Stredná odborná škola technická a agropotravinárska
Műszaki, Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola
Okružná 61, 979 01 Rimavská Sobota

S M E R N I C A

KRÍZOVÉHO INTERVENČNÉHO PLÁNU ŠKOLY O POSTUPE PRI PREVENCII, VZNIKU A RIEŠENÍ KRÍZOVEJ SITUÁCIE V ŠKOLE

Tento predpis nadobúda platnosť 1.6. 2025

V Rimavskej Sobote dňa: 30.5.2025
Spracovala: Mgr. Katarína Sroková

Mgr. Marian Hrinko
riaditeľ školy

Stredná odborná škola technická a agropotravinárska
Műszaki, Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola
Okružná 61, 979 01 Rimavská Sobota

Interná smernica pre školy v súvislosti s krízovými intervenciami v školskom prostredí

Smernica je vypracovaná v súlade s podkladmi metodického charakteru s názvom Krízové situácie v školách a špeciálnych výchovných zariadeniach počas mimoriadnych udalostí (Sprievodný materiál k podpornému opatreniu) vydanými NIVAMom v roku 2023.

Článok 1

Smernica je vypracovaná s cieľom:

- poskytnúť zamestnancom školy základné teoretické východiská v téme krízy, krízovej situácie a krízovej intervencie
- poskytnúť zamestnancom školy nástroje na rozpoznanie krízy alebo krízovej situácie v živote žiaka/žiakov, triedy alebo kolektívu školy
- poskytnúť zamestnancom školy návod a usmernenie, ako reagovať na krízovú situáciu a čo robiť do času, kým bude poskytnutá krízová intervencia
- poskytnúť zamestnancom školy nástroje na starostlivosť a prístup ku žiakovi/žiakom alebo kolektívu v škole po krízovej intervencie - postvencia
- poskytnúť zamestnancom školy nástroje na starostlivosť o seba a svoju duševnú pohodu po a počas výskytu krízovej situácie v škole

Článok 2
Základné pojmy

Coping – je zvládanie, jedná sa o reakciu na stres.

Kríza – je akútna reakcia na veľký stres, ktorý nemám pod kontrolou, strácam kontakt so sebou a s realitou. Stres a napätie presahujú našu kapacitu a schopnosti situáciu zvládnuť, ľudia sú dezorientovaní, potrebujú nájsť zdroje, aby sa zorientovali. Kríza zasahuje náš pocit sebahodnoty.

Krízová udalosť v škole – je akákoľvek udalosť, alebo ich sekvencia, ktorá prekoná bežné copingové mechanizmy v prostredí školy.

Krízová intervencia – je metóda odborného zásahu do života osoby zasiahnutej náhlou udalosťou s traumatizujúcim potenciálom, na zvládnutie ktorej nemá pre jej rozsah, intenzitu alebo nepredvídateľnosť dostatok vlastných síl a schopností. Vedie k obnoveniu rovnováhy, pracuje so stresom a jeho ovplyvňovaním.

Koordinátor klienta – je odborný zamestnanec z CPP, ktorý sprevádza dieťa a jeho ZZ počas celého procesu poskytovania odborných služieb na školách, v poradenských zariadeniach a v špeciálnych výchovných zariadenia. Úzko spolupracuje s odbornými a pedagogickými zamestnancami, ktorí sú súčasťou multidisciplinárneho tímu a školského podporného tímu.

Koordinátor krízového intervenčného tímu – človek, ktorý koordinuje krízovú intervenciu v škole (obyčajne je to odborník z poradenského zariadenia, i keď na škole je OZ/PZ vyškolený v krízových intervenciách, nakoľko patrí často k zasiahnutým).

Koordinátor žiaka – je pedagogický/odborný zamestnanec školy, ktorý sprevádza dieťa a jeho ZZ počas odbornej starostlivosti o žiaka. Pokiaľ má žiak nadviazanú spoluprácu s poradenským zariadením, tak koordinátor žiaka úzko spolupracuje s koordinátorom klienta z poradenského zariadenia.

Krízový intervenčný tím (KIT): a/ bezprostredný KIT (s prvou pomocou) – obvykle zabezpečuje zdravotnícky personál, modrý anjel – tím, ktorý pracuje ihneď s udalosťou, b/ pokračujúci (36 hod. – 48 hod. od krízovej udalosti)KIT a následný KIT(cca. 6 týždňov po udalosti) – obvykle ho tvorí poradenské zariadenie v územnej pôsobnosti školy.

Naratív – jednoduchá veta, ktorá poskytuje základnú informáciu o udalosti.

Preživší – človek, ktorý prežil. Skôr sa to používa namiesto pozostalí.

Stres – psychický stav človeka, ktorý je buď priamo ohrozovaný alebo ohrozenie očakáva. Stresová odpoveď má slúžiť k riešeniu situácie mobilizovaním všetkých síl organizmu (podľa Jasenky Pregrad). Stres nás konfrontuje s vnútornou štruktúrou, zosilňuje potrebu kontroly. Ak kontrolu nad situáciou stratíme, ideme do krízy.

Trauma – je reakcia na situáciu, keď sme v nebezpečenstve života. Nie je subjektívna, je biologická. Traumatické udalosti sú výnimočné nie pretože sa vyskytujú zriedka, ale pretože prekonajú bežnú adaptáciu ľudí na nové životné udalosti.

Článok 3
Krízová intervencia
3.1Typy kríz

1. U detí rozoznávame dva typy kríz (podľa Sandoval, 2013):
   - vývinové (prechod z jednej vývinovej úrovne do druhej)
   - situačné krízy (neočakávané a náhodné)

2. Príčiny kríz u detí školského veku:
   - Nástup do školy, školské zlyhávanie, poruchy učenia
   - Rozvod rodičov a nové manželstvo
   - Šikanovanie

- Zanedbávanie
- Strata blízkeho a trúchlenie
- Ochorenie
- Zdravotné postihnutie a uväznenie rodiča
- Presťahovanie
- Násilie, vrátane domáceho násilia
- Prírodná katastrofa
- Byť súčasťou sexuálnej minority a s tým spojený zážitok izolácie, odmietnutia a internalizovaný nedostatok sebaprijatia
- Samovražda
- Sebapoškodzovanie
- Adolescentné tehotenstvo a rodičovstvo
- Znásilnenie a sexuálny útok
- Konflikty a krízy v rámci rodinného systému
- Zabitie, či útok ako východisko z krízy
- Smrť učiteľa

3. S vývinovými krízami deťom pomáha najvýznamnejšie triedny učiteľ v spolupráci so zákonným zástupcom. Podporou im je školský podporný tím. Niekedy je nevyhnutná pomoc (podľa zváženia) poradenského alebo klinického psychológa, prípadne psychoterapeuta, trauma terapeuta, alebo psychiatra. Odporúčania ku komu ísť navrhuje koordinátor žiaka/klienta.
4. Situačné krízy prekvapia školskú komunitu nečakane a často je potrebná pomoc zvonka. Táto metodika sa zameriava na zvládnutie situačných kríz v školskom prostredí.

