

Krízové situácie v školách a špeciálnych výchovných zariadeniach počas mimoriadnych udalostí



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

 **NIVAM**

NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

Krízové situácie v školách a špeciálnych výchovných zariadeniach počas mimoriadnych udalostí

(Sprievodný materiál k podpornému opatreniu)



PLÁN [OBNOVY]



Vydané Národným inštitútom vzdelávania a mládeže v rámci realizácie Plánu obnovy a odolnosti, ktorý je financovaný Európskou úniou – NextGenerationEU.

2023

Krízové situácie v školách počas mimoriadnych udalostí

Kolektív autorov:

Mgr. et Mgr. Mária Anyalaiiová, PhD., PhDr. Barbora Čaplová, Mgr. René Skácal, doc. PaedDr. Terézia Harčariková, PhD., Mgr. Zuzana Ivanová, PhD., Mgr. Iris Domancová, PhD., PhDr. Ivana Drangová, doc. PaedDr. Jana Lopúchová, PhD., Mgr. Katarína Reinoldová, Mgr. Zuzana Mravcová, Mgr. Kristína Tkáčová, PhD., Mgr. Lenka Nadányi, Mgr. Miroslava Višňovská, PhD., doc. PhDr. Rastislav Rosinský, PhD.,

Spolupracovali:

Mgr. Lucia Čopíková, PaedDr. Alena Jančeková, PaedDr. Viktor Križo PhD., Mgr. Lenka Kvašňáková, PhD., PhDr. Zuzana Matejčíková Šareková, PaedDr. Erik Papp, Mgr. Mária Paulíčková, Mgr. Popluhárová, PaedDr. Anna Skokanová, PhD., Mgr. Jana Vyskočil, PaedDr. Vladimíra Ďurčová, Mgr. art. Viera Orogváni, doc. PaedDr. Milena Lipnická, PhD., Mgr. Marek Hlina, doc. PhDr. Marian Groma, PhD., PaedDr. Dorota Smetanová, PhD., Mgr. Júlia Čurillová, PaedDr. Lucia Košťálová, Mgr. Mária Paľová, PhD., Mgr. Janka Pilková, PhD., PaedDr. Mária Králiková

Hlavná koordinačná skupina:

prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD., Mgr. Eva Polgáryová, PhD., Mgr. Jana Kožárová, PhD., Mgr. Matúš Baňas, PhDr., Mgr. Ľubomír Tichý, Mgr. Hana Laciková, PhD., Michaela Stehlíková, DiS., JUDr. Zuzana Stavrovská, prof. PaedDr. Alica Vančová, CSc., PaedDr. Jana Kandříková, PhDr. Alena Kopányiová, PhD., Mgr. Mária Chorváthová, Mgr. Eva Horníková, Lucia Komorníková, Mgr. Júlia Choleva, PhD., PhDr. Oľga Okálová, PhD., PaedDr. Zuzana Staňová,

Jazyková úprava: Mgr. Nikola Brehová

Vydanie: prvé

Rok vydania: 2023

Obsah

ÚVOD	4
1. VYSVETLENIE POJMOV	5
2. KRÍZOVÁ INTERVENCIA	6
2.1. Typy kríz.....	6
2.2. Faktory súvisiace s krízou v kontexte školského prostredia	8
2.3. Špecifické krízové situácie	8
2.4. Ako posúdiť závažnosť krízy a mieru rizika.....	8
2.5. Ako prebieha krízová intervencia	9
3. AKO PRACOVAŤ S KRÍZOVOU SITUÁCIOU	11
3.1 Krízový plán	13
3.2 Ako pracovať s deťmi a žiakmi v kríze	17
3.2.1 Do poskytnutia krízovej intervencie	18
3.2.2. Počas krízovej intervencie.....	21
3.2.3. Po poskytnutí krízovej intervencie.....	22
3.3 Následná dlhodobá starostlivosť po krízovej intervencii	24
3.3.1. Starostlivosť o deti a žiakov	24
3.3.2 Starostlivosť o ostatných členov školskej komunity.....	25
3.3.3 Starostlivosť o seba samého.....	25
3.4 Etické pravidlá	26
4. PRÍKLADY Z PRAXE	26
5. ZÁVER	30
ZDROJE	31
PRÍLOHY	32

ÚVOD

Každodenný ľudský život je cyklus, ktorý má rytmus, rozmanitosť pohybu a kontinuitu (Zinker, 2004). Cyklus bdenia a spánku. Produktivity a odpočinku. Veselosti a smútku. Stretnutí a rozlúčok. Preto sú súčasťou života aj straty a neistoty spojené s vlastnou zraniteľnosťou a koncom. A keďže sú súčasťou života, sú aj súčasťou školy a špeciálnych výchovných zariadení.

Deti sledujú kultúru, v ktorej žijú. Pozorujú, ako sa od nich očakáva, že budú reagovať. Pozerajú sa, ako dospelí zvládajú náročné situácie, čo im pomáha a ako sa vedia vzájomne podporiť. Učia sa od nich, že silné emócie sa dajú zvládnuť, že spojenia s druhými pomáhajú a že láskavosť, súcitiť a záujem liečia. Je dôležité, aby dospelí boli ich dobrými sprievodcami.

Predkladaný materiál poukazuje na možnosti, ako sa môžeme spolu navzájom v ťažkých časoch podporiť, spočítať a oplakať svoje straty a integrovať vplyv udalosti do každodenného života. Tešiť sa z každého dňa a byť vďačný za každodenné zázraky.

Materiál prináša postupy, ako sa pripraviť na mimoriadne udalosti v školskom prostredí a ako ich zvládať. Hoci je venovaný prioritne školám, uvádzané usmernenia a odporúčané postupy sú aplikovateľné rovnako tak aj pre prostredie špeciálnych výchovných zariadení (s prihliadnutím na špecifiká, ktoré vyplývajú z charakteru konkrétnych zariadení).

Metodický materiál je určený zriaďovateľom a riaditeľom škôl a špeciálnych výchovných zariadení, ich pedagogickým a odborným zamestnancom, odborným zamestnancom centier poradenstva a prevencie. Vznikol z dôvodu potreby školskej praxe, v ktorej sa stretávame aj s neočakávanými, často tragickými situáciami, ktoré si vyžadujú rýchle a adekvátne reakcie. Cieľom materiálu je poskytnúť pedagogickým a odborným zamestnancom informácie o tom, ako reagovať a konať počas krízy a po nej.

Metodický materiál sa zaoberá najmä nastavením prvých krokov k stabilizácii situácie pred poskytnutím krízovej intervencie a po poskytnutí krízovej intervencie. Materiál neposkytuje informácie pre vykonávanie samotnej krízovej intervencie.

1. VYSVETLENIE POJMOV

Predkladaný dokument vychádza pri definovaní pojmu **dieťa** zo Zákona o výchove a vzdelávaní č. 245/2008 Z. z. (ďalej školský zákon). Deťmi sa rozumejú osoby, ktoré sa zúčastňujú na výchovno-vzdelávacom procese v materskej škole alebo osoby, ktoré vystupujú vo vzťahu k svojmu zákonnému zástupcovi, alebo osoby, ktoré sa priamo nezúčastňujú výchovno-vzdelávacieho procesu v škole¹. Podľa školského zákona je **žiakom** osoba vo veku najviac 26 rokov veku, ktorá sa zúčastňuje na výchovno-vzdelávacom procese v základnej škole, strednej škole, v škole pre deti a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a základnej umeleckej škole. Žiakom je aj osoba od 27 rokov veku, ktorá sa zúčastňuje na výchovno-vzdelávacom procese v nadväzujúcej forme odborného vzdelávania a prípravy.² V špecifických situáciách sú ponechané v texte pôvodné formulácie (deti, žiaci, študenti, mladiství) z citovaných zdrojov a všade tam, kde daný pojem vyplýva z kontextu.

V texte sa uvádzajú odporúčania pre **školský podporný tím** (ďalej ŠPT). V prípade, že škola nemá školský podporný tím, odporúčania sú adresované pre odborného zamestnanca - školského psychológa, sociálneho a liečebného pedagóga, sociálneho pracovníka, alebo pedagogického zamestnanca - školského špeciálneho pedagóga.

Slovným spojením **centrum poradenstva a prevencie** (ďalej len CPP) sa rozumejú zariadenia poradenstva a prevencie (ďalej ZPP), ktoré sú súčasťou systému poradenstva a prevencie definovaného v § 130 Školského zákona.

Intervenčný tím, alebo **krízový intervenčný tím** predstavuje tím realizujúci krízovú intervenciu (spravidla odborní zamestnanci školy a CPP).

Psychosociálny tím predstavuje externý tím prichádzajúci z prostredia mimo školy, zvyčajne zabezpečujúci psychologickú, alebo psychosociálnu prvú pomoc na mieste, kde sa udalosť odohrala, bezprostredne po udalosti, najmä po hromadných udalostiach.

Trauma terapeuti sú odborníci, ktorí majú vzdelanie v psychotraumatológii. Sú to zväčša psychoterapeuti, psychológovia, alebo psychiatri, ktorí majú vzdelanie aj v niektorej z foriem špecifickej psychoterapeutickej práce s traumou (napr. EMDR). Zoznam niektorých absolventov výcviku v EMDR a psychotraumatológii je dostupný napríklad na: [Absolventi výcviku v EMDR a psychotraumatológii \(emdr-sipe.sk\)](http://absolventi.vyckviku.v.emdr.a.psychotraumatologii.emdr-sipe.sk).

Kríza je akútna reakcia na veľký stres, ktorý zasiahnutí nemajú pod kontrolou, strácajú kontakt so sebou a s realitou. Stres a napätie vtedy znemožnia bežné fungovanie človeka, presahujú jeho

¹ § 2 písm.a) zákona 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov

² § 2 písm.c) zákona 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov

kapacitu a schopnosti náročnú situáciu zvládnuť. Ľudia zasiahnutí krízovou situáciou sú dočasne dezorientovaní, musia nájsť zdroje, aby sa zorientovali. Kríza zasiahne ich pocit sebahodnoty. Je narušený pocit bezpečia. (Pregrad, 2019)

Krizová udalosť v škole je akákoľvek udalosť, alebo sekvencia udalostí, ktorá prekoná bežné zvládacie mechanizmy v prostredí školy.

