KRIZIŲ VALDYMAS ŠVIETIMO ĮSTAIGOSE

Gairės Vilniaus miesto švietimo įstaigų

krizių valdymo komandoms

VILNIUS

KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS

TURINYS

ĮVADAS 3

Leidinyje vartojamos sąvokos ir santrumpos 4

1. MOKYKLOS PASIRUOŠIMAS KRIZĖMS 5

1.1. Kas yra krizinis įvykis, kaip jį atpažinti 5

1.2. Mokyklos KVK sudėtis, veiklos organizavimas ir komandos narių atsakomybės 6

1.3. Mokyklos krizių valdymo planas 9

2. KRIZINIO ĮVYKIO VERTINIMAS IR PIRMIEJI VEIKSMAI 10

2.1. Saugumo užtikrinimas, medicininė pagalba 10

2.2. Krizės galimo poveikio ir apimties pradinis įvertinimas 11

2.3. Informacijos apie įvykį ir nukentėjusiuosius surinkimas 13

2.4. Pokalbis ir ryšio palaikymas su nukentėjusių asmenų šeimomis 14

3. KOMUNIKACIJA APIE KRIZINĮ ĮVYKĮ IR PIRMOJI PAGALBA 15

3.1. Krizių komunikacijos principai 15

3.2. Mokytojų ir kitų darbuotojų informavimas 17

3.3. Mokinių informavimas ir emocinis palaikymas pirmąją dieną 18

3.4. Mokinių tėvų informavimas 19

3.5. Platesnės bendruomenės ir žiniasklaidos informavimas 20

3.6. Komunikacijos stebėjimas internete ir socialiniuose tinkluose 20

4. PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TEIKIMAS PO KRIZINIO ĮVYKIO 21

4.1. Labiausiai paveiktų bendruomenės narių nustatymas 21

4.2. Pagalbos teikimas mokiniams 23

4.3. Pagalbos teikimas mokytojams 26

4.4. Pagalbos teikimas tėvams 27

4.5. Mirties atveju, kaip elgtis su asmeniniais daiktais ir darbo vieta 28

4.6. Dalyvavimas atsisveikinimo ritualuose ir laidotuvėse 29

5. KRIZĖS VALDYMO ASPEKTAI, KAI KRIZINIS ĮVYKIS: 31

5.1. Savižudybė 31

5.2. Bandymas arba grasinimas žudytis 36

5.3. Smurtiniai veiksmai 38

5.4. Žmogaus dingimas 39
5.5. Atsitiko per mokinių atostogas 40
6. KRIZĖS VALDYMO VEIKSMŲ PABAIGA IR ILGALAIKIŲ VEIKSMŲ PLANAS 42
6.1. Kada galima pabaigti aktyvaus krizės valdymo veiksmus 42
6.2. Ilgalaikė parama ypač paveiktiems mokiniams ir darbuotojams 43
6.3. Būsimos datos, įvykiai ar renginiai, kai prisiminimai apie įvykį gali vėl iškilti 44
6.4. Krizės valdymo veiksmų aptarimas, kasmetis krizių valdymo plano peržiūrėjimas 44
7. PAGALBA KRIZIŲ VALDYMO KOMANDOS NARIAMS 45
7.1. Empatijos nuovargio ir emocinio perdegimo simptomai 45
7.2. Būdai, kaip palaikyti savo emocinį atsparumą ir atsigauti po krizės valdymo 47
8. PRIEDAI 48
P-1. Mokyklos krizės valdymo planas 49
P-2. Mokyklos KVK pirmo susirinkimo darbotvarkė 51
P-3. Informavimo apie krizinį įvykį eiga 52
P-4. Pagalbos teikimo organizavimas po krizinio įvykio 53
P-5. Pranešimas mokytojams apie krizinį įvykį 54
P-6. Pranešimas tėvams apie krizinį įvykį 55
P-7. Pranešimas mokiniams apie krizinį įvykį 56
P-8. Mokytojams: pokalbio su krizinio įvykio paveikta klase planas 57
P-9. Mokytojams: kaip kalbėtis su mokiniais apie savižudybę 58
P-10. Mokytojams: kaip sutikti gedintį mokinį 59
P-11. Mokytojams: kaip kalbėtis su mokiniu po jo bandymo žudytis 60
P-12. Mokytojams: savižudybės rizikos požymiai 61
P-13. Tėvams: kaip padėti vaikui atsigauti po krizinio įvykio 62
P-14. Mokiniams: kaip atsigauti po sukrečiančio įvykio 63
9. KONTAKTAI 64

ĮVADAS

Mokykla yra ne tik ugdymo, bet ir emocinio saugumo, bendrystės bei kasdienio stabilumo erdvė vaikams, jų šeimoms ir čia dirbantiems darbuotojams. Tačiau net ir gerai organizuotoje, bendruomeniškoje aplinkoje gali ištikti netikėtų, sukrečiančių įvykių: staigi netektis, smurtas, nelaimingas atsitikimas, savižudybė ar kitos krizės, kurios sutrikdo įprastą mokyklos gyvenimą ir stipriai paveikia bendruomenės narių emocinę savijautą.

Kriziniai įvykiai mokykloje reikalauja ne tik greitų ir aiškių sprendimų, bet ir jautraus, struktūruoto bei koordinuoto reagavimo. Tinkamai organizuotas krizių valdymas padeda sumažinti psichologinę žalą, atkurti saugumo jausmą, užkirsti kelią gandams plisti, stiprinti bendruomenės pasitikėjimą ir sudaryti sąlygas sveikai bei saugiai gedėti ar prisitaikyti po sukrečiančių patirčių.

Šis leidinys parengtas bendradarbiaujant Vilniaus miesto savivaldybės administracijai, Vilniaus pedagoginės psichologinės tarnybos ir VšĮ Krizių įveikimo centro specialistams. Jo tikslas – padėti mokyklų krizių valdymo komandoms ir visai mokyklos bendruomenei aiškiau suprasti, **kas yra krizinė situacija mokykloje, kaip ją atpažinti, kaip organizuoti veiksmingą reagavimą ir ilgalaikę pagalbą.** Leidinyje pateikiamos praktinės gairės, paremtos moksliniais tyrimais, tarptautine gerąja patirtimi ir nacionaliniais teisės aktais, pritaikytos Vilniaus miesto švietimo įstaigų kontekstui.

Metodinėje medžiagoje aptariami pagrindiniai krizių valdymo etapai – nuo pasirengimo ir pirmųjų veiksmų iki psichologinės pagalbos organizavimo, komunikacijos su bendruomene, saugaus gedėjimo ir ilgalaikės prevencijos. Taip pat pateikiami konkretūs pavyzdžiai, pranešimų šablonai ir priedai, kurie gali būti tiesiogiai naudojami praktikoje.

Šis leidinys skirtas mokyklų vadovams, krizių valdymo komandų nariams, mokytojams, švietimo pagalbos specialistams ir kitiems darbuotojams, kurie krizės metu tampa svarbia atrama vaikams, kolegoms ir tėvams. Tikimės, kad ši medžiaga ne tik padės efektyviau reaguoti į krizes, bet ir sustiprins bendruomenės emocinį atsparumą, tarpusavio pasitikėjimą bei pagalbos ieškojimo kultūrą mokyklose.

Leidinyje vartojamos sąvokos ir santrumpos

Mokyklos KVK – mokyklos krizių valdymo komanda

Mokykla – Vilniaus miesto švietimo įstaiga

Savivaldybė – Vilniaus miesto savivaldybė

Savivaldybės KVK – Vilniaus miesto savivaldybės krizių valdymo komanda

ŠMSM – Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija

VGK – mokyklos vaiko gerovės komisija

VPPT – Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba

VVTAĮT – Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba

VVSB – Vilniaus miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras

1. MOKYKLOS PASIRUOŠIMAS KRIZĖMS

1.1. KAS YRA KRIZINIS ĮVYKIS, KAIP JĮ ATPAŽINTI

Mokyklos krizinis įvykis – tai netikėtas įvykis, susijęs su žala arba grėsme bendruomenės nario sveikatai arba gyvybei, kuris psichologiškai paveikia visą arba dalį mokyklos bendruomenės, pažeidžia įprastą saugumo ir kontrolės jausmą ir reikalauja kitokių išteklių ar veiksmų nei įprastai kasdienybėje. Jei įvykis atitinka šiuos kriterijus, turėtų būti sušaukta krizių komanda ir sudarytas krizės valdymo planas.

Krizinių įvykių pavyzdžiai:

- mokinio ar darbuotojo mirtis,
- sunkus sužeidimas nelaimingo atsitikimo metu arba dėl smurtinio elgesio,
- bandymas žudytis,
- žmogaus dingimas,
- pavojų bendruomenės nariams keliantys veiksmai mokykloje,
- gaisras ar kitokios grėsmę keliančios avarinės situacijos.

Kas nėra krizinis įvykis:

- mokinių peštynės be rimtų pasekmių sveikatai,
- konfliktai tarp mokytojų, administracijos ir pan.,
- patyčios,
- mokinių patirtos nesunkios traumos sportuojant ar pertraukų metu,
- neigiamas žiniasklaidos dėmesys mokyklai, nesusijęs su įvykusia ar gresiančia žala mokinių sveikatai ar gyvybei.

Krizinis įvykis sukrečia ir sukelia **psichologinę krizę** bendruomenėje tiek mokiniams, tiek darbuotojams ir mokinių tėvams. Išgyvenant krizę būdingas didelis psichologinis diskomfortas, stiprūs jausmai, sumišimas ir prarasto stabilumo jausmas. Trumpuoju laikotarpiu po krizinio įvykio tai yra normali sveiko žmogaus reakcija į nenormalią situaciją – krizinį įvykį.

Tačiau krizei sėkmingai įveikti svarbu, kad mokyklos bendruomenė ir mokiniai sulauktų greitos ir tinkamos pagalbos, kuri sumažintų kylantį nerimą ir sumišimą, padėtų sugrąžinti saugumo jausmą ir įprastą darbingumą, suteiktų atsakymus, kaip elgtis tokioje situacijoje ir kaip suprasti savo ir kitų reakcijas, kurios gali būti neįprastos.

1.2. MOKYKLOS KVK SUDĖTIS, VEIKLOS ORGANIZAVIMAS IR KOMANDOS NARIŲ ATSAKOMYBĖS

Krizės valdymo metu reikia per trumpą laiką atlikti daugybę užduočių. Iš anksto paskirsčius atsakomybes tarp komandos narių tampa aiškiau, kas ką ir kada darys krizės valdymo metu. Toks pasiruošimas padeda užtikrinti, kad darbo krūvis būtų kiek įmanoma tolygiau paskirstytas komandos nariams ir kad nė vienas darbas nebūtų pamirštas.

Mokyklos KVK sudaro mokyklos vadovas ar jo pavaduotojas ir krizei valdyti būtinų gebėjimų – komunikabilumo, bendradarbiavimo, komandinio darbo, konfliktų sprendimo įgūdžių – turintys darbuotojai. Mokyklos KVK rekomenduojama sudaryti iš 5–7 narių. Priklausomai nuo mokyklos dydžio ir išteklių, vienai funkcijai atlikti gali būti skiriami keli komandos nariai arba vienam grupės nariui skiriama atlikti kelias funkcijas, tačiau komandos vadovo, nario, atsakingo už psichologinės pagalbos organizavimą ir (ar) teikimą, ir nario, atsakingo už komunikaciją, funkcijas turi atlikti skirtingi asmenys.

MOKYKLOS KVK NARIŲ VAIDMENYS IR ATSAKOMYBĖS VALDANT KRIZĘ

Vaidmuo	Atsakomybės
1) Mokyklos KVK vadovas	▸ Vadovauja Mokyklos KVK darbui, inicijuoja komandos posėdžius krizės valdymo klausimams svarstyti. ▸ Užtikrina, kad, nesant kurio nors Mokyklos KVK nario, jo funkcijoms krizės valdyme atlikti būtų paskirtas kitas darbuotojas. ▸ Užtikrina, kad Mokyklos KVK nariams dalyvaujant krizės valdymo veikloje būtų paskirti asmenys jų tiesioginiam darbui dirbti. ▸ Informuoja apie krizę Savivaldybės KVK, jei reikia, ir kitas ugdymo įstaigas, koordinuoja bendradarbiavimą su jomis valdant krizę. ▸ Jei reikia, atstovauja mokyklai bendraudamas su žiniasklaida. ▸ Pabaigus krizės valdymą organizuoja Mokyklos KVK darbo aptarimą. ▸ Rūpinasi, kad komandos nariai ir kiti mokyklos darbuotojai, paskirti jų funkcijoms krizės valdyme atlikti, įgytų krizės valdymo kompetencijų ir nuolat tobulintų kvalifikaciją šioje srityje.
2) Mokyklos KVK narys, atsakingas už komunikaciją	▸ Bendradarbiaudamas su Savivaldybės KVK ir išoriniu krizinės pagalbos teikėju parengia pranešimo apie krizinį įvykį tekstus skirtingoms bendruomenės tikslinėms grupėms: mokytojams, mokiniams, tėvams, prireikus ir žiniasklaidai.

	▸ Paruošia reikalingą metodinę ar dalinamąją medžiagą, reikalingą mokytojams informuojant ar teikiant paramą mokiniams ir tėvams. ▸ Palaiko ryšius ir (ar) koordinuoja tolesnę komunikaciją su darbuotojais ir mokytojais, su mokinių tėvais, su nukentėjusiaisiais ir jų šeimomis.
3) Mokyklos KVK narys, atsakingas už psichologinės pagalbos organizavimą ir (ar) teikimą	▸ Padeda įvertinti krizės sudėtingumą ir galimą psichologinį poveikį. ▸ Nustato labiausiai krizės paveiktas bendruomenės grupes ir atskirus narius. ▸ Vertina psichologinės pagalbos bendruomenei poreikį ir mokyklos išteklius, reikalingus psichologinei pagalbai teikti. ▸ Organizuoja profesionalios psichologinės pagalbos teikimą bendruomenės nariams: teikėjus, patalpas, laiką. ▸ Labiausiai krizės paveiktiems mokyklos bendruomenės nariams siūlo psichologinę pagalbą ir (ar) teikia informaciją apie psichologinės pagalbos teikėją (-us) ir (ar) teikia psichologinę pagalbą individualiai ar grupėmis. ▸ Pasibaigus krizei vertina ilgalaikės psichologinės pagalbos poreikį atskiriems asmenims ir, jei reikia, ją organizuoja.
4) Mokyklos KVK narys, atsakingas už saugumo priemonių organizavimą	▸ Esant krizei, susijusiai su realia ar suvokiama grėsme mokyklos bendruomenės narių civiliniam saugumui, nedelsiant imasi priemonių, užtikrinančių mokyklos bendruomenės narių saugumą, prireikus iškviečia policiją ir (ar) priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą. ▸ Jei įvykis nutiko mokyklos teritorijoje, rūpinasi įvykio vietos saugumo užtikrinimu, jos sutvarkymu ir grąžinimu į įprastinę funkciją. ▸ Po krizės vertina saugumo priemonių efektyvumą.
5) Mokyklos KVK narys, atsakingas už pirmosios medicininės pagalbos organizavimą	▸ Kriziniam įvykiui atsitikus mokyklos teritorijoje, nedelsiant nustato sužeistus bendruomenės narius, inicijuoja pirmosios medicininės pagalbos teikimą ir informuoja mokyklos komandos vadovą ar jo pavaduotoją, prireikus iškviečia greitąją medicinos pagalbą (bendrosios pagalbos telefonu 112). ▸ Rūpinasi, kad krizės atveju mokykloje būtų priemonių, reikalingų pirmajai medicininei pagalbai suteikti. ▸ Numato vietą (-as) mokykloje, kur galėtų būti teikiama pirmoji

	medicininė pagalba. ▸ Po krizės vertina pirmosios pagalbos organizavimo efektyvumą.
6) Mokyklos KVK narys, atsakingas už administracinius darbus	▸ Rūpinasi reikiamos kontaktinės informacijos surinkimu. ▸ Siunčia pranešimus elektroniniais kanalais. ▸ Pildo Mokyklos KVK susirinkimų protokolus, paruošia reikiamas ataskaitas.

Formuojant Mokyklos KVK svarbu numatyti ir **pavaduojančius komandos narius,** kurie galėtų perimti komandos nario atsakomybes, jei tas būtų išvykęs ar ligos atveju. Pavaduojantys asmenys yra iš anksto informuojami apie savo vaidmenį, supažindinami su krizių valdymo algoritmu ir, esant galimybei, dalyvauja pasirengimo ar mokymų veiklose, kad krizės metu galėtų efektyviai įsitraukti į komandos darbą.

Darbas krizinėje situacijoje dažnai reikalauja greitai veikti didelio streso, neapibrėžtumo ir nuovargio sąlygomis, todėl Mokyklos KVK yra efektyvi, jei jos nariai:

- noriai dalyvauja komandoje ir nuoširdžiai domisi jiems paskiriamu darbu,
- gerai susipažinę su priskirtomis atsakomybėmis, krizės valdymo planu ir metodine medžiaga,
- tinkamai apmokyti atlikti savo darbą ir kasmet atnaujina žinias,
- gerai pažįsta visus savo komandos narius ir turi bendro komandinio darbo patirties,
- yra informuoti apie šio darbo reikalavimus, įsipareigoja ištikus krizei skirti jai valdyti reikalingą papildomą laiką ir reaguoti iškart po įvykio, taip pat jei tai įvyko per išeiginę arba per mokinių atostogas.
- turi galimybę operatyviai keistis informacija nuotoliniu būdu – per komunikacijos grupę („WhatsApp“, „Messenger“ ar pan.), kuri naudojama tik esant kriziniam įvykiui, ir įsipareigoja operatyviai reaguoti į grupės pranešimus.

SVARBU

Jei krizių komandos narys pats šiuo metu išgyvena asmeninę krizę, turi rimtų sveikatos sutrikimų arba yra artimais ryšiais susijęs su nukentėjusiais asmenimis (yra šeimos narys ar giminaitis), jis neturėtų dalyvauti šios krizės valdyme ir jo funkcijas turėtų perimti pavaduojantis darbuotojas.

1.3. MOKYKLOS KRIZIŲ VALDYMO PLANAS

KRIZĖS VALDYMO TIKSLAI:

1. Užtikrinti bendruomenės narių saugumą ir medicininę pagalbą.
2. Stabilizuoti, atkurti mokyklos veiklą.
3. Užtikrinti tinkamą informacijos sklaidą.
4. Nustatyti paveiktus žmones, suteikti jiems emocinę paramą arba nukreipti profesionalios pagalbos.
5. Padėti bendruomenei stiprėti, sėkmingai įveikiant krizę.

Po krizinio įvykio maždaug keturios pirmos savaitės yra laikas, kai tiek mokiniai, tiek darbuotojai yra labiau emociškai pažeidžiami. Tvarkantis su krize svarbu veikti koordinuotai ir apgalvotai, siekiant vengti impulsyvių, emocijų padiktuotų veiksmų ar žodžių.

Krizės valdymo plano turėjimas padeda Mokyklos KVK nariams atgauti kontrolės jausmą, veikti greitai ir efektyviai. Tyrimai rodo, kad efektyvūs krizės valdymo veiksmai per pirmąsias 48 valandas po įvykio turi lemiamą reikšmę stabdant krizės plitimą ir toliau ją sėkmingai įveikti. Todėl svarbu turėti iš anksto paruoštą krizių įveikimo planą ir jį operatyviai pritaikyti konkrečiai krizinei situacijai.

ATSITIKUS KRIZINIAM ĮVYKIUI MOKYKLOS KVK TURĖTŲ SIEKTI, KAD:

- bendruomenės nariai operatyviai gautų vienodą informaciją apie įvykį,
- mokykla po krizinio įvykio grįžtų prie įprastinio darbo ritmo, pamokų tvarkaraščio ir ugdymo plano iškart, kai tik tai įmanoma,
- įvykio paveiktiems mokytojams, mokiniams ir tėvams būtų skirta vieta ir laikas pasikalbėti apie įvykį, pasidalinti savo jausmais, klausimais bei kitomis reakcijomis.

P-1 PRIEDE pateiktas mokyklos krizės valdymo plano pavyzdys, juo galima remtis sudarant krizės įveikimo planą savo mokyklai, atsižvelgiant į jos dydį, mokinių amžių, turimus išteklius.

Kiekvienas krizinis įvykis yra unikalus, konkrečiu atveju kai kurie išankstiniame plane numatyti veiksmai nebus aktualūs, kai kuriuos galbūt reikės papildyti ar išplėsti.

Valdant krizę dažnai būna ypač svarbu laiku perduoti reikiamą informaciją skirtingoms grupėms: Mokyklos KVK nariams, mokytojams, klasių auklėtojams, atskirų klasių mokiniams, tėvams. Todėl rengiant mokyklos krizių valdymo planą reikia numatyti ir **komunikacijos kanalus,** kuriais galima operatyviai pasiekti kiekvieną grupę. Bendruomenės nariai turi būti informuoti, kokiu būdu jie gautų būtiną informaciją atsitikus kriziniam įvykiui ar kitu skubiu atveju tiek per mokslo metus, tiek per atostogas.

Rengiant krizių valdymo planą reikia numatyti patalpas, kurios krizės atveju būtų skirtos grupinei ir individualiai psichologinei pagalbai teikti ir paramos kambariui (žr. 3.2. skyrių).

Su mokyklos krizių įveikimo planu turėtų būti supažindinti visi mokyklos darbuotojai.