3.2 Faktory súvisiace s krízou v kontexte školského prostredia

1. Začiatok mimoriadnej udalosti s traumatickým potenciálom v škole:
   - niekto zomrie (nehoda, vražda, samovražda) alebo sa stane nezvestným.
   - niekto utrpí vážne zranenie, vážne ochorenie, alebo je inak poškodený.
   - niekto spôsobí smrť alebo vážne zranenie.
   - školská komunita je ohrozená prírodnou katastrofou, pandémiou, teroristickým útokom, výbuchom, požiarom.
2. Zasiahnuté sú deti, žiaci, učitelia, zamestnanci školy. Ich rodina, alebo blízki.

3. Mimoriadna udalosť sa môže stať v škole, alebo v školskom zariadení, na školskej akcii, aj mimo školského prostredia.

3.3 Špecifické krízové situácie

1. Za špecifické krízové situácie považujeme udalosti:
   - s obzvlášť závažným dopadom na školskú komunitu a spoločnosť,
   - s potenciálom polarizovať spoločnosť,
   - s väčším počtom mŕtvych a zranených,
   - s históriou tráum a strát v školskej komunite v poslednom roku,
   - s veľkým počtom zasiahnutých (celá škola),
   - s obzvlášť zraniteľnou alebo traumatizovanou populáciou v školskej komunite,
   - udalosť vysoko sledovaná médiami.
2. Tieto situácie si budú vyžadovať väčší počet interventov, ich striedanie v priebehu poskytovania krízovej intervencie, v prípade potreby prizvanie trauma terapeuta a ďalších externých odborníkov do intervenčného tímu (obvykle to koordinuje koordinátor krízovej intervencie).

3.4 Ako posúdiť závažnosť krízy a mieru rizika
(Responding to Critical Incident, 2003)

1. Kritériom miery závažnosti krízy je dopad udalosti na školskú komunitu, schopnosť školskej komunity posúdiť rozsah zranenia osôb a poškodenia majetku a schopnosť vytvoriť v škole bezpečie a postarať sa o potreby všetkých členov komunity s dôrazom na prevenciu posttraumatickej stresovej poruchy a následné obnovenie funkcií školy.
2. Dopad smrti učiteľa/žiaka po dlhej chorobe, požiar v škole, ktorý nespôsobil vážne zranenie či vážnejšie poškodenie školského majetku posúdi a realizuje v krízovej intervencii vyškolený školský psychológ v spolupráci so školským podporným tímom, prípadne škola konzultuje s CPP.
3. Dopad náhlej smrti učiteľa, alebo žiaka, udalosti, ktorá zahŕňa množstvo študentov, násilnú smrť, viacero škôl, alebo dopad udalosti vysoko sledovanej médiami posudzuje vedenie školy spolu so zriaďovateľom školy a intervenčným tímom.
4. Krízovú intervenciu koordinuje odborný zamestnanec vyškolený v krízovej intervencii, pokiaľ na škole taký je. Inak krízovú intervenciu koordinuje krízový intervenčný tím z CPP.
5. Ak udalosť presahuje schopnosti vyškolených interventov v krízovom intervenčnom tíme, alebo je udalosť veľkého rozsahu, koordinátor intervenčného tímu môže spolu s riaditeľom školy zvážiť prizvanie ďalších externých odborníkov/organizáciu so skúsenosťami v poskytovaní krízovej intervencie v skupinách.

3.5 Čo je krízová intervencia a ako prebieha?

1. Krízová intervencia je špecializovaná odborná činnosť zameraná na špecifické obdobie v živote jednotlivca/skupiny po krízovej udalosti.
2. Predstavuje podpornú sieť opatrení zameraných na stabilizáciu jednotlivca/skupiny, prinavrátenie pocitu bezpečia a posilnenie vlastných kompetencií v práci s emóciami, s copingovými (zvládacími) stratégiami, redukciu stresu a nastavení ďalších opatrení po krízovej udalosti.
3. Krízová intervencia je realizovaná vyškolenými odbornými zamestnancami a školskými špeciálnymi pedagógmi, ktorí sú zvyčajne zamestnancami škôl a zariadení poradenstva a prevencie so vzdelaním v krízovej intervencii pre detské skupiny. Krízoví interventi pracujú pod supervíziou.
4. Vedenie školy požiada mailom/telefonicky spádové zariadenie poradenstva a prevencie o realizáciu krízovej intervencie na škole – **CPP Hviezdoslavova 441/10, 979 01 Rimavská Sobota, +421(0)4756223543, sekretariat@ppprs.sk.**
5. Zamestnanci zariadenia poradenstva a prevencie sa spoja s vedením školy a školským podporným tímom, alebo odbornými zamestnancami a/alebo školským špeciálnym pedagógom, ak v škole nie je zriadený školský podporný tím a v súčinnosti s nimi plánujú a realizujú jednotlivé kroky krízovej intervencie.
6. V odôvodnených prípadoch, pokiaľ sa CPP dozvie o udalosti z iných zdrojov a škola zariadenie doposiaľ nekontaktovala, zariadenie poradenstva a prevencie kontaktuje vedenie školy a spoločne prehodnotia situáciu.
7. Adaptačné úlohy krízovej intervencie (Moos, Schaefer, 1986):
    - Vytvoriť významový naratív, osobný význam situácie, zohľadňujúc kognitívne a emocionálne kapacity detí aj dospelých.
    - Konfrontovať realitu a reagovať na požiadavky externej situácie. Usporiadanie zdrojov, režim pre udržanie sociálnych rolí.
    - Stabilizácia jednotlivcov, skupín a systémov.
    - Vloženie štruktúry do chaosu.
    - Podporovať vzťahy s členmi rodiny a priateľmi.
    - Udržať primeranú emočnú rovnováhu reguláciou náročných emócií. Podpora nádeje.
    - Uchovať uspokojivý sebaobraz a presvedčenie o sebaúčinnosti a kompetencie učiteľov aj žiakov. Identifikácia nových spôsobov, ako sa cítiť dobre sám so sebou.

Článok 4
Krízová intervencia

1. Priebeh krízovej intervencie (Meissner, Schacham, Niv, 2009):
    - Realizácia krízovej intervencie v triedach je najskôr po 36 hodinách (dovtedy zabezpečujú psychologickú prvú pomoc policajní psychológovia, alebo v prípade hromadného nešťastia nimi poverený psychosociálny tím, napr. Modrý

anjel, mimo hromadného nešťastia základnú stabilizáciu a bežný režim zabezpečia nezasiahnutí zamestnanci školy).

- Zariadenie poradenstva a prevencie je vhodné osloviť čím skôr, aby sa nastavili procesy krízovej intervencie tak, aby sa po 36 hodinách realizovali krízové intervencie v triedach.
- Miesto realizácie: školské prostredie.
- Práca s pedagogickým zborom a ďalšími zamestnancami školy (intervencie, podpora, stabilizácia).
- Pracuje sa s celými triedami a menšími skupinkami zvlášť zraniteľných žiakov/učiteľov. Ideálne deň vopred pred samotnou realizáciou krízových intervencií tvorí krízový intervenčný tím so zástupcami školami skupiny prostredníctvom kruhov zraniteľnosti a podpory).
- Dĺžka intervencie max 2 hodiny.
- Intervencie so žiakmi sú obvykle bez prítomnosti pedagógov.
- Intervenciu realizujú 2 členovia krízového intervenčného tímu priamo v triede, ďalší zamestnanec je na chodbe pripravený stabilizovať žiakov, ktorí odídu z intervencie.
- Obvykle sú realizované krízové intervencie súbežne vo viacerých skupinách, podľa toho prichádza zostavený niekoľkočlenný krízový intervenčný tím (KIT) so svojim koordinátorom intervencie.

4.1 Ako pracovať s krízovou situáciou v škole

1. Prvé hodiny a dni po udalosti (Škola a neštěstí, 2022) - Každá mimoriadna udalosť, či krízová situácia je iná a nemusí mať rovnaký scenár. Nasledujú možné reakcie školskej komunity:
   - V extrémnych prípadoch mimoriadna udalosť prinesie šok, chaos a tlak. Nikto nebude vedieť, čo má robiť, bude sa zdať, že je málo času a rýchlo je nutné niečo urobiť.
   - Začnú sa šíriť neoverené informácie a klebety. Informácie o tom, čo sa stalo, sa rýchlo začnú šíriť prostredníctvom médií a sociálnych sietí a začnú žiť svojim životom.
   - Zasiahnutí sa budú snažiť zavolať svojim blízkym, začne sa záujem médií a tlak na školu, aby informovala o udalostiach, poskytovala rozhovory, vrátane podrobností, novinári môžu čakať pred školou a žiadať vyjadrenie od žiakov aj zamestnancov školy.
   - K udalosti sa môžu začať vyjadrovať politici a sľubovať rýchle opatrenia.

- Riaditeľ školy bude pod veľkým tlakom- verejne sa bude diskutovať o povesti školy, podiele zodpovednosti školy za incident, bude sa hľadať vinník, špekulovať o trestnej zodpovednosti.
- V dôsledku rekonštrukcie významu budú všetci zasiahnutí premýšľať o tom, prečo sa to stalo, čo mohli urobiť, či mohli udalosti zabrániť, aj keď to bude mimo ich zodpovednosti a právomoci.
- Sociálne média a verejnosť budú vyjadrovať svoje názory na udalosť, o ktorej takmer nič nevedia, budú obviňovať a ventilovať svoju frustráciu. Budú obviňovať školu z toho, že nič nerobí pre zasiahnutých členov komunity, alebo robí málo.

2. Mimoriadna udalosť odhalí charakter celej školy - to, ako komunikuje, ako spolupracuje, aké má hodnoty.
3. Mimoriadna udalosť prinesie rôzne reakcie zasiahnutých, často veľmi emocionálne. Potreby a hodnoty zasiahnutých sa môžu líšiť, preto bude pravdepodobne prichádzať ku konfliktom.
4. Nie je možné zavďačiť sa všetkým, súcit a solidarita sa môže striedať s hnevom a obviňovaním za to, čo škola urobila alebo neurobila.
5. Situácia takto nemusí vyzerať pri všetkých krízových udalostiach. Mnohé krízové situácie prebehnú na úrovni školského a domáceho prostredia. Tiež môžu narušiť bežný chod školy a priniesť chaos, škola pri nich postupuje podobne, ako pri médiami a novinármi zaťaženými udalosťami.

4.2 Reakcie na krízovú udalosť

1. Reakcie na udalosť sa objavia v prvých hodinách a dňoch a sú reakciami nášho organizmu na veľký stres. Ide o normálne fyziologické reakcie organizmu.
2. Stres sa prejavuje v štyroch oblastiach: a to emočne, kognitívne, telesne a v správaní.
3. Môžeme sa stretnúť s aktívnou reakciou, telo sa pripravuje na útek, alebo útok, typická je veľká aktivita, napätie, prudké emocionálne reakcie- krik, plač, hnev, nepokoj. Pasívna reakcia vyzerá ako zmrznutie, prejavuje sa strnulosťou, odpojením od seba a okolia, ochromenie, zmätok, neschopnosť čokoľvek urobiť. Zvýšená nabudenosť, alebo naopak znížená, až veľmi plochá aktivita sa prejavujú vo všetkých hore spomínaných oblastiach.
4. Oba typy reakcií sú bežné a sú po kritickej udalosti v poriadku.
5. Naše telo môže reagovať chvením, búšením srdca, problémami s dýchaním, poruchami spánku, bolesťami hlavy, zažívacími problémami, únavou.
6. V myslení môžeme pozorovať spomalené, alebo zrýchlené myšlienkové procesy, dezorientáciu, neschopnosť sústrediť sa, opakované vracanie sa v myšlienkach k udalosti.
7. Na emocionálnej úrovni si môžeme všimnúť úzkosť, hnev, strach, smútok, zúfalstvo, bezmocnosť, beznádej, nepokoj a podráždenosť, zmeny nálady.
8. Na úrovni správania môžeme pozorovať vyhýbanie sa miestam, ktoré súvisia s udalosťou, vyhľadávanie istoty a bezpečia, výčitky, čo sme urobili, alebo neurobili, hľadanie vinníka, pokles záujmu o hru a učenie, znížený výkon, samoliečbu alkoholom, alebo drogami, či nadmerný únik do virtuálnej reality. Deti si môžu

opakovane prehrávať udalosť v hre, môžu byť podráždené, plačlivé, pozorujeme regresné správanie.