Krizová intervencia je odborná činnosť zameraná na špecifické obdobie v živote jednotlivca/skupiny po krízovej udalosti, ktorú realizujú odborníci s akreditovaným vzdelávaním v krízovej intervencii v rozsahu minimálne 50 hodín. Ak sa jedná o prácu s deťmi/žiakmi je potrebné, aby bol odborník zároveň kompetentný aj pre prácu s detskou skupinou. Krízová intervencia predstavuje podpornú sieť opatrení zameraných na stabilizáciu jednotlivca/skupiny, prinavrátanie pocitu bezpečia a posilnenie vlastných kompetencií v práci s emóciami, so zvládacími stratégiami, redukciu stresu a nastavenie ďalších opatrení po krízovej udalosti. Krízová intervencia je zároveň jedným z podporných opatrení. Podporné opatrenia bližšie definuje zákon č. 245/2008 Z. z. (školský zákon).³ Poskytovanie krízovej intervencie ako podporného opatrenia zabezpečuje materská škola, materská škola pre deti so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, základná škola, základná škola pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, stredná škola, stredná škola pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, centrum poradenstva a prevencie alebo špeciálne výchovné zariadenia. Každý poskytovateľ krízovej intervencie by mal mať vypracovaný **Krizový plán** (v súlade so štandardom odbornej činnosti *Krizová intervencia*, VÚDPaP). Je to plán postupu riešenia krízových situácií (viac ku Krízovému plánu v 3. kapitole).

2. KRÍZOVÁ INTERVENCIA

2.1. Typy kríz

Typy kríz u detí (podľa Sandoval, 2013):

- vývinové krízy (prechod z jednej vývinovej úrovne do druhej),
- situačné krízy (neočakávané a náhodné).

S **vývinovými krízami** deťom a žiakom pomáha ŠPT, alebo odborný zamestnanec školy, najčastejšie školský psychológ. Odborný zamestnanec školy v spolupráci s pedagogickými zamestnancami, ostatnými odbornými zamestnancami a ŠPT môže odporučiť starostlivosť poradenského, alebo klinického psychológa, prípadne psychoterapeuta, trauma terapeuta, alebo psychiatra.

³ Zákon c. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov

Situačné krízy prekvapia školskú komunitu nečakane a veľmi často potrebuje škola na zvládnutie situácie pomoc zvonka (príslušné CPP, príp. iné subjekty z externého prostredia školy).

Príčiny kríz u detí a žiakov:

- nástup alebo zmena školy/triedy,
- školský neprospech,
- rozvod rodičov a uzavretie nového manželstva niektorého z rodičov,
- šikanovanie,
- zanedbávanie a zneužívanie dieťaťa zo strany rodiča,
- ochorenie dieťaťa alebo žiaka, blízkej osoby, spolužiaka, učiteľa,
- zdravotné znevýhodnenie,
- uväznenie rodiča,
- presťahovanie,
- násilie, vrátane domáceho násilia,
- prírodná katastrofa, pandémie, požiar,
- príslušnosť k akejkoľvek minorite, ak je s tým zároveň spojený zážitok izolácie, odmietnutia a internalizovaný nedostatok sebaaprijatia,
- samovražda,
- drogová závislosť dieťaťa/žiaka,
- sebapoškodzovanie,
- adolescentné tehotenstvo a rodičovstvo,
- znásilnenie a sexuálny útok,
- konflikty a krízy v rámci rodinného systému,
- zabitie, či útok ako východisko z krízy,
- smrť blízkej osoby, spolužiaka, učiteľa a trúchlenie a iné

Uvedené udalosti a javy môžu nastať v škole, alebo v školskom zariadení, na školskej akcii, aj mimo školského prostredia. Zasiahnuté bývajú deti, žiaci, ale aj ich učitelia, ostatní zamestnanci školy, ich rodiny, alebo blízky.

2.2. Faktory súvisiace s krízou v kontexte školského prostredia

Reakcie školskej komunity na krízovú situáciu sú ovplyvnené mierou vnímaného sociálno-emocionálneho bezpečia a emocionálnou atmosférou v škole pred udalosťou, hodnotami školy, mierou spolupráce riaditeľa, celého pedagogického zboru a odborných zamestnancov, zákonných zástupcov detí a žiakov, celej školskej komunity a spôsobom komunikácie školy smerom dovnútra a navonok. Ďalším faktorom je história riešenia tráum a strát v danej škole a adekvátnosť spôsobov zaobchádzania s nimi.

2.3. Špecifické krízové situácie

Za špecifické krízové situácie sa považujú 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 si budú vyžadovať 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.

2.4. Ako posúdiť závažnosť krízy a mieru rizika

Závažnosť krízy je určená mierou vystavenia školskej komunity kritickej udalosti, úrovňou jej zraniteľnosti a senzitivity, dopadom udalosti na ňu a jej schopnosťou vytvoriť v škole bezpečie. Ďalej tiež schopnosťou školy:

- posúdiť rozsah zranenia osôb;
- posúdiť rozsah poškodenia majetku;
- postarať sa o potreby všetkých členov komunity s dôrazom na prevenciu posttraumatickej stresovej poruchy;
- následne obnoviť funkcie školy.

Dopad udalosti ako je napríklad smrť učiteľa/dieťaťa/žiaka po dlhej chorobe, požiar v škole, ktorý nespôsobil vážne zranenie či vážnejšie poškodenie školského majetku, posúdi a realizuje v krízovej intervencii vyškolený školský psychológ v spolupráci so ŠPT (podľa National Educational Psychological Service Guidelines and Resource Materials for Schools, 2003).

Dopad náhlej smrti učiteľa/dieťaťa/žiaka, udalosti, ktorá zahŕňa množstvo ľudí, násilnú smrť, viacero škôl, alebo dopad udalosti vysoko sledovanej médiami, posudzuje vedenie školy spolu so zriaďovateľom školy a intervenčným tímom. Krízovú intervenciu v tomto prípade facilituje a koordinuje školský psychológ v spolupráci s intervenčným tímom, ktorý je zriadený spádovým CPP. Ak udalosť presahuje schopnosti vyškolených interventov v krízovom intervenčnom tíme, alebo je udalosť veľkého rozsahu, vedúci intervenčného tímu môže spolu s riaditeľom školy zvážiť prizvanie ďalších externých odborníkov/organizácie so skúsenosťami a špecializáciou v poskytovaní krízovej intervencie v detských skupinách.

2.5. Ako prebieha krízová intervencia

Krízová intervencia je realizovaná vyškolenými odbornými zamestnancami a školskými špeciálnymi pedagógmi, ktorí sú zvyčajne zamestnancami škôl, ŠpVZ alebo CPP so vzdelaním v rízovej intervencii pre deti a žiakov. Krízoví intervenenti pracujú pod supervíziou. Krízová intervencia je realizovaná v súlade so štandardmi výkonov odborných činností (VÚDPaP).

Vedenie školy v prípade výskytu krízovej situácie požiada osobne/telefonicky a zároveň aj e-mailom spádové CPP o realizáciu krízovej intervencie. Zamestnanci CPP sa bezodkladne spoja s vedením školy a ŠPT. Ak sa škola neskontaktuje s CPP, CPP bezodkladne kontaktuje svoju spádovú školu a ponúkne im realizáciu krízovej intervencie. Ak v škole nie je zriadený ŠPT, tak sa zamestnanci CPP spoja s odbornými zamestnancami a/alebo školským špeciálnym pedagógom školy. Odporúčame, aby kontakty na konkrétne osoby boli dostupné na stránke školy V súčinnosti s nimi plánujú a realizujú jednotlivé kroky krízovej intervencie.

Ciele krízovej intervencie (Moos, Schaefer, 1986):

- Vytvoriť významový naratív, osobný význam situácie, zohľadňujúc kognitívne a emocionálne kapacity detí aj dospelých.
- Konfrontovať zúčastnených s realitou a reagovať na požiadavky danej situácie. Usporiadanie všetkých dostupných zdrojov, režim pre udržanie alebo žiadúcu premenu sociálnych rol.
- Stabilizovať jednotlivcov, skupiny a systém.
- Vložiť štruktúru do chaosu.
- Podporovať vzťahy s členmi rodiny a priateľmi.
- Udržať primeranú emočnú rovnováhu reguláciou náročných emócií. Podpora nádeje.

- Uchovať uspokojivý sebaobraz a presvedčenie o sebaúčinnosti a posilniť kompetencie učiteľov, žiakov, detí i ďalších aktérov krízovej intervencie. Identifikovať nové spôsoby, ako sa cítiť dobre sám so sebou.

Priebeh krízovej intervencie (Meissner, Schacham, Niv, 2009):

- Realizácia najskôr po 36 hodinách (dovtedy zabezpečujú psychologickú prvú pomoc policajní psychológovia, alebo v prípade hromadného nešťastia nimi poverený tím - napr. Modrý anjel; mimo hromadného nešťastia základnú stabilizáciu a bežný režim zabezpečia nezasiahnutí zamestnanci školy).
- Miesto realizácie - školské prostredie.
- Práca s pedagogickým zborom a ďalšími zamestnancami školy (intervencie, podpora, stabilizácia).
- Práca s celými triedami a menšími skupinkami zvlášť zraniteľných detí/žiacov/učiteľov.
- Dĺžka intervencie maximálne 2 hodiny.
- Intervencie so žiakmi sú bez prítomnosti pedagógov.
- Intervenciu realizujú 2 členovia intervenčného tímu priamo v triede, ďalší zamestnanec je na chodbe pripravený stabilizovať deti a žiakov, ktorí odídu z intervencie.

TIP

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

WEBOVÁ STRÁNKA : <https://vudpap.sk/vudpap/krizova-intervencia/>

Sumarizuje odborné výstupy (odborné materiály, podcasty, webináre, rozhovory a iné), ktoré obsahujú užitočné informácie v oblasti krízovej intervencie.

3. AKO PRACOVAŤ S KRÍZOVOU SITUÁCIOU

Prvé hodiny a dni po udalosti

Každá mimoriadna udalosť, či krízová situácia je iná a nemusí mať rovnaký scenár. V dokumente je popísaných niekoľko možností, ktoré môžu po mimoriadnej udalosti nasledovať.

