

## **ROKIŠKIO TECHNOLOGIJOS, VERSLO IR ŽEMĖS ŪKIO MOKYKLOS KRIZIŲ VALDYMO MOKYKLOJE TVARKOS APRAŠAS**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Rokiškio technologijos, verslo ir žemės ūkio mokyklos (toliau - Mokykla ) Krizių valdymo mokykloje tvarkos aprašas (toliau - aprašas) parengtas vadovaujantis Krizių valdymo mokyklose rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2018 m. kovo 8 d. įsakymu Nr. V-229 „Dėl rekomendacijų dėl krizių valdymo mokyklose patvirtinimo“.

2. Krizės valdymas Mokykloje suprantamas kaip koordinuoti veiksmai, kuriuos atlieka Mokyklos komanda, siekiant įveikti krizės sukeltas pasekmes ir teikti Mokyklos bendruomenei veiksmingą pagalbą (toliau – krizės valdymas).

3. Visi pagalbą įvykus krizei Mokykloje – netikėtam ir / ar pavojingam įvykiui, sutrikdančiam įprastą Mokyklos bendruomenės ar atskirų jos narių veiklą, emociškai sukrečiančiam visą ar didesnę Mokyklos bendruomenės dalį (toliau – krizė) – teikę specialistai turi laikytis konfidencialumo, gauti ir teikti informaciją tiek, kiek būtina atsakingiems fiziniams ar juridiniams asmenims atlikti pavestas funkcijas ir nepažeidžiant vaiko teisių ir teisėtų interesų.

### **II SKYRIUS KRIZIŲ VALDYMO MOKYKLOJE ORGANIZAVIMAS**

4. Krizės valdymą Mokykloje organizuoja nuolat veikianti, krizių valdymą vykdančių specialistų grupė, patvirtinta direktoriaus įsakymu.

5. Mokyklos komandos paskirtis – pasirengti konstruktyviai reaguoti į krizę, o įvykus krizei – koordinuotai ir veiksmingai organizuoti krizės pasekmių įveikimą, užtikrinti krizės paveiktiems Mokyklos bendruomenės nariams reikiamos pagalbos teikimą.

7. Mokyklos komandai vadovauja Mokyklos vadovas, jam negalint atlikti savo funkcijų, jo pavaduotojas (toliau – Mokyklos komandos vadovas). Mokyklos komandą sudaro: Mokyklos komandos vadovas, narys atsakingas už psichologinės pagalbos organizavimą ir teikimą, narys, atsakingas už komunikaciją, narys, atsakingas už saugumą, ir narys, atsakingas už pirmosios medicininės pagalbos organizavimą.

8. Mokyklos komanda krizės valdyme atlieka šias funkcijas:

8.1. parengia preliminarų krizės valdymo veiksmų planą, kuriame numato krizės valdymo veiksmus (toliau – krizės valdymo veiksmų planas) (1 priedas);

8.2. įvykus krizei konsultuojamasi su Mokyklos savininko teises ir pareigas įgyvendinančia institucija, peržiūrėti preliminarų krizės valdymo veiksmų planą pritaikant jį esamai krizės situacijai ir įvertina Mokyklos turimus vidinius psichologinei pagalbai reikalingus resursus, prireikus, iškviečia kitus psichologinės pagalbos teikėjus, reguliariai aptaria esamą krizės situaciją ir tolesnius krizės valdymo veiksmus. Pasikeitus aplinkybėms priima sprendimą:

8.2.1. koreguoti krizės valdymo veiksmų planą;

8.2.2. sustabdyti krizės valdymo veiksmus. Sustabdžius krizės valdymo veiksmus aptaria krizės valdymo eigą ir numato postvencinius veiksmus.

9. Mokyklos komandos narių funkcijos:

#### **9.1. Mokyklos komandos vadovas:**

9.1.1. vadovauja Mokyklos komandos darbui;

9.1.2. užtikrina, kad, nesant kurio nors Mokyklos komandos nario, jo funkcijoms krizės valdyme atlikti būtų paskirtas kitas Mokyklos darbuotojas;

9.1.3. užtikrina, kad Mokyklos komandos nariams dalyvaujant krizės valdymo veikloje būtų paskirti asmenys jų tiesioginiam darbui dirbti;

9.1.4. rūpinasi, kad Mokyklos komandos nariai ir kiti Mokyklos darbuotojai, paskirti jų funkcijoms krizės valdyme atlikti, įgytų krizės valdymo kompetencijų ir nuolat (ne rečiau kaip kartą per metus) tobulintų kvalifikaciją šioje srityje;

9.1.5. inicijuoja Mokyklos komandos posėdžius krizės valdymo klausimams svarstyti.

9.1.6. įvykus krizei, nedelsiant informuoja Mokyklos savininko teises ir pareigas įgyvendinančią instituciją, prireikus – kitas institucijas;

9.1.7. įvykus krizei, susisiekiama su nukentėjusio asmens artimaisiais, policija, patikslina krizės faktus, aptaria su asmens artimaisiais, kokia informacija apie krizę bus pateikta Mokyklos bendruomenei;

9.1.8. krizės metu nedelsiant sušaukia ir informuoja apie krizę Mokyklos komandą;

9.1.9. informuoja Mokyklos administraciją ir mokytojus apie krizės valdymo organizavimo veiksmus ir pateikia informaciją apie krizę Mokyklos darbuotojams, užtikrina, kad mokytojai nedelsiant (ne vėliau kaip kitą ugdymo dieną) vienu metu, mažoms mokinių grupėms praneštų informaciją apie krizę. Esant poreikiui, pateikia informaciją žiniasklaidai;

9.1.10. mokinio ir (ar) Mokyklos darbuotojo mirties atveju pasirūpina, kad jo asmens duomenys būtų pašalinami iš žurnalų, sąrašų, kompiuterių ir kita; mirusiojo daiktus perduoda artimiesiems;

## **9.2. narys, atsakingas už psichologinės pagalbos organizavimą ir (ar) teikimą:**

9.2.1. įvykus krizei, vertina situaciją Mokykloje ir Mokyklos vidinius resursus, reikalingus psichologinei pagalbai teikti;

9.2.2. organizuoja psichologinės pagalbos Mokyklos bendruomenei teikimo priemones;

9.2.3. labiausiai krizės paveiktiems Mokyklos bendruomenės nariams siūlo psichologinę pagalbą ir (ar) teikia informaciją apie psichologinės pagalbos teikėją ir (ar) teikia psichologinę pagalbą Mokyklos bendruomenės nariams;

## **9.3. narys, atsakingas už komunikaciją:**

9.3.1. reguliariai atnaujina Mokyklos komandos narių ir psichologinės pagalbos teikėjo kontaktus ir užtikrina jų prieinamumą Mokyklos komandos nariams ir Mokyklos bendruomenei;

9.3.2. bendradarbiaudamas su Komisija parengia informacijos apie krizę tekstą, kuris bus skirtas Mokyklos bendruomenei, prireikus ir žiniasklaidai;

9.3.3. konsultuoja mokytojus, kaip informuoti apie krizę mokinius;

9.3.4. paruošia informaciją apie krizę ir praneša mokinių tėvams (globėjams, rūpintojams);

9.3.5. vertina bendravimo su žiniasklaida efektyvumą;