9. Ľudia potrebujú čas, trpezlivosť, bezpečie a nádej, aby pochopili, čo sa stalo a mohli pokračovať v živote ďalej.
10. Ako sa cíti človek v kríze (Meissner, Schacham, Niv, 2009):
    - Osamelý
    - Izolovaný a vyčlenený od ostatných
    - Zmätený
    - Prejavuje závislé správanie
    - Nemá kontrolu nad tým, čo sa deje
    - Nedokáže prebrať zodpovednosť za svoje správanie
    - Má oslabené kognitívne kapacity a zúžené vnímanie
    - Je vysoko sugestibilný

4.3 Do poskytnutia krízovej intervencie

1. Bezprostredne po ukončení nebezpečenstva poskytujú škole pomoc záchranné zložky (ak bol niekto zranený), policajní psychológovia, resp. psychosociálne tímy, ktorých oslovuje a žiada o asistenciu polícia.
2. Ich cieľom je poskytnúť zasiahnutým prvú psychologickú pomoc podľa WHO (2011):
    - Zasiahnutým zabezpečiť bezpečie
    - Maximalizovať možnosť kontroly nad tým, čo sa deje
    - Eliminovať situácie, ktoré navodzujú pocit bezmocnosti
    - Pomôcť osloviť ich potreby a obavy
    - Počúvať, ale netlačiť zasiahnutých k rozprávaniu, ak nechcú
    - Zabezpečiť informácie, podporu a spojenie s blízkymi
    - Nebrániť v prejave emócií
    - Dbať na fyzický komfort, pomôcť zasiahnutým upokojiť sa
    - Pomôcť redukovať stres a podporiť zvládacie stratégie
    - Ochrániť zasiahnutých pred ďalším poškodením
3. Psychologická prvá pomoc nie je:
    - Poradenstvo, či terapia
    - „Debriefing“- detailná diskusia o udalosti, ktorá spôsobila stres
    - Tlak na zasiahnutých, aby analyzovali svoju situáciu
    - Tlak na zasiahnutých, aby hovorili, ako sa cítia

4. Čo môžu robiť učitelia po ukončení nebezpečenstva:
- Upokojte najprv seba.
- Pomaly dýchajte do brucha a uvedomte si, že nebezpečenstvo pominulo.
- Napite sa vody, ubezpečte sa, že máte naplnené všetky fyziologické potreby.
- Ubezpečte sa, že nepotrebujete lekársku starostlivosť.

5. Premiestnite zasiahnutého/zasiahnutých od stresora.
6. Nájdite bezpečné, pokojné miesto.
7. Pomôžte, aby sa zasiahnutý cítil komfortne (voda, deka).
8. Pozorujte, či sú ostatní v bezpečí, či majú naplnené základné potreby, kto má závažné reakcie na stres.
9. Vytvárajte kontakt s ľuďmi, ktorí môžu potrebovať podporu, pýtajte sa, čo potrebujú a čoho sa obávajú, počúvajte zasiahnutých a pomôžte im upokojiť sa - spoločne pomaly dýchajte, napínajte a uvoľňujte svaly, spočítajte napríklad všetky červené predmety v okolí. Zistite priority zasiahnutého - čo je pre neho teraz najviac dôležité.
10. Zostaňte so zasiahnutým, nenechávajte ho samého. Netlačte ho, aby hovoril. Uistite ho, že zostanete s ním. Aj tichá prítomnosť je dostatočná, nemusíte vykazovať aktívnu činnosť, aby ste nezahltili zasiahnutého.

4.3.1 Do poskytnutia krízovej intervencie – po odchode záchranných zložiek

1. Čo majú robiť pedagogickí a odborní zamestnanci po odchode záchranných zložiek: (Meissner, Schacham, Niv, 2009, WHO, 2011, Škola a neštěstí, 2022)
- Upokojte najprv seba. Pomaly sa nadýchnite a predĺžte výdych.
- Uvedomte si, že nebezpečenstvo pominulo.
- Napite sa, ubezpečte sa, že máte naplnené všetky fyziologické potreby.
- Ubezpečte sa, že nepotrebujete lekársku starostlivosť.
- Vráťte sa do tried a buďte so svojimi žiakmi.
- Uvedomte si, v akej tam idete role, čo je vašou úlohou a akú máte zodpovednosť.
- Uznajte udalosť, vyjadrite súcit. Žiaci potrebujú byť s ľuďmi, ktorých poznajú a

ktorým dôverujú, ak je to možné, školský personál zabezpečuje podporu žiakom.
- Nadviažte na školskú rutinu-rutina je veľmi dôležitá v čase tragédie a zabezpečuje

pocit istoty (svet zostáva väčšinou nezmenený a život pokračuje). Žiaci vás budú pozorovať, ako emocionálne zvládate situáciu a aké zvládacie (copingové) stratégie používate.

2. Najlepším prediktorom zvládania žiakov je podporný a láskavý spôsob reakcií dospelých.
   - Snažte sa vytvoriť bezpečné prostredie. Úloha učiteľov je poskytovať len overené informácie, o ktorých vedia, že ich môžu, vzhľadom k prebiehajúcemu vyšetrovaniu a prianiu rodiny povedať. Korigovať klebety, podporiť schopnosť žiakov zvládať situáciu a svoje emócie a poskytnúť informácie, koho môžu žiaci kontaktovať, ak majú ťažkosti.

- Načúvajte žiakom a zdôrazňujte, že trúchlenie je normálny, zdravý proces, ktorý nasleduje po traumatickej udalosti. Každý má vlastný spôsob vyrovnávania sa s udalosťou. Nie je žiadny spôsob správny či nesprávny, ako na udalosť reagujú a ako sa snažia integrovať ju do svojho života.
- Učitelia uistia žiakov, že je v poriadku, ak cítia hnev, smútok, strach, ľútosť. Že sa im chce plakať, kričať, alebo sa niekam schovať. Aj to, ak práve nič necítia, alebo si všimnú vlastný smiech, ktorý je v danej situácii neprimeraný- niekedy sa vynorenie z ťažkej emócie prejaví situačným smiechom. Všetky tieto reakcie sú úplne normálne. Nie je však v poriadku, keď sa niekto veľmi bojí, nechce ísť do školy, ani nechce s nikým hovoriť. Nie je v poriadku, ak si chce ublížiť, alebo sa zabiť. Alebo ublížiť a zabiť niekoho iného. Požiadať o pomoc môžu žiaci aj anonymne na linkách pomoci.

3. Škola by v nasledujúcich dňoch mala ostať otvorená a vyučovanie sa nemá zrušiť.
4. Vedenie školy začína vyhodnocovať, ako škola zvláda situáciu, akú pomoc bude potrebovať, aké sú potreby školy a kontaktuje spádové zariadenie poradenstva a prevencie.
5. Učitelia sú nositeľmi nádeje. Šíriteľmi odkazu, že všetci ťahajú za jeden povraz a túto situáciu spolu zvládnu. Že v tom, a na to, nie sú sami. A že každý zodpovedá za svoju kondíciu a môže niečo urobiť pre seba a pre druhých.
   - Odmietnite klebety ako zraňujúce pre pozostalých.
   - Umožnite žiakom hovoriť o ich emóciách.
   - Normalizujte reakcie na stres ako očakávané a primerané situácii, smútok a

trúchlenie ako normálnu a predvídateľnú reakciu na stratu.

   - Pokračujte v bežnej školskej rutine.
   - Podporujte žiakov pri hľadaní externej podpory a zvládacích stratégií.
   - Podporujte žiakov, aby si boli navzájom oporou a pomáhali si.
   - Všímajte si rizikových žiakov.
   - Venujte zvláštnu pozornosť tichým, introvertným študentom, aj príliš nabudeným,

dysregulovaným.

