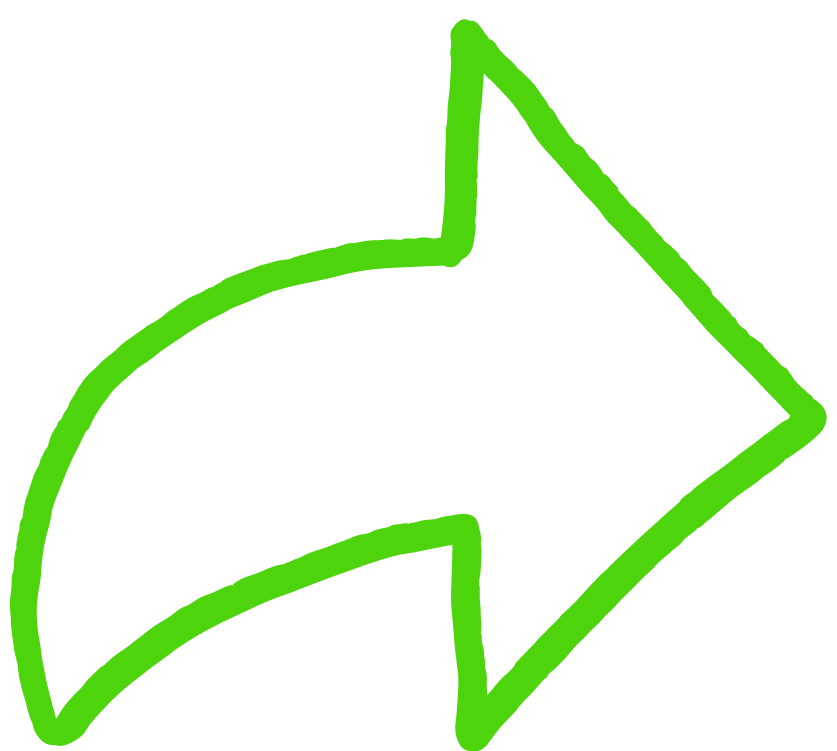
Consilierea psihopedagogică în situații de criză

-Model-



1. Evaluarea crizei și a resurselor elevului de a o depăși

- care sunt circumstanțele care au condus la apariția crizei?
- care sunt sentimentele elevului față de criză?
- încurajarea elevului în abordarea propriilor probleme, sentimente și planuri.
- în cazul în care sănătatea elevului este pusă în pericol (idei autodistructive, de sinucidere sau reprezintă un pericol pentru ceilalți), este necesară anunțarea părinților sau a altor persoane apropiate.



2. Sprijinul acordat clientului pentru înțelegerea problemelor sale și clarificarea sentimentelor proprii

- este necesar ajutorul consilierului în vederea „ordonării” gândurilor elevului și înțelegerii, de către acesta, în mod realist a problemei.
- pentru a ajuta elevul în exprimarea sentimentelor și clarificarea gândurilor proprii pot fi utilizate tehnici precum reformularea, parafrizarea etc.



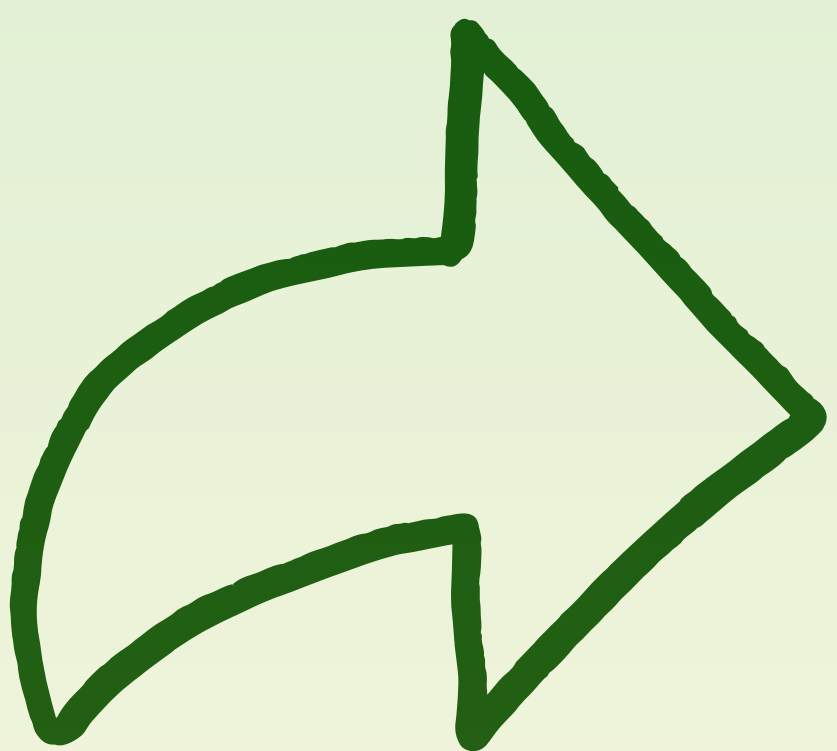
3. Generarea soluțiilor posibile

- deoarece analiza problemelor apărute poate evidenția aspectele vulnerabile ale elevului, pentru a ajunge, tototată, la posibilele soluții de remediere, este necesar ca elevul să răspundă la următoarele întrebări:
 - a. Ai mai trecut prin situații similare? Dacă da, cum ai procedat?
 - b. Ce ai încercat să faci pentru a depăși această criză?
 - c. Ce părere ai despre această situație de criză?
 - d. Cum crezi că poți ieși din acest impas? Ce alternative vezi?
- tehnici utile în această etapă, în vederea sugerării de către consilier a posibilelor soluții, pot fi: analogia, metafora, jocul de rol etc.



4. Decizia asupra unei căi de urmat

- evaluarea opțiunilor de către elev.
- ghidarea elevului spre adoptarea unei opțiuni favorabile care să-l conducă la depășirea situației (este important ca elevul să creadă în opțiunea aleasă).



5. Punerea în practică a deciziei asumate și transferul ei în situații de viață reale

- dezvoltarea unor abilități și moduri procedurale care să-i asigure elevului obținerea unor performanțe scontate și să-l conducă spre succes în activitate.