## **9.4. narys, atsakingas už saugumo priemonių organizavimą:**

9.4.1. esant krizei, susijusiai su realia ar suvokiama grėsme Mokyklos bendruomenės narių civiliniam saugumui, nedelsiant imasi priemonių, užtikrinančių Mokyklos bendruomenės narių saugumą, ir informuoja Mokyklos komandos vadovą ar jo pavaduotoją, prireikus iškviečia policiją ir (ar) priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą (bendrosios pagalbos telefonu 112);

9.4.2. po krizės vertina saugumo priemonių efektyvumą;

## **9.5. narys, atsakingas už pirmosios medicininės pagalbos organizavimą:**

9.5.1. esant realiai ar suvokiamai grėsmei Mokyklos bendruomenės narių sveikatai ir (ar) gyvybei, nedelsiant nustato sužeistus Mokyklos bendruomenės narius, inicijuoja pirmosios medicininės pagalbos teikimą ir informuoja Mokyklos komandos vadovą ar jo pavaduotoją, prireikus iškviečia greitąją medicinos pagalbą (bendrosios pagalbos telefonu 112);

9.5.2. rūpinasi, kad būtų priemonių, reikalingų pirmajai medicininei pagalbai suteikti;

10.5.3. numato vietą (-as) Mokykloje, kur galėtų būti teikiama pirmoji medicininė pagalba;

10.5.4. po krizės vertina pirmosios pagalbos organizavimo efektyvumą.

**KRIZĖS VALDYMO VEIKSMŲ PLANAS**  
**Rokiškio technologijos, verslo ir žemės ūkio mokykla**

---

(Mokyklos pavadinimas)

---

(data)

1. Mokyklos bendruomenės narys, gavęs informaciją apie krizę mokykloje, nedelsdamas informuoja Mokyklos komandos vadovą

.....  
 (vardas, pavardė, kontaktinis telefono Nr.).

Jam nesant, jo įgaliotą atstovą .....

(vardas, pavardė, kontaktinis telefono Nr.).

2. Mokyklos komandos vadovas susisieikia su nukentėjusiojo asmens artimaisiais ir (ar) policija patikslina krizės faktus (kas, kur ir kada įvyko) ir informaciją, kuri galėtų būti pateikta Mokyklos bendruomenei.

3. Mokyklos komandos vadovas nedelsdamas sušaukia Mokyklos komandos posėdį.

Mokyklos komandos narių vardai, pavardės, telefono Nr., funkcijos krizės valdymo metu:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

4. Mokyklos komandos vadovas informuoja apie krizę Mokyklos savininko teises ir pareigas įgyvendinančią instituciją

Įstaigos pavadinimas .....

Kontaktinio asmens vardas, pavardė, telefono Nr., el.paštas:  
 .....

5. Mokyklos komanda posėdžio metu aptaria šiuos klausimus (priklausomai nuo konkrečios krizės situacijos posėdžio darbotvarkė gali būti papildyta įtraukiant kitus aktualius klausimus arba sutrumpinta, jei kai kurie klausimai neaktualūs konkrečios krizės situacijoje):

5.1. Įvertina krizės paveiktų asmenų grupes (kurie Mokyklos bendruomenės nariai gali būti labiausiai paveikti);

Labiausiai krizės paveiktos asmenų grupės: .....

5.2. Įvertina turimus psichologinės pagalbos Mokykloje resursus, jei jų nepakanka, kreipiamasi į psichologinės pagalbos teikėją (-us) ir informuoja Mokyklos savininko teises ir pareigas įgyvendinančią instituciją;

Psichologinės pagalbos teikėjo (-ų) vardas, pavardė, telefono Nr., el. paštas: .....

5.3. Sutaria, kokia informacija apie krizę ir jos valdymo veiksmus bus pateikiama atskiroms Mokyklos bendruomenės grupėms (mokiniam, tėvams (globėjams, rūpintojams), mokyklos darbuotojams, žiniasklaidai). Taip pat sutaria, kas, kada ir kokia forma pateiks parengtą informacinį tekstą;

5.4. Esant būtinybei sprendžia apie papildomų civilinės saugos ir (ar) greitosios medicinos pagalbos priemonių reikalingumą (policijos ir (ar) priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos, greitosios medicinos pagalbos iškvietimą (bendrosios pagalbos telefonu 112);

5.5. Svarsto būtinybę informuoti apie krizę kitas įstaigas ar institucijas ir bendradarbiauti su jomis organizuojant ar vykdant krizės valdymo veiksmus;

5.6. Mirties atveju aptaria dalyvavimą laidotuviuose (visi mokyklos bendruomenės nariai turi būti informuoti apie laidotuvių laiką ir vietą; laidotuviuose dalyvauja tik norintys mokyklos bendruomenės nariai);

5.7. Atsižvelgus į konkrečios krizės aplinkybes ir remiantis posėdžio metu priimtais sprendimais, konsultuojantis su Mokyklos savininko teises ir pareigas įgyvendinančia institucija tikslina preliminarų krizės valdymo veiksmų planą;

5.8. Numato kito Mokyklos komandos posėdžio vietą ir laiką.

6. Apie krizę informuojama Mokyklos bendruomenė.

7. Labiausiai nukentėjusiems asmenims teikiama psichologinė ir (ar) kita pagalba.

8. Pasirūpinama, kad visiems Mokyklos bendruomenės nariams būtų prieinama informacija apie psichologinės pagalbos galimybes.

9. Mokinio ar kito bendruomenės nario mirties atveju pasirūpinama, kad jo vardas, pavardė būtų pašalinami iš žurnalų, sąrašų, kompiuterių, pasirūpinama mirusiojo daiktais.

10. Mokyklos komanda reguliariai aptaria krizės valdymo veiksmų eigą, veiksmingumą, prireikus keičia, koreguoja krizės valdymo veiksmų planą.

---

**MOKYKLOS KRIZIŲ KOMANDOS KONTAKTŲ SĄRAŠAS**

<b>Nr.</b>	<b>Pareigos</b>	<b>Vardas, pavardė</b>	<b>Telefonas</b>
1.	Mokyklos komandos vadovas	Diana Giedrikienė	8 615 42963
2.	Psichologinės pagalbos organizavimas	Silva Piestiniene	8 610 41937
3.	Psichologinės pagalbos teikimas	Gražina Navickienė	8 615 53933
4.	Komunikacija su žiniasklaida, mokyklos bendruomene, policija	Diana Giedrikienė	8 615 42963
5.	Saugumo priežiūra	Violeta Garškienė	8 616 50887
6.	Pirmosios medicininės pagalbos organizavimas	Eglė Pranskūnienė	8 611 48928
7.	Administraciniai darbai	Asta Mikulionienė	8 686 98983
8.	Mokyklos komandos vadovą esant reikalui pavaduoja	Aida Stainienė	8 676 13470

