

Súkromná škola umeleckého priemyslu, Môťovská cesta 8164, 96001 Zvolen

Krízová intervencia a prvá psychosociálna pomoc po kríze v prostredí školy

Vypracovala: Mgr. Petra Labodová

Schválila: Ing. Mariana Hriňová

Obsah:

PODPORNÉ OPATRENIE: Krízová intervencia	3
Opis podporného opatrenia	3
Kríza	3
Krízová udalosť	3
Krízy u detí a žiakov	3
Špecifické krízové situácie	3
Krízová intervencia	4
Krízový plán	4
Odporúčania na komunikáciu pri krízových udalostiach.....	6
Komunikácia s rodičmi	6
Kedy informovať rodičov	6
Ako informovať rodičov.....	6
Dôležité zásady pri informovaní rodičov	7
Príklady informácií rodičom pri rôznych stupňoch rizika.....	7
Komunikácia s rodičmi a žiakmi stredných škôl	7
Komunikácia hrozieb prostredníctvom e-mailu	7
Osobný kontakt cez učiteľov alebo odborných zamestnancov.....	8
Zásady pri výbere spôsobu komunikácie	8
Príklad e-mailu	10
Úloha pedagogických zamestnancov v interakcii so žiakmi po krízovej udalosti.....	11
Po krízovej udalosti je dôležité žiakom poskytnúť prvú psychosociálnu pomoc a pomôcť im predchádzať potenciálnej traume spôsobenej krízovou udalosťou.....	11
Prvá psychosociálna pomoc po kríze	11
Princíp 3P	11
Ďalšie odporúčanie prvej psychosociálnej pomoci po kríze na školách	12
Na čo si dať pozor	12
Kontakty pomoci.....	13
Počas krízovej udalosti.....	13
Po pominutí bezprostredného nebezpečenstva.....	13
Telefonické a on-line linky pomoci.....	14
Kontakty na trauma terapeutov	15
Stabilizačné techniky	16
DYCHOVÁ TECHNIKA I. - výdych dlhší ako nádych	16
DYCHOVÁ TECHNIKA II. - dýchanie do štvorca	16
DYCHOVÁ TECHNIKA III. - sprítomnenie.....	16
TECHNIKY PRI ÚZKOSTI A PANIKE.....	16
TECHNIKY PRI NAPÄTÍ, ZLOSTI A HNEVE	17
ĎALŠIE TECHNIKY.....	17
ZDROJE.....	17

PODPORNÉ OPATRENIE: Krízová intervencia

Opis podporného opatrenia

Cieľom podporného opatrenia podľa § 145a ods. 2, písm. u) školského zákona - **Krízová intervencia** - je poskytnúť žiakom odbornú starostlivosť zameranú na špecifické obdobie v ich živote po krízovej udalosti.

Kríza

je akútna reakcia na veľký stres, ktorí zasiahnutí nemajú pod kontrolou, strácajú kontakt so sebou a s realitou. Stres a napätie vtedy znemožnia bežné fungovanie človeka, presahujú jeho kapacitu a schopnosti náročnú situáciu zvládnuť. Ľudia zasiahnutí krízovou situáciou sú dočasne dezorientovaní, musia nájsť zdroje, aby sa zorientovali. Kríza môže zasiahnuť pocit sebahodnoty a narušiť pocit bezpečia.

Krízová udalosť

je akákoľvek udalosť, alebo sekvencia udalostí, ktorá prekoná bežné zvládajúce mechanizmy jednotlivca.

Krízy u detí a žiakov

1. Vývinové krízy: prechod z jednej vývinovej úrovne do druhej. Žiakom pomáha ŠPT, prípadne odborný zamestnanec školy. Môže doporučiť starostlivosť poradenského, klinického psychológa, psychoterapeuta, trauma terapeuta alebo psychiatra.

2. Situačné krízy: neočakávané a náhodné. Škola často potrebuje externú pomoc na ich zvládnutie – napr. CPP.

Príčiny kríz u detí a žiakov: nástup alebo zmena školy/triedy; školský neprospech; rozvod rodičov; uzavretie nového manželstva rodičom; šikanovanie; zanedbávanie; zneužívanie žiaka; ochorenie dieťaťa, blízkej osoby, spolužiaka, učiteľa; zdravotné znevýhodnenie; uväznenie rodiča; presťahovanie; násilie, domáce násilie; prírodná katastrofa, pandémia, požiar; príslušnosť k minorite; skúsenosť so samovraždou; závislosť; sebapoškodzovanie; adolescentné tehotenstvo a rodičovstvo; znásilnenie a sexuálny útok; konflikty a krízy v rámci rodinného systému; útok, zabitie ako východisko z krízy; smrť blízkej osoby, spolužiaka, učiteľa, domáceho zvieratka; trúchlenie a iné.

