

Krizių valdymas mokymo įstaigose

Lektorė: Asta Groblytė, psichologė psichoterapeutė



Krizių įveikimo
centras



1. Kas yra krizinis įvykis
2. Bendrieji krizės valdymo principai
3. Savižudybės psichologija
4. Netekties išgyvenimas po artimojo savižudybės
5. Ką galima pasiruošti iš anksto –
 - a) įstaigos krizių valdymo komanda
 - b) krizių valdymo planas
 - c) kas yra profesionali išorinė pagalba
6. Savižudybių prevencija mokymo įstaigoje





Krizių įveikimo
centras

Kas yra krizinis įvykis

Krizinis įvykis mokykloje - tai neeilinis įvykis, išmušantis iš įprastinio gyvenimo vėžių, susijęs su grėsme darbuotojų ar mokinių sveikatai ar gyvybei:

- Bendruomenės nario mirtis arba savižudybė
- Grasinimai ar smurtas iš mokinių ar kitų asmenų
- Nelaimingi atsitikimai (gaisras, sproginimas, pastato griūtis ir pan.)



Kas yra krizinis įvykis mokykloje

Kriziniu įvykį vadiname tada, kai jis:

- mokyklos bendruomenę išmuša iš įprasto, kasdienio ritmo;
- paveikia didelį skaičių moksleivių ir/ arba mokyklos personalo;
- įvykis ir jo pasekmės gali neigiamai veikti sveikatą, saugumo jausmą, socialinį bei emocinį moksleivių ir/arba mokyklos personalo gerbūvj.



Bendrieji krizės valdymo principai

Įvykus kriziniam įvykiui mokykloje, svarbu:

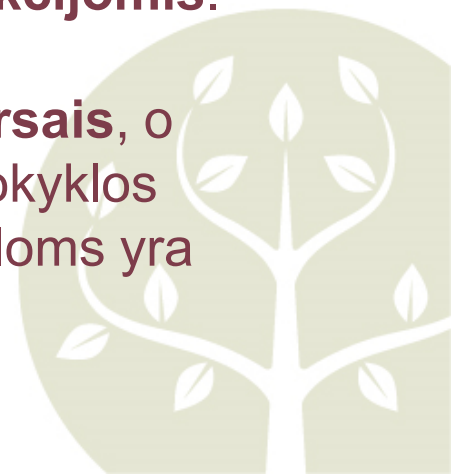
- a) tinkamai informuoti apie įvykį mokyklos bendruomenę ir kitas institucijas
- b) organizuoti skubią medicininę ir psichologinę pagalbą mokyklos bendruomenės nariams
- c) pasirūpinti fiziniu bendruomenės narių saugumu

Šiuos veiksmus atlieka ir koordinuoja **mokymo įstaigos krizių valdymo komanda**



Bendrieji krizės valdymo principai

- Mokykla po krizinio įvykio turėtų **grįžti prie įprastino darbo ir ritmo** iškart, kai tik tai yra įmanoma.
- Mokiniamis būtų sudaryta galimybė **kalbėti apie krizinius įvykius, pasidalinti savo jausmais bei kitomis reakcijomis.**
- Gerai, jei mokykla krizę yra **pajėgi įveikti savo resursais**, o išorės pagalbininkai teikia paramą ir konsultacijas mokyklos komandai. Visgi kai kurias krizes dėl jų masto mokykloms yra **nerealu įveikti be išorinės pagalbos.**





Krizės sunkumo nustatymas

- **Santykinai labiau traumuojančios:** • netikėta/ staigi krizės pradžia; • užpuolimai, teroristinės atakos; • žmogaus sukeltos nelaimės; • yra mirčių; • ilga krizės trukmė; • daug paveiktų žmonių.
- **Aukos (-ų) populiarumas.** Savižudybės atveju, jei nusižudė mokykloje populiarius asmuo, svarbu atkreipti ypatingą dėmesį į tai, kad gali būti pakartotinių bandymų nusižudyti.
- **Panašūs įvykiai mokyklos istorijoje.** Jei panašus krizinis įvykis kartojasi ne pirmą kartą mokykloje, tikėtina, kad jis gali sukelti prisiminimus, ir to pasekoje, intensyvesnę reakciją į krizinę situaciją.