V extrémnych prípadoch mimoriadna udalosť prinesie šok, chaos a tlak. Nikto nebude vedieť, čo má robiť, bude sa zdať, že je málo času a rýchlo je nutné niečo urobiť. Zasiachnutí sa budú snažiť zavolať svojim blízkym.

Začnú sa šíriť neoverené informácie a klebety. Informácie o tom, čo sa stalo, sa rýchlo začnú šíriť prostredníctvom médií a sociálnych sietí a začnú žiť svojim životom. Začne sa záujem médií a tlak na školu, aby informovala o udalostiach, poskytovala rozhovory, vrátane podrobností. Novinári môžu čakať pred školou a žiadať vyjadrenie od detí, žiakov alebo zamestnancov školy.

K udalosti sa začnú vyjadrovať politici a sľubovať rýchle opatrenia.

Riaditeľ školy bude pod veľkým tlakom - verejne sa bude diskutovať o povesti školy, podiele zodpovednosti školy za incident, bude sa hľadať vinník, špekulovať o trestnej zodpovednosti. V dôsledku rekonštrukcie významu budú všetci zasiachnutí premýšľať o tom, prečo sa to stalo, čo mohli urobiť, či mohli udalosti zabrániť, aj keď to bude mimo ich zodpovednosti a právomoci.

Sociálne médiá a verejnosť budú vyjadrovať svoje názory na udalosť, o ktorej takmer nič nevedia, budú obviňovať a ventilovať svoju frustráciu. Budú obviňovať školu z toho, že nič nerobí pre zasiachnutých členov komunity, alebo robí málo.

Mimoriadna udalosť odhalí charakter celej školy - to, ako komunikuje, ako spolupracuje, aké má hodnoty.

Mimoriadna udalosť prinesie rôzne reakcie zasiachnutých, často veľmi emocionálne. Potreby a hodnoty zasiachnutých sa môžu líšiť, preto bude pravdepodobne prichádzať ku konfliktom.

Nie je možné zavďačiť sa všetkým. Súciť a solidarita sa môže striedať s hnevom a obviňovaním za to, čo škola urobila, alebo neurobila.

Situácia takto nemusí vyzeráť pri všetkých krízových udalostiach. Mnohé krízové situácie prebehnú na úrovni školského a domáceho prostredia. Tiež môžu narušiť bežný chod školy a priniesť chaos, škola pri nich postupuje podobne, ako pri médiami a novinármi zaťaženými udalosťami (voľne podľa Psychosociálny intervenčný tím ČR, 2011; Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2023).

Reakcie na krízovú udalosť

Reakcie na udalosť sa objavia v prvých hodinách a dňoch a sú reakciami organizmu na veľký stres. Ide o normálne fyziologické reakcie organizmu. Stres sa prejavuje v štyroch oblastiach, a to v emocionálnej, kognitívnej, telesnej a v správaní.

Na telesnej úrovni je možné stretnúť sa buď s aktívnou reakciou, telo sa pripravuje na útek, alebo útok, typická je veľká aktivita, napätie, prudké emocionálne reakcie - krik, plač, hnev, nepokoj. Pasívna reakcia vyzerá ako zmrznutie, prejavuje sa strnulosťou, odpojením od seba a okolia, ochromením, zmätkom, neschopnosťou čokoľvek urobiť. Zvýšená nabudenosť, alebo naopak znížená, až veľmi plochá aktivita sa prejavuje vo všetkých spomínaných oblastiach. Oba typy reakcií sú bežné a sú po kritickej udalosti v poriadku.

Ako sa prejavujú reakcie na stres v myslení, prežívaní a správaní?

Telo môže reagovať chvením, búšením srdca, problémami s dýchaním, poruchami spánku, bolesťami hlavy, zažívacími problémami, únavou. V myslení je možné pozorovať spomalené, alebo zrýchlené myšlienkové procesy, dezorientáciu, neschopnosť sústrediť sa, opakované vracanie sa v myšlienkach k udalosti.

Na emocionálnej úrovni sa môže prejavovať úzkosť, hnev, strach, smútok, zúfalstvo, bezmocnosť, beznádej, nepokoj a podráždenosť, zmeny nálady.

Na úrovni správania je možné pozorovať vyhýbanie sa miestam, ktoré súvisia s udalosťou, vyhľadávanie istoty a bezpečia, výčitky, čo zapojené osoby urobili, alebo neurobili, hľadanie vinníka, pokles záujmu o hru a učenie, znížený výkon, pokusy o zníženie citlivosti alkoholom, alebo drogami, či nadmerný únik do virtuálnej reality. Deti si môžu opakovane prehrávať udalosť v hre, môžu byť podráždené, plačlivé, prejavuje sa regresné správanie.

Ľudia potrebujú prijatie a rešpekt, čas, trpezlivosť, bezpečie a nádej, aby pochopili, čo sa stalo a mohli pokračovať v živote ďalej.

Ako sa cíti človek v kríze (Meissner, Schacham, Niv, 2009):

- osamelý,
- izolovaný a vyčlenený od ostatných,
- zmätený,
- prejavuje závislé správanie,
- nemá kontrolu nad tým, čo sa deje,
- nedokáže prebrať zodpovednosť za svoje správanie,
- má oslabené kognitívne kapacity a zúžené vnímanie,
- je ľahko ovplyvniteľný.

3.1 Krízový plán

1. Všetci zamestnanci školy bezprostredne po krízovej udalosti zaisťujú bezpečie pre seba a pre druhých. Užitočné telefónne čísla: 150 - Hasičský a záchranný zbor; 155 - Rýchla lekárska služba; 158 - Polícia; 112 - Integrovaný záchranný systém.

Pokúsia sa upokojiť najprv seba samých. Do príchodu záchranných zložiek, polície, hasičov, poskytujú prvú predlekársku pomoc, snažia sa dostať zasiahnuté deti alebo žiakov a personál školy do bezpečia. Pokiaľ riziko ohrozenia pominulo, poskytujú zasiahnutým základnú psychologickú prvú pomoc. Všetci zamestnanci školy sa snažia vytvoriť bezpečný priestor. Zamestnanci školy, ktorí neboli zasiahnutí, nie sú zranení, aktívne pomáhajú pri starostlivosti o svedkov aj o ostatných aktérov udalosti. Posadia sa k nim, ponúknu čaj, deku, svoju prítomnosť, fyzický kontakt podľa potrieb zasiahnutého (najmä mladšie deti a mladší žiaci), ak je nevyhnutný, na sociálne neutrálne časti tela (plecia, stred chrbta ako podporu). Pedagogickí a odborní zamestnanci skontrolujú, alebo vytvoria zoznam prítomných detí a žiakov aj zamestnancov školy (Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2023).

Bezpečie v škole vytvárajú pedagogickí a odborní zamestnanci štruktúrou a režimom dňa, prítomnosťou stabilných dospelých (v ideálnom prípade nezasiahnutých), jasnou komunikáciou o tom, čo sa stalo a čo bude nasledovať. Odporúčame vedeniu školy, ŠPT, odborným zamestnancom opakovane ubezpečovať školskú komunitu (kolegov, deti a žiakov), že je v bezpečí a ďalšie riziko nehrozí. Členovia školskej komunity sa navzájom povzbudzujú.

2. Zamestnanci školy podporujú vzájomnú informovanosť. (Psychosociální intervenční tým ČR, 2011; Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2023). Vedenie školy zisťuje, overuje a posúva informácie. Je prirodzenou ľudskou potrebou pochopiť, čo sa stalo. Ak majú ľudia nedostatok informácií, môžu prežívať veľkú úzkosť, majú tendenciu dopĺňať si chýbajúce informácie podľa vlastnej fantázie, pričom doplnený obsah môže byť traumatizujúcejší, ako realita. Preto vedenie školy v súčinnosti s intervenčným tímom informuje o tom, čo sa stalo, kedy a kto je zasiahnutý, čo sa bude diať ďalej. Zamestnanci školy nepodporujú a nešíria neoverené verzie a vlastné interpretácie udalosti, nikoho neobviňujú z udalosti.

Riaditeľ školy informuje zamestnancov školy, rodinu zasiahnutého dieťaťa alebo žiaka, zriaďovateľa, deti a žiakov školy, podľa potreby políciu. Nepriaznivé správy, nehody, zranenia a úmrtie rodine (či iným dotknutým osobám) oznamuje polícia, alebo člen záchranného tímu, lekár, ideálne v spolupráci s riaditeľom školy. Školská komunita môže bezprostredne po udalosti, alebo v prvý deň po udalosti využiť podporu policajných psychológov, alebo psychosociálneho tímu. Pedagogickí aj odborní zamestnanci počítajú s tým, že polícia začne vyšetrovanie udalosti (ak si to bude vyžadovať daná udalosť) a bude nutné zabezpečiť prítomnosť dospelých počas výsluchu maloletých.

Bezprostredne zasiahnuté deti a žiakov o udalosti informuje triedny učiteľ spolu s povereným členom ŠPT, prípadne iným povereným odborným či pedagogickým zamestnancom osobne.

Individuálne informuje potom najmä tie deti a žiakov so skúsenosťami s podobnými životnými udalosťami a inými špecifickými skupinami (vrátane detí s poruchou autistického spektra, detí a žiakov s prežitými traumami, a iné).

3. Riaditeľ školy bezodkladne kontaktuje spádové CPP osobne/telefonicky a zároveň e-mailom, 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. Vedenie školy v spolupráci s intervenčným tímom vytvára emočne neutrálny naratív (založený na dostupných a overených faktoch) o tom, čo sa stalo a kto je zasiahnutý.

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. Rozsah a spôsob realizácie najprv vedenie školy skonzultuje s intervenčným tímom. Spolu s intervenčným tímom zvolá vedenie školy koordináčne stretnutie pre všetkých zamestnancov školy. Oboznámi zamestnancov školy s oficiálnym naratívom, čo o udalosti škola vie, čo sa stalo, aký má udalosť dopad na školu. Tento naratív následne prinášajú pedagógovia do tried a oboznamujú ním žiakov. Vedenie školy spolu s intervenčným tímom rozdelí roly, úlohy a zodpovednosti, vytvorí zoznam úloh a priradí k nim zodpovednú osobu, nastaví plán na aktuálny deň. Intervenčný tím požiada učiteľov, aby navrhli, kto ešte, okrem zasiahnutých, bude potrebovať krízovú intervenciu. Intervenčný tím stabilizuje zamestnancov školy, aby boli schopní pokračovať vo svojej práci a mohli deťom a žiakom pomôcť s emocionálnou reguláciou a stabilizáciou. Stabilizovaní pedagogickí a odborní zamestnanci predstavujú vzor, ako sa môžu aj žiaci upokojiť a zvládať náročnú situáciu. Vedenie školy zdôrazňuje dôležitosť pokračovania školskej rutiny, ktorá vytvára bezpečie a predvídateľnosť.

5. Stabilizovaní pedagogickí zamestnanci sa vrátia do tried a umožnia deťom a žiakom hovoriť o tom, čo sa stalo. Neotvárajú tému, ak deti alebo žiaci o udalosti nevedia, a/alebo sa ich netýka (napr. samovraždu žiaka na 2. stupni nie je nutné oznamovať žiakom na 1. stupni, ak sa ich netýka). Vytvárajú žiakom bezpečný priestor, v ktorom zdôraznia, že sú už všetci v bezpečí a nebezpečenstvo pominulo. Umožnia deťom a žiakom vyjadriť emócie. Sú autentickí vo svojich vyjadreniach (aj ja som sa zľakla, aj ja som teraz smutný, teraz je to ťažké). Sú nositeľmi nádeje, ale nebagatelizujú udalosť, ani neposkytujú falošnú útechu. Ak deti alebo žiaci už nechcú o udalosti hovoriť, sú unavení alebo preťažení, pedagógovia pokračujú vo vyučovaní. Odporúčame odložiť preverovanie vedomostí a hodnotenie žiakov (aj dopredu oznámené a plánované) na čas, kedy je situácia v škole upokojená a žiaci sú schopní pripravovať sa na vyučovanie.

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 deti, žiakov aj zamestnancov školy, že z dôvodu ochrany osobných údajov nie sú oprávnení poskytovať médiám fotografie, ani akékoľvek informácie o zasiahnutých. Informuje zamestnancov aj žiakov, že vystavením zasiahnutých médiám, sa zvyšuje riziko vzniku posttraumatickej stresovej poruchy až 2,5-násobne (Turunen, 2017).

7. Intervenčný tím poskytuje krízovú intervenciu (spravidla 36 - 48 hod od krízovej udalosti). Intervenčný tím nastupuje do tried a poskytuje triedam, aj menším skupinám detí alebo žiakov krízovú intervenciu. Krízový intervenčný tím spolu s vedením školy sledujú vývoj potrieb, síl a zdrojov školskej komunity. Priebežne riešia rozdielnosť potrieb a konflikty. Zadáva úlohy a poverí zamestnanca školy, aby celú udalosť dokumentoval a zaznamenával, čo sa v škole deje a čo škola potrebuje. V prípade potreby riaditeľ školy vystrieda vyčerpaných zamestnancov inými zamestnancami. Vedenie školy prostredníctvom triednych učiteľov komunikuje so zákonnými zástupcami dieťaťa alebo žiaka.

Riaditeľ školy v spolupráci s intervenčným tímom vytvorí e-mail (list) pre zákonných zástupcov, kde vyjadrí ľútosť nad udalosťou, emocionálne neutrálne pomenuje, čo sa stalo, aké reakcie detí a žiakov možno očakávať a akým spôsobom môžu svoje deti podporiť. Naznačí ďalšie kroky školy. Informuje zákonných zástupcov zasiahnutého dieťaťa alebo žiaka, že z dôvodu mimoriadnej udalosti a jej dopadu na školskú komunitu budú v nasledujúcich dňoch pre deti a žiakov prebiehať v škole krízové intervencie. Prostredníctvom informačného systému školy (napr. Edupage) alebo prostredníctvom dôveryhodnej kontaktnej osoby (terénni sociálni pracovníci, pracovníci komunitných centier a pod.) poskytne zákonným zástupcom aj ďalšie bližšie informácie. Informuje najmä o tom, ktoré CPP, alebo ktorý intervenčný tím bude riadiť a koordinovať krízovú pomoc. Škola zároveň požiada zákonných zástupcov, aby umožnili svojim deťom zúčastniť sa krízovej intervencie. Zasiahnutej rodine vyjadrí osobnú účasť a pre deti zasiahnutej rodiny sprostredkuje individuálnu krízovú intervenciu mimo školy (poskytne telefonické kontakty na klinických psychológov, trauma terapeutov, psychiatrov v mieste bydliska rodiny alebo pôsobnosti školy).

Riaditeľ oznámi čas a link pre stretnutie zákonných zástupcov detí alebo žiakov školy so psychológmi online, alebo osobne v priestoroch školy. Priloží kontakty na organizácie, ktoré poskytujú individuálnu krízovú intervenciu, alebo zdravotnú starostlivosť (napr. Linky pomoci, Linka dôvery Nezábudka, IPčko, Modrý anjel, klinickí psychológovia, trauma terapeuti EMDR, psychiatri, spádové ZPP).

Účasť detí a 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 iakmi pracovať a poskytovať krízovú intervenciu. Nie je potrebné, aby zákonný zástupca dal súhlas s krízovou intervenciou.

Podľa § 8 ods. 2 zákona č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov dieťa má právo požiadať o pomoc pri ochrane svojich práv (...) školu, školské zariadenie, alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. Všetky orgány (...) sú povinné poskytnúť dieťaťu okamžitú pomoc pri ochrane života a zdravia, vykonať opatrenia na zabezpečenie jeho práv a právom chránených záujmov a to aj sprostredkovaním tejto pomoci. Podľa zákona 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí, §8, ods. 2, **dieťa má právo požiadať o pomoc pri ochrane svojich práv aj bez vedomia rodičov, alebo osoby, ktorá sa osobne stará o dieťa.**

Podľa vyhlášky § 2 ods. 6 vyhlášky MŠVVŠ SR č. 24/2022 Z.z. o zariadeniach poradenstva a prevencie, sa **pri odbornej činnosti vykonávanej v rozsahu krízovej intervencie v škole alebo v školskom zariadení informovaný súhlas nevyžaduje.**

Intervenčný tím na konci každého dňa informuje vedenie školy aj pedagógov, čo sa v ten deň stalo, ocení spoluprácu celej komunity, navrhne plány na ďalší deň. Upozorní na deti a žiakov, ktorí potrebujú zvýšený dohľad a starostlivosť. Intervenčný tím spolu s triednym učiteľom opakovane skontroluje, ktoré deti alebo žiaci boli neprítomní a nastaví plán na dni po ich návrate. Môže navrhnúť prizvanie trauma terapeuta pre obzvlášť zraniteľných a traumatizovaných. Realizuje pre zamestnancov školy reflexiu dňa a manažment stresu. Poskytuje spätnú väzbu a poradenstvo pre zákonných zástupcov detí alebo žiakov školy cez spoločné stretnutie osobne, alebo online, ideálne do dvoch dní od realizácie intervencií v kupinách a triedach.

Ak to okolnosti, kapacity a kompetencie interventov umožňujú, intervenčný tím môže poskytnúť intervenciu zameranú na redukciu stresu ASSYST, ktorá podporuje prirodzené spracovanie nadmerného stresu organizmom, čím sa redukuje vznik posttraumatickej stresovej poruchy po udalosti. ASSYST môže realizovať len intervent so vzdelaním v psychotraumatológii a EMDR, so vzdelaním v práci s detským klientom.

8. Vedenie školy so zamestnancami školy vyhodnocuje a uzatvára udalosť. Na začiatku denne, neskôr po týždni, po mesiaci, po pol roku, po roku. Vyhodnocuje, čo v škole urobili, čo sa podarilo, čo nie, čo je nutné zmeniť, čo škola plánuje, na čo sa pripraviť. Vedenie školy poďakuje kolegom, vysloví uznanie. Prvý mesiac po udalosti vyplňajú učitelia skriningový dotazník najviac zasiahnutých detí a žiakov a na konci týždňa ho odovzdajú školskému psychológovi (ak škola nemá školského psychológa, tak členovi ŠPT). Skriningový dotazník majú k dispozícii intervečné tímy, ktoré ich rozďajú zamestnancom škôl. Školský psychológ (ak škola nemá školského psychológa, tak člen ŠPT) následne vyhodnotí, s ktorými deťmi a žiakmi bude pracovať, kto bude potrebovať ďalšiu intervenciu v CPP, psychiatrické vyšetrenie, trauma terapiu. 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 zvládacích 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. Uzatváraniu pomáha vytváranie príležitostí pre spoločné zdieľanie, uznanie práce a úsilia ostatných, spoločné rituály. Ak udalosť zanecháva nejaký odkaz smerom k potrebe zmien v kultúre, fungovaní školy, je dôležité spolu so zriaďovateľom a CPP takéto zmeny reflektovať a podľa potreby zrealizovať.

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. Vedenie školy a triedni učitelia sa v spolupráci so školským psychológom pripravujú na rozlúčky, rituály, výročia, sviatky.

Skúsenosti zo zvládnutia krízovej situácie školská komunita uplatní v aktualizácii krízového plánu, prevencii, pripravenosti a posilnení odolnosti detí, žiakov a zamestnancov školy.

3.2 Ako pracovať s deťmi a žiakmi v kríze

Čo by učitelia a školský personál potrebovali vedieť po traumatickej udalosti (Felix et al, 2010).

Ako:

- identifikovať zasiahnuté deti a žiakov s náročnými emocionálnymi reakciami (na oboch stranách krivky extrémne nabudenie a extrémne odpojenie);
- zvládať emocionálne reakcie detí a žiakov;
- informovať deti a žiakov o udalosti;
- komunikovať o aktivitách, reakciách detí s ich rodičmi;
- rozhodovať, koľko školského času venovať témam, vzťahujúcim sa k udalosti;
- riešiť etické dilemy;
- identifikovať vlastné reakcie na udalosť a uvedomovať si ich dopad na deti a žiakov;
- balansovať osobné priority s potrebami detí a žiakov;
- po udalosti podporovať rezilienciu u detí a žiakov.

Znalosti základných intervencií v škole sú dôležité pre zmierňovanie dopadu traumatickej udalosti na školskú komunitu.

