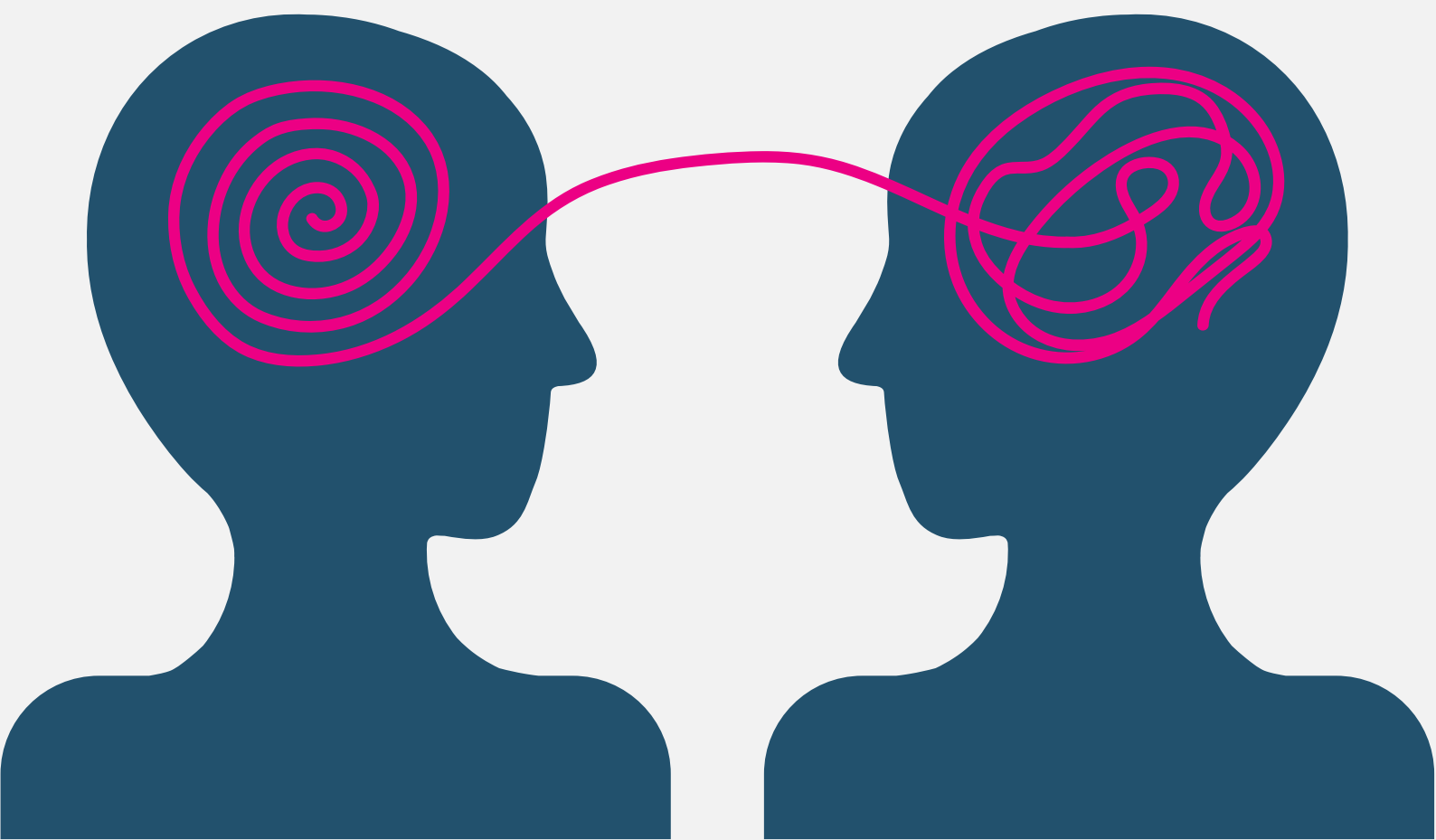


Anna Nowacka-Krajewska

Pierwsza Pomoc Psychologiczna



Wstęp

Dzieci każdego dnia uczą się rozumieć siebie: swoje emocje, reakcje i sposób przeżywania różnych sytuacji. Nie zawsze opowiadają o tym, co się z nimi dzieje. Czasem pokazują to zachowaniem, czasem wycofaniem, czasem złością lub łzami.