Krizių įveikimo
centras

Kai krizinis įvykis - savižudybė





Krizių įveikimo
centras

Savižudybės Lietuvoje

1. 2016 m. – 813 oficialiai registruotų savižudybės atvejų Lietuvoje (28 žmonės 100.000 gyventojų)
2. Savižudybė yra vienas dažniausių krizinių įvykių mokymo įstaigose (~100 per metus)
3. Kiekviena savižudybė sukrečia visą mokyklą, todėl pagalba jos nariams yra būtina, o mokykla turėtų būti tam tinkamai pasiruošusi.





Krizių įveikimo
centras

Kas yra savižudybė

Savižudybės prasmė – rasti problemos sprendimo būdą. Problema šiuo atveju – nepakeliamas dvasinis skausmas, kriziniai išgyvenimai. Tokiu būdu savižudybė tampa tariamą problemos sprendimu.

Savižudybės tikslas – siekiama atimti sau sąmonę, kad būtų galima negalvoti ir nejauti.

Savižudybė labai dažnai yra **impulsyvus veiksmas**, kuris įvykdomas tik tam tikru momentu.

Savižudybė neturi vienos priežasties, tai - procesas, kurio pradžia dažnai glūdi dar vaikystėje, paauglystėje. Šio proceso vystymuisi labai didelę įtaką daro šeimyniniai santykiai, svarbūs ir asmenybiniai žmogaus ypatumai.





Krizių įveikimo
centras

MITAS AR FAKTAS?

Kalbėjimas savižudybės tema arba tiesus klausimas „ar tu galvoji apie savižudybę?“ gali paskatinti žmogų nusižudyti.



MITAS

Vaikai ir paaugliai jaučiasi saugiau, kai turi galimybę atvirai pasikalbėti su suaugusiais bet kuria tema, netgi labai gąsdinančia, kaip savižudybės.



TIESA

Kai žmogus nevilty ir ieško pagalbos tiesus klausimas apie jo ketinimus padrąsina kalbėtis.

Savižudybės rizikos faktoriai

Savižudybių rizikos faktoriai (Polukordienė, 2003):

- **Psichikos sutrikimai (labai dažnai – depresijos).**
- **Priklausomybės** (nuo alkoholio, narkotikų).
- Asmeninė arba šeimos istorija, kurioje buvo bandymai žudytis (**pasikartojantis, išmoktas būdas spręsti sunkumus**).
- **Chroniškas stresas, netektys ir kiti neigiami emociniai faktoriai.**
- Ankstesni mėginimai nusižudyti.
- **Konfliktai šeimoje** ir šeimos disfunkcija.
- **Teigiama nuostata į savižudybes.**
- **Asmenybinės žmogaus savybės.**





Gedėjimas po netekties

- **Gedėjimas** – sielvarto išgyvenimas po netekties. Tai normali būseną įvykus netekčiai.
- **Sielvartas** – sunkūs, dažniausiai prieštaringi jausmai, kuriuos išgyvena žmogus po netekties. **Liūdesys, širdgėla, pasimetimas, nerimas, pyktis, kaltė, savigrauža, kaltų paieška, įtampa, baimė, bejėgiškumas, tuštuma.**
- Vienintelis kelias, kuris veda į normalų gyvenimą po netekties – **tai išgyventi sielvartą.**
- **Komplikuotos netektys** – tai netektys, dėl kurių netikėtumo ir faktinio dramatismo ir/ ar dėl emocinių netekusiojo reagavimo ypatumų, galima numatyti, kad šių netekčių išgyvenimas vyks labai sunkiai.





Krizių įveikimo
centras

Paauglių netekties išgyvenimai

- Mirus draugui, vaikai labai giliai gedi, tik, ypač paauglystėje, **linkę slėpti** savo sielvarto jausmus.
- Bendraamžio mirtis sukrečia **skaudžiu priminimu, kad mirti gali ir jauni žmonės.**
- Suaugusieji dažnai nesuteikia paauglių ir jaunuolių bendraamžių netekties išgyvenimui reikiamos svarbos ir **neskiria palaikymui reikalingo dėmesio ir laiko.**





Krizių įveikimo
centras

Bendrieji savižudybės krizės valdymo principai



Ką galima pasiruošti iš anksto

1. Suformuoti mokyklos **krizių valdymo komandą**, pasiskirstyti atsakomybėmis
2. Sudaryti **krizių valdymo planą**
3. Suplanuoti kur mokymo įstaiga galėtų kreiptis, jei prireiktų **profesionalios pagalbos**





Krizių įveikimo
centras

Krizių valdymo komanda

Mokyklos krizių valdymo komandą sudaro:

- mokyklos vadovas ar jo pavaduotojas;
- krizės valdymui būtinų gebėjimų - komunikabilumo, bendradarbiavimo, komandinio darbo, konfliktų sprendimo įgūdžių turintys mokytojai ir pagalbos mokiniui specialistai - logopedas, specialusis pedagogas, socialinis pedagogas, psichologas.

(mažiausiai 3 asmenys)





Krizių įveikimo
centras

Krizių valdymo komanda

Atsakomybių pasiskirstymas krizių valdymo komandoje:

- Komandos koordinatorius,
- Asmuo, atsakingas už psichologinę pagalbą,
- Asmuo, atsakingas už ryšius su žiniasklaida,
- Asmuo, atsakingas už saugumą,
- Asmuo, atsakingas už medicininę pagalbą,
- Pagalbos teikėjai.





Krizių valdymo komanda

1. Krizių komandos narių **kontaktai** turi būti nuolat atnaujinami ir lengvai prieinami kiekvienam jos nariui, kad krizės metu komandos nariai galėtų greitai susisiekti tarpusavyje ir tartis dėl tolimesnių veiksmų.
2. Turėtų būti numatyta **kas pavaduoja krizių komandos koordinatorių** (ar kitą narį), jeigu krizės metu jis negali atlikti savo funkcijų.
3. Krizių komandos nariai turi reguliariai (bent kartą per metus) **atnaujinti savo žinias**





Krizės valdymo principai

Įvykus savižudybei mokykloje, **krizių valdymo komanda** turi operatyviai reaguoti (ne vėliau kaip per 24 val. nuo įvykio):

- a) tinkamai informuoti apie savižudybę mokyklos bendruomenę ir kitas institucijas
- b) organizuoti skubią individualią ir grupinę pagalbą mokyklos bendruomenės nariams

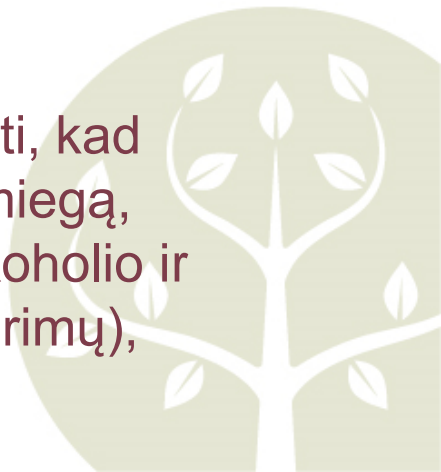




Krizės valdymo principai

Kiekviena didelė krizė stipriai paveikia krizių intervencijos darbuotojus. Todėl ypač svarbu pasirūpinti pagalba pagalbininkams, **neužmiršti pasirūpinti savimi:**

- Skirti laiką ir vietą komandos nariams kylančių jausmų ar sunkumų aptarimui, savitarpio paramai (pvz kasdien pabaigus darbą, krizei pasibaigus)
- Krizės valdymo laikotarpiu kiekvienam pasirūpinti, kad pakaktų fizinės veiklos, pajudėjimo, ypač prieš miegą, reguliariai valgyti, gerti daug vandens, vengti alkoholio ir stimuliuojančių medžiagų (kavos, energetinių gėrimų), nepiktnaudžiauti vaistais





Krizių įveikimo
centras

Savižudybės krizės valdymo planas





Krizės valdymo planas

1. Sušaukiama ir informuojama krizių valdymo komanda.
2. Nustatomi krizės faktai ir informacijos apie juos šaltiniai. Patikslinamas mirties faktas - kokia yra mirties priežastis ir ar tikrai mirtis įvyko dėl savižudybės.
3. Įvertinama, kokią įtaką mokyklos bendruomenei gali turėti įvykusi savižudybė, ar mokykla yra pajėgi įveikti krizę savo resursais, ar yra reikalinga pagalba iš šalies.
4. Susisiekiama su nusižudžiusiojo šeimos nariais:
 - Jiems išreiškiama užuojauta ir pasiūloma parama,
 - Aptariama kokia informacija apie netektį bus pateikta mokyklos bendruomenei.