3.2.1 Do poskytnutia krízovej intervencie

Bezprostredne po ukončení nebezpečenstva poskytujú škole pomoc záchranné zložky (ak bol niekto zranený), policajní psychológovia, resp. psychosociálne tímy, ktorých oslovuje a žiada o asistenciu polícia.

Ich cieľom je poskytnúť zasiahnutým prvú psychologickú pomoc podľa WHO (WHO, 2011):

- zasiahnutým zabezpečiť bezpečie;
- maximalizovať možnosť kontroly nad tým, čo sa deje;
- eliminovať situácie, ktoré navodzujú pocit bezmocnosti;
- pomôcť zisťovať ich potreby a obavy;
- počúvať, ale netlačiť zasiahnutých k rozprávaniu, ak nechcú;
- zabezpečiť informácie, podporu a spojenie s blízkymi;
- nebrániť v prejave emócií;
- dbať na fyzický komfort, pomôcť zasiahnutým upokojiť sa;
- pomôcť redukovať stres a podporiť zvládacie stratégie;
- ochrániť zasiahnutých pred ďalším poškodením.

Psychologická prvá pomoc nie je:

- poradenstvo, či terapia;
- „debriefing“ - skupinový rozbor mimoriadne dôležitej udalosti, sedenie za účelom analýzy traumatickej udalosti a poskytovania krízovej intervencie;
- tlak na zasiahnutých, aby analyzovali svoju situáciu;
- tlak na zasiahnutých, aby hovorili, ako sa cítia.

Čo môžete ako PZ/OZ robiť po ukončení nebezpečenstva?

- Upokojte najprv seba.
- Pomaly dýchajte do brucha a uvedomte si, že nebezpečenstvo pominulo.
- Napite sa vody, ubezpečte sa, že máte naplnené všetky nevyhnutné fyziologické potreby.
- Ubezpečte sa, že nepotrebujete lekársku starostlivosť.
- Premiestnite zasiahnutého/zasiahnutých od stresora.
- Nájdite bezpečné, pokojné miesto.
- Pomôžte, aby sa zasiahnutý cítil komfortne (voda, deka).

- Pozorujte, či sú ostatní v bezpečí, či majú naplnené základné potreby, kto má závažné reakcie na stres.
- Vytvárajte kontakt s ľuďmi, ktorí môžu potrebovať podporu, pýtajte sa, čo potrebujú a čoho sa obávajú, počúvajte zasiahnutých a pomôžte im upokojiť sa - spoločne pomaly dýchajte, napínajte a uvoľňujte svaly, spočítajte napríklad všetky červené predmety v okolí.
- Zistite priority zasiahnutého - čo je pre neho teraz najviac dôležité.
- Zostaňte so zasiahnutým, nenechávajte ho samého.
- Netlačte zasiahnutého, aby hovoril. Uistite ho, že zostanete s ním. Aj tichá prítomnosť je dostatočná, nemusíte vykazovať aktívnu činnosť, aby ste ho nezahltili.

Čo môžete ako PZ/OZ robiť po odchode záchranných zložiek?

- Vráťte sa do tried a buďte so svojimi deťmi a žiakmi. Uvedomte si, v akej tam idete role, čo je vašou úlohou a akú máte zodpovednosť. Uznajte udalosť, vyjadrite súcit. Deti a žiaci potrebujú byť s ľuďmi, ktorých poznajú a ktorým dôverujú, ak je to možné. Školský personál im zabezpečuje podporu. Nadviažte na školskú rutinu - rutina je veľmi dôležitá v čase tragédie a zabezpečuje pocit istoty (svet zostáva väčšinou nezmenený a život pokračuje). Deti a žiaci vás budú pozorovať, ako emocionálne zvládnete situáciu a aké zvládacie stratégie používate. Najlepším prediktorom zvládania náročných situácií a následných emocionálnych reakcií žiakov a detí je podporný a láskavý spôsob reakcií dospelých.
- Snažte sa vytvoriť bezpečné prostredie. Úloha PZ/OZ je poskytovať len overené informácie, o ktorých vedia, že ich môžu, vzhľadom k prebiehajúcej vyšetrovaniu a prianiu rodiny povedať. Úlohou je tiež zastaviť šírenie klebiet, podporiť schopnosť detí a žiakov zvládať situáciu a svoje emócie a poskytnúť informácie, koho môžu kontaktovať, ak majú ťažkosti.
- Načúvajte a zdôrazňujte, že trúchlenie je normálny, zdravý proces, ktorý nasleduje po traumatickej udalosti. Každý má vlastný spôsob vyrovnávania sa s udalosťou. Nie je žiadny správny či nesprávny spôsob, ako na udalosť reagujú a ako sa snažia integrovať ju do svojho života.
- Uistite ich, že je v poriadku, ak cítia hnev, smútok, strach, ľútosť. Že sa im chce plakať, kričať, alebo sa niekam schovať. Aj to, ak práve nič necítia, alebo si všimnú vlastný smiech, ktorý je v danej situácii neprimeraný - niekedy sa vynorenie z ťažkej emócie prejaví situačným smiechom. Všetky tieto reakcie sú úplne normálne. Nie je však v poriadku, keď sa niekto veľmi bojí, nechce ísť do školy, ani nechce s nikým hovoriť. Nie je v poriadku, ak si chce ublížiť, alebo sa zabiť. Alebo ublížiť a zabiť niekoho iného. Požiadat o pomoc môžu žiaci aj anonymne na linkách pomoci.
- Je vhodné, aby vedenie školy a miestny úrad v nasledujúcich dňoch nechali školu otvorenú a nezrušili vyučovanie.

- Vedenie školy začína vyhodnocovať, ako škola zvláda situáciu, akú pomoc bude potrebovať, aké sú potreby školy a kontaktuje spádové CPP.
- PZ/OZ sú nositeľmi nádeje. Šíriteľmi odkazu, že všetci ťahajú za jeden povraz, túto situáciu spolu zvládnú, nie sú na to sami. Každý zodpovedá za svoje zdroje a kapacitu pomáhať a môže niečo urobiť pre seba a pre druhých.
- Odmietnite klebety ako zraňujúce pre pozostalých.
- Umožnite deťom a žiakom hovoriť o ich emóciách.
- Normalizujte reakcie na stres ako očakávané a primerané situácii, smútok a trúchlenie ako normálnu a predvídateľnú reakciu na stratu.
- Pokračujte v bežnej školskej rutine.
- Podporujte deti a žiakov pri hľadaní externej podpory a zvládacích stratégií.
- Podporujte ich v tom, aby si boli navzájom oporou a pomáhali si.
- Všímajte si rizikové deti a žiakov (napr. deti/žiakov so zdravotným postihnutím, deti/žiakov s úzkostnou poruchou, deti/žiakov s poruchou autistického spektra a i.)
- Venujte zvláštnu pozornosť tichým, introvertným deťom a žiakom, aj príliš nabudeným, dysregulovaným.
- Ak sa necítite na to, aby ste hovoril o tom, čo sa stalo, máte možnosť odmietnuť takúto diskusiu. Mali by ste byť nahradený iným učiteľom, alebo odborným zamestnancom zo ŠPT.
- Neumožnite médiám vstup na pôdu školy, rozhovor poskytuje riaditeľom poverený zamestnanec mimo budovy školy.
- Použite médiá ako šíriteľov informácií, ktoré potrebujete, aby sa dostali k ľuďom.
- Oznamte zákonným zástupcom zasiahnutých detí alebo žiakov, že v nasledujúcich dňoch budú na škole prebiehať krízové intervencie, realizované v spolupráci s odbornými zamestnancami spádového CPP. Členovia intervenčného tímu sú vyškolení pre prácu s deťmi alebo žiakmi.
- Ak krízová udalosť súvisí so samovraždou, oznamte realizáciu krízovej intervencie detí alebo žiakov ich zákonným zástupcom spolu s informáciou o nebezpečenstve emocionálnej nákazy, varovných príznakov a možnostiach podpory ich detí.
- Podporujte zákonných zástupcov dieťaťa alebo žiaka, aby poslali svoje deti do školy, aj keď je to ťažké (okrem súrodencov zasiahnutých). Zasiahnutým rodinám a súrodencom poskytuje intervenčný tím krízovú intervenciu individuálne, alebo facilituje ich prístup k pomoci u iných odborníkov.

(Meissner, Schacham, Niv, 2009; WHO, 2011; Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2023; Anyaliová, M., Lednická J., Krnáčová, Z., Križo, V. 2022)

Čo sa neodporúča robiť (Brock, Sandoval, 2002):

- Neotvárajte tému s deťmi a žiakmi, ktorých sa udalosť netýka.
- Neodmietajte sa nimi rozprávať o tom, čo sa stalo a ako sa cítia, ak o to sami majú záujem a otvárajú túto tému.
- Netlačte, aby vám rozprávali, čo sa stalo.
- Nebagatelizujte problém zjednodušujúcimi frázami ako: To sa stáva každému z nás, bude to v poriadku, to je tým vekom, v ktorom práve si. ...
- Nezvyšujte, neotvárajte a nepomenovávajú vinu.
- Neignorujte emócie detí a žiakov.
- Nedávajte nevyžiadané rady.
- Nenechávajte emočne zasiahnuté dieťa alebo žiaka samého a nenechajte ho ísť samého domov.
- Neposudzujte, nehodnoťte a neobviňujte.
- Vyhnite sa konfliktom a hádkam.
- Nedávajte falošné sľuby, alebo nádeje.
- Vyhnite sa po samovražde žiaka/učiteľa odkazmi na ďalšie životy, stretnutie v nebi, lepšie miesto, nakoľko je riziko, že uvedené formulácie môže slúžiť ako inšpirácia pre napodobňovanie ostatnými.

3.2.2. Počas krízovej intervencie

- Vyčleňte miestnosť pre intervenčný tím, prichystajte flip charty a fixky, ak je nutná krízová intervencia pre viaceré triedy a skupiny, krízových interventov môže byť viac (do každej skupiny idú dvaja) a krízové intervencie prebiehajú paralelne vo viacerých triedach naraz.
- Spolu s intervenčným tímom identifikujte zraniteľné triedy, skupiny, aj jednotlivcov.
- Uistite sa, že väčšina detí, žiakov a zamestnancov školy prišla do školy a skontaktujte sa s tými, ktorí chýbajú.
- Krízové intervencie po mimoriadnych udalostiach v škole prebiehajú bez prítomnosti pedagógov.
- Spolupracujte s intervenčným tímom, ktorý na vašej škole realizuje krízovú intervenciu.
- Zabezpečte prostredie, založené na rutinných vzdelávacích aktivitách, avšak dost flexibilitné, pre tých, ktorí nie sú schopní nasledovať rutinu.
- Využite možnosť absolvovať krízovú intervenciu s ostatnými kolegami.
- Rozprávajte sa s kolegami a podporujte sa navzájom.

- Poskytnite žiakom a zákonným zástupcom detí a žiakov písomnými informáciami o tom, aké sú časté reakcie na krízové situácie, ako zaobchádzať s vlastnými reakciami a upokojiť sa, ako môžu žiakom pomôcť ich zákonní zástupcovia a aké stratégie ľuďom pomáhajú zvládať náročné situácie.
- Poskytnite odkazy na krízové linky, psychológov vo vašom okolí, psychiatrov a trauma terapeutov.
- Facilitujte online, alebo osobné stretnutie intervenčného tímu so zákonnými zástupcami detí a žiakov zasiahnutých tried, aj so zákonnými zástupcami ostatných detí a žiakov (vytvorenie linku, rozoslanie zákonným zástupcom detí alebo žiakov, oznámenie o mieste konania).

3.2.3. Po poskytnutí krízovej intervencie

Po niekoľkých dňoch realizácie krízových intervencií 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.

Krízový intervenčný tím pripraví záverečnú správu, kde zhodnotí zrealizované procesy, informácie a ďalšie odporúčania pre školu. Správa obsahuje všeobecné informácie, nie konkrétne mená a vyjadrenia zúčastnených.

V prípade potreby odporúčame opakovanú intervenciu po 6 týždňoch od udalosti, pre posúdenie dopadu udalosti, mieru adaptácie a využívanie zvládacích stratégií u najviac zasiahnutých detí/žiakov a PZ/OZ školy.

Čo môžu robiť učitelia so svojimi deťmi a žiakmi (Meissner, Schacham, Niv, 2009; Anyalaiová, M., Lednická, J., Krnáčová, Z., Križo, V., 2022):

- Podporujte ich umelecké vyjadrovanie emócií a potrieb (kreslenie, hudobné improvizácie, literárne útvary...).
- Zdôraznite naplnenie ich fyziologických potrieb a umožnite fyzickú aktivitu.
- Umožnite, aby sa v nasledujúcich dňoch vyhli skúšaniu a testovaniu.
- Používajte explicitné vyjadrenia: zomrel, smrť, ukončil svoj život samovraždou.
- Vyhnite sa synonymám: odišiel, nebude s nami, je z neho anjel.
- Pomáhajte s prípadnou prípravou a organizáciou detí a žiakov na pohreb a domáce návštevy.
- Poskytnite informácie o pohrebe - čo uvidia, budú počuť na cintoríne a o očakávaných reakciách ostatných.
- Nechajte adolescentov rozhodnúť sa, či sa chcú zúčastniť pohrebu, uistite sa, že budú sprevádzaní podporujúcimi zákonnými zástupcami.
- Nechajte zákonných zástupcov mladších detí, aby za nich rozhodli.

- Nevypyť sa čo sa robilo na krízovej intervencii, čo kto povedal.
- Umožnite vytvoriť pietne miesto s fotografiou, kvetmi, sviečkou v dotknutej triede spravidla do dňa pohrebu.
- Umožnite deťom a žiakom smútiť za človekom, ktorého stratili.
- Ak vytvárate pietne miesto na chodbe školy, odporúčame aby nebolo pri vchode, alebo na chodbe, kadiaľ prechádzajú žiaci, ktorých udalosť nezasiahla, nevedia o nej, nepoznali toho, ktorý zomrel.

Po samovražednom čine nerealizujte rozlúčkové ceremónie, piesne, športové udalosti na počesť žiaka, minútu ticha na celoškolských zhromaždeniach ani pamätníky (sviečky, fotografie, kvety) v priestoroch školy a pred školou, nevyvesujte čiernu vlajku na pol žrde, nezavrite školu a neorganizujte hromadnú účasť žiakov na pohrebe po samovražde z dôvodu prevencie pred romantizáciou a napodobňovaním samovražedného činu. (Brock, Sandoval, 2002; American Association of Suicidology, 1998; Lieberman, Davis, 2002, Erbacher, Singer, Poland, 2015)

Rozlúčku so žiakom realizuje triedny učiteľ v zasiahnutej triede, s podporou školského psychológa/ŠPT.

Po pohrebe žiaka/učiteľa umožnite žiakom zdieľať zážitky, možnosť vrátiť sa naspäť do školy - káva, čaj, podpora.

Spolu so ŠPT vytvárajte príležitosti pre nové hodnoty v bezpečnom spoločnom živote.

Spolu so školským psychológom identifikujte jednotlivcov s rizikom posttraumatickej stresovej poruchy a odporúčajte im ďalšiu starostlivosť (klinický psychológ, psychoterapeut, psychiater).

Ochráňte deti, žiakov a zamestnancov školy pred médiami.

Všímajte si v kolektíve nezvyčajnú, výhražnú, bizarnú, alebo násilnú komunikáciu, neprímeraný záujem o zbrane, školské strieľanie, masové útoky, alebo iné typy násillia, prístup ku zbrani, neúspešných, smutných, radikálnych, ukrivdených žiakov, s emocionálnymi a vývinovými problémami.

Systematicky podporujte pozitívne bezpečné vzťahy detí a žiakov s dospelým v škole a emočné putá s druhými.

Deťom/žiakom a zamestnancom školy ponúknite a umožnite duchovnú pomoc.

V prípade potreby riaditeľ školy požiada zriaďovateľa o právnu pomoc.

Vedte záznamy o tom, čo ste urobili a čo ďalej odporúčate.

Počas pôsobenia intervenčného tímu v škole, budú členovia tímu po realizovaných krízových intervenciách poskytovať spätné väzby triednym učiteľom, vedeniu školy, ŠPT, ako aj ostatným pedagogickým, odborným a nepedagogickým zamestnancom. Pomôžu riaditeľovi školy pri stanovovaní priorít a potrieb školy, pomôžu s plánovaním ďalších dní a intervencií, sú k dispozícii všetkým členom školského systému.

Školský psychológ v spolupráci s ostatnými členmi ŠPT vyhodnotí potrebu smútkovej práce s jednotlivcami a skupinami. Pri práci sa odporúča postupovať v súlade s odborným postupom

Smútkové poradenstvo a dieťa (VÚDPaP, 2021)⁴, podľa potreby aj podľa odborného postupu Dieťa po udalosti s traumatickým potenciálom (VÚDPaP, 2022)⁵

Odborný zamestnanec školy spolu s riaditeľom školy facilituje odbornú pomoc a podporu pozostalej/zasiahnutej rodine, odporúča podporné skupiny a terapeutické tábory pre deti po strate.

Odborný zamestnanec školy pomáha ťažko zranenému/chorému dieťaťu alebo žiakovi, prípadne súrodencovi zomrelého žiaka pri návrate do školy. Návratu predchádza stretnutie školského psychológa, alebo triedneho učiteľa s dieťaťom alebo žiakom a jeho zákonnými zástupcami, identifikácia jeho potrieb a prání. Školský psychológ následne pripraví spolužiakov a učiteľov na jeho návrat, oboznámi ich s možnými ťažkosťami a jeho potrebami, asistuje pri jeho návrate a zapojení do školského procesu.

Po udalosti s traumatickým potenciálom sa môžu vyskytnúť jedinci, u ktorých sa môžu začať prejavovať symptómy posttraumatickej stresovej poruchy, alebo nespracovanej nezintegrovanej udalosti (prevažne 3 mesiace po udalosti), vtedy je vhodné vyhľadanie odbornej pomoci u trauma terapeuta.

3.3 Následná dlhodobá starostlivosť po krízovej intervencii

3.3.1. Starostlivosť o deti a žiakov

Pedagogickí a odborní zamestnanci deti a žiakov opakovane ubezpečia, že sú v bezpečí, pomáhajú im zvládnuť aktuálne prežívané náročné emócie a telesné prejavy. Snažia sa v škole zabezpečiť rutinu a pomáhajú realizovať bežné činnosti. Deti a žiakov včas informujú, aké kroky budú nasledovať. Počúvajú bez poučovania. Sú citliví voči ich potrebám a vyjadrujú dôveru, že mimoriadnu udalosť spolu v škole zvládnu. Odborní zamestnanci pri vykonávaní odborných činností postupujú v súlade so štandardmi odborných činností (výkonovými a obsahovými štandardmi).

⁴ Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. (2021) *Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi Smútkové poradenstvo a dieťa*. Bratislava: VÚDPaP. Dostupné na: [Smutkove-poradenstvo-a-dieta.pdf \(vudpap.sk\)](https://www.vudpap.sk/files/Smutkove-poradenstvo-a-dieta.pdf)

⁵ Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. (2022). *Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi Dieťa po udalosti s traumatickým potenciálom*. Bratislava: VÚDPaP. Dostupné na: [Dieta-po-udalosti-s-traumatickym-potencialom-v1.01.pdf \(vudpap.sk\)](https://www.vudpap.sk/files/Dieta-po-udalosti-s-traumatickym-potencialom-v1.01.pdf)

3.3.2 Starostlivosť o ostatných členov školskej komunity

Je dôležité, aby sa kolegovia navzájom vnímali a boli voči sebe pozorní. Ak identifikujete pedagóga, alebo iného zamestnanca školy, ktorého udalosť veľmi zasiahla, ponúknite mu bezprostredne pomoc a podporu vlastnou blízkosťou a záujmom. Zaujímajte sa o seba a pozornite ŠPT, ktorý sprostredkuje externú odbornú pomoc.