Sąrašas kas metai atnaujinamas

PRITARTA

2020-09-25 VGK

posėdžio nutarimu Nr. VG-9

## KRIZĖS VALDYMO PLANAS

Veiksmai	Atsakingas	Laikas, pastabos
1. Nustatomi krizės faktai ir informacijos apie juos šaltiniai. Patikslinamas sužeidimų pobūdis ar mirties faktas, mirties priežastis.		
2. Informuojamos atitinkamos skubios pagalbos tarnybos (policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba, apsaugos įmonė).		
3. Užtikrinamas bendruomenės narių fizinis saugumas (jei reikia).		
4. Susisiekiama su nukentėjusių šeimos nariais: išreiškiama užuojauta, surenkama informacija apie įvykį, aptariama, kokia informacija bus pateikta mokyklos bendruomenei.		
5. Informuojama ir sušaukiama krizių valdymo komanda.		
6. Įvertinamas krizės sunkumas, mokyklos resursai, ar kviečiamas išorinis psichologinės pagalbos teikėjas ir kokios pagalbos iš jo reikės.		
7. Jei nutarta, pakviečiamas išorinis psichologinės pagalbos teikėjas.		
8. Informuojamas mokyklos steigėjas, esant reikalui ir kitos institucijos (savivaldybės Vaiko teisių apsaugos skyrius, Vaikų apsaugos tarnyba, kt.)		
9. Informuojami mokytojai, jiems pateikiama paruošta informacija mokiniams.		
10. Mokytojai informuoja apie įvykį mokinius klasėse, esant reikalui paskiriami juos pavaduojantys mokytojai.		
11. Paruošiama ir išsiunčiama informacija tėvams.		
12. Esant reikalui, informuojama žiniasklaida.		
13. Pasirūpinama, kad bendruomenės nariams būtų prieinama informacija apie emocinės ir psichologinės pagalbos galimybes.		
14. Nustatomi labiausiai emociškai paveikti mokiniai ir personalo nariai.		
15. Paruošiamos tinkamos patalpos ir suplanuojamas laikas psichologinei pagalbai.		
16. Teikiama parama mokyklos personalui ir moksleiviams.		
17. Mokinio (-ių) mirties atveju pasirūpinama, kad jo / jų vardas (-ai) būtų pašalinami iš žurnalų / sąrašų / kompiuterių; taip pat pasirūpinama mirusiojo (-ųjų) daiktais, jie perduodami šeimai.		
18. Mirties atveju aptariamos laidotuvės / atsisveikinimo ritualai.		
19. Kiekvienos dienos pabaigoje Krizių valdymo komanda aptaria krizės valdymo procesą ir planuoja kitos dienos veiksmus.		
20. Pabaigus krizės postvencijos darbus aptariamas psichologinės pagalbos tęstinumo poreikis ir kaip ji bus teikiama.		
21. Įvertinamas Mokyklos krizių komandos darbas ir atliktų krizės valdymo veiksmų efektyvumas.		

## NAUDINGA INFORMACIJA

### **MOKYKLOS KRIZIŲ KOMANDOS PIRMO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

(Kuo greičiau po žinios apie krizinį įvykį)

1. Komandai pateikiama visa žinoma informacija, faktai apie įvykį.
2. Įvertinamas krizės sudėtingumas ir mastas, paveiktų žmonių grupės.
3. Įvertinama kokios išorinės pagalbos reikia ir kas ją pakvies.
4. Sudaromas dienos veiksmų planas, komanda pasiskirsto darbais ir aptaria:
  - ☑ Kokia informacija apie krizinį įvykį bus pateikta mokyklos darbuotojams, mokiniams ir mokinių tėvams, jei reikia, žiniasklaidai;
  - ☑ Kada ir kokiais kanalais bus informuota kiekviena grupė;
  - ☑ Numatomos patalpos psichologinės pagalbos teikimui;
  - ☑ Kas pasirūpins mirusiojo daiktais ir kaip perduos juos šeimai.
5. Numatomas kito susirinkimo laikas.

### **PERSONALO PIRMO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

(Ryte, prieš prasidedant pamokoms)

1. Pristatykite Mokyklos krizių komandą.
2. Pateikite visą žinomą informaciją apie įvykį, faktus.
3. Duokite šiek tiek laiko mokytojams išsakyti savo jausmus.
4. Pristatykite paruoštą pranešimą mokiniams. Trumpai pristatykite ir pagalbinę dalijamąją medžiagą.
5. Jei kurie nors mokytojai jaučiasi nepajėgūs susitikti su mokiniams, paskirkite juos pavaduojančius darbuotojus.
6. Pristatykite, kaip bus informuoti mokinių tėvai.
7. Pristatykite dienos planą ir ar bus kviečiama išorinė pagalba, ką ji darys.
8. Priminkite, kad mokytojai, pastebėję mokinių elgesio pokyčius ar ypatingas emocines reakcijas turėtų apie tai nedelsiant pranešti Mokyklos krizių komandos nariui, atsakingam už psichologinę pagalbą.
9. Priminkite dalyvavimo laidotuvėse tvarką.
10. Pristatykite, kas mokykloje atsakingas už bendravimą su žiniasklaida ir paskatinkite visas žurnalistų užklausas apie krizinį įvykį adresuoti šiam darbuotojui.

### **MOKYKLOS KRIZIŲ KOMANDOS ANTRO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

(pirmosios dienos pabaigoje arba antrosios ryte)

1. Aptariami padaryti veiksmai, kas pavyko, kokie kilo sunkumai.
2. Nusprendžiama dėl mokyklos darbo / pamokų tvarkos atnaujinimo.
3. Jei reikia koreguojamas krizės valdymo planas.
4. Sudaromas dienos veiksmų planas:
  - Kas toliau bendrauja su nukentėjusių šeimomis.
  - Kas ir kada bendrauja su išoriniais partneriais – policija, psichologinės pagalbos teikėjais.
  - Kaip bus platinama atnaujinta informacija (jei reikia).
  - Aptariamas labiausiai paliestų grupių ir žmonių sąrašas, kaip jiems sekasi, kokia pagalba suteikiama, ko trūksta.

- Kas ir kaip praneš bendruomenei apie šermenių ir laidotuvių laiką, kas iš darbuotojų dalyvaus laidotuvėse.
  - Aptariamas mirusių mokinių pavardžių pašalinimas iš žurnalų ir dokumentų, kas tai padarys.
5. Numatomas kito susirinkimo laikas.

### **PERSONALO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

(Antros dienos ryte verta surengti mokyklos personalo susirinkimą)

1. Krizių komandos nariai pristato dienos veiksmų planą ir pateikia informacijos apie situaciją atnaujinimus.
2. Pateikiama informacija apie šermenių (atsisveikinimo) ir laidotuvių laiką.
3. Galima personalui pristatyti išorinę pagalbos teikėjo komandą.
4. Svarbu padėkoti ir įvertinti mokytojų darbą pirmąją dieną, įspėti kad antrą dieną (mirties atveju) bendruomenėje gali kilti daugiau stiprių emocijų ir labiau pasijusti praradimo skausmas. Tai gali būti nelengva, bet tuo metu būtina duoti sau patiems ir mokiniams vietos ir laiko kalbėtis apie tai, kas atsitiko ir apie savo jausmus.

### **PRANEŠIMAS BENDRUOMENEI APIE KRIZINĮ ĮVYKĮ**

(Skirtas informuoti mokytojus ir mokinius **po krizinio įvykio**)

Mūsų bendruomenėje skaudus įvykis – {mėnuo ir diena} mirė / žuvo (*trumpa fraze apibūdinti įvykį*) {klasė} klasės mokinys {Vardas, Pavardė}. Ši netektis prislėgė ir nuliūdino visą mokyklos bendruomenę – mokinius, jų tėvus, mokytojus. Giliai užjaučiame {Vardas} šeimą ir draugus. Mokyklos administracija ir klasės auklėtojai praneš apie šermenių ir laidotuvių vietą ir laiką. Primename, kad mokyklos stende rasite informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų. Tikime, kad visi kartu palaipsniui pergyvensime šią skaudžią netektį, o gyvenimas mokykloje vėl tekės įprasta vaga.