   - Ak sa učiteľ necíti na to, aby hovoril so žiakmi o tom, čo sa stalo, má možnosť

odmietnuť diskutovať so žiakmi a je vtedy nahradený iným učiteľom, alebo odborným zamestnancom zo školského podporného tímu.

   - Neumožnite médiám vstup na pôdu školy, rozhovor poskytuje riaditeľom

poverený zamestnanec mimo budovy školy.

   - Použite médiá ako šíriteľov informácií, ktoré potrebujete, aby sa dostali k ľuďom
   - Oznámte rodičom zasiahnutých žiakov, že v nasledujúcich dňoch budú na škole

prebiehať krízové intervencie, realizované v spolupráci s odbornými zamestnancami spádového zariadenia poradenstva a prevencie, ktorí sú vyškolení pre prácu v detských skupinách.

- Ak krízová udalosť súvisí so samovraždou, oznámte realizáciu krízovej

intervencie žiakov rodičom spolu s informáciou o nebezpečenstve kontaminácie, varovných príznakoch a možnostiach podpory ich detí.

- Triedni učitelia a vedenie školy podporuje rodičov, aby poslali svoje deti do školy,

aj keď je to ťažké (okrem súrodencov zasiahnutých). Zasiahnutým rodinám a súrodencom poskytuje KIT krízovú intervenciu individuálne, alebo facilituje ich prístup k pomoci u iných odborníkov.

6. Čo učitelia nemajú robiť (Brock, Sandoval, 2002):
   - Neotvárajte tému so žiakmi, ktorých sa udalosť netýka.
   - Neodmietajte sa so žiakmi rozprávať o tom, čo sa stalo a ako sa cítia, ak o to sami

majú záujem a otvárajú túto tému.

   - Netlačte, aby vám žiaci rozprávali, čo sa stalo.
   - Nebagatelizujte problém zjednodušujúcimi frázami ako: To sa stáva každému z

nás, bude to v poriadku, to je tým vekom, v ktorom práve si....

   - Nezvyšujte, neotvárajte a nepomenovávajte vinu.
   - Neignorujte emócie žiakov.
   - Nedávajte nevyžiadané rady.
   - Nenechávajte emočne zasiahnutého žiaka samého a nenechajte ho ísť samého

domov.

   - Neposudzujte, nehodnoťte a neobviňujte.
   - Vyhnite sa konfliktom a hádkam.
   - Nedávajte falošné sľuby alebo nádeje.
   - Vyhnite sa po samovražde žiaka/učiteľa odkazmi na ďalšie životy, stretnutie v

nebi, lepšie miesto, nakoľko je riziko, že uvedené formulácie môže slúžiť ako inšpirácia pre napodobňovanie ostatnými.

4.3.2 Starostlivosť o žiaka/žiakov v kríze

1. So žiakom v kríze nadviažeme kontakt a ubezpečíme ho, že je v bezpečí.
2. Postupujeme podľa odborného postupu VÚDPaP-u- Dieťa po udalosti s traumatickým potenciálom: dieťa upokojíme, zostaneme s ním a pomáhame mu zvládnuť aktuálne prežívané náročné emócie a telesné prejavy.
3. Používame krátke, jednoduché vety o tom, čo sa deje a aké kroky budú nasledovať.
4. Zisťujeme, čo dieťa potrebuje a koho blízkeho môžeme zavolať.
5. Umožníme mu hovoriť o tom, čo potrebuje.
6. Počúvame bez poučovania.
7. Zostaneme s dieťaťom, kým nie je stabilizované, zorientované v čase a priestore a kým ho neprevezme zákonný zástupca.

4.3.3 Starostlivosť o ostatných v kríze

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

4.4 Krízový plán

1. Všetci zamestnanci školy zaisťujú bezpečie pre seba a pre druhých (150, 155, 158, 112).
2. Pokúsia sa upokojiť najprv seba samých (Kap. 2.2.1 Čo môžu urobiť učitelia).
3. Do príchodu záchranných zložiek, polície, hasičov, poskytujú prvú predlekársku pomoc, snažia sa dostať zasiahnutých žiakov a personál školy do bezpečia.
4. Pokiaľ riziko ohrozenia pominulo, poskytujú zasiahnutým základnú psychologickú prvú pomoc.
5. Všetci zamestnanci školy sa snažia vytvoriť bezpečný priestor.
6. Zamestnanci školy, ktorí neboli zasiahnutí, nie sú zranení, aktívne pomáhajú pri starostlivosti o svedkov aj o ostatných aktérov udalosti. Posadia sa k nim, ponúknu čaj, deku, svoju prítomnosť, fyzický kontakt podľa potrieb zasiahnutého (mladší žiaci) ak je nevyhnutný, na sociálne neutrálne časti tela (plecia, stred chrbta ako podporu).
7. Pedagogickí a odborní zamestnanci skontrolujú, alebo vytvoria zoznam prítomných žiakov aj zamestnancov školy.
8. Bezpečie v škole vytvárajú pedagogickí a odborní zamestnanci štruktúrou a režimom dňa, prítomnosťou stabilných dospelých (v ideálnom prípade nezasiahnutých), jasnou komunikáciou o tom, čo sa stalo a čo bude nasledovať.
9. Vedenie školy, školský podporný tím opakovane ubezpečujú školskú komunitu (kolegov, žiakov), že je v bezpečí a ďalšie riziko nehrozí.
10. Členovia školskej komunity sa navzájom povzbudzujú.
11. Zamestnanci školy podporujú vzájomnú informovanosť:
    - Vedenie školy zisťuje, overuje a posúva informácie.
    - Je prirodzenou ľudskou potrebou pochopiť, čo sa stalo.
    - Ak majú ľudia nedostatok informácií, môžu prežívať veľkú úzkosť, majú tendenciu dopĺňať si chýbajúce informácie podľa vlastnej fantázie, pričom doplnený obsah môže byť traumatizujúcejší, ako realita. Preto vedenie školy v súčinnosti s intervenčným tímom informuje o tom, čo sa stalo, kedy a kto je zasiahnutý, čo sa bude diať ďalej.
    - Zamestnanci školy nepodporujú a nešíria neoverené verzie a vlastné interpretácie udalosti, nikoho neobviňujú z udalosti.
12. Riaditeľ školy informuje pracovníkov školy, rodinu zasiahnutého žiaka, zriaďovateľa, žiakov školy, podľa potreby políciu.

