**Po kríze: prvá psychosociálna pomoc**

Krízová udalosť prinesie rôzne silné emočné reakcie zasiahnutých. Obzvlášť, keď pominie bezprostredné nebezpečenstvo a opadne prvotný stres. Môžete očakávať strach či úzkosť, súcit 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**.

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

**Princíp 3P**(podľa Svetovej zdravotníckej organizácie):

**1. Pozeraj**

* Kontrolujte, či je prostredie už bezpečné.
* Vyhľadajte deti a žiakov, ktorí potrebujú naliehavo naplniť základné fyziologické potreby.
* Vyhľadajte deti a 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](https://www.minedu.sk/39296-sk/uzitocne-kontakty/), na koho sa môžu obrátiť.

Týmito princípmi sa riaďte pri poskytovaní psychosociálnej prvej pomoci. Detailnejší návod, ako realizovať jednotlivé kroky, nájdete nižšie.

**Pred tým, než začnete s poskytovaním psychosociálnej prvej pomoci**:

* Uistite sa, že nepotrebujete lekársku starostlivosť.
* **Naplňte svoje fyziologické potreby**, ktoré sú nevyhnutné na to, aby ste boli schopní poskytnúť pomoc iným.
* **Upokojte najprv seba** – pomaly a hlboko dýchajte a pripomínajte si, že nebezpečenstvo pominulo.

**Základné potreby dieťaťa po krízovej udalosti**:

* **Bezpečie**– deti a žiaci zo závažnými úzkostnými reakciami presuňte do čo najbezpečnejšieho a najkľudnejšieho prostredia.
* **Kontrola**– snažte sa chrániť deti a žiakov pred ďalšími situáciami, ktoré im navodzujú pocit bezmocnosti.
* **Predvídateľnosť**– komentujte a vysvetľujte svoje kroky dieťaťu, nech vie, čo sa bude diať.
* Dbajte na fyzický **komfort**– ak je to možné, zabezpečte zasiahnutým vodu, deku...