Pagarbiai,

{Vadovo Vardas, Pavardė}

### **KAIP ATSIGAUTI PO TRAUMUOJANČIO ĮVYKIO**

(Informacinė medžiaga mokytojams arba dalijamoji medžiaga mokiniams **po krizinio įvykio**)

- ☑ Kreipkis palaikymo ir paramos – aplinkiniams tu rūpi.
- ☑ Kalbėkis su savo draugais, šeimos nariais ir mokytojais – kalbėjimas gydo.
- ☑ Prisimink, kad tavo reakcijos, kokios bebūtų, yra normalios – nevadink savęs nenormaliu arba išprotėjusiu.
- ☑ Verkti galima.
- ☑ Šypsotis ir juoktis irgi galima.
- ☑ Jei tavo jausmai ar reakcijos yra kitokie nei tavo draugų, prisimink, kad kiekvienas žmogus į skaudų įvykį reaguoja skirtingai.
- ☑ Kai jauti didelį stresą, gali kilti pagunda stiprius jausmus nuslopinti alkoholiu ar psichotropinėmis medžiagomis. Tačiau tai tik apsunkina problemas, o ne jas sprendžia.
- ☑ Kai kuriems žmonėms padeda rašymas arba piešimas.
- ☑ Skirk daugiau laiko buvimui su tais žmonėmis, su kuriais tau gera.
- ☑ Stenkis per dieną padaryti kuo daugiau nedidelių sprendimų. Tai padės atgauti kontrolės jausmą. Pavyzdžiui, jei tavęs klausia, ko norėtum valgyti, sugalvok ir atsakyk, net jei pradžioj atrodo kad nežinai.



- ☒ Įkyrios mintys, pasikartojantys sapnai ar nevalingi prisiminimai yra normalus dalykas po krizinio įvykio. Pradžioje jie gali varginti, bet su laiku jie silpnės ir pamažu taps vis mažiau skausmingi.
- ☒ Sąmoningai rūpinkis savimi šiuo laikotarpiu. Pasirūpink, kad pakankamai išsimiegotum, sveikai maitinkis, daryk mankštą, pasportuok arba pasivaikščiok.
- ☒ Padeda įprastos dienvokės laikymasis. Suplanuok savo dienos laiką ir darbus.
- ☒ Pasidaryk poilsio pertraukas – išėik į lauką, pabendrauk su draugais.
- ☒ Padaryk sau ką nors gero ar smagaus, kad kiek atitrūktum nuo tos sunkios patirties, kurią išgyvenai. Pagalvok, kokie dalykai tau padeda pasijusti geriau, o tada juos padaryk. Tai gali būti, pvz., nuėjimas į kiną, muzikos klausymasis, skambutis draugui ar pan.
- ☒ Svarbiausia nepamiršk, kad tai, ką dabar patiri, yra normali reakcija po traumuojančio įvykio. Būk supratingas ir sau, ir kitiems.

## **KAIP PADĖTI SAVO VAIKUI IŠGYVENTI ŠĮ SUNKŲ LAIKOTARPI**

(Gairės tėvams po krizinio įvykio)

Vaikų nereikia specialiai mokyti gedėti. Jų gedėjimo procesas bus natūralus ir sveikas, jei tam netrukdydysime, užtikrinsime saugią atmosferą ir patys rodysime gerą pavyzdį.

- Atidžiai išklauskite. Leiskite jiems viską papasakoti. Pasakykite vaikui, kad jos/jo reakcijos yra normalios.
- Skirkite jai/jam papildomo dėmesio šiuo laikotarpiu, daugiau laiko pabūkite drauge, paglobokite ir, jei reikia, nuraminkite.
- Užtikrinkite vaiką, kad jis yra saugus.
- Nesakykite „Dar pasisekė, galėjo būti blogiau“. Tokie teiginiai žmonių nepaguodžia. Geriau pasakykite, kad jums labai gaila kad taip atsitiko ir kad norite ją/ jį geriau suprasti ir padėti.
- Nenustebkite, jei pastebėsite pasikeitusį, vaikui neįprastą, nebūdingą elgesį. Bėgant laikui šios emocinės ir elgesio reakcijos išnyks.
- Nepriimkite vaiko pykčio ar kitų jausmų asmeniškai. Padėkite jai/jam suprasti ryšį tarp pykčio ir traumuojančio įvykio. Padėkite jiems rasti būdų, kaip saugiai išreikšti savo jausmus, pavyzdžiui, išsikalbėti, piešti, sportuoti.
- Padėkite vaikui suprasti, kad priešiškus, agresyvūs veiksmai ir rizikingas elgesys yra būdai, kuriais ji/jis stengiasi apsaugoti nuo savo skausmo, skriaudos jausmo arba baimės.
- Išeidami iš namų, pasakykite, kur einate ir kada grįšite.
- Jei išeinatė ar išvykstatė ilgesniam laikui, palaikykite ryšį telefonu, kad vaikas jaustųsi saugiau.
- Ramiai reaguokite, jei pasirodo regresyvus vaiko elgesys – nagų kramtymas, nykščio čiulpimas arba noras miegoti prie įjungtos lempos.
- Pasidalinkite su vaiku, kaip jautėtės, kai patys buvotė labai išgąsdinti ir kaip su tuo tvarkėtės.
- Jei vaikas jaučia kaltę ar gėdą dėl įvykio, pabrėžkite, kad ne ji/jis nusprendė kad taip atsitiktų ir ji/jis nėra kaltas/-a. Net jei jie kažkada pykosi su mirusiu žmogumi arba negerai su juo elgėsi, tai nebuvo įvykio priežastis.
- Bendradarbiaukite su mokyklos krizių komanda ir kitomis pagalbos tarnybomis.

## **KAIP BENDRAUTI SU ŽINIASKLAIDA PO KRIZINIO ĮVYKIO**

(gairės darbuotojui, atsakingam už ryšius su žiniasklaida)

### **Kaip pateikti informaciją žiniasklaidai raštu ir / ar žodžiu**

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.
- 3) Kaip įvykiai vystėsi (kas, ką ir kam padarė):
  - Pateikite tik bendrą informaciją ir tik faktus.
  - 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) Neatsakinėkite į klausimus, į kuriuos neturite atsakymo.
- 10) Neteikite komentarų „ne spaudai“.
- 11) Būkite sąžiningi ir nenureikšminkite įvykio.
- 12) Akcentuokite, ką mokykla daro, kad įveiktų krizę ir padėtų krizės paveiktiems žmonėms.

### **Prieš kalbėdami su žurnalistu:**

- ☑ Išsiaiškinkite žurnalistą pavardę, atstovaujamos žiniasklaidos priemonės pavadinimą ir dominančią temą.
- ☑ Iš anksto aptarkite interviu pobūdį, struktūrą bei trukmę.
- ☑ (TV) 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 sau 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.

(Skirtas informuoti žiniasklaidai **apie krizinį įvykį**)

### **PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI**

Data

Pranešame, kad {*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 krizių komanda šiuo metu atlieka *{išvardinti krizių įveikimo veiksmus}*.  
 Rajono PPT/ kitos organizacijos šiuo metu atlieka *{išvardinti krizių įveikimo veiksmus}*.  
 Informuosime apie tolimesnę įvykių eigą, kai tik turėsime naujos informacijos (*jei tinka*). Prašome gyventojų vengti tokios ir tokios vietos (*jei tinka*).  
 Mokyklos krizių komandos narys ryšiams su žiniasklaida:  
 Vardas, Pavardė  
 Pareigos  
 Darbovietė  
 Telefono numeris

### **PRANEŠIMAS MOKINIAMS**

(Klasių vadovams ir mokytojams, skirta informuoti mokinius **po savižudybės** klasėse)

Mūsų mokykloje skaudus įvykis – *{mėnuo ir diena}* nusižudė *{klasė}* klasės mokinys *{Vardas, pavardė}*. Giliai užjaučiame *{Vardas}* šeimą ir draugus.