W takich chwilach szczególnie ważna jest obecność osoby dorosłej, która potrafi być obok z troską, spokojem i uwagą. To właśnie na tym polega **pierwsza pomoc psychologiczna** – prosta, codzienna forma wsparcia, która daje dziecku sygnał: „Twoje uczucia są ważne. Widzę cię. Jestem tu dla ciebie”.

Pierwsza pomoc psychologiczna to uważne i życzliwe towarzyszenie dziecku w trudnej emocjonalnie sytuacji. Polega na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni, w której może ono wyrazić to, co czuje. To nie diagnoza ani terapia, ale wsparcie, które pomaga dziecku poczuć się widzianym, zrozumianym i mniej samotnym w tym, co przeżywa.

Pierwsza pomoc psychologiczna jest podobna do pierwszej pomocy przedmedycznej, z tym że skupia się na potrzebach emocjonalnych i psychicznych osoby wspieranej. Nie wymaga specjalistycznej wiedzy psychologicznej. Nie chodzi o analizowanie problemów ani rozwiązywanie ich za kogoś. Wystarczy umiejętność słuchania, życzliwość i gotowość, by dać dziecku przestrzeń na przeżycie tego, co dla niego ważne. Każdy i każda z nas ma w sobie potencjał, aby udzielać pierwszej pomocy psychologicznej.

Odpowiednio przygotowane osoby są w stanie robić to szybko i skutecznie.

Wiele osób odczuwa jednak niepewność i obawy przed niesieniem pomocy w sytuacjach kryzysowych – i to zupełnie naturalne. Często ludzie nie wiedzą, jaka dokładnie jest ich rola, jakie mają obowiązki i gdzie kończy się zakres ich działania. Boją się, że nie posiadają wystarczającej wiedzy czy odpowiednich umiejętności. Tymczasem prawda jest taka, że każde z nas dysponuje zasobami, które pozwalają skutecznie wspierać innych w trudnych chwilach. Pierwsza pomoc psychologiczna opiera się na prostych zasadach i schematach działania – dostępnych również dla osób bez wykształcenia psychologicznego. To umiejętność, którą można zdobyć i rozwijać.



1 Zanim zacznę pomagać – o czym warto pamiętać

Osoba wspierająca też ma swoje emocje i ograniczenia. Dziecko potrzebuje obecności dorosłego, ale dorosły nie może wspierać skutecznie, jeśli nie zadba o siebie i swoje granice. Zanim zaczniemy rozmawiać z dzieckiem, warto zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: Czy jestem gotowy/gotowa być teraz wsparciem?

Pierwsza pomoc psychologiczna opiera się na obecności, spokoju i autentycznym zaangażowaniu. Żeby jej udzielać, trzeba znać swoje możliwości, ograniczenia, emocje i granice. Wsparcie dziecka nie oznacza zapominania o sobie – przeciwnie: to, że umiem zatroszczyć się o siebie, daje mu poczucie bezpieczeństwa.

Na co warto zwrócić uwagę przed rozpoczęciem rozmowy z dzieckiem

1. Czy mam na to przestrzeń? Czy jestem w stanie poświęcić uwagę i czas bez pośpiechu?

Jeśli czujesz napięcie, frustrację lub pośpiech – możesz to zauważyć i odłożyć rozmowę na moment, w którym wróci spokój. W takiej sytuacji możesz powiedzieć:

Widzę, że coś się dzieje. Teraz mam trochę zamieszania w głowie, ale za chwilę będę mogła/mógł spokojnie ci towarzyszyć. Dobrze?

2. Czy wiem, co należy do mnie, a co nie?

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi na każde pytanie. Masz prawo nie do końca rozumieć, co przeżywa dziecko, i odczuwać niepewność co do dalszych kroków czy właściwego postępowania.

Nie jesteś zobowiązany/zobowiązana do brania całej odpowiedzialności na siebie. To naturalne, że udzielanie takiego wsparcia może się wiązać z potrzebą zaangażowania innych osób. Zamiast działać w pojedynkę, postaraj się stworzyć sieć wsparcia opartą na współpracy z ludźmi, którzy oferują pomoc na różne sposoby – mogą to być specjaliści, tacy jak psychologowie, nauczyciele, przedstawiciele organizacji pozarządowych, samorządów czy grup wsparcia. Włączanie innych w działania pomocowe pozwala nie tylko zapewnić dziecku bardziej wszechstronną i skuteczną pomoc, ale także zmniejsza twoje własne obciążenie emocjonalne związane z tą sytuacją.

3. Czy mam świadomość swoich emocji?

Być może w reakcji na zachowanie dziecka pojawi się w tobie irytacja, smutek, bezradność albo chęć zrobienia czegoś natychmiast. To normalne – jesteśmy ludźmi. Ale zanim zaczniesz rozmowę, sprawdź, czy twoje emocje nie przysłonią ci tego, co dziecko chce powiedzieć.

Jeżeli jesteś np. rozdrażniony/rozdrażniona po pracy i widzisz dziecko w złym nastroju, możesz niechcący zareagować zniecierpliwieniem zamiast empatią. W takim momencie zamiast działać z automatu, lepiej zrobić kilka głębokich oddechów, napić się wody czy dać sobie minutę na zatrzymanie.

4. Czy wiem, że mam prawo powiedzieć „teraz nie”?

To nie znaczy, że odrzucasz dziecko, ale że szanujesz siebie i relację, zamiast próbować dać coś, czego aktualnie nie masz. Wsparcie nie działa, jeśli przekracza twoje siły.

W takiej sytuacji możesz powiedzieć: „Naprawdę chcę cię teraz wysłuchać, ale jestem zmęczona/zmęczony i boję się, że nie będę dobrym wsparciem. Czy mogę przyjść za chwilę? To dla mnie ważne”.

Jeśli czujesz, że w tej chwili pomoc dziecku cię przerasta, to moment,

w którym możesz sięgnąć po wsparcie (np. innej osoby dorosłej, specjalistki lub specjalisty, kogoś zaufanego) czy zadbać o swój odpoczynek. To najlepsza profilaktyka wypalenia i poczucia winy, które mogą się pojawić u dorosłych wspierających dzieci.

Co warto wiedzieć o własnych granicach

- Twoje potrzeby i emocje też są ważne.
- Nie musisz być zawsze gotowy/gotowa do wsparcia – to naturalne i zdrowe.
- Nie wszystko zależy od ciebie – czasami obecność wystarczy.
- Masz prawo się zatrzymać, odłożyć rozmowę, poprosić o pomoc.

2

Kiedy stosować pierwszą pomoc psychologiczną – na co zwrócić uwagę

Pierwsza pomoc psychologiczna to wsparcie, które można zaoferować dziecku wtedy, gdy przeżywa trudne emocje i potrzebuje obecności dorosłego. Nie trzeba czekać na poważny kryzys czy traumatyczne wydarzenie – przeciwnie, taka pomoc jest najbardziej skuteczna, gdy stosujemy ją wcześnie i uważnie, reagując na sygnały, które dziecko wysyła. Metoda ta może wspierać zapobieganie kryzysom.

Pierwszą pomoc psychologiczną można zastosować w każdej sytuacji, która wywołuje w dziecku silne emocje, napięcie lub dezorientację, np.:

- po trudnej lub nieprzyjemnej rozmowie (np. z rówieśnikiem, nauczycielką, rodzicem);
- gdy dziecko wycofuje się z kontaktów, jest milczące lub nagle się zmienia;
- po zaobserwowaniu silnych emocji: płaczu, złości, wybuchów;
- gdy dziecko wygląda na przestraszone, smutne, zaniepokojone lub zdezorientowane;
- w sytuacjach zmiany lub niepewności (np. nowa szkoła, rozwód rodziców, nowy nauczyciel);
- gdy dziecko doświadcza trudności w relacjach (np. konflikty, odrzucenie);
- po wydarzeniu, które wywołuje stres w otoczeniu dziecka (np. choroba bliskiej osoby, wypadek, alarm w szkole).

Warto pamiętać, że pierwsza pomoc psychologiczna nie jest tylko reakcją na wywołującą emocje sytuację – to także sposób na budowanie relacji opartej na zaufaniu, uczenie dziecka, że może liczyć na wsparcie dorosłych, i wzmacnianie jego umiejętności radzenia sobie z emocjami w przyszłości. Czasami krótka rozmowa, empatyczna obecność lub okazanie uwagi w odpowiednim momencie mogą zapobiec narastaniu stresu i zamknięciu się dziecka w trudnych przeżyciach.