Niektoré z uvedených udalostí môžu nastať v škole či na školskej akcii.

Špecifické krízové situácie

Niektoré vybrané krízové udalosti majú charakter *špecifickej krízovej situácie*.

Sú to udalosti:

- s obzvlášť závažným dopadom na školskú komunitu a spoločnosť,
- s potenciálom polarizovať spoločnosť,

- s väčším počtom mŕtvych a zranených,
- s históriou riešenia tráum a strát v školskej komunite v poslednom roku,
- s väčším počtom zasiahnutých (trieda, celá škola),
- s obzvlášť zraniteľnou alebo traumatizovanou populáciou v školskej komunite,
- udalosť vysoko sledovaná médiami.

Tieto situácie vyžadujú väčší počet interventov, ich spoluprácu, dopĺňanie a striedanie v priebehu poskytovania krízovej intervencie, v prípade potreby prizvanie trauma terapeuta a ďalších externých odborníkov do intervenčného tímu.

Krízová intervencia

predstavuje podpornú sieť opatrení zameraných na stabilizáciu jednotlivca/skupiny, prinavrátanie pocitu bezpečia a posilnenie vlastných kompetencií v práci s emóciami, so zvládajúcimi stratégiami, redukciu stresu a nastavenie ďalších opatrení po krízovej udalosti. Krízovú intervenciu realizujú odborníci s akreditovaným vzdelávaním v krízovej intervencii. Krízová intervencia predstavuje podpornú sieť opatrení zameraných na stabilizáciu jednotlivca/skupiny, prinavrátanie pocitu bezpečia, posilnenie vlastných kompetencií v práci s emóciami, so zvládajúcimi stratégiami, redukciu stresu a nastavenie ďalších opatrení po krízovej udalosti. Škola zabezpečuje poskytovanie krízovej intervencie ako podporného opatrenia, v súlade so školským zákonom č. 245/2008 Z. z. v zmysle ďalších novelizácií, a to podľa vypracovaného krízového plánu.

Krízový plán

je plán postupu riešenia krízových situácií pozostáva vo všeobecnosti z nasledovných hlavných bodov:

1. **Všetci zamestnanci školy** bezprostredne po krízovej udalosti zaisťujú bezpečie pre seba a pre druhých. Pokiaľ riziko ohrozenia pominulo, poskytujú zasiahnutým základnú psychologickú prvú pomoc.
2. **Zamestnanci školy** podporujú vzájomnú informovanosť. Vedenie školy v súčinnosti s intervenčným tímom informuje o tom, čo sa stalo, kedy a kto je zasiahnutý, čo sa bude diať ďalej. Školská komunita môže bezprostredne po udalosti, alebo v prvý deň po udalosti využiť podporu policajných psychológov, alebo psychosociálneho tímu (externý tím prichádzajúci z prostredia mimo školy, zvyčajne zabezpečujúci psychologickú, alebo psychosociálnu prvú pomoc na mieste, kde sa udalosť odohrala, bezprostredne po udalosti).
3. **Riaditeľ školy** bezodkladne kontaktuje spádové CPP a požiada o realizáciu krízovej intervencie. CPP vytvorí z odborných zamestnancov vyškolených v krízovej intervencii intervenčný tím. Vedúci tímu navštívi školu a zisťuje potreby zasiahnutej školy a dopad udalosti na školskú komunitu.
4. **Vedúci krízového intervenčného tímu spolu s vedením školy** koordinuje aktivity v škole, ako aj pôsobenie intervenčného tímu. Realizácia nasledujúcich aktivít krízového plánu závisí od rozsahu mimoriadnej udalosti. Intervenčný tím stabilizuje zamestnancov školy, aby boli schopní pokračovať vo svojej práci a mohli žiakom pomôcť s emocionálnou reguláciou a stabilizáciou.

5. **Stabilizovaní pedagogickí zamestnanci** sa vrátia do tried a umožnia žiakom hovoriť o tom, čo sa stalo. Neotvárajú tému, ak žiaci o udalosti nevedia, alebo sa ich netýka. Vedenie školy koordinuje spoluprácu a súčinnosť s intervenčným tímom, rieši priebežne potreby zúčastnených a dopad udalosti na školskú komunitu.