Ši netektis prislėgė ir nuliūdino visą mokyklos bendruomenę – mokinius, jų tėvus, mokytojus. Suprantame, kad mokyklos bendruomenės nario savižudybė sukelia daug sunkių jausmų ir klausimų visiems. Nors nesužinosime, kodėl *{Vardas}* nusprendė nusižudyti, tačiau žinome, kad savižudybė yra sudėtingas reiškinys ir neturi vienos priežasties. Dažnai savižudybė būna susijusi su psichologiniais sunkumais, o juos galima įveikti. Todėl išties labai svarbu kreiptis pagalbos, jei jūs patys, jūsų draugas ar artimasis jaučiasi prislėgtas ar sutrikęs.

Kiekvienas savaip išgyvensime *{Vardas}* netektį, kviečiame gerbti vienas kito reakcijas ir jausmus. Vieni jį/ją pažinome artimiau, kiti mažiau. Bet kuriuo atveju dėl *{Vardas}* savižudybės gali kilti stiprių išgyvenimų. Artimiausiomis dienomis gali būti sunkiau susikaupti ir mokytis. Kita vertus, mokymasis gali padėti nukreipti mintis nuo sunkių jausmų. Ir viena, ir kita yra normalu.

Apie skaudžius įvykius dažnai kyla įvairių gandų. Tačiau prisiminkite, kad neteisinga, iškreipta informacija apie įvykį gali labai skaudinti *{Vardas}* draugus ir šeimą, todėl kviečiame neplatinti nepatikrintos informacijos arba spėlionių. Mokyklos administracija ir klasės auklėtojai sieks jums suteikti kuo tikslesnes žinias apie įvykį, praneš apie šermenų (atsisveikinimo) ir apie laidotuvių vietą ir laiką.

Mokyklos administracija pasiruošusi pasiūlyti paramą ir palaikymą mokyklos bendruomenei. 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 mokyklos mokytojais, *{kurių klasių}* moksleiviais ir visais, kurie norėtų pasikalbėti apie šį įvykį. Jei norėtumėte pasikalbėti su specialistu, praneškite apie tai klasės auklėtojai arba psichologei. Jei pastebite ar jaučiate, kad jūsų draugas ar šeimos narys gali turėti minčių apie savižudybę, to negalima laikyti paslapyje, būtinai iškart praneškite mokyklos darbuotojui arba kitam artimam suaugusiam.

Mokyklos stende rasite informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų.

Tikime, kad visi kartu palaipsniui įveiksime kilusius sunkumus, o gyvenimas mokykloje vėl tekės įprasta vaga.

### **PRANEŠIMAS TĖVAMS**

(Siunčiama elektroninėmis priemonėmis arba perskaitoma mažose grupėse **po savižudybės**)

Mūsų mokykloje skaudus įvykis – *{mėnuo ir diena}* nusižudė *{klasė}* klasės mokinys *{Vardas, pavardė}*. Giliai užjaučiame *{Vardas}* šeimą ir draugus.

Visus mokyklos mokinius apie šį įvykį šiandien ryte informavo jų klasės auklėtojai arba mokytojai. Suprantame, kad mokyklos bendruomenės nario savižudybė sukelia daug sunkių jausmų ir klausimų visiems. Nors nesužinosime kodėl *{Vardas}* nusprendė nusižudyti, tačiau žinome, kad

savižudybė yra sudėtingas reiškinys ir neturi vienos priežasties. Dažnai savižudybė būna susijusi su psichologiniais sunkumais, o juos galima įveikti. Todėl išties labai svarbu kreiptis pagalbos, jei Jūs pats, Jūsų vaikas ar artimasis jaučiasi prislėgtas ar sutrikęs.

Mokyklos administracija pasiruošusi pasiūlyti paramą ir palaikymą mokyklos bendruomenei. 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 mokyklos mokytojais, {*kurių klasių*} moksleiviais ir visais, kurie norėtų pasikalbėti apie šį įvykį. Prašome kreiptis į klasės auklėtoją ar mokyklos administraciją, jei manote kad Jūsų vaikui reikia papildomos pagalbos. Taip pat galite kreiptis į mokyklos psichologę {*Vardas, pavardė, telefonas*}.

Priedame informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas, į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų. Jei kiltų klausimų kaip kalbėtis su vaikais apie savižudybę, galite pasitarti paskambinę į Tėvų liniją 8 800 90012.

Informaciją apie laidotuvių vietą ir laiką pranešime iškart, kai tik sužinosime. Jeigu Jūsų vaikas norės dalyvauti šermenyse ar laidotuvėse, rekomenduojame jį/ją palydėti ir dalyvauti drauge.

Neabejojame, kad visi kartu palaiapsniui įveiksime kilusius sunkumus, o gyvenimas mokykloje vėl tekės įprasta vaga.

Pagarbiai,

Vadovo vardas, pavardė

## **KAIP KALBĖTIS SU MOKINIAIS PO BENDRUOMENĖS NARIO SAVIŽUDYBĖS** (Gairės mokytojams prieš pokalbį su mokiniais **po savižudybės**)

Po mokyklos bendruomenės nario savižudybės moksleiviams gali kilti ypač daug klausimų, ir daugumai žmonių nėra lengva apie tai kalbėtis. Toliau pateiksime informaciją ir būdus, kaip mokiniai turėtų būti informuojami ir kaip su jais kalbėtis apie savižudybę:

1) Įvardinkite kas įvyko – kad asmuo nusižudė, kada nusižudė ir kas nusižudė. Šį faktą pristatykite be dramatiškumo.

2) Informaciją pateikite pagarbiai, kaip kalbant apie bet kurį mirusį žmogų.

3) Praneškite, kad visas mokyklos kolektyvas liūdi dėl netekties ir 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. Todėl kaltinti ką nors dėl savižudybės nėra teisinga ir tokie kaltinimai gali labai skaudinti kitą žmogų.

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 ar mokinys, bet kai kalbama apie jo poelgį, savižudybę, dera laikytis nuostatos, kad savižudybė nėra išeitis sprendžiant problemas, nes:

- savižudybė – dažniausiai yra 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 emocijoms, elgesio reakcijoms, kurias pastebės, kai praneš ir kalbės apie įvykusią savižudybę. Moksleiviams turi būti sudaryta galimybė būti išklaustytiems, jiems turi būti lengvai prieinama psichologinė parama, jei jos prireikia.

7) Pastebėjus reiškiama pyktį ant nusižudžiusiojo, verta atkreipti į tai dėmesį ir pasakyti, kad pykti šioje situacijoje yra normalu, ir kad tai nereiškia, jog netektis pykstančiam nerūpi. Galima pykti ant žmogaus už jo poelgį ir tuo pačiu jausti, kad tas žmogus tau yra svarbus ir brangus.