2. KRIZINIO ĮVYKIO VERTINIMAS IR PIRMIEJI VEIKSMAI

2.1. SAUGUMO UŽTIKRINIMAS, MEDICININĖ PAGALBA

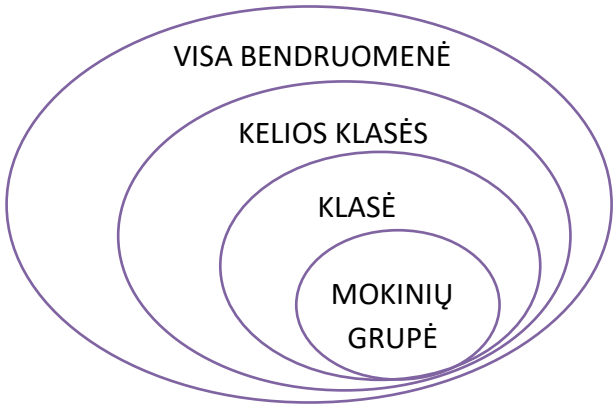
Jei krizinis įvykis atsitiko mokyklos pastate arba teritorijoje, pirmiausia svarbu užtikrinti mokinių ir darbuotojų fizinį ir psichologinį saugumą:

- suteikti pirmąją medicininę pagalbą ir iškviesti pagalbos tarnybas,
- išvesti mokinius ir darbuotojus į saugią vietą,
- pasirūpinti nukentėjusiųjų poreikiais ir saugoti jų orumą (jei reikia, pridengti, duoti servetėlių, palydėti į tualeto kambarį ir pan.),
- kuo skubiau informuoti apie įvykį nukentėjusių mokinių tėvus ir teisėtus atstovus,
- kiek įmanoma saugoti mokinius ir personalą nuo sukrečiančių vaizdų – sužeistųjų, gelbėjimo, gaivinimo proceso,
- esant poreikiui aptverti įvykio vietą, kol bus užtikrintas jos saugumas arba gautas policijos leidimas aptvarus nuimti.

Jei reikia, turėtų būti pakoreguotas pamokų tvarkaraštis taip, kad mokiniai turėtų kuo mažiau kontakto su įvykio vieta tol, kol joje teikiama pagalba, atliekami tyrimo veiksmai arba ji tvarkoma.

2.2. KRIZĖS GALIMO POVEIKIO IR APIMTIES PRADINIS ĮVERTINIMAS

Krizės apimtis nustatoma įvertinant, kiek plačiai bendruomenę gali paliesti šis įvykis: kiek žmonių pažinojo įvykio dalyvius, kiek apie įvykį sužinos ir koks įvykio sudėtingumas. Krizės apimtis apibrėžia, kiek plačiai reikės bendruomenę informuoti apie įvykį.

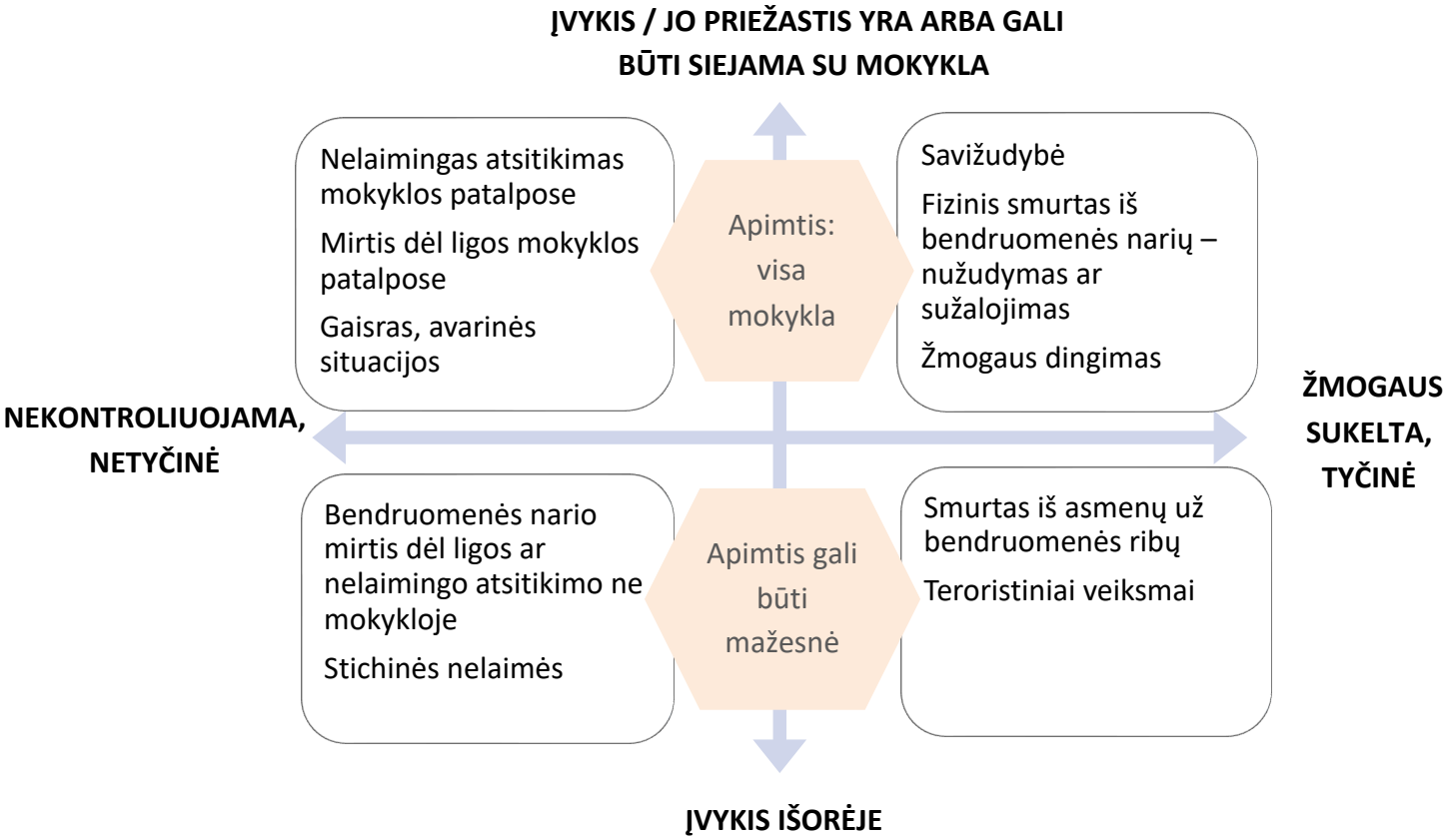


Krizės poveikis nustatomas įvertinant, kaip stipriai įvykis gali paveikti bendruomenę ir aplinką. Nuo krizės sunkumo priklauso, ar užteks bendruomenę tinkamai informuoti apie įvykį, ar paveiktiems asmenims reikės specialios psichologinės paramos, ar reikės komunikacijos su žiniasklaida.

Krizės apimtis ir poveikis priklauso nuo įvykio **priežasties kilmės ir vietos:**

- Jei įvykį sukėlė mokyklos bendruomenės narys, arba jei įvykio priežastis nežinoma, bet ji gali būti priskirta mokyklos bendruomenei, tikėtina, kad kaltės jausmai ir galimi kaltinimai mokyklai apsunkins krizę.
- Mokyklos teritorijoje atsitikęs įvykis paveiks daugiau bendruomenės narių ir stipriau nei kitur įvykęs.
- Žmogaus sukeltas įvykis paveikia stipriau nei sukeltas gamtos reiškinių ar ligos. Todėl, pvz., savižudybė arba nužudymas yra ypač sunkūs kriziniai įvykiai.

Krizinių įvykių sudėtingumas pagal suvokiamas įvykio priežastis:



Kitos krizinio įvykio ypatybės, kurios nulemia jo poveikio apimtį ir sunkumą:

- Pasekmių sunkumas: poveikis bus didesnis, jei įvykis stipriai arba ilgam paveikė žmonių sveikatą ar gyvybę.
- Nukentėjusių žmonių skaičius: kuo daugiau žmonių tiesiogiai nukentėjo, tuo poveikis bus platesnis. Taip pat jei nukentėjo mokinių iš daugiau nei vienos ugdymo įstaigos.
- Įvykio liudininkų buvimas: jei yra bendruomenės narių, kurie matė įvykį, jame dalyvavo ar teikė pagalbą nukentėjusiems arba atliko gaivinimo veiksmus, jie gali būti ypač paveikti.
- Įvykio baigtumas: ar įvykis baigėsi ir yra aiški jo padaryta žala, ar jis tęsiasi ir jo pasekmės dar neaiškios (žmogus dingo arba nukentėjusysis yra reanimacijoje). Tęstinio įvykio išgyvenimas reikalauja daugiau išteklių ir tęstinės pagalbos. Atsigavimas po krizės gali prasidėti tik įvykiui pasibaigus.

Kiekvienas įvykis yra skirtingas, turi savo aplinkybes, laiką, kontekstą, todėl vertinant apimtį ir galimą poveikį svarbu į juos atsižvelgti. **Krizės apimtį ir poveikį nulemiančios aplinkybės:**

- Bendruomenė neseniai išgyveno kitą krizinį įvykį. Krizių valdymo komandą ankstesnė sėkmingo valdymo patirtis gali sustiprinti. Tačiau, jei su krize teko susidurti neseniai, įvykių poveikis gali sumuotis, tada tiek komanda, tiek bendruomenė gali būti itin paveikta, net jei įvykis neatrodo itin sunkus.
- Miręs ar sužeistas asmuo yra populiarus bendruomenėje, autoritetas. Tada tikėtina, kad įvykis sulauks daugiau dėmesio ir jo poveikis bus didesnis.
- Tarp stipriai paveiktųjų yra labiau pažeidžiamų asmenų, pvz., psichikos sveikatos sunkumų turinčių žmonių, mokinių iš šeimų, kurios išgyvena savo krizes, specialiųjų poreikių turinčių, neįgaliųjų, emigrantų.
- Bendruomenėje yra neišspręstų konfliktų, nepasitenkinimo arba įvykių, kurie, tikėtina, gali iškilti dabartinio įvykio kontekste ir sustiprinti jo poveikį.
- Galima numatyti, kad žiniasklaida domėsis įvykiu. Jei apie įvykį rašo žiniasklaida ir mini mokyklą, krizės apimtis – visa bendruomenė, nepriklausomai nuo įvykio sunkumo.

SVARBU

Klaidinga vertinti įvykio poveikį remiantis tik išoriškai stebimomis žmonių reakcijomis, pvz., jei kitą dieną po bendraklasio mirties mokiniai atrodo tylūs, ramūs, niekas neverkia, tai nereiškia, kad mokiniai nepaveikti ir krizės valdymo veiksmų nereikia.

2.3. INFORMACIJOS APIE ĮVYKĮ IR NUKENTĖJUSIUOSIUS SURINKIMAS

Surinkite kuo tikslesnę informaciją apie įvykį tiesiogiai iš patikimų šaltinių, t. y. iš asmenų, kurie matė įvykį, ir (arba) iš šeimos narių:

- nustatykite faktus: kas atsitiko, kada, kaip tai įvyko,
- kiek ir kokie tiksliai mokiniai ar darbuotojai dalyvavo arba nukentėjo,
- kur dabar yra nukentėjusieji, kokio sunkumo sužeidimai,
- mirties atveju – kokia yra dabar žinoma jos priežastis.

2.4. POKALBIS IR RYŠIO PALAIKYMAS SU NUKENTĖJUSIŲ ASMENŲ ŠEIMOMIS

Pirmas pokalbis su nukentėjusio mokinio ar darbuotojo šeima gali kelti nerimo, todėl verta skirti bent kiek laiko jam pasiruošti ir drauge su kolega sudaryti trumpą pokalbio planą: ką būtina pasakyti, ko paklausti. Priklausomai nuo situacijos, gali susisiekti mokyklos vadovas ar pavaduotoja, klasės auklėtoja. Po tokio pokalbio būtina su kolega trumpai aptarti, kaip sekėsi, kokią informaciją gavote ir kaip jaučiatės.

A. Jei krizinis įvykis nutiko mokykloje ir nukentėjo mokinys arba darbuotojas, svarbu, kad nukentėjusiojo artimiesiems apie tai kuo greičiau praneštų mokyklos atstovas. Net jei policija susisiekė su artimaisiais arba draugai žinią jau pranešė, šeimai ir artimiesiems labai svarbu gauti rūpestį ir dėmesį iš mokyklos darbuotojų. Tokio pokalbio planas:

1. Prisistatykite.
2. Trumpai ir dalykiškai pasakykite faktus, kas ir kada atsitiko, kokia dabar mokinio / darbuotojo būklė, kur jis yra.
3. Duokite laiko pašnekovui sureaguoti ir užduoti klausimų.
4. Išreikškite užuojautą, pasiūlykite paramą.
5. Susitarkite dėl tolesnių mokyklos ir artimųjų veiksmų ir tolesnio ryšio palaikymo.

Jei mokyklos atstovai vyksta informuoti šeimos į namus, tai turėtų daryti mažiausiai du žmonės.

B. Jei krizinis įvykis atsitiko už mokyklos ribų, informacijai surinkti būtina susisiekti su nukentėjusių šeimos nariais:

1. Išreikškite užuojautą ir pasiūlykite paramą.
2. Surinkite kuo daugiau informacijos apie įvykį.
3. Aptarkite, kokia informacija apie įvykį bus pateikta mokyklos bendruomenei.
4. Jei reikia, aptarkite, kada ir kaip vyks atsisveikinimo ritualai ir ar šeima sutinka, ar turi pageidavimų dėl mokyklos bendruomenės dalyvavimo.
5. Sutarkite, kaip toliau bus palaikomas ryšys su šeima.

3. KOMUNIKACIJA APIE KRIZINĮ ĮVYKĮ IR PIRMOJI PAGALBA

3.1. KRIZIŲ KOMUNIKACIJOS PRINCIPAI

Komunikacija krizėje yra esminis įrankis siekiant suvaldyti sąmyšį ir nerimą bendruomenėje, stiprinti pasitikėjimą mokyklos administracija ir užkirsti kelią gandams plisti. Tinkamas ir operatyvus pranešimas apie įvykį padeda užtikrinti skaidrumą, mažina neapibrėžtumą, informuoja tikslines grupes ir padeda bendruomenei greitai reaguoti į pokyčius – tai padeda atkurti saugumo ir kontrolės jausmą.

Bet kuris mokyklos darbuotojas, sužinojęs apie krizinį įvykį, turėtų iškart apie tai pranešti mokyklos vadovui arba Mokyklos KVK nariui.

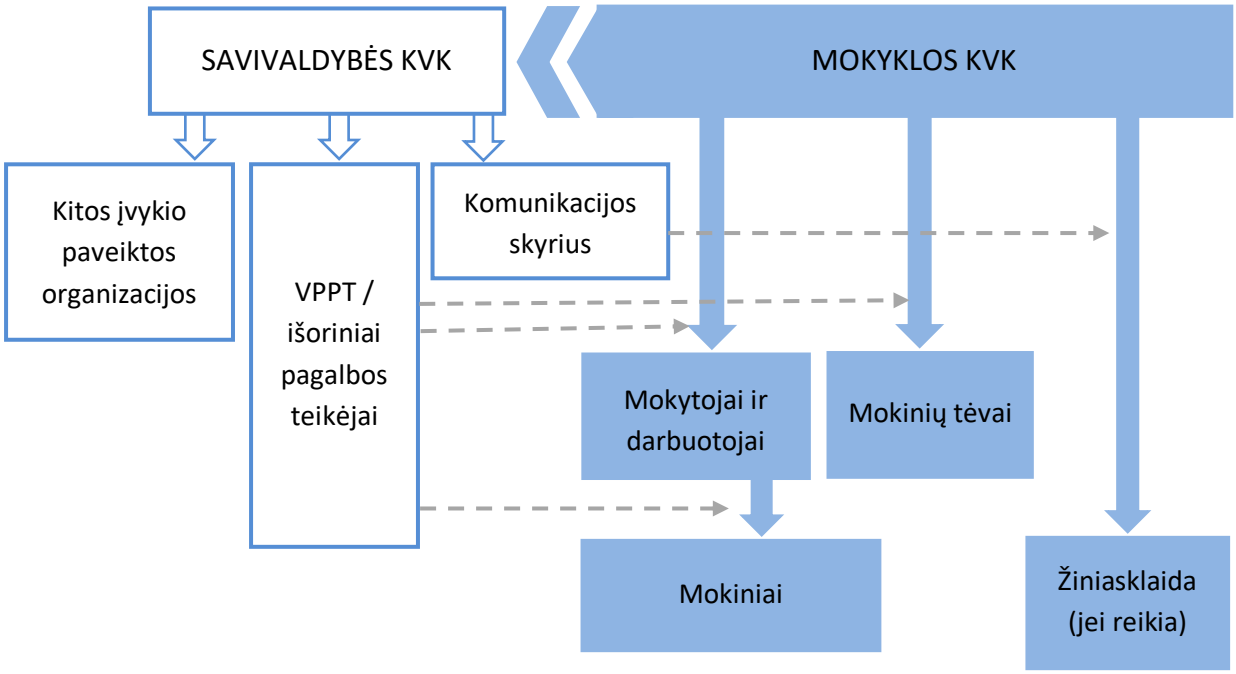
Atsitikus kriziniam įvykiui arba sužinojusi apie jį, Mokyklos KVK turėtų nedelsdama informuoti apie tai Savivaldybės KVK.

Kai įtariamas ar nustatomas smurtas, nepriežiūra, savižalos ar savižudybės rizika, arba kai mokykla negali pati užtikrinti vaiko saugumo ir gerovės po krizinio įvykio, informuojama VVTAĮT.

KRIZĖS KOMUNIKACIJOS PLANAVIMO PRINCIPAI:

- Informaciją apie įvykį Mokyklos KVK turėtų surinkti iš pirminių šaltinių: šeimos, liudininkų, susipažinti su žiniasklaidoje pateiktomis žinutėmis.
- Įvertinus krizės apimtį, svarbu numatyti, kokia apimtimi ir kokiais kanalais bus pateikta informacija, kad ji laiku pasiektų atskiras bendruomenės grupes.
- Pranešime pateikti faktai apie įvykį turėtų būti suderinti su nukentėjusiaisiais / artimaisiais.
- Apie krizinį įvykį bendruomenei reikia pranešti kaip galima greičiau. Jei ne visas įvykio aplinkybes ar pasekmes pavyksta sužinoti greitai (pvz., kokios būklės dabar yra žmogus ligoninėje, nuo ko mirė mokinys atostogų metu), svarbiau yra pranešti esminius faktus, ką žinome, o vėliau esant reikalui galima papildyti informaciją atskiru pranešimu.

INFORMAVIMO APIE KRIZINĮ ĮVYKĮ EIGA



Rekomenduojama pranešimo apie krizinį įvykį struktūra:

1. Kas ir kada įvyko, kokios pasekmės žmonių sveikatai, gyvybei (apibendrintai, be detalių).
2. Mokyklos, bendruomenės vadovų požiūris į įvykį (užuojauta, rūpestis, pasiruošimas tirti ir pan.).
3. Kokių veiksmų mokykla imasi: kaip planuoja ir teikia pagalbą, dalyvauja tyrime, kaip keičiasi darbotvarkė, kas pavaduoja nukentėjusius darbuotojus, į ką kreiptis norint gauti individualią pagalbą mokykloje.
4. Rūpesčio, vilties išreiškimas.

Pagal poreikį pranešime gali būti įtraukta:

- Bendravimo su žiniasklaida tvarkos priminimas (žr. 3.4. skyrių).
- Informavimas apie žalingą gandų poveikį ir raginimas susilaikyti nuo jų skleidimo.
- Trumpa edukacinė informacija apie įvykį, pvz., savižudybės atveju (žr. 5.1. skyrių).
- Edukacinė informacija, pvz., suprantama, kad norisi rasti atsakingus už nelaimę, bet raginame susilaikyti nuo kaltinimų, kol nėra tyrimo rezultatų.

- Informacija apie atsisveikinimo ritualus, laidotuves ir dalyvavimo tvarką (žr. 4.6. skyrių).
- Jeigu įvykis nesibaigė arba ne visa informacija žinoma, nurodyti, kada bus pateikta kokia papildoma informacija.
- Padėka bendruomenės nariams, prisidėjusiems prie pagalbos teikimo.
- Kur galima kreiptis, jei kyla klausimų dėl įvykio.
- Kur kreiptis norint pasitarti su psichologinės pagalbos specialistu mokykloje.
- Emocinės paramos linijų ir nemokamos psichologinės pagalbos teikėjų Vilniuje kontaktai.

P-3, P-4, P-5 PRIEDUOSE pateikti pranešimų apie krizinį įvykį paruoštukai, kuriais galima remtis rengiant pranešimus bendruomenei. Juos būtina pritaikyti esamai situacijai ir konkrečios mokyklos poreikiams.

3.2. MOKYTOJŲ IR KITŲ DARBUOTOJŲ INFORMAVIMAS

Mokytojus apie krizinį įvykį Mokyklos KVK turėtų informuoti per susirinkimą prieš pamokas arba kuo greičiau sužinoję apie įvykį. Geriausia apie įvykį pranešti susitikus gyvai, tačiau, jei tokios galimybės nėra (pvz., atostogos) galima susitikimą organizuoti nuotoliu. Siekiant pasiekti visus mokytojus ir darbuotojus tuo pačiu metu, papildomai visam mokyklos personalui numatytais informacijos sklaidos kanalais išsiunčiamas rašytinis pranešimas apie įvykį.

