

Praktická pomôcka v krízových situáciách

Metodické odporúčania a praktické pokyny pre školy a centrá poradenstva a prevencie

01
Školy

02
CPP

03
Deti

04
Rodičia

Tento materiál poskytuje **základné metodické odporúčania a praktické pokyny pre vedenie škôl, pedagogických a odborných zamestnancov, ako aj pre centrá poradenstva a prevencie (CPP)** pri zvládaní krízových a náročných situácií v školskom prostredí. Cieľom je pomôcť zabezpečiť bezpečné, podnetné a stabilné prostredie pre deti, žiakov a celý školský kolektív.

V prípade krízových udalostí je kľúčové **zabezpečiť včasnú krízovú intervenciu a dostupnú psychologickú podporu pre deti, zamestnancov školy aj rodičov**. Nečakané či závažné udalosť môžu vyvolávať zvýšené obavy, neistotu a otázky. Odporúčame preto presadzovať citlivý prístup k prežívaniu žiakov, zvýšenú vnímavosť voči varovným signálom, ako aj pokojnú a otvorenú komunikáciu.

Pri komunikácii je kľúčové **opierať sa výlučne o overené informácie poskytované oficiálnymi inštitúciami**, nešíriť neoverené správy ani špekulácie a rešpektovať súkromie všetkých dotknutých osôb.



Odporúčanie školám

- Zabezpečiť, aby boli **kontaktné údaje** príslušného centra poradenstva a prevencie (CPP) **dostupné** všetkým zamestnancom školy.
- Citlivo si **všímať zmeny v správaní a prežívaní žiakov**, ktoré môžu signalizovať psychickú nepohodu, zvýšenú záťaž alebo potrebu pomoci. **Venovať pozornosť** aj žiakom, ktorí svoje ťažkosti neprejavujú otvorene, a vytvárať priestor na dôverný rozhovor a včasnú podporu.
- Ak má škola žiaka s prejavmi rizikového správania, **aktívne kontaktovať príslušné CPP**, s ktorým má uzatvorenú dohodu o spolupráci a metodickom usmerňovaní.
- Ak vznikne podozrenie, že sa u žiaka objavujú závažné **rizikové prejavy správania**, situáciu dôkladne posúdiť a zhromaždiť relevantné informácie. Je dôležité zistiť, či ide o **ojedinelý alebo opakujúci sa prejav**, aké okolnosti mu predchádzali a či sa podobné situácie vyskytli už v minulosti. Pri posudzovaní je potrebné zohľadniť **celkovú situáciu žiaka**, identifikovať rizikové aj ochranné faktory a podľa potreby zapojiť ďalších odborníkov a inštitúcie, napríklad CPP, orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately alebo kontaktného policajta.
- O identifikovaných žiakoch **informovať školský podporný tím** a nastaviť primerané podporné opatrenia v rámci 1. a 2. stupňa podpornej úrovne.
- Zabezpečiť, aby mal každý ohrozený žiak v škole **dôveryhodnú dospelú osobu**, tzv. vzťahovú osobu, na ktorú sa môže obrátiť. Môže ísť napríklad o triedneho učiteľa, člena školského podporného tímu alebo iného zamestnanca, s ktorým má žiak vytvorený bezpečný vzťah.
- O prijatých opatreniach **informovať zákonného zástupcu** a ďalší postup koordinovať s príslušným CPP.



Odporúčanie centráam poradenstva a prevencie (CPP)

- **Aktívne kontaktovať školy**, ktorým poskytujú metodickú podporu, a byť pripravené na konzultácie a odbornú pomoc.
- Identifikovať a **prioritne venovať pozornosť deťom a žiakom**, u ktorých sa prejavuje **rizikové správanie** alebo zvýšená psychická záťaž.
- Nadviazať **kontakt so školou** a zákonnými zástupcami týchto detí a žiakov.
- Odporučiť škole **konkrétny plán podpory**, napríklad určenie vzťahovej osoby, pravidelné monitorovanie psychickej pohody žiaka, sprevádzanie v náročnom období či ďalšie podporné opatrenia.

- Podľa potrieb žiaka **zintenzívniť odborné intervencie** na 3. stupni podpornej úrovne a zároveň aktívne podporovať opatrenia realizované školou na 1. a 2. stupni.
- **Posilniť metodickú podporu škôl na úrovni kraja** a venovať tejto oblasti zvýšenú pozornosť vo svojej odbornej a metodickej činnosti.

Úzka spolupráca školy, rodiny a centra poradenstva a prevencie umožňuje včas identifikovať rizikové situácie a poskytnúť deťom a mladým ľuďom podporu, ktorú v náročných obdobiach potrebujú.



