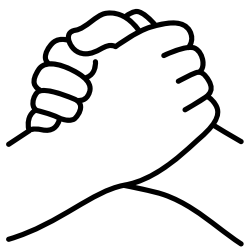


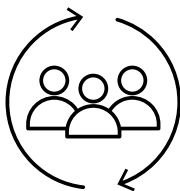
Prvá psychická pomoc (PPP) pri mimoriadnych udalostiach v školskom prostredí

PPP



- Mimoriadne udalosti, ako sú nehody, strata blízkych, násilie, ozbrojené útoky a iné traumatické situácie môžu výrazne ovplyvniť psychické zdravie žiakov aj učiteľov.
- PPP je súbor techník a metód, ktoré majú za cieľ stabilizovať emocionálny stav človeka v akútnej kríze.
- Nie je to psychoterapia, ale poskytnutie okamžitej podpory a bezpečia.
- PPP môže poskytnúť každý dospelý v školskom prostredí, ktorý je prítomný a má základné vedomosti o jej princípoch. Najčastejšie sú to PZ a OZ, ale aj iní zamestnanci (administratíva,...)

Pred vstupom na miesto udalosti zistite nasledovné



Typ udalosti

- Čo, kedy a kde sa stalo?
- Koľko ľudí je zasiahnutých a o koho ide.

Dostupné služby

- Kto zabezpečuje základné potreby (lekