



Krizių valdymas mokyklose

**Metodinė medžiaga
mokyklų krizių
valdymo komandoms**



BS&PB
SPAUSTUVĖ

UAB „BSPB“, Kauno g. 36, LT-03202, Vilnius
Tel. 8 5 2336207, faks. 8 5 2332845,
[el.p. bspb@bspb.lt](mailto:bspb@bspb.lt)

Tiražas: 2000 vnt.
Dizaineris: Saulius Stirblys
Vilnius 2010

Krizių valdymas mokyklose

Metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms

Medžiagą parengė:
Dr. Kristina Ona Polukordienė, Dr. Paulius Skruibis,
Marija Bagdonienė, Virginija Rekuč, Irma Skruibienė

Jaunimo psichologinės paramos centras
Vilnius, 2010

UDK 37.015.3(474.5)
Kr301

Metodinė medžiaga parengta vykdant projektą
„Pagalbos mokiniui efektyvumo ir kokybės plėtra“
Projekto vykdytojas - Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras
Viršuliškių g. 103 LT-05115, Vilnius
Tel. , faks. (8 5) 242 6403

www.sppc.lt

ISBN 978-9986-964-23-0

PRATARMĖ	7
ĮVADAS	9
Įvadinės mintys apie psichologines krizes	9
Psichologinės krizės nustatymas mokykloje	9
Praktinė užduotis	9
PSICHOLOGINĖS KRIZĖS	11
Psichologinės krizės apibrėžimas	11
Pagrindiniai psichologinių krizių bruožai ir fazės	11
Psichologinių krizių formos	13
Reakcijos į krizinius įvykius. Kriziniai jausmai	13
Bendri krizių intervencijos ypatumai	15
Ekstremalios situacijos	15
Kada smurtas tampa mokyklos krize?	17
SAVIŽUDYBĖS	19
Rizikos faktoriai	19
Psichologiniai savižudybių aspektai	19
Praktinė užduotis	20
NETEKTYS	23
Sielvartas ir gedėjimas	23
Gedėjimas ir jo etapai	23
Komplikuotas (patologinis) gedėjimas	25
Komplikuotos netektys	25
Vaikai ir netektys	25
Parama netekusiems	27
KRIZIŲ VALDYMAS MOKYKLOJE	29
Pagrindiniai krizių valdymo mokykloje principai	29
Krizių valdymo komandos sudėtis ir narių vaidmenys	29
Krizių valdymo gairės	31
Individuali ir grupinė parama krizių atvejais	36
BENDRAVIMAS SU ŽINIASKLAIDA	41
Pranešimo spaudai parengimas	41
Bendros rekomendacijos bendravimui su žiniasklaida	43
PABAIGOS ŽODIS	45
Literatūros sąrašas	47
PRIEDAI	49 - 59

2007 m. LR Švietimo ir mokslo ministras patvirtino krizių valdymo mokykloje aprašą. Iki tol Lietuvos mokyklose nebuvo vieningos krizių valdymo sistemos, tad, įvykus krizei, mokyklos bendruomenės veiksmai ieškant sprendimų neretai stokojo nuoseklumo, labiausiai emociškai krizinio įvykio paveikti mokyklos bendruomenės nariai dažniausiai nesulaukdavo reikiamos pagalbos. Nebuvo pakankamai apibrėžta mokyklos administracijos atsakomybė ir veiksmai, nebuvo numatyta kas ir kokią pagalbą gali suteikti mokyklai.

Krizių valdymo aprašo patvirtinimas tapo pirmu žingsniu įvedant Lietuvos mokyklose vieningą krizių valdymo sistemą. Apraše yra pateikiamos bendros krizių valdymo gairės, nurodyta ką, kada ir kaip turi atlikti mokyklos krizių valdymo komanda įvykus krizei. Krizių valdymo aprašas sudaro galimybę Lietuvos mokykloms iš anksto numatyti veiksmus, reikalingus krizės įveikimui, ir sėkmingai valdyti krizę, jai įvykus.

Minėtame apraše numatyta, kad visų Lietuvos mokyklų krizių valdymo komandos turi būti apmokytos pagrindinių krizių valdymo įgūdžių. Šios mokymo programos tikslas – parengti vieningą mokymo sistemą Lietuvos mokyklų krizių įveikimo komandoms.

Valdant krizes, teikiant paramą krizes išgyvenantiems žmonėms, reikalingos specifinės žinios apie krizių įveikimą. Todėl, diegiant krizių valdymo sistemą Lietuvos mokyklose, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras pradėjo organizuoti krizių įveikimo mokymus, kuriuos vykdė Jaunimo psichologinės paramos centro psichologai.

Pirmame etape 2008 m. buvo apmokytos visų Lietuvos Pedagoginių psichologinių tarnybų specialistų komandos (įvyko 26 mokymai) ir Lietuvos mokyklų direktoriai (įvyko 26 mokymai). Antrame etape vyko mokymai krizių valdymo konsultantams, kurie savo ruožtu apmoko visų Lietuvos mokyklų krizių valdymo komandas. Kartu su krizių valdymo konsultantais buvo sukurtas bendras mokymo programos planas, pagal kurį ir parengta ši mokymo priemonė.

Jos tikslas – suteikti krizių valdymo mokyklose komandų nariams pagrindines žinias apie krizių valdymo mokykloje principus ir ypatumus.

Programoje nagrinėjamos penkios pagrindinės temos, susijusios su krizių valdymu:

1. Psichologinės krizės.
2. Savižudybės krizės.
3. Netektys.
4. Krizių valdymas.
5. Bendravimo su žiniasklaida ypatumai.

Pagal kiekvieną iš šių temų išdėstytos pagrindinės teorinės žinios bei pateikti praktiniai krizinių situacijų pavyzdžiai ir rekomendacijos kaip jas valdyti.

Šio praktinio vadovo medžiaga parengta remiantis daugiamečiu Jaunimo psichologinės paramos centro krizių įveikimo praktine patirtimi, kuri buvo apibendrinta ir atskirose knygose (K. O. Polukordienė „Psichologinės krizės ir jų įveikimas“, 2003 m.; „Netekčių psichologija“ 2008 m.). Rengiant programą buvo naudojama šių knygų medžiaga, taip pat naujausia literatūra apie krizių valdymą mokyklose ir esant ekstremalioms situacijoms.

Dėkojame visiems krizių valdymo seminarų dalyviams, kurių vertingi pastebėjimai leido geriau matyti ir praktiškiau pristatyti nūdienos mokyklos aktualijas ir poreikius, susijusius su krizių įveikimo tema. Taip pat esame dėkingi Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centrui, pradėjusiam nuosekliai ir planingai vykdyti taip reikalingą krizių valdymo mokymų programą Lietuvos mokyklose.

Jaunimo psichologinės paramos centro psichologų komanda

Įvadinės mintys apie psichologines krizes

Psichologinės krizės ir gyvenimas yra neatsiejami. Psichologinė krizė gali ištikti kiekvieną iš mūsų – dažniausiai netikėtai, sukrėsdama savo stiprumu, nelauktais gyvenimo pokyčiais ir sukeldama stiprius išgyvenimus – *krizinius jausmus*. Išgyvenant krizę, labai svarbus paramos vaidmuo. Aplinkinių žmonių, specialistų parama padeda *įveikti* krizes – išgyventi krizinius jausmus, priimti krizinius įvykius ir juos lydinčius pasikeitimus, adaptuotis prie pokrizinių gyvenimo aplinkybių. Krizių įveikimas tiesiogiai susijęs su tolimesne žmogaus gyvenimo geroje ir sveikata.

Krizės neatsiejamai susijusios su netektimis. Kiekvieną krizinį išgyvenimą paprastai lydi ko nors praradimas – artimų žmonių, reikšmingų santykių, sveikatos, gyvenimo prasmės, įprastų gyvenimo sąlygų ir pan.

Todėl, siekiant padėti krizes išgyvenantiems žmonėms, svarbu būti pasirengusiems asmeniškai susidurti su savo ir kitų žmonių netektimis, kriziniais išgyvenimais, gebėti juos priimti, išgyventi ir įveikti.

Psichologinės krizės nustatymas mokykloje

Mokykloje, kaip kiekvienoje visuomenės institucijoje, bendruomenėje, kartais atsitinka daug išgyvenimų sukeliantys įvykiai, tačiau nebūtinai visi šie įvykiai yra kriziniai. Todėl svarbu juos įvertinti ir gebėti nustatyti ar jie kriziniai. Nuo šio įvertinimo priklauso kokių situacijos valdymo priemonių turėtų imtis mokykla – ar turės įsitraukti krizių valdymo komanda, ar pakaks mokyklos administracijos ir pedagogų atskirų sprendimų.

Krizė mokykloje – netikėtas ir / ar pavojingas įvykis, sutrikdantis įprastą mokyklos bendruomenės ar atskirų jos narių veiklą, emociškai sukrečiantis visą ar didesnę mokyklos bendruomenės dalį (Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašas, 2007).

Brock ir kt. (2001) pateikia tokius **krizės mokyklose požymius**:

- Atsitinka staigus ir netikėtas įvykis, kuris mokyklos bendruomenę išmuša iš įprasto, kasdienio ritmo.
- Šis įvykis 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 gerbūvį.

Pateikiame keletą krizinių ir nekrizinių įvykių mokykloje pavyzdžių:

Kriziniai įvykiai:

- Susišaudymas mokykloje.
- Mokinio / mokytojo savižudybė / kita komplikauta netektis.
- Gaisras.
- Įkaitų paėmimas.

Nekriziniai įvykiai:

- Kelių mokinių peštynės.
- Ilgai besitęsiantis konfliktas tarp mokytojų ir direktoriaus.
- Didelis patyčių paplitimas.
- Mokinio tėvų skyrybų drama.

Praktinė užduotis

Žemiau pateikiame praktinę užduotį, kuri turėtų padėti geriau suprasti, kaip atskirti krizinį įvykį mokykloje nuo nekrizinio.

Perskaitykite situacijas. Kurios iš aprašytų situacijų gali būti pavadintos visos mokyklos krize? Kodėl? Kurios iš aprašytų situacijų neturėtų būti traktuojamos kaip mokyklos krizė? Kodėl? Rekomenduojame aptarti šias situacijas su kitais krizių valdymo komandos nariais.

Situacija 1. Susišaudymas mokykloje. Jūs esate mokyklos mokytojų kambaryje (jis yra antrame aukšte), vyksta pertrauka tarp pamokų. Netikėtai pasigirsta keli šūviai, riksmas, vėl keli šūviai, triukšmas ir riksmas garsėja. Į mokytojų kambarį įbėga išsigandusi mokytoja ir praneša, kad pirmo aukšto mokyklos fojė mokinys (dvyliktokas) medžiokliniu šautuvu šaudo į lubas, sienas ir šaukia, kad tuoj visus iššaudys. Ar yra sužeistų, mokytoja nespėjo pamatyti.

Situacija 2. Mokinio savižudybė. Šiandien 6 val. ryte, prieš 2 valandas iki pamokų pradžios nedidelio miestelio mokyklos sargas mokyklos lauko sporto aikštelėje aptiko pasikorusį 8 klasės mokinį Justą. Ištraukęs jį iš kilpos, sargas pranešė apie įvykį policijai bei mokyklos direktorei. Direktorė klausia mokyklos krizių valdymo komandos narių: kaip apie įvykį pranešti mokiniams bei mokytojams? Ar atšaukti pamokas (šiandien yra penktadienis)? Nusižudžiusio berniuko sesuo Gabrielė mokosi toje pačioje mokykloje, 12 klasėje. Kaip jai pranešti apie tai, kas įvyko?

Jūs žinote, kad Justas ir Gabrielė gyvena su mama, kuri šiuo metu yra išvykusi į komandiruotę Švedijoje. Justas mokėsi gana prastai, praleisdavo daug pamokų, nebuvo mėgstamas klasės draugų, su kuriais dažnai konfliktuodavo, ne kartą yra sukėlęs muštynes. Dėl Justo elgesio problemų buvo sušauktas ne vienas mokyklos pedagogų pasitarimas. Auklėtoja yra minėjusi, kad, nepaisant konfliktiško būdo, Justas labai pagarbiai ir gražiai elgėsi su merginomis, ypač su klasės drauge Veronika. Mokykloje ilgą laiką sklandė gandai, jog jie yra pora, tačiau neseniai Veronika pradėjo susitikinėti su vaikinui iš 11 klasės.

Situacija 3. Nelaimingas atsitikimas mokykloje. Sužinojote, kad ką tik Jūsų mokyklos kieme įvyko nelaimė – per pertrauką dvyliktokas savo automobiliu partrenkė ir mirtinai sužalojo 4 klasės mokinį. Įvykį matė visi mokiniai, kurie tuo metu buvo kieme. Kažkas iš moksleivių iškviatė greitąją pagalbą. Automobilį vairavęs mokinys yra labai populiarus mokykloje ir mėgiamas draugų.

Dabar Jums reikia nuspręsti kokių veiksmų imtis: ar atšaukti likusias pamokas (nelaimė įvyko tarp trečios ir ketvirtos pamokos)? Kaip pranešti kitiems mokiniams ir mokytojams apie šį tragišką įvykį? Kas ir kaip turėtų pranešti žuvusio moksleivio tėvams žinią apie tai, kas atsitiko?

Situacija 4. Keistas mokytojo elgesys. Į Jus kreipėsi mokyklos direktorius ir paprašė pagalbos, nes mokykloje krizė: šiandien po pirmos pamokos, dešimtokai ėmė skųstis savo auklėtojai ir direktoriui, jog kažkas negerai su biologijos mokytoju: jis atrodo kažkaip keistai (susivėlęs, netvarkingai apsirengęs), kalba labai greitai, per pamoką kalbėjo ne apie biologiją, o ragino mokinius užkirsti kelią nusikaltėliams į Seimą. Kvietė mokinius vykti į Vilnių ir surengti piketą prie Seimo rūmų, pranešė, jog jis pats ten susidegins. Jūs žinote, kad šis mokytojas yra puikus savo dalyko žinovas, labai atsidaavęs savo darbui ir mokyklai, paruošęs ne vieną biologijos olimpiados prizinininką, tačiau garsėjantis ekscentrišku elgesiu. Direktoriui ir pavaduotojui ką tik bandė su juo kalbėtis, tačiau jis juos apkaltino šnipinėjimu, pareikalavo išeiti iš kabineto ir netrukdyti jam ruošti pamokoms. Jie įtaria, kad mokytoju sutriko psichika, tačiau medikų kviesti nenori, nes nėra užtikrinti, ar tai darydami jam nepakenks. Direktoriui prašo Jūsų pagalbos šioje situacijoje. Direktoriaus nuomone dešimtokus dabar yra ištikęs šokas, jie visi sukrėsti.

Situacija 5. Seksualinė prievarta. Iš klasės auklėtojos Jūs sužinote, kad aštuntos klasės moksleivė patiria savo patėvio seksualinę prievartą. Apie tai auklėtojai moksleivė parašė laišką. Auklėtoja pasakoja, kad abu moksleivės tėvai (ir mama, ir patėvis) dirba gerai apmokamus darbus, atrodo rūpestingi ir nuolat domisi, kaip mergaitei sekasi mokykloje. Gavusi laišką, auklėtoja su šia moksleive dar nekalbėjo. Auklėtoja jaučiasi labai pasimetusi ir nežino, kaip reikėtų reaguoti šioje situacijoje ir kam apie ją pranešti.

Psichologinės krizės apibrėžimas

Psichologinės krizės terminas dažniausiai vartojamas medicinos psichologijoje, psichoterapijoje, teikiant emocinę paramą. Vieningo psichologinės krizės apibrėžimo nėra. Apibendrinę psichologinės krizės apibūdinimus literatūroje, psichologinę krizę galėtume apibrėžti taip (Polukordienė, 2003): **psichologinė krizė** – tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir reikšmingą jam emociškai gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimo būdų, nes turimų nebepakanka. Ištikus krizei, žmogų apima didelio psichinio diskomforto būsena, kuriai būdingi kriziniai jausmai, tokie kaip didelis nerimas, baimė, neviltis, bejėgiškumas, įtampa, prislėgta nuotaika, jausmų sumaištis.

Pagrindiniai psichologinės krizės bruožai ir fazės

Kiekvienas žmogus psichologinę krizę išgyvena individualiai. Tačiau visos psichologinės krizės turi ir bendrų bruožų, kurie padeda atskirti psichologinę krizę nuo kitų būsenų ar sutrikimų. Pagrindinių krizės bruožų ir fazių žinojimas padeda nustatyti ar įvykis mokykloje gali būti traktuojamas kaip krizinis, ar turi būti pasitelkta mokyklos krizių valdymo komanda, ar reikalinga krizių intervencija. Šios žinios leidžia numatyti, kaip į krizinius įvykius reaguos juose dalyvavę mokyklos bendruomenės nariai, padeda geriau suprasti, kas vyksta krizę išgyvenančiame kolektyve.

Pagrindiniai psichologinės krizės bruožai

Psichologinei krizei būdingi šie pagrindiniai bruožai:

1. Krizinis įvykis: nelaimingas, dramatiškas atsitikimas, kuris tampa emociškai reikšmingu žmogui įvykiu. Vienas dažniausiai psichologines krizes sukeliančių įvykių – netektys. Tai visi atvejai, kai žmogus netenka kažko, kas jam asmeniškai, emociškai, vertybiškai yra labai svarbu ir reikšminga. Psichologines krizes gali sąlygoti išgyvenamo streso, frustracijos, vidinio konflikto suintensyvėjimas, patirtas smurtas, ekstremalios situacijos. Krizinis įvykis gali būti:

- *individualus* – jo poveikis pasireiškia tik vienam žmogui. Pavyzdžiui, svarbaus artimo žmogaus netektis.
- *grupinis* – jį išgyvena grupė žmonių. Pvz., šeima, mokyklos bendruomenė, kurios narys nusižudė.
- *masinis* – *ekstremalios situacijos*. Tai technogeninės (pvz., atominės elektrinės sprogimas, dideli gaisrai) ir gamtos katastrofos (žemės drebėjimai, potvyniai); tarptautiniai arba tarpvalstybiniai konfliktai, kariniai veiksmai, teroro aktai.

2. Kriziniai jausmai, kurie sąlygoja psichinio diskomforto būseną. Tai tokie stipriai išgyvenami jausmai, kaip: didelė įtampa, aštrus nerimas, baimė, bejėgiškumas, neviltis, kaltė; šių jausmų sumaištis. Tokia būsena nebeleidžia normaliai funkcionuoti ir trunka ilgiau negu būdavo įprasta žmogui, kai tek-davo įveikinti iškilusias dideles gyvenimo problemas.

Kriziniai jausmai pasireiškia visuose žmogaus funkcionavimo lygiuose: fiziniame (kūno simptomai), psichologiniame (jausmų sumaištis, elgsenos ir bendravimo problemos), socialiniame (silpnėja vykdomų socialinių vaidmenų kokybė ir efektyvumas) dvasiniame (silpsta gyvenimo prasmės jausmas, gali svyruoti tikėjimas). Išsamiau apie tai dar bus rašoma ir poskyryje apie reakcijas į krizinius įvykius. Kriziniai jausmai visuose lygiuose mažina kontrolės jausmą. Žmogus pradeda jausti, kad gyvenimas tampa mažiau kontroliuojamas arba visai nekontroliuojamas.

3. Pasimetimas. Žmogus nežino ką daryti šioje naujoje gyvenimo situacijoje. Kiekvienas žmogus, esant sunkiems išgyvenimams, visuomet turi tam tikrą gyvenimo patirtį, kuri jam padeda įveikti kilusius sunkumus, su jais susijusias sunkias ir skausmingas būsenas. Tačiau psichologinės krizės atveju anksčiau sukaupta problemų įveikimo patirtis nebepadeda. Turimų, žinomų problemų sprendimo būdų nebepakanka. Tokia būsena gilina bendrą pasimetimą ir bejėgiškumą, mažina pasitikėjimą savimi.

4. Krizės išeitis / baigtys. Kiekvienoje psichologinėje krizėje glūdi dvi galimybės:

- *Įveikti krizę:* jei psichologinė krizė įveikiama, krizinis išgyvenimas paskatina asmenybės augimą, vystymąsi, emocinę brandą.

- *Neįveikti krizės*: neįveikta psichologinė krizė sąlygoja *krizės chronizaciją*, t. y., galimus fizinės, psichikos sveikatos, asmenybinės integracijos, socialinio funkcionavimo ir adaptacijos sutrikimus, kurie pasireiškia kaip intensyvėjančios psichologinės problemos ar gilesni psichikos sutrikimai ar kaip somatiniai simptomai ir ligos; gali atsirasti polinkis priklausomybėms – alkoholizmui, narkomanijai ir pan. Viena iš galimų neįveiktos krizės išgyvenimo pasekmių – savižudybė.

5. Psichologinės krizės trukmė. Krizinis išgyvenimas trunka maždaug iki 2 mėnesių. Todėl ir krizių intervencija paprastai yra taikoma tik išgyvenamos psichologinės krizės metu.

Jei žmogus po krizinio įvykio negali išbūti be pagalbos ilgiau negu 24 val. – tai jau ne psichologinė krizė, o *kritinė būsena*. Tokiais atvejais reikalinga neatidėliotina, paprastai medicinos, pagalba.

6. Paramos vaidmuo. Psichologinės krizės metu labai svarbu ar yra galimybė sulaukti pagalbos. Paramą gali teikti artimi žmonės (šeimos nariai, draugai), krizių įveikimo specialistai – profesionalūs psichikos sveikatos specialistai ir savanoriai, krizių įveikimo komandos. Jei pagalba nepasiūloma ir nesuteikiama, tikimybė, kad krizė bus įveikta, mažėja.

Jei maždaug per 2 mėnesius nepraeina sunkūs, psichologinę krizę lydintys kriziniai jausmai ir išgyvenimai, žmogui nepavyksta grįžti į įprastą kasdieninio gyvenimo ritmą ir kokybę, ši būsena jau nebevadinama psichologine krize. Tuomet nustatomi ar diagnozuojami galimi tokiais atvejais sutrikimai (kurie kvalifikuojami pagal dominuojančius simptomus ar sutrikimus – emocijų, elgesio ir pan.).

Psichologinių krizių fazės

Psichologinėms krizėms būdinga tam tikra dinamika, pasireiškianti keliomis fazėmis (Caplan ir France; cit. pagal Polukordienę, 2003). Šių fazių trukmė, jas lydintys išgyvenimai pasižymi ir individualumu kiekvienam žmogui. Galime išskirti tokias 4 krizinio išgyvenimo fazes:

1. Poveikio (konfrontacijos, įžanginė). Tai pirmoji žmogaus reakcija į krizinį įvykį. Šioje fazėje mažėja žmogaus orientacija situacijoje, auga įtampa, didėja nerimas. Žmogui dar sunku priimti krizinio įvykio sukeltus pokyčius, jis jaučiasi sukrėstas. Visos jo pastangos, ieškant išeities, bandant nusiraminti, lieka bevaisės, dėl to didėja sutrikimo jausmas. Tačiau žmogus vis tiek dar bando konfrontuoti su problema – t. y. jausmais jis dar nepriima ir negali susitaikyti su tuo kas atsitiko. Kartais, įvykus labai stipriai žmogų paveikusiai kriziniam įvykiui, gali sutrikti aplinkos suvokimas – atsiranda nerealumo jausmas. Galimos fiziologinės reakcijos – pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, apalpimai, kūno drebulys. Poveikio fazėje, praėjus kelioms minutėms ar valandoms po krizinio įvykio, gali padidėti aktyvumas – didėja raumenų tonusas, mobilizuojasi valia. Keičiasi laiko išgyvenimas – subjektyviai jis sulėtėja, todėl poveikio fazės išgyvenimas prisiminimuose išsitiesia. Kai kuriems žmonėms tuo metu atsiranda trumpalaikis palengvėjimas, pagerėja nuotaika (pavyzdžiui išvengus galimos žūties avarijoje, sprogime ar pan.). Gali atsirasti ryškus polinkis daug kartų išpasakoti apie tai, ką tik ką teko patirti (pasakojant, dažniausiai realus pavojus nureikšminamas). Šį euforijos epizodą, kuris trunka iki kelių valandų, paprastai keičia apatija, išsekimas, vangumas.

2. Pasidavimo (demobilizacijos). Įtampa auga toliau, stiprėja nevilties, bejėgiškumo jausmai, mažėja pasitikėjimas savo jėgomis, apima jausmas, kad tai, kas įvyko, neįveikiama, o skausmingi išgyvenimai nesibaigs. Savijauta pablogėja, krinta darbo našumas, silpsta motyvacija bet kokiai veiklai, dažnai pasireiškia apatija. Poreikis kontaktams su aplinkiniais sumažėja. Pagalba priimama pasyviai.

3. Tvarkymosi (mobilizacijos). Vyksta emocinis ir kognityvinis krizinio įvykio išgyvenimas ir priėmimas, atsiranda daugiau erdvės savęs ir įvykių vertinimui. Vėl sukaupiamos, mobilizuojamos visos pastangos. Ryškiai padidėja motyvacija sprendimams ir veiklai. Žmogus yra atviresnis, prieinamesnis kitų įtakai ir pagalbai (lyginant su kitomis fazėmis). Šioje fazėje galimos dvi išeitys:

1) *Krizė įveikiama*, žmogus „randa sprendimą“ – priima ir išgyvena kas įvyko. Įtampa palaipsniui atslūgsta, žmogus įgyja naujos sunkumų įveikimo patirties.

2) *Krizė neįveikiama*. Įtampa taip pat sumažėja, bet jau dėl kitų priežasčių: žmogus pasiduoda, jaučiasi įveiktas, tampa pasyvus, gali kilti noras nusižudyti. Nesulaukus reikiamos ir tinkamos pagalbos, atsiranda neadaptyvūs reagavimo į krizinius išgyvenimus būdai, kurie signalizuoja apie prasidedantį psichologinės krizės chronizacijos procesą. Galimi jo variantai:

- Krizę sukėlęs įvykis ir jo pasekmės, sunkūs išgyvenimai yra klaidingai traktuojami, neigiami, išstumiami.

- Žmogus atsisako atsakomybės už save, perkelia ją kitiems, dažnai kaltina kitus, ieško kaltų, kodėl taip atsitiko.
- Išgyvenimai mistifikuojami – neretai atsakymų ir sprendimų imama ieškoti mistiškuose išgyvenimuose.
- Piktnaudžiaujama alkoholiu, psichotropiniais preparatais, vartojami narkotikai.
- Psichologiniai sunkumai virsta somatinėmis, psichosomatinėmis ar psichiatrinėmis problemomis.

4. Galutinė (pasitraukimo). Žmogus jaučia didelį fizinį ir psichinį išsekimą. Jei krizė įveikta, žmogus palaipsniui grįžta į įprastą jam būseną ir gyvenimo būdą. Jei krizė neįveikta, silpnėja vidinė asmenybės integracija, tęsiasi galimi krizės chronizacijos variantai.

Psichologinių krizių formos

Visas psichologines krizes galima skirstyti į dvi stambias grupes:

1. Situacinės – jos yra daugiau individualios, mažiau universalios ir mažiau numatomos.

2. Vystymosi (natūralios) – būdingos atskiriems reikšmingiems kiekvieno žmogaus gyvenimo etapams. Dažniausiai literatūroje yra pateikiami E. H. Erikson (cit. pagal. Polukordienę, 2003) aprašyti 8 asmenybės vystymosi etapai, kurių kiekvienam būdinga atitinkama natūrali krizė: kūdikystės, ankstyvosios vaikystės, vidurinėsios vaikystės, pradinio mokyklinio amžiaus, paauglystės, jaunystės, ankstyvosios brandos, senatvės.

Krizių valdymo komandos nariams teks susidurti ir valdyti situacines krizes, kylančias mokyklos bendruomenėje. Dažniausiai teks padėti įveikti krizes, kurias sukėlė vienas iš žemiau išvardintų krizinių įvykių:

- Mokyklos bendruomenės nario savižudybė.
- Kitos komplikotos netektys.
- Tyčinis agresyvus elgesys ir prievarta.
- Ekstremalios situacijos.

Reakcijos į krizinius įvykius. Kriziniai jausmai

Reakcijos į krizinius įvykius pasireiškia visuose žmogaus funkcionavimo lygmenyse: fiziniame, psichologiniame, socialiniame, dvasiniame.

1. Fizinis lygmuo – fizinių pojūčių ar simptomų lygis. Galimi fiziniai pojūčiai įvykus krizei (bet nebūtinai visada visiems pasireiškiantys):

- jėgų, energijos trūkumo jausmas;
- padidintas jautrumas triukšmui;
- galvos skausmas;
- veržimos, spaudimo, užgulimo jausmas krūtinėje („akmuo ant širdies“, „gelia širdį“);
- kvėpavimo sunkumai, kurie paprastai pasireiškia prabudus, o miegant nepasireiškia, oro trūkumo jausmas ir poreikis dažniau įkvėpti, arba dusimo jausmas, kurį gali lydėti patankėjęs kvėpavimas;
- sausa burna;
- spazmai gerklėje;
- raumenų silpnumas;
- pilvo skausmai;
- virškinimo sutrikimai;
- valgymo sutrikimai (apetito nebuvimas, arba poreikis malšinti nerimą maistu);
- miego sutrikimai;
- pojūtis, kad sumažėjo kūno funkcijų kontrolė.

2. Psichologinis lygmuo. Tai – asmens išgyvenančio krizę jausmai, vaizdiniai, pažinimo sferos, elgsenos ypatumai krizės metu.

Jausmai:

- nerimas;
- baimė;

- įtampa;
- kaltė;
- dirglumas;
- pyktis;
- liūdesys;
- vienišumas;
- beprasmybė;
- atstūmimo jausmas – būdingas savižudybės atveju, nes nusižudęs artimasis „atstūmė“ – nesikreipė, atsisakė artimųjų paramos.

Vaizdiniai ir prisiminimai:

- Fantazijos apie mirusįjį (netekties atvejais).
- Persekiojantys bauginantys krizinio įvykio vaizdai ir prisiminimai, ypač, jei teko būti liudininku tokių krizinių įvykių kaip: netikėta artimų žmonių žūtis, po savižudybės ar smurtinės mirties netikėtai aptiktas mirusiojo kūnas ir pan.).
- Fantazijos apie dingusius be žinios – jos itin sunkios, nes tai, kas nepamatyta realybėje, fantazijose dažniausiai ją pranoksta.

Pažinimo sferos (kognityviniai) sutrikimai:

- Depersonalizacija (sutrikimas, kuriam būdingas savo asmenybės realumo, identiškumo nesuvokimas).
- Laiko, erdvės suvokimo sutrikimai.
- Viso, kas vyksta, nerealumo jausmas; netekčių atvejais – jausmas, kad mirusysis yra kažkur šalia (gali girdėtis jo žingsniai, matytis siluetas ir pan.).
- Iliuzijos ir trumpalaikės haliucinacijos.

Elgsenos ypatumai:

- Didesnė emocinė distancija bendraujant su kitais žmonėmis.
- „Protingo“ elgesio stoka.
- Verksmo priepuoliai.

3. Socialinis lygmuo. Veikla, darbas, kuriuos tenka atlikti krizę išgyvenančiam asmeniui, gali vykti mažiau organizuotai, lėčiau negu iki krizinio įvykio. Kartais tampa sunku pradėti ir nuosekliai pabaigti reikiamas užduotis, mažiau domimasi atliekamu darbu. Kiekvienam darbui atlikti reikia papildomų pastangų. Gali nusilpti socialinio bendravimo įgūdžiai – krizę išgyvenančiam žmogui sunkiau užmegzti naujus kontaktus, palaikyti pokalbį, dalyvauti renginiuose.

4. Dvasinis lygmuo. Kai išgyvenama krizė, ji sukrečia ir dvasinį žmogaus pasaulį, kuriame taip pat vyksta daug pokyčių – nuo dvasinės tuštumos atsivėrimo, įsitikinimų bei vertybių sumaišties, tikėjimo krizės, pasaulėžiūros kaitos iki naujų dvasinių išvalgų, naujų prasmų atradimo. Gilūs, neslopunami kriziniai išgyvenimai sukrečia krizę išgyvenančio žmogaus vidinį pasaulį, atsijoja daug nereikšmingų ir neesminių dalykų, kurie iki tol atrodė verti dėmesio ir rūpesčio. Religinėms žmonėms neretai atsiveria nauji religiniai išgyvenimai. Gimsta ir vystosi nauja individuali gyvenimo ir mirties filosofija. Atsiranda sugebėjimas išvelgti vertę bet kokioje, taip pat ir dramatiškoje ar tragiškoje gyvenimo patirtyje. Gali atsirasti naujas ir gilus ryšys su gamta. Gali kilti naujų altruistinių išgyvenimų – poreikis daugiau padėti kitiems, daugiau laiko ir dėmesio skirti visuomeniniam, savanoriškam darbui ir pan.

Bendri krizių intervencijos ypatumai

Krizių intervencija – tai pagalba *tuo metu, kai išgyvenama krizė*. Pagalba gali būti:

1. Psichoterapinė, psichologinė, psichiatrinė – ją teikia profesionalūs psichikos sveikatos specialistai.

2. Emocinė parama – ją teikia specialiai paruošti krizių įveikimo darbuotojai arba savanoriai.

Krizių intervencija yra skirstoma į tris lygius: pirminį – prevenciją, antrinį – intervenciją, tretinį – postvenciją (France, 1992; cit. pagal Polukordienė, 2003):

1. Pirminės prevencijos lygis – prevencija. Tai rūpinimasis psichikos higiena: ieškomos strategijos, galinčios sumažinti įvairių rizikos faktorių poveikį – įtakojančių savižudybes, krizinius išgyvenimus, psichikos sveikatos sutrikimus. Šiame lygyje svarbiausias vaidmuo tenka bendruomenės narių ir institucijų atliekamai praktinei prevencinei veiklai, visuomenės, specialistų (ypač pirminės grandies) švietimui.

Prie pirminės prevencijos priskiriamos ankstyvosios prevencijos programos. Viena iš ankstyvosios prevencijos programų Lietuvoje – „Zipio draugai“, kurią įgyvendina VŠĮ „Vaiko labui“. Šios programos tikslas – padėti 5–7 metų vaikams įgyti socialinių bei emocinių sunkumų įveikimo gebėjimų. Programa „Zipio draugai“ moko vaikus, kaip įveikti kasdienius sunkumus, kaip suvokti ir kalbėti apie savo jausmus.

2. Antrinės prevencijos lygis – intervencija. Jis orientuotas į aktualių, dėl krizės kilusių, problemų sprendimą. Pagrindinis tikslas – padėti įveikti krizę tuo metu, kai ji išgyvenama – t. y. suteikti išgyvenančiam krizę žmogui emocinę paramą (palaikymą) ir reikiamą psichologinę, socialinę ar kitą pagalbą. Atliekant krizių intervenciją labai svarbu *padėti išgyventi kilusią jausmų sumaištį*, sudaryti galimybę išreikšti visus su kriziniais išgyvenimais kilusius jausmus ir juos priimti. Tinkamai atlikta krizių intervencija mažina krizinių išgyvenimų intensyvumą, leidžia išgyventi (o ne užslopinti) krizinius jausmus ir taip padeda įveikti krizę.

3. Tretinės prevencijos lygis – postvencija. Tai pagalba, kuri teikiama krizes išgyvenusiems žmonėms (pvz. nusižudžiusiųjų artimiesiems) siekiant greitesnio grįžimo į įprastą jiems gyvenimo ir funkcionavimo lygį. Daroma viskas, kad krizė netaptų chronišku išgyvenimu. Šalinami liekamieji krizės efektai: taikoma psichoterapija, dirbama specialiose paramos ir savipagalbos grupėse.

Ekstremalios situacijos

Ekstremalios situacijos nėra dažna Lietuvos realybė, tačiau jos atsitinka visur, ir Lietuva taip pat nėra nuo jų apsaugota. Viena įsimintiniausių ekstremalių situacijų, susijusi su Lietuvos nepriklausomybės pradžios laikmečiu – Sausio 13-osios (1991 m.) įvykiais, kuriuos lydėjo sovietų armijos karinės jėgos panaudojimas – 14 žmonių žuvo, šimtai buvo sužeisti. Turbūt tai ir vienas pirmųjų atvejų, kai Lietuvoje ekstremalios situacijos sąlygomis krizių įveikimo darbą LR Seimo rūmuose atliko psichologai ir psichoterapeutai.

Ištikus ekstremaliai situacijai, ypač, jei ji vyktų mokykloje ar jos teritorijoje ir joje tuo metu būtų moksleiviai ir pedagogai, mokyklų krizių valdymo komandų vaidmuo, organizuojant pagalbos sistemą mokyklos bendruomenės nariams, būtų labai svarbus.

Ekstremalios situacijos – tai masinės krizinės situacijos, kylančios tam tikroje teritorijoje dėl katastrofinių faktorių ir kurių pasekmėmis gali būti žala žmonių sveikatai, aplinkai, gamtai, žmonių žūtys, reikšmingi materialiniai nuostoliai, sutrikdantys įprastą žmonių gyvenseną. Ekstremalias situacijas galima skirstyti į keturias kategorijas (Малкина-Пых, 2008):

1. *Technogeninės*: stambios transporto avarijos, gaisrai, sprogimai, netikėtos pastatų griūtys, elektroenergetinių, hidrodinaminių sistemų avarijos, ir pan.
2. *Gamtos*: žemės drebėjimai, potvyniai, ugnikalnių išsiveržimai, sausros ir kiti, meteorologinių, geologinių ir pan. faktorių sukelti reiškiniai.
3. *Biologinės*: ligų epidemijos ir pan.
4. *Socialinės*: teroro aktai, kariniai veiksmai, tarptautiniai / tarpvalstybiniai konfliktai.

Ekstremalios situacijos taip pat gali būti grupuojamos pagal šiuos faktorius:

- Netikėtumą: prognozuojamos ir neprognozuojamos.
- Paplitimo greitį.

- Paplitimo mastus: lokaliai, teritorinės, regioninės, valstybinės, tarpvalstybinės.
- Poveikio trukmę: trumpalaikės ir užsitęsiosios.
- Pobūdį: tyčinės ir netyčinės.

Ekstremalių situacijų atvejais reikalinga *skubi psichologinė pagalba*, kurią teikiant tenka įvertinti ir atsižvelgti į apačioje pateikiamus veiksnius.

Traumuojantis poveikis. Ekstremalias situacijas sukeliantys faktoriai dažniausiai veikia itin traukuojančiai, nes ekstremalių situacijų metu paprastai iškyla grėsmė gyvybei, žmonės tampa žūčių liudininkais. Tai sukelia daug aštrių emocinių reakcijų, kurioms būdinga emocinės ir protinės veiklos dezorganizacija, kai kuriems žmonėms atsiranda emocinio šoko reakcija, pasireiškianti labai didele psichine įtampa, baime ir visišku pasimetimu iki nesupratimo, kas vyksta. Galimos fiziologinės reakcijos – pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, apalpipai, padidėjęs poreikis šlapintis, kūno drebulys. Kartais pasireiškia psichozinio lygio reakcijos, panika. Komplikuotoms reakcijoms būdingi judėjimo (per didelis arba per mažas aktyvumas) sutrikimai.

Laiko trūkumas. Pati katastrofos situacija nepalieka laiko kruopščioms diagnostinėms procedūroms bei krizių intervencijos metodams, taikomiesiems įprastomis sąlygomis.

Skubios psichologinės pagalbos svarba. Psichologinė pagalba turi būti teikiama neatidėliotinai ir įvykių vietoje, bei *fokusuota į paprastumą*:

- Išvesti nukentėjusį iš traumuojančio įvykio vietos į, pagal galimybes, saugesnę.
- Pasirūpinti jo biologiniais poreikiais (vandeniu, maistu, apranga, šiluma, jei reikia – pirmos medicinos pagalbos organizacija).
- Sudaryti galimybę išsikalbėti.
- Priimti ir normalizuoti nukentėjusio žmogaus išgyvenimus (nesukelti kaltės jausmo, leisti išsiverkti, pasireikšti pykčiui ar pan.).
- Palaikyti emociškai (nuraminti – kad esate ir pabūsate šalia, kad pagalba tuoj bus suteikta, ir pan.).

Informavimo ir koordinacinio darbo svarba. Masinių ekstremalių situacijų atvejais labai svarbus informavimo vaidmuo – apie visus svarbiausius faktorius, įtakančius ekstremalią situaciją. Adekvatus informavimas leidžia pajusti, kad situacija kontroliuojama ir kad yra arba bus suteikta pagalba, kad nukentėjęs žmogus joje ne vienišas ir nepaliktas („aš pabūsiu su jumis, kol atvažiuos jūsų artimieji ar greitoji pagalba“). „Informacinė terapija“ itin svarbi, kai žmonės ekstremalioje situacijoje tampa izoliuoti (pavyzdžiui, įkalinti griuvėsiuose arba pan.). Tuomet visais įmanomais būdais svarbu palaikyti ryšį su šiais žmonėmis (per garsiakalbį, mobiliais telefonais ar pan.) ir nuolatos juos informuoti apie tai, kad pagalba artėja ir teikiama, bei informuoti kaip geriausiai elgtis tuo metu, kad užtektų jėgų sulaukti pagalbos (kaip taupyti fizines jėgas, deguonį ir pan.). Koordinavimas reikalingas nukreipiant, sujungiant su specializuotomis psichologinės, medicinos ir kitos pagalbos tarnybomis. Labai svarbūs visi veiksmai, kurie sudaro sąlygas panikos reakcijoms nekilti.

Psichologinė parama gelbėtojams. Tai emocinė parama visiems žmonėms, kurie dalyvauja gelbėjimo darbuose (neužmirštant ir savęs).

Ekstremalių situacijų atvejais pastebima, kad didžiausi sunkumai prasideda tuomet, kai baigiasi ekstremalaus faktoriaus poveikis ir prasideda gelbėjimo ir pagalbos suteikimo darbai.

Manoma, kad labiausia sukrečia ekstremalios situacijos, kurias sukelia žmonės. Vienos iš tokių ekstremalių situacijų yra teroro aktai, todėl krizių valdymo komandos nariams verta išsamiau supažindinti su jų ypatumais.

Teroro aktai

Teroro aktai – tai politinės, idėjinės prievartos forma. Teroro aktų tikslas – gąsdinti, įbauginti, t. y. sukelti žmonėms labai didelės baimės, siaubo jausmus. Tai atliekama tyčinės prievartos, smurtiniu būdu. Teroro aktai gali būti:

- 1) Masiniai (organizuoti arba stichiniai).
- 2) Individualūs (organizuoti arba stichiniai).

Dažniausiai pasireiškianti žmonių reakcija į teroristinius aktus yra baimė, siaubas – ypač fizinio sužalojimo ir mirties. Siaubas gali sukaustyti ir padaryti žmogų visiškai bejėgiu arba atverti itin didelius

savisaugos rezervus ir neįprastas fizines galias (kai bėgdamas žmogus peršoka per kliūtis, kurių papras-toje situacijoje jis niekada neįveiktų ir pan.), gali sustiprinti jo agresyvumą.

Teroro aktus vykdo žmonės, vedami labai įvairių ketinimų (individualių, idėjinių, politinių) ir kurių elgesiui gali būti būdingi tam tikri psichologiniai ypatumai (Малкина-Пых 2008):

- Dažniausiai tai žmonės, kuriuos galima priskirti normos kategorijai.
- Neretai jiems būdinga ypatinga pagieža ir pasipiktinimas (atviri, paslėpti) ir / ar paranojiniai bruožai.
- Polinkis eksternalizacijai – t. y., kai problemų priežasčių ir ištakų ieškoma tik aplinkoje.
- Polinkis demonstruoti jėgą ir valdžią.
- Polinkis sureikšminti apsigynimo / gynybos vaidmenį.
- Susirūpinę savimi ir nesirūpinantys kitų žmonių jausmais ir išgyvenimais.
- Neturintys pakankamai stiprių tarpasmeninių santykių.
- Paprastai teroristai nesiekia likti nežinomais – dažniausiai jie prisiima atsakomybę už teroristinius veiksmus.

Įkaitų užgrobimas

Dažnai teroro akto metu žmonės gali būti paimami įkaitais. Po užgrobimo įkaitai pradeda išgyventi mirties tikimybę – laukia mirties. Sumuojasi ir viena kitą stiprina jau dvi baimės: įvykusio fakto – išgyvento užgrobimo ir to fakto, kuris gali įvykti – laukiamos mirties.

Žemiau pateikiamos dažniausiai pasitaikančios įkaitų reakcijos į užgrobimo situaciją. Žinios apie šias reakcijas padeda geriau įvertinti išlaisvintų įkaitų psichologinę būklę bei numatyti reikiamą pagalbą.

Įkaitų reakcijos į užgrobimo situaciją ir teroristus (Малкина-Пых, 2008):

- Infantilus regresas – kai įkaitas tampa vaikiškai pavyzdingai paklusnus teroristams ir vykdo visus jo nurodymus.
- Demonstratyvus bandymas įtikti teroristams – įkaitas siekia teroristų palankumo, pagyrimų.
- Chaotiškai protestuojantys, rodantys pyktį, nepaklusimą teroristams žmonės.
- Specifinės reakcijos:
 - Situacinės fobijos, susijusios su išlikimo poreikiu (baimė atsistoti, vaikščioti, baimė atkreipti teroristų dėmesį ir pan.).
 - Situacijos suvokimo sutrikimai. „Stokholmo sindromas“ (terminas kilo iš Švedijoje vykusio banko užgrobimo istorijos, kai 4 įkaitai net po išlaisvinimo liko artimi su teroristais – gynė juos nuo policijos, o viena moteris net išsiskyrė su savo vyru ir išteikėjo už teroristo) – trauminiis ryšys, kai įkaitai pradeda tapatintis su teroristais, juos užjausti ir teisinti. Kuo ilgiau žmonės būna įkaitais, tuo dažniau ir stipriau pasireiškia šis tapatinimasis bei atitinkamai, stiprėja priešiškus gelbėtojams. Gelbėjimo šturmo keliamas pavojus suartina, sutelkia teroristus ir įkaitus. Ypač tai būdinga, kai įkaitai įkalinti vienoje uždaroje patalpoje kartu su teroristais.
 - Suicidinės mintys.

Išlaisvintų įkaitų išgyvenimams būdinga:

- Poreikis „apsivalyti“ – praustis, persirengti ir pan.
- Liekamieji reiškiniai po traumuojančių išgyvenimų (prislėgta nuotaika / depresija, išsekimas, apatija, pasikartojantys bauginantys prisiminimai, negalėjimas džiaugtis) – potrauminio streso reiškiniai.
- Pagalbą, esant liekamiems reiškiniams po ekstremalių situacijų, paprastai teikia psichikos sveikatos specialistai. Mokyklų krizių valdymo komandoms nariams šiuo atveju svarbu laiku surinkti duomenis apie aptiktus daugiau emociškai pažeistus ekstremalioje situacijoje žmones, bei organizuoti jiems reikiamą pagalbą.

Kada smurtas tampa mokyklos krize

Patyčių, smurto atvejai nūdienos mokykloje, deja, nėra reti. Tačiau labai svarbu tinkamai įvertinti, kada jie tampa visos mokyklos krize.

Smurtas – tai savo jėgos (fizinės, emocinės, socialinės, dvasinės) panaudojimas prieš silpnesnį asmenį. Smurtas sutrikdo vaiko fizinę ir psichikos sveikatą, jo psichologinį funkcionavimą, socialinius įgūdžius ir gebėjimus.

Smurto prieš vaikus klasifikacija

Fizinis smurtas – tai yra neatsitiktiniai sąmoningi veiksmai kito žmogaus atžvilgiu, kurie sukelia skausmą ir gali sąlygoti sveikatos ir vystymosi sutrikimus. Fizinis smurtas gali būti vienkartinis epizodas arba pasikartojantys veiksmai – mušimas, stumdymas, spardymas, deginimas, kandžiojimas, smaigimas, bet koks skausmo kėlimas (žnaibymas, badymas ir pan.).

Psichologinis / emocinis smurtas – tai vaiko kompetencijos ir savęs vertinimo tyčinis griovimas ar žymus trikdymas žeminant, baudžiant, atstumiant, gąsdinant ir slopinant socialines sąveikas.

Seksualinis smurtas – tai tokie veiksmai vaiko atžvilgiu, kuomet siekiama patirti seksualinį pasitenkinimą arba su šia sritimi susijusį pelną.

Nepriežiūra, apleistumas – tai ilgalaikis fizinių ir psichinių vaiko poreikių netenkinimas, dėl ko kyla grėsmė vaiko pilnaverčiam vystymuisi ir funkcionavimui.

Atsakant į klausimą „Kada smurtas tampa mokyklos krize?“, verta prisiminti krizės mokykloje apibrėžimą: „krizė mokykloje – netikėtas ir / ar pavojingas įvykis, sutrikdantis įprastą mokyklos bendruomenės ar atskirų jos narių veiklą, emociškai sukrečiantis visą ar didesnę mokyklos bendruomenės dalį“. Prie mokyklos krizių gali būti priskirti tik tokie įvykiai, kurie atitinka visus aukščiau minėtus požymius. Jeigu tam tikras reiškinys mokykloje dažnai kartojasi arba vyksta nuolat (pvz. patyčios), tai nėra mokyklos krizė. Tuo tarpu toks smurtinis įvykis, kaip susišaudymas mokyklos teritorijoje, kuris yra netikėtas, sutrikdo įprastą mokyklos bendruomenės veiklą ir paliečia didesnę mokyklos bendruomenės dalį yra vertinamas kaip mokyklos krizė.

Smurtinis įvykis neabejotinai kelia kiekvienam vaikui didelius sunkumus, o kartais gali sukelti krizinius išgyvenimus. Tačiau vaiko patiriamas smurtas sukelia krizę tik tam vaikui ir netampa visos mokyklos krize. Išimtimi gali tapti atvejai, kai apie patirtą smurtą sužino mokyklos bendruomenė, o informacija, kuri turėtų būti konfidenciali, tampa vieša. Jeigu informacija apie vaiko patirtą smurtą paliečia didesnę mokyklos bendruomenės dalį ir sukelia sumaištį bei pasimetimą, tai gali būti vertinama kaip mokyklos krizė. Pvz., patirta seksualinė prievarta yra krizinis išgyvenimas aukai, bet nėra mokyklos krizė. Tačiau tais atvejais, kai apie šį įvykį sužino mokytojų kolektyvas ir / arba kiti mokiniai, tai gali tapti kriziniu įvykiu mokykloje. Dažniausiai pagalba vaikui smurto atveju yra individuali, neįtraukiant mokyklos bendruomenės. Netgi tais atvejais, kai mokyklos bendruomenė yra įtraukta, pirmiausiai pagalba turi būti teikiama nuo smurto nukentėjusiam mokiniui.

Savižudybė yra vienas dažniausių krizinių įvykių mokykloje. Labai svarbu turėti realias ir tinkamas nuostatas į savižudybės atvejus mokykloje. Savižudybės mokyklose, deja, įvyksta, jos labai stipriai paveikia nusižudžiusiojo artimuosius, draugus. Įvykus savižudybei mokykloje, krizių valdymo komanda turi reaguoti operatyviai – parengdama tinkamą informaciją apie savižudybę (apie tai daugiau skyriuje „Bendravimas su žiniasklaida“), pasitelkdama specialistus individualiai ir grupinei pagalbai teikti (skyrius „Individuali ir grupinė parama krizių atvejais“). Tinkamoms nuostatomis formuoti padės toliau išdėstoma medžiaga, kuri leidžia geriau suprasti žmogaus, kuris ketina nusižudyti ar nusižudė, išgyvenimus, nurodo faktorius, kurie didina savižudybės riziką.

Rizikos faktoriai

Prieš kalbant apie savižudybių rizikos faktorius, verta susipažinti su savižudybių rodikliais Lietuvoje ir Europoje (žr. priedus Nr. 1, 2, 3,) – tokia informacija padeda geriau įsivaizduoti problemos mastus. Nors savižudybių rodiklis Lietuvoje nuo 2000 m. palaipsniui mažėja (nuo 46,6/100 tūkst. gyventojų 2000 m. iki 33,1 – 2008 m., Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenys), jis išlieka vienas aukščiausių Europoje (Europos šalių savižudybių rodiklio vidurkis yra 12/100 tūkst. gyventojų – Eurostato duomenys). Tačiau vykdant tikslingą prevenciją šie skaičiai gali būti sumažinti. Savižudybių skaičius tarp paauglių yra pakankamai aukštas ir tikimybė, kad jų mokykloje gali įvykti savižudybė, deja, taip pat aukšta. Todėl krizių valdymo komandos nariai turėtų būti susipažinę su savižudybių psichologija ir žinoti pagrindinius pagalbos ketinantiems nusižudyti asmenims ir nusižudžiusiųjų artimiesiems bei draugams principus.

Savižudybių rizikos faktoriai (Polukordienė, 2003):

- Psichikos ligos (labai dažnai – depresija).
- Priklausomybės (nuo alkoholio, narkotikų).
- Asmeninė arba šeimos istorija, kurioje buvo bandymai nusižudyti (pasikartojantis, išmoktas būdas spręsti sunkumus).
- Chroniškas stresas, netektys ir kiti neigiami emociniai faktoriai.
- Sunkios ligos (onkologinės, kitos sunkiai gydomos ligos).
- Socialinių ryšių ir / arba palaikymo stoka (vienatvės išgyvenimas, ilga hospitalizacija, izoliacija įkalinimo įstaigose ir pan.).
- Socialinės problemos (pvz., bedarbystė).
- Teigiama nuostata į savižudybes.
- Asmenybinės žmogaus savybės:
 - dichotomiškas mąstymas (dominuoja mąstymo ir išgyvenimų principas „arba-arba“);
 - kognityvinis (pažintinis) rigidiškumas (mąstymo, jausmų nelankstumas);
 - pasyvumas;
 - generalizuojanti atmintis (dabartinė nesėkmė, aktualizuoja praeityje išgyventus neigiamus faktus, jausmus, ir tokiu būdu dabartiniai išgyvenimai tampa sunkiai pakeliami).

Visi rizikos faktoriai yra svarbūs ir tolygiai reikšmingi. Jei mažiname rizikos faktorių įtaką, mažėja ir savižudybės tikimybė. Todėl vienas iš pagrindinių savižudybių prevencijos uždavinių – mažinti savižudybių rizikos faktorių poveikį.

Psichologiniai savižudybių aspektai

E. S. Schneidman (2002) aprašyti psichologiniai savižudybių aspektai padeda geriau suprasti, ką išgyvena apie savižudybę galvojantis žmogus, ir kaip jam galima padėti. Remiantis E. S. Schneidman ir kitų autorių pastebėjimais, verta susipažinti su psichologiniais požymiais, kurie būdingi beveik visoms savižudybėms:

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

Savižudybės *tikslas* – siekiama atimti sau sąmonę, kad būtų galima negalvoti ir nejausti. Savižudybės *veiksmas* – pasitraukimas, bėgimas. Tai bėgimas nuo aplinkybių ir būsenos, kuriose labai sunku išbūti.

Savižudybės *postūmis* – nepakeliamas psichikos (psichologinis, dvasinis) skausmas. *Nepatenkinti psichikos* poreikiai – kiekvienos savižudybės atveju buvo nepatenkinti konkrečiam žmogui labai svarbūs ir emociškai reikšmingi poreikiai.

Emocinė būklė – bejėgiškumas ir neviltis. Tai labiausiai savižudybei būdingi jausmai. Juos dažnai lydi vienatvės išgyvenimas, liūdesys, nereikalingumo jausmas.

Vidinė pozicija yra *ambivalentiškumas* gyvenimo atžvilgiu. Paprastai dominuoja noras gyventi. Žmogui, galvojančiam apie savižudybę, noras gyventi ir negyventi, susilygina, o savižudiškomis mintimis gilėjant, pradeda dominuoti noras mirti. Kuo labiau nepakeliamas tampa psichikos skausmas, kuo bejėgiškiau ir beviltiškiau jaučiasi žmogus, tuo labiau stiprėja jo noras mirti – intensyvėja *suicidiniai impulsai*. Tačiau tai nereiškia, kad žmogus visiškai nebenori gyventi. Šis noras yra visuomet, kad ir koks mažas tuo metu jis bebūtų.

Momentinis impulsyvumas – savižudybė labai dažnai yra impulsyvus veiksmas, kuris įvykdomas tik tam tikru momentu. Impulsas žudyti dažniausiai nėra nuolatinis. Sustiprėjęs jis gali tęstis kelias minutes ar valandas. Todėl itin svarbu, kad pagalba būtų prieinama būtent tuo metu, kai impulsas nusižudyti sustiprėja.

Suvokimo (pažinimo) sferos susiaurėjimas: žmogus mato savo, kitų galimybes, situacijos, į kurią pateko, ypatumus siauriau, vienusiškai, lyg pro „tamsius akinius“. Į sąmonės, suvokimo lauką nebepatenka išpareigojimai ir atsakomybė prieš artimus ir mylimus žmones, teigiami ir malonūs prisiminimai, vilties išgyvenimas.

Dažniausiai tiesiogiai ar netiesiogiai kažkam yra pranešama apie ketinimą, planą nusižudyti. Apie savižudybes užsimenama dvejopai: žodžiu ir elgesiu. Užuominos atsiranda dėl ambivalentiškų išgyvenimų – gilaus noro mirti, nutraukiant kančias ir nuo neatsiejamo troškimo ir vilties, kad kas nors padėtų, išgelbėtų. Didžiąja dauguma atvejų aptinkama, kad nusižudžiusieji prieš savižudybę žodžiu ar elgesiu apie tai buvo užsiminę.

Savižudybė – *procesas*, kurio pradžia dažnai glūdi dar vaikystėje, paauglystėje. Šio proceso vystymuisi labai didelę įtaką daro šeimyniniai santykiai, svarbūs ir asmenybiniai žmogaus ypatumai. Neretai šis ankstyvoje vaikystėje prasidėjęs procesas išsivysto iki mirtinos baigties vėlesniais gyvenimo metais. Savižudybę, kaip procesą, atspindi šie etapai:

- 1) *Mintys apie savižudybę*. Šiame etape žmogus realiai dar nenori mirti, bet pagalvoja apie savižudybę, kaip apie vieną iš galimų sprendimų. Savižudiški impulsai yra, bet jie dar nėra labai stiprūs.
- 2) *Ketinimas nusižudyti*. Žmogaus realus noras mirti didėja ir pasiekia tokią stadiją, kai jis pradeda ieškoti mirties. Savižudybė žmogui atrodo vienintelis ir pats geriausias sprendimas. Savižudiški impulsai stiprėja ir pasiekia tokį lygį, kad žmogaus gyvybei jau gresia pavojus. Pradedama galvoti apie būdus, kuriais būtų galima nusižudyti, savižudybės planas detalizuojamas.
- 3) *Bandyamas nusižudyti*. Tai paskutinis savižudybės etapas. Žmogus apsisprendžia galutinai. Dėl to kartais net gali pagerėti jo nuotaika. Atsiranda atsisveikinimo ženklai (reikšmingos užuominos, poelgiai, atspindintys priimtą sprendimą). Po to gana greitai įvykdoma savižudybė.

Praktinė užduotis

Iliustracijos iš knygos „Draugo laišakai“ (2004) arba filmas „Renkuosi gyvenimą“ gali padėti geriau suprasti ir įsiminti pateiktą teorinę informaciją, labiau įsigilinti į tai, ką išgyvena apie savižudybę galvojantys asmenys.

Filmas „Renkuosi gyvenimą“. Filmą sukūrė Jaunimo sveikatos centro, Kauno medicinos universiteto Profilaktinės medicinos katedros, Socialinės pediatrijos laboratorijos ir Kauno Simono Daukanto vidurinės mokyklos specialistai. Autoriai taip pat parengė nuorodas filmo pristatymui. Dėl filmo „Renkuosi gyvenimą“ įsigijimo ir informacijos apie jo naudojimą reikėtų kreiptis į VšĮ Jaunimo sveikatos centras (Baltų pr. 7, Kaunas).

Pavyzdžiai iš knygos „Draugo laišakai“. Jaunimo psichologinės paramos centro parengtoje knygoje „Draugo laišakai“ (2004) yra surinkti laišakai, kuriuos žmonės rašė šio centro savanoriams. Pagal susitarimą, laišakai ir atsakymai į juos buvo publikuojami viešai Jaunimo psichologinės paramos centro interneto svetainėje. Rašantieji apie šias sąlygas žinojo, tad skelbiant laiškus nebuvo pažeidžiamas konfidencialumo principas. Vėliau dalis laiškų buvo panaudoti sudarant knygą „Draugo laišakai“.

Skaitant laiškus, verta užduoti sau šiuos klausimus:

- Kokius jausmus sukelia laiškas?
- Kokius psichologinius savižudybių aspektus pastebite laiške?
- Kaip vertintumėte rašančiojo savižudybės riziką?

Jaučiu, kad man slysta žemė iš po kojų... Kad ir dabar čia rašydama – bliaunu kaip mažas vaikas. Negaliu sustabdyti savo degradavimo proceso! Esu dvyliktokė, egzaminai visai ant nosies, o prie pamokų neprisėdu, jaučiuosi visai tuščia... Kartais norisi garsiai visiems išrekti savo skausmą, bet prasižiojus, negaliu išleisti nei garso. Per pastarąsias dienas suvokiau, kad vienam žmogui buvau tik daiktas, jaučiuosi šiukšlė, kurią paspiria kiekvienas praeivis. Prieš keletą dienų išsiverčiau savo geriausiam draugui ant peties, bet man nepalengvėja, kiekviena diena bėga vis lėčiau, bet vis greičiau artėju prie bedugnės... Jaučiu, kad ir vėl sugrįžtu į tą žiaurią gyvenimo stadiją, kai kiekvieną dieną atsikeldavau su mintimi, kad noriu išnykti ir eidavau miegoti su ta pačia žudančia mintimi. Paskiau susimąsčiau, kad gal niekada ir nebuvo išbridusi iš to liūno, kuriame skendėjau prieš 4 metus, kai visi žinojo, jog man blogai, kai pusė mokyklos šaukdavo: „čia ta, kuri nori numirti“, nes aš paprasčiausiai to neslėpiau. Visų sąsiuvinių galuose buvo užrašai „I want to die“ arba piešiniai su pasikorusia mergina ant medžio. Kai prisimenu, iš tikrųjų net šiurpas nukrečia, nes tai buvo žiaurus metas... Vis dažniau atrodo, jog jis sugrįžta. Aš ir vėl nebematau ryškių gyvenimo spalvų, vis dažniau nusiviliu žmonėmis, kaip žmogus, nykstu pati savo akyse... Niekada nesugraudindavo jokia filmo scena, neišspausdavau nei ašaros, o dabar apsiverkiu net ir visai nereikšmingoje situacijoje. Jaučiuosi uždaryta mažutėje dėžutėje, kurią vis kas nors papurto, o aš ir skrendu nuo vieno kampo iki kito... nuo vieno iki... Ir taip be galo... Kiekvieną dieną iškeliu sau ir pasauliui begales retorinių klausimų. Kaip norėčiau, kad atsirastų nors vienas žmogus pasaulyje, kuris galėtų atsakyti nors į vieną tą egzistencinį klausimą... Nebežinau, kaip elgtis ir ką daryti, atsibodo jau save gelbėti. Kai tik atrodo, jog pamilstu gyvenimą, jis ima ir nuvilia. Tada einu ir skandinav save cigaretės dūme, bet ir tai jau nebegelbėja...

Manau, kad palengvėtų kitiems, jei manęs nebūtų..., jaučiu, kad niekam nerūpiu ir tada mąstau apie savižudybę... Kartais aš noriu nusižudyti ir manau, kad palengvėtų kitiems, jei manęs daugiau nebūtų. Gal ir nusižudyčiau, jei išdrįščiau, bet negaliu to padaryti niekaip, nes dar gyventi norisi. Jei nesinorėtų – tai ir nusižudyčiau. Daug man skausmo šiame gyvenime įvyko, buvau daug kartų įskaudintas, įžeistas, vis jaučiu, kad aš niekam nerūpiu ir tada mąstau apie savižudybę.

Man per sunku gyventi, gyvenimas ne man. Man 21 metai. Jaučiu, kad priėjau gyvenimo kryžkelę ir akys vis labiau krypta į kelią, vedantį į pražūtį. Aš nebenoriu gyventi, nes nebeturiu jokio tikslo. Man nesiseka mokslai, pablogėjo santykiai su draugais, tėvais. Aš noriu numirti. Kai užsina beviltiškumo akimirkos trokštu nusižudyti, daugiau nebekentėti. Kartą buvau paėmusi peilį į rankas, bet neišdrįsau persipjauti venų, tik įsidrėskiau. Kraujo beveik nebuvo. Pradėjau lankytis pas psichologą, bet jis man nepadės, nes lankausi pas jį dėl kitų problemų, o apie savižudybę nieko nepasakoju, nes bijau, kad kas nors nesužinotų ar / ir neišvežtų į psichiatrinę ligoninę. Man labai SUNKU. Jaučiu, kad sprogsiu nuo savo jausmų. Nebežinau, ką daryti, aš nebeištversiu, nebegaliu daugiau kentėti. Jaučiuosi niekam nereikalinga ir vieniša. MAN PER SUNKU GYVENTI, GYVENIMAS NE MAN, TROKŠTU PASITRAUKTI...

Žadu nusižudyti šiomis dienomis... Sveiki, rašau šiaip. Žadu nusižudyti šiomis dienomis, tik kad pavyktų, dar ne viską ko reikia turiu. Manau, tai mano lemtis, anksčiau ar vėliau taip būtų atsitikę, aš nesu iš stipriųjų, o gyvendama toliau dar daugiau prarasiu. Bet aš iš dalies laiminga, jaučiuosi išsprendusi visus neišsprendžiamus (man) dalykus. Gyvenimas gali būti gražus, jei taip į jį žiūrėsi, bet bus nykus, jei toks tavo požiūris. Aš taip manau, jis toks, koku tu jį padarai. Nuo manęs gyvenimas tolsta, jau taip neskaudu. Taip, tai gal ir konkrečios priežastys, bet aš jų neišspręsiu, aš per silpna ir pati viską gerai suprantu. Rašau jums, kad būtų su kuo be pavojaus pasikalbėti, tai juk nebus gal pavadinta „dėmesio ieškojimu“. Jūs geri žmonės, daug kam padedate, esat reikalingi.

Dirbant krizių valdymo komandoje neišvengiamai teks susidurti su žmonėmis, išgyvenančiais netektį – nusižudžiusių bendraklasiais, draugais, giminėmis, žuvusiųjų artimaisiais. Susitikimas su netektį išgyvenančiais žmonėmis neretai kelia nerimą, klausimus, kaip tinkamai elgtis, kaip padėti netekusiems. Todėl krizių valdymo komandos nariai turėtų būti susipažinę su netekčių psichologija ir pagrindiniais pagalbos netekusiems principais.

Sielvartas ir gedėjimas

Gedėjimas – sielvarto išgyvenimas po netekties. Tai normali būseną įvykus netekčiai. Todėl į gedėjimo pasireiškimus įvairiais lygmenimis ir etapais turėtume žiūrėti kaip į normalias žmogaus reakcijas, įvykus neišvengiamiems gyvenime įvykiams – netektims.

Sielvartas – sunkūs, dažniausiai prieštaringi jausmai, kuriuos išgyvena žmogus po netekties. Liūdesys, širdgėla, pasimetimas, nerimas, pyktis, kaltė, savigrauža, kaltų paieška, įtampa, baimė, bejėgiškumas, tuštuma. Kai kažkas svarbaus ir labai brangaus negrįžtamai baigiasi, tai labai sunku priimti ir išgyventi. Sielvartas – neišvengiamas netekčių palydovas ir vienintelis kelias, kuris veda į normalų gyvenimą po netekties – tai *išgyventi sielvartą*. Nes sielvartas – normali ir natūrali žmogaus reakcija į netektį.

Sielvarto negalima lyginti – kieno didesnis ar sunkesnis. Sielvarto išgyvenimas – be galo individualus ir asmenišką dalyką. Tik netekusysis žino ką reiškė jam tas, kurio neteko ir ką reiškia gyventi po netekties. Sielvartą vienam pakelti labai sunku, todėl labai svarbu, kad būtų su kuo juo pasidalinti.

Gyvename visuomenėje, kurioje atvirai liūdėti, blogai jaustis, juolab sielvartauti, nederą. Šią kasdienos gyvenimo „normą“ įsisaviname jau nuo vaikystės. John W. James (2007, cit. pagal Polukordienė, 2008) savo knygoje apie vaikų sielvartą mini vieno tyrimo rezultatus – vaikas, sulaukęs penkiolikos metų, jau būna gavęs daugiau kaip 23 000 raginimų nerodyti liūdesio ir nesijausti blogai, nes tai nepriimtina. Tai, kas nepriimtina išorėje, išgyvenama viduje.

Sielvartas vargina, slegia ir sekina. Todėl neretai bandoma bėgti nuo sielvarto – į alkoholį, į perdėtai intensyvią veiklą, į kompensuojančius tuštumą skubotus santykius. Sielvartą bandoma malšinti vaisiais, maistu. Bandymų išvengti neišvengiamo yra daug. Vieni jų labai rizikingi (pvz., alkoholis), kiti mažiau. Tačiau nei vienas jų neatneša trokštamo palengvėjimo. Kas turi būti išgyventa, nepraeina, kol neišgyvenama.

Kodėl svarbu išgyventi sielvartą? Neišgyventas sielvartas gali virsti kūno, psichologinėmis, socialinėmis, dvasinėmis problemomis. Tyrimai rodo (Gnezdillov, 2004; cit. pagal Polukordienė, 2008), kad pirmais – antrais po įvykusios netekties metais, artimųjų sergamumas ir mirtingumas padažnėja du – tris kartus, lyginant su žmonėmis, kurie nepatyrė netekties.