Ako hovoriť s deťmi o krízových a náročných situáciách

Deti sa môžu sami ocitnúť v náročnej životnej situácii, alebo sa o krízových udalostiach dozvedia z médií, sociálnych sietí, od rovesníkov či z domáceho prostredia. V oboch prípadoch môžu pociťovať neistotu, strach alebo nepokoj. Je preto dôležité, aby mali možnosť hovoriť o tom, čo prežívajú, s dospelým, ktorému dôverujú.

Odporúčame postupovať nasledovne:

1 Venujte pozornosť aj vlastnému prežívaniu

Predtým, než začnete podporovať deti, **venujte pozornosť tomu, ako situáciu prežívate vy sami**. Pokojný a stabilný dospelý dokáže lepšie vytvárať pocit bezpečia aj pre deti. Myslite preto aj na svoje základné potreby. Pomôcť môže vedomé dýchanie alebo krátke zastavenie sa.

2 Zistite, čo dieťa už vie

Opýtajte sa, čo dieťa počulo, videlo alebo čítalo. Pomôže vám to lepšie porozumieť jeho obavám a zároveň uviesť prípadné nepresnosti na pravú mieru.

3 Hovorte pravdivo a primerane veku

- Nepopierajte situáciu a **veku primeraným spôsobom** vysvetlite, čo sa stalo. Uistite deti, že dospelí situáciu riešia.
- **Držte sa overených faktov** a upozornite deti, že nie všetky informácie na sociálnych sieťach sú pravdivé.
- Menšie deti **chráňte** pred zbytočnými podrobnosťami.
- **Neuvádzajte detaily**, ktoré by mohli ohroziť vyšetrovanie alebo viesť k napodobňovaniu.
- Nerobte unáhlené závery.

4 Počúvajte a rešpektujte

- Pýtajte sa, **ako sa dieťa cíti** a čo potrebuje. Budte prítomní a pokojní.
- Ak dieťa nechce hovoriť, rešpektujte to a **dajte mu najavo, že ste tu preň**, keď vás bude potrebovať.
- Dajte dieťaťu najavo, že **je v poriadku prežívať rôzne emócie** a prejaviť ich bezpečným spôsobom.
- Vytvorte deťom priestor na zdieľanie, aj v skupine. Ak je to možné a vhodné, podporte pohyb a hru.

5 Pomôžte dieťaťu upokojiť sa

Ak je dieťa veľmi rozrušené:

- Zabezpečte mu **základný fyzický komfort**, napríklad vodu, deku alebo pokojné miesto.
- Vedte ho k pomalému a pokojnému **dýchaniu**.
- Využite **jednoduché stabilizačné techniky**, ktoré môžu pomôcť pri úzkosti a strese – napríklad pomenovanie piatich predmetov určitej farby v okolí, odpočítavanie od 100 alebo počítanie krokov.

6 Čomu sa vyhnúť

- **Nenúťte** dieťa hovoriť o tom, čo prežíva.
- **Nezľahčujte** jeho pocity.
- Neposkytujte pomoc nad rámec svojej odbornej kvalifikácie. Ak dieťa potrebuje intenzívnejšiu podporu, kontaktujte školského psychológa, centrum poradenstva a prevencie alebo krízovú linku pomoci.



Ako komunikovať s rodičmi?

Je prirodzené, že rodičia môžu po krízovej udalosti pociťovať zvýšené obavy o bezpečnosť svojich detí. **Odporúčame preto komunikovať s nimi pokojne, vecne a prostredníctvom overených informácií.**

Pri komunikácii je vhodné:

- uvádzať iba potvrdené fakty,
- používať pokojný a vecný jazyk,
- zdôrazňovať, že bezpečnosť detí je prioritou školy.

Rodičov možno zároveň požiadať, aby:

- si doma vytvorili priestor na rozhovor s deťmi,
- všímali si prípadné zmeny v správaní dieťaťa,
- v prípade potreby kontaktovali triedneho učiteľa, školského psychológa alebo centrum poradenstva a prevencie,
- podporovali bezpečnostné opatrenia školy.

Viac informácií

Odporúčame využiť metodické materiály zamerané:

- na zvládanie krízových situácií v školskom prostredí,
- podporu duševného zdravia,
- ako aj materiály Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie.

Práca v krízových situáciách si vyžaduje zvýšenú pozornosť, odbornosť a vzájomnú súčinnosť. **Pri poskytovaní podpory druhým je rovnako dôležité nezabúdať na starostlivosť o vlastné duševné zdravie**, kolegiálnu podporu a v prípade potreby využitie dostupných profesionálnych služieb krízovej intervencie.