6. **Riaditeľ školy** spolu s intervenčným tímom v prípade potreby vytvára a zverejní tlačovú správu. Riaditeľ školy poverí jedného zamestnanca (ak to neurobí sám), ktorý jediný je oprávnený poskytovať informácie o dianí v škole. Riaditeľ oboznámi žiakov aj zamestnancov školy, že z dôvodu ochrany osobných údajov nie sú oprávnení poskytovať médiám fotografie, ani akékoľvek informácie o zasiahnutých.

7. **Intervenčný tím** poskytuje krízovú intervenciu (spravidla 36 - 48 hod od krízovej udalosti). Krízová intervencia sa realizuje s celými triedami alebo s menšími skupinami zvlášť zraniteľných žiakov. Krízová intervencia sa realizuje bez prítomnosti pedagógov. Krízovú intervenciu zväčša realizujú 2 členovia intervenčného tímu priamo v triede, ďalší zamestnanec je na chodbe pripravený stabilizovať žiakov, ktorí odídu z intervencie.

Vedenie školy prostredníctvom triednych učiteľov komunikuje so zákonnými zástupcami žiaka. Riaditeľ školy v spolupráci s intervenčným tímom vytvorí e-mail / list (príklad vid'. nižšie) pre zákonných zástupcov, kde vyjadrí ľútosť nad udalosťou, emocionálne neutrálne pomenuje, čo sa stalo, aké reakcie žiakov možno očakávať a akým spôsobom môžu svoje deti podporiť. **Účasť žiakov na krízovej intervencii je dobrovoľná.** Zákonní zástupcovia sú dopredu informovaní e-mailom alebo inou vhodnou formou (osobne, listom a pod.) o tom, kto bude so žiakmi pracovať a poskytovať krízovú intervenciu. **Nie je potrebné, aby zákonný zástupca dal súhlas s krízovou intervenciou.**

8. **Vedenie školy so zamestnancami školy** vyhodnocuje a uzatvára udalosť. Na začiatku denne, neskôr po týždni, po mesiaci, po pol roku, po roku. Triedni učitelia úzko spolupracujú so zákonnými zástupcami pri podpore ich detí. Školský psychológ spolu so ŠPT monitoruje správanie, učenie a prípravu žiakov na vyučovanie, realizuje skupinové preventívne aktivity pre podporu zvládajúcich stratégií detí a žiakov, podporu odolnosti a dobrú integráciu udalosti do každodenného života. Ak škola nemá školského psychológa ani ŠPT, realizuje aktivity iný odborný zamestnanec školy. Spolu s vyhodnocovaním školská komunita zároveň udalosť uzatvára.

9. **Školská komunita** integruje udalosť do každodenného života. Školský psychológ podľa potreby facilituje smútkové poradenstvo pre jednotlivcov aj skupiny. Školský psychológ si všíma adaptáciu detí, žiakov a zamestnancov školy na požiadavky každodenného života, identifikuje jednotlivcov s problémami v adaptácii a s rizikom komplikovaného trúčlenia, resp. závažným duševným ochorením.

Po poskytnutí krízovej intervencie externí intervenenti odchádzajú a v škole zostáva ŠPT, odborný zamestnanec alebo školský špeciálny pedagóg. Učitelia zabezpečujú návrat detí a žiakov do normálnej rutiny v čo najväčšej miere. V prípade potreby je odporúčaná opakovaná intervencia po 6 týždňoch od udalosti, pre posúdenie dopadu udalosti, mieru adaptácie a využívanie zvládajúcich stratégií u najviac zasiahnutých detí/žiakov a zamestnancov školy.

Odporúčania na komunikáciu pri krízových udalostiach

Komunikácia s rodičmi

Kedy informovať rodičov

- **Bezprostredné ohrozenie:** Rodičov je potrebné informovať okamžite po tom, ako sú deti a žiaci v bezpečí (napr. na evakuačnom zhromaždisku) a po uplynutí bezprostredného ohrozenia (napr. nútená evakuácia, vážne riziko v okolí školy).
- **Prevenia alebo nízke riziko:** Ak ide o preventívne opatrenia alebo nízke riziko (napr. cvičenie evakuácie, technická porucha), informujte rodičov vopred, aby boli oboznámení a mohli pripraviť svoje deti.
- **Po ukončení krízovej situácie:** Ak hrozba pominula alebo sa ukázala ako falošná, rodičov informujte o tom, čo sa stalo, aké opatrenia škola prijala a ako bolo zabezpečené bezpečie detí.

Ako informovať rodičov

- **Rýchle a stručné správy:** Použite **e-mail alebo edupage** na stručné a jasné informovanie, aby rodičia získali základné informácie bez zbytočného stresu.