SUSIRINKIMO SU MOKYTOJAIS PLANAS:

1. Pristatykite Mokyklos KVK, jos narius.
2. Pateikite paruoštą pranešimą apie įvykį.
3. Duokite šiek tiek laiko mokytojams išsakyti savo jausmus, pripažinkite, kad įvykis yra sukrečiantis, ir normalu, kad gali kilti stiprių jausmų, būti sutrikus.
4. Pristatykite paruoštą pranešimą mokiniams. Trumpai pristatykite ir pagalbinę dalijamąją medžiagą.
5. Pristatykite, kaip bus informuoti mokinių tėvai.
6. Pristatykite dienos planą ir ar bus kviečiama išorinė krizių specialistų pagalba, ką jie darys, ar paveiks pamokų eigą.
7. Priminkite, kad mokytojai, pastebėję mokinių elgesio pokyčius ar ypatingas emocines reakcijas, turėtų apie tai nedelsdami pranešti mokyklos krizių komandos nariui, atsakingam už psichologinę pagalbą.

8. Pristatykite, kas mokykloje atsakingas už bendravimą su žiniasklaida, ir paskatinkite visus žurnalistų klausimus apie krizinį įvykį adresuoti šiam darbuotojui.

Mokytojams, kurie dėl savo emocinio paveiktumo gali būti nepajėgūs arba nenorės vieni susitikti su mokiniais, turėtų būti suteikta parama: paskirtas žmogus jiems pavaduoti arba su klase susitikti jie turėtų ne vieni, o drauge su švietimo pagalbos specialistu.

3.3. MOKINIŲ INFORMAVIMAS IR EMOCINIS PALAIKYMAS PIRMĄJĄ DIENĄ

Mokiniai saugiau jaučiasi būdami drauge su pažįstamais žmonėmis, kuriais pasitiki. Todėl labai vertinga yra mokyklos mokytojų ir pagalbos mokiniams darbuotojų pagalba, svarbi jų pagarbi ir dėmesinga laikysena krizės metu. Jei pirmąją dieną po įvykio Mokyklos KVK nariams ir mokytojams reikia daugiau emocinio palaikymo arba kyla poreikis pasitarti dėl informavimo ar kitų veiksmų, būtina kreiptis į išorinius krizinės pagalbos specialistus skubios konsultacijos, emocinės paramos arba edukacijos.

Krizinio įvykio paveiktų klasių mokiniai apie įvykį turėtų būti informuojami klasėse, gyvai, skiriant laiko mokinių klausimams, komentarams, reakcijoms išreikšti. Jei mokykloje yra ypač artimai su nukentėjusiaisiais susijusių mokinių ar darbuotojų (pvz., giminaičių, šeimos narių), jie turėtų būti informuoti pirmieji ir individualiai.

KAIP PRANEŠTI KLASEI APIE ĮVYKĮ:

1. Informuokite apie įvykį mokinių amžiaus tarpsnį atitinkančiais žodžiais, neskubėdami perduokite visas mokyklos pranešime pateiktas žinutes. Vartokite tikslius žodžius tikrovei apibūdinti, pvz., sužeistas, mirė, žuvo, nusižudė (venkite metaforų, pvz., išėjo, paliko mus, pasitraukė iš gyvenimo).
2. Atsakykite į kylančius klausimus. Įvardinkite mokinių reiškiamus jausmus, pripažinkite, kad normalu ir galima taip jaustis. Gali būti, kad ne į visus mokinių klausimus žinote atsakymus arba abejojate, kaip atsakyti. Tada patvirtinkite, kad klausimas svarbus, šiuo metu nežinote, kaip atsakyti, bet pasidomėsite arba pasirūpinsite, kad mokiniai gautų atsakymą iš specialisto.
3. Supažindinkite su šios dienos planu, jei reikia, su tvarkaraščio pasikeitimais.
4. Informuokite, kur kreiptis, jei mokinys nori gauti individualią emocinę paramą. Praneškite apie paramos kambarį ir buvimo jame tvarką.
5. Pastebėkite, jei yra mokinių, kurie reaguoja išskirtinai (stiprios psichologinės ar fiziologinės reakcijos, sustingimas, drebėjimas, juokas, raudojimas), padėkite jiems nusiraminti pokalbio metu arba pasiūlykite individualų pokalbį po pamokos.

Klasės, kuriose mokosi įvykyje nukentėję mokiniai, yra labiausiai paveiktos. Teikiant informaciją apie įvykį ir emocinį palaikymą, drauge su klasės auklėtoja turėtų dalyvauti ir krizių valdymo komandos narys, atsakingas už pagalbą paveiktiesiems. P-6 PRIEDE pateiktas „Pokalbio su krizinio įvykio paveikta klase planas“.

Pasirūpinkite kad šią dieną mokinių neapsunkintų papildomi rūpesčiai: verta į kitą dieną arba į kitą savaitę perkelti žinių patikrinimą ar naujos medžiagos mokymąsi, mokiniai ir mokytojai turėtų būti įspėti apie galimą dėmesingumo sumažėjimą. Jei pamokos vyksta įprastai, mokykloje gali būti įrengtas paramos kambarys, kur norintys mokiniai gali praleisti laiką vietoj pamokų.

PARAMOS KAMBARYS

Tai patalpa, skirta itin paveiktiems mokiniams, kurie nesijaučia galintys būti pamokose su visa klase. Jis suteikia saugią, prižiūrimą vietą, kur galima pabūti su savo gedulo jausmais, juos išreikšti. Paramos kambarys turėtų būti prieinamas bet kuriam mokiniui kelias dienas po krizinio įvykio. Toks kambarys turėtų būti tylus ir nuošaliau nuo pagrindinių mokinių srautų. Tam gali būti panaudotas mokyklos nusiraminimo kambarys ar kita tam tinkama patalpa, kaip paramos kambarys jis veikia tik krizės valdymo metu. Kambaryje turėtų būti:

- vandens, servetėlių, arbatos,
- priemonių veiklai, pvz., piešti, žaisti (atitinkamai pagal mokinių amžių),
- informacija apie psichologinės pagalbos galimybes.

Paramos kambaryje turėtų nuolat budėti švietimo pagalbos specialistas, į kurį mokiniams būtų saugu kreiptis. Darbuotojas turėtų teikti emocinę paramą atėjusiems. Taip pat, jei reikia, jis mokinį turėtų palydėti atgal į klasę, pas atėjusius jo pasiimti tėvus arba pas draugus, jei tai pertrauka.

Apie paramos kambario buvimą ir taisykles turėtų būti informuoti visi mokytojai.

3.4. MOKINIŲ TĖVŲ INFORMAVIMAS

- Mokinių tėvus svarbu informuoti kaip įmanoma greičiau, tada, kai informuojami mokiniai, perduodant pranešimą per elektroninį dienyną arba elektroniniu paštu.
- Būtina pasiūlyti ir, jei reikia, surengti labiausiai paveiktų klasių tėvų susirinkimą (kiekvienos klasės atskirai). Toks susitikimas leidžia suteikti tikslesnę informaciją apie įvykį, apie mokyklos veiksmus ir poziciją, atsakyti tėvams į rūpimus klausimus, skirti laiko edukacijai.
- Tėvų susirinkime, be klasės auklėtojo, turėtų dalyvauti dar mažiausiai vienas asmuo: mokyklos krizių komandos narys, psichologas, išorinės krizinės pagalbos teikėjas.

3.5. PLATESNĖS BENDRUOMENĖS IR ŽINIASKLAIDOS INFORMAVIMAS

Apie krizinį įvykį reikia informuoti kitų švietimo įstaigų vadovus, jeigu:

- kriziniame įvykyje dalyvavo kitų mokyklų bendruomenių nariai,
- jose mokosi nukentėjusių mokinių seserys ar broliai,
- kita ugdymo įstaiga yra fiziškai arti ir bendruomenės glaudžiai bendrauja, tikėtina, kad žinia apie įvykį ją greitai pasieks.

Poreikis bendrauti su žiniasklaida po krizinio įvykio paprastai kyla tada, kai žiniasklaidos atstovai domisi įvykiu, skambina arba rašo, prašydami atsakyti į klausimus. Mokyklos KVK turėtų būti paskirtas vienas asmuo, įgaliotas bendrauti su žiniasklaida, ir tai dažniausiai yra vadovas. Mokyklos bendruomenės nariams verta priminti bendravimo su žiniasklaida tvarką: bet kokius klausimus iš žiniasklaidos jie turėtų nukreipti atsakingam asmeniui ir patys nesiimti teikti informacijos apie įvykį ar jo komentuoti.

Gavęs žiniasklaidos atstovų klausimus mokyklos vadovas turėtų pranešti apie tai steigėjui ir drauge su savivaldybės komunikacijos skyriumi parengti pranešimą žiniasklaidai.

3.6. KOMUNIKACIJOS STEBĖJIMAS INTERNETE IR SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

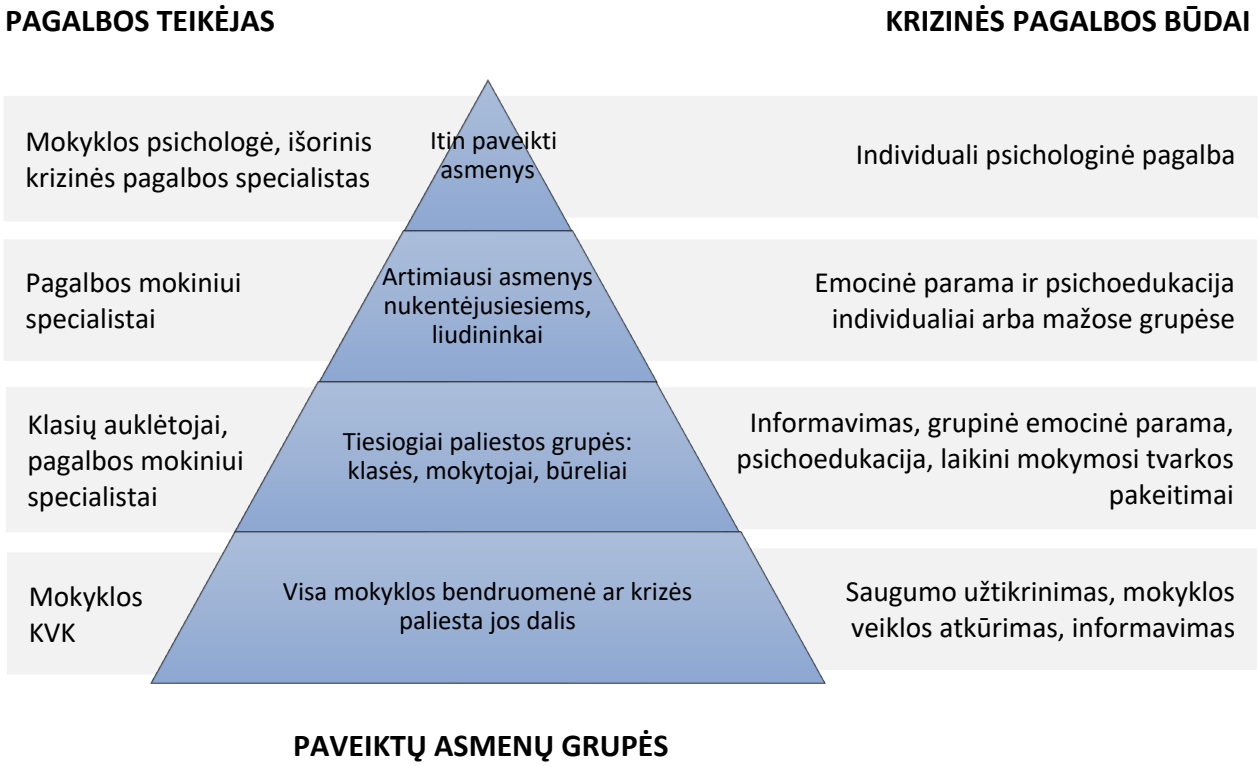
Komunikacijos socialiniuose tinkluose stebėjimas gali padėti laiku pastebėti:

- plintančius gandus apie įvykį,
- žeminančius komentarus apie nukentėjusius asmenis,
- mokinių komentarus, kurie rodo itin didelį paveiktumą arba savižudybės riziką,
- netinkamus komentarus iš netikrų socialinių tinklų paskyrų.

Svarbu informuoti moksleivius, kad, socialiniuose tinkluose pastebėję tokius reiškinius, nedelsdami praneštų apie tai suaugusiesiems (klasės auklėtojai, socialinei pedagogei ar mokytojai). Galima paaiškinti, kad jūsų tikslas yra ne kištis į mokinių bendravimą, o užtikrinti mokinių saugumą ir tinkamai reaguoti į žalingus komentarus arba rizikas. Mokyklos specialistai turėtų būti pasiruošę suteikti palaikymą, patarti mokiniams, imtis veiksmų nedelsiant spręsti socialiniuose tinkluose pastebėtas problemas.

4. PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TEIKIMAS PO KRIZINIO ĮVYKIO

PAGALBOS TEIKIMO ORGANIZAVIMAS PO KRIZINIO ĮVYKIO



4.1. LABIAUSIAI PAVEIKTŲ BENDRUOMENĖS NARIŲ NUSTATYMAS

Po krizinio įvykio itin svarbu nustatyti labiausiai paveiktus asmenis, nes nuo to priklauso pagalbos savalaikiškumas ir veiksmingumas. Emocinė ir psichologinė pagalba pirmiausia turi pasiekti tuos, kurių vidiniai atsigavimo resursai dėl patirtos krizės gali būti labiausiai išsekę.

KRIZĖS PAVEIKTŲ BENDRUOMENĖS NARIŲ GRUPĖS:

- **Tiesioginiai įvykio liudininkai,** pavyzdžiui, mokiniai ar darbuotojai, kurie matė nelaimingą atsitikimą, bandymą žudytis / žalotis, kitokią smurto situaciją ar staigų asmens sveikatos pablogėjimą, nes dalyvavo įvykyje ar atliko gelbėjimo veiksmus. Šie asmenys dažnai patiria stiprias emocines reakcijas (šoką, baimę, kaltės jausmą, miego sutrikimus).
- **Artimiausi draugai ar bendraamžiai,** ypač jei krizinis įvykis susijęs su konkrečiu mokiniu (pvz., netektis, bandymas nusižudyti, sunki liga). Pavyzdžiui, klasės draugai, su kuriais mokinys kasdien bendravo per pertraukas ar kitur.

- **Klasės ar darbo grupės, būrelių kolektyvai,** kuriuose įvykis nutiko arba kuriems priklausė paveiktas asmuo. Pavyzdžiui, klasė, kurioje mokėsi mokinys, gali jausti bendrą įtampą, nesaugumo jausmą, pasikeitusį tarpusavio bendravimą ar padažnėjusias konfliktines situacijas.
- **Mokytojai ir kiti mokyklos darbuotojai,** kurie turėjo artimą profesinį ryšį su įvykiu ar asmeniu. Pavyzdžiui, klasės vadovas ar mokytojas, pirmasis pastebėjęs krizės požymius, gali patirti emocinį išsekimą, kaltės jausmą ar profesinį nesaugumą.
- **Administracijos darbuotojai,** kuriems tenka spręsti krizės valdymo, komunikacijos su bendruomene ir atsakomybės klausimus. Ši grupė gali patirti didelį psichologinį krūvį dėl sprendimų svarbos ir spaudimo.
- **Šeimos nariai:** broliai ar seserys, besimokantys toje pačioje mokykloje, bus stipriai psichologiškai paveikti. Tiesiogiai įvykio paliesto vaiko tėvai gali jaustis itin bejėgiškai.

Nustatant paveiktus asmenis papildomai dar verta atsižvelgti į:

- ryšio su įvykiu artumą,
- stebimas emocines ir elgesio reakcijas (pvz., stiprų nerimą, agresyvumą, atsiribojimą),
- ankstesnius psichologinius sunkumus, kurie gali didinti pažeidžiamumą krizės metu.

Šis procesas vykdomas bendradarbiaujant su klasių vadovais, švietimo pagalbos specialistais (psichologu, socialiniu pedagogu, specialiuoju pedagogu) ir mokyklos administracija. Visais atvejais laikomasi konfidencialumo, etikos ir vaiko interesų prioriteto principų, užtikrinant, kad informacija būtų naudojama tik pagalbai planuoti ir teikti.

PAVYZDYS:
Sporto treniruotėje buvo stipriai sužalotas ir mirė mokinys. Mokyklos KVK nustato labiausiai paveiktus mokinius, kuriems numatyta specialistų pagalba:

1. Trys artimiausi draugai.
2. Klasės kolektyvas, auklėtoja.
3. Mokinio tėvai.
4. Tą patį sporto klubą lankantys mokiniai iš paralelinės klasės.
5. Mokinė, kurios brolis prieš kelis mėnesius žuvo laipiodamas kalnuose.
6. Mokinys iš paralelinės klasės, sergantis depresija.

Mokyklos KVK nariai pirmojo susitikimo metu pasidalija turima informacija ir nustato, kiek bei kokių grupių ar asmenų gali būti labiau paveikti. Ši informacija vėliau gali būti tikslinama planuojant pagalbos organizavimą. Įvertinama, kiek grupinių užsiėmimų ir individualių konsultacijų gali vesti mokykloje dirbantis psichologas, ar dalį grupinių pokalbių gali perimti socialinis pedagogas ar klasių auklėtojai, taip pat ar reikalinga išorinė specialistų pagalba.

Išteklių panaudojimas ir bendruomenės stiprinimas. Mokyklos dažnai susiduria su ribotais psichologų, socialinių pedagogų ar kitų specialistų ištekliais, todėl svarbu tinkamai nukreipti jų pastangas. Nustačius labiausiai paveiktus asmenis, pagalba gali būti paskirstyta racionaliai ir atsižvelgiant į realius poreikius. Tai padeda greičiau atkurti saugumo jausmą bendruomenėje – kai labiausiai paveikti žmonės jaučiasi išgirsti ir palaikomi, stiprėja pasitikėjimas mokykla ir gerėja emocinis klimatas klasėse bei visoje bendruomenėje. Mokyklos KVK nariai ir kiti mokyklos darbuotojai, atsižvelgdami į savo kompetencijas ir patirtį, taip pat dalyvauja teikiant emocinę pagalbą, informuojant ir organizuojant mokymosi procesą. Tais atvejais, kai mokyklos resursų nepakanka, kviečiami išoriniai pagalbos teikėjai.

4.2. PAGALBOS TEIKIMAS MOKINIAMS

Remiantis Brock ir kt. (2016), Brymer ir kt. (2012), vaikų ir paauglių reakcijos į krizinį įvykį yra įvairios ir dažnai gali būti prieštaringos. Jos **laikomos normaliu atsaku į nenormalią situaciją** ir paprastai išnyksta per kelias savaites, jei mokinys gauna aiškią informaciją, emocinį palaikymą ir jaučiasi saugus.

Pirmomis dienomis po įvykio mokytojai gali pastebėti normalias krizines reakcijas:

1. Emocinės: stiprūs jausmai – liūdesys, sumišimas, kaltė, baimė, nerimas ar pyktis arba, atvirkščiai, nieko nejautimas.
2. Elgesio: atsiribojimas nuo draugų, noras pabūti vienam, trumpalaikiai dėmesio ar aktyvumo pokyčiai.
3. Fizinės: didesnis susijaudinimas, judrumas arba, atvirkščiai, nuovargis, mieguistumas, sustingimas, sutrikęs apetitas, šalinimo sutrikimai.
4. Kognityvinės: sunku susikaupti, kartais užmirštamos instrukcijos, trumpalaikiai koncentracijos sutrikimai, įkyrios mintys, nevalingi prisiminimai.

Sėkmingai įveikiant krizę tokios paveiktų mokinių reakcijos su laiku mažėja. Šiuo laikotarpiu svarbu supratingai priimti mokinių krizines reakcijas, jų nekritikuoti, nevertinti, nelyginti su kitais, pabrėžti, kad kiekvienas reaguoja savaip, ir tai normalu. Atsigauti padeda bendrystės pojūtis, prasminga veikla, pagalba aktyvuojant savo vidinius resursus – prisimenant, kokie asmeniniai gebėjimai, vertybės, įsitikinimai, veikla asmeniui yra padėję atsigauti anksčiau, ir juos pritaikant dabartinėje situacijoje.

Tačiau mokytojai turėtų atkreipti dėmesį, jei pastebi išskirtines mokinio reakcijas ir aplinkinius trikdantį elgesį, pvz., juokavimus apie mirtį, kikenimą, nukentėjusių įžeidinėjimą, padidėjusį agresyvumą, nekontroliuojamas fizines reakcijas (pvz., drebulys, kūno skausmai, stiprus pykinimas). Tai liudija apie itin stiprų paveiktumą ir tokiu atveju būtina kreiptis į pagalbos mokiniui specialistus.

SVARBU

Nukreipti mokinį į švietimo pagalbos specialistą būtina, jei praėjus savaitei po įvykio pastebima:

- krizinės reakcijos stiprėja arba nesilpnėja,
- ryškūs trauminio streso požymiai (pvz., nuolatinės kalbos ir įvykio „išgyvenimas iš naujo“, stiprus su įvykiu susijusių vietų, pokalbio temų vengimas, padidėjęs dirglumas),
- kalbos apie beviltiškumą, mirtį ar savižudybę,
- savęs žalojimo požymiai,
- staigus ir ryškus elgesio pokytis, rizikingas elgesys,
- atsiribojimas, socialinė izoliacija ar atsisakymas dalyvauti įprastoje veikloje,
- žalingas psichotropinių medžiagų vartojimas ar agresyvus elgesys,
- mokinys atrodo vis dar nepajėgus funkcionuoti kasdienėje veikloje (mokytis, bendrauti).