Netekties išgyvenimo trukmė ir intensyvumas priklauso nuo to, kiek pasiruošęs žmogus sutikti netektį, kokio pobūdžio netektis jam teko išgyventi iki tol, kiek jis psichologiškai stiprus ir / ar sugeba išgyventi liūdesį.

Gedėjimas pasireiškia ir atsispindi įvairiuose lygmenyse: fiziniame, psichologiniame, socialiniame, dvasiniame ir vyksta etapais.

Gedėjimas ir jo etapai

Apibendrinus daugelį požiūrių į gedėjimo etapus (Polukordienė, 2008), galima išskirti šiuos pagrindinius netekties periodus ar gedėjimo etapus, kuriuos tenka išgyventi netekusiesiems.

I. Sielvarto krizė:

- **Šokas**, susikaustymas, arba „nejautra“ – tai pirmoji reakcija į netektį, trunkanti maždaug nuo kelių valandų iki savaitės. Sielvarto krizės pradžia.
- **Dezorganizacija** – tai sielvarto krizės etapas, kuris, kai baigiasi šokas, gali trukti iki 6 mėnesių. Svarbiausi procesai, kurie vyksta šiuo etapu – gilaus sielvarto išgyvenimas einant keliu nuo mirties neigimo iki jos priėmimo. Tęsiasi ir artėja prie pabaigos sielvarto krizė.

II. Sielvarto įveika:

- **Reorganizacija** – tai sielvarto darbo / įveikimo etapas, kuriame įvyksta netekties pripažinimas ir susitaikymas su ja. Prasideda sielvarto įveikos etapas.
- **Rekonstrukcija** – žmogus pradeda kurti naują, pilnavertį gyvenimą be to, kurio neteko. Atsistato anksčiau sumažėjęs arba prarastas gyvenimo prasmės jausmas. Baigiasi sielvarto įveikos etapas.

Literatūroje apie netektis dažniausiai minimas 1–2 metų gedėjimo laikotarpis. Manoma, kad tiek reikia laiko, kad žmogus išgyventų netektį ir grįžtų į įprastai tekančią, gyvenimo vagą. Kai sakoma, kad gedima 1–2 metus, kalbama tik apie vidutiniškus skaičius, kuriuos atspindi žmonijos patirtis, ir kuriuos įvardino ir ritualizavo religijos ir kultūros.

Apie gedėjimo etapus detaliau

1. Šokas, susikaustymas, arba „nejautra“. Sielvarto krizės pradžia. Pirmoji reakcija į netektį visada susijusi su nerimu, kartais – iki panikos lygio. Organizmas reaguoja ir fiziologiškai – gali sutrikti kvėpavimo ar širdies ritmas, gali apimti raumenų silpnumas („pakerta kojas“) ir t. t. Šios reakcijos labai individualios ir nebūtinai pasireiškia visiems. Daug kam atsiranda jausmas, kurį žmonės įvardina: „jaučiausi kaip užšaldytas“, „viską dariau kaip robotas“. Šoko fazėje galimi ir afektiniai, nekontroliuojami stiprių jausmų proveržiai – raudojimo, dejavimo, riksmo, tylėjimo (mutizmo – laikino kalbos netekimo). Paprastai šoko fazėje vienų „Aš“ ribos ima trūkinėti, kitų lyg suakmenėja. Šoko fazė gali tęstis nuo kelių valandų iki savaitės. Praėjus šokui atsiveria dvasinis skausmas.

2. Dezorganizacija. Mirtis iš pradžių suvokiama daugiau protu, o jausmai ją dar neigia: „Žinau, kad mirė, bet negaliu tuo patikėti“. Sieloje atsiveria didelė, skausminga tuštuma, kurią anksčiau užpildė miręs artimas žmogus. Tai – dvasinis skausmas. Gali atsirasti įvairūs laikini fiziniai, psichologiniai sutrikimai. Gedinčiam sunku ir nesinori rūpintis savimi, kartais, net savo asmenine higiena. Pirmus 1–2 mėnesius po netekties, gali atsirasti fantazijos apie mirusįjį, kaip apie gyvą – kaip jis / ji tuoj ateis iš darbo, kaip jis / ji tuoj paskambins. Akys gali ieškoti mirusiojo įprastose vietose, kur anksčiau jį matydavo, dairytis jo gatvėje, minioje. Gedinčiam sunku atlikti visus įprastus darbus. Apėmusi bejėgiškumo būseną žadina pyktį. Erzina kitų pastangos per greitai nuraminti, įvairūs nepriimtini patarimai užsimiršti. Tačiau aplinkiniai gedinčiojo netektį pamiršta gana greitai (praėjus porai savaičių po laidotuvių). Gedintysis jaučiasi itin vienišas, kyla noras dar labiau užsidaryti nuo visų, atsiriboti.

Sielvarto krizė baigiasi apie 6-ą po netekties mėnesį, kai mirties faktas visiškai priimamas. Tai sukelia naują dvasinio skausmo bangą – mirties ir netekties faktai pripažinti, bet susitaikymas su netektimi dar neįvyko. Būtent šiuo periodu gali pablogėti sielvartaujančio žmogaus sveikata, atsiranda arba paaštrėja chroniškos ligos. Šis etapas gali trukti nuo keleto mėnesių iki metų.

3. Reorganizacija. Sielvarto krizę pakeičia sielvarto įveikos etapas, arba sielvarto darbas. Sielvarto darbas – tai sielvarto įveikos procesas, kurio metu vyksta vidinis ir išorinis prisitaikymas po netekties bei susitaikymas su tuo, kas įvyko ir pasikeitė. Po mirties priėmimo prasideda etapas, kai peržiūrimi prarasti santykiai, kyla labai daug prisiminimų apie mirusįjį. Jausmai mirusiajam labai pamažu, bet blėsta, ryškiau išgyvenama dabartis, kurioje jo nebėra. Didėja atstumas su mirusiuoju – jausmuose, mintyse. Tai labai svarbi netekties išgyvenimo akimirka, nes tada gedinčiojo jausmai pripažįsta – artimasis mirė, jo nebebus. Kai sau pripažįstamas netekties realumas, pamažu grįžta jėgos. Tačiau kartais, netekties pripažinimas vėl pagilina skausmą. Todėl kartais grįžtama į neigimo etapą, kartojasi aštraus dvasinio skausmo epizodai. Nublanksta klausimas – „kodėl tai atsitiko man?“. Kyla kitas klausimas – „kaip man toliau gyventi be to, kuris mirė, kaip gyventi naujai?“. Susitaikymas su įvykusių dėl netekties pasikeitimu atneša ir daugiau ramybės. Daug kasdienių rūpesčių, kurie gedėjimo pradžioje atrodė neįveikiami dabar vėl tampa įveikiamomis kasdienėmis užduotimis ir nebevargina kaip iki tol. Atsiranda noras kažką atnaujinti – išvaizdoje, aprangoje, namuose, kitoje aplinkoje.

4. Rekonstrukcija. Pasibaigus gedėjimo, sielvarto įveikos periodui, tenka spręsti naujas gyvenimo užduotis, kurių sprendimas reikalauja didelių pasikeitimų – išmokti gyventi kitaip, ne tik be ankstesnio

artimiausio santykio, bet ir bandant rasti naują artimą ryšį. Neretai tai verčia keisti gyvenimo įpročius, draugus, gyvenimo vietą, veiklą. Tačiau įveiktas sielvartas, išgyventa netektis subrandina žmogų. Atsiranda geresnis savęs ir kitų pažinimas, pradedame geriau skirti, kas mums iš tikrųjų svarbu, kas turi vertę, o kas mažiau.

Svarbu pažymėti, kad gedėjimas ir jo etapai – labai individualus procesas ir čia išvardyti etapai laike, kiekvienam išgyvenusiam netektį, gali vykti labai individualiai.

Komplikuotas (patologinis) gedėjimas

Komplikuotas (patologinis) gedėjimas – tai gedėjimas, kuris užsitęsia ir nesibaigia natūraliu sielvarto įveikimu. Yra netekusiųjų, kurie lyg neliūdi ir nesielvartauja po netekties. Tai žmonės, kurie neigia mirties fakto, bet neigia, slopina sielvarto jausmus. Tai galima aiškinti nesąmoninga gynyba nuo skausmingų išgyvenimų. Tokiais atvejais gedėjimas sustoja dar netekties krizės etape.

Komplikuotas gedėjimas užsitęsia, o kartais, gali tęstis visą likusį gedinčiojo gyvenimą. Būdinga, kad esant užsitęsusiam gedėjimui, žmonės apie mirusįjį ir po daugelio metų gali kalbėti esamuojų laiku. Neretai namuose sukuriamas mirusiojo kampelis ir altorius – nepajudinti guli jo daiktai, visur pakabinotos mirusiojo nuotraukos. Tai sukuria iliuziją, kad mirusysis yra kažkur šalia.

Verta atkreipti dėmesį į šį simptomų sąrašą – tai labai rimtas signalas, kad gedintysis vienas, be pagalbos neįveikia netekties krizės. Tada reikia kreiptis į gydytoją ar psichologą:

- *Jei ilgai, kelis mėnesius po netekties, negrįžta noras rūpintis savimi* – maistu, poilsiu, miegu, higiena.
- *Kai nuolatos persekioja noras nusižudyti.* Tik įvykus reikšmingai netekčiai, kartais nesinori gyventi be mirusiojo, gali atsirasti minčių ir apie savižudybę, tačiau paprastai jos greitai praėina. Tačiau jei taip neįvyko, ir noras nusižudyti stiprėja, gimsta planai kaip tai padaryti – būtina kuo greičiau ieškoti specialistų pagalbos.
- *Užsitęsia depresija* – ji pasireiškia nuolatine, vienoda ir ilgai truncančia sielvarto ir liūdesio reakcija į netektį.
- *Netektis ilgai neigiama* – jausmai, susiję su netektimi, neišgyvenami, apie mirusįjį kalbama kaip apie gyvą, jo daiktai neliečiami, iš jo kambario namuose daromas atminties memorialas, kuriame užsidaro netekusysis.
- *Piktnaudžiaujama alkoholiu, raminaisiais vaistais, vartojami narkotikai.* Taip pat jei pasireiškia nuolatinis polinkis persivalgyti ar nebevalgyti.
- *Atsiranda psichikos sutrikimų,* pasireiškiančių nuolatiniu nerimu ir įtampa, nevaldomu nuolatiniu liūdesiu ir nesustabdomu verksmu, apatija, ryškiu interesų susiaurėjimu; jei atsiranda nuolatinės haliucinacijos ir keistos, neįprastos sveikam žmogui mintys.

Komplikuotos netektys

Komplikuotos netektys – tai netektys, dėl kurių netikėtumo ir faktinio dramatizmo (artimųjų savižudybė, smurtinė artimo žmogaus mirtis, šeimos narių netekimas avarijoje ir pan.), ir / ar dėl emocinių netekusiojo reagavimo ypatumų, galima numatyti, kad šių netekčių išgyvenimas vyks labai sunkiai. Išgyvenant komplikuotas netektis dažniau chronizuojasi sielvarto krizė, ilgiau vyksta sielvarto įveika, didesnė tikimybė, kad gedėjimas taps komplikuotas (patologinis).

Vaikai ir netektys

Netektys visada labai skaudžiai paliečia vaikus. Mokyklos krizių įveikimo komandos nariams teks susidurti su vaikais, kurie patyrė artimųjų netektį, todėl svarbu žinoti, kaip keičiasi vaikų supratimas apie mirtį priklausomai nuo amžiaus. Tai padės kalbėti su vaikais apie netektis jiems suprantama kalba.

Vaikų emocinės reakcijos į mirtį stiprumas tiesiogiai priklauso nuo vaiką supančių suaugusiųjų reakcijos, jų nerimo, susijusio su mirtimi. Vaikus labai sukrečia, jei miršta kas nors iš artimos vaikui aplinkos, o tėvų mirtis prilygsta katastrofai vaiko pasaulyje. Vaikus labai emociškai paveikia ir kito vaiko mirtis – nes griūva įsivaizduojamas ar jau įgytas vaiko tikėjimas patirtimi, kad miršta tik seni žmonės.

Vaikų santykis į mirtį kinta priklausomai nuo jų amžiaus (Navickas, 2003; Polukordienė, 2008):

Iki 5 metų. Iki 5 m. amžiaus vaikai dar nesupranta mirties kaip baigtinio proceso. Nesupranta, kad kažkada mirs visi. Nesieja mirties su savo asmeniu. Kai kurie tokio amžiaus vaikai gali įsivaizduoti, kad mirusysis išvyko ir dar grįš, arba mirtį įsivaizduoja kaip išsiskyrimą. Šio amžiaus vaikų mąstymas labai konkretus. Todėl suaugusieji turėtų vengti abstrakčių frazių apie mirusįjį, kurias vaikai gali suvokti konkrečiai ir pažodžiui, pvz.: „senelis miega“. Nes vaikas, matydamas miegančius žmones, vėliau gali labai išsigąsti. Vaikai visuomet jaučiasi visų įvykių centru, todėl gali įsivaizduoti, kad jų mintys, jausmai, norai ir poelgiai gali būti priežastimi to, kas atsitinka su jais ir su aplinkiniais žmonėmis. Kartais dėl tokio mąstymo ypatumų vaikai gali įsivaizduoti, kad yra kalti dėl kažkieno mirties.

Kadangi vaikai iki 5 m. nesuvokia mirties baigtinumo, į pirmą žinią apie mirtį jie paprastai reaguoja palyginus ramiai. Tačiau vaikai stipriau reaguoja į artimųjų elgesį kažkam mirus.

5–9 metų. Tokio amžiaus vaikų susidomėjimas mirtimi padidėja. Jie pradeda suprasti, kad mirtis – negrįžtamas procesas. Tačiau dar gali išlikti įsivaizdavimas, kad jų pačių mirtis – neįmanoma. Mirties priežastį tokio amžiaus vaikai dažniau įžvelgia išorėje – tai reiškia, kad vaikai galvoja, kad žmogaus mirtį lemia kokia nors išorinė jėga. Tačiau palaipsniui vaikai pradeda suvokti, kad mirtį sukelia vidinės priežastys – ligos, senatviniai pakitimai. Apie 9-uosius metus vaikai pradeda suvokti, kad kai žmogus miršta – suyra jo kūnas.

Šiame amžiuje vaikai savo elgesiu vis daugiau orientuojasi į bendraamžių nuomonę, vertinimus, todėl, bijodami būti nesuprasti, jie gali slėpti savo jausmus. Mokyklinio amžiaus vaikai įgyja daugiau žinių, patirties, tampa socialiai aktyvesni, tai suteikia daugiau galimybių integruoti mirties faktą į savo patirtį. Fantazijose ir žaidimuose atkurdami traumuojančius įvykius, vaikai įveikinėja savo bejėgiškumo jausmą.

Virš 10 metų. 9–12 m. amžiuje, vaikų domėjimasis mirties tema sumažėja ir vėl suaktyvėja prasidėjus paauglystei, maždaug 12–13 m. Artėjant paauglystei, vaikai pradeda mirtį suvokti kaip gamtos dėsnių reguliuojamą vidinį biologinį procesą – t. y., kad mirtis įvyksta tada, kai kažkas sutrinka organizmo viduje. Vaikai mirtį supranta jau abstrakčiau, plačiau suvokia mirties padarinius. Todėl ir į mirtį vaikai šiame amžiuje gali reaguoti žymiai audringiau. Vaikai pradeda suvokti mirties neišvengiamumą – kad miršta visi. Tai didina nerimą, susijusį su mirties tema. Todėl šio amžiaus vaikai linkę mažiau galvoti ir kalbėti apie mirtį. Šio amžiaus vaikai išgyvena ir gedi dėl kiekvieno artimo žmogaus mirties. Jei mirtis numatoma ir vaikas psichologiškai jam paruošiamas, jo gedėjimo reakcija bus ne tokia stipri, kaip įvykus netikėtai artimojo mirčiai.

Paauglystėje mirties suvokimas gilėja, aiškiau suvokiami mirties padariniai. Paaugliams būdinga daug galvoti apie gyvenimo prasmę, kelti egzistencinius klausimus, taip pat ir apie mirtį. Artimųjų mirtis labai paaštrina šiuos išgyvenimus. Paaugliai linkę slėpti savo gedėjimo jausmus ir sielvartą. Šie išgyvenimai labiau atsispindi paauglių elgesyje – netektis patyrę paaugliai daugiau ir dažniau konfliktuoja ar kitaip netiesiogiai išreiškia savo sielvarto jausmus, kurie dažniausiai yra nukreipti į aplinkinius.

Vaikų reakcija į pranešimą apie artimojo mirtį

Kaip ir suaugę žmonės, taip ir vaikai į pranešimą apie mirtį reaguoja įvairiai: dažniausiai šoku ir nerimu, baime ir pasipriešinimu, apatija ir depresija, kartais elgdamiesi lyg „nieko neatsitiko“.

Mirus artimam žmogui, vaikai dažniausiai:

- jaučiasi prislėgti;
- daug ir gyvai atsimena mirusįjį;
- išgyvena liūdesį ir (ar) depresiją;
- jaučia graužatį, gali kaltinti save, jausti gėdą – kad blogai elgėsi su mirusiuoju ar negerai apie jį galvojo;
- pyksta: ant mirties, kuri „atėmė“, ant Dievo, kuris leido mirti, ant kitų žmonių, kurie nesustabdė mirties, ant mirusiojo, kad paliko, išdavė;
- patiria mokymosi sunkumų: šis simptomas turi polinkį užsitęsti – jei dauguma simptomų po artimo žmogaus mirties praeina per kelerius metus, tai šis gali užsitęsti daug metų po netekties;
- jaučia fizinius negalavimus;

- blogiau miega;
- pradeda daugiau nerimauti dėl kitų savo artimųjų.

Šiek tiek plačiau verta aptarti vaikų reakcijas į artimojo bendraamžio mirtį bei į artimojo savižudybę, kadangi tai dažniausi atvejai su kuriais teks susidurti krizių valdymo komandos nariams.

Artimo bendraamžio mirtis. Mirus draugui, vaikai labai giliai gedi, tik, ypač paauglystėje, linkę slėpti savo sielvarto jausmus. Bendraamžio mirtis sukrečia skaudžiu priminiu, kad mirti gali ir jauni žmonės. Paaugliui, jaunuoliui tai visuomet sukelia labai didelį nerimą, nes paauglystė ir jaunystė – tai amžius, kai suvokimas apie kiekvieno baigtinumą jau egzistuoja, daug galvojama apie gyvenimo prasmės ir mirties klausimus, bet asmeninė mirtis atrodo esanti dar tiesiog neįsivaizduojamai toli. Suaugusieji dažnai nesuteikia paauglių ir jaunuolių bendraamžių netekties išgyvenimui reikiamos svarbos ir neskiria palai-kymui reikalingo dėmesio ir laiko.

Artimųjų savižudybės. Su artimųjų savižudybe susiję faktai nuo vaikų dažniausiai slepiami. Apie tai vaikai dažniausiai išgirsta iš pašalinių žmonių. Tačiau geriausiai, kai apie visus baisiausius dalykus vaikai sužino iš karto, kartu su visais ir iš artimiausių žmonių. Kitaip jie gali prarasti pasitikėjimą suaugusiais. Kai vaikas nepakankamai informuojamas, didėja tikimybė, kad jis savaip priims savižudybės faktą ar su juo susijusias nuogirdas, taip pat vaikas gali jaustis ir kaltas dėl artimojo savižudybės. Dėl visuotinio tylėjimo vaikas su niekuo negali pasidalinti dėl artimojo savižudybės kylančiomis mintimis, fantazijomis, abejonėmis, nerimu – tai didina jo įtampą ir užtęsia gedėjimo reakcijas.

Parama netekusiems

Parama netekusiajam – tai pirmiausiai gebėjimas *išbūti* kartu su išgyvenančiuoju sielvartą – su jo liūdesio perpildytais jausmais, skausmingais prisiminimais apie mirusįjį, ašaromis, tylėjimu, o kartais pykčiu, kurio nereiktų priimti asmeniškai. Norint padėti netekusiajam, verta atsakyti sau į klausimus – ar nebijau priimti stiprių kito žmogaus jausmų? Ar galiu kantriai išklausyti pačias liūdniausias istorijas? Ar nepulsiu per greitai raminti ir sakyti, kad „viskas praeis...“? Ar turiu pakankamai laiko, ar noriu jo tiek rasti, kad galėčiau pabūti su gedinčiuoju ramiai ir neskubindamas jo greičiau baigti liūdėti? Net jei negalite į visus klausimus atsakyti „taip“ – palaikantis žvilgsnis, rankos paspaudimas, apkabinimas, kitas jums priimtinas būdas išreikšti atjautą ir palaikymą – visuomet bus parama netekusiajam ir ženklas, kad kažkas yra šalia jam liūdint. Netektį išgyvenantiems žmonėms labai reikia palaikymo, net kai jie tai neigia ir sako „aš pats ar pati“. Taip, išgyventi netektį tenka tik tam, kas ją patyrė – pačiam ar pačiai. Bet žymiai sunkiau, kai tai vyksta vienatvėje.

Būti kartu ir klausyti. Būti kartu – tai jausmas, kurį vienaip ar kitaip, iš arčiau ar iš toliau, bet yra patyręs kiekvienas iš mūsų. Tai jausmas, būseną, kai mes širdimi, o ne tik protu žinome, kad kitas yra su mumis, šalia, kartu. Būti kartu su netekusiuoju – tai leisti jam tai patirti, pajusti, kad esame šalia, arti, prieinami ir pasiruošę padėti – nevertindami, kas gerai ar blogai, nebijodami jo ašarų, užgesusio žvilgsnio, užėinančio bejėgiškumo, dirglumo, pykčio, nelaimingumo.

Klausyti – tai ne tik pasyviai kantriai klausyti – bet ir išklausyti, išgirsti, atsiliepti į tai kas rūpi, skauda netekusiajam, ir neapsunkinti savo norais, linkėjimais ir lūkesčiais. Klausyti kantriai, jautriai, be didelių patarimų ir rekomendacijų, negraužiant savęs reikalavimu „na kaip aš dar galiu padėti?...“. Tai, kad sielvartaujantis žmogus nori su jumis būti, gali dalytis savo išgyvenimais – tai jau labai didelė jūsų pagalba netekusiajam.

Padėti netekusiajam priimti netekties faktą ir realybę. Artimo žmogaus mirties faktą „patikėti“ jausmams reikia laiko. Kalboje nereikia vengti aiškių įvardinimų – „mirė“. Jei įvyko savižudybė „nusižudė“ – o ne „išėjo, paliko“ ar pan. Žodžiai, atspindintys realius įvykius tiesiogiai, padeda lengviau priimti realybę, greičiau susitaikyti su tuo, kas atsitiko.

Padėti / leisti netekusiajam išgyventi netekties skausmą. Neskubėti guosti, „kad viskas greit praeis ir viskas bus gerai“. Ateitis be mirusiojo iš pradžių dar neegzistuoja, labai sunku patikėti, kad kažkada viskas bus gerai. Netekęs artimojo išgyvena gilų dvasinį skausmą ir sielvartauja. Greito pagerėjimo po reikšmingos netekties nebūna, tad nederą jo tikėtis greičiau, nei tai gali įvykti natūraliai, ar skubinti netekusįjį greičiau atsigauti.

Normalizuoti su netektimi susijusius išgyvenimus. Po reikšmingos netekties yra normalu kar-

tais blogai jaustis, apsiverkti, liūdėti, sunkiau įveikti kasdienius darbus, abejoti gyvenimo prasmės ir tikėjimo klausimais, o kartais, tiesiog jaustis „nenormaliai“. Normalizuoti – tai dažniau atsiminti pačiam ir raminančiai priminti netekusiajam, kad tai, kaip jis dabar jaučiasi, normalu.

Nevertinti: nieko, kas susiję su mirtimi, mirtį atnešusiu įvykiu, mirusiojo ir netekusiojo veiksmais. Mirtis sukelia daug įvairiausių minčių ir jausmų artimiesiems ir aplinkiniams. Dažnai jų sumaištis ir intensyvumas gali įgauti kaltinančias, teisiančias, vertinančias formas. Neverta tęsti galimų vertinimų ir kaltinimų sąrašo. Artimojo mirtį išgyvenęs žmogus dažniausiai linkęs kaltinti save – ką ne taip velioniui pasakė, ką ne taip padarė ar ko nepadarė. Jam liūdna, skaudu, pikta, kad jis pats nieko negalėjo pakeisti, negalėjo apsaugoti ar išgelbėti artimojo. Bet koks vertinantis aplinkinių įsikišimas į šią jausmų sumaištį tik dar labiau ją paaštrina ir padidina.

Neskubėti siūlyti medikamentų. Išgyvenant netektis patartina atsargi medikamentų naudojimo taktika – per didelis medikamentinis jausmų nuraminimas ir slopinimas neleidžia išgyventi sielvarto. Sielvartas, gedėjimas – natūrali žmogaus reakcija į netektį, todėl dirbtinai jos slopinti nederėtų. Tačiau čia nekalbame apie būtinus medikamentus, kuriuos gydytojai skyrė prieš netektį, arba būtinai mano esant reikalingus konkrečiam žmogui dėl konkrečių jo fizinės ar psichikos sveikatos ypatumų (aukšta infarkto rizika, psichikos ligos paūmėjimas ar pan.).

Išreikšti pagarbą ir patiems priimti tai, kas vyksta. Mirtis turbūt visiems sukelia nerimą ir baimingą pagarbą. Svarbu, kad taip pat gerbiami būtų ir mirusiojo artimieji bei jų išgyvenami netekties jausmai. Gedintiesiems svarbūs aplinkinių palaikymas ir išreiškiamą pagarbą jų santykiui su velioniu, išgyvenamiems jausmams. Pagarbus aplinkinių žmonių elgesys – taip pat parama, palengvinanti jausmų sumaišties našta.

Padėti netekusiajam suvokti, priimti ir kurti naujus, po netekties įvykstančius gyvenimo pasikeitimus. Ši pagalba tampa aktuali, kai baigiasi sielvarto krizė ir prasideda sielvarto įveika.

Psichologų, psichoterapeutų parama *komplikuotas netektis* išgyvenusiems žmonėms turėtų būti lengvai prieinama. Šią paramą derėtų ir pasiūlyti. Tai nereiškia, kad ši psichologinė pagalba būtina, ar be jos komplikuotą netektį išgyvenantis žmogus neišveiks sielvarto. Tačiau komplikuota netektis yra toks stiprus sukrėtimas netekusiojo jausmams, kad didėja rizika, jog jie gali neišveikti jo be kitų pagalbos. Pasiūlyti paramą tokiais atvejais normalu, nes tai reiškia pasirūpinti, kad komplikuotos netekties pasekmės neužsitęstų ir sielvartas būtų įveiktas. Psichikos sveikatos specialistų – psichiatrų, psichologų, psichoterapeutų pagalba reikalinga esant komplikuotam (patologiniam) gedėjimui.

Pagrindiniai krizių valdymo mokykloje principai

Brock ir kt. (2001) nurodo, kad krizių valdymo JAV mokyklose vaikystė – 1990-ieji. Lietuvoje krizių valdymo pirmosios iniciatyvos taip pat atsirado paskutiniame XX a. dešimtmetyje. Palaipsniui mokyklos krizių valdymas tampa įprasta praktika, kurios iš mokyklos tikisi valdžios institucijos, žiniasklaida. Tokį požiūrį sustiprino ir 2007 m. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerijoje patvirtintas Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašas, kuriame aprašoma krizių valdymo mokyklose tvarka.

Mokykla – tai sistema, kurią lanko itin jautraus ir pažeidžiamo amžiaus žmonės – vaikai, paaugliai, jaunimas. Remiantis daugeliu mokslinių apibendrinimų galime teigti, kad tai yra itin atviros ir imlios išorės poveikiui žmonių grupės.

Universalus krizinio įvykio mokykloje poveikis: tam tikri į krizinius panašūs išgyvenimai bus būdingi visiems mokyklos bendruomenės nariams – visi asmenys mokykloje jaus daugiau ar mažiau išreikštą nerimą dėl to kas įvyko. Dalis mokyklos bendruomenės narių, kurių psichikai būdingas didesnis pažeidžiamumas, krizinį atvejį priims kaip itin reikšmingą jiems asmeniškai, o tai gali sukelti jų psichikos būsenos pablogėjimą, psichologinių problemų daugėjimą ir gilėjimą (Polukordienė, 2003). Todėl, įvykus krizei mokykloje, itin svarbu yra suteikti visai mokyklos bendruomenei reikalingą pagalbą.

Krizių valdymo mokykloje tvarkos apraše (2007) krizės valdymas mokykloje apibrėžiamas taip: „*veiksmai, kuriuos atlieka mokyklos krizių valdymo komanda ir savivaldybės pedagoginės psichologinės tarnybos krizių valdymo komanda krizės mokykloje metu siekdama įveikti krizės sukeltas problemas ir teikti bendruomenei veiksmingą pagalbą.*“

Krizių valdymas yra platesnė sąvoka negu krizių intervencija. Krizių intervencija – skubi psichologinė ir emocinė parama, kurios tikslas padėti žmonėms įveikti krizę. Krizių valdymas apima pagalbos organizavimą, mokyklos bendruomenės (įskaitant tėvus) bei kitų institucijų informavimą, bendravimą su žiniasklaida, pasirūpinimą mokyklos saugumu ir pan.

Išskiriami keturi bendri krizių valdymo mokykloje principai (Brock ir kt., 2001; Žemaitienė ir Jaruševičienė, 2001; Polukordienė, 2003):

1. Mokykla po krizinio įvykio turėtų grįžti prie įprastinio darbo ir ritmo iškart, kai tik tai yra įmanoma. Įprasto darbo ritmo išlaikymas suteikia saugumo jausmą krizinėje situacijoje. Turi būti rūpinamasi, kad pamokos, numatyti renginiai, prasidėtų laiku. Emociškai paveikti ir laikinai krizę išgyvenantys mokytojai, turėtų būti pavaduojami kolegų. Visos mokyklos bendruomenės struktūros turėtų veikti įprastu laiku ir ritmu. Tačiau taip pat labai svarbu, kad mokiniams būtų sudaryta galimybė kalbėti apie krizinius įvykius, pasidalinti savo jausmais bei kitomis reakcijomis.

2. Geriausia, jei mokykla krizę yra pajėgi įveikti savo resursais, o išorės pagalbininkai tik teikia paramą ir konsultacijas mokyklos pagalbininkams. Visgi kai kurias krizes dėl jų masto mokykloms yra nerealu įveikti be išorinės pagalbos.

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

4. Dideli kriziniai įvykiai visuomet pritraukia daug žiniasklaidos dėmesio, kuris kartais gali dar labiau užaštrinti situaciją. Todėl mokykloms svarbu rūpintis ne tik pagalbos teikimu, bet ir bendravimu su žiniasklaida.

Šių principų įgyvendinimu turėtų rūpintis krizių valdymo komanda.

Krizių valdymo komandos sudėtis ir narių vaidmenys

Krizių valdymo komandos sudėtis

Remiantis Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašu (2007), mokyklos krizių valdymo komanda turėtų būti sudaroma iš 5–7 narių. Mokyklose, kuriose dirba mažiau negu 5 mokytojai, ši komanda sudaroma iš 2–4 narių. Mokyklos krizių valdymo komandą sudaro:

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

Mokyklos krizių valdymo komandos sudėtį tvirtina mokyklos vadovas, jai vadovauja koordinatorius, kuriuo skiriamas mokyklos vadovas ar jo pavaduotojas. Mokyklos komandos nariai pasiskirsto funkcijomis, kurias vykdys krizės valdymo mokykloje metu. Kiekvienas komandos narys turi įgyti krizės valdymo mokykloje kompetencijų ir nuolat tobulinti kvalifikaciją šioje srityje (Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašas, 2007).

Į šią komandą rekomenduojama kviesti asmenis, sugebančius priimti greitus, adekvačius sprendimus, galinčius konstruktyviai dalyvauti emociškai sunkiose situacijose, gebančius imtis adekvačios atsakomybės. Krizių valdymo komandoje nerekomenduojama dalyvauti asmenims, neseniai išgyvenusiems emociškai sukrečiančius įvykius (netektį, smurtinį užpuolimą ar pan.), ir dar po jų neatsigavusius.

Krizių valdymo komandos narių vaidmenys

Konkrečios mokyklos komandos atsakomybės sritys priklauso nuo mokyklos sąlygų: mokinių skaičiaus ir amžiaus, darbuotojų skaičiaus mokykloje; ar joje dirba tokie specialistai, kaip psichologas, socialinis darbuotojas ir pan. Brock ir kt. (2001) išskiria šias krizių valdymo komandos narių atsakomybės sritis:

- viso krizių valdymo koordinavimas;
- krizių intervencijos veiksmai;
- bendravimas su žiniasklaida;
- mokyklos / mokinių / darbuotojų saugumas;
- medicininė pagalba;
- pagalbos teikimas.

Remdamiesi šiuo skirstymu (Brock ir kt., 2001) bei Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašu (2007) toliau išvardinsime orientacines krizių valdymo komandos narių funkcijas.

Krizių valdymo komandos koordinatorius. Šiam vaidmeniui rekomenduojama paskirti atsakingą, gerus vadovavimo įgūdžius turintį, gerai pažįstantį mokyklą ir jos administraciją asmenį. Kaip buvo minėta, koordinatoriumi turėtų būti skiriamas mokyklos vadovas (rekomenduotina) ar jo pavaduotojas. Pagrindinės krizių valdymo komandos koordinatoriaus funkcijos:

- Ne rečiau kaip du kartus per metus organizuoja krizių valdymo komandos posėdžius (komandos narių funkcijoms pasiskirstyti, planuoti dalyvavimą kvalifikacijos tobulinimo renginiuose, pasidaryti patirtimi ir kita).
- Koordinuoja krizių įveikimo plano rengimą ir peržiūrėjimą.
- Skelbia krizinės situacijos pradžią.
- Sprendžia, kokie krizių įveikimo veiksmai yra būtini.
- Rūpinasi krizių valdymo veiksmų įvertinimu.

Taip pat rekomenduojama paskirti bent vieną komandos koordinatoriaus pavaduotoją, kuris būtų susipažinęs su koordinatoriaus atsakomybėmis ir galėtų jį pavaduoti, jei pastarasis būtų išvykęs ar dėl kitokių priežasčių negalėtų prisiimti šio vaidmens.

Asmuo, atsakingas už krizių intervenciją. Rekomenduojama šį vaidmenį paskirti asmeniui, turinčiam emocinės paramos teikimo įgūdžių, mokančiam įvertinti emocinius sunkumus, tinkamai reaguoti į emociškai sunkias situacijas. Tai galėtų būti psichologas, socialinis pedagogas ar socialinis darbuotojas. Už krizių intervenciją atsakingo asmens funkcijos:

- Renka ir sistemina informaciją apie vietos psichologinės ir emocinės paramos galimybes.
- Rūpinasi metodine medžiaga ir krizių komandos mokymais.
- Krizės metu vertina, kurie mokyklos bendruomenės nariai yra labiausiai paveikti, ir kuriems labiausiai yra reikalinga pagalba.
- Organizuoja ir kartu su pagalbos teikėjais įgyvendina krizių intervencijos veiksmus (individuali ir grupinė psichologinė / emocinė parama).
- Rūpinasi tęstine pagalba labiausiai paveiktiems bendruomenės nariams (pvz., nukreipia psichikos sveikatos specialistams).

- Padedą traumą išgyvenusiems sugrįžti į mokyklą.
- Seka krizinių įvykių metinių datas.
- Po krizės vertina intervencijos veiksmų efektyvumą.

Asmuo, atsakingas už ryšius su žiniasklaida. Rekomenduojama, kad informaciją žiniasklaidai teiktų vienas mokyklos administracijos paskirtas asmuo. Jo atsakomybės:

- Palaiko kontaktus su žiniasklaidos atstovais ne krizės metu.
- Krizės metu rūpinasi informacijos pateikimu žiniasklaidai, bendrauja su žurnalistais, tarpininkauja žurnalistų kontaktams su kitais mokyklos bendruomenės nariais.
- Rūpinasi žiniasklaidos pranešimų apie krizę stebėseną.
- Vertina bendravimo su žiniasklaida efektyvumą.

Išsamiau bendravimas su žiniasklaida krizės metu bus aptartas kitame skyriuje.

Asmuo, atsakingas už saugumą. Paprastai juo skiriamas mokyklos administracijos darbuotojas. Jo funkcijos:

- Kontaktuoja su teisėsaugos bei kitomis su mokyklos saugumu susijusiomis institucijomis (pvz., priešgaisrine apsauga).
- Krizės metu atlieka veiksmus, užtikrinančius mokyklos bendruomenės saugumą.
- Po krizės vertina saugumo procedūrų efektyvumą.

Asmuo, atsakingas už medicininę pagalbą. Paprastai šis vaidmuo skiriamas mokyklos slaugos darbuotojui ar kitam už sveikatą mokykloje atsakingam asmeniui. Jo funkcijos:

- Rūpinasi, kad krizės atveju būtų priemonių, reikalingų medicininei pagalbai suteikti.
- Numato vietą (-as), kur galėtų būti teikiama medicininė pagalba.
- Krizės metu ir po krizės kontaktuoja su medicininėmis įstaigomis.
- Informuoja mokyklos personalą apie mokyklos bendruomenės narių patirtus sužeidimus bei sužeistųjų sveikatos būseną.
- Po krizės vertina medicininės pagalbos organizavimo efektyvumą.

Pagalbos teikėjai. Tai turėtų būti ne vienas, o keli, mažiausiai du žmonės, turintys psichologinės ar emocinės paramos teikimo įgūdžių (psichologas, socialinis darbuotojas, specialusis pedagogas ar emocinę paramą teikti apmokytas asmuo), gerai susipažinę su krizių intervencijos darbu. Jų funkcijos:

- Teikia emocinę ar psichologinę paramą mokiniams bei mokyklos darbuotojams krizės metu.
- Padedą mokytojams pasiruošti pokalbiams su mokiniais.

Jei mokykloje nėra tokių specialistų, įvykus krizei, jie turi būti kviečiami iš Pedagoginės psichologinės tarnybos.

Krizių valdymo gairės

Šiame skyriuje pateiksime krizių valdymo gaires: nuo pasiruošimo krizių valdymui iki detalaus aprašymo, kaip sudaryti krizių valdymo planą. Svarbu iš anksto pasiruošti krizių valdymo darbui, nes tik tokiu atveju, atsitikus krizinei įvykiui, komanda galės efektyviai suvaldyti krizę.

Pasiruošimas krizių valdymui

Krizė visuomet įvyksta netikėtai, neplanuotai, todėl labai svarbu krizių valdymui pasiruošti iš anksto. Turi būti sudaromas krizių valdymo planas, kurio parengimą ir peržiūrėjimą prižiūri komandos koordinatorius. Ruošiantis krizių valdymui imamasi tokių veiksmų:

1. Numatoma, kaip apie krizę bei jos valdymo veiksmus bus informuojami:

- mokytojai ir kitas mokyklos personalas;
- mokiniai;
- tėvai;
- žiniasklaida ir visuomenė.

2. Numatoma, kaip krizių komandos nariai krizės metu palaikys ryšį tarpusavyje. Komandos narių kontaktai turi būti atnaujinami ir lengvai prieinami kiekvienam jos nariui, kad krizės metu komandos nariai galėtų greitai susisiekti tarpusavyje ir tartis dėl tolimesnių veiksmų.

3. Numatomos vietos, kur gali vykti krizių intervencijos veiksmai, kur dirbs krizių valdymo komanda. Rekomenduojama numatyti pakankamai patalpų, kuriose galėtų būti teikiama tiek individuali, tiek grupinė pagalba, labiausiai paveiktiems asmenims.

4. Numatoma, kas pavaduoja krizių komandos koordinatorių (ar kitą narį), jeigu krizės metu jis negali atlikti savo funkcijų.

Toliau pateiksime krizių valdymo planą – kokie veiksmai turėtų būti atliekami, jau įvykus krizei.

Plano dalis, reikalaujančias išsamesnio aprašymo, aptarsime atskirai.

Krizių valdymo planas (Pagal Brock ir kt., 2001):

1. Nustatomi krizės faktai (ir informacijos apie juos šaltiniai):

- Kas atsitiko?
- Kokie žmonės dalyvavo kriziniuose įvykiuose?
- Kaip šie žmonės buvo paveikti?
- Kur / kada tai atsitiko?
- Kas sukėlė krizę?
- Kokia prognozė apie nukentėjusiųjų būklę?

2. Nustatomas krizės padarinių laipsnis:

- Kiek žmonių paveikė ši krizė? Koks šio poveikio mastas?
- Ar mokykla yra pajėgi įveikti krizę savo resursais, ar yra reikalinga pagalba iš šalies?

3. Sušaukiama ir informuojama krizių valdymo komanda.

4. Informuojamas mokyklos steigėjas, Pedagoginės psichologinės tarnybos krizių valdymo komanda.

5. Informuojamos kitos mokyklos, kurias gali paveikti ši krizė.

6. Susisiekiama su nukentėjusiųjų šeimomis.

7. Nusprendžiama, kokia informacija pateikiama:

- mokiniams;
- tėvams / bendruomenei;
- personalui;
- žiniasklaidai.

8. Apsisprendžiama dėl informacijos pateikimo būdo:

- rašytiniai pranešimai / laiškai;
- susirinkimai;
- skambučiai telefonu;
- pranešimai pamokų metu.

9. Nustatomi labiausiai sukręsti mokiniai ir pradedami planuoti intervencijos veiksmai.

10. Pasirūpinama, kad būtų prieinama informacija apie emocinės ir psichologinės pagalbos galimybes.

11. Sušaukiamas mokyklos personalo susirinkimas.

12. Mokinio (-ių) mirties atveju pasirūpinama, kad jo / jų vardas (-ai) būtų pašalinami iš žurnalų / sąrašų / kompiuterių; taip pat pasirūpinama mirusiojo (-ių) daiktais.

13. Kiekvienos dienos gale aptariamas intervencijos procesas:

- sudaroma galimybė krizės valdymo nariams pasidalinti savo išgyvenimais, jausmais, sunkumais;
- numatomi tolesni krizių valdymo veiksmai.

14. Numatomi rytiniai krizių valdymo komandos pasitarimai.

15. Mirties atveju aptariamos laidotuvės / atsisveikinimo ritualai.

16. Po krizės komanda aptaria visą krizių valdymo procesą ir jį įvertina.

Toliau detaliau aptarsime šias krizių valdymo plano dalis: krizės padarinių laipsnio nustatymą, informacijos apie krizinę situaciją pateikimą mokyklos bendruomenei, laidotuvių ir atsisveikinimo ritualų organizavimą mirties / savižudybės atveju.

Krizės padarinių laipsnio nustatymas

Įvykus krizei, rekomenduotina įvertinti jos padarinius – nustatant, kiek traumuojanči yra ši krizinė situacija. Toks įvertinimas svarbus tam, kad būtų imamasi šiai situacijai adekvačių veiksmų: žalingu gali būti tiek per daug santūrus, tiek ir per daug intensyvus reagavimas į krizinę situaciją. Vaikai (ypač jaunesnio amžiaus) jautriai reaguoja į suaugusiųjų elgesį – jei mokyklos personalas į krizinę situaciją reaguos stipriau, nei yra reikalinga, tikėtina, kad vaikus tokia reakcija gali be reikalo išgąsdinti.

Krizines situacijas galime skirstyti į santykinai mažiau traumuojančias ir santykinai labiau traumuojančias (Brock ir kt., 2001):

Santykinai mažiau traumuojančios:

- nuspėjama / palaipsninė krizės pradžia;
- gamtos nelaimės;
- nėra mirčių;
- trumpa krizės trukmė;
- mažai paveiktų žmonių.

Santykinai labiau traumuojančios:

- netikėta / staigi krizės pradžia;
- užpuolimai, teroristinės atakos;
- žmogaus sukeltos nelaimės;
- yra mirčių;
- ilga krizės trukmė;
- daug paveiktų žmonių.

Gali būti išskiriami ir kiti kintamieji, lemiantys krizės traumatiškumo laipsnį (pagal Brock ir kt., 2001):

Aukos (-ų) populiarumas. Jei auka (-os) buvo populiari (-ios) mokykloje, krizinė situacija gali labiau paveikti mokyklos bendruomenę, negu tais atvejais, kai, pvz., auka (-os) mokyklos bendruomenės gyvenime dalyvavo trumpai ir nežymiai. Savižudybės atveju, jei nusižudė mokykloje populiarius asmuo, svarbu atkreipti ypatingą dėmesį į tai, kad gali būti pakartotinų bandymų nusižudyti.

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.

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 pasekmėje, intensyvesnę reakciją į krizinę situaciją.

Praėjęs laikas nuo ankstesnių krizių. Jeigu nuo ankstesnio krizinio įvykio yra praėję nedaug laiko, reakcija į krizę gali būti intensyvesnė.

Turimi resursai (asmeniniai / mokyklos bendruomenės). Asmeniniais resursais gali būti laikomas vaiko gyvenimas pilnoje šeimoje, tėvų ir draugų palaikymas, šeimos gerbūvis ir pan. Mokyklos bendruomenės resursai – darni mokyklos personalo komanda, psichologinės pagalbos prieinamumas mokykloje, mokyklos materialiniai ištekliai ir pan.

Krizinių įvykių laikas. Jei krizė įvyko atostogų metu, tikėtina, kad ji mažiau paveiks mokyklos bendruomenės narius; krizės įveikimas vyks individualiai.

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

Asmeninis pažeidžiamumas. Tikėtina, kad labiau sukręsti gali būti asmenys, turintys psichikos sutrikimų (ar jei jų šeimos nariai turi tokių sutrikimų), raidos sutrikimų arba yra išgyvenę traumą.

Resursų trūkumas. Prie resursų trūkumų galime priskirti šiuos:

- materialiniai nepritekliai;
- gyvenimas be (atskirai nuo) abiejų tėvų;
- šeimos disfunkcija (pvz., alkoholizmas, prievarta, psichikos sutrikimai);
- tėvų potrauminis streso sutrikimas;
- vaiko nepriežiūra.