***Príklad:** „Dnes o 10:30 sme na škole vykonali preventívnu evakuáciu z dôvodu nahlásenej hrozby. Všetci žiaci sú v bezpečí. Aktuálne spolupracujeme s políciou. Budeme vás priebežne informovať.“*

***Príklad:** „Dnes o 10:30 sme na škole vykonali evakuáciu z dôvodu nahlásenej hrozby. Prosím, vyzdvihnite si svoje dieťa z určeného zhromažďovacieho miesta: [uveďte miesto] do 12:00. Detailnejšie informácie Vám poskytneme po vyhodnotení hrozby.“*

- **Podrobnejšie informácie po situácii:** Po ukončení situácie zašlite rodičom e-mail alebo zorganizujte stretnutie rodičov, aby ste im poskytli viac informácií o tom, ako škola situáciu riešila a zvládla, a ponúknite podporu (napr. kontakty na psychológov).
- **Osobné stretnutia alebo telefonáty:** Ak ide o vážnejší prípad, ponúknite možnosť osobného stretnutia s vedením školy alebo odbornými zamestnancami zariadenia poradenstva a prevencie na diskusiu a odpovede na otázky.

Dôležité zásady pri informovaní rodičov

- **Presnosť informácií:** Informujte len o potvrdených faktoch, aby ste predišli panike a šíreniu nepravdivých informácií.
- **Pokojný tón:** Používajte neutrálny a pokojný jazyk, aby ste znížili úzkosť rodičov.
- **Neposkytujte podrobnosti, ktoré by mohli ohroziť vyšetrowanie alebo vyvolať napodobňovanie.**
- **Dôraz na bezpečnosť:** Zdôraznite, že situácia je pod kontrolou a bezpečie detí je prioritou.

Príklady informácií rodičom pri rôznych stupňoch rizika

• **Pri nízkom riziku:** „Dnes sme prijali preventívne opatrenia na zabezpečenie ochrany. Vaše deti sú v bezpečí. Žiakom poskytujeme príslušné opatrenia: sú evakuované mimo budovy školy a je s nimi pedagogický personál.“

• **Pri vysokom riziku:** „Dnes sme z dôvodu vážnej hrozby prijali núdzové opatrenia. Škola úzko spolupracuje s políciou a žiaci majú zabezpečený pedagogický dozor. O ďalšom vývoji/postupe vás budeme informovať. Prosíme o zachovanie pokoja, čo významne prispieva k pohode žiakov a k zvládnutiu tejto situácie.“

• **Po skončení situácie:** „Dnes sme zvládli krízovú situáciu týkajúcu sa [charakter hrozby, ak je to vhodné uviesť a polícia nevydala inštrukciu nešíriť informáciu]. Chceme vás uistiť, že bezpečie vašich detí je našou prioritou. Ak potrebujete ďalšie informácie alebo podporu, kontaktujte nás na [kontakty].“

Komunikácia s rodičmi a žiakmi stredných škôl

Komunikácia hrozieb prostredníctvom e-mailu

Vhodná:

- Pri nízkom riziku, keď je hrozba skôr informáciou o prevencii (napr. upozornenie na bezpečnostné opatrenia, technické problémy).
- Ak je potrebné rýchlo osloviť veľkú skupinu ľudí a neexistuje bezprostredné ohrozenie.
- Keď je obsah správ jednoznačný, vecný, a nie je priestor na rôzne interpretácie.
- Pri plánovaní preventívnych opatrení (napr. evakuačné cvičenia).

Nevhodná:

- Ak ide o krízové situácie, ktoré si vyžadujú okamžitú akciu alebo reakciu.
- Ak by správa mohla vyvolať paniku alebo zhoršiť psychickú pohodu príjemcov.
- Keď si situácia vyžaduje citlivé vysvetlenie, empatiu alebo diskusiu.

Osobný kontakt cez učiteľov alebo odborných zamestnancov

Vhodné:

- Pri situáciách s vysokým rizikom, kde je dôležité jasne vysvetliť kontext a opatrenia (napr. vážna hrozba, potreba evakuácie).
- Keď si komunikácia vyžaduje citlivý prístup a podporu pre študentov a učiteľov.
- Ak je potrebné zabezpečiť konzistentné odovzdanie informácií a odpovedať na otázky priamo na mieste.
- Pri podpore duševného zdravia po krízovej udalosti, kde je dôležitá ľudská interakcia.