Tokiais atvejais būtinas individualus vertinimas ir profesionali pagalba (mokyklos psichologo, socialinio pedagogo ar išorinių specialistų).

PSICHOLOGINĖS PAGALBOS TIKSLAI KRIZĖS ATVEJU:

1. Užtikrinti emocinio saugumo jausmą.
2. Mažinti ūmias emocines reakcijas (paniką, šoką, nerimą).
3. Pagalba atpažįstant ir priimant normalias savo reakcijas į krizę.
4. Padėti atkurti kasdienį funkcionavimą.
5. Stiprinti įveikos gebėjimus ir vidinius išteklius.
6. Skatinti socialinį palaikymą.
7. Atpažinti rizikos asmenis ir nukreipti pagalbos.
8. Mažinti savižalos / savižudybės riziką.

Krizinė psichologinė pagalba gali būti teikiama tiek grupėms (pvz., klasei, būreliui ar mokytojams), tiek individualiai – labiausiai paveiktiems asmenims. Ją teikia specialiai parengti specialistai, dažniausiai psichologai. Svarbu tai, kad krizės atveju pagalba yra siūloma proaktyviai, nelaukiant, kol pats žmogus kreipsis ar jos paprašys.

Skirtingos reakcijos į krizę. Krizines situacijas žmonės išgyvena skirtingai. Kai kurie mokiniai ar darbuotojai gali atrodyti ramūs ir susitvardę, tačiau iš tikrųjų patirti stiprų stresą, nerimą ar net traumuojantį psichologinį poveikį. Todėl tinkamas situacijos ir asmenų įvertinimas yra būtinas, siekiant užtikrinti, kad pagalba pasiektų tuos, kuriems jos labiausiai reikia.

Laiku suteiktos pagalbos reikšmė. Laiku suteikta ir tinkamai nukreipta pagalba padeda išvengti ilgalaikių neigiamų pasekmių. Neatpažintos ar ignoruojamos reakcijos gali peraugti į rimtesnes problemas, tokias kaip mokymosi sunkumai, elgesio sutrikimai, depresija ar net mokyklos nelankymas.

SVARBU

Mokyklos psichologė gali būti taip pat stipriai paveikta krizinio įvykio (pvz., mirė mokinys, kurį ji konsultavo). Tokiu atveju teikti psichologinės pagalbos įvykio paveiktiems asmenims ji negali, bet gali dalyvauti krizės valdyme nustatant paveiktus asmenis, organizuojant psichologinę pagalbą. Tada psichologinei pagalbai teikti būtina pasitelkti išorinius pagalbos teikėjus.

PAGALBOS ORGANIZAVIMO PRINCIPAI MOKYKLOJE

Labai svarbus nuoseklumas ir aiškus vaidmenų pasiskirstymas tarp administracijos, mokytojų ir švietimo pagalbos specialistų. Vaikai ir paaugliai krizinėse situacijose tampa itin jautrūs neapibrėžtumui, todėl jiems turi būti aiškiai nurodyta:

- kur kreiptis pagalbos,
- kas ją teikia,
- ko jie gali tikėtis.

Neaiškūs suaugusiųjų vaidmenys didina chaosą ir darbuotojų emocinio perdegimo riziką, o tai netiesiogiai veikia ir mokinių savijautą.

Pagalba turėtų būti organizuojama atsižvelgiant į ryšio su įvykiu artumą ir emocinio poveikio stiprumą, o ne taikant vienodas priemones visiems.

PAVYZDŽIAI:

- Artimiausi nukentėjusiųjų draugai ar krizinio įvykio liudininkai – labiausiai paveiktos grupės, jiems reikalinga individuali arba mažų grupių pagalba (teikia psichologas, socialinis pedagogas ar išoriniai krizių specialistai).
- Platesnei mokyklos bendruomenei taikomos bendros informavimo, emocinio palaikymo ir edukacijos priemonės (pvz., klasės valandėlės, informacija per elektroninį dienyną, pagalbos linijų kontaktų pristatymas, pagalbos sau gairės, pateiktos P-12 PRIEDE.

4.3. PAGALBOS TEIKIMAS MOKYTOJAMS

Krizinėje situacijoje mokytojai patys išgyvena krizę, šoką, patiria netektį ir kartu privalo būti atrama mokiniams. Todėl, siekiant suteikti psichologinę pagalbą jiems, reikia pripažinti šį dvigubą krūvį ir normalizuoti jausmą, kad „sunku padėti kitiems, kai pačiam sunku“. Pagalba mokytojams ir kitiems mokyklos darbuotojams grindžiama jų emocinių išgyvenimų pripažinimu, aiškia struktūra ir vadovų lyderyste bei praktine pagalba kasdienėje veikloje.

PAGALBOS TEIKIMO BŪDAI IR KAIP KALBĖTIS SU MOKYTOJAIS:

A) Psichologinio saugumo atkūrimas.

- Normalizuokite krizinius jausmus, perteikite žinutę, kad stiprios emocijos, nuovargis ar bejėgiškumas nėra neprofesionalumo požymis. Pvz.:
  - „Mes visi šiuo metu išgyvename sukrėtimą. Natūralu, kad dabar sunku susikaupti ir rasti jėgų padėti mokiniams, kai patiems skauda.“
  - „Noriu pabrėžti: stiprios emocijos, ašaros ar nuovargis nėra neprofesionalumo požymis. Tai žmogiška reakcija į šį įvykį.“
  - „Normalu, jei šiandien jaučiatės bejėgiai. Nereikalaukite iš savęs tiek pat, kiek įprastą darbo dieną.“
- Vadovų rami laikysena ir prieinamumas atkuria saugumo jausmą. Vadovas turėtų rodyti pavyzdį atvirai (bet saikingai) pasidalindamas savo savijauta. Pvz.:
  - „Man, kaip vadovui, taip pat sunku rasti tinkamus žodžius. Jaučiu tą pačią įtampą ir sumaištį, kaip ir jūs.“
  - „Aš pats / pati šiandien pasinaudosiu galimybe pasitarti su krizių specialistu, nes suprantu, kad šis krūvis vienam žmogui yra per didelis.“
- Erdvė bendrystei: trumpi darbuotojų susirinkimai, individualios ar grupinės konsultacijos.

B) Psichoedukacija ir išorinių specialistų pagalba.

- Psichoedukacinės grupės: jose paaiškinamos būdingos reakcijos į krizę, padedama suprasti skirtingus gedėjimo būdus. Pvz.:
  - „Po šio susirinkimo klasių vadovus kviečiame į trumpą grupę su psichologu, kuris padės geriau suprasti krizines reakcijas ir atsakys į jums rūpimus klausimus prieš einant į klases.“
- Individuali pagalba: darbuotojams sudaromos sąlygos gauti psichologo konsultacijas. Pvz.:
  - „Mes nesame vieni. Mokykloje dirba krizių valdymo komanda / išoriniai krizinės pagalbos specialistai. Prašau, pasirūpinkite savimi ir jei jaučiate, kad emocinė būsena tampa per sunki, kreipkitės individualios konsultacijos.“

C) Praktinė pagalba kasdienėje veikloje.

- Gairės ir paruoštukai: pristatykite aiškias instrukcijas ir tekstą, kaip kalbėtis su mokiniais ir atsakyti į sudėtingus klausimus. Pvz.:
  - „Paruošėme jums trumpas atmintines su frazėmis, kaip atsakyti į sudėtingus mokinių klausimus. Naudokitės jomis, kad jums nereiktų visko galvoti patiems.“
- Darbo krūvio peržiūra ir leidimas laikinai sumažinti akademinius reikalavimus, nes krizės sukeltos emocijos trukdo mokinių (ir mokytojų) kognityviniams procesams. Pvz.:
  - „Svarbiausia dabar – ne programos vykdymas, o jūsų ir mokinių emocinis saugumas. Jei matote, kad pamoką reikia skirti tiesiog tylai ar pokalbiui – taip ir padarykite. Akademiniai reikalavimai palauks.“
- Skirkite dėmesio tiems, kurie nuolat bendrauja su paveiktais mokiniais ir teikia emocinę paramą. Klasių vadovams, psichologams ir socialiniams pedagogams svarbus vadovų palaikymas, pasiūlykite jiems supervizijas ir paskatinkite pasirūpinti savimi.

4.4. PAGALBOS TEIKIMAS TĖVAMS

Po krizinio įvykio neretai mokyklos administracijai tenka susidurti su stipriai išreikštomis mokinių tėvų emocinėmis reakcijomis krizės metu (pykčiu, kaltinimais ir pan.). Dažniausiai tai atspindi didelį psichologinį nesaugumą, nerimą dėl savo vaikų saugumo ir išgyvenamus krizinius jausmus (šoką, gedulą, kaltę, pyktį ar bejėgiškumą). Tėvai jaučia atsakomybę pasirūpinti savo vaikais, tačiau tokiomis aplinkybėmis dažnai patiria sumišimą. Todėl pagalba tėvams turėtų padėti jiems pripažinti savo emocinius išgyvenimus ir sumažinti spaudimą „susitvarkyti savarankiškai“.

Tėvų paveiktumas dažnai pasireiškia ne tiek gedulo jausmais, kiek **intensyviu nerimu ir baime dėl savo vaikų saugumo.** Toks nerimas dažnai pasireiškia informacijos, kontrolės ar garantijų reikalavimu, didinant spaudimą institucijoms ir specialistams, kartu nuvertinant savo pačių emocinius poreikius ir vengiant asmeninės psichologinės pagalbos, kuri suvokiama kaip skirta „kitiems“ arba tik vaikams. Todėl teikiant pagalbą geriau orientuotis į informavimą ir edukaciją: pateikiami faktai, vengiant detalių, galinčių traumuoti; paneigiami gandai; paaiškinama, kokios vaikų reakcijos yra normalios krizės metu; akcentuojama, kada ir kodėl reikėtų sunerimti.

Tai sumažina tėvų nerimą ir padeda jiems jaustis labiau kontroliuojantiems situaciją. Informacinė parama gali būti teikiama tėvų susirinkimų metu, organizuojant susitikimus su specialistais tėvų grupėms ar teikiant individualias specialistų konsultacijas. Administracija taip pat gali pasitelkti išorinius pagalbos teikėjus, ypač tais atvejais, kai kyla nuogąstavimų, jog tėvai nepakankamai pasitiki mokyklos specialistais.

Tėvams ypač reikalinga edukacija **konkrečiais praktiniais klausimais,** pavyzdžiui:

- kaip kalbėtis su vaiku apie mirtį ar netektį;
- kaip atsakyti į sudėtingus klausimus;
- kaip reaguoti į stiprias emocijas, tylą ar elgesio pokyčius;
- kaip palaikyti rutiną ir saugumo jausmą namuose.

Tokios žinios padeda tėvams jaustis ramiau, sumažina bejėgiškumo jausmą, padeda geriau suprasti, kaip vaikai iš tiesų jaučiasi. P-11 PRIEDE pateikiama dalijamoji medžiaga „Tėvams: kaip padėti vaikui atsigauti po krizinio įvykio“.

4.5. MIRTIES ATVEJU, KAIP ELGTIS SU ASMENINIAIS DAIKTAIS IR DARBO VIETA

Mirusio mokinio ar darbuotojo vietos negalima palikti nepakitusios ilgam laikui – tuščias suolas, darbo vieta ar asmeniniai daiktai gali sustiprinti gedėjimo jausmus, skatinti idealizavimą, kelti papildomą emocinę riziką pažeidžiamiems asmenims. Todėl rekomenduojamas laipsniškas, apgalvotas pokytis, bet ne staigus ar demonstratyvus veiksmas. Trumpalaikis simbolinis laikotarpis (pvz., kelioms dienoms, iki laidotuvių) gali būti toleruojamas, vėliau vieta turi būti grąžinta į įprastą funkcinę būseną. Svarbiausia – paaiškinti bendruomenei, kodėl tai daroma, pabrėžiant:

- saugumą,
- rūpinimąsi visais,
- grįžimą prie kasdienės struktūros.

Asmeniniai daiktai neturėtų likti mokykloje ilgą laiką, juos reikėtų ramiai, be viešumo surinkti ir perduoti šeimai arba sutvarkyti pagal mokyklos vidaus tvarką. Reikėtų vengti veiksmų, kurie galėtų būti suvokti kaip „ištrynimas“ arba, priešingai, romantizuojantis memorialas. Sprendimai dėl vietos ir daiktų ir jų sutvarkymas neturi būti paliekami mokiniams ar emociškai paveiktiems kolegoms – tai administracijos ir Mokyklos KVK atsakomybė, siekiant apsaugoti bendruomenę nuo konfliktų, kaltės jausmo ar netolygių ar impulsyvių sprendimų.

SVARBU

Reikėtų vengti ilgalaikio su velioniu ar kriziniu įvykiu susijusios vietos „įšaldymo“. Rekomenduojamas trumpas, ribotas laikotarpis (paprastai kelios dienos) emocinei adaptacijai ir atsisveikinimui. Šis laikotarpis aiškiai įvardijamas kaip laikinas.

Mokymosi vietos, susijusios su velioniu – suolas, darbo vieta, daiktų pasidėjimo vieta, – turėtų būti kuo greičiau grąžinamos naudoti pagal įprastą funkcinę paskirtį. Jei reikia, pasitarus su mokiniais ar kolegomis, gali būti pakeistos sėdėjimo vietos, perorganizuojama erdvė.

Savižudybės atveju klasėje likę mokinio atvaizdai, darbai ar apdovanojimai turėtų būti tvarkomi taip, kad nesukurtų papildomų prielaidų atsirasti ilgalaikiams memorialams. Bendrose nuotraukose ar bendruose darbuose velionio atvaizdas paprastai nešalinamas ir neišskiriamas, tačiau individualūs daiktai ar darbai, galintys tapti simboliniu atminimo kampeliu, aptarus su šeima, perduodami artimiesiems. Visi sprendimai turi būti aiškiai komunikuojami, paaiškinami ir orientuoti į psichologinį saugumą – siekiant padėti bendruomenei sveikai gedėti, vengiant romantizavimo ar imitacijos rizikos ir pamažu grąžinant klasės aplinką į įprastą ugdymo ritmą.

PAVYZDYS:
Šimtadienio filmuke matomas mokinys, kuris vėliau nusižudė – dėl šios aplinkybės filmo iš viešos prieigos šalinti nereikia.

4.6. DALYVAVIMAS ATSISVEIKINIMO RITUALUOSE IR LAIDOTUVĖSE

Dalyvavimas laidotuvėse gali būti papildomas įtampos šaltinis kai kuriems bendruomenės nariams, todėl neturi būti jokio spaudimo ar raginimo dalyvauti, tai turi būti savanoriškas apsisprendimas, o mokiniai turėtų dalyvauti tik lydimi suaugusių šeimos narių. Mokytojai ir darbuotojai laidotuvėse dalyvauja kaip bendruomenės nariai, o ne oficialūs mokyklos atstovai ir neturi prisiimti kalbėtojo ar „žinutės perdavimo“ vaidmens, nebent tai aiškiai suderinta su šeima ir administracija. Tai padeda išvengti papildomo emocinio spaudimo ir krūvio.

SVARBU

Laidotuvės gali būti itin emociškai intensyvios ir pakartotinai sužadinančios krizinius išgyvenimus. Todėl mokytojai neturėtų būti įpareigojami lydėti mokinių į laidotuves ir būti ten vienintele jų emocine atrama. Rekomenduojama skatinti, kad mokiniai laidotuvėse dalyvautų su tėvais ar globėjais, o ne tik su mokyklos personalu, ypač tais atvejais, kai vaikui tai pirma tokia patirtis gyvenime.

MOKINIŲ DALYVAVIMAS ŠERMENYSE IR LAIDOTUVĖSE TURI BŪTI:

- savanoriškas, o ne privalomas,
- paremtas šeimos sprendimu,
- atsižvelgiantis į mokinio amžių ir emocinę būklę,
- riboto laiko ir aiškiai struktūruotas (kiek laiko ten būsime ir ką darysime),
- orientuotas į saugumą, o ne mirties idealizavimą.

Tinkamai organizuotas dalyvavimas atsisveikinimo ritualuose žmonėms padeda priimti mirties faktą, suteikia galimybę gedėti be papildomos psichologinės žalos ir sumažina krizinių reakcijų užsitęsimo riziką.

ATSISVEIKINIMO RITUALAI IR MEMORIALŲ RENGIMAS

Memorialai – tai simbolinės atminimo formos, skirtos mirusiam asmeniui pagerbti. Praktika skiriasi priklausomai nuo mokyklos bendruomenės tradicijų kultūros ir įvykio pobūdžio. Dažniau taikomi laikini, simboliniai ir struktūruoti atsisveikinimo būdai (pvz., tylos minutė, bendras susitikimas, paramos akcija), o ilgalaikiai fiziniai memorialai (lentelės, žvakės, gėlės, specialios erdvės) atsargiau, nes paprastai tinkamiausia vieta tam yra šarvojimo salė ar kapinės.

Suprantama, kad bendruomenė gali turėti savo nusistovėjusias tradicijas, kaip pagerbti mirusįjį. Viena vertus, svarbu laikytis nuoseklumo, kita vertus, aplinkybės gali pareikalauti tam tikro lankstumo ir atsižvelgimo į galimas rizikas. Savižudybės atveju (taikant proporcingumo ir žalos prevencijos principą) tarptautinės postvencijos rekomendacijos ragina vengti ilgalaikių individualizuotų memorialų, siekiant sumažinti velionio idealizavimo ir savižudybės romantizavimo riziką.

5. KRIZĖS VALDYMO ASPEKTAI, KAI KRIZINIS ĮVYKIS:

5.1. SAVIŽUDYBĖ

Įvykus savižudybei bendruomenėje atliekami tie patys krizės valdymo veiksmai kaip ir po kitų krizinių įvykių, tačiau yra ir specifinių aspektų. Toks įvykis labai sukrečia, žmonėms rūpi suprasti, kodėl kiti nusižudo, kaip pastebėti rizikos ženklus, kaip apsisaugoti nuo savižudybių ateityje. Tiek mokiniai, tiek mokytojai patiria sudėtingesnes nei įprasta gedulo reakcijas, dažnai kyla klausimų, kaip bendrauti su artimaisiais, kaip pagerbti mirusiojo atminimą. Mokytojams ir pagalbos mokiniams specialistams gali būti nelengva kalbėtis apie savižudybę su mokiniais.

Savižudiškas elgesys yra psichologinis reiškinys, kuris niekada neturi vienos priežasties. Tai ilgalaikio emocinio streso, neįveiktų sunkumų ir psichologinių krizių pasekmė, kai keletas vidinių ir išorinių veiksnių nulemia tokį žmogaus sprendimą. Net jei nusižudęs asmuo palieka laišką ar žinutę, nurodantį tam tikras priežastis, tai paprastai atspindi tik tuometinę emocinę būseną ir negali būti laikoma vienintele motyvacija. Savižudybė paveikia ne tik artimiausius žmones, bet ir platesnę bendruomenę, sukelia sunkias emocines reakcijas – kaltę, pyktį, nerimą, bejėgiškumą. Tyrimai rodo, kad trumpuoju laikotarpiu po savižudybės bendruomenėje atsiranda tokio elgesio mėgdžiojimo rizika. O dėl socialinių tinklų įtakos ji gali greitai plisti. Tokios krizės atveju būtina reaguoti itin struktūruotai, pasitelkiant ne tik vidinius resursus, bet ir išorinius krizinės pagalbos teikėjus.

Krizės po savižudybės valdyme svarbiausia yra atsakinga komunikacija, emocinė pagalba paveiktiems asmenims, savižudybių prevencija, saugaus gedėjimo organizavimas ir bendruomenės grąžinimas į stabilų kasdienį darbo ritmą.

Informacijos pateikimas. Gavus pirminę informaciją apie krizinį įvykį, svarbu ją patikslinti ir informuoti bendruomenę apie įvykusį faktą, taip užkertant kelią gandams ir interpretacijoms apie įvykį ir jo tiesiogiai paliestus žmones. Rengiant informacinį pranešimą svarbu bendrauti su nusižudžiusiojo šeima ir suderinti pateikiamą informaciją apie įvykį. Gali atsitikti, kad šeima nenori viešinti savižudybės fakto ir atskleisti mirties priežasties. Tuomet šeimai būtina jautriai ir pagarbiai informuoti, kad mokyklos bendruomenėje, ypač tarp vaikų ir paauglių, informacijos trūkumas dažnai skatina gandus ir netikslias interpretacijas, kurios gali būti žalingos tiek bendruomenei, tiek pačiai šeimai. Jei atsiranda spėlionių apie savižudybę, informacija gali būti labiau iškraipoma plintant gandams, ir sprendimas neigti arba nesidalinti tai gali dar labiau paskatinti. Mokyklos tikslas yra ne atskleisti detales, bet rasti pagarbų, saugų ir mažiausiai žalos keliantį būdą informuoti bendruomenę ir užtikrinti mokinių saugumą.

Jei šeima nesutinka atskleisti mirties priežasties, būtina šį sprendimą gerbti ir pranešimuose jos nerašyti. Tačiau šeimą reikia informuoti, kad, sklindant gandams apie savižudybę, mokykla privalo rūpintis bendruomenės narių emocine sveikata ir saugumu. Tai

reiškia, kad mokytojai turės kalbėtis su mokiniais apie savižudybę kaip reiškinį, nesiedami to su konkrečiu asmeniu.