8) Svarbu padėti mokiniams suprasti, kad jie nėra atsakingi už kito žmogaus savižudybę, ypač jei yra svarstančių, kad jie galėjo ką nors padaryti ir užkirsti tam kelią. Mes ne visada galime numatyti kito žmogaus elgesį ir pastebėti kito žmogaus ketinimus, nes žmogus gali juos slėpti.

9) Nurodykite priemones ir kokių veiksmų imasi mokyklos administracija, siekdama įveikti mokyklą ištikusią krizę (kviečiama krizių įveikimo komanda, prieinami psichikos sveikatos konsultantai, išplatinta informacija apie visas psichologinę paramą teikiančias tarnybas – emocinės paramos telefonus, psichologines konsultacijas ir t. t.). Paskatinkite mokinius kreiptis pagalbos į patikimą suaugusį, jei jaučiasi prislėgti ir sutrikę arba pastebi, kad taip jaučiasi jų draugas. Galima pabrėžti, kad pagalbos ieškojimas nereiškia žmogaus silpnumo, tai kaip tik stiprybės, gebėjimo pasirūpinti savimi požymis. Taip pat verta paklausti, į ką jie pirmiausia kreiptųsi, jei patiems ar draugui kiltų minčių apie savižudybę.

### **KO NEREIKĖTŲ DARYTI:**

- ☒ Informuoti mokinius apie savižudybę arba kalbėtis apie tai su mokiniais internetu arba per socialinius tinklus.
- ☒ Pasakoti mokiniams apie savižudybės metodą. Esant klausimams apie savižudybės būdą, verta pakreipti pokalbį į tai, kaip savižudybė mokinius paveikė ir kaip su tuo tvarkytis.
- ☒ Atskleisti priešmirtinio raštelio turinį.
- ☒ Neigiamai atsiliiepti apie mirusio mokinio motyvus arba jo veiksmus.
- ☒ Pasakoti apie mirusio mokinio gyvenimo aplinkybes, kurios galėjo jam sukelti minčių apie savižudybę.
- ☒ Duoti suprasti, kad tokiomis kaip mirusiojo gyvenimo aplinkybėmis savižudybė yra suprantamas sprendimas.
- ☒ Šlovinti arba romantizuoti mirusįjį pernelyg pozityviai apie jį kalbant arba skiriant jam pernelyg daug dėmesio, arba leisti kitiems mokiniams garbinti ar idealizuoti mirusįjį.

### **MITAI IR FAKTAI APIE SAVIŽUDYBES**

(Gairės Mokyklos krizių komandai ir mokytojams prieš pokalbį su mokiniais **po savižudybės**)

Savižudybė yra sudėtingas reiškinys, apie kurį sklinda daug neteisingų įsitikinimų. Formuoti tinkamas nuostatas į savižudybę yra vienas svarbiausių savižudybių prevencijos uždavinių. Siekiama, kad mokytojų, moksleivių bei jų tėvų nuostatos į savižudybes ir pagalbą būtų paremtos mokslu pagrįstomis žiniomis.

Nuostatos, kad „nusižudyti yra normalu“ arba „savižudybė yra tinkamas problemų sprendimo būdas“ yra žalingos prevencine prasme, nes skatina pasiduoti gyvenimo sunkumams, stiprina bejėgiškumą ir pasyvumą krizinėse situacijose. Pateiksime pavyzdį iš psichologinio konsultavimo praktikos. Nusižudyti mėginusi paauglė pasakoja, kad jos šeimoje daug kas kalbėdavo apie savižudybę kaip išeitį: „Kai kuriais atvejais geriau nusižudyti. Štai mano brolis nusižudė, nes labai sirgo“. Šiai paauglei taip pat ėmė atrodyti, kad savižudybė yra priimtinas būdas problemai spręsti. Tokia nuostata į savižudybę užkirto jai kelią savalaikiam pasirūpinimui savo psichikos sveikata. Todėl viena pirmųjų prevencinio darbo užduočių – **formuoti nuostatą, kad savižudybė yra problema, kuria būtina susirūpinti ir kurią spręsti gali padėti psichikos sveikatos specialistai.** Savižudybių prevencijai smarkiai kliudo ir baimė, kad kalbėjimas savižudybės tema gali paskatinti žmogų nusižudyti. Be abejo, **jei apie savižudybę kalbėsime ją romantizuodami, dramatinizuodami, pateisindami ir tapatindami su herojiškumu, kalbėjimas taps pavojingu.** Yra nustatyta, kad neatsakingai skelbiami sensacingi žiniasklaidos pranešimai apie įžymių žmonių savižudybes skatina savižudybių imitaciją ir didina savižudybių skaičių visuomenėje (Leenaars, 1999). Tačiau pasaulyje yra nemažai pavyzdžių bei realių įrodymų, kad tinkamomis prevencinėmis priemonėmis galima sustabdyti net masinę savižudybių imitaciją. Vienas iš tokių atvejų – žinomo muzikanto Kurto Kobaino savižudybė. Žiniasklaidos priemonės šią savižudybę nušvietė labai profesionaliai ir atsakingai. Pateikdami informaciją apie šią savižudybę visi stengėsi atskirti Kobainą – puikų muzikantą nuo Kobaino – asmens, sirgusio depresija, buvusio priklausomu nuo

narkotikų ir nusižudžiusio, kurio savižudybė – neprotingas, nepriimtinas poelgis, apvykęs visus jį mylėjusius (Gailienė, 1998). Taigi, svarbu *kaip* kalbame apie savižudybes. Problema kyla ne tuomet, kai kalbame savižudybės tema, bet tuomet, kai apie ją *netinkamai* kalbame. Svarbu, kad suaugę – mokytojai ir tėvai – būtų pasiruošę kalbėti su vaikais savižudybės tema. **Vaikai jaučiasi saugiau, kai turi galimybę atvirai pasikalbėti su suaugusiais bet kuria tema, netgi labai gąsdinančia.**

Žemiau pateikiame dar keletą dažniausių mitų (klaidingų įsitikinimų) apie savižudybes. Šalia jų nurodome ir tikslus faktus (Leenaars, 1993; Žemaitienė ir kt., 2001; Miller, 2011):

☒☒ **Mitas: „Savižudybė įvyksta be jokio išankstinio perspėjimo.** Tie žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nenusižudo“. Tai – netiesa. Jei žmogus kalba apie nenorą gyventi arba tiesiai sako, kad nusižudys, tai yra rimtas ženklas, kad jo gyvybei gresia pavojus. Kalbėdamas apie norą nusižudyti, žmogus išreiškia savo sunkią būseną, tokiu būdu tarytum pranešdamas aplinkiniams, kad jam reikia pagalbos. Tyrimai rodo, kad beveik visi nusižudžiusieji tiesiogiai arba užuominomis rodė įvairiausių ženklus apie savo ketinimus. Iš dešimties nusižudžiusių, aštuoni buvo užsiminę apie tai, kad ketina nusižudyti. Problema, kad šie įspėjamieji ženklai ne visada aplinkinių pastebimi arba teisingai suvokiami. ☒☒ **Mitas: „Jei žmogus bando žudyti, jis yra visiškai apsisprendęs mirti“.**

Tai – netiesa. Mėginantys nusižudyti žmonės, slegiami nepakeliamo skausmo, būna apimti labai stiprių prieštaringų jausmų – jie vienu metu ir nori mirti, ir trokšta gyventi. Dažniausiai mėginantis nusižudyti palieka kitiems galimybę jį išgelbėti. ☒☒ **Mitas: „Žmogus ilgą laiką buvo ties savižudybės riba, bet staiga jo nuotaika pagerėjo, vadinasi – nebesižudys“.** Nuotaikos pagerėjimas po ilgai trukusios depresijos nėra pakankamas pagrindas nusiraminti. Daugelis nusižudo maždaug per tris mėnesius po tariamo pagerėjimo. Nuotaikai pagerėjus, atsiranda šiek tiek daugiau jėgų ir energijos, tuomet ketinantis nusižudyti žmogus gali įvykdyti savo savižudybės planą. Be to, žmogui palengvėja, kai jis priima sprendimą nusižudyti ir taip nutraukti savo kančias.