Krizės sunkumo nustatymas

- **Aukos (-ų) populiarumas.** Savižudybės atveju, jei nusižudė mokykloje populiarus asmuo, svarbu atkreipti ypatingą dėmesį į tai, kad gali būti pakartotinių bandymų nusižudyti.
- **Panašūs įvykiai mokyklos istorijoje.** Jei panašus krizinis įvykis kartojasi ne pirmą kartą mokykloje (pvz., įvyksta ne pirma mokinio savižudybė), tikėtina, kad jis gali sukelti prisiminimus, ir to pasekoje, intensyvesnę reakciją į krizinę situaciją.





Krīzēs valdymo planas

5. Parengiamas informacinis pranešimas bendruomenei.
6. Apsisprendžiama dėl informacijos bendruomenės nariams pateikimo būdo: rašytiniai pranešimai/ laišakai; susirinkimai; skambučiai telefonu; pranešimai pamokų metu.
7. Informuojami mokiniai, tėvai, mokyklos steigėjai.
8. Parengiamas pranešimas ir informuojama žiniasklaida.
9. Pasirūpinama, kad bendruomenės nariams būtų prieinama informacija apie emocinės ir psichologinės pagalbos galimybes.
10. Mokinio (-ių) mirties atveju pasirūpinama, kad jo/ jų vardas (-ai) būtų pašalinami iš žurnalų/ sąrašų/ kompiuterių; taip pat pasirūpinama mirusiojo (-ių) daiktais.





Informacijos pateikimas

- Informacija apie krizinį įvykį **turi būti pateikiama visiems mokyklos bendruomenės nariams**, geriausia, vienu metu, iš karto po įvykio (pvz., kitą rytą). Administracija turėtų informuoti apie įvykį mokyklos personalą, mokytojai – visus toje mokykloje besimokančius mokinius.
- Krizių valdymo komandos užduotis – **paruošti rašytinę informaciją** apie įvykį, kad kiekvienas mokytojas galėtų ja naudotis, pristatydamas žinią apie įvykį mokiniams, tėvams.
- Mokytojų užduotis, pateikiant informaciją moksleiviams – **kuo aiškiau informuoti moksleivius apie krizinį įvykį mokykloje**, sumažinti moksleivių nerimą ir užkirsti kelią įvairių versijų apie tai, kas įvyko, tikrinimui.





Krizių įveikimo
centras

Informacijos pateikimas

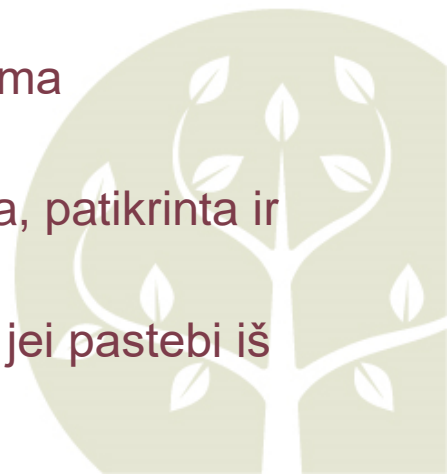
- **Tėvams** taip pat turi būti žinoma informacija apie savižudybę mokykloje – informuoti geriausia individualiai ar nedidelėmis grupėmis arba laišku.
- Informuojamas **mokyklos steigėjas, pagalbą teikianti išorinė krizių valdymo komanda** (Pedagoginės psichologinės tarnybos arba kita).
- Informuojamos **kitos mokyklos**, kurias gali paveikti ši krizė.





Informācijas pateikimas

- **Pranešimas spaudai** – tinkamas ir paprastas būdas pranešti žiniasklaidos atstovams pagrindinę informaciją apie įvykį. Patys pateikdami informaciją, mokyklos atstovai gali pasirinkti, kaip ir apie ką informuoti, t.y. įtakoti patenkančią į viešumą informaciją.
- Pagrindinės **atstovo spaudai funkcijos** vykstant krizei:
 - Padeda nuspręsti kada ir kokia info apie įvykį pateikiama žiniasklaidai.
 - Pateikia žiniasklaidai informaciją, kuri yra aiški, trumpa, patikrinta ir patvirtinta mokyklos vadovybės.
 - Stebi žiniasklaidos pranešimus ir socialinius tinklus, ir jei pastebi iš esmės klaidingą info, pateikia patikslinimus.