3.3.3 Starostlivosť o seba samého

Odporúčania pre pedagogických a odborných zamestnancov:

- Hovorte o tom, čo sa stalo a aký to malo na vás dopad s niekým, komu dôverujete.
- Zúčastnite sa krízovej intervencie pre zamestnancov školy.
- Máte nárok na to, prežívať a zvládať udalosti inak, ako druhí.
- Podporujte sa navzájom medzi kolegami.
- Ak vám spoločná krízová intervencia nevyhovuje, požiadajte o individuálnu, alebo absolvujte psychoterapiu.
- Relaxujte.
- Nechajte sa podporiť rodinou.
- Cvičte.
- Vyhýbajte sa drogám a alkoholu.
- Kvalitne sa stravujte, vyspíte sa.
- Robte aktivity, ktoré vám robia radosť.
- Požiadajte o supervíziu, ak si nie ste istý, čo by ste v triede mohli robiť so žiakmi.
- Neprepadajte spásiteľskému syndrómu.
- Buďte trpezlivý a zachovajte pokoj.
- Vyvarujte sa negatívneho myslenia.
- Neodmietajte pomoc, naopak, vyhľadávajte ju.
- Neposkytujte médiám rozhovory, najmä ak ste zasiahnutý.
- Chráňte sa pred správami o udalosti, nesledujte a nezapájajte sa do diskusií na sociálnych sieťach.
- Zapojte sa do bežného života.

3.4 Etické pravidlá

Pedagogický a odborný zamestnanec vykonáva svoje činnosti v súlade s Etickým kódexom pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov⁶.

Dodržiava všeobecne platné právne predpisy, rešpektuje ľudské práva a dôstojnosť dieťaťa, uplatňuje len také prístupy vo svojej práci, ktoré odrážajú humanistické princípy, záujem a dôstojnosť a osobnú integritu detí, ich zákonných zástupcov a zamestnancov školy. Vyhýba sa všetkým aktivitám, ktoré porušujú alebo znižujú občianske práva. Nevykonáva aktivity, na ktoré nemá kvalifikáciu - napr. vedenie krízovej intervencie, psychologické poradenstvo, smútkové poradenstvo atď. Je nápomocný a korektný voči intervenčnému tímu a ŠPT, nešíri informácie o priebehu krízovej intervencie, ktoré sa dozvedel od žiakov, alebo interventov, nedevaluje a nebagatelizuje prácu intervenčného tímu. Chráni identitu zasiahnutých, nedevaluje, ani neromantizuje žiakov/učiteľov, ktorí sa rozhodli ukončiť svoj život samovraždou. Nešíri neoverené informácie a klebety.

4. PRÍKLADY Z PRAXE

- Počas pandémie covid 19 žiadala triedna učiteľka so školskou psychologičkou krízovú intervenciu a smútkové poradenstvo žiakom na 1.stupni ZŠ po smrti matky jedného zo žiakov. V uvedenom prípade nie je vhodné realizovať krízovú intervenciu a smútkovú prácu so všetkými žiakmi. Odporúčame individuálnu krízovú intervenciu aj smútkové poradenstvo pre zasiahnutého žiaka školským psychológom s príslušným vzdelaním v krízovej intervencii (podľa odporúčaní výkonových štandardov VÚDPaP). Zároveň môže byť nápomocný s vedomím pozostalej rodiny a žiaka hovoriť s ostatnými žiakmi o situácii v neprítomnosti zasiahnutého spolužiaka, aby mu lepšie rozumeli a boli vnímavejší voči jeho potrebám.
- Školská psychologička základnej školy telefonovala a žiadala o pomoc po náhlom úmrtí 14-ročného žiaka. Žiak odišiel z domu, celú noc sa domov nevrátil a ráno ho okoloidúci našli v prírode mŕtveho. Udalosť bola od začiatku vyšetrovaná ako samovražedný čin. Školská psychologička nemala vzdelanie v krízovej intervencii, nevedela teda adekvátne realizovať krízový manažment a poskytnúť krízovú intervenciu. Uviedla, že do triedy na žiadosť žiakov každý deň chodí a rozpráva sa so žiakmi, rozhovory im však nestačia. Zároveň poskytuje priebežne poradenstvo učiteľom. Dva dni po udalosti ju vyhľadal žiak z inej triedy, že zosnulý žiak bol jeho kamarát a chodili spolu do záujmového krúžku. Znepokojil ho spôsob úmrtia kamaráta, nemohol v noci spať, nedokázal sa sústrediť. Zároveň ju navštívila žiačka z vyššieho ročníka, ktorá sa pred udalosťou sebapoškodzovala, navštevovala psychoterapiu. Po udalosti sa opäť vrátila k sebapoškodzovaniu a má samovražedné myšlienky. Školská psychologička zistila, že pred niekoľkými mesiacmi zosnulého žiaka

⁶ Dostupný na: [Etický kódex pedagogického zamestnanca a odborného zamestnanca školy alebo školského zariadenia \(minedu.sk\)](https://www.minedu.sk)

chytili dvaja žiaci z inej triedy, zviazali mu nohy a natlačili ho do skrinky. Incident sa neopakoval. Školská psychologička sa obáva, že rodičia zosnulého žiaka obvinia jednotlivých chlapcov, že zavinili jeho smrť- na škole sa začala šíriť verzia, že žiak ukončil svoj život kvôli šikanovaniu. Náročná situácia vznikla z neodborného postupu školskej psychologičky. Školskej psychologičke sme odporúčali osloviť spádové CPP, ktoré škole pomôže s manažmentom krízovej situácie, ako aj s realizáciou krízových intervencií pre zasiahnutých žiakov aj pedagógov. Zároveň intervenčný tím zrealizoval stretnutie pre rodičov spolužiakov a samostatne aj pre rodičov žiakov, ktorí sa zúčastnili incidentu pri ublížení žiakovi, týmto žiakom bola venovaná osobitná starostlivosť. Školskej psychologičke bolo odporúčané vzdelávanie v krízovej intervencii.

- Výchovná poradkyňa volala v popoludňajších hodinách CPP, či by odborná zamestnankyňa neprišla na druhý deň do školy, pracovať s jednou triedou počas vyučovacej hodiny s cieľom byť so žiakmi, ktorým dva dni predtým zomrel spolužiak neďaleko vlakovej stanice. Poradenské zariadenie ihneď zostavilo krízový intervenčný tím, skontaktovalo sa s vedením školy a oboznámilo s manažmentom krízovej situácie. Krízový tím vhodne nastavil procesy na škole i keď škola v počiatočných fázach objednávky situáciu bagatelizovala, obávala sa, či príchodom viacpočetného krízového tímu sa na škole nevyvolá rozruch. Opak bol pravdou, zasiahnutých v celej udalosti bolo na škole viacero (viacerí žiaci cestovali vlakom), taktiež viacero zraniteľných a ohrozených žiakov. Vhodnou edukáciou sa podarilo na škole stabilizovať žiakov, poskytnúť potrebnú podporu a osvetu.
- Riaditeľ školy sa počas intervencií pri rozsiahlej krízovej situácii neustále obracal na pedagogických zamestnancov školy s odkazom, že situáciu musia zvládnuť a nemôžu ukazovať svoju slabosť. Na škole pracoval krízový intervenčný tím z poradenského zariadenia, jednou z ich úloh bolo hovoriť s vedením školy: pretransformovať myšlienku silných pedagógov v škole skôr do nádeje, že to spoločne zvládnu, že je dôležité, aby mali aj pedagógovia podporu k tomu, čo prežívajú, aby sa dostatočne zdrojovali a boli si vzájomnou podporou. Na škole sa následne podarilo zrealizovať krízovú intervenciu aj pre pedagógov, ktorí nadobudli pocit dôvery pri práci poradenského zariadenia a potrebovali si prejsť vlastné prežívanie v skupine. Malo to významný stmelujúci a podporný efekt. Riaditeľovi školy intervenčný tím odporúčal, aby ocenil pedagógov, že pracujú na vlastných potrebách.
- E-mail psychologičky CPP riaditeľke školy, ktorú nevedela zastihnúť telefonicky, keď sa dozvedela od rodičov žiakov o samovražde spolužiaka:

Vážená pani riaditeľka, som psychologička Centra poradenstva a prevencie, ktorá Vám dlhoročne poskytuje svoje služby v oblasti diagnostiky, kariérového poradenstva, terapie, prevencie žiakov a metodického vedenia Vašich zamestnancov.

Obraciam sa na Vás s požiadavkou, aby ste umožnili nášmu Centru urobiť krízovú intervenciu po samovražde Vášho žiaka. Centrum disponuje vyškolenými zamestnankyňami práve pre

tento typ tragických udalostí. Vzhľadom na to, že sa to stalo počas vyučovania, následkom tragickej udalosti je vystavený pedagogický zbor, žiaci i rodičia. Je potrebné už v začiatku zachytiť šírenie emočnej nákazy (vysoké riziko samovraždy ďalších žiakov), ako aj poskytnúť všetkým zúčastneným podporu, copingové stratégie, informácie o možnostiach odbornej pomoci. Namňa aj ostatné kolegyně sa od včera obracajú viacerí rodičia i žiaci, ktorí sa pýtajú, čo bude ďalej, ako budú deti ošetrované. Deti sa o tom rozprávajú na sociálnych sieťach, na autobusovej i železničnej stanici, posielajú túto informáciu kamarátom na iných školách.

Prosím, pre bližšie informácie a dohodnutie krízovej intervencie, mi obratom zavolajte. Je to tak naliehavá situácia, že je potrebné sa v stredu ráno stretnúť s pedagógmi, aby vedeli, ako reagovať a rozprávať sa so žiakmi, ako reagovať na médiá, ako sa pripraviť na pohreb... plus ďalšie dôležité informácie. Vo štvrtok by sme urobili intervenciu pre všetky paralelné a dotknuté triedy a v piatok pre ďalšie ohrozené skupiny žiakov. Súčasťou intervencie je aj online rodičovské združenie. Mám informáciu, že s triedou, z ktorej žiak pochádzal, robila intervenciu policajná psychologička. Som za to vďačná, avšak v danej situácii to nestačí, pre komplexné a kvalitné ošetrovanie Vašich zamestnancov a žiakov je potrebné urobiť intervenciu v oveľa širšom rozsahu - ako som uviedla vyššie. Ďakujem.

