

# #3mamyzWami-OLSZTYN

[www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com](http://www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com)

## #2 PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

### CEL : USTABILIZOWANIE STANU PSYCHICZNEGO

#### Potrzebne narzędzia:

- Aktywne słuchanie
- Umiejętność dostarczania informacji - wyjaśnianie
- Moderowanie

#### Zadania w pierwszej pomocy emocjonalnej:

1. Odreagowanie emocji doświadczanych w związku z kryzysem
2. Wsparcie i pomoc emocjonalna w analizie tego, co się wydarzyło
3. Wytłumaczenie wzbudzających niepokój reakcji na kryzys
4. Uaktywnienie sieci wsparcia społecznego dla osoby w kryzysie /rodzina, przyjaciele, znajomi, służby - krótko lub długoterminowo/
5. Ukierunkowanie na skorzystanie z pomocy profesjonalnej

#### Ustabilizowanie psychiki :

##### - **POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA**

Jesteś bezpieczny. Jestem przy Tobie, nie jesteś sam.

##### - **POCZUCIE SPRAWCZOŚCI**

Co możesz zrobić by poprawić swoje samopoczucie?

##### - **POCZUCIE KONTROLI NAD SYTUACJĄ**

Spróbuj zrobić chociaż jedną rzecz by poprawić swoją sytuację.

---

**Szkola to nie miejsce, to ludzie. Zajmujemy się ludźmi!**

---