Krizės valdymo planas

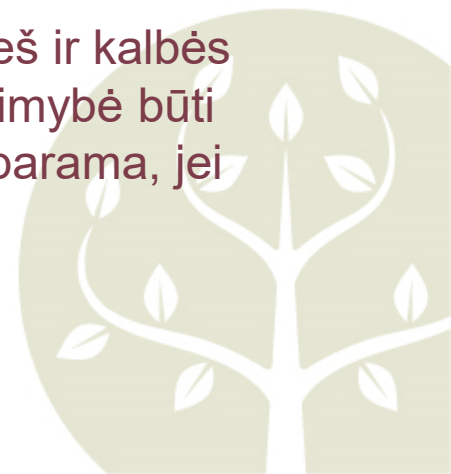
11. Mirties atveju aptariamos laidotuvės/ atsisveikinimo ritualai
12. Nustatomi labiausiai emociškai paveikti mokiniai ir personalo nariai ir jiems pasiūloma psichologinė parama.
13. Teikiama parama mokyklos personalui ir moksleiviams.
14. Kiekvienos dienos gale aptariamas intervencijos procesas:
 - sudaroma galimybė krizės valdymo nariams pasidalinti savo išgyvenimais, jausmais, sunkumais;
 - numatomi tolesni krizių valdymo veiksmai.
15. Pabaigus krizės intervenciją aptariamas pagalbos tęstinumo poreikis, kaip ji bus teikiama.





Kaip kalbėtis su mokiniais

- Svarbu paaiškinti moksleiviams, kad **savižudybė niekuomet neturi vienos priežasties**, kad niekas asmeniškai negali būti atsakingas mokykloje už šią mirtį, kad nebus rastas atsakymas į klausimą, kodėl nusižudė šis asmuo.
- Mokytojai turėtų būti **labai dėmesingi ir jautrūs moksleivių emocinėms, elgesio reakcijoms**, kurias pastebės, kai praneš ir kalbės apie įvykusią savižudybę. Moksleiviams turi būti sudaryta galimybė būti išklaustytiems, jiems turi būti lengvai prieinama psichologinė parama, jei jos prireikia.



Kaip kalbėtis su mokiniais

- Kalbant apie nusižudžiusį asmenį labai svarbu **atskirti jo asmenines savybes nuo poelgio – savižudybės**. Savižudybė – tai ne išeitis sprendžiant problemas, nes:
 - savižudybė dažniausiai yra nepakeliamo psichikos skausmo, nevilties išraiška, kuriais žmogus **nerado/ nesugebėjo/ 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 nusižudęs asmuo turėjo reikšmingesnius asmeninius kontaktus.



Laidotuvės / atsisveikinimo ritualai

- Laidotuvėse dalyvauja tik norintys mokyklos bendruomenės nariai.
- Visi mokyklos bendruomenės nariai turi būti informuoti apie laidotuvių laiką ir vietą. Esant galimybei susitarti su tėvais, kad laidotuvės vyktų po pamokų.
- Velionis šarvojamas ne mokykloje.
- Atsisakoma tokių laidotuvių ritualų, kaip velionio portretas lankomose mokyklų vietose, degančios žvakės ant jo suolo ir pan.
- Viešai neskaitomi nusižudžiusiojo atsisveikinimo žodžiai.
- Pagarba mirusiajam, kaip ir susitaikymas su jo pasirinkimu mirti, neturi tapti savižudybės fakto garbinimu.





Krizių įveikimo
centras

Psichologinė parama

Psichologinė pagalba suteikiama neatidėliotinai. Visoms krizėms būdinga tai, kad pagalba reikalinga tuo metu, kai kažkas atsitiko – iš karto arba kelių valandų, kelių dienų bėgyje.

Parama gali būti suteikiama individualiai ir grupėmis:

- **Grupinė** – įvykio paveiktoms grupėms – klasei, būreliui, mokytojams
- **Individuali** – ypač paveiktiems asmenims

Psichologinę pagalbą krizių atvejais teikia specialiai tam apmokytas specialistas, dažniausiai psichologas. Krizės atveju parama siūloma proaktyviai – t.y. nelaukiant kol pats žmogus jos paprašys.





Krizių įveikimo
centras

Paveiktų žmonių nustatymas

Kiek artimas žmogaus ryšys su auka: labiau paveikti bus tie asmenys, kurie turėjo artimesnį ryšį su auka (aukomis): toje pačioje mokyklose besimokantys broliai ar seserys, artimi draugai, klasės draugai, klasės auklėtojas.