Nevhodné:

- Ak by osobný kontakt mohol zvýšiť riziko (napr. ak je hrozba bezprostredne fyzicky prítomná).
- Pri informáciách, ktoré možno rýchlo a efektívne komunikovať inými bezpečnými spôsobmi (napr. technická chyba, informácia o preventívnych opatreniach).

Zásady pri výbere spôsobu komunikácie

- 1. Posúdenie rizika:** Aké veľké je riziko a aký urgentný je zásah?
- 2. Povaha informácie:** Je obsah vhodný na jednoduché, hromadné informovanie alebo si vyžaduje citlivý prístup?
- 3. Cieľová skupina:** Akú úroveň podpory alebo diskusie potrebujú študenti a zamestnanci?
- 4. Možné následky:** Môže daný spôsob komunikácie spôsobiť zbytočný stres alebo paniku?

Kombinácia oboch prístupov môže byť účinná pri rôznych úrovniach hrozieb – e-mail na úvodné informovanie a následný osobný kontakt pre podrobnejšie vysvetlenie a podporu.

Kedy je vhodné konkrétnu povahu vyhrážky neuvádzať?

- **Zachovanie pokoja:** U niektorých detí a rodičov sa môžu pri špecifickej hrozbe (napr. strelba) spustiť výrazné emocionálne reakcie čo zvyšuje paniku a dopady na duševnú pohodu.
- **Inštrukcie/overenie u polície:** Ak polícia alebo iné orgány odporučia nešíriť podrobnosti o situácii, je potrebné toto odporúčanie dodržať.
- **Ochrana pred napodobiteľmi:** Zverejnenie typu hrozby by mohlo motivovať ďalších jednotlivcov k podobným činom.

Kedy je vhodné uviesť konkrétnu vyhrážku rodičom, v prípade vekovej vhodnosti a nutnosti aj žiakom?

- **Bezpečnostné pokyny:** Ak je potrebné poskytnúť špecifické pokyny (napr. nepoužívať mobilné telefóny pri špecifickej bombovej hrozbe alebo zostať v úkryte pri strelbe), **konkrétna informácia je nevyhnutná.**

- **Ak už bola informácia zverejnená pre zabránenie hoaxom:** Ak sa povaha vyhrážky už dostala na verejnosť (napr. prostredníctvom sociálnych sietí alebo médií), poskytnutie presných informácií môže pomôcť eliminovať fámy a špekulácie.

- **Na žiadosť rodiča, po uplynutí inštrukcie nešíriť informáciu pre marenie vyšetrovania:** Konkrétnosť môže posilniť dôveru rodičov a žiakov vo vedenie školy a jej schopnosť riešiť situáciu. Je dôležité brať ohľad na body vyššie.

AK NEDOCHÁDZA K BEZPROSTREDNÉMU OHROZENIU (JE ZABEZPEČENÉ VČASNÉ FYZICKÉ BEZPEČIE, POČAS RIADENEJ EVAKUÁCIE), ZDIELANIE KONKRÉTNEJ INFORMÁCIE MÔŽE MAŤ NEGATÍVNE DOPADY:

1. Vyvolanie paniky: Informácia o streľbe alebo bombe môže spôsobiť neprimeraný strach, čo môže viesť k neorganizovanému správaniu, ako je chaos počas evakuácie.

2. Psychická záťaž: Niektorí žiaci, najmä mladší alebo citlivejší, môžu byť výrazne traumatizovaní už len samotnou informáciou o vážnej hrozbe.

3. Riziko šírenia neoverených informácií: Ak sa deti dozvedia o hrozbe, môžu o nej hovoriť na sociálnych sieťach, pričom často pridávajú nepravdivé alebo prehnané detaily, ktoré môžu situáciu zhoršiť, aj keď sa už hrozba aktuálne nedeje.

Príklad e-mailu

(ak je nevyhnutný)

Vážení rodičia, žiaci, kolegovia,

práve sme obdržali bezpečnostnú hrozbu týkajúcu sa našej školy/mesta. V záujme bezpečnosti **vykonávame evakuáciu školy od XX:XX.**

Prosíme všetkých, aby:

- **Opustili budovu školy organizovane cez evakuačné východy / presunuli sa do internátov/iných priestorov.**
- **Riadili sa pokynmi zamestnancov školy a polície a zachovali pokoj.**
- **Čakali na ďalšie pokyny od zodpovedných osôb/učiteľov/polície.**

Polícia je o situácii informovaná a zabezpečuje bezpečnosť všetkých osôb.