☒☒ **Mitas: „Kartą ketinęs arba mėginęs nusižudyti žmogus visada turės polinkį į savižudybę“.** Su šiuo mitu yra glaudžiai susijęs ir kitas klaidingas įsitikinimas: „Jei žmogus apsisprendė nusižudyti, neįmanoma jo sustabdyti ir kaip nors jam padėti“. Savižudybės krizė visada yra laikina būseną. Tinkama ir laiku suteikta pagalba padeda įveikti šią krizę. Ją įveikus, sumažėja ir noras nusižudyti. Jei žmogus nenusižudė, nes reikiamu momentu jam buvo suteikta pagalba, nėra garantijų, kad jam daugiau niekada nekils noras nusižudyti. Tačiau daugelis mėginusių nusižudyti ir išgelbėtų žmonių paliudija, kad vėliau gyvenime jie niekada nebenorėjo pakartoti šio bandymo. ☒☒ **Mitas: „Savižudybė – tai tik turtingų arba tik vargingai gyvenančių žmonių problema“.** Tai – netiesa. Savižudybės krizė gali ištikti bet kurį žmogų, nepriklausomai nuo jo socialinės ir ekonominės padėties. ☒☒ **Mitas: „Savižudybė yra paveldima“.** Savižudybė nėra genetinė problema, net tada, kai vienoje šeimoje įvyksta keletas savižudybių. Savižudybė gali būti šeimoje išmoktas problemų sprendimo būdas, bet ne genetiškai perduodama liga. ☒☒ **Mitas: „Visi savižudiškus ketinimus turintys žmonės yra psichiškai nesveiki, o savižudybės veiksmą žmogus įvykdo psichozės būsenoje“.** Kai sakome, kad savižudybė yra psichiškai nesveikų žmonių problema pernelyg supaprastiname savižudybės problemą. Nors savižudybė gali būti susijusi su psichikos sveikatos problemomis, tačiau ne visi savižudiški žmonės turi psichikos sutrikimų.

Nusižudžiusių žmonių priešmirtinių laišku analizė parodė, kad žmonės prieš savižudybę jaučiasi kraštutinais nelaimingi, bet tai dar nėra psichikos sutrikimo požymis. ☒☒ **Mitas: „Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, niekada nenusižudo – savo kalbomis ir grasinimais jie tik siekia atkreipti kitų dėmesį“.** Tai – netiesa. Savižudybė visada yra „šauksmas iš skausmo“, iš nepakeliamos dvasinės kančios. Tiek jaunuoliai, tiek suaugę žmonės, dažnai išsakantys norą nusižudyti, gali turėti rimtų ketinimų tai padaryti, be to dažnai jie ir bando nusižudyti. Kalbos apie norą nusižudyti nėra vien tik būdas gauti kitų dėmesį, tai rimtas savižudybės rizikos ženklas.

Neretai manoma, kad savižudybę įmanoma paaiškinti vienu stresą keliančiu įvykiu ar krizine situacija, pavyzdžiui, netektimi, išsiskyrimu ar nelaimingu atsitikimu. Patirtas stiprus stresas gali turėti paskutinio lašo efektą savižudybės krizėje. Tačiau vienas stresinis įvykis pats savaime nėra

pakankama priežastis nusižudyti. Savižudybė – **daugiafaktorinis reiškinys, kuriame kiekvienu konkrečiu atveju priežasčių savižudybei būna daug daugiau nei viena.**

Įsitikinimas, kad savižudybė yra impulsyvus veiksmas, nėra vienareikšmiškai teisingas arba klaidingas. Impulsyvumas yra viena iš asmenybės savybių, kuri itin padidina savižudybės riziką (ypač jeigu žmogus turi prieinamų savižudybės priemonių). Beveik pusė mėginimų nusižudyti, nesibaigusiu mirtimi, nebuvo suplanuoti iš anksto (Williams ir Pollock, 2000). Pats savižudybės veiksmas gali būti impulsyvus, tačiau savižudybė beveik visada yra procesas, jam būdingos *akumuliacinės* tendencijos – laikui bėgant kaupiasi priežastys, stumiančios žmogų į savižudybę. Tik kai kuriems asmenims, ypač jauniems, būdingi impulsyvūs savižudiški poelgiai. Jei esama alkoholio ar narkotinių medžiagų poveikio, savižudybė taip pat gali tapti neplanuotu, atsitiktiniu poelgiu (Gailienė, 2001).

Yra nemažai klaidingų įsitikinimų ir apie vaikų bei jaunuolių savižudybes. D. Miller (2011) rašo, jog dažniausiai manoma, kad vaiko tėvai arba globėjai žino apie savo vaiko savižudiškus ketinimus ir mėginimus nusižudyti. Tačiau atlikti tyrimai rodo, kad net 86 proc. tėvų to nežinojo (Miller, 2011). Be abejo, jie būtų pasirūpinę, jei tik būtų pastebėję savo vaiko savižudybės riziką. Tačiau paaugliai dėl savo amžiaus ypatumų, dažnai nėra linkę atvirai dalintis savo sunkumais su tėvais, o neretai elgiasi net priešiška ar atsiriboja nuo suaugusiųjų. Taigi, paauglio savižudybės ženklai gali būti tiek paslėpti, kad juos sunku atpažinti. Todėl mokyklos personalas, pastebėjęs moksleivio elgesyje savižudybės ženklus, turėtų pats imtis iniciatyvos pasikalbėti su vaiku apie jo savižudiškus ketinimus, pranešti apie tai mokinio tėvams bei mokyklos psichikos sveikatos darbuotojui. Tik toks abipusis bendradarbiavimas ir rūpinimasis vaiko psichikos sveikata gali mažinti savižudiško elgesio paplitimą tarp vaikų ir jaunimo.

Mokyklos bendruomenėje svarbu formuoti nuostatą, kad savižudybės tema galima ir reikia kalbėti. **Įsitikinimas, kad savo klausimais apie savižudybę įpiršime vaikui savižudybės mintį arba paskatinsime jį nusižudyti, yra klaidingas.** Tik paskatinę moksleivį kalbėtis apie tai, kas jį slegia ir skatina galvoti apie savižudybę, padedame sumažinti nepakeliamą emocinę įtampą, parodome, kad jis nėra vienišas. Tik taip galime numatyti realią savižudybės grėsmę ir pasirūpinti tinkama pagalba (Gailienė, 2001). Kai vengiama kalbėti sunkiomis, bet svarbiomis temomis, tokiais kaip savižudybė, užkertamas kelias bet kokiai prevencijai, didėja žmonių susvetimėjimas. Tinkamai parengtos atviros diskusijos savižudybės tema yra naudingos ir gali padėti sumažinti savižudybės riziką (Miller, 2011).