Informacijos apie krizinę situaciją pateikimas mokyklos bendruomenei

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. Mokyklos personalas turėtų būti informuojamas apie įvykį prieš pamokas, moksleiviai – pirmos pamokos pradžioje. Kuo anksčiau informacija pateikiama, tuo mažesnė yra gandų ir netikslios informacijos plitimo tikimybė. Krizių val-

dymo komandos užduotis – paruošti rašytinę informaciją apie įvykį, kad kiekvienas mokytojas galėtų ja naudotis, pristatydamas žinią apie įvykį mokiniams, tėvams. Pateikiant informaciją moksleiviams, reikėtų atsižvelgti į jų amžiaus ypatumus, tačiau pagrindinė informacija turi būti pateikiama visiems tokią pati. 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, plitimui. Nerekomenduojama informacijos apie krizinį įvykį pateikti didelėms grupėms (pvz., sukvietus visus į mokyklos aktų salę). Geriau tokią informaciją pristatyti klasėse, kad moksleiviai turėtų galimybę užduoti klausimus, išsakyti savo mintis apie tai, kas įvyko.

Ypač daug klausimų moksleiviams gali kilti po mokyklos bendruomenės nario savižudybės. Toliau pateiksime informaciją apie tai, kaip mokiniai turėtų būti informuojami apie savižudybę (Žemaitienė ir Jaruševičienė, 2001; Polukordienė, 2003):

- 1) Įvardijama kas įvyko – kad asmuo nusižudė, kada nusižudė ir kas nusižudė. Šis faktas pristatomas be dramatiškumo.
- 2) Informacija pateikiama pagarbiai, kaip kalbant apie bet kurį mirusį žmogų.
- 3) Išreiškiamas mokyklos kolektyvo liūdesys dėl netekties ir supratimas, kad visa mokyklos bendruomenė skaudžiai išgyvena šį įvykį.
- 4) Svarbu paaiškinti moksleiviams, kad savižudybė niekuomet nėra vienos priežasties rezultatas, kad niekas asmeniškai negali būti atsakingas mokykloje už šią mirtį, kad nebus rastas atsakymas į klausimą, kodėl nusižudė šis asmuo.
- 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, bet kai kalbama apie jo poelgį – savižudybę, dera laikytis nuostatos, kad savižudybė tai ne išeitis sprendžiant problemas, nes:
 - savižudybė – dažniausiai nepakeliamo psichikos skausmo, nevilties išraiška, kuria žmogus nerado / nesugebėjo / nemokėjo su kuo nors pasidalinti ar kitaip su ja 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.
- 6) 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 išklausytiems, jiems turi būti lengvai prieinama psichologinė parama, jei jos reikia.
- 7) Nurodomos priemonės, kokių veiksmų bus imtasi, norint įveikti mokyklą ištikusią krizę (bus kviečiama krizių įveikimo komanda, prieinami psichikos sveikatos konsultantai, išplatinta informacija apie visas psichologinę paramą teikiančias tarnybas – emocinės paramos telefonus, psichologines konsultacijas ir t. t.).

Tėvams taip pat turi būti žinoma informacija apie savižudybę mokykloje. Geriau, kai šią informaciją tėvai gali gauti individualiai ar nedidelėmis grupėmis. Dideli tėvų (taip pat ir mokinių) susirinkimai, įvykus savižudybei mokykloje, neturėtų būti šaukiami. Tėvams taip pat turėtų būti prieinama visa prevencinė informacija bei žinos apie tai, kokių priemonių ėmėsi mokykla, kad padėtų visiems moksleiviams išgyventi juos ištikusią krizę dėl mokyklos bendruomenės nario savižudybės. Informacija tėvams gali būti pateikiama laiške.

Tėvų ir mokytojų susirinkimo struktūra (pavyzdys):

- Prisistatymas ir užuojautos išreiškimas.
- Užtikrinimas, kad mokykla yra pasiruošusi įveikti krizę.
- Įprastų krizinių reakcijų įvardinimas ir normalizavimas.
- Pristatoma įprasta psichologinės krizės eiga (trukmė, fazės ir pan.).
- Aptariami pagalbos vaikams būdai (kaip tėvai / mokytojai gali padėti).
- Nurodomi streso ir krizių įveikimo būdai.
- Nurodomi veiksniai, kurie gali didinti psichologinio traumatizmo tikimybę.

- Nurodoma tikslios informacijos vaikams suteikimo prasmė ir svarba.
- Nurodoma, kur galima kreiptis pagalbos.
- Pabaigoje išreiškiama optimistinė nuostata, kad krizė bus įveikta.

Laiško tėvams struktūra (pavyzdys):

- Išreiškiama užuojauta.
- Pristatoma patikrinta faktinė informacija.
- Išvardijamos galimos krizinės reakcijos.
- Informuojama apie mokyklos atliekamus (planuojamus) krizės valdymo veiksmus.
- Nurodomi požymiai, liudijantys, kad reikalinga psichologinė pagalba.
- Nurodoma, kur galima kreiptis pagalbos.
- Išreiškiamas optimizmas (kad visi kartu įveiksime krizinės situacijos padarinius).

Pranešimo apie netektį mokyklos bendruomenei pavyzdį pateikiame priede Nr.4. Šis pavyzdys gali būti naudojamas ruošiant pranešimo apie krizinį įvykį tekstą. Toks pranešimas gali būti pakabintas mokyklos skelbimų lentoje, juo naudodamiesi mokytojai gali pranešti informaciją moksleiviams, tėvams.

Gairės mokyklos personalui

Šios gairės (Brock ir kt., 2001) nurodo, kaip turėtų elgtis mokyklos personalas krizinėje situacijoje: kaip reaguoti į krizės ištiktų moksleivių elgesį, kaip atsakyti į jiems iškilusius po krizinio įvykio klausimus, kaip kalbėti apie krizinį įvykį ir krizinius išgyvenimus:

- Būkite prieinami tiems, kurie nori pasikalbėti, išreikškite savo atjautą ir rūpestį.
- Teikite tikslią informaciją apie įvykį.
- Būkite pasiruošę visoms įmanomoms reakcijoms (net jei jos atrodo neadekvačios), stiprių jausmų išraiškoms ir netrukdykite joms vykti.
- Turėkite omenyje, kad dabartinės krizės metu gali iškilti prisiminimai ir jausmai apie ankstesnes krizes.
- Klausykitės ir duokite pakankamai laiko žmonėms išreikšti save.
- Normalizuokite jausmus.
- Stenkitės pasidalinti savo jausmais bei mintimis – tai padės tą patį padaryti ir kitiems.
- Skatinkite užduoti klausimus, ieškoti pagalbos.
- Priminkite, kad kriziniai jausmai ir reakcijos nesitęs amžinai, tačiau venkite šabloninių raminančių frazių („viskas bus gerai“, „nieko, praeis“ ir pan.).
- Patvirtinkite, kad žmonės nėra atsakingi ar kalti dėl krizinių įvykių (kai tinkama).
- Kreipkitės pagalbos.

Ko nereikėtų daryti:

- Versti dalyvauti krizių intervencijos veiksmuose, priimti pagalbą.
- Ignoruoti asmenis, kurie atrodo sukręsti / traumuoti, tačiau atsisako intervencinės pagalbos.
- Vertinti jausmus, rūpesčius, mintis ar elgesį.
- Naudotis krizių intervencija kaip galimybe iškrauti savo paties jausmus ar pažiūras.
- Kartoti tokius žodžius, kaip: „privalai“, „niekada“, „visada“, „visi“.
- Koncentruotis į „kas“ ir „kodėl“.
- Kritikuoti kitus ar jų reakcijas į krizę.
- Versti dalintis jausmais ar mintimis per prievartą – būkite lankstūs.
- Vengti temų, kurios yra svarbios kitiems, bandyti apsaugoti kitus nuo nemalonių jausmų.
- Mėginti dirbtinai pagerinti kitų savijautą.
- Nuspręsti, kad kitas neišgyvena dėl to, kas atsitiko, jei jis neišreiškia savo jausmų.
- Pertraukinėti kitus žmones, kai jie dar nebaigė kalbėti.
- Būti per daug struktūruojantiems ir reikliems.
- Tikėtis, kad visi kalbės „giliai“ – atsižvelkite į vaikų ir paauglių specifiką.
- Kažkurį asmenį išskirti ir rodyti jam ypatingą dėmesį.

Laidotuvės, atsisveikinimo ritualai mirties / savižudybės atveju

Laidotuvės ir atsisveikinimo ritualai ypatingo dėmesio reikalauja tuo atveju, kai įvyksta savižudybė.

Organizuojant nusižudžiusio žmogaus laidotuves, išlaikomi tradiciniai pagarbos mirusiajam aspektai, tačiau laidotuvių metu reikėtų nuolatos prisiminti prevencinius aspektus – sumažinti savižudybės fakto sukeliamus emocinius išgyvenimus (Žemaitienė ir Jaruševičienė, 2001; Polukordienė, 2003):

- 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.

Rekomenduojama panašių principų laikytis kiekvienos mokyklos bendruomenės nario mirties (ne tik savižudybės) atveju. Vienoda pozicija visų mirčių atvejais padeda mirusiojo artimiesiems bei mokyklos bendruomenės nariams jausti, kad mokykla išreiškia vienodą pagarbą visiems mirusiesiems, nepaisant jų mirties pobūdžio.

Individuali ir grupinė parama krizių atvejais

Individuali parama krizių atvejais

Individualią pagalbą krizių atvejais teikia specialiai tam apmokytas specialistas, dažniausiai psichologas. Tačiau visiems mokyklos krizių valdymo komandos nariams verta žinoti pagrindinius pagalbos principus – ne tam, kad juos taikytų, o tam, kad galėtų orientuotis, kas, kada ir dėl ko daroma, bei galėtų suteikti tikslią informaciją mokyklos bendruomenės nariams.

Pagalba suteikiama neatidėliotinai. Visoms krizėms būdinga tai, kad pagalba reikalinga tuo metu, kai kažkas atsitiko – iš karto arba per kelias valandas / dienas.

Surenkama krizinio įvykio ir jo išgyvenimo istorija. Išsiaiškinami pagrindiniai duomenys apie situaciją, kuri sąlygojo krizę, kada ir kur pradėjo vystytis krizinis išgyvenimas. Tačiau pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kas įvyko dabar.

Nustatoma, ar tai psichologinė krizė, ar kitas panašus į krizę sutrikimas (psichinės ligos recidyvas, kritinė būseną ir kt.). Būsenos, sutrikimo laipsnio įvertinimas reikalingas tikslesniam pagalbos plano numatymui. Įvertinami krizinio išgyvenimo intensyvumas, fazė, rizikos faktoriai, galimybės gauti artimųjų / draugų pagalbą. Išsiaiškinama, ką žmogus mėgina / mėgino daryti. Įvertinama, ką žmogus gali daryti.

Sudaromas krizinės intervencijos planas. Nustatomi labai aiškiai suformuluoti ir trumpalaikiai krizių intervencijos / psichoterapijos tikslai. Aiškiai apibrėžiamas krizinės intervencijos pabaiga – paprastai krizinei intervencijai yra skiriama iki 10 susitikimų.

Susitikimo trukmė ir dažnumas. Susitikimai skiriami orientuojantis į kliento poreikius. Tinkama nuostata – dažnesni, bet trumpesni susitikimai. Labai griežtų ribų krizių intervencijos sesijai (kaip įprasta psichoterapijoje – 50–60 min.) nėra. Svarbu atsižvelgti ir krizę išgyvenančio žmogaus, ir į konsultanto galimybes produktyviai išbūti su sunkiais kriziniais jausmais.

Kitų žmonių įtraukimas teikiant pagalbą. Numatoma, kas dar įsitrauks teikiant paramą krizinio išgyvenimo metu – kokie reikalingi profesionalūs specialistai (pvz., gydytojas, teisininkas, socialinis darbuotojas ar pan.), kiek gali padėti artimieji ir draugai.

Pasirenkama siaura intervencijos sfera. Krizinės intervencijos metu nesiimama paveikti visų probleminių kliento gyvenimo sferų, o išskiriama tik svarbiausia ir aktualiausia, sudaranti išgyvenamos krizės esmę, problema. Prie kitų problemų, susijusių su kriziniu išgyvenimu sprendimo, jei reikia, pereinama palaipsniui. Asmenybės vystymosi ir nesusijusios su kriziniu išgyvenimu kliento asmenybės ir bendravimo problemos krizinės intervencijos metu nesprendžiamos.

Informavimas. Klientui suteikiama visa būtina informacija apie krizinę situaciją, jo išgyvenimus, savijautą, sveikatą, kuri galėtų mažinti jo nerimą, kylantį dėl nežinojimo.

Santūri nuostata į medikamentų taikymą. Kriziniai išgyvenimai – tai normali žmogaus reakcija į

krizinius įvykius, todėl tokiais atvejais medikamentai paprastai nėra reikalingi. Tačiau, jei dėl krizinio išgyvenimo kliento būseną yra labai sunki, ir gydytojai galvoja, kad pacientui laikinai reikalingi psichotropiniai vaistai, jie turėtų būti skiriami tik tam, kad palengvintų itin sunkią būseną krizinio išgyvenimo metu, bet ne tokiais kiekiais, kad visiškai užslopintų nerimą. Nuslopintas medikamentais nerimas stipriai sumažina kliento galimybę įveikti krizę, nes krizės įveikimas reikalauja tam tikro aktyvumo, kurį sąlygoja išgyvenamas nerimas. Ši nuostata netinka tik tais atvejais, kai žmogus iki krizinio išgyvenimo nuolatos vartojo būtinus jo sveikatai palaikyti medikamentus. Suprantama, tada jis tęsia jų vartojimą, o gydytojai, siekdami apsaugoti nuo būsenos pablogėjimo, neretai skiria ir papildomą gydymą.

Grupinė parama krizių atvejais

Įvykus krizei mokykloje, svarbu nustatyti labiausiai krizės paveiktas grupes, kurioms turėtų būti suteikiama specialistų parama. Toliau apie tai pateiksime gaires mokyklos personalui ir pristatysime grupinės pagalbos krizių atvejais metodus: *Krizių intervenciją klasėje* ir *Psichologinės apklausos metodą*.

Krizių intervencija klasėje

Pirmoji pagalba mokiniams, įvykus krizei mokykloje, galėtų būti *Krizių intervencijos klasėje metodas* (Brock ir kt., 2001). Šis metodas gali būti taikomas tiek mokiniams, tiek ir mokytojams. Jo metu taip pat galima įvertinti, kurie klasės nariai yra labiausiai paveikti krizės – jiems gali prireikti individualios pagalbos.

Bendros taisyklės.

- Tai yra pirmoji emocinė parama, o ne profesionali psichoterapinė pagalba.
- Vedantysis gali būti nebūtinai psichologas, svarbu, kad būtų gerai susipažinęs su krizių įveikimo ir valdymo darbu, bei turėtų tinkamas asmenines savybes.
- Optimalu, kai dirba du vedantieji, ir bent vienas iš jų yra pažįstamas mokiniams.
- Vienas vedantysis yra pagrindinis, kitas jam padeda (pvz., pasirūpina iš klasės išbėgusiu mokiniu).
- Gali dalyvauti nuo 15 iki 30 mokinių, trukmė iki 3 valandų.
- Geriausiai, jei vyksta klasės patalpoje.

Nerekomenduotina atlikti, jeigu:

- yra žinoma, kad klasės atmosfera prieš krizę buvo konfliktiška, nesaugi;
- mokinių poreikiai susiję su krize yra smarkiai poliarizuoti (vieni mokiniai yra itin stipriai paveikti, kiti – mažai paveikti).

Struktūra

1. Įvadas.
2. Informavimas apie faktus ir gandų išsklaidymas.
3. Išsipasakojimas.
4. Reakcijų aptarimas.
5. Įgalinimas.
6. Uždarymas.

1. Įvadas (10–15 min.)

- paaiškinama šios intervencijos paskirtis;
- pristatomi vedantieji;
- pristatoma susitikimo struktūra;
- aptariamos Krizių intervencijos klasėje taisyklės.

2. Informavimas apie faktus ir gandų išsklaidymas (apie 30 min.)

- padedama mokiniams susidaryti realesnį vaizdą apie tai, kas įvyko;
- vedantysis informuoja apie žinomus faktus ir atsako į mokiniams kylančius klausimus.

3. Išsipasakojimas (iki 45 min.)

- tikslas – padėti išsipasakoti ir pajusti didesnę bendrumą;

- taikomas savanoriškumo principas (išsipasakoja tik tie asmenys, kurie nori);
- užduodami nukreipiantys klausimai:
 - kur buvai, kai tai atsitiko?
 - kas dar buvo su Tavimi?
 - ką Tu tuo metu matei, girdėjai, užuodei ir pan.?
 - ką Tu darei?
 - kaip Tu reagavai?
- vedantieji normalizuoja reakcijas ir išskiria bendras temas.

4. Reakijų aptarimas (apie 30 min.)

- tikslas – padėti kalbėti apie krizines reakcijas ir jas normalizuoti;
- struktūra:
 - įvardinamos būdingos reakcijos;
 - įvardinus kiekvieną reakciją, prašoma pakelti rankas tuos mokinius, kurie ją patiria;
 - kviečiama pasidalinti savo pavyzdžiais;
 - įvardinamos reakcijos, kurios gali kilti ateityje.

5. Įgalinimas (iki 60 min.)

- tikslas – padėti mokiniams atgauti kontrolės jausmą, įveikti bejėgiškumą;
- pristatomi streso, krizinių išgyvenimų įveikimo būdai;
- mokiniai skatinami aktyviai dalintis savo mintimis apie tai, kas galėtų padėti įveikti krizinius išgyvenimus.

6. Uždarymas (iki 30 min.)

- vedantysis apibendrina tai, kas vyko susitikimo metu, atsako į likusius klausimus;
- dar kartą normalizuojamos krizinės reakcijos, primenama, kad svarbu jomis dalintis ir, jei reikia, kreiptis pagalbos;
- galimi įvairūs simboliniai ritualai ar paramos aktai, pvz., paleidžiamas į orą balionas, paruošiama dovana mirusio mokinio šeimai, ar pan.

Psichologinės apklausos metodas

Psichologinės apklausos metodo (Polukordienė, 2003) principai yra panašūs į Krizių intervencijos klasėje metodą. Tačiau Krizių intervencija klasėje yra labiau pritaikyta mokykloms ir mokykliniam amžiui, jos struktūra yra paprastesnė negu Psichologinės apklausos struktūra. Psichologinės apklausos privalumas yra tas, kad tai Lietuvoje gerai išbandytas ir praktikoje pasiteisinęs metodas.

Bendros taisyklės.

- Tai ne gydymas, o paramos būdas, kuris yra siūlomas krizės paveiktai grupei.
- Apklausa atlieka 2 vedantieji.
- Pagrindinis vedantysis – būtinai psichologas.
- Apklausoje laikomasi konfidencialumo principo.
- Apklauskos metu nėra vertinami faktai, mintys, reakcijos, jausmai.
- Apklausa turėtų vykti, praėjus 24–72 val. po krizinio įvykio.
- Apklauskos trukmė: iki 3 val.
- Grupės dydis: nuo 3 iki 20 žmonių.

Aplinka, kurioje vyksta psichologinė apklausa.

- Pakankamai patogi ir saugi apklausos dalyviams.
- Patalpoje turi būti: geriamas vanduo, vienkartinės nosinės.
- Netoliese turi būti lengvai randamas tualetas.
- Kėdės sustatomos ratu.

Darbas, kurį atlieka krizių įveikimo darbuotojai iki apklausos.

- Surenka reikalingą faktinę informaciją apie krizinį įvykį.
- Susipažįsta su esama dokumentine medžiaga apie krizinį įvykį, žiniasklaidos pranešimais.

Apklauskos fazės

1. Įvadas.

2. Faktai.
3. Mintys.
4. Jausmai.
5. Mokymas.
6. Uždarymas.

1. Įvadas

Vedantieji:

- Išreiškia užuojautą grupės dalyviams.
- Prisistato – pasako vardus, pavardes, iš kokios organizacijos atvyko, pareigas, specialybę.
- Trumpai informuoja ką žino apie krizinį įvykį.

Tikslinama apklausos grupės struktūra: grupės dalyvių klausima: ar visi vieni kitus pažįsta, ar tarp grupės dalyvių nėra asmenų, kuriems dalyvaujant vieni ar kiti grupės nariai negalėtų atviriau kalbėti.

Nurodomas apklausos grupės tikslas – emocinė parama. Paaiškinamas prevencinis paramos aspektas, kas yra krizinių išgyvenimų normalizacija; įvardinama, kad bus aptariami krizės / streso įveikimo būdai.

Patvirtinama, kad apklausa – ne gydymo būdas. Nebus taikoma jokia terapija. Tai grupė, kurioje bus galima išsikalbėti apie tai, kas slegia ir svarbu *dabar*, bei gauti žinių, kaip įveikti sunkumus, kuriuos tenka išgyventi.

Patvirtinama, kad apklausos metu nebus atliekami jokie moksliniai tyrimai.

Pristatomi organizaciniai grupės darbo aspektai:

- dalyviai informuojami apie grupės trukmę, tiksliai nurodoma, kada grupė pasibaigs;
- pasakoma, kad, kai grupė baigs savo darbą, grupės vadovai pasiliks patalpoje dar 20 minučių ir bus prieinami visiems, kas norėtų pasitarti individualiai.

Aptariamoms ir priimamos grupės taisyklės:

- susitikimas yra visiškai konfidencialus;
- kiekvienas kalba tik tiek, kiek nori;
- nebūtina kalbėti apie tai, kas labai skaudina ar žeidžia;
- nekalbama už ką nors kitą;
- drąsiai užduodami visi rūpimi klausimai;
- kiekvienas įsipareigoja išbūti grupėje nuo pradžios iki galo;
- apklausos metu nebus pertraukos;
- išjungiamos bet kokios ryšio priemonės, niekas iš išorės neužgina ir netrukdo dalyvių kokiais nors reikalais;
- apklausos metu visi lygūs – nėra pasiskirstymo pagal padėtį;
- pasisakymai nekritikuojami, iš jų nesišaipoma.

2. Faktų fazė

Vadovai informuoja, ką jie patys žino apie įvykį, kokiais šaltiniais remiasi. Grupės dalyviai prašomi prisistatyti ir atsakyti į tokius klausimus:

- Ką žinote apie nelaimingą įvykį?
- Kur buvote, kai atsitiko nelaimė?
- Koks jūsų ryšys su nukentėjusiu?

3. Minčių išsakymo fazė

Šios fazės tikslas – įvardinti ką dalyviai girdėjo ir matė apie krizinį įvykį, kokios kilo pirmosios mintys, kai apie jį sužinojo.

Galimi klausimai:

- Kaip jūs sužinojote apie įvykį?
- Kokia buvo pirmoji mintis, kai išgirdote apie nelaimę ar kai ją pamatėte?
- Kokios mintys kilo vėliau?

4. Emocijų (reakcijos) fazė

Galimi klausimai:

- Kas jums buvo baisiausia tame, ką sužinojote / pamatėte?
- Kaip jautėtės fiziškai?
- Kokie kilo jausmai?
- Ką pirmiausiai darėte, kai sužinojote apie nelaimę?
- Kaip reaguojate į tai, kas atsitiko, dabar?

Vedantysis:

- Apibendrina dalyvių išsakytus faktus, mintis ir jausmus.
- Papasakoja apie įprastas fizines ir emocines reakcijas, pasireiškiančias išgyvenant krizę.
- Pamini kitus galimus simptomus.
- Normalizuoja dalyvių išgyvenimus – konstatuoja, kad normalu taip jaustis tokios nelaimės akivaizdoje.
- Faktus ir mintis susieja su jausmais.

5. Mokymo fazė

Pagrindinė šios fazės tezė: „Jūs negalėjote kontroliuoti to, kas įvyko, tačiau jūs galite kontroliuoti tai, kas vyksta su jumis dabar“.