3 Zasady pierwszej pomocy psychologicznej (model LOOK – LISTEN – LINK)

Model Look – Listen – Link (obserwuj – słuchaj – łącz) to praktyczna i prosta metoda udzielania pierwszej pomocy psychologicznej. Stosowana na całym świecie (pojawia się m.in. w rekomendacjach WHO i UNICEF), pomaga osobom wspierającym (niekoniecznie specjalistom!) działać uważnie, łagodnie i skutecznie w sytuacjach, gdy dziecko doświadcza napięcia, silnych emocji lub niepokoju.

LOOK – OBSERWUJ

Pierwszym krokiem jest zatrzymanie się i uważne przyjrzenie się dziecku oraz sytuacji. Warto obserwować zachowanie dziecka: czy płacze? Czy się wycofuje? Czy jest nadmiernie pobudzone lub apatyczne? Czy zachowuje się inaczej niż zwykle? Istotne jest też zwrócenie uwagi na sygnały z ciała dziecka, tj. napięcie, drżenie, skuloną postawę czy unikanie kontaktu wzrokowego.

Ważne są również zachowania niewerbalne, np. cisza, brak odpowiedzi czy nerwowy śmiech, oraz kontekst sytuacji: czy wiesz, że wydarzyło się coś, co mogło wpłynąć na dziecko?

LISTEN – SŁUCHAJ

Kiedy zauważysz, że dziecko może potrzebować wsparcia, daj mu przestrzeń do wyrażenia tego, co czuje – słowami, gestami, ciszą. Stwórz mu bezpieczną przestrzeń, w której może się otworzyć, jeśli będzie gotowe. Dajesz mu w ten sposób ważny komunikat, że nie jest samo z tym, co czuje. Przede wszystkim bądź obok – odłóż telefon, spójrz z uwagą. Jeśli dziecko nie chce mówić, nie zmuszaj go do tego.

Możesz powiedzieć:

„Widzę, że coś cię dziś zatrzymało. Chcesz pogadać? Jestem tu, jeśli będziesz chciała mi coś powiedzieć”;

„Mam wrażenie, że jesteś trochę smutny. Dobrze myślę?”;

„Cisza też jest w porządku. Jak będziesz chciał o czymś powiedzieć, będę blisko”.

LINK – ŁĄCZ

Gdy dziecko czuje się zauważone i usłyszane, ostatnim krokiem jest pomoc w połączeniu go z kimś lub z czymś, co może mu pomóc. Może to być inna osoba lub nawet jakieś działanie.

Co możesz zrobić?

Zaoferuj coś konkretnego: „Chcesz iść ze mną na spacer po korytarzu?”, „Możemy posiedzieć chwilę razem na ławce”, „Możemy wrócić na lekcję razem, jeśli chcesz. A jeśli wolisz jeszcze chwilę pobyt tutaj, to też w porządku”.

Pomóż dziecku wrócić do codzienności małymi krokami, np.: „Chcesz teraz coś narysować, zanim wrócisz do klasy?”.

Zachęć do kontaktu z osobą, której dziecko ufa (np. wychowawca, pedagog, rodzic).

Jeśli to potrzebne – skontaktuj dziecko z profesjonalnym wsparciem (np. psycholog szkolny, terapeuta).



Podsumowanie

Pierwsza pomoc psychologiczna nie wymaga specjalistycznej wiedzy – opiera się przede wszystkim na obecności, empatii i gotowości, by towarzyszyć młodej osobie w trudnym momencie. To często drobne gesty: spokojne **„widzę cię”** lub **„możesz na mnie liczyć”**.

Pamiętaj – nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi, żeby być wsparciem. Każda próba uważnego bycia przy młodej osobie ma znaczenie. Zaczynij od małych kroków. Słuchaj, nie oceniaj, towarzysz. Z czasem zauważysz, że to działa i że naprawdę masz wpływ. Bo w pierwszej pomocy psychologicznej **nie chodzi o perfekcję – chodzi o relację**.

Polecana literatura

Kicińska L., Palma J., Pierwsza pomoc emocjonalna. Poradnik, Fundacja Adamed, Serwis Życie Warto Jest Rozmowy, Warszawa 2023,
<https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna> [dostęp: 6.06.2025].

Supińska E., Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie?, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2024.

World Health Organization, Psychologiczna Pierwsza Pomoc: Przewodnik dla pracowników w terenie, 2022
<https://www.who.int/poland/pl/publications/9789241548205> [dostęp: 6.06.2025].



Fundator programu



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Realizatorzy programu



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Fundacja
Szkoła z Klasą