Rodičia:

- Ak si chcete vyzdvihnúť svoje deti, prosíme, dostavte sa na určené zhromažďovacie miesto: [uved'te miesto].
- O ďalšom vývoji vás budeme informovať prostredníctvom e-mailu a našej školskej komunikačnej platformy.

V tejto chvíli nemôžeme poskytnúť ďalšie podrobnosti, aby sme nenarušili vyšetrowanie. Ubezpečujeme vás však, že situáciu riešime v spolupráci s políciou a zodpovednými orgánmi a s ohľadom na fyzické a psychické bezpečie žiakov.

Úloha pedagogických zamestnancov v interakcii so žiakmi po krízovej udalosti

Po krízovej udalosti je dôležité žiakom poskytnúť **prvú psychosociálnu pomoc** a pomôcť im predchádzať potenciálnej traume spôsobenej krízovou udalosťou.

Prvá psychosociálna pomoc po kríze

Krízová udalosť prinesie rôzne silné emočné reakcie zasiahnutých. Obzvlášť, keď pominie bezprostredné nebezpečenstvo a opadne prvotný stres. Môže sa objaviť strach či úzkosť, súcitiť a solidarita sa môže striedať s hnevom a obviňovaním. Pre deti a žiakov sú takéto situácie obzvlášť náročné, a preto je potrebné im **poskytnúť hneď po udalosti psychosociálnu prvú pomoc**. Po skúsenosti s ohrozujúcou udalosťou je našim cieľom znovu nastoliť **pocit BEZPEČIA v škole**.

Krízová intervencia v školskom prostredí nastupuje spravidla 36-48 hodín po udalosti, dovtedy sa pedagógovia môžu riadiť týmito **základnými princípmi**:

Princíp 3P

1. Pozeraj

Kontrolujte, či je prostredie už bezpečné.

Vyhľadajte žiakov, ktorí potrebujú naliehavo naplniť základné fyziologické potreby.

Vyhľadajte žiakov so závažnými úzkostnými reakciami.

2. Počúvaj

Oslovte deti a žiakov, ktorí môžu potrebovať vašu podporu.

Pýtajte sa ich na potreby a obavy.

Počúvajte ich, pomôžte im upokojiť sa.

3. Prepájaj

Pomôžte im riešiť základné potreby a získať prístup k službám.

Spojte ich s blízkymi.

Prepojte ich na širšiu sociálnu podporu.

Poskytnite kontakty, na koho sa môžu obrátiť.

Ďalšie odporúčanie prvej psychosociálnej pomoci po kríze na školách

Buďte tu pre žiakov. Vypočujte ich, nechajte ich vyjadriť pocity, bez hodnotenia. Rešpektujte, že sa žiak nechce o téme rozprávať, a zároveň ho utvrdzte v tom, že ste preňho prítomný.

Zaujímajte sa o to, ako sa žiaci majú, ako vnímajú situáciu, čo potrebujú. Buďte pravdiví a nepopierajte situáciu – vysvetlite, čo sa stalo a upokojte žiakov, že dospelí situáciu riešia.

Držte sa faktov, vyhnite sa hoaxom a nepodloženým domnienkam – upozornite ich, že nie všetko na sociálnych sieťach je pravdivé.

Udržujte žiakom klasický školský režim (pokiaľ je to možné). Posilňujte pocit bezpečia.

Sledujte žiakov, ich prežívanie, odchýlky od bežného správania.

Uvedomte si, že reakcie na prežitú udalosť môžu prísť i oneskorene.

Validujte prežívanie a správanie žiakov, ktoré môže byť iné ako zvyčajne.

Normalizujte emócie. Je dobré ukázať, ako sa žiaci cítia – stres, strach, smútok, hnev sú normálne reakcie na krízové udalosti. Vedzte žiakov k tomu, aby to urobili spôsobom, ktorý neublíži nikomu inému.

Fyzická aktivita a tvorivá činnosť či forma hry napomáha spracovaniu náročných udalostí.

Zdieľanie v skupine môže pomôcť. Dajte v nej priestor všetkým žiakom, facilitujte diskusiu, použite techniky na stabilizáciu (viď. nižšie), ukážte žiakom, ako zvládať emócie, vymedzte dostatok času na prácu skupiny. Pozvite si odborníka – psychológa.

Informujte žiakov o dostupnej pomoci – **viď. kontakty pomoci, str. 12**

V prípade potreby sa obráťte na odbornú pomoc.

Na čo si dať pozor

Nešírte neoverené informácie, hovorte len o potvrdených faktoch.

Používajte pokojný tón hlasu, neutrálny jazyk.