Galimi klausimai:

- Ką jūs darote, kai išgyvenate stresą?
- Kas jums padeda labiausiai?

Vedantysis:

- Apibendrina dalyvių pasisakymus apie streso įveikimo būdus.
- Pristato bendrą informaciją apie krizes, jų vystymąsi, fazes.
- Jei įvyko savižudybė, pateikia bendrą informaciją apie savižudybes.
- Apibūdina bendras fizines, emocines, elgesio reakcijas būdingas kriziniams išgyvenimams.
- Papasakoja apie įvairius streso / krizinių išgyvenimų įveikimo būdus, tokius kaip:
 - išsikalbėjimas;
 - dienoraštis;
 - specialios literatūros (biblioterapinės) skaitymas;
 - psichofizinės treniruotės;
 - pokrizinės mitybos rekomendacijos (pvz., negerti daug kavos);
 - sveiko poilsio svarba;
 - bendravimas šeimoje – kaip sulaukti didesnio šeimos narių supratimo ir palaikymo;
 - konsultacijos emocinės paramos telefonais;
 - individualios ir grupinės specialistų konsultacijos;
 - savipagalbos-paramos grupės.
- Išdalina informacinius lapelius apie krizinius išgyvenimus, kitą prevencinę medžiagą.
- Klausia pabaigoje: „Ką ketinate daryti dabar?“

6. Uždarymo fazė

- Dalyviai paskatinami užduoti likusius klausimus ar pasisakyti, jei dar norėtų („Gal kas liko nepasakyta, ar liko neatsakytų klausimų, kurie jums rūpi?“).
- Vedantieji padėkoja už dalyvavimą, pasidalinimą išgyvenimais, bendrą darbą.
- Dalyviai skatinami siekti paramos, vedantieji palieka savo vizitines korteles.
- Primenama apie konfidencialumą ir apie tai, kad vedantieji liks patalpoje dar 20 min. – jei kas norėtų kreiptis individualiai.
- Pozityviai palaikomi visi grupės dalyviai.
- Atsisveikinama, išsiskirstoma.

Pagalba, parama krizių įveikimo komandai. Labai svarbi yra parama apklausą vedusiems asmenims. Reikia numatyti laiko šio darbo aptarimui, sudaryti galimybę vedantiesiems pasidalinti savo išgyvenimais po kiekvienos grupės ar konsultacijos.

Įvykus krizei, mokykla neišvengiamai sulaukia daug žiniasklaidos dėmesio: yra domimasi tuo, kas įvyko, ieškoma aktualios žiniasklaidai informacijos, kalbinami mokytojai, mokiniai, tėvai. Neretai žurnalistų veiksmai, kuriais siekiama gauti jiems reikalingą informaciją, bei šios informacijos (kartais – netikslios) pateikimas žiniasklaidos priemonėse mokyklų administracijos atstovus bei pedagogus nuteikia priešiška. Tačiau, jei krizės metu mokyklos atstovai su žiniasklaida bendrauja chaotiškai bei neprofesionaliai (pvz., nėra numatyta, kas teikia informaciją žiniasklaidai, ir dėl to tą daro bet kas), ar tuomet verta stebėtis ir piktintis žiniasklaidos priemonių „neprofesionalumu“?

Tinkamas bendravimas su žiniasklaida yra svarbi krizių valdymo dalis: mokyklos atstovai, patys teikdami informaciją, gali pasirinkti, kaip ir apie ką informuoti, t. y. įtakoti į spaudą patenkančią informaciją. Čia galioja pirmumo efektas: kas pirmas pateikia informaciją, tas turi daugiau galimybių kontroliuoti jos pobūdį. Tai yra geresnė taktika nei bandymas informaciją nuslėpti. Tačiau realybėje neretai susiduriama su situacijomis, kai mokyklos atstovai arba neteikia jokios informacijos, arba visai neriboja žurnalistų bendravimo – kiek ir su kuo bendrauti. Tiek vienu, tiek kitu atveju padidėja tikimybė, kad žiniasklaidoje pasirodys tendencinga, iškraipyta informacija apie įvykį. Todėl krizių įveikimo komandos nariams yra būtina žinoti kaip bendrauti su žiniasklaidos atstovais, kokią informaciją ir kada pateikti.

Šiame skyriuje bus pateiktos pagrindinės bendravimo su žiniasklaida gairės, apžvelgta kaip parengti pranešimą spaudai.

Pranešimo spaudai parengimas

Pranešimas spaudai – tinkamas ir paprastas būdas pranešti žiniasklaidos atstovams pagrindinę informaciją apie įvykį. Pranešimą spaudai turėtų parengti Krizių valdymo komanda. Pagrindiniai informacijos pateikimo žiniasklaidai principai, pateikti šiame skyriuje, padės tinkamai parengti pranešimą spaudai.

Informacijos pateikimas žiniasklaidai

Bendravimo su žiniasklaida taisyklės. Bendravimą su žiniasklaida krizės ir kitais panašiais atvejais palengvina *mokyklos bendravimo su žiniasklaida taisyklės*. Jos turėtų būti sudarytos iš anksto ir žinomos visiems mokyklos darbuotojams. Kiekviena mokykla gali sudaryti savo taisykles. Tokių taisyklių pavyzdį pateikiame 6 priede.

Atstovo spaudai paskyrimas. Labai svarbu, kad už bendravimą su žiniasklaida būtų atsakingas vienas žmogus – atstovas spaudai. Geriausiai, jeigu visą informaciją teikia tik atstovas spaudai, jis taip pat tariasi ir dėl papildomų veiksmų (pvz., interviu su mokytojais organizavimo).

Atstovu spaudai rekomenduojama paskirti:

Direktorių / jo pavaduotoją, arba asmenį, kuris:

- pasižymi gerais bendravimo įgūdžiais;
- nejaučia didelio diskomforto, kai yra filmuojamas;
- (pageidautina) turi bendravimo su žiniasklaida patirtį arba yra dalyvavęs mokymuose šia tema.

Šio skyriaus pabaigoje pristatytos rekomendacijos atstovui spaudai – žr. psl. 39 „Bendros rekomendacijos bendravimui su žiniasklaida“.

Žiniasklaidai aktuali informacija yra: Kas, ką, kada, kur, kodėl ir kaip? Young (1998; pagal Brock ir kt., 2001) pastebi, jog įvykus krizei, žiniasklaidai aktuali ši informacija:

- Per pirmąsias 12 val. po krizinio įvykio aktualiausia informacija žiniasklaidai: kas, kada ir kaip įvyko; žiniasklaidos atstovai bando atskirti faktus nuo prasimanymų.
- 1–24 val. – dėmesio centre krizės veikėjai; žurnalistai atkakliai mėgina pasikalbėti su nukentėjusiais, liudininkais, šeimos nariais.
- 24–36 val. – kodėl? Mėginama surasti kaltininkus.

- 36–72 val. – atliekama gilesnė analizė apie tai, kas ir kodėl įvyko; dėmesys laidotuviams.
- 72 val. ir vėliau – aprašomos laidotuvės ir kiti pokriziniai faktai.

Kokia informacija pateikiama žiniasklaidai raštu ir / ar žodžiu (pagal Brock ir kt., 2001):

- 1) Apie krizinį įvykį – kas atsitiko:
 - Venkite romantizavimo arba sensacingai pristatomos informacijos (ypač savižudybių arba smurto atvejais).
 - Negarbinkite ir neidealizuokite nusižudžiusiųjų arba smurtautojų.
 - Aprašydami krizinį įvykį, venkite konkrečių detalių, kurios gali būti netinkamai panaudotos: pavyzdžiui, apie savižudybės būdus (pvz., jei mokinys nusižudė vaistais, nenurodykite jų pavadinimo arba kur jie buvo gauti).
- 2) Ką paveikė krizė: vietoje konkrečių vardų nurodykite lytį, klasę ar pan. (nebent ši informacija jau būtų paskelbta viešai arba jos paskelbimui neprieštarauja tėvai).
- 3) Kaip įvykiai vystėsi (kas, ką ir kam padarė):
 - Pateikite tik bendrą informaciją.
 - Nekurkite savo paaiškinimų, neinterpretuokite įvykio priežasčių.
- 4) Kur tai atsitiko: privatūs adresai neturėtų būti skelbiami.
- 5) Kada tai atsitiko: nurodykite maksimaliai tiksliai.
- 6) Kokia nukentėjusiųjų būklė ir jos prognozė: teikite tik patikrintą informaciją.
- 7) Venkite tokių atsakymų kaip „jokių komentarų“:
 - Jeigu nepateikiate jokios informacijos, tai gali sukelti įspūdį, kad norite kažką nuslėpti.
 - Geriau sakykite: „kol kas neturiu pakankamai informacijos, kad galėčiau komentuoti“, „dar neturėjau pakankamai laiko pakalbėti su kitais“, „mes ką tik gavome informaciją, kurią iš pradžių turime išnagrinėti“.
- 8) Nurodykite, kas be jūsų gali suteikti informaciją apie įvykį (pvz., įvykį tiriantys policijos pareigūnai).
- 9) Būkite sąžiningi ir nenureikšminkite įvykio.
- 10) Akcentuokite, ką mokykla daro, kad įveiktų krizę ir padėtų krizės paveiktiems žmonėms.

Prieš kalbėdami su žurnalistu:

- Jeigu nesate įgaliotas teikti informacijos, nurodykite atstovą spaudai.
- Išsiaiškinkite žurnalistą pavardę, atstovaujamos žiniasklaidos priemonės pavadinimą ir dominančią temą.
- Iš anksto aptarkite interviu pobūdį, struktūrą bei trukmę.
- Apgalvokite savo aprangą.
- Pasistenkite numatyti sunkius ir nepatogius klausimus, ir iš anksto jiems pasiruoškite.
- Nustatykite savo pasisakymo prioritetus:
 - Išsklaidyti gandus?
 - Pateikti tikslią informaciją?
 - Pateikti informaciją apie pagalbos šaltinius?
- Suformuluokite kelias pagrindines mintis, kurias pakartokite kelis kartus.
- Treniruokitės.

Kalbėdami su žurnalistais:

- (TV) Kalbėkite kiek energingiau nei įprastai.
- Kalbėkite paprastais žodžiais, venkite sudėtingų terminų.
- Kalbėkite trumpai: kuo ilgesni sakiniai ir atsakymai, tuo didesnė tikimybė, kad jie bus sutrumpinti ar net iškraipyti.
- Būkite draugiški, tačiau kalbėkite rimtai.
- Būkite nuoširdūs ir užjaučiantys.

Prisiminkite, jog komentarai „ne spaudai“ neegzistuoja. Būkite pasiruošę, kad viską, ką Jūs sakote žurnalistui, gali išgirsti ar perskaityti tūkstančiai žmonių (nesvarbu, ar Jus tuo metu įrašinėjo ar ne).

Pranešimo spaudai pavyzdį bei rekomendacijas rašantiems apie savižudybes pateikiame prieduose Nr. 6 ir 7.

Bendros rekomendacijos bendravimui su žiniasklaida

Atstovo spaudai paskyrimas ir jo atsakomybės

Šiame skyriuje pateikiame rekomendacijas atstovui spaudai (pagal Brock ir kt., 2001). Jomis gali naudotis ir mokyklos, ir Pedagoginės psichologinės tarnybos krizių valdymo komandų atstovai spaudai. Net jei yra įgyvendinama tik dalis rekomendacijų, tai yra geriau negu nieko. Rekomendacijos taikytinos atsižvelgiant į konkrečios mokyklos bei įvykio specifiką.

Pagrindinės atstovo spaudai funkcijos vykstant krizei:

- Išsklaidyti gandus.
- Padėti žiniasklaidai vykdyti savo misiją – informuoti visuomenę apie svarbius įvykius.
- Padėti numatyti realistiškus krizės padarinius.
- Informuoti visuomenę apie pagalbos šaltinius.

Atstovo spaudai pasiruošimas galimai krizei:

- Susipažįsta su gretimų mokyklų, Pedagoginės psichologinės tarnybos (PPT) bei kitų organizacijų atstovais spaudai.
- Pasiruošia pranešimų žiniasklaidai formas / pavyzdžius.
- Padedą mokyklai paruošti bendravimo su žiniasklaida taisykles, su kuriomis turi būti supažindinamas visas mokyklos personalas.
- Susipažįsta su vietos žurnalistais:
 - sudaro vietos žiniasklaidos priemonių bei žurnalistų kontaktų sąrašą;
 - aptaria krizės nušvietimo žiniasklaidoje ypatumus.
- Sudaro sąrašą organizacijų, į kurias galima nukreipti žurnalistus dėl komentarų įvairių krizių klausimais.
- Numato konkrečias patalpas, kuriose galėtų dirbti žurnalistai krizės metu (aktualiausia krizių atvejais, kurie pritraukia itin daug žurnalistų):
 - idealiau atveju ši vieta turėtų būti ne mokyklos pastate arba bent jau tokiose patalpose, kuriose žurnalistų buvimas netrukdytų mokyklos darbui;
 - mokyklos darbuotojai turėtų būti informuojami apie galimą šios vietos panaudojimą krizės atveju.

Atstovas spaudai vykstant krizei:

- Padedą užtikrinti, kad žiniasklaidos atstovai netrukdytų mokyklos darbui.
- Padedą nuspręsti, kada ir kokia informacija apie krizę yra pateikiama žiniasklaidai. Svarbu, kad ši informacija būtų tiksli, jos viešinimas nepažeistų įstatymų bei krizės paveiktų žmonių privatumo.
- Padedą nuspręsti, kaip informacija bus pateikiama žiniasklaidai: individualūs interviu / spaudos konferencija / pranešimas spaudai.
- Užtikrina, kad visas mokyklos personalas žinotų, kas teikia informaciją žiniasklaidai.
- Organizuoja ir tarpininkauja interviu su mokyklos darbuotojais (kai tai yra reikalinga).
- Jeigu atvyksta daugiau žurnalistų, atidaro žiniasklaidos centrą, kuriame žurnalistai galėtų rasti informaciją apie krizinį įvykį bei pagalbos galimybes.
- Jeigu reikia, rengia spaudos konferencijas ar trumpus informacijos pristatymo susitikimus.
- Jeigu reikia, parengia pranešimus spaudai.
- Jeigu būtina, organizuoja žurnalistų apsilankymą nelaimės vietoje (jeigu ši yra mokykloje).
- Paskelbia informaciją apie nuostolius.
- Atsižvelgia į tai, kad ir žiniasklaidos atstovai gali būti itin paveikti traumuojančių įvykių ir jiems taip pat gali būti reikalinga krizinė parama.

Atstovas spaudai po krizės:

- Pasiruošęs toliau teikti informaciją apie krizės įveikimą bei padarinius.
- Surašo visus su kriziniu įvykiu susijusius mokyklos veiksmus, informacijos užklausas bei suteiktus atsakymus chronologine tvarka.
- Surenka laikraščių ištraukas, portalų pranešimus, radijo bei TV reportažus (jei yra tokia galimybė).
- Aptaria su mokyklos personalu bei žiniasklaidos atstovais, kaip ateityje galima būtų tobulinti bendravimą su žiniasklaida.

Atstovas spaudai visada:

- Užtikrina, kad visa žiniasklaidai teikiama informacija būtų aiški, trumpa, patikrinta ir patvirtinta mokyklos vadovybės. Vengia bet kokios nepatikrintos, nepagrįstos informacijos viešinimo.
- Stebi žiniasklaidos pranešimus ir, pastebėjęs iš esmės klaidingą informaciją, kiek galima greičiau pateikia patikslinimus.
- Palaiko ryšį su susijusių organizacijų atstovais spaudai.

Teisinė informacija, kuri gali praversti

Ruošiantis bendravimui su žiniasklaida, verta susipažinti su įstatymais bei kita teisine informacija, kuri gali padėti apginti mokyklos personalo ir mokinių teises. Prieduose Nr. 8, 9 ir 10 pateikiame ištraukas iš *Lietuvos Respublikos Visuomenės informavimo įstatymo* (2006 m. rugsėjo 1 d., Nr. X-752), *Nepilnamečių apsaugos nuo neigiamo viešosios informacijos poveikio įstatymo* (2009 m. gruodžio 22 d. Nr. XI – 594) bei *Lietuvos žurnalistų ir leidėjų etikos kodekso* (2005).

Jei žurnalistai pažeidžia kažkurį iš toliau minimų nutarimų, yra galimybė kreiptis į *žiniasklaidos veiklą reguliuojančias institucijas*:

- Žurnalistų ir leidėjų etikos komisiją.
- Žurnalistų etikos inspektorį.

Krizių valdymo praktika Lietuvos mokyklose žengia pirmuosius nuoseklesnius žingsnius: paruoštas Krizių valdymo mokyklose tvarkos aprašas, apmokyti Pedagoginių psichologinių tarnybų komandų nariai, mokyklų direktoriai, krizių valdymo konsultantai, vyksta mokymai mokyklos krizių valdymo komandoms. Tikimės, kad šiame vadove pateikta medžiaga padės krizių valdymo mokyklose komandoms tapti veiksniais ir realiais krizių valdymo mokyklose organizatoriais. Taip pat viliamės, jog specialistai, dirbantys mokyklų krizių valdymo sistemoje, sėkmingai bendradarbiaus tarpusavyje, o krizių valdymas mokyklose taps organizuota pagalbos sistema visoje Lietuvoje.

1. Draugo laišakai – I. Leidinio sudarytojai: dr. K. O. Polukordienė, A. Kazlauskaitė, P. Skruibis, R. Aleliūnaitė. – Vilnius: Heksograma, 2004. – 144 p.
2. James J. W., Friedman R., Matthews L. L. Kai sielvartauja vaikai. – Vilnius: Tyto alba, 2007. – 311 p.
3. Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašas. Patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2007 m. liepos 12 d. įsakymu Nr. ISAK-1374.
4. Lietuvos žurnalistų ir leidėjų etikos kodeksas. Vilnius, 2005.
5. Navickas V. Mirties samprata vaikystėje. – Vilnius, 2003. – 64 p.
6. Nepilnamečių apsaugos nuo neigiamo viešosios informacijos poveikio įstatymas. 2009 m. gruodžio 22 d. Nr. XI-594; Vilnius; Žin., 2002, Nr. 91-3890; 2009, Nr. 86-3637.
7. Polukordienė O. K. Psichologinės krizės ir jų įveikimas / Pagrindinės žinios apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją / praktinis vadovas. – Vilnius: Heksograma, 2003. – 99 p.
8. Polukordienė O. K. Netekčių psichologija / praktinis vadovas. – Vilnius: Panevėžio spaustuvė, 2008. – 112 p.
9. Respublikos Visuomenės informavimo įstatymas. 2006 m. rugsėjo 1 d.: Nr. X-752, 2006-07-11, Žin., 2006, Nr. 82-3254.
10. Shneidman E. S. Savižudžio sąmonė. – V.: VIA RECTA, 2002. – 151 p.
11. Žemaitienė N., Jaruševičienė L. Moksleivių savižudybės. Rizikos veiksniai ir pagalbos principai. – Kaunas, Kauno Jaunimo sveikatos centras, 2000. – 104 p.
12. Preparing for Crises in the Schools / Edited by John Wiley & Sons, Inc. – Brock S. E., Sandoval J., Lewis S., 2001. – 418 p.
13. The International Handbook of Suicide and Attempted suicide / Edited by Keith Hawton, Kees van Heeringen. – John Wiley & Sons Ltd, 2000. – 755 p.
14. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. – С.-Петербург: изд-во «Речь». 2002. – 162 с.
15. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.
16. www.stat.gov.lt (Lietuvos Respublikos Statistikos departamento internetinis puslapis).
17. <http://epp.eurostat.ec.europa.eu> (Eurostat statistiniai duomenys).

Priedas Nr. 1: Bendri savižudybių rodikliai (100 000 gyventojų) Europos šalyse

Priedas Nr. 2: Paauglių (15–19 m.) savižudybių rodikliai (100 000 paauglių) Europos šalyse

Priedas Nr. 3: Vaikų ir paauglių savižudybės Lietuvoje 2002–2008 m. (absoliutus skaičius)

Priedas Nr. 4: Pranešimo apie krizinį įvykį mokykloje pavyzdys

Priedas Nr. 5: Mokyklos taisyklių pavyzdys

Priedas Nr. 6: Pranešimo spaudai pavyzdys

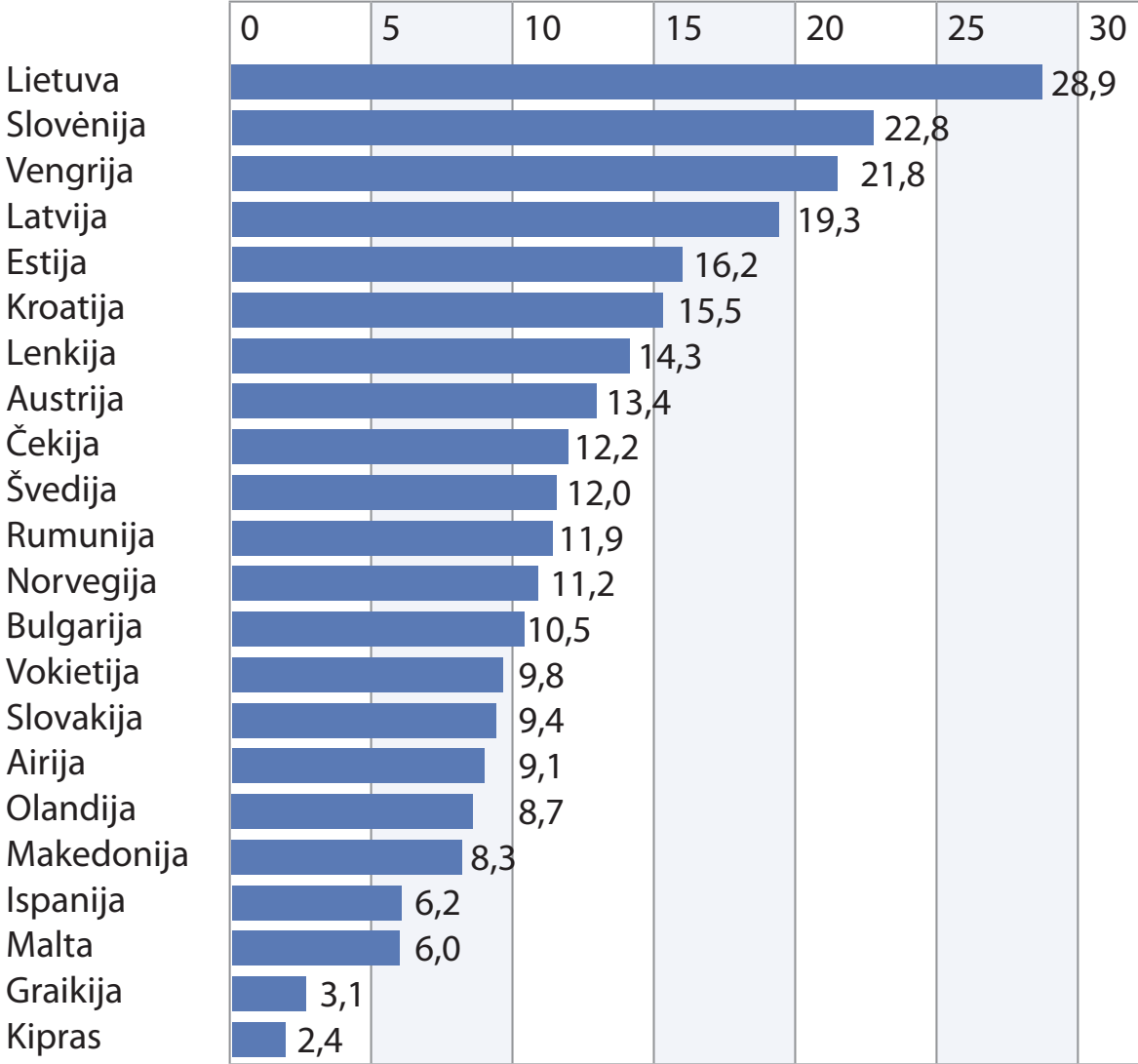
Priedas Nr. 7: Rekomendacijos rašantiems apie savižudybes

