



# Krizové situace na půdě školy

Michaela Širůčková

# [ Typy krizových situací ]

- ztráta rodiče nebo blízké osoby
- úmrtí učitele, spolužáka
- nehoda
- fyzické zranění
- sexuální, emoční zneužívání
- fyzické týrání, šikana
- přítomnost při násilném aktu
- psychotická reakce, setkání s osobou pod vlivem návykových látek ...

# [ Krizový plán ]

- informujte o možných krizových situacích a konsekvencích
- vytvořte si týmy – rozdělte role
- mějte připraveny informační materiály
- mějte kontakty na organizace, profesionály, se kterými budete spolupracovat

# [ akutní reakce na stres ]

- fyziologické změny, změny v chování a prožívání startují rychle po té, co se traumatizující podnět objevil nebo v následujících 2-3 dnech
- dva typy reakcí (aktivní reakce: útěk nebo útok; pasivní reakce: mrtví brouk)

# První pomoc při šokovém traumatu

- záchrana životních funkcí
- zrcadlení fyziologických příznaků
- legitimizace fyziologických příznaků
- zvyšujeme schopnost vracet se do reality
- sebezpotvrzení základní identity
- vedeme co nejrychleji, aby dítě obrátilo pozornost na tělo, tělesné pocity
- dále pak registrovat okolí
- dáváme informace o tom, co se děje a proč
- později sdílet s dětmi rozrušující obsah
- pomoc akceptovat velmi tabuizované prožitky

# [ Jak a jaké informace distribuovat? ]

- dopis rodičům
- informační schůzka s učiteli
- práce s třídními kolektivy
- individuální intervence
- následné preventivní aktivity

# [ Klient v krizi ]

- Budte empatičtí = naslouchejte a podporujte, přijímejte protichůdné emoce, snažte se rozumět ne rozumovat
- Projevy emocí mohou být bouřlivé – počítejte s tím a nenechte se zaskočit
- Respektuje vzdálenost
- Ujistěte klienta o jeho právu na všechny pocity, které aktuálně má (krize je přirozená součást života)
- „Teď a tady“ (ohraničte akutní stav „Co Vás teď nejvíc trápí?)
- Dejte mu najevo, že jej berete vážně
- Nepodporujte klientovu snahu obviňovat okolí
- Vyhybejte se otázkám „proč“; raději „jak?“
- Pozitivní přeznačkování („Já nevím, co s takovou situací dělat, co Vám mám poradit“ x „Tohle je hodně těžký problém. Bude dobré, když se obrátíme pro radu k odborníkům“)

# Práce se strachem a obavami

- Poradce by měl sedět vstřícně, stabilně a otevřeně
- Všímat si neverbálních projevů strachu
- Nabízet bezpečí, dát najevo, že se klient může vzdálit z místnosti
- Být trpělivý, postupovat pomaleji
- Být strukturovaný (aby se mohl „opřít“)
- Malé, lehce splnitelné instrukce
- Pracovat s katastrofickým scénářem



# Suicidální myšlenky a chování

- Sebevražda jako druhá až třetí nejčastější příčina úmrtí u dětí a dospívajících
- Až u jedné pětiny suicidálních pokusů je jako příčina uváděn školní neprospěch a vztahy s učiteli a spolužáky
- Děti jako riziková skupina – snadno zranitelné, citově labilní, snížená odolnost vůči zátěži, nedisponují dostatečným repertoárem zvládacích strategií
- Plné uvědomění si smrtelnosti mezi 8 a 13 lety věku
- Mladší děti – sebezabití jako důsledek nápodoby nebo zkratkovité jednání
- Dospívající – parasuicidum jako volání o pomoc
- Sebevražedná triáda adolescenta: negativní pohled na sebe samého, negativní pohled na události kolem, negativní výhled do budoucna

# Varovné signály a rizikové příznaky u dospívajících

## Alarmující:

- Náhlá změna chování
- Stažení se do izolace, osamělost
- Změna váhy
- Nespavost nebo nadměrná potřeba spánku
- Agitovanost nebo zpomalení psychomotorického tempa
- Únava, pokles energie a soustředění
- Pocity vlastní bezcennosti nebo viny
- Promiskuita
- Myšlenky na smrt nebo sebevraždu

## Rizikové:

- Abúzus alkoholu, drog
- Předchozí sebevražedný pokus vlastní nebo v příbuzenstvu
- Destruktivní chování vůči sobě samému
- Narušené rodinné prostředí
- Urovnávání konfliktů, rozdávání osobních předmětů

# Vnímejme okolí aneb několik mýtů o sebevraždách

- Kdo o sebevraždě mluví, ten ji nespáchá (80%; 50%)
- Když budu o sebevraždě mluvit, můžu tím druhému takovou myšlenku vnuknout
- Jde o náhlé, impulzivní rozhodnutí
- Veselost a zlepšení nálady po dlouhé depresi je dobré znamení
- Sebevraždu nepáchají „zdraví“ lidé
- Když někdo přežije pokus o sebevraždu, už se o to znovu nepokusí
- Pokud je někdo rozhodnutý, stejně se mu to v tom nedá zabránit