13. Nepriaznivé správy, nehody, zranenia a úmrtie rodine oznamuje polícia, alebo člen záchranného tímu, lekár, ideálne v spolupráci s riaditeľom školy.
14. Školská komunita môže bezprostredne po udalosti, alebo v prvý deň po udalosti využiť podporu policajných psychológov, alebo psychosociálneho tímu.
15. Pedagogickí aj odborní zamestnanci počítajú s tým, že polícia začne vyšetrovanie udalosti a bude nutné zabezpečiť prítomnosť dospelých počas výsluchu maloletých.
16. Bezprostredne zasiahnutých žiakov o udalosti informuje triedny učiteľ osobne, individuálne potom žiakov s podobnými životnými udalosťami, PAS, traumami.
17. Riaditeľ školy kontaktuje spádové zariadenie poradenstva a prevencie a mailom/telefonicky požiada o realizáciu krízovej intervencie **CPP Hviezdoslavova 441/10, 979 01 Rimavská Sobota, +421(0)4756223543, sekretariat@ppprs.sk.**
18. Zariadenie poradenstva a prevencie v súlade s výkonovým štandardom VÚDPaP-u vytvorí z odborných zamestnancov vyškolených v krízovej intervencii intervenčný tím, vedúci tímu navštívi školu a zisťuje potreby zasiahnutej školy a dopad udalosti na školskú komunitu.
19. Vedenie školy v spolupráci s krízovým intervenčným tímom vytvára emočne neutrálny naratív (založený na dostupných a overených faktoch) o tom, čo sa stalo a kto je zasiahnutý.
20. Vedenie školy zabezpečuje činnosti v spolupráci a podľa pokynov CPP.
21. Realizácia nasledujúcich aktivít krízového plánu závisí od rozsahu mimoriadnej udalosti. Rozsah a spôsob realizácie najprv vedenie školy skonzultuje s KIT.
22. Spolu s KIT zvolá vedenie školy koordinačné stretnutie pre všetkých zamestnancov školy.
23. Oboznámi zamestnancov školy s oficiálnym naratívom, čo o udalosti škola vie, čo sa stalo, aký má udalosť dopad na školu.
24. Tento naratív následne prinášajú pedagógovia do tried a oboznamujú ním žiakov.
25. Vedenie školy spolu s KIT rozdelí roly, úlohy a zodpovednosti, vytvorí zoznam úloh a priradí k nim zodpovednú osobu, nastaví plán na prvý deň.
26. KIT spolu s vedením školy požiada učiteľov, aby porozmýšľali nad tým, kto ešte, okrem zasiahnutých, bude potrebovať krízovú intervenciu.
27. KIT stabilizuje zamestnancov školy, aby boli schopní pokračovať vo svojej práci a mohli žiakom pomôcť s emocionálnou reguláciou.
28. Pedagogickí a odborní zamestnanci predstavujú vzor, ako sa môžu aj žiaci upokojiť a zvládať náročnú situáciu.
29. Vedenie školy zdôrazňuje dôležitosť pokračovania školskej rutiny, tá vytvára bezpečie a predvídateľnosť.
30. Stabilizovaní pedagogickí zamestnanci sa vrátia do tried a umožnia žiakom hovoriť o tom, čo sa stalo.
31. Neotvárajú tému, ak žiaci o udalosti nevedia, lebo sa ich netýka (napr. suicídium žiaka na 2.stupni nie je nutné oznamovať žiakom na 1.stupni).
32. Držia žiakom bezpečný priestor, v ktorom zdôraznia, že sú už všetci v bezpečí a nebezpečenstvo pominulo.
33. Umožnia žiakom vyjadriť emócie. Sú autentickí vo svojich vyjadreniach (aj ja som sa zľakla, aj ja som teraz smutný, teraz je to ťažké).
34. Zamestnanci školy sú nositeľmi nádeje, zároveň nebagatelizujú udalosť, ani neposkytujú falošnú útechu.

35. Ak žiaci už nechcú o udalosti hovoriť, sú unavení alebo preťažení, pedagógovia pokračujú vo vyučovaní tak, ako sa to dá (opakujú, robia pracovné listy a pod.). Je potrebné odložiť preverovanie vedomostí a hodnotenie žiakov (aj dopredu oznámené a plánované) na čas, kedy je situácia v škole upokojená a žiaci sú schopní pripravovať sa na vyučovanie.
36. Vedenie školy koordinuje spoluprácu a súčinnosť s KIT, rieši priebežne potreby zúčastnených a dopad udalosti na školskú komunitu.
37. Riaditeľ školy spolu s KIT vytvára a zverejní tlačovú správu.
38. Riaditeľ školy poverí jedného zamestnanca (ak to neurobí sám), ktorý jediný je oprávnený poskytovať informácie o dianí v škole.
39. Riaditeľ oboznámi žiakov aj zamestnancov školy, že z dôvodu ochrany osobných údajov nie sú oprávnení poskytovať médiám fotografie, ani akékoľvek informácie o zasiahnutých (Informuje zamestnancov aj žiakov, že vystavením zasiahnutých médiám, až 2,5krát častejšie vzniká riziko vzniku posttraumatickej stresovej poruchy).

4.4.1 Krízový plán – poskytovanie krízovej intervencie

1. Krízovú intervenciu poskytuje KIT, ktorý je zložený z vyškolených odborných zamestnancov zariadenia poradenstva a prevencie, alebo školy (školský podporný tím/ školský špeciálny pedagóg/ školský psychológ, so vzdelaním v skupinovej krízovej intervencii v detských skupinách).
2. Po prvých informáciách zo školy, zostavenom naratíve, prerozdelení tímu, vytvorení skupiniek nastupuje KIT do tried a poskytuje triedam, aj menším skupinám žiakov krízovú intervenciu.
3. Vedenie školy spoločne s KIT sleduje vývoj potrieb, síl a zdrojov školskej komunity. Priebežne rieši rozdielnosť potrieb a konflikty.
4. V prípade potreby sú vystriedaní vyčerpaní zamestnanci inými zamestnancami.
5. Vedenie školy prostredníctvom triednych učiteľov komunikuje s rodičmi.
6. Riaditeľ školy v spolupráci s KIT vytvorí mail pre rodičov, kde vyjadrí ľútosť nad udalosťou, emocionálne neutrálne pomenuje, čo sa stalo, aké reakcie žiakov môžu rodičia očakávať a akým spôsobom môžu svoje deti podporiť. Rodičia obdržia tiež informácie, že z dôvodu mimoriadnej udalosti a jej dopadu na školskú komunitu budú v nasledujúcich dňoch pre žiakov prebiehať v škole krízové intervencie. Prostredníctvom Edupage informuje zákonných zástupcov detí, ktoré zariadenie poradenstva a prevencie, alebo intervenčný tím bude riadiť a koordinovať krízovú pomoc a požiada rodičov, aby umožnili svojim deťom zúčastniť sa krízovej intervencie.
7. Vedenie školy zasiahnutej rodine vyjadrí osobnú účasť a pre deti zasiahnutej rodiny sprostredkuje individuálnu krízovú intervenciu mimo školy.
8. Účasť žiakov na krízovej intervencii je dobrovoľná, zákonní zástupcovia žiakov sú dopredu informovaní mailom, kto bude so žiakmi pracovať a poskytovať krízovú

intervenciu. Nie je potrebné, aby zákonný zástupca dal súhlas s krízovou intervenciou, nakoľko podľa zákona 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí, §8, ods 1 dieťa má právo požiadať o pomoc pri ochrane svojich práv (....) školu, školské zariadenie, alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. Všetky orgány (....)sú povinné poskytnúť dieťaťu okamžitú pomoc pri ochrane života a zdravia, vykonať opatrenia na zabezpečenie jeho práv a právom chránených záujmov a to aj sprostredkovaním tejto pomoci. Podľa ods.2 dieťa má právo požiadať o pomoc pri ochrane svojich práv aj bez vedomia rodičov, alebo osoby, ktorá sa osobne stará o dieťa.