Kaip arti krizinio įvykio buvo asmuo, kiek ilgai jame dalyvavo (pvz., atrado nusižudžiusįjį, bandė jį gaivinti arba apie įvykusią savižudybę sužinojo iš kitų asmenų).



Paveiktų žmonių nustatymas

Kas gali būti pats asmeniškai labiau pažeidžiamas: tikėtina, kad labiau sukrėsti gali būti asmenys, turintys psichikos sutrikimų (ar jei jų šeimos nariai turi tokių sutrikimų), raidos sutrikimų, arba yra išgyvenę traumą.

Kam gali trūkti resursų sėkmingai pergyventi krizę. Prie resursų trūkumų galime priskirti: • gyvenimas be / atskirai nuo abiejų tėvų; • šeimos disfunkcija (pvz. alkoholizmas, prievarta, psichikos sutrikimai); • tėvų potrauminis streso sutrikimas; • vaiko nepriežiūra.





Krizių įveikimo
centras

Profesionali krizinė pagalba





Mobili krizių komanda

- Tai profesionali psichologų komanda, **nuolat teikianti krizių intervencijos paslaugas** individualiai ir organizacijose
- Komanda dirba **drauge su įstaigos psichologu ir krizių komandos nariais** ir jiems padeda (kai paliestų žmonių daug, o pagalba turi būti suteikta per trumpą laiką)
- **Nėra paveikta krizės** taip, kaip organizacijos personalas, todėl gali efektyviau suteikti pagalbą administracijai – tiek organizacinę, tiek psichologinę
- Kai kuriais atvejais efektyviau suteikia pagalbą nei organizacijos psichologas, nes **nėra susijusi kolegiškais ryšiais**





Krizių įveikimo
centras

Mobili krizių komanda

- Gali atvykti į organizaciją per 6-72 val nuo iškvietimo, dirba vieną arba kelias dienas.
- Padeda sudaryti krizės intervencijos planą
- Konsultuoja dėl bendravimo su žiniasklaida
- Padeda nustatyti labiausiai paliestus asmenis, įvertinti galimą savižudybės riziką
- Teikia grupinę ir individualią psichologinę pagalbą
- Padeda sudaryti tęstinės pagalbos planą



Savižudybių prevencinė programa

Šviečiamųjų savižudybių prevencijos programų bendras tikslas – sumažinti savižudybės tikimybę mokykloje:

- 1. Įtvirtinti tinkamas** mokytojų, moksleivių bei jų tėvų **nuostatas į savižudybę** ir pagalbą, bei suteikti tikslias žinias apie savižudybes ir jų prevenciją
- 2. Paskatinti** dėl įvairių psichologinių sunkumų kenčiančius vaikus ir paauglius (galbūt save žalojančius ar bandančius nusižudyti) **kreiptis pagalbos.**





Krizių įveikimo
centras

Savižudybių prevencinė programa

Tikslinė grupė	Dažnis	Mokymų forma	Tikslas
Mokyklos krizių valdymo komanda	Kartą per metus	Seminaras / diskusija	Atnaujinti krizių valdymo žinias
Mokytojai ir auklėtojai	Kartą per metus	Interaktyvi paskaita grupėmis	Atnaujinti savižudybių prevencijos žinias, mokėjimą atpažinti riziką
Mokinių tėvai	Bent kartą per mokymosi laiką	Interaktyvi paskaita grupėmis	Teisingos nuostatos į savižudybes formavimas, rizikos atpažinimas
Mokiniai	Bent kartą per mokymosi laiką	Edukaciniai pokalbiai klasėse	Teisingos nuostatos į savižudybes formavimas, rizikos atpažinimas

VŠĮ Krizių įveikimo centras

- Nemokamai konsultuojame gyvai arba per Skype:
I-V 16:00-20:00 VI 12:00-16:00
- Teikiame mobilios krizių įveikimo komandos paslaugą –
operatyviai atvykstame ir konsultuojame krizinio įvykio vietoje
- Vykdomė mokymus krizių įveikimo ir kitomis psichologinėmis
temomis

VŠĮ „Krizių įveikimo centras“, Antakalnio g. 97, Vilnius

www.krizesiveikimas.lt info@krizesiveikimas.lt