Neposkytujte podrobnosti, ktoré by mohli ohroziť vyšetrovanie alebo vyvolať napodobňovanie.

Neotvárajte tému so žiakmi, ktorých sa to netýka.

Netlačte na rozhovory o tom, čo sa stalo.

Nebagatelizujte problém.

Nepodceňujte žiakov.

Nevykonávajte aktivity, na ktoré nemáte kvalifikáciu – prvá psychosociálna pomoc nie je terapia ani plnohodnotná krízová intervencia.

Zdôrazňujte bezpečnosť – situácia je pod kontrolou a bezpečie žiakov je prioritou.

Kontakty pomoci

Počas krízovej udalosti

Prioritne kontaktujte tiesňové linky:

112 – Všeobecná tiesňová linka

150 – Hasiči

155 – Rýchla zdravotná pomoc

158 – Polícia

Obecný úrad – obec poskytuje nevyhnutnú a okamžitú pomoc v núdzi, najmä prístrešie, stravu alebo inú materiálnu pomoc.

Regionálny úrad školskej správy – plní úlohu kontaktného a komunikačného bodu. Poskytuje odbornú poradenskú činnosť pri realizácii odporúčaných postupov.

Po pominutí bezprostredného nebezpečenstva

Školský podporný tím SŠUP Zvolen

Mgr. Laurincová Iveta - koordinátorka ŠPT, výchovná poradkyňa

Ing. Bosáková Alica – technická koordinátorka

Mgr.art. Csutorová Eva – kooordinátorka drogovej prevencie

Mgr. Čulák Stanislav – pedagogický asistent učiteľa

Mgr. Labodová Petra- školská psychologička, pedagogická asistentka učiteľa

Centrum poradenstva a prevencie – na miestnu príslušnom CPP sa môžete obrátiť so žiadosťou o krízovú intervenciu

CPP ZVOLEN, Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen

tel.: 045/5335502

e-mail: cppzvolen@gmail.com

Externé inštitúcie poskytujúce krízovú intervenciu

Modrý anjel, n. o. – poskytuje podporu obetiam tragických udalostí a ich príbuzným: krízová linka, terénna krízová intervencia, následná starostlivosť, vzdelávanie

– <https://www.modryanjel.sk/>

Inštitút osobnostného rozvoja (IOR) – individuálna aj skupinová krízová intervencia, kurzy skupinovej krízovej intervencie, terapia traumy detí, paliatívna starostlivosť a sprevádzanie detí a rodín po strate člena rodiny – <https://www.ior.sk>

Telefonické a on-line linky pomoci

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI, bezplatne, non-stop, anonymne

tč.: 0800 500 333

on-line chat: www.ipcko.sk

e-mail: poradna@ipcko.sk

videoporadňa: www.krizovalinkapomoci.sk, PO-PIA, 15:00-20:00

для громадян України

Телефонуйте: 0800 500 888

Електронна пошта: ukrajina@ipcko.sk

Відео-консультація: www.krizovalinkapomoci.sk, Пон-Пт, 15:00-20:00

LINKA DÔVERY NEZÁBUDKA (Liga za duševné zdravie), bezplatne, non-stop, anonymne

tč.: 0800 800 566

Телефонуйте: 0800 222 450

web: www.linkanezabudka.sk

LINKA DETSKEJ ISTOTY, bezplatne, non-stop, anonymne, do 18 rokov

t.č.: 116 111

on-line chat: www.ldi.sk v čase 18:00-22:00

e-mail: 116111@ldi.sk

ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ, МОЛОДІ ТА БАТЬКІВ У СЛОВАЧЧИНІ
АНОНІМНО, БЕЗКОШТОВНО

Працює щовівторка 13:30-19:30

Телефонуйте: 0800 500 500

Пишіть: 0800500500@ldi.sk

VIAC AKO NI(c)K, on-line, bezplatne, non-stop, do 18 rokov

on-line chat: www.viacakonick.gov.sk

e-mail: pomoc@viacakonick.sk

KRÍZOVÁ LINKA PRE RODIČOV A PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV (VÚDPaP)

t.č.: 0911 696 725, 8:00-18:00

LINKA PODPORY PRE UČITEĽOV

t.č.: 0800 221 323, PO-PIA, 15:00 – 18:00

Kontakty na trauma terapeutov

Banskobystrický kraj

EMDR terapeuti pre dospelých

PhDr. Martina Náročná Kocúrová, 048/44 12 707, matakoc20@gmail.com, psychologická ambulancia, Hviezdoslavova 34, Zvolen