Pirminės krizinės reakcijos ir jų atliepimas. Žinia apie savižudybę bendruomenėje dažnai sužadina nesaugumo ir kaltės jausmus, dažnai klausiama „Kodėl? Kas paskatino? Kas kaltas?“ ir pan. Šiuo atveju svarbu laikytis nuostatos ir gebėti bendruomenei paaiškinti, kad savižudybė yra sudėtingo ir ilgai trunkančio psichologinio proceso pasekmė, neturinti vienos priežasties, todėl niekas iš aplinkinių negali būti laikomas atsakingu už kito žmogaus sprendimą. Mokyklos KVK nariai su bendruomene turėtų komunikuoti jautriai, vengdami kaltinimų ar supaprastintų paaiškinimų. Natūralu, kad gali kilti emocingų pokalbių su mokiniais ar mokytojais.

PAVYZDŽIAI, kaip galima atsakyti sudėtingose situacijose:

1. Jei mokiniai kaltina konkretų žmogų: „Jei mokytojas nebūtų taip pasakęs, taip nebūtų nutikę.“
   Atsakymas: „Suprantu, kad norisi rasti aiškią priežastį, bet savižudybė paprastai būna daugelio sunkumų pasekmė, todėl negalime kaltinti vieno žmogaus. Svarbiau dabar pasirūpinti tais, kuriems sunku.“
2. Jei ieškoma vieno įvykio kaip priežasties: „Viskas įvyko dėl išsiskyrimo / pažymio / konflikto.“
   Atsakymas: „Tokie įvykiai gali būti labai skaudūs, bet savižudybę paprastai lemia daug susikaupusių sunkumų, kuriuos ne visada galime pamatyti.“
3. Jei kaltinami tėvai ar šeima: „Tėvai kalti, kad to nepastebėjo.“
   Atsakymas: „Artimieji negali matyti visko, kas vyksta žmogaus viduje. Jie dabar labai kenčia. Todėl svarbu parodyti daugiau supratimo nei kaltinimų.“
4. Jei kyla pykčio protrūkių, bendruomenėje stiprėja pyktis ar kaltinimai.
   Atsakymas: „Po tokio įvykio jausti pyktį ar sumišimą yra normalu. Gali būti pikta, kad taip atsitiko, kad įvykio nebegalime pakeisti. Bet pabandykime nukreipti energiją į pagalbą vieni kitiems.“

Po savižudybės mokyklos bendruomenėje svarbu vengti vienos priežasties ar ieškoti kaltų asmenų, verčiau kviesti neplatinti gandų ar nepatvirtintos informacijos, nedramatizuoti įvykio. Kartu reikėtų neskubinti bendruomenės „pamiršti“ ar greitai nusiraminti, bet pripažinti žmonių išgyvenamus jausmus ir padėti jiems juos išgyventi. Taip pamažu atkuriamas psichologinis saugumo jausmas bendruomenėje, kurį stiprina savitarpio supratimas, pagalba ir emocinė parama vienas kitam, nevengiant to parodyti įvairiais priimtinais būdais. P-7 PRIEDE pateiktos gairės „Mokytojams: kaip kalbėtis su mokiniais apie savižudybę“.

SVARBU

Pranešant apie įvykusią savižudybę būtina aiškiai pateikti informaciją apie galimas pagalbos formas. Tokios komunikacijos tikslas – ne tik sumažinti gandų sklidimą, bet ir imitacijos riziką. Taip pat svarbu komandoje sutarti ir numatyti, kiek mokytojų bus įtraukti į gyvą mokinių informavimą pamokų metu, su jais pakalbėti, padrąsinti. Mokytojai turėtų remtis pranešimo tekstu, neinterpretuoti faktų, išklausyti mokinius, stebėti jautresnes mokinių reakcijas ir informuoti švietimo pagalbos specialistus, kad būtų galima pagalbą pasiūlyti individualiai.

PAGALBOS TEIKIMAS PO SAVIŽUDYBĖS

Psichologinė pagalba teikiama remiantis bendraisiais krizinės pagalbos principais (4 SKYRIUS „Psichologinės pagalbos teikimas“). Tačiau savižudybės krizės atveju papildomai siekiama užkirsti kelią savižalos elgesiui plisti. Vertinant asmenų paveiktumą ir galimas rizikas ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į bendruomenės narius, kurie:

- anksčiau yra bandę žudytis arba yra žinoma, kad turi minčių apie savižudybę,
- buvo savižudybės liudininkai arba gavo pomirtinį velionio laišką,
- yra patyrę depresiją, traumuojantį įvykį ar netektį,
- šiuo metu išgyvena stiprų stresą, pavyzdžiui, netektį ar tėvų skyrybas,
- yra mirusiojo šeimos nariai ar artimi draugai,
- paskutiniai bendravo su nusižudžiusiuoju ir gali jausti kaltę dėl nepastebėtų ženklų,
- pastaruoju metu turėjo konfliktų su nusižudžiusiuoju ar yra dalyvavę muštynėse ar patyčiose jo atžvilgiu.

Šiems bendruomenės nariams tikslinga aktyviai pasiūlyti individualų pokalbį, kurio metu jie galėtų išsakyti patiriamus jausmus, o esant poreikiui – sudaryti galimybę gauti profesionalią psichologinę pagalbą. Tokią pagalbą gali teikti mokyklos psichologas, mokykloje dirbantis išorinis krizinės pagalbos specialistas arba gydymo įstaigos psichikos sveikatos specialistas. Kreiptis pagalbos gali paskatinti mokytojas, švietimo pagalbos specialistas ar bet kuris kitas mokyklos

darbuotojas. Taip nustatomi asmenys, kurie gali patirti didesnę savižudybės riziką, ir užtikrinamas greitas nukreipimas pagalbos.

ATSIGAVIMAS KRIZINIU LAIKOTARPIU IR PAGALBA VISAI BENDRUOMENEI

Atsigauti padeda kuo greitesnis grįžimas prie įprasto ugdymo proceso, pamokų ir dienos struktūros palaikymas, tarpusavio palaikymas klasėse ir mokytojų kolektyve, bendrystės stiprinimas bei dėmesys kasdieniams, net ir nedideliems mokinių pasiekimams.

Krizinė būsena bendruomenės nariams po savižudybės gali tęstis vieną ar du mėnesius, todėl šiuo laikotarpiu svarbu kiek įmanoma išlaikyti įprastą mokymosi ir darbo ritmą, laikytis suplanuotų veiklų, iš anksto planuoti artėjančius įvykius ir veiklas. Psichologiškai atsigauti padeda dėmesio sutelkimas į dabartį, asmeninių gebėjimų ir vidinės galios pajautimas. Bendruomenėje ir klasėse svarbu stiprinti bendrystę, kurti naujus bendrus planus, džiaugtis net ir nedideliais pasiekimais, sėkmingais renginiais ar projektais, parodyti dėkingumą mokiniams ir mokytojams už jų pastangas ir pagalbą. Kriziniu laikotarpiu gali sustiprėti mokinių išgyvenimai dėl kitų su savižudybe nesusijusių sunkumų, nes sumažėja jų emociniai resursai, gali augti bejėgiškumo ar savęs kaltinimo jausmai, todėl stebint mokinius ir teikiant pagalbą svarbu reaguoti į visas jų įvardijamas problemas ir prireikus suteikti daugiau palaikymo.

KAIP PADĖTI PAGALBOS TEIKĖJAMS

Mokyklos KVK nariai, mokytojai ar vadovai patiria didelį emocinį krūvį valdydami savižudybės krizę, todėl jiems itin svarbu pasirūpinti savo fizine ir psichologine savijauta, poilsiu bei emociniu palaikymu. Tinkamas ir veiksmingas Mokyklos KVK pagalbos sau būdas krizės valdymo metu – kasdien apžvelgti ir aptarti atliktus veiksmus, susiplanuoti kitos dienos veiksmus, bent trumpai pasidalinti savo emocine savijauta, orientuojantis į tarpusavio palaikymą, susilaikant nuo kritikos ar vertinimų, net jei kas nors vyko ne pagal planą.

SAUGAUS GEDĖJIMO ASPEKTAI

Saugus gedėjimas mokykloje po savižudybės reiškia tokį netekties pripažinimą ir išgyvenimą, kuris leidžia išreikšti jausmus, atsisveikinti, bet kartu sumažina imitacijos riziką, vengiant velionio idealizavimo ar mirties romantizavimo. Mokykloje memorialai dažnai laikomi viena iš galimų atsisveikinimo ritualų išraiškos formų. Laikini memorialai gali būti ritualo dalis, o nuolatiniai memorialai jau pereina iš ritualo į ilgalaikės atminties įprasminimą. Ypač po savižudybės **rekomenduojama rinktis laikinus, struktūruotus ritualus ir vengti ilgalaikių, individualizuotų memorialų,** nes svarbu užtikrinti emocinį saugumą ir sumažinti savižudiško elgesio imitacijos riziką.

Tinkamų ritualų pavyzdžiai:

- parašyti atsisveikinimo ar palaikymo laišką (ne viešai eksponuojamą),
- tylos minutė ar mokytojo ar švietimo pagalbos specialisto vedama refleksija klasėje,

- bendruomeninė veikla, puoselėjanti gyvybės vertę, tarpusavio pagalbą ir emocinį atsparumą (pvz., gerumo iniciatyvos, savitarpio palaikymo projektai ir pan.).

SVARBU

Mokyklos KVK nariams būtina sutarti, kokia santykio su memorialais strategija pasirenkama, ir įsivardinti aiškius to argumentus. Reikėtų atsižvelgti, kas bus geriausia galvojant apie labiau pažeidžiamų bendruomenės narių psichologinį saugumą, ir paaiškinti bendruomenei, jei mokykla riboja memorialus, pabrėžiant rūpinimąsi mokinių emocine sveikata, o ne draudimus. Nuoseklumas ir siekis sutarti itin jautriais klausimais padeda kurti saugią aplinką, kurioje gedulas pripažįstamas, bet kartu stiprinama viltis, ryšys ir pagalbos ieškojimo kultūra.

Krizei pasibaigus, verta numatyti, kokios **jautrios datos** laukia ateityje. Mokykla iš anksto turėtų numatyti laikotarpius ar situacijas, kai netekties tema gali natūraliai sugrįžti, – tai gali būti įvykio metinės, gimtadienis, mokslo metų pradžia ar pabaiga, tam tikros pamokų temos, klasės ar bendruomenės renginiai. Verta numatyti tokias datas ir joms pasiruošti: informuoti mokytojus pasitelkiant švietimo pagalbos specialistus, neignoruoti kylančių prisiminimų, o sudaryti galimybę klasėse trumpai, ramiai ir jautriai juos įvardyti, tiesiog suteikiant tam erdvės. Reikėtų vengti emocionaliai intensyvių minėjimų grupėje, esant poreikiui, pasiūlyti individualų pokalbį.

Ilgalaikėje perspektyvoje naudinga, kad mokykla turėtų aiškias gaires ar susitarimus, kaip elgtis po bendruomenės nario mirties, nepriklausomai nuo jos priežasties, kokie gedulo ženklai mokykloje ir paramos šeimai būdai yra priimtini. Tai padeda pedagogams jaustis saugiau, sumažina neapibrėžtumą ir užtikrina, kad visi bendruomenės nariai būtų palaikomi nuosekliai ir atsakingai. Tokias gaires svarbu išdiskutuoti įtraukiant visą bendruomenę (galima surengti apklausą, aptarti susirinkimuose, mokinių taryboje ir pan.).

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA

Užbaigus aktyvius krizės valdymo veiksmus dėl savižudybės ar bandymo mokykloje tolesnė savižudybių prevencija orientuojama į kasdienės pedagoginės praktikos stiprinimą, ankstyvą rizikos atpažinimą ir sisteminį saugumo užtikrinimą. Po krizės pereinama nuo reagavimo prie nuoseklaus, ilgalaikio prevencijos stiprinimo visos bendruomenės lygmeniu.

a) **Prevencijos ir krizės valdymo planų peržiūra ir atnaujinimas:** įsivertinama, kaip veikė reagavimo mechanizmai, patikslinamos atsakomybės, informacijos perdavimo kanalai ir veiksmų seka galimos krizės atveju.

b) **Aiškus pagalbos teikimo sistemos įtvirtinimas:** užtikrinama, kad mokiniai žinotų, kur ir kaip gali kreiptis pagalbos (psichologas, socialinis pedagogas, kiti specialistai), o pagalbos keliai būtų reguliariai primenami bendruomenei.

c) **Pedagogų kompetencijų stiprinimas:** organizuojami mokymai apie savižudiško elgesio ir savižalos rizikos ženklus, tiesioginio klausimo apie savižudybės mintis svarbą ir reagavimą pagal nustatytą tvarką (VVSB pagalba šiuo klausimu).

d) **Ankstyvo rizikos atpažinimo stiprinimas kasdienėje praktikoje:** aiškiai apibrėžiamas mokytojų vaidmuo pastebint emocinės krizės požymius ir nukreipiant mokinį gauti pagalbos.

e) **Psichologinės pagalbos prieinamumo gerinimas:** sudaromos galimybės reguliariai gauti konsultacijas, užtikrinama tęstinė rizikos grupės mokinių stebėsena, rengiami individualūs pagalbos planai.

f) **Socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas:** sistemingai stiprinami emocijų atpažinimo, savireguliacijos ir pagalbos kreipimosi įgūdžiai (VVSB mokymai).

g) **Ryšių su išorinėmis sveikatos ir pagalbą teikiančiomis organizacijomis stiprinimas,** kad mokykla galėtų greitai nukreipti mokinius ir šeimas pas specialistus (pvz., psichologus, šeimos gydytojus, gauti regioninių psichikos sveikatos paslaugų), kai mokyklos pagalbos neužtenka.

h) **Bendradarbiavimas su tėvais ir psichikos sveikatos specialistais:** palaikomas nuolatinis ryšys ir aiškiai pasidalijama atsakomybėmis.

Tokiu būdu po krizės mokykloje įtvirtinama ne vienkartinė reakcija, o nuosekli, ilgalaikė savižudybių prevencijos sistema, grindžiama aiškiomis procedūromis, bendruomenės įsitraukimu ir emocinio saugumo stiprinimu.

5.2. BANDYMAS ARBA GRASINIMAS ŽUDYTIS

Bandymas žudytis ar grasinimas tai padaryti yra laikomas aukštos rizikos situacija, keliančia tiesioginę grėsmę mokinio gyvybei ir sveikatai, todėl reikalauja neatidėliotino, koordinuoto ir aiškiai apibrėžto mokyklos bendruomenės reagavimo. Tokie įvykiai sukelia stiprų emocinį poveikį bendruomenei ir gali padidinti tolesnio savižudiško elgesio riziką, ypač kai informacija pasklinda socialiniuose tinkluose ar kitose skaitmeninėse platformose, kur ji plinta greitai, sunkiai kontroliuojamai ir gali skatinti imitacinį elgesį.

Tais atvejais, kai kyla tiesioginė grėsmė mokinio gyvybei ar sveikatai (pvz., pradėti savęs žalojimo veiksmai), nedelsiant kviečiama skubi pagalba telefonu 112 ir imamasi visų būtinų veiksmų mokinio saugumui užtikrinti.

VEIKSMŲ SEKA MOKYKLOJE SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ATVEJU

(vadovaujantis Vilniaus miesto savivaldybės savižudybių rizikos valdymo algoritmu):

1. Bet kuris mokyklos darbuotojas, pastebėjęs mokinį, galvojantį apie savižudybę ar rodantį rizikos ženklus, nedelsdamas reaguoja.
2. Apie situaciją nedelsiant informuojamas mokyklos administracijos paskirtas pagalbos teikėjas.
3. Pagalbos teikėjas nedelsdamas suteikia mokiniui emocinę paramą, užtikrina saugią aplinką ir neleidžia mokiniui likti vienam.
4. Apie situaciją informuojama mokyklos administracija ir mokinio tėvai ar globėjai.
5. Gaunamas tėvų ar globėjų sutikimas tolesnei pagalbai organizuoti.
6. Mokinys nukreipiamas ir, esant poreikiui, palydimas pas mokyklos ar PPT psichologą.
7. Psichologas įvertina mokinio emocinę būklę ir nustato pagalbos poreikį.
8. Nustačius specializuotos pagalbos poreikį, pagalbos teikėjas kartu su tėvais ar globėjais organizuoja kreipimąsi į psichikos sveikatos centrą.
9. Gavus raštišką tėvų ar globėjų sutikimą, mokinys registruojamas į konsultaciją, palaikomas nuolatinis ryšys su šeima ir specialistais bei stebima pagalbos eiga.
10. Jei tėvai ar globėjai atsisako bendradarbiauti, nesutinka su siūloma pagalba arba su jais nepavyksta susisiekti, apie situaciją informuojama VVTAĮT.
11. Bendradarbiaujant su šeima, planuojama ilgalaikė individuali psichologinė pagalba mokiniui.
12. Mokiniui sugrįžus į mokyklą, tolesnės pagalbos teikimą koordinuoja VGK.

Mėginimo žudytis atveju informacijos sklaida mokyklos bendruomenėje turi būti ribojama, laikantis konfidencialumo ir pagarbos mokinio privatumui. Komunikacija turi būti atsargi, vengiant atskleisti detalių, kurios galėtų sukelti papildomą žalą ar paskatinti neigiamas reakcijas bendruomenėje.

KAIP SUTIKTI MOKINĮ, GRĮŽUSĮ Į MOKYKLĄ PO BANDYMO ŽUDYTIS

Mokinio sugrįžimas po bandymo žudytis turi būti aiškiai suplanuotas kiek galima išlaikant konfidencialumą. Prieš grįžimą būtina susitikti su šeima ir gydančiais specialistais (jei įmanoma), parengti individualų saugumo ir mokymosi planą, paskirti patikimą kontaktinį asmenį mokykloje (klasės auklėtojas, pagalbos mokiniams specialistas). Klasėje informacija teikiama minimaliai, saugant mokinio privatumą ir vengiant atskleisti detalių. Padeda laikinas akademinis lankstumas, aiški darbotvarkė ir nuoseklus rizikos stebėjimas. Tikslas – užtikrinti psichologinį saugumą, sumažinti pakartotinio bandymo riziką ir pamažu atkurti mokinio stabilumo bei priklausymo

bendruomenei jausmą. P-9 PRIEDE pateiktos gairės „Mokytojams: kaip kalbėtis su mokiniu po bandymo žudytis“.

SVARBU

Kaip ir po savižudybės, taip ir po bandymo žudytis, pasibaigus krizei, svarbu stiprinti nuoseklią savižudybių prevenciją visoje bendruomenėje.

5.3. SMURTINIAI VEIKSMAI

Krizės valdymas smurtinės mirties atveju (pvz., nužudymas, nelaimingas atsitikimas su smurto elementais, eismo įvykis, kitas staigus trauminis įvykis) dažniau patiriami **grėsmės ir nesaugumo jausmai.** Po smurtinės mirties bendruomenės nariams dažnai sustiprėja saugumo poreikis – gali kilti jausmas, kad pasaulis tapo nesaugus, baimė, jog panašus įvykis gali pasikartoti, ir padidėjęs nerimas dėl savo bei artimųjų saugumo, todėl vienas pirmųjų bendruomenėje kylančių klausimų būna „ar dabar saugu?“. Dėl šios priežasties itin svarbu aiškiai, nuosekliai ir raminančiai komunikuoti apie esamą saugumo situaciją ir konkrečius veiksmus, kurių imamasi saugumui užtikrinti. Gali kilti ir pykčio reakcijų, todėl svarbu pateikti aiškią ir patikimą informaciją, stabdyti gandų plitimą ir kaltųjų paieškas. Rekomenduojama sudaryti galimybes mokiniams ir darbuotojams saugiai aptarti kilusias emocijas, identifikuoti labiausiai paveiktus asmenis ir organizuoti jiems savalaikę pagalbą, kartu palaikant įprastą mokyklos rutiną, kuri padeda atkurti stabilumo jausmą. Taip pat svarbu jautriai planuoti atsisveikinimo ar atminimo veiklas, vengiant akcentuoti smurto detales, taip pat užtikrinti ilgalaikį bendruomenės stebėjimą, nes stiprios reakcijos gali pasireikšti ir praėjus ilgesniam laikui po įvykio.

Jei po smurtinio įvykio situacija susidomi žiniasklaida, svarbu teikti tik patvirtintą ir būtiną informaciją, saugant mokinių, darbuotojų ir šeimų privatumą bei vengiant atpasakoti smurto detales. Bendruomenei rekomenduojama priminti, kad nekomentuotų įvykio socialiniuose tinkluose ir žiniasklaidai, kad būtų apsaugotas nukentėjusiųjų orumas ir sumažinta papildoma emocinė įtampa, o komunikacijoje pabrėžti šiuo metu taikomas saugumo priemones ir pagalbos bendruomenei galimybes.