9. Riaditeľ oznámi čas a link pre stretnutie rodičov žiakov školy so psychológmi on line, alebo osobne v priestoroch školy. Priloží kontakty na organizácie, ktoré poskytujú individuálnu krízovú intervenciu, alebo zdravotnú starostlivosť (Linky pomoci, Linka dôvery Nezábudka, IPčko, Modrý anjel, klinickí psychológovia, trauma terapeuti EMDR, psychiatri, spádové zariadenie poradenstva a prevencie).
10. KIT na konci každého dňa informuje vedenie školy aj pedagógov, čo sa v ten deň stalo, ocení spoluprácu celej komunity, navrhne plány na ďalší deň. Upozorní na žiakov, ktorí potrebujú zvýšený dohľad a starostlivosť.
11. Opakovane skontrolujú, ktorí žiaci boli neprítomní a nastavia plán na dni ich návratu.
12. KIT môže navrhnúť prizvanie trauma terapeuta pre obzvlášť zraniteľných a traumatizovaných.
13. KIT realizuje pre zamestnancov školy reflexiu dňa a manažment stresu.
14. Ideálne nasledujúci deň poskytuje KIT spätnú väzbu a poradenstvo pre rodičov žiakov školy cez spoločné stretnutie on line (ideálne do dvoch dní od realizácie intervencií v triedach).

4.4.2 Krízový plán – ukončenie poskytovania krízovej intervencie

1. KIT s vedením školy a následne so zamestnancami školy vyhodnocuje a uzatvára udalosť.
2. KIT vyhodnocuje, čo sa v škole podarilo, čo nie, čo je nutné zmeniť, čo škola plánuje, na čo sa pripraviť.
3. Vedenie školy poďakuje kolegom, vysloví uznanie.
4. Školský podporný tím vyhodnocuje udalosť neskôr po týždni, po mesiaci, po pol roku, po roku.
5. Prvý mesiac po udalosti vypĺňajú učitelia podľa potreby skríningový dotazník najviac zasiahnutých žiakov a na konci týždňa ho odovzdajú školskému psychológovi. Ten následne vyhodnotí, s ktorými žiakmi bude pracovať, kto bude potrebovať ďalšiu intervenciu v zariadení poradenstva a prevencie, psychiatrické vyšetrenie, trauma terapiu.
6. Triedni učitelia úzko spolupracujú so zákonnými zástupcami pri podpore detí/žiakov/pedagógov.
7. Školský psychológ spolu so školským podporným tímom monitoruje správanie, učenie a prípravu žiakov na vyučovanie, realizuje skupinové preventívne aktivity pre podporu zvládacích stratégií žiakov/pedagógov, podporu odolnosti a dobrú integráciu udalosti do každodenného života.

8. Spolu s vyhodnocovaním školská komunita zároveň udalosť uzatvára. Uzatváraniu pomáha vytváranie príležitostí pre spoločné zdieľanie, uznanie práce a úsilia ostatných, spoločné rituály.
9. Skúsenosti zo zvládnutia krízovej situácie školská komunita uplatní v prevencii, pripravenosti a posilnení odolnosti žiakov a zamestnancov školy.

4.5 Ako pracovať so žiakom/žiakmi v kríze

1. Čo by učitelia a školský personál potrebovali vedieť po traumatickej udalosti (Felix et al, 2010) ako:
   - identifikovať zasiahnutých žiakov/pedagógov s náročnými emocionálnymi

reakciami (na oboch stranách krivky extrémne nabudenie a extrémne odpojenie),
   - zvládať emocionálne reakcie žiakov,
   - informovať žiakov o udalosti,
   - komunikovať o aktivitách, reakciách žiakov s rodičmi,
   - rozhodovať, koľko školského času venovať témam, vzťahujúcim sa k udalosti,
   - riešiť etické dilemy,
   - identifikovať vlastné reakcie na udalosť a uvedomovať si ich dopad na žiakov,
   - balansovať osobné priority s potrebami žiakov,
   - po udalosti podporovať rezilienciu u žiakov,
2. Znalosti základných intervencií v škole sú dôležité pre zmierňovanie dopadu traumatickej udalosti na školskú komunitu.

4.6
4.6.1 Počas krízovej intervencie

- Vyčleňte miestnosť pre intervenčný tím, prichystajte flip charty a fixky, ak je nutná krízová intervencia pre viaceré triedy a skupiny, krízových interventov môže byť viac (do každej skupiny idú dvaja) a krízové intervencie prebiehajú paralelne vo viacerých triedach naraz
- Spolu s intervenčným tímom identifikujte zraniteľné triedy, skupiny, aj jednotlivcov
- Uistite sa, že väčšina žiakov a zamestnancov školy prišla do školy a skontaktujte sa s tými, ktorí chýbajú.
- Krízové intervencie po mimoriadnych udalostiach v škole prebiehajú bez prítomnosti pedagógov
- Spolupracujte s intervenčným tímom, ktorý na vašej škole realizuje krízovú intervenciu

- Zabezpečte prostredie, založené na rutinných vzdelávacích aktivitách, avšak dosť flexibilné, pre tých, ktorí nie sú schopní nasledovať rutinu.
- Využite možnosť absolvovať krízovú intervenciu s ostatnými kolegami
- Rozprávajte sa s kolegami a podporujte sa navzájom
- Vybavte žiakov písomnými informáciami o tom, aké sú časté reakcie na krízové situácie, ako zaobchádzať s vlastnými reakciami a upokojiť sa, ako môžu žiakom pomôcť rodičia a aké zvládacie stratégie ľuďom pomáhajú zvládať náročné situácie. Vybavte ich kontaktami na krízové linky, psychológov vo vašom okolí, psychiatrov a trauma terapeutov
- Facilitujte on line, alebo osobné stretnutie intervenčného tímu so zákonnými zástupcami žiakov zasiahnutých tried, aj so zákonnými zástupcami ostatných žiakov (vytvorenie linku, rozoslanie rodičom, oznámenie o mieste konania)