- Školská psychologička telefonovala CPP so žiadosťou o poradenstvo. Na prvom stupni ZŠ mali dieťa s onkologickým ochorením, v terminálnom štádiu ochorenia. Dieťa chodilo do školy, kým vládalo, v poslednom čase už zostávalo doma, bolo v kontakte s rovesníkmi a pani učiteľkou online počas vyučovania. Vzhľadom k tomu, že školská psychologička nemala skúsenosti so sprevádzaním detí a smútkovej práci s deťmi, CPP jej poskytlo poradenstvo, ako môže so spolužiakmi v triede hovoriť o zostávajúcom čase ich spolužiaka a ako môžu čas, ktorý im zostáva, spolu využiť. Žiaci chceli zostať spolu v kontakte, posieľať si správy, kresliť, počúvať hudbu. Triedna učiteľka sa následne spojila s matkou a informovala sa, či si jej dieťa želá a má dosť síl na spoločné krátke online aktivity. Spolužiaci využili spoločný čas. Po úmrtí dieťaťa školská psychologička realizovala v triede smútkovú prácu so žiakmi (v súlade so štandardmi odborných činností, VÚDPaP), čoho súčasťou bol rozlúčkový rituál podľa želaní žiakov a triednej učiteľky.

- Záverečná správa z krízovej intervencie na základnej škole po útoku žiaka nožom realizovaná súkromným centrom poradenstva a prevencie (ďalej SCPP):

Na základe telefonického a mailového dohovoru medzi riaditeľom Základnej školy XY, a špeciálnou pedagogičkou SCPP, zo dňa sa na pôde školy uskutočnili stretnutia krízovej intervencie po útoku žiaka nožom z XY. Ročníka. Krízová intervencia predstavovala komplexnú stratégiu, ktorá zahŕňala prácu so skupinou žiakov, učiteľov, zamestnancov prevádzkového úseku a rodičov s cieľom predchádzať:

- napodobňovaniu nebezpečného správania u ďalších žiakov;
- vážnej traume a vzniku posttraumatickej stresovej poruchy;
- sekundárnemu poškodeniu všetkých zúčastnených v školskom systéme.

Cieľom krízovej intervencie ďalej bolo: emocionálna podpora a znovuzískanie pocitu bezpečia, uľahčenie komunikácie o dramatickej udalosti, ventilácia náročných emócií, konfrontácia s realitou, identifikácia najdôležitejších problémov, ktoré je nutné riešiť, zhodnotenie doterajších adaptačných mechanizmov školy, mobilizácia copingových stratégií a zdrojov sociálnej opory a vytvorenie plánu pomoci.

Ďakujeme vedeniu školy, že od začiatku prejavilo ochotu k spolupráci a organizačne umožnilo realizovať krízovú intervenciu v plnom rozsahu. Ďakujeme tiež pedagógom, ktorí v spolupráci s nami prejavovali záujem a spoluúčasť na minimalizovaní dopadov dramatickej udalosti na psychiku žiakov.

5. ZÁVER

Nešťastia a tragické udalosti sa môžu stať hocikedy, hocikomu a hocikde. Narušia naše presvedčenia o tom, že svet je bezpečné miesto, že ja som dobrý človek a mne sa to nemôže stať. Konfrontujú nás s našou vlastnou neistotou, zraniteľnosťou a smrteľnosťou.

Preto je dôležité mať vypracovaný základný postup ako prípadnú tragickú udalosť zvládnuť. Najlepšou prípravou je budovanie bezpečných škôl, s dobrou sociálno-emocionálnou atmosférou a podpornými, rešpektujúcimi vzťahmi medzi vedením školy a zamestnancami, žiakmi navzájom a všetkými zložkami školy. Na týchto vzťahoch neskôr staviame intervenciu a podporu v tragických udalostiach, z pozitívnych spoločných zážitkov budujeme zdroje školy, o ktoré sa môžeme oprieť v čase krízy. To, čo môžeme robiť každý deň, je byť k sebe všímaví a láskaví. Neprehliadajme smútok, krivdu, izoláciu, hnev, straty a nedostatok nádeje. Vytvárajme spojenia.

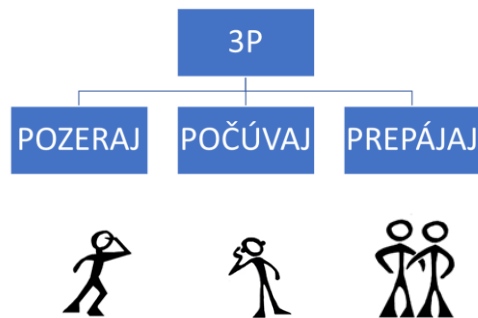
Využime každú príležitosť, aby sme systematicky podporovali duševné zdravie a pohodu detí, žiakov aj zamestnancov škôl, realizovali prevenciu v oblasti duševného zdravia, zdravého životného štýlu, riešenia problémov a konfliktov. Naučme deti zvládať a redukovať stres, regulovať vlastné emócie a podporovať ich pozitívny sebaobraz a sebahodnotu. Nevieme ovplyvniť, čo sa stane. Ale môžeme sa pripraviť, ako budeme reagovať, ako sa spolu podporíme a ako sa necháme podporiť zvonka.

ZDROJE

- American Association of Suicidology. (1998). *After a Suicide: A toolkit for Schools*.
- Anyalaiová, M., Lednická, J., Krnáčová, Z., Križo, V. (2022). *Krízová intervencia v školskom prostredí. Bulletin a praktický sprievodca krízovou intervenciou v školskom prostredí*. Bratislava: Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania.
- Brock, S.E., Lazarus, P.J., Jimerson, S.R. (2002). *Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention*. USA: National Association of School Psychologists.
- Erbacher, T.A., Singer, J.B., Poland, S. (2015). *Suicide in Schools*. Routledge. USA
- Felix E., et al. (2010). Schools in the Shadow of Terrorism: Psychosocial Adjustment and Interest in Interventions Following Terror Attacks. In *Psychology in the Schools*, Vol.47(6), 592-605
- Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. (2023) *Škola a neštěstí. Jsme připraveni! Metodické doporučení pro školy a školská zařízení*. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, Praha. (Citované s dovolením Simony Hoskovcové).
- Lieberman, R., Davis, J.M. (2002). Suicide Intervention. In Brock, S.E., Lazarus, P.J., Jimerson, S.R. (2002). *Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention*. 273-288
- Meissner, B. Schacham, J., Niv, S. (2009). *Crisis Management in Schools- School Psychology Association*. European Training Centre, Malta.
- Moos, R.H., Schaefer, J.A. (1986). Conceptualization and Principles of Crisis Counselling, Intervention and Prevention. In Sandoval, J. (2013). *Crisis Counselling, Intervention and Prevention in the Schools*, Routledge, USA
- National Educational Psychological Service Guidelines and Resource Materials for Schools. (2003). *Responding to Critical Incident*. Guidelines and Resource Materials for Schools. Ireland.
- Pregrad, J. (2019): *Workshop Terapeut pracujúci s traumatizovaným klientom*, Gestalt konference 2019, Mikulov. Nepochikovaný materiál.
- Psychosociální intervenční tým ČR (2011). *Příručka pro školy: Když se stane neštěstí*. 2011.
- Sandoval, J. (2013). *Crisis Counselling, Intervention and Prevention in the Schools*. Routledge, USA.
- Turunen, T. (2017). *National Institute for Health and Welfare, Finland*. Príspevok na konferencii European School Psychology Centre for Training, Mainz, Germany.
- World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. (2011). *Psychological first aid. Guide for Field Workers*. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International.
- Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. ERA group spol.s.r.o., Brno.

PRÍLOHY

Príloha č. 1: Základné princípy psychologickej prvej pomoci podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO, 2011)



POZERAJ

- Skontrolujte bezpečnosť.
- Vyhľadajte tie deti a žiakov, ktorí potrebujú naliehavo naplniť základné potreby.
- Vyhľadajte deti a žiakov so závažnými úzkostnými reakciami.

POČÚVAJ

- Oslovte tie deti a žiakov, ktorí môžu potrebovať podporu.
- Pýtajte sa na ich potreby a obavy.
- Počúvajte ich a pomôžte im cítiť sa pokojne.

PREPÁJAJ

- Pomôžte im riešiť základné potreby a získať prístup k službám.
- Pomôžte im vyrovnať sa s problémami.
- Poskytnite informácie.
- Spojte ich s blízkymi a prepojte ich na širšiu sociálnu podporu.

Príloha č. 2: Užitočné linky na kontakty pomoci v prípade krízovej intervencie

Všetky uvedené linky sú bezplatné.

Chat

[Viac ako nick - Národná linka na pomoc deťom v ohrození \(gov.sk\)](#)

Národná linka na pomoc deťom v ohrození zriadená Ústredím práce, sociálnych vecí a rodiny.

[IPčko.sk](#)

Internetová linka dôvery pre mladých ľudí, každý deň od 7.00 do 24.00.

[Krízová linka pomoci - IPčko.sk \(krizovalinkapomoci.sk\)](#)

[Dobrá linka.sk](#)

Internetová linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením. Každý pracovný deň od 15.00 do 20.00.

[Pomoc.sk](#)

Združená linka pomoci. Každý deň od 18.00 do 22.00.

Partnermi projektu sú Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR, Úrad podpredsedu vlády SR pre investície a informatizáciu a Linka detskej istoty.

Vznikla združením Linky detskej istoty, Linky detskej dôvery a linky pomoci projektu Zodpovedne.sk.

Telefón

Linka detskej istoty – 116 111

Non-stop linka pomoci pre deti a mládež.

Linka detskej dôvery – 055/234 72 72

Linka pre deti dostupná každý pracovný deň od 14.00 do 20.00.

Linka Nezábudka – 0800 800 566

Non-stop telefonická linka dôvery.

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie – 0800 212 212

Non-stop linka pomoci ohľadom všetkých foriem násillia, ktorému sú ženy a ich deti vystavené.

E-mail

ipcko@ipcko.sk

Poradňa internetovej linky dôvery pre mladých IPčko.sk.

potrebujem@pomoc.sk

Poradňa Linky detskej istoty.

odkazy@linkadeti.sk

Poradňa Linky detskej dôvery.

poradna@dobralinka.sk

Poradňa Dobrej linky.

linkaprezeny@ivpr.gov.sk

Poradňa Národnej linky pre ženy zažívajúce násilie.

viacakonick@viacakonick.sk

Poradňa Národnej linky na pomoc deťom v ohrození.