Rekomenduojame nuodugniai aptarti šiuos mitus ir faktus apie savižudybes mokyklos personalo tarpe bei su tėvais. Tinkamos nuostatos į savižudybę padeda atpažinti bręstančią savižudybės krizę, laiku atsiliepti į pastebėtus savižudybės ženklus ir suteikti tinkamą pagalbą.

## **KAIP BENDRAUTI SU MOKINIU PO JO BANDYMO NUSIŽUDYTI**

(gairės mokytojams arba dalijamoji medžiaga mokiniams)

- Kalbėkitės neutraliai, konkrečiai. Neutrali kalba padeda mažinti gėdos ir priešiško jausmus, tampa lengviau mąstyti apie įvykį, lengviau kreiptis pagalbos.
- Venkite priekaištų, moralizavimų, pašaipų. Priekaištų nebuvimas leidžia žmogui pasijusti priimtam. Sulaukęs priekaištų, atvirkščiai, žmogus gali jaustis atstumtas, tarsi našta ar trukdis kitiems.
- Bendraukite lygiavertiškai: nelaikyti žmogaus bejėgiu, silpnu. Kiek įmanoma – leisti pasirinkti arba bent informuoti, kas žmogaus laukia. Bendraujant lygiavertiškai, žmogus linkęs prisiimti daugiau atsakomybės už save ir rūpintis savimi.
- Paskatinkite kreiptis pagalbos į suaugusius asmenis (mokytojus, tėvus, pagalbos specialistus) pajutus psichologinės savijautos pablogėjimą.
- Labai svarbu vengti patyčių, pajuokavimų, susijusių su savižudybe, nes toks savižudybės pašiepimas gali pakartotinai traumuoti tiek įvykio liudininkus, tiek patį mėginusįjį. Apie savižudybę bendrauti ramiai, nedramatizuojant, bet ir nejuokaujant šia tema.

Pasirūpinkite savimi – tai ne mažiau svarbu nei bendravimas ir rūpinimasis bandžiusiu nusižudyti. Tai reiškia, paisyti savo jausmų ir poreikių, jei reikia, kreiptis pagalbos arba tiesiog pasikalbėti su tėvais ar kitais suaugusiais (auklėtoja, psichologe, kitu patikimu žmogumi).

### **SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS POŽYMIAI**

(Gairės psichologams ir mokytojams)

Žemiau nurodyti elgesio pokyčiai rodo, kad mokinys turi sunkumų arba yra sutrikęs. Sąrašas nėra baigtinis, gali būti ir kitokių ženklų, kuriuos pastebės pažįstantys asmenį žmonės. Jei pastebite mokinio elgesyje keletą iš išvardintų požymių, tai gali reikšti padidėjusią savižudybės riziką.

- ☒ Netikėtas mokymosi rezultatų pablogėjimas
- ☒ Kalbėjimas apie savižudybę
- ☒ Darbuose, pvz rašiniuose ar piešiniuose pasirodančios depresijos, mirties ar savižudybės temos
- ☒ Kalbėjimas apie beviltiškumo, bejėgiškumo, nevertumo jausmus
- ☒ Nuotaikos pasikeitimas ir pastebimas emocinis nestabilumas
- ☒ Traumuojantys gyvenimo įvykiai, reikšmingo žmogaus gedėjimas
- ☒ Santykių su draugais šalinimasis
- ☒ Išsiskyrimas su artimu draugu
- ☒ Disciplinos problemos mokykloje, įstatymų pažeidimai
- ☒ Užklausinės veiklos šalinimasis
- ☒ Savo daiktų atidavinėjimas kitiems
- ☒ Nebesidomėjimas anksčiau rūpėjusiais dalykais
- ☒ Nesirūpinimas savo išvaizda
- ☒ Emocinės kilmės fiziniai simptomai
- ☒ Rizikingas elgesys
- ☒ Piknaudžiavimas alkoholiu arba psichotropinėmis medžiagomis
- ☒ Dalyvavimas patyčiose, kaip auka arba kaip agresorius
- ☒ Praeityje yra buvę bandymų žudyti arba žaloti
- ☒ Šeimoje yra buvusi savižudybė arba bandymas žudyti

Jei mokinio elgesyje pastebite keletą iš išvardintų požymių, visada būtina atkreipti į tai dėmesį ir pranešti mokyklos psichologui ar kitam atsakingam darbuotojui. Po pokalbio su mokiniu įvertinama situacija ir atitinkamai planuojamas pranešimas tėvams ir pagalbos teikimas.

**Savižudybės rizikos požymių niekada negalima nuvertinti tuo pagrindu, kad mokinys tik nori dėmesio ir tikrai nesižudys.**

### **LAI DOTUVĖS, ATSI SVEIKINIMO RITUALAI MOKYKLOJE**

(atmintinė Mokyklos krizių komandai ir mokytojams **po mirties arba savižudybės**)

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. Atsižvelgiant į didesnę savižudybės mėgdžiojimo riziką paauglystėje, reikėtų vengti ritualų ar atminimo ženklų, kurie gali skatinti mirusiojo idealizavimą ar savižudybės romantizavimą. Tikslas – išlaikyti balansą tarp mokinių poreikio gedėti ir vengimo romantizuoti savižudybę.

- ☒ Visi mokyklos bendruomenės nariai turi būti informuoti apie laidotuvių laiką ir vietą. Esant galimybei verta susitarti su mirusiojo tėvais, kad laidotuvės vyktų ne pamokų metu.
- ☒ Velionis šarvojamas ne mokykloje.
- ☒ Atsisakoma tokių laidotuvių ritualų, kaip velionio portretas lankomose mokyklų vietose, degančios žvakės ant jo suolo ir pan.



- ☒ Laidotuvėse dalyvauja tik norintys mokyklos bendruomenės nariai.
- ☒ Jei mokiniai nori dalyvauti šermenyse ar laidotuvėse, jų tėvus reikėtų paraginti juos lydėti ir dalyvauti kartu. Kitu atveju juos turėtų lydėti mokyklos darbuotojas.
- ☒ Jeigu laidotuvės vyksta pamokų metu, pamokos turėtų vykti kaip įprasta, o mokiniai į laidotuves išleidžiami su tėvų sutikimu.
- ☒ Laidotuvėse turėtų dalyvauti bent vienas Mokyklos krizių valdymo komandos narys.
- ☒ Viešai neskaitomi nusižudžiusiojo atsisveikinimo žodžiai.
- ☒ Po laidotuvių verta aptarti su bendraklasiais kaip elgtis su mirusiojo vieta klasėje, kad visiems būtų lengviau sugrįžti į mokymosi ritmą.
- ☒ Spontaniški mokinių sukurti memorialai, aptarus tai su mokiniais, turėtų būti pagarbiai pašalinami po laidotuvių (ar po keleto dienų), pvz., perduoti velionio šeimai.
- ☒ Su mokiniais verta atvirai kalbėtis paaiškinant, kodėl vieni atminimo ženklai yra labiau tinkami, kiti mažiau.

Rekomenduojama panašių principų laikytis kiekvienos mokyklos bendruomenės nario mirties (ne tik savižudybės) atveju. Savižudybės išskyrimas kitokiu elgesiu stiprina prietarus, susijusius su savižudybe, ir gali labai skaudinti mirusiojo šeimą ir draugus. Vienoda pozicija visų mirčių atvejais padeda mirusiojo artimiesiems bei mokyklos bendruomenės nariams jausti, kad mokykla išreiškia vienodą pagarbą visiems mirusiesiems, nepaisant jų mirties pobūdžio.