4.6.2 Po poskytnutí krízovej intervencie

1. Po niekoľkých dňoch realizácie krízových intervencií externí interventi odchádzajú a na škole zostáva školský podporný tím/ školský psychológ/školský špeciálny pedagóg.
2. Učitelia zabezpečujú návrat žiakov do normálnej rutiny čo najviac je to možné.
3. Čo môžu robiť učitelia so svojimi žiakmi (Meissner, Schacham, Niv, 2009):

- Podporujte umelecké vyjadrovanie emócií a potrieb žiakov (kreslenie, hudobné improvizácie, literárne útvary...).
- Zdôraznite naplnenie fyziologických potrieb žiakov a umožnite fyzickú aktivitu.
- Umožnite, aby sa žiaci v nasledujúcich dňoch vyhli skúšaniu a testovaniu.
- Používajte explicitné vyjadrenia: zomrel, smrť, ukončil svoj život samovraždou.
- Vyhnite sa synonymám: odišiel, nebude s nami, je z neho anjel.
- Pomáhajte s prípravou a organizáciou detí na pohreb a domáce návštevy.
- Poskytnite informácie o pohrebe - čo uvidia, budú počuť na cintoríne a o očakávaných reakciách ostatných.
- Nechajte adolescentov rozhodnúť sa, či sa chcú zúčastniť pohrebu, uistite sa, že budú sprevádzaní podporujúcimi rodičmi .
- Nechajte rodičov mladších detí, aby s nimi rozhodli.
- Nevypytujte sa žiakov, čo robili na krízovej intervencii, čo kto povedal.
- Umožnite žiakom vytvoriť pietne miesto s fotografiou, kvetmi, sviečkou v dotknutej triede, prípadne na inom mieste spravidla do dňa pohrebu.
- Ak vytvárate pietne miesto na chodbe školy, odporúčame nie pri vchode, nie na chodbe, kadiaľ prechádzajú žiaci, ktorých udalosť nezasiahla, nevedia o nej, nepoznali žiaka/učiteľa, ktorý zomrel.

- **<u>Po samovražednom čine nerealizujte</u>** (Brock, Sandoval, 2002) rozlúčkové ceremónie, piesne, športové udalosti na počesť žiaka, minútu ticha na celoškolských zhromaždeniach ani pamätníky (sviečky, fotografie, kvety) v priestoroch školy a pred školou, nevyvesujte čiernu vlajku na pol žrde, nezavrite školu a neorganizujte hromadnú účasť žiakov na pohrebe po samovražde z dôvodu prevencie pred romantizáciou a napodobňovaním suicidálneho činu. Rozlúčku so žiakom realizuje triedny učiteľ v zasiahnutej triede, s podporou školského psychológa/ školského podporného tímu.
- Po pohrebe žiaka/učiteľa umožnite študentom zdieľať zážitky, možnosť vrátiť sa naspäť do školy, káva, čaj, podpora.
- Spolu so školským podporným tímom vytvárajte príležitosti pre nové hodnoty v bezpečnom spoločnom živote.
- Spolu so školským psychológom identifikujte jednotlivcov s rizikom posttraumatickej stresovej poruchy a odporúčajte im ďalšiu starostlivosť (klinický psychológ, psychoterapeut, psychiater).
- Ochráňte žiakov pred médiami.
- Všímajte si nezvyčajnú, výhražnú, bizarnú, alebo násilnú komunikáciu žiakov, neprimeraný záujem o zbrane, školské strieľanie, masové útoky, alebo iné typy násilia, prístup ku zbrani, neúspešných, smutných, radikálnych, ukrivdených žiakov, s emocionálnymi a vývinovými problémami.
- Systematicky podporujte pozitívne bezpečné vzťahy žiakov s dospelým v škole a emočné putá s druhými žiakmi.
- Žiakom aj pedagógom ponúkneme a umožníme duchovnú pomoc.
- V prípade potreby riaditeľ školy požiada zriaďovateľa o právnu pomoc.
- Veďte záznamy o tom, čo ste urobili a čo ďalej odporúčate.

4. Počas pôsobenia KIT v škole, budú členovia tímu po realizovaných krízových intervenciách poskytovať spätné väzby triednym učiteľom, vedeniu školy, školskému podpornému tímu, ako aj ostatným pedagogickým a nepedagogickým zamestnancom. Pomôžu riaditeľovi školy pri stanovovaní priorít a potrieb školy, pomôžu s plánovaním ďalších dní a intervencií, sú k dispozícii všetkým členom školského systému.
5. Školský psychológ vyhodnotí potrebu smútkovej práce s jednotlivcami a skupinami a postupuje podľa odborného postupu VÚDPaP-u Smútkové poradenstvo a dieťa, podľa potreby aj podľa odborného postupu Dieťa po udalosti s traumatickým potenciálom.
6. Odborný zamestnanec školy spolu s riaditeľom školy facilituje odbornú pomoc a podporu pozostalej/zasiahnutej rodine.
7. Odborný zamestnanec školy pomáha ťažko zranenému/chorému žiakovi/súrodencovi zomrelého žiaka pri návrate do školy. Návratu predchádza stretnutie školského psychológa, alebo triedneho učiteľa so žiakom a rodičmi, identifikácia jeho potrieb a prianí. Školský psychológ následne pripraví spolužiakov a učiteľov na návrat žiaka, oboznámi ich s možnými ťažkosťami a potrebami žiaka, asistuje pri návrate a zapojení žiaka do školského procesu.

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

4.7 Starostlivosť o seba samého

1. Odporúčania pre pedagogických a odborných zamestnancov:

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

4.8 Etické pravidlá

1. Pedagogický a odborný zamestnanec sa pri výkone svojho povolania riadi etickými pravidlami- dodržiava všeobecne platné právne predpisy, rešpektuje ľudské práva a dôstojnosť dieťaťa, uplatňuje len také prístupy vo svojej práci, ktoré odrážajú humanistické

princípy, záujem a dôstojnosť a osobnú integritu žiakov, ich zákonných zástupcov a zamestnancov školy, vyhýba sa všetkým aktivitám, ktoré porušujú alebo znižujú občianske a zákonné práva.
2. Nevykonáva aktivity, na ktoré nemá kvalifikáciu- napr. vedenie krízovej intervencie, psychologické poradenstvo, smútkové poradenstvo, atď.
3. Je nápomocný a korektný voči KIT a školskému podpornému tímu, nešíri informácie o priebehu krízovej intervencie, ktoré sa dozvedel od žiakov alebo interventov, nedevalvuje a nebagatelizuje prácu KIT.
4. Chráni identitu zasiahnutých, nedevalvuje, ani neromantizuje žiakov/učiteľov, ktorí sa rozhodli ukončiť svoj život samovraždou.
5. Nešíri neoverené informácie a klebety.

V Rimavskej Sobote, dňa