Didesnę riziką patirti ilgalaikes psichologines pasekmes (be asmens, kuris tiesiogiai nukentėjo) turi įvykio liudininkai, artimai su mirusiuoju ar nukentėjusiuoju susiję asmenys, taip pat mokiniai ir darbuotojai, kurie matė smurtinio įvykio pasekmes ar susidūrė su sukrečiančia informacija socialiniuose tinkluose. Papildoma, tikslinga pagalba dažnai reikalinga tiesioginiams liudininkams, pirmiesiems reagavusiems (mokyklos darbuotojams ar kitiems asmenims, kurie pirmieji suteikė pagalbą ar susidūrė su situacija) ir artimai įvykį patyrusiems bendruomenės nariams. Šioms grupėms svarbu užtikrinti prioritetinę psichologinę pagalbą, nuolatinį emocinės būklės stebėjimą ir galimybę gauti ilgalaikę specialistų paramą.

NUKENTĖJUSIOJO GRĮŽIMAS Į MOKYKLĄ

Mokinio sugrįžimas po smurtinio įvykio turi būti planuojamas individualiai: prieš grįžimą aptariama situacija su šeima, numatomas lankstus mokymosi krūvis, paskiriamas kontaktinis asmuo mokykloje (klasės auklėtojas, švietimo pagalbos specialistas). Svarbu užtikrinti psichologinį saugumą, konfidencialią komunikaciją klasėje ir vengti detalizavimo ar dramatizavimo. Reikalingas nuoseklus emocinės būklės stebėjimas, bendradarbiavimas su specialistais ir bendruomenės palaikymas, kad mokinys pamažu atgautų saugumo, kontrolės ir priklausymo jausmą.

KĄ GALIMA PATARTI MOKYKLOS BENDRUOMENEI RUOŠIANTIS MOKINIUI SUGRĮŽTI

Mokytojams: pasitikite mokinį ramiai, be perteklinio dėmesio ar detalių aptarinėjimo. Užtikrinkite saugią ir prognozuojamą aplinką – aiški darbotvarkė, iš anksto aptarti pokyčiai, galimybė trumpam išeiti iš klasės, jei kyla stiprios emocijos. Galimos trauminės reakcijos: padidėjęs jautrumas, baimingumas, dirglumas, tam tikrų vietų, žmonių, pokalbio temų vengimas, sunkumai susikaupti. Reaguokite kantriai, suteikite lankstumo mokymosi procese. Kilus nerimui dėl mokinio savijautos, bendradarbiaukite su psichologu ir šeima.

Mokiniams: svarbiausia – pagarba ir diskretiškumas. Neklausinėkite smulkmenų apie įvykį, neplatinkite gandų. Paprastas draugiškas elgesys, kvietimas prisijungti prie veiklų ar buvimas šalia gali būti didelė parama. Jei pastebite, kad draugui sunku, paskatinkite kreiptis pagalbos arba patys pasikalbėkite su suaugusiuoju mokykloje.

5.4. ŽMOGAUS DINGIMAS

Žmogaus dingimas bendruomenėje sukelia kitokio pobūdžio krizę nei mirtis, nes nėra aiškumo, kas įvyko, todėl pagrindinis bendruomenės sunkumas yra nežinomybė ir laukimas. Bendruomenės nariai svyruoja tarp vilties ir baimės, o emocinė įtampa gali užsitęsti, sukurdama „įstrigusio laukimo“ būseną. Bendruomenėje dažnai intensyviai ieškoma informacijos, plinta gandai socialiniuose tinkluose, dalijamasi nepatvirtintomis versijomis, todėl ypač svarbi aiški, reguliari ir atsakinga mokyklos komunikacija.

1. MOKYKLOS VAIDMUO IR VEIKSMAI

- Bendradarbiavimas: veikiama pagal policijos nurodymus (informacijos teikimas, liudininkų koordinavimas, logistika).
- Psichologinė pagalba: organizuojama parama mokiniams ir darbuotojams (prioritetas – artimiausiai susijusiems).
- Išorinė koordinacija: bendradarbiavimas su savivaldybe, VVSB ir išoriniais pagalbos teikėjais.

2. KOMUNIKACIJOS STRATEGIJA

- Principai: tik patikrinta, oficiali, vienoda informacija; neutralus ir empatiškas tonas.
- Tikslas: mažinti gandų plitimą, vengti sensacingumo ir asmeninių detalių viešinimo.
- Edukacija: mokymas apie saugų socialinių tinklų naudojimą krizės metu.

3. REAGAVIMO SCENARIJAI (PRIKLAUSOMAI NUO BAIGTIES)

Įvykio baigtis	Tikslas	Konkrečios priemonės
A) Rastas gyvas	**Reintegracija ir saugumas**	Psichologinė pagalba asmeniui ir šeimai; laipsniškas grįžimas į pamokas (darbą); bendruomenės nuraminimas.
B) Rastas miręs	**Gedėjimas ir prevencija**	Netekties procedūrų aktyvavimas; jautri komunikacija; savižalos rizikos vertinimas; atsisveikinimo organizavimas.
C) Nerastas	**Ilgalaikis palaikymas**	Tęstinė pagalba artimiausiems asmenims; susitaikymo su nežinomybe strategijos; periodinė informacija apie pagalbą.

5.5. ATSITIKO PER MOKINIŲ ATOSTOGAS

Kai krizinis įvykis – mirtis, savižudybė, nelaimė ar dingimas – nutinka per mokinių atostogas, krizės valdymas turi specifinių ypatumų, nes bendruomenė tuo metu nėra susitelkusi vienoje vietoje, o informacija dažniausiai plinta neformaliais kanalais, ypač socialiniuose tinkluose, kur gali atsirasti gandų ir fragmentiškos ar klaidinančios informacijos. Atostogų metu pagalba mokiniams tampa sunkiau pasiekiama, nes jie neturi kasdienio kontakto su mokykla, specialistai gali būti atostogose, todėl mokyklos informaciniame pranešime apie įvykį būtina nurodyti, kur kreiptis pagalbos už mokyklos ribų.

Ne visi mokiniai sužino informaciją tuo pačiu metu, todėl grįžus po atostogų dalis jų jau būna išgyvenę stiprias emocijas, o kiti sužino tik sugrįžę į mokyklą. Todėl pirmos dienos mokykloje dažnai tampa antrine krizės banga, kai emocijos suaktyvėja iš naujo ypač artimiausiems draugams, o nerimas ir įtampa gali padidėti.

KRIZĖ MOKYKLOJE DAŽNAI PRASIDEDA NE ĮVYKIO DIENĄ, O MOKINIAMS SUGRĮŽUS PO ATOSTOGŲ

Per atostogas mokyklai sunkiau stebėti itin paveiktus asmenis, todėl po sugrįžimo būtina aktyviai stebėti mokinių būseną. Sugrįžus į mokyklą dažnai iškyla memorialų ir paminėjimų klausimas, todėl verta iš anksto numatyti, kaip tai bus sprendžiama. Sugrįžimo po atostogų laikui mokykla turėtų planuoti, kaip informuoti bendruomenę, pagalbos prieinamumą ir pirmos savaitės sugrįžimo veiksmus.

VEIKSMŲ PLANO PAVYZDYS:

1 diena po atostogų. Saugus informavimas ir emocinis stabilizavimas: prieš pamokas mokytojams pateikiama suderinta informacija apie įvykį, ką mokiniai jau gali žinoti, kaip kalbėti apie įvykį ir kur nukreipti pagalbos. Pirmųjų pamokų metu mokiniams pateikiama trumpa, aiški informacija, leidžiama užduoti klausimų, normalizuojamos emocinės reakcijos. Visą dieną sudaroma galimybė mokiniams pasikalbėti su specialistu ar suaugusiuoju, stebimi įvykio stipriau paveikti mokiniai.

2 diena. Stebėjimas ir palaikymas: mokytojai atkreipia dėmesį, jei pastebi stiprias mokinių emocines reakcijas (užsisklendimą, stiprų liūdesį ar nerimą), konfliktus ir staigius elgesio pokyčius. Specialistai susitinka su labiausiai paveiktais mokiniais, o jei reikia, informuojami tėvai. Ugdymo rutina tęsiama, tačiau krūvis gali būti šiek tiek sumažintas, kad bendruomenė galėtų pamažu atsigauti ir prisitaikyti prie pokyčių.

3 diena. Grįžimas į įprastą ritmą, stabilumo atkūrimas: pamokų ritmas normalizuojamas, pagalba lieka prieinama, bet jau mažiau akcentuojama. Tęsiamas labiau paveiktų mokinių stebėjimas, siekiant užtikrinti, kad emocinis stabilumas pamažu būtų atgautas ir bendruomenė grįžtų į įprastą mokyklos gyvenimą.

Grįžtant į mokyklą po atostogų, svarbu atsižvelgti į bendrą emocinių reakcijų dinamiką: pirmąją dieną dažniausiai vyrauja šokas, 2–4 dienomis emocinės reakcijos sustiprėja, o maždaug po savaitės bendruomenė pamažu pradeda stabilizuotis. Viena dažniausių klaidų mokyklų praktikoje – bandymas jau pirmą dieną elgtis taip, lyg nieko nebūtų įvykę, siekiant „nesureikšminti situacijos“, tačiau tai dažnai sukelia priešingą efektą – didina nerimą ir skatina gandų plitimą.

6. KRIZĖS VALDYMO VEIKSMŲ PABAIGA IR ILGALAIKIŲ VEIKSMŲ PLANAS

6.1. KADA GALIMA PABAIGTI AKTYVAUS KRIZĖS VALDYMO VEIKSMUS

Aktyvus krizės valdymas suprantamas kaip intensyvi trumpalaikė pagalba, kuri gali būti užbaigta, kai krizės situacija aiškiai apibrėžta ir lokalizuota, atliktas psichologinės rizikos įvertinimas, o mokykla turi tolesnį paveiktųjų palaikymo planą, pavyzdžiui, VGK, psichologo konsultacijas ar išorines paslaugas. Pasibaigus aktyviems krizės veiksmams pereinama prie įprastų pagalbos teikimo būdų.

Aktyvaus krizės valdymo veiksmai mokykloje gali būti laikomi baigtais, kai:

- atkurtas fizinis ir psichologinis saugumas,
- nėra ūmios rizikos mokinių ar darbuotojų sveikatai ir gyvybei,
- atliepti visų paveiktų bendruomenės narių emociniai poreikiai,
- mokykla grįžo prie įprastos arba adaptuotos veiklos.

Kitaip tariant, kai nebereikia intensyvių, skubių pagalbos veiksmų visai bendruomenei, o pagalba pereina į labiau tikslinę individualią. Baigiamos intensyvios visai bendruomenei skirtos krizinės intervencijos (susirinkimai, pokalbiai klasėse, išorinės pagalbos teikėjų buvimas).

KRIZĖ BAIGIASI NE TADA, KAI BAIGIASI ĮVYKIS, O TADA, KAI MOKYKLOS BENDRUOMENĖ VĖL GEBA MOKYTIS IR DIRBTI.

Aktyvaus krizės valdymo veiksmų užbaigimas yra sąmoningas, komandinis sprendimas, grindžiamas ne laiko veiksniu, o saugumo, psichologinio stabilumo ir mokyklos funkcionavimo kriterijais. Šis sprendimas reiškia perėjimą nuo krizės režimo prie įprastų pagalbos ir veiklos struktūrų, **bet ne pagalbos nutraukimą.** Komanda turėtų aiškiai įvardyti, kad aktyvaus krizės valdymo pabaiga nereiškia problemos išnykimo – daliai mokinių ir darbuotojų pagalba gali būti tęsiama individualiai. Svarbu išvengti klaidos, kai krizės valdymo etapas tęsiamas per ilgai, nors faktiškai reikalinga jau kita – palaikomoji ar terapinė – pagalba.

Sprendimas turi būti priimamas krizių valdymo komandos posėdyje ir įforminamas raštu (protokole, ataskaitoje). Dokumentacijoje rekomenduojama nurodyti sprendimo datą, jo pagrindimą ir tolesnius veiksmus, apibrėžiant, kam ir kokia pagalba bus teikiama. Aktyvaus etapo pabaiga turi būti lydima aiškaus atvejų perdavimo VGK, individualių pagalbos planų sudarymo ir prireikus – nukreipimo į išorines paslaugas.

Sprendimas aiškiai iškomunikuojamas mokyklos bendruomenei, informuojant, kad mokykla grįžta į įprastą ar adaptuotą režimą. Pabrėžiama, kad pagalba išlieka prieinama, nurodyta, kur kreiptis, jei emocinės reakcijos sustiprėtų vėliau. Komunikacija turi būti rami, palaikanti, vengiant formuluočių „krizė baigėsi visiems“, „uždarom ir pamirštam“.

Rekomenduojama susitarti dėl stebėsenos laikotarpio (pvz., 2–4 savaitės), prireikus imtis papildomos pagalbos veiksmų – tai ypač svarbu po traumų ir netekčių. Pasibaigus krizės įveikos veiksmams, ne vėliau nei per 5 darbo dienas po to, kai atlikti aktyvūs krizės valdymo veiksmai, pateikia ataskaitą Savivaldybės KVK koordinatoriui.

6.2. ILGALAIKĖ PARAMA YPAČ PAVEIKTIEMS MOKINIAMS IR DARBUOTOJAMS

Labiausiai paveiktiems mokiniams ir darbuotojams gali reikėti ilgesnio laiko atsigauti, todėl Mokyklos KVK turėtų organizuoti jiems tęstinę pagalbą.

1. TIKSLINĖS GRUPĖS (kam skiriama tęstinė pagalba)

- Patyrę tiesioginę grėsmę ar netektį.
- Iš anksčiau turintys psichikos sveikatos sunkumų.
- Rodantys specifinius krizės užsitęsimo požymius: užsitęsusį nerimą, depresiją, potrauminio streso simptomus ar reikšmingą atsitraukimą nuo kasdienės veiklos.

2. PRAKTINĖS PAGALBOS PRIEMONĖS

- Specialistų pagalba: individualios ar grupinės švietimo pagalbos specialistų konsultacijos, reguliarios psichologo konsultacijos.
- Grupinė parama: tikslinga trumpalaikė pagalba panašias patirtis išgyvenusiems asmenims.
- Sąlygų pritaikymas: laikinas ugdymo ar darbo sąlygų pritaikymas (akademinės lengvatos, lankstesnis darbo krūvis).
- Išorinė pagalba: nukreipimas gauti profesionalią psichologinę ar psichikos sveikatos pagalbą už mokyklos ribų.

3. STEBĖSENOS IR PREVENCIJOS VEIKSMAI

- Reguliarus kontaktas: palaikomas ryšys su šeimomis, stebimi emocinės ir elgesio savijautos pokyčiai.
- Grįžimo ritmas: palaipsnis grįžimas į įprastą mokymosi ar darbo ritmą, bendruomenės palaikymo ryšių stiprinimas.
- Rizikų valdymas: ilgalaikių simbolinių ar nuolatinių atsiminimo ženklų vengimas mokyklos aplinkoje (siekiant sumažinti pakartotinio traumavimo ar imitacijos riziką).

4. VEIKSMAI JAUTRIAIS LAIKOTARPIAIS (PVZ., SUKAKTYS)

- Išankstinis palaikymo veiksmų planavimas.
- Atvira ir jautri komunikacija bendruomenei.

- Papildomos emocinės paramos sesijos ir specialistų konsultacijos.
- Informacijos apie paramos išteklius ir kontaktus teikimas.

6.3. BŪSIMOS DATOS, ĮVYKIAI AR RENGINIAI, KAI PRISIMINIMAI APIE ĮVYKĮ GALI VĖL IŠKILTI

Po krizės ar trauminio įvykio dažnai pasitaiko ir yra normalu, kad netekties išgyvenimai bendruomenėje atsinaujina per tam tikras simboliškai susijusias datas, įvykius ar renginius, nes jos gali priminti patirtą situaciją. Paveiktiems žmonėms gali sugrįžti prisiminimai apie įvykį, kilti emocinė įtampa. Rekomenduojama iš anksto numatyti jautrias datas ir joms pasiruošti: aptarti artėjančią datą su Mokyklos KVK, paruošti aiškią ir jautrią komunikaciją bendruomenei, kaip priminti apie pagalbos galimybes. Taip pat būti pasiruošusiems, jei reikia, organizuoti individualius arba grupinius pokalbius mokiniams ir personalui.

Jautrią dieną svarbu neignoruoti kylančių prisiminimų ar jausmų, o sudaryti galimybę klasėje ar renginio metu trumpai, ramiai ir jautriai juos įvardyti. Po datos rekomenduojama aptarti patirtį su pedagogais ir specialistais, aptarti veiksmų efektyvumą ir tolesnę paramos strategiją. Visada laikytis įprastos rutinos, vengti mirties romantizavimo arba velionio idealizavimo, stiprinti bendruomenės ryšį ir saugumo jausmą.

6.4. KRIZĖS VALDYMO VEIKSMŲ APTARIMAS, KASMETIS KRIZIŲ VALDYMO PLANO PERŽIŪRĖJIMAS

Užbaigus krizės valdymo veiksmus po 2–3 savaičių, kai jau įmanoma situaciją vertinti per didesnį emocinį atstumą, svarbu organizuoti Mokyklos KVK darbo aptarimą, tai **refleksijos ir planavimo** etapas. Susitikimas turėtų vykti gyvai, skiriant jam pakankamai laiko, kad kiekvienas galėtų būti išklausytas ir visi rūpimi klausimai aptarti.

Šio susitikimo metu Mokyklos KVK aptaria atliktus veiksmus, įvertina, kas pavyko, o kur kilo sunkumų, psichologinės pagalbos teikimo procesą, analizuoja komunikacijos sėkmes ir trūkumus, taip pat memorialų ir atsisveikinimo organizavimo aspektus. Aptariamas komandos darbo procesas, kilę iššūkiai ir kliūtys bei įžvalgos, svarbios ateičiai, kartu įvertinant kiekvieno komandos nario indėlį ir išreiškiant konkrečią padėką už atliktą darbą. Aptarimas baigiamas išvadų dokumentavimu, rekomendacijų formulavimu ateičiai ir, jei reikia, krizių valdymo plano atnaujinimu. Krizės valdymo patirtis suteikia galimybę mokytis ir atitinkamai tobulinti krizių valdymo planą, siekiant, kad Mokyklos KVK būtų dar geriau pasiruošusi reaguoti į galimus įvykius ateityje.

Ne mažiau svarbus yra Mokyklos KVK narių tarpusavio palaikymas ir pastiprinimas. Po užbaigtų krizės valdymo veiksmų baigiamajame aptarime svarbu ne tik analizuoti veiksmų

efektyvumą, bet ir atkreipti dėmesį į komandos narių santykius ir savijautą. Aptarkite, kaip komandos nariai išgyveno emocinį krūvį valdant krizę, kas jiems padėjo, ar reikalingas papildomas psichologinis palaikymas arba darbo krūvio pakeitimai. Svarbu skatinti tarpusavio palaikymą ir refleksiją, užtikrinti, kad kiekvienas komandos narys jaustųsi išklausytas, vertinamas ir gavęs naudingos patirties savo darbe. Taip stiprinamas komandos gebėjimas bendradarbiauti ateityje ir rūpinamasi narių emocine sveikata, kuri yra esminė efektyvaus krizės valdymo sąlyga.

7. PAGALBA KRIZIŲ VALDYMO KOMANDOS NARIAMS

7.1. EMPATIJOS NUOVARGIO IR EMOCINIO PERDEGIMO SIMPTOMAI

Krizės valdymo komandos nariams po intensyvaus pagalbos teikimo laikotarpio gali pasireikšti empatijos nuovargio ir emocinio perdegimo simptomai:

- nuolatinis nuovargis, emocinis išsekimas, kuris nepraeina net ilsintis,
- sumažėjęs jautrumas kitų išgyvenimams arba, priešingai, padidėjęs dirglumas ir jautrumas;
- sunkumai susikaupti, motyvacijos stoka, miego ar apetito sutrikimai, dažnesni fiziniai negalavimai,
- noras atsiriboti nuo kolegų ar bendruomenės, jautimasis „kitokiu“,
- bejėgiškumo ar beprasmybės jausmas,
- sumažėjęs pasitenkinimas darbu bei noras vengti situacijų, susijusių su pagalbos teikimu.

Svarbu atpažinti šiuos požymius savyje ir pasidalinti su Mokyklos KVK vadovu, kad būtų galima laiku užtikrinti komandos nariams poilsio, tarpusavio palaikymo ar profesionalios pagalbos galimybes.

Pastebėjus empatijos nuovargio ar emocinio perdegimo požymius, krizės valdymo komandos nariams reikėtų sąmoningai mažinti ilgalaikį emocinį krūvį ir stiprinti tarpusavio palaikymą. Rekomenduojama perskirstyti atsakomybes ir darbo krūvį, sudaryti galimybes poilsiui bei pertraukoms intensyviu laikotarpiu, skatinti komandos narių tarpusavio pasidalijimą patirtimi ir emocijomis saugioje aplinkoje, riboti nuolatinį buvimą sudėtingose situacijose, palaikyti įprastą darbo ir poilsio režimą, rūpintis fizine sveikata bei asmeniniu gyvenimu už darbo ribų. Jeigu nuovargio ar emocinio išsekimo požymiai užsitęsia, reikėtų kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos ar supervizijos. Taip pat svarbu komandoje kurti kultūrą, kurioje pagalbos prašymas nėra laikomas silpnumo ženklu.

Jeigu darbuotojas pirmą kartą dalyvavo Mokyklos KVK darbe ir susidūrė su sudėtinga situacija, jis gali patirti stiprų emocinį stresą, nerimą, sumišimą, nes tokios patirtys yra naujos ir

psichologiškai intensyvios. Jam gali padėti asmeniška emocinė vadovo parama, supervizija ar refleksijos sesija, kur galėtų saugiai aptarti savo jausmus, išmoktas pamokas ir klausimus. Svarbu gauti patyrusių komandos narių palaikymą, aiškiai aptarti darbo ribas, skirti laiko poilsiui ir savišvietai apie stresą bei perdegimą. Toks procesas padeda sumažinti nerimą, užtikrina saugų įsitraukimą į darbą ir stiprina pasitikėjimą savimi bei komanda – taip sumažina perdegimo riziką ir pagerina gebėjimą efektyviai reaguoti į ateities krizines situacijas.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS TEIKIANTIEMS PAGALBĄ KRIZINĖSE SITUACIJOSE:

- **Atpažinkite savo ribas:** žinokite, kas rodo, kad pasiekta emocinio nuovargio riba, leiskite sau sustoti ar atsitraukti. Svarbu suprasti, kad nereikia išgelbėti visų, pakanka būti šalia ir padaryti tai, kas realiai įmanoma.
- **Aiškiai supraskite savo vaidmenį:** žinokite, ką galima padaryti pagal jūsų pareigas. Tai padeda išvengti per didelio įsitraukimo ir kaltės dėl dalykų, kurių negalite pakeisti.
- **Skirkite dėmesio atsigauti:** pasirūpinkite, kad užtektų miego, poilsio, reguliariai valgykite, gerkite daugiau vandens.
- **Stebėkite kūno pojūčius:** atkreipkite dėmesį, ar kūnas jaučiasi įsitempęs, pavargęs, neramus. Jei pastebite, kad esate nuolat sukandęs (-usi) žandikaulį, įtempti pečiai, neramus kvėpavimas, skauda skrandį ar galvą, tai yra ženklai, kad organizmui reikia pauzės.
- Jei pastebite, kad užplūsta **beprasmybės, bejėgiškumo, neteisybės** išgyvenimai, norisi izoliuotis, ima atrodyti, kad kiti pernelyg laimingi ar paviršutiniški, tai irgi rodo, kad per daug persiėmėte krizę patiriančių žmonių išgyvenimų.
- **Naudokite fizinius atsipalaidavimo būdus:** net ir trumpa pertrauka, kvėpavimo pratimas, pasivaikščiojimas ar pasirąžymas gali padėti sumažinti juntamą įtampą.
- **Turėkite su kuo pasikalbėti apie krizinį darbą:** reguliariai dalinkitės mintimis su kolegomis, vadovu, supervizoriumi. Pokalbiai padeda išvengti vienišumo jausmo, sumažina emocinę naštą, atneša naujų įžvalgų.
- **Užsiimkite mėgstama veikla,** kuri padėtų atsitraukti nuo darbinių problemų. Tai gali būti sportas, susitikimai su draugais, buvimas gamtoje, muzika ar mėgstamas laisvalaikis. Bendraukite ir su žmonėmis, kurie šiuo metu neišgyvena krizės, kurkite įdomias, įtraukiančias patirtis.
- **Neslopinkite savo jausmų:** normalu jausti liūdesį, bejėgiškumą ar pyktį dirbant su skaudžiomis krizinėmis situacijomis. Svarbu šiuos jausmus atpažinti, įvardyti ir susieti juos su krizinio darbo patirtimis, o ne neigti.
- **Priimkite pagalbą:** jei pasidaro sunku, naudinga kreiptis pagalbos sau, konsultuotis. Nors susidūrus su krize kylančios reakcijos nėra liga, tai nereiškia, kad žmonėms nereikia pagalbos jas patiriant.
- **Refleksija po krizės valdymo** padeda įprasminti patirtį, įvertinti veiksmus, išmoktas pamokas, pasidžiaugti pasiekimais.

Perdegimo prevencija yra tiek individuali, tiek komandinė atsakomybė, nes nuo specialistų psichologinės būklės priklauso ir kokybiška pagalba bendruomenei.

7.2. BŪDAI, KAIP PALAIKYTI SAVO EMOCINĮ ATSPARUMĄ IR ATSIGAUTI PO KRIZĖS VALDYMO

Po krizės valdymo darbuotojams svarbu sąmoningai stiprinti emocinį atsparumą ir skirti laiko atsigauti: rekomenduojama po truputį mažinti darbo krūvį, sugrįžti prie įprastos darbo ir poilsio rutinos, dalintis patirtimi su kolegomis ar dalyvauti komandos aptarimuose, leisti sau išgyventi kilusias emocijas jų neslopinant, atgauti jėgas per fizinį aktyvumą, miegą ir veiklas už darbo ribų, palaikyti ryšius su artimaisiais bei sąmoningai riboti perteklinį sugrįžimą prie krizės temos. Jei emocinis nuovargis ar įtampa užsitęsia, rekomenduojama kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos ar dalyvauti supervizijose, stiprinančiose gebėjimą susidoroti su sudėtingomis patirtimis ateityje.

8. PRIEDAI

P-1. Mokyklos krizės valdymo planas

	Veiksmai	Atsakingas
1.	Nustatomi krizės faktai ir informacijos apie juos šaltiniai. Patikslinamas sužeidimų pobūdis ar mirties faktas, mirties priežastis.	
2.	Jei įvykis mokyklos teritorijoje: informuojamos atitinkamos skubios pagalbos tarnybos (policija, ugniagesiai, greitoji medicinos pagalba, apsaugos įmonė), užtikrinamas žmonių saugumas (jei reikia).	
3.	Susisiekiama su nukentėjusiųjų šeimos nariais: išreiškiama užuojauta, surenkama informacija apie įvykį, aptariama, kokia informacija bus pateikta mokyklos bendruomenei.	
4.	Informuojama Savivaldybės KVK, esant reikalui ir kitos institucijos (policija, VVTAĮT, kt.)	
5.	Informuojama ir sušaukiama Mokyklos KVK, nustatoma krizės apimtis ir mastas.	
6.	Paruošiamas vidinės ir išorinės komunikacijos planas ir informaciniai pranešimai mokytojams, mokiniams, tėvams, pagalbinė medžiaga mokytojams.	
7.	Informuojami mokytojai, jiems pristatomas krizės valdymo planas, pateikiama paruošta informacija mokiniams.	
8.	Mokytojai informuoja apie įvykį mokinius klasėse, esant reikalui paskiriami juos pavaduojantys mokytojai arba jiems padedantys pagalbos mokiniams darbuotojai.	
9.	Informacinis pranešimas išsiunčiamas tėvams.	
10.	Esant užklausų, išsiunčiamas pranešimas žiniasklaidai.	
11.	Pasirūpinama, kad bendruomenės nariams būtų prieinama informacija apie emocinės ir psichologinės pagalbos galimybes.	

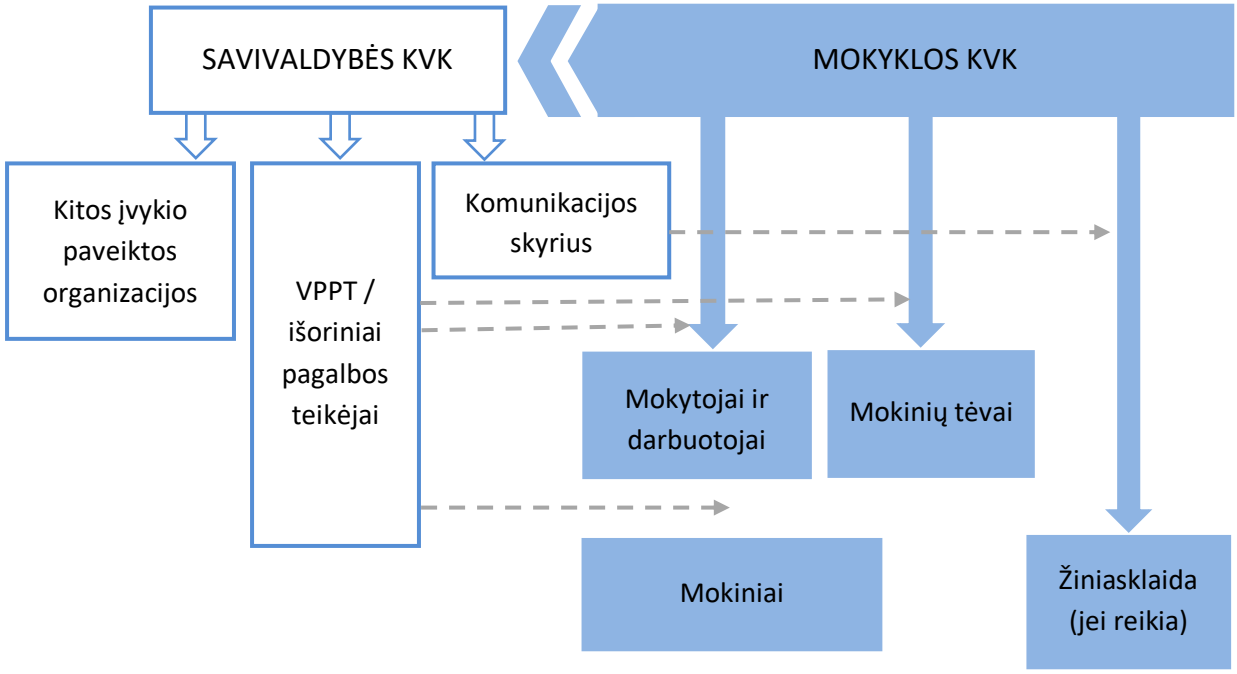
12.	Įvertinus įvykio sudėtingumą, poveikio mastą ir mokyklos išteklius, nusprendžiama, ar kviečiamas išorinis psichologinės pagalbos teikėjas ir kokios pagalbos iš jo reikia.	
13.	Nustatomi labiausiai įvykio paveikti mokytojai, mokiniai, tėvai, kokios jiems gali reikti praktinės ir psichologinės pagalbos ir kas ją teiks. Jei reikia, paruošiamas paramos kambarys.	
14.	Jei kviečiamas išorinis krizinės pagalbos teikėjas, sudaromas grupinių ir individualių konsultacijų planas, paruošiamos tinkamos patalpos, informuojami pagalbos gavėjai.	
15.	Mokyklos personalas, moksleiviai ir tėvai informuojami apie psichologinės pagalbos planą ir individualios pagalbos galimybes.	
16.	Mokinio (-ių) mirties atveju pasirūpinama, kad jo / jų vardas (-ai) būtų pašalinami iš žurnalų / sąrašų / kompiuterių; taip pat pasirūpinama mirusiojo (-ųjų) daiktais, jie perduodami šeimai.	
17.	Mirties atveju aptariamas dalyvavimas laidotuvėse / atsisveikinimo ritualuose.	
18.	Kiekvienos dienos pabaigoje Mokyklos KVK aptaria krizės valdymo procesą ir planuoja kitos dienos veiksmus.	
19.	Pabaigus krizės postvencijos darbus aptariamas psichologinės pagalbos tęstinumo poreikis ir kaip ji bus teikiama.	
20	Įvertinamas mokyklos krizių valdymo komandos darbas ir atliktų krizės valdymo veiksmų efektyvumas.	

P-2. Mokyklos KVK pirmo susirinkimo darbotvarkė

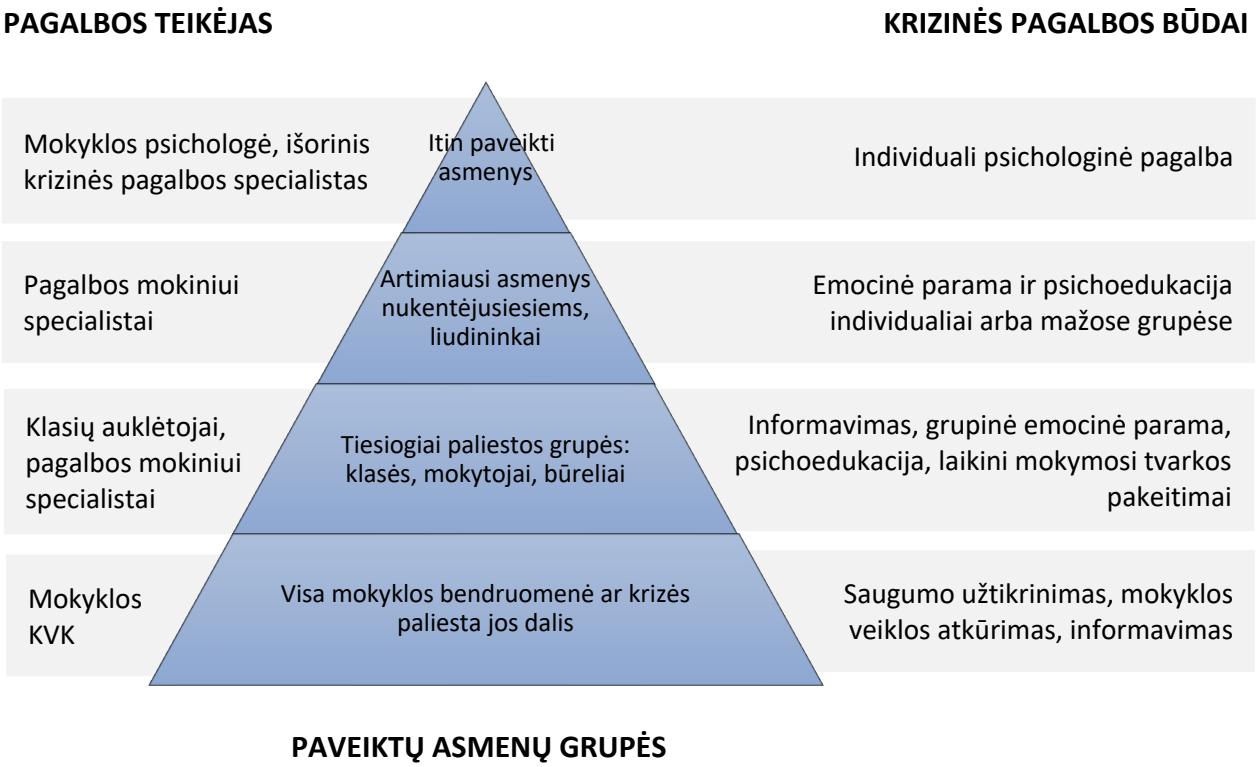
(Kuo greičiau po žinios apie krizinį įvykį)

1. Komandai pateikiama visa žinoma informacija, faktai apie įvykį.
2. Įvertinamas krizės sudėtingumas ir mastas.
3. Nustatomos paveiktų žmonių grupės.
4. Sudaromas dienos veiksmų planas, Mokyklos KVK pasiskirsto darbais ir aptaria informacijos pateikimą:
   - kokia informacija apie krizinį įvykį bus pateikta mokyklos darbuotojams, mokiniams ir mokinių tėvams, jei reikia, žiniasklaidai;
   - paruošiami pranešimų tekstai;
   - kada ir kokiais kanalais bus informuota kiekviena grupė.
5. Kaip bus teikiama emocinė parama paveiktiems žmonėms:
   - kas ir kurias klases informuos apie įvykį, kokia pagalbinė medžiaga jiems reikalinga;
   - ar yra asmenų, kuriuos reikėtų informuoti individualiai, pvz., šeimos nariai, artimi draugai, specialiųjų poreikių turintys mokiniai;
   - kas ves pokalbį su labiausiai paveikta klase;
   - kas mokykloje prireikus galės suteikti individualią emocinę paramą labiausiai paveiktiems bendruomenės nariams.
6. Įvertinama, kokios išorinės pagalbos reikia ir kas ją pakvies, numatomos patalpos psichologinei pagalbai teikti.
7. Numatoma, kas pasirūpins mirusiojo daiktais ir kaip perduos juos šeimai.
8. Numatomas kito susirinkimo laikas.

P-3. Informavimo apie krizinį įvykį eiga



P-4. Pagalbos teikimo organizavimas po krizinio įvykio



P-5. Pranešimas mokytojams apie krizinį įvykį

Pranešame, kad mūsų mokykloje skaudus įvykis – (mėnuo ir diena) (trumpa fraze apibūdinkite įvykį: mirė / žuvo) X klasės mokinys (Vardas, Pavardė). Nuoširdžiai užjaučiame (Vardas) šeimą, draugus ir mokytojus.

Dėl mokinio mirties skubiai sušaukta mokyklos krizių valdymo komanda. Siekiant operatyviai informuoti bendruomenę ir užkirsti kelią gandams plisti, šiandien mokinius apie įvykį informuos klasių auklėtojai ir mokytojai. Mokinių tėvams šiandien išsiųstas pranešimas per „Tamo“ dienyną. Pamokos vyks įprasta tvarka.

Suprantama, kad dėl netekties gali kilti įvairių reakcijų ir jausmų, klausimų apie įvykį. Pamokų metu, esant poreikiui, leiskite mokiniams pasidalinti savo išgyvenimais ir jausmais, tačiau neskatinkite ir nepalaikykite mirties priežasčių arba kaltininkų ieškojimo, velionio situacijos nagrinėjimo.

Jei artimiausiomis dienomis pastebėsite mokinius, kurių elgesys stipriai pasikeitęs, arba jų išskirtines emocines reakcijas (verksmingumą, sustingimą, pyktį, kaltinimus sau arba kitiems), iš karto informuokite apie tai klasės auklėtojus.

Krizių valdymo komanda pasiruošusi suteikti paramą ir palaikymą tiek mokytojams, tiek mokiniams. Todėl pakvietėme krizinės pagalbos specialistus iš (įstaigos pavadinimas), kurie (data) atvyks į mokyklą ir suteiks krizinę pagalbą paveiktiems bendruomenės nariams. Jei norėtumėte pasikalbėti su specialistu individualiai, praneškite apie tai (Vardas, Pavardė, kontaktai).

Mokyklos administracija ir klasės auklėtojai praneš apie atsisveikinimo su velioniu ir laidotuvių vietą bei laiką, kai tik apie tai sužinosime. Visais rūpimais klausimais prašome kreiptis į mokyklos administraciją.

Būkime dėmesingi ir palaikykime vienas kitą, tai padės išgyventi šį sunkų laikotarpį.

P-6. Pranešimas tėvams apie krizinį įvykį

Mūsų mokykloje skaudus įvykis – (mėnuo ir diena) mirė X klasės mokinė (Vardas, pavardė). Labai užjaučiame (Vardas) šeimą, draugus ir mokytojus.

Visus mokyklos mokinius apie šį įvykį šiandien ryte informavo jų klasės auklėtojai arba mokytojai. Mokyklos darbotvarkė nesikeičia, pamokos vyksta įprasta tvarka.

Mokyklos administracija pasiruošusi pasiūlyti paramą ir palaikymą mokyklos bendruomenei. Todėl pakvietė specialistus, kurie gali padėti įveikiant krizes. Šiandien (mėnuo ir diena, tikslus laikas) į mokyklą atvyks krizinės pagalbos specialistai iš (įstaigos pavadinimas). Jie susitiks su mokyklos mokytojais, moksleiviais ir visais, kurie norėtų pasikalbėti apie šį įvykį. Prašome kreiptis į klasės auklėtoją ar mokyklos administraciją, jei manote, kad Jūsų vaikui reikia papildomos pagalbos. Taip pat galite kreiptis į mokyklos psichologą (*Vardas, Pavardė, telefonas*).

Pridedame informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas, į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų. Jei kiltų klausimų, kaip kalbėtis su vaikais apie mirtį, galite pasitarti paskambinę į „Tėvų liniją“ tel. 0 800 90 012.

Informaciją apie laidotuvių vietą ir laiką pranešime iškart, kai tik sužinosime. Jeigu Jūsų vaikas norės dalyvauti šermenyse ar laidotuvėse, rekomenduojame jį (ją) palydėti ir dalyvauti drauge.

Būkime dėmesingi ir palaikykime vienas kitą, tai padės išgyventi šį sunkų laikotarpį.

P-7. Pranešimas mokiniams apie krizinį įvykį

(Paruoštuko mokytojams pavyzdys kaip pranešti apie įvykį klasėse)

Mūsų mokykloje skaudus įvykis – (mėnuo ir diena) mirė X klasės mokinys (Vardas, pavardė). Labai užjaučiame (Vardas) šeimą, draugus ir mokytojus.

Artimiausios dienos gali būti nelengvos. Gavus tokią žinią gali kilti įvairių jausmų. Kai kuriems gali būti labai liūdna dėl netekties, kitiems gali kilti išgąstis arba pyktis, o kai kurie gal ypatingų jausmų nepajus. Visa tai yra normalios, dažnai pasitaikančios reakcijos. Kiekvienas savaip išgyvensime (Vardas) netektį, tad kviečiame gerbti vienas kito išgyvenimus ir jausmus. Šiomis dienomis gali būti sunkiau susikaupti ir mokytis. O kartais mokymasis gali padėti nukreipti mintis nuo sunkių jausmų. Ir viena, ir kita yra normalu.

Apie skaudžius įvykius dažnai kyla įvairių gandų. Tačiau prisiminkite, kad neteisinga, iškreipta informacija apie įvykį gali labai skaudinti (Vardas) draugus ir šeimą, todėl kviečiu neplatinti nepatikrintos informacijos arba spėlionių. Mokyklos administracija ir klasės auklėtojai sieks jums suteikti kuo tikslesnes žinias apie įvykį, atsakys į klausimus, praneš apie atsisveikinimo ir laidotuvių vietą ir laiką.

Mokyklos administracija pasiruošusi pasiūlyti paramą ir palaikymą mokyklos bendruomenei. Todėl pakvietė specialistus, kurie gali padėti įveikti krizes. Rytoj (mėnuo ir diena, tikslus laikas) į mokyklą atvyks krizinės pagalbos specialistų komanda iš (įstaigos pavadinimas). Komandos psichologai susitiks su mokyklos mokytojais, moksleiviais ir visais, kurie norėtų pasikalbėti apie šį įvykį. Jei norėtumėte pasikalbėti su specialistu, praneškite apie tai klasės auklėtojui arba psichologei.