Mgr. Ľudovít Novota, novota.ludovit@gmail.com, ambulancia klinickej psychológie, Nám. Slobody 9, Banská Bystrica

MUDr. Ján Dúžek, 0917 373 385, duzek.ambulancia@gmail.com, Psychiatrická amb., Križovatka 3, Banská Štiavnica

EMDR terapeuti pre deti a adolescentov

PhDr. Mária Homolová, PhD., 048/41 51 996, 0908 895 860, Psychologická ambulancia, Rudlovska cesta 11, Banská Bystrica

Mgr. Martina Budajová, 0908 505 443, sulajova@yahoo.com, FNŠP F. D. Roosevelta, Psychiatrické odd., Banská Bystrica

Kompletný zoznam EMDR terapeutov dostupný na:

www.emdr-sipe.sk/absolventi-vycvik-v-emdr.php

Stabilizačné techniky

DYCHOVÁ TECHNIKA I. - výdych dlhší ako nádych

1. Zhlboka sa nadýchni nosom na 4 doby, všimaj si ako sa ti rozširuje hrudník a zdvíha sa ti brucho
2. Pomaly vydýchni ústami na 8 dôb, z pľúc vydýchni všetok vzduch. Opakuj niekoľkokrát.

Poloha: v sede, v stoju, v ľahu.

DYCHOVÁ TECHNIKA II. - dýchanie do štvorca

1. Zhlboka sa nadýchni nosom na 4 doby
2. Zadrž dych na 4 doby
3. Hlboko vydýchni ústami na 4 doby
4. Zadrž dych na 4 doby

Opakuj niekoľkokrát.

Poloha: v sede, v ľahu, v stoju, v pohybe – chôdza do štvorca (nádych-zadrž-výdych-zadrž).

DYCHOVÁ TECHNIKA III. - sprítomnenie

1. Posad' sa na stoličku.
2. Zatvor oči, precíť svoje telo a pocity v ňom.
3. Precíť dotyk tela so stoličkou (sedacie svaly sa dotýkajú stoličky, chrbát sa dotýka stoličky).
4. Zameraj sa na svoje dýchanie, zhlboka sa nadýchni nosom a vydýchni ústami.
5. Sústreď sa na svoje dýchanie, sleduj svoj dych, výdych máš dlhší, ako nádych.
6. Tvoje telo dýcha i bez tvojej pomoci.
7. Zameraj sa na miesto, kde najviac vnímaš svoj dych.
8. Vnímaj každý svoj nádych a výdych, ak ti prichádzajú myšlienky, uvedom si ich, ale vráť sa ku pozorovaniu dýchania.
9. Uvedom si, že máš telo a máš dych.
10. Uvedom a povedz si, že si viac než telo a viac než dych, poďakuj svojmu telu.
11. Zostaň chvíľu v pokoji, potom otvor oči.
12. Natiahni ruky a nohy a rozhyb si telo.

TECHNIKY PRI ÚZKOSTI A PANIKE

Dáme mozgu signál, že existujú aj iné veci ako úzkosť, panika, tunelové videnie.

1. Hlboký nádych nosom, dlhý výdych ústami.
2. Rozhliadni sa okolo seba a nahlas pomenuj :

5 vecí čiernej farby

5 vecí bielej farby

- 5 vecí modrej farby
- 5 vecí červenej farby
- 5 vecí žltej farby

TECHNIKY PRI NAPÄTÍ, ZLOSTI A HNEVE

- ⑩ Vezmi si hárok papiera, pokrč ho do guľičky a roztrhaj ho.
- ⑩ Silno tleskaj 30 sekúnd. 10 sekúnd dup, skáč alebo bež na mieste (je to možné aj v sede nohami).
- ⑩ Vybehni hore schodmi a späť.
- ⑩ Utiahni sa do súkromia a zatancuj si svoj tanec zlosti.
- ⑩ Pomáha aj boxovací vak, šípky, pohyb, pitie vody.

ĎALŠIE TECHNIKY

- ⑩ odpočítavaj od 100 do 1
- ⑩ vymenuj vybrané slová po „P“
- ⑩ odpočítavaj postupne číslo 9 od čísla 549
- ⑩ odstúp na iné miesto, hýb sa
- ⑩ urob 20 krokov a počítaj ich
- ⑩ odpovedaj ostatným na otázky

ZDROJE

www.minedu.sk

Krízové situácie v školách a špeciálnych výchovných zariadeniach počas mimoriadnych udalostí :
Sprievodný materiál k podpornému opatreniu.pdf. Kol. Autorov : NIVAM, 2023.