Priedas Nr. 8: Lietuvos Respublikos visuomenės informavimo įstatymas (ištrauka)

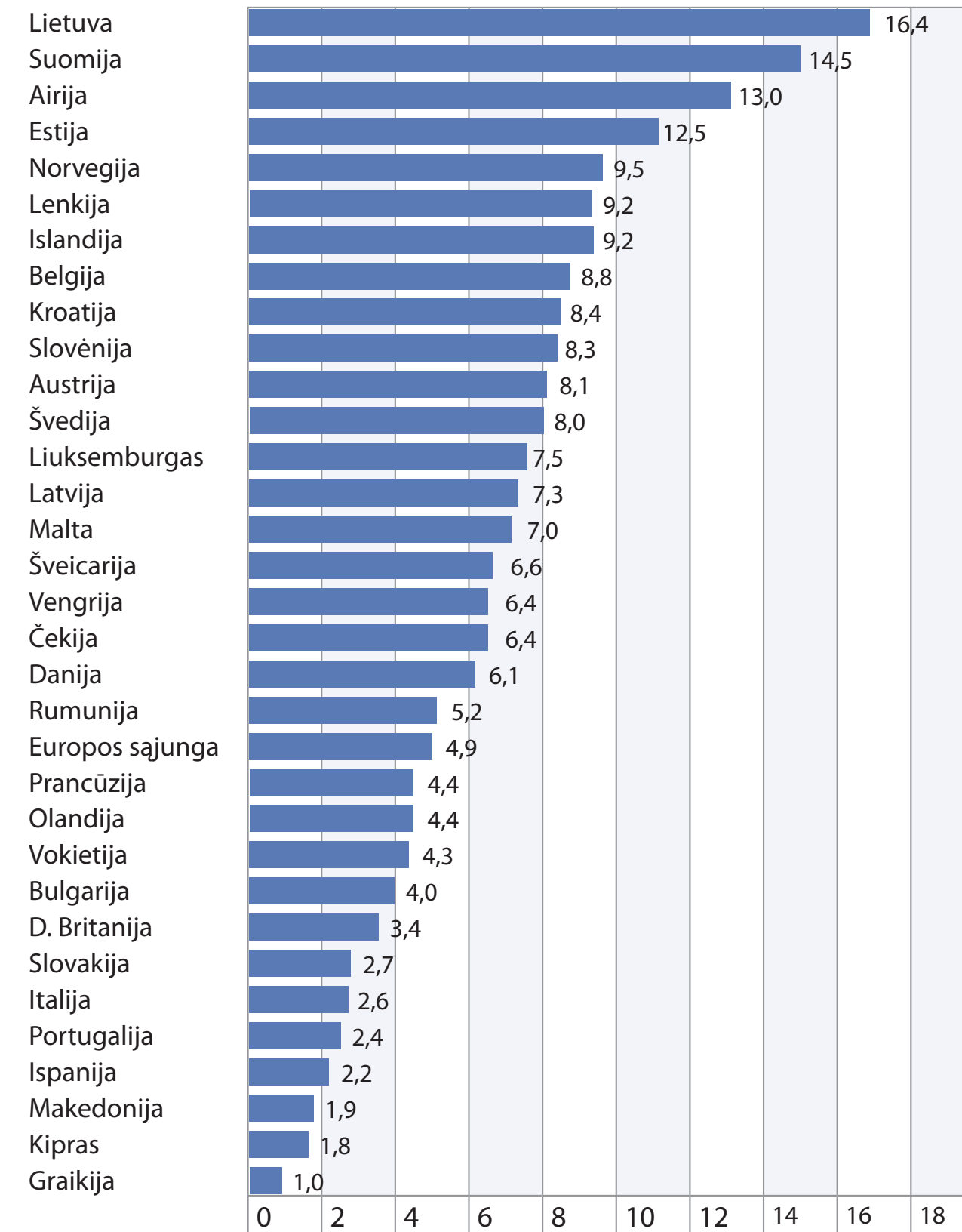
Priedas Nr. 9: Nepilnamečių apsaugos nuo neigiamo viešosios informacijos poveikio įstatymas (ištrauka)

Priedas Nr. 10: Žurnalistų etikos kodeksas

Bendri savižudybių rodikliai (100 000 gyventojų)
Europos šalyse. 2006 m. Eurostato duomenys



Paauglių (15–19 m.) savižudybių rodikliai (100 000 paauglių)
Europos šalyse. 2006 m. Eurostato duomenys.



Vaikų ir paauglių savižudybės Lietuvoje 2002–2008 m. (absoliutus skaičius).
Šaltinis – Statistikos departamentas prie LR Vyriausybės

	Metai						
Amžius	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Iš viso (0–17 m.)	29	20	38	13	23	30	14
5–9 m.	1	-	-	-	-	-	-
10–14 m.	4	4	7	3	6	8	2
15–17 m.	24	16	31	10	17	22	12

Pranešimo apie krizinį įvykį mokykloje pavyzdys

Mokytojams pradedantiems pamokas {savaitės dieną} rytą

Mūsų mokykloje skaudus įvykis – {mėnuo ir diena} nusižudė {klasė} klasės mokinys {Vardas, pavardė}. Ši netektis prislėgė ir nuliūdino visą mokyklos bendruomenę – mokinius, jų tėvus, mokytojus. Suprantame, kad mokyklos bendruomenės nario savižudybė sukelia labai daug sunkių jausmų ir klausimų visiems. Savižudybė – visuomet krizinis įvykis, paliekantis labai daug skaudžių išgyvenimų pažinojusiems nusižudžiusįjį. Tokiais atvejais yra priimta pasiūlyti paramą ir palaikymą visiems. Todėl pakvietėme specialistus, kurie gali padėti įveikiant krizes. Šiandien {mėnuo ir diena, tikslus laikas} į mokyklą atvyks krizių įveikimo komanda iš {tikslus įstaigos pavadinimas, kiek žmonių atvyks}. Šio centro psichologai susitiks su {kurių klasių} moksleiviais, mokyklos mokytojais ir visais, kurie norėtų pasikalbėti apie šį įvykį. Mokyklos stende rasite informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų. Neabejojame, kad visi kartu palaipsniui įveiksime kilusius sunkumus, o gyvenimas mokykloje vėl tekės įprasta vaga.

Mokyklos taisyklių pavyzdys

- Siekiant kontroliuoti gandų sklidimą (krizės atvejų jų gali būti labai daug), mokyklos darbuotojai neturėtų kalbėti su žiniasklaidos atstovais iškart po krizinio įvykio. Vietoje to žurnalistai turėtų būti nukreipiami į atstovą spaudai, kurį paskiria ir visiems paskelbia mokyklos direktorius.
- Kai krizinė situacija stabilizuojasi ir faktai tampa aiškesni, galima svarstyti interviu su mokyklos darbuotojais galimybę. Tokius interviu organizuoja (arba jiems tarpininkauja) mokyklos atstovas spaudai.
- Kai kuriais atvejais mokyklos administracija gali paruošti trumpą rašytinę informaciją (parengtą atstovo spaudai), kurią mokyklos darbuotojai gali perskaityti / perduoti žurnalistams.
- Mokyklos darbuotojai turi būti supažindinami su parengta informacija prieš ją pateikiant žurnalistams, kai tik tai yra įmanoma. Visgi gali būti tokių situacijų, kai tokios galimybės nėra.

Parengta pagal S. E. Brock, J. Sandoval, S. Lewis. Preparing for Crises in the Schools (2001).

Pranešimo spaudai pavyzdys

Mokyklos (PPT) teikiančios pranešimą pavadinimas, miestas arba rajonas

Pranešimo data

Įvykio data, tikslus laikas, vieta, kas įvyko (kas, ką ir kam padarė)

Šiuo metu:

a) neturime informacijos, kad kas nors būtų nukentėjęs;

b) patvirtinti tokie sužeidimai ar žala: ...

Nukentėjusių būklė yra gera / stabili / rimta ar pan.

Mokyklos darbuotojai atlieka tokius ir tokius krizių įveikimo veiksmus.

Rajono PPT, kitos organizacijos šiuo metu daro tai, tai ir tai...

Mes informuosime apie tolimesnę įvykių eigą, kai tik turėsime naujos informacijos (jei tinka).

Prašome gyventojų vengti tokios ir tokios vietos (jei tinka).

Jeigu šią mokyklą lankančių vaikų tėvams reikėtų susisiekti su mumis, prašome skambinti

šiuo numeriu:

Asmuo kontaktams:

Vardas, pavardė

Pareigos, darbovietė

Telefono numeris

Parengta pagal S. E. Brock, J. Sandoval, S. Lewis. Preparing for Crises in the Schools (2001).

Rekomendacijos rašantiems apie savižudybes

Parengta remiantis Didžiosios Britanijos savižudybių prevencijos organizacijos „Samaritans“ (Media guidelines for reporting suicide and self-harm, 2008 m.) ir Pasaulinės Sveikatos organizacijos (PSO, 2000 m.) rekomendacijomis.
Parengė: Marija Bagdonienė ir Paulius Skruibis

Tinkamai pranešdama ir rašydama apie savižudybes, žiniasklaida gali vaidinti svarbų vaidmenį savižudybių prevencijoje. Tinkami pranešimai apie savižudybes gali turėti tokias teigiamas pasekmes:

- Padidėja visuomenės žinios ir supratimas apie savižudybės reiškinį, rizikos faktorius, pagalbos būdus.
- Sumažėja tabu, gaubiantis savižudybių temą.
- Visuomenės dėmesys atkreipiamas į visuomenės psichikos sveikatos problemas ir jų sprendimą.
- Pagalbos galimybių nurodymas ir aprašymas gali paskatinti žmones, galvojančius apie savižudybę, ir nusižudžiusiųjų artimuosius kreiptis pagalbos.
- Perduodama žinia, kad apie savižudybę galvojantiems žmonėms galima padėti.

Rekomendacijos:

- **Venkite pateikti išsamias savižudybės detales, detalų savižudybės būdo aprašymą.** Detalus savižudybės būdo aprašymas gali paskatinti kitus žmones, galvojančius apie savižudybę, pasirinkti šį būdą bei gali padidinti jų savižudybės riziką. Būtina vengti aprašymo, kiek ir kokių vaistų žmogus išgėrė, kokiomis konkrečiomis priemonėmis nusižudė, kur jas gavo.
- **Venkite supaprastintų savižudybės paaiškinimų.** Savižudybė visada yra sudėtingas ir kompleksiškas reiškinys. Konkretus įvykis niekada nebūna vienintele savižudybės priežastimi, nes savižudybę lemia daugelio įvairių faktorių, įvykių, reiškinų visuma.
- **Neromantizuokite savižudybės.** Savižudybės romantizavimas didina galvojančių apie savižudybę žmonių riziką nusižudyti.
- **Venkite viešinti nusižudžiusiųjų žmonių atsisveikinimo laiškų turinį.** Tokio pobūdžio informacija prisideda prie savižudybių romantizavimo.
- **Venkite rašyti apie vietas, kuriose įvyko savižudybė, kaip apie „populiariausias vietas nusižudyti“.** Savižudybės vietos „reklama“, iš vienos pusės, atskleidžia savižudybės detales, iš kitos – gali paskatinti kitus žmones pasirinkti aprašytą vietą savižudybei.
- **Nepervertinkite „teigiamų“ savižudybės pasekmių.** Yra pavojinga rašyti, kad savižudybė turėjo „teigiamų“ pasekmių, privertė kitus gailėtis dėl savo elgesio arba garbinti nusižudžiusįjį. Tokiu būdu žmonėms, atsidūrusiems panašioje situacijoje, yra siunčiama žinia, kad savižudybė yra tinkamas problemų sprendimo būdas.
- **Savižudybė neturėtų būti pateikiama kaip tinkamas būdas spręsti sunkumus arba problemas.**
- **Pabandykite perteikti skaitytojams supratimą, kad savižudybės yra sudėtingas ir kompleksiškas reiškinys.** Savižudybės rizikos faktorių aptarimas ir analizė, laikantis nuostatos, kad savižudybė nėra vienintelio įvykio pasekmė, leidžia geriau suprasti savižudybę kaip sudėtingą reiškinį.
- **Atsižvelkite į vietą ir laiką:** jeigu vienoje vietoje įvyko kelios savižudybės viena po kitos, tai yra „puiki“ istorija žiniasklaidai, tačiau tokiu atveju reikia būti itin atsargiems, siekiant išvengti dar skaudesnių pasekmių.
- **Nurodykite konkrečias pagalbos galimybes tiek apie savižudybę galvojantiems žmonėms, tiek nusižudžiusiųjų artimiesiems.** Tai gali būti psichologinės pagalbos tarnybų telefonai, įstaigų, centrų, kuriuose galima rasti psichologinę pagalbą, kontaktai.

- **Rašydami apie savižudybes, atsargiai rinkite žodžius.** Venkite vartoti tokius žodžius, kaip „pavykusi / nepavykusi“ savižudybė, „sėkmingas / nesėkmingas“ bandymas nusižudyti; venkite žodžių, kurie sukuria dramatinį efektą (pvz., „savižudžių tauta“, „savižudybių epidemija“ ir pan.).
- **Padėkite išsklaidyti paplitusius mitus apie savižudybę.**

Mitai ir faktai apie savižudybę:

1. Mitas: Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti.

Faktas: Jei žmogus nori nusižudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.

2. Mitas: Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, jam jau niekas negali padėti.

Faktas: Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.

3. Mitas: Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti.

Faktas: Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.

4. Mitas: Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo.

Faktas: Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.

5. Mitas: Nusižudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.

Faktas: Dažniausiai žmonės praneša apie savo ketinimus nusižudyti.

6. Mitas: Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.

Faktas: Net ir juodžiausia neviltis nesitęsia amžinai.

- **Pasirūpinkite savimi.** Savižudybės tema visada paveikia jausmus, todėl nevenkite pasikalbėti apie savo išgyvenimus su kolegomis, draugais, artimaisiais.

Rekomendacijos dėl nuotraukų:

- Venkite dramatiškų nuotraukų ar vaizdinių. Pvz., tokių, kai nufotografuotas žmogus, besiruošiantis šokti nuo stogo.
- Venkite pateikti savižudybės vietos nuotraukas. Savižudybės vietos atskleidimas gali paskatinti pakartotines savižudybes toje vietoje.
- Venkite dėti nuotraukas į pirmą puslapį.
- Venkite perspausdinti nusižudžiusių nuotraukas metinių proga arba įvykus kitoms savižudybėms – tai gali įskaudinti nusižudžiusiojo šeimą ar draugus.

LIETUVOS RESPUBLIKOS VISUOMENĖS INFORMAVIMO ĮSTATYMAS

(...)

6 straipsnis. Teisė gauti informaciją iš valstybės ir savivaldybių institucijų bei įstaigų

Kiekvienas asmuo turi teisę gauti iš valstybės ir savivaldybių institucijų bei įstaigų, kitų biudžetinių įstaigų viešąją informaciją apie jų veiklą, oficialius jų dokumentus (kopijas), taip pat informaciją, kurią minėtos įstaigos turi apie jį patį.

(...)

13 straipsnis. Asmens teisių, garbės ir orumo apsauga

1. Siekiant nepažeisti asmens teisių, apsaugoti jo garbę ir orumą, renkant ir viešai skelbiant informaciją draudžiama:

1) be asmens sutikimo filmuoti, fotografuoti, daryti garso ir vaizdo įrašus fizinio asmens gyvenamojoje patalpoje, fizinio asmens privačioje namų valdoje ir jai priklausančioje aptvertoje ar kitaip aiškiai pažymėtoje teritorijoje, nepaisant to, ar tas asmuo yra nurodytose vietose;

2) filmuoti, fotografuoti ar daryti garso ir vaizdo įrašus neviešų renginių metu be organizatorių, turinčių teisę rengti tokius renginius, sutikimo;

(...)

4) filmuoti ir fotografuoti asmenį su aiškiais fiziniais trūkumais be šio asmens sutikimo arba filmuoti ir fotografuoti asmenį jam esant bejėgiškos būklės dėl sveikatos sutrikimo;

5) **filmuoti, fotografuoti vaiką ar daryti jo garso ir vaizdo įrašus be nors vieno iš tėvų, globėjų ar rūpintojų ir paties vaiko sutikimo. Draudžiama naudoti vaikų fotografijas, garso ar vaizdo įrašus erotinio, pornografinio ir smurtinio pobūdžio informacijose;**

6) be mirusiojo ar žuvusiojo šeimos narių sutikimo filmuoti, fotografuoti mirusįjį ar žuvusįjį stambiu planu ar daryti jo vaizdo įrašus.

2. Šio straipsnio 1 dalyje nurodyti draudimai netaikomi fiksuojant teisės pažeidimus ir šio įstatymo 14 straipsnio 3 dalyje nurodytais atvejais.

14 straipsnis. Privataus gyvenimo apsauga

1. Rengiant ir platinant viešąją informaciją, privaloma užtikrinti žmogaus teisę į privataus pobūdžio informacijos apsaugą.

2. Informaciją apie privatų gyvenimą galima skelbti, išskyrus šio straipsnio 3 dalyje nurodytus atvejus, tik jei tas žmogus sutinka.

3. Informacija apie privatų gyvenimą gali būti skelbiama be žmogaus sutikimo tais atvejais, kai ji padeda atskleisti įstatymų pažeidimus ar nusikalstamas veikas, taip pat kai informacija yra pateikiama viešai nagrinėjant bylą. Be to, informacija apie viešojo asmens privatų gyvenimą gali būti skelbiama be jo sutikimo, jeigu ši informacija atskleidžia visuomeninę reikšmę turinčias privataus šio asmens gyvenimo aplinkybes ar asmenines savybes.

(...)

18 straipsnis. Neteikiama informacija

1. Valstybės ir savivaldybių institucijos bei įstaigos, taip pat kitos įstaigos, įmonės ir organizacijos neteikia viešosios informacijos rengėjams ir (ar) skleidėjams, kitiems asmenims informacijos, kuri pagal įstatymus yra valstybės, tarnybos, profesinės, komercinės ar banko paslaptis arba yra privataus pobūdžio informacija.

(...)

3. Apie atsisakymą suteikti prašomą informaciją įstatymų nustatyta tvarka pranešama asmeniui raštu, nurodant informacijos nesuteikimo priežastis.

(...)

41 straipsnis. Žurnalistų pareigos

1. Žurnalistų pareigas nustato šis ir kiti įstatymai, Lietuvos Respublikos tarptautinės sutartys.

2. Žurnalistai turi:

(...)

4) vadovautis savo veikloje pagrindiniais visuomenės informavimo principais, laikytis žurnalistų profesinės etikos normų;

5) informaciją rinkti ir skelbti tik etiškais ir teisėtais būdais;

6) prašydamas informacijos, pristatyti savo pavardę, nurodyti savo darbovietę (visuomenės informavimo priemonę ir (ar) laidą, kuriai rengia reportažą, ir pareigas, taip pat įspėti žmogų, kad jo žodžiai gali būti viešai paskleisti visuomenės informavimo priemonėse;

7) nedaryti informacijos šaltiniui spaudimo ir nesiūlyti už informaciją atsilyginti;

8) prieš imdami interviu iš vaiko, gauti nors iš vieno jo tėvų, globėjų ar rūpintojų, taip pat paties vaiko sutikimą;

9) nenaudoti garso ir vaizdo įrašymo priemonių, jeigu to nenori informaciją teikiantis privatus asmuo;

(...)

Priedas Nr. 9

NEPILNAMEČIŲ APSAUGOS NUO NEIGIAMO VIEŠOSIOS INFORMACIJOS POVEIKIO ĮSTATYMAS

(...)

4 straipsnis. Neigiamą poveikį nepilnamečių vystymuisi daranti viešojo informacija

(...)

8) skatinanti savęs žalojimą ar savižudybę, detalizuojanti savižudybės priemones ir aplinkybes;

(...)

6 straipsnis. Draudimas skleisti neigiamą poveikį nepilnamečių vystymuisi darančią viešąją informaciją, susijusią su asmens duomenų paskelbimu

(...)

Visuomenės informavimo priemonėse draudžiama skleisti neigiamą poveikį nepilnamečių vystymuisi darančią informaciją, susijusią su asmens duomenimis:

1) kai siejant su nusikalstama veika ar kitais teisės pažeidimais skelbiami nuo teisėsaugos institucijų ar teismo nesislapstančio įtariamojo padarius nusikalstamą veiką, kaltinamojo, nuteistojo ar nuo nusikalstamos veikos arba kitų teisės pažeidimų nukentėjusio nepilnamečio (aukos) asmens duomenys, pagal kuriuos galima nustatyti jo asmens tapatybę;

2) kai skelbiami save sužalojusio ar mėginusio tai padaryti, nusižudžiusio ar mėginusio nusižudyti nepilnamečio asmens duomenys, pagal kuriuos galima nustatyti jo asmens tapatybę;

3) kuria, pateikiant duomenis apie nepilnametį, žeminamas jo orumas ir (ar) pažeidžiami jo interesai;

4) kai piktnaudžiaujant nepilnamečių pasitikėjimu ir nepatyrimu, neigiamų socialinių reiškinių kontekste pateikiamos nepilnamečių nuomonės ir vertinimai;

5) kai neigiamų socialinių reiškinių kontekste pateikiamos nepilnamečių nuotraukos ar filmuota medžiaga apie juos, jei pagal tai galima nustatyti jo asmens tapatybę.

(...)

Priedas Nr. 10

ŽURNALISTŲ ETIKOS KODEKSAS

(...)

47 straipsnis.

Žurnalistas, viešosios informacijos rengėjas neturi piktnaudžiauti katastrofų, avarijų, mirties, smurto ar agresijos vaizdais,

48 straipsnis.

Draudžiama skelbti informaciją apie asmenį, taip pat nufilmuotus ir nufotografuotus vaizdus su šiuo asmeniu, kai viešojoje informacijoje tas asmuo atvaizduojamas afekto būsenoje arba mirties aki-vaizdoje.

49 straipsnis.

Žurnalistas, gerbdamas asmens privatumą, neturi minėti pavardžių ar kitokių šį asmenį padedančių identifikuoti duomenų, susijusių su savižudybe ar bandymu nusižudyti.

50 straipsnis.

Draudžiama skelbti patyrusio seksualinę agresiją asmens pavardę ar kitus duomenis, pagal kuriuos galima nustatyti to asmens tapatybę.

51 straipsnis.

Žurnalistas neturi siedamas su nusikalstama veika ir kitais teisės pažeidimais, skelbti nepilnamečio asmens duomenų, pagal kuriuos galima nustatyti jo asmens tapatybę, išskyrus atvejus, kai nepilnametis asmuo slapstosi nuo teisėsaugos institucijų ar teismo.