Klasės stende rasite informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas, į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų.

P-8. Mokytojams: pokalbio su krizinio įvykio paveikta klase planas

Pokalbio tikslas – pranešti apie įvykį ir suteikti mokiniams galimybę aptarti, kas atsitiko, išreikšti savo mintis ir jausmus saugioje aplinkoje. Pokalbis ir informacija turėtų būti pritaikyta mokiniams pagal amžiaus grupę.

1. **Praneškite faktus apie įvykį,** kuriuos pateikė mokyklos krizių valdymo komanda. Informuokite apie šios dienos planą. Jei reikia, paneikite neteisingą platinamą informaciją.
2. **Pakvieskite užduoti klausimus, pasidalinti savo mintimis ir jausmais.** Padėkite mokiniams įvardinti savo išgyvenimus. Neskatinkite dalintis įvykio detalėmis.
3. **Patvirtinkite, kad mokinių reakcijos yra normalios** – kad galime reaguoti ir jaustis skirtingai, ir tai yra normalu, kai atsitinka sukrečiantis įvykis.
4. **Išsklaidykite baimes** (ypač jaunesnių mokinių). Gali būti baisu, kad toks įvykis gali atsitikti ir mokinių šeimoje arba jiems patiems. Nuraminkite, kad (priklausomai nuo įvykio – liga ar nelaimė) taip atsitinka retai, ir maža tikimybė, kad jiems tai nutiks.
5. **Įgalinkite** – pakvieskite pagalvoti, kas artimiausiomis dienomis mokiniams galėtų padėti jaustis geriau. Galima pasiūlyti būdų, kas gali padėti tokiose situacijose.
6. **Pasakykite, kur prireikus galima kreiptis pagalbos:** mokytojai, pagalbos mokiniams darbuotojai, tėvai, pagalbos linijos.
7. **Pokalbio pabaigoje aptarkite būsimus veiksmus, kas laukia toliau.** Priklausomai nuo įvykio, tai gali būti: kada sužinosite daugiau informacijos, kokie mokyklos veiksmai, kaip vyks atsisveikinimo ritualai, klasės noras pagerbti velionį, pvz., parašyti laiškus, nupiešti piešinį. Padėkite mokiniams rasti atsakymus į kylančius klausimus, pvz., ką daryti su darbo vieta ir pan. Verta vis pakartoti, kad mokinių klausimai ir reakcijos yra visiškai suprantamos ir normalios.

   Po aptarimo duokite mokiniams laisvo laiko klasėje arba lauke.

Įprasta klasės dienotvarkė turėtų būti atkurta kaip galima greičiau. Mokinius verta paskatinti tęsti savo užklasinės veiklos ir sporto užsiėmimus.

P-9. Mokytojams: kaip kalbėtis su mokiniais apie savižudybę

(Gairės mokytojams prieš pokalbį su mokiniais po savižudybės)

Po mokyklos bendruomenės nario savižudybės moksleiviams gali kilti ypač daug klausimų, ir daugumai žmonių nėra lengva apie tai kalbėtis. Toliau pateikiame informaciją ir būdus, kaip mokiniai turėtų būti informuojami ir kaip su jais kalbėtis apie savižudybę:

1) Įvardykite, kas įvyko, kad asmuo nusižudė, kada nusižudė ir kas nusižudė. Šį faktą pristatykite be dramatiškumo.

2) Informaciją pateikite pagarbiai, kaip kalbėdami apie bet kurį mirusį žmogų.

3) Praneškite, kad visas mokyklos kolektyvas liūdi dėl netekties ir kad visa mokyklos bendruomenė skaudžiai išgyvena šį įvykį.

4) Svarbu paaiškinti moksleiviams, kad savižudybė niekuomet nėra vienos priežasties rezultatas, kad niekas mokykloje asmeniškai negali būti atsakingas už šią mirtį, kad nebus rastas atsakymas į klausimą, kodėl nusižudė šis asmuo. Todėl kaltinti ką nors dėl savižudybės nėra teisinga, nes tokie kaltinimai gali labai skaudinti kitą žmogų.

5) Kalbant apie nusižudžiusį asmenį, labai svarbu atskirti jo asmenines savybes nuo poelgio – savižudybės. Kai kalbama apie asmenį, jis gali būti prisimenamas kaip geras žmogus, pareigingas darbuotojas ar mokinys, bet kai kalbama apie jo poelgį, savižudybę, dera laikytis nuostatos, kad savižudybė nėra išeitis sprendžiant problemas, nes:

- savižudybė dažniausiai yra nepakeliamo psichologinio skausmo, nevilties išraiška, kuriais žmogus nerado, nesugebėjo arba nemokėjo su kuo nors pasidalinti ar kitaip su jais išbūti tuo metu, t. y. jis neieškojo arba nesugebėjo rasti reikiamos pagalbos;
- savižudybė palieka labai sunkias psichologines, dvasines pasekmes nusižudžiusiojo artimiesiems, draugams, bendradarbiams – visiems, su kuriais asmuo, kuris nusižudė, turėjo reikšmingesnių asmeninių ryšių.

6) Mokytojai turėtų būti labai dėmesingi ir jautrūs moksleivių emocinėms, elgesio reakcijoms, kurias pastebės, kai praneš ir kalbėsis apie įvykusią savižudybę. Moksleiviams turi būti sudaryta galimybė būti išklausytiems, jiems turi būti lengvai prieinama psichologinė parama, jei jos prireikia.

7) Kalbantis svarbu neaptarinėti savižudybės būdo ar priešmirtinio raštelio turinio.

P-10. Mokytojams: kaip sutikti gedintį mokinį

(Kaip paruošti klasę ir gedintį mokinį sugrįžti į mokyklą po netekties)

● Aplankykite gedintį mokinį namuose, sužinokite, kaip jis ar ji norėtų, kad bendruomenė elgtųsi jam grįžus į mokyklą.

● Pasikalbėkite su klase apie tai, kaip žmones paveikia gedėjimas, ir paskatinkite mokinius pasidalinti savo jausmais. Paklauskite, kaip mokiniai patys jautėsi po netekčių savo gyvenime ir kas jiems padėdavo (pvz., mirus šeimos nariui, netekus augintinio).

● Aptarkite, kokių sunkumų gali patirti jų bendraklasis, grįžęs į mokyklą. Paklauskite, kaip jie norėtų, kad su jais būtų elgiamasi, jei jie grįžtų į mokyklą po artimojo mirties. Toks aptarimas gali vykti porose, mažose grupėse, taip paskatinant įsitraukti į pokalbį visus. Tai padės išreikšti įvairias ir skirtingas nuomones ir leis pamatyti, kad žmonės gali turėti skirtingų norų, kaip su jais turėtų būti elgiamasi. Kai kuriems norisi kalbėtis apie tai, kas įvyko, kiti nori, kad juos paliktų ramybėje. Gedintys mokiniai dažniausiai sako, kad norėtų, jog kiti su jais elgtųsi įprastai, nesistengdami būti perdėtai atsargūs. Tačiau reikia ir tam tikro jautrumo, nes gedintieji paprastai nenori, kad aplinkiniai elgtųsi taip, lyg visai nieko nebūtų nutikę.

● Kartais gali padėti, jei, prieš mokiniui grįžtant į mokyklą, bendraklasiai jam nusiunčia atvirutes arba raštelius, arba jam skirtus piešinius. Tada mokinys žino, kad klasė apie jį galvoja.

● Grįžusiam mokiniui gali būti sunkiau sutelkti dėmesį ar įsilieti į klasės veiklą, tad būkite supratingi.

● Suteikite galimybę mokiniui pabūti vienam, kai jis ar ji to nori (tam turi būti prieinamas paramos kambarys, auklėtojos kabinetas ar pan.). Galima pasiūlyti mokiniui: „Sutarkime, kokį ženklą man duosi, jei panorėsi išeiti iš klasės“ (užtikrinkite, kad susitarimo būtų laikomasi).

● Jei reikia, nukreipkite mokinį pas pagalbos mokiniui specialistą.

● Išklausykite, jei mokiniui norisi kalbėtis. „Jei kiltų noras pasikalbėti, visada gali į mane kreiptis, aš išklausysiu.“

● Laikykitės įprastos mokyklos tvarkos ir įprasto požiūrio į discipliną.

● Mokiniui iš pradžių gali būti sunkiau atlikti namų darbus ar užduotis: „Jei sunku atlikti namų darbus, šiuo metu gali daryti tiek, kiek pajėgi.“

● Leiskite mokiniui gedėti tiek, kiek jam ar jai reikia.

P-11. Mokytojams: kaip kalbėtis su mokiniu po jo bandymo žudytis

(Gairės mokytojams ir medžiaga pokalbiui su mokiniais)

- **Kalbėkitės neutraliai, konkrečiai.** Neutrali kalba padeda sumažinti gėdos ir priešiškumo jausmą, tampa lengviau mąstyti apie įvykį, lengviau kreiptis pagalbos.
- **Venkite priekaištų, moralizavimo, pašaipų.** Jeigu nepriekaištaujama, žmogus gali greičiau pasijusti priimtas. Sulaukęs priekaištų, atvirkščiai, jis gali jaustis atstumtas, tarsi našta ar trukdis kitiems.
- **Bendraukite lygiavertiškai:** nelaikykite žmogaus bejėgiu, silpnu. Kiek įmanoma, leiskite pasirinkti arba bent informuoti, kas žmogaus laukia. Bendraujant lygiavertiškai, žmogus linkęs prisiimti daugiau atsakomybės už save ir rūpintis savimi.
- **Paskatinkite kreiptis pagalbos** į suaugusius asmenis (mokytojus, tėvus, švietimo pagalbos specialistus), pajutus psichologinės savijautos pablogėjimą.
- **Labai svarbu vengti patyčių, pajuokavimų, susijusių su savižudybe,** nes toks savižudybės pašiepimas gali pakartotinai traumuoti tiek įvykio liudininkus, tiek patį mėginusįjį. Apie savižudybę bendraukite ramiai, nedramatizuodami, bet ir nejuokaudami šia tema.

Pasirūpinkite savimi – tai ne mažiau svarbu nei bendravimas ir rūpinimasis bandžiusiu nusižudyti. Tai reiškia paisyti savo jausmų ir poreikių, jei reikia, kreiptis pagalbos arba tiesiog pasikalbėti su kolegomis, Mokyklos KVK nariais, psichologu.

P-12. Mokytojams: savižudybės rizikos požymiai

Žemiau pateikti **elgesio pokyčiai** rodo, kad mokinys turi sunkumų arba yra sutrikęs. Sąrašas nėra baigtinis, gali būti ir kitokių ženklų, kuriuos gali pastebėti asmenį pažįstantys žmonės. Jei pastebite mokinio elgesyje keletą iš išvardytų požymių, tai gali reikšti padidėjusią savižudybės riziką.

- Netikėtas mokymosi rezultatų pablogėjimas;
- Kalbėjimas apie savižudybę;
- Darbuose, pavyzdžiui, rašiniuose ar piešiniuose, atsiradusios depresijos, mirties ar savižudybės temos;
- Kalbėjimas apie beviltiškumo, bejėgiškumo, nevertumo jausmus;
- Nuotaikos pasikeitimas ir pastebimas emocinis nestabilumas;
- Traumuojantys gyvenimo įvykiai, reikšmingo žmogaus gedėjimas;
- Santykių su draugais vengimas;
- Išsiskyrimas su artimu draugu;
- Drausmės problemos mokykloje, įstatymų pažeidimai;
- Užklasinės veiklos šalinimasis;
- Savo daiktų atidavinėjimas kitiems;
- Nesidomėjimas anksčiau rūpėjusiais dalykais;
- Nesirūpinimas savo išvaizda;
- Emocinės kilmės fiziniai simptomai;
- Rizikingas elgesys;
- Piktnaudžiavimas alkoholiu arba psichotropinėmis medžiagomis;
- Dalyvavimas patyčiose kaip aukai arba kaip agresoriui.

Jei mokinio elgesyje pastebite keletą iš išvardytų požymių, tai nebūtinai visada reiškia savižudybės riziką, tačiau bet kuriuo atveju būtina atkreipti į tai dėmesį ir pranešti mokyklos psichologui arba kitam atsakingam darbuotojui. Po pokalbio su mokiniu įvertinama situacija ir atitinkamai planuojamas pranešimas tėvams ir pagalbos teikimas. Savižudybės rizikos požymių niekada negalima nuvertinti manant, kad mokinys tik nori dėmesio ir tikrai nesižudys.

P-13. Tėvams: kaip padėti vaikui atsigauti po krizinio įvykio

Gedėjimas yra natūralus procesas po netekties. Jo metu gali būti išgyvenamas liūdesys, pyktis, kaltė, neviltis, nesaugumas. Šiame procese žmogus pamažu priima ir integruoja įvykusius pokyčius. Vaikų nereikia specialiai mokyti gedėti. Šis procesas bus natūralus ir sveikas, jei užtikrinsime emocinį saugumą ir patys rodysime gerą pavyzdį.

• Atidžiai išklausykite. Leiskite viską papasakoti. Pasakykite vaikui, kad jo (jos) reakcijos yra suprantamos ir normalios.

• Skirkite vaikui papildomo dėmesio šiuo laikotarpiu, daugiau laiko pabūkite drauge, paglobokite ir, jei reikia, nuraminkite.

• Patikinkite vaiką, kad jis yra saugus.

• Nesakykite: „Dar pasisekė, galėjo būti blogiau.“ Tokie teiginiai žmonių nepaguodžia. Geriau pasakykite, kad jums labai gaila, jog taip atsitiko, ir kad norite jį (ją) geriau suprasti ir padėti.

• Supratingai priimkite, jei pirmosiomis dienomis po įvykio pastebėsite pasikeitusį, vaikui neįprastą, nebūdingą elgesį. Bėgant laikui šios emocinės ir elgesio reakcijos išnyks.

• Nepriimkite vaiko pykčio ar kitų jausmų asmeniškai. Padėkite jam (jai) suprasti ryšį tarp pykčio ir traumuojančio įvykio. Padėkite jiems rasti būdų, kaip saugiai išreikšti savo jausmus, pavyzdžiui, išsikalbėti, piešti, sportuoti.

• Padėkite vaikui suprasti, kad priešiškumas, agresyvūs veiksmai ir rizikingas elgesys yra būdai, kuriais jis (ji) stengiasi apsisaugoti nuo savo skausmo, skriaudos jausmo arba baimės.

• Išeidami iš namų, pasakykite, kur einate ir kada grįšite.

• Jei išeinate ar išvykstate ilgesniam laikui, palaikykite ryšį telefonu, kad vaikas jaustųsi saugiau.

• Ramiai reaguokite, jei pasirodo regresyvus vaiko elgesys: nagų kramtymas, nykščio čiulpimas arba noras miegoti prie įjungtos lempos.

• Pasidalinkite su vaiku, kaip jautėtės, kai patys buvote labai išgąsdinti, ir kaip su tuo tvarkėtės.

• Jei vaikas jaučia kaltę ar gėdą dėl įvykio, pabrėžkite, jog ne jis (ji) nusprendė, kad taip atsitiktų, ir jis (ji) nėra kaltas (-a). Net jei jie kažkada pykosi su velioniu arba negerai su juo elgėsi, tai nebuvo įvykio priežastis.

• Bendradarbiaukite su mokyklos krizių valdymo komanda ir kitomis pagalbos tarnybomis.

• Pasitarti dėl rūpimų klausimų galite ir paskambinę į **„Tėvų liniją“ tel. 0 800 90 012.**

P-14. Mokiniams: kaip atsigauti po sukrečiančio įvykio

(Informacinė medžiaga mokytojams arba dalijamoji medžiaga mokiniams po krizinio įvykio)

- Kreipkis palaikymo ir paramos – aplinkiniams tu rūpi.
- Kalbėkis su savo draugais, šeimos nariais ir mokytojais – kalbėjimas gydo.
- Prisimink, jog tavo reakcijos, kad ir kokios jos būtų, yra normalios – nevadink savęs nesveiku arba išprotėjusiu.
- Verkti galima.
- Šypsotis ir juoktis irgi galima.
- Jei tavo jausmai ar reakcijos yra kitokie nei tavo draugų, prisimink, kad kiekvienas žmogus į skaudų įvykį reaguoja skirtingai.
- Kai jauti didelį stresą, gali kilti noras stiprius jausmus nuslopinti alkoholiu ar psichotropinėmis medžiagomis. Tačiau tai tik pasunkina problemas, o ne jas sprendžia.
- Kai kuriems žmonėms padeda rašymas arba piešimas.
- Skirk daugiau laiko būti su tais žmonėmis, su kuriais tau gera.
- Stenkis per dieną padaryti kuo daugiau nedidelių sprendimų. Tai padės atgauti kontrolės jausmą. Pavyzdžiui, jei tavęs klausia, ko norėtum valgyti arba ką veikti, sugalvok ir atsakyk, net jei iš pradžių atrodo, kad nežinai.
- Įkyrios mintys, pasikartojantys sapnai ar nevalingi prisiminimai yra normalus dalykas po krizinio įvykio. Iš pradžių jie gali varginti, bet su laiku jie silpnės ir pamažu taps vis mažiau skausmingi.
- Sąmoningai rūpinkis savimi šiuo laikotarpiu. Pasirūpink, kad pakankamai išsimiegotum, sveikai maitinkis, daryk mankštą, pasportuok arba pasivaikščiok.
- Padeda įprastos dienotvarkės laikymasis. Suplanuok savo dienos laiką ir darbus.
- Pasidaryk poilsio pertraukas – išeik į lauką, pabendrauk su draugais.
- Padaryk sau ką nors gero ar smagaus, kad kiek atitrūktum nuo tos skaudžios patirties, kurią išgyvenai. Pagalvok, kokie dalykai tau padeda pasijusti geriau, o tada juos padaryk. Tai gali būti, pavyzdžiui, nuėjimas į kiną, muzikos klausymasis, skambutis draugui ar pan.
- Svarbiausia nepamiršk, kad tai, ką dabar patiri, yra normali reakcija po sukrečiančio įvykio. Būk supratingas ir sau, ir kitiems.
- Jei jauti, kad darosi emociškai per sunku, paskambink arba parašyk **jaunimolinija.lt**.

9. KONTAKTAI

Išorinės pagalbos teikėjai mokyklai įvykus krizei

Vilniaus m. savivaldybės Krizių valdymo Vilniaus m. ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose darbo grupė: **0 XXX XX XXX**

Vilniaus m. savivaldybės Komunikacijos skyrius: Gabrielius Grubinskas, gabrielius.grubinskas@vilnius.lt, tel. +370 620 82 912

Vilniaus m. visuomenės sveikatos biuras: Goda Nausėdaitė, Savižudybių prevencijos algoritmo koordinatorė, Goda.Nausedaite@vvsb.lt , tel:+37064928700

Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba: rastine@ppt.vilnius.lm.lt, tel. (0 5) 265 0912

Valstybinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba: tel. 0 613 51 122

Mobilioji psichologinių krizių įveikimo komanda, tel. 1815, https://pkpc.lt/mpkik/

„Krizių įveikimo centro“ mobilioji komanda, tel. 0 616 22 252, https://krizesiveikimas.lt/

Individualios emocinės paramos ir skubios psichologinės pagalbos teikėjai

„Jaunimo linija“, tel. 0 800 28 888, https://jaunimolinija.lt/

„Vaikų linija“, tel. 116 111, https://www.vaikulinija.lt/

„Tėvų linija“, tel. 0 800 90 012, https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/

„Krizių įveikimo centras“, tel. 0 640 51 555, https://krizesiveikimas.lt/

Daugiau informacijos apie nemokamos pagalbos galimybes Vilniaus mieste patiriant psichikos sveikatos sunkumus rasite čia.

Naudota literatūra

After a suicide: A toolkit for schools (2-asis leid.). American Foundation for Suicide Prevention ir Suicide Prevention Resource Center (2018). Waltham, MA: Education Development Center.

Brock, Stephen E., Nickerson, A. B., Reeves, M. A., ir kt. (2016). Best practices in school crisis prevention and intervention. National Association of School Psychologists.

Brymer, Melissa, ir kt. (2012). Psychological first aid: Field operations guide (2-asis leid.). National Child Traumatic Stress Network ir National Center for PTSD.

Krizių valdymo Vilniaus miesto savivaldybės ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose rekomendacijos. Vilniaus miesto savivaldybė (2023).

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2018 m. kovo 8 d. įsakymas Nr. V-229 „Dėl Rekomendacijų dėl krizių valdymo mokyklose patvirtinimo“. e-tar: https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/5824b5c022a111e88e8fef3b3f51dc2f

Polukordienė, K. O., Skruibis, P., Bagdonienė, M., Rekuč, V., ir Skruibienė, I. Krizių valdymas mokyklose: metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras / Nacionalinė švietimo agentūra.

Responding to Critical Incidents Resource: Materials for Schools. National Educational Psychological Services (2016), Ireland.

School crisis and bereavement: Best practices. National Center for School Crisis and Bereavement (2016–2023). Children’s Hospital Los Angeles https://www.schoolcrisiscenter.org

School Crisis Management: handbook of aftermath intervention and psychological support. Educational Psychology Service, Education Bureau (2024). https://www.edb.gov.hk/attachment/en/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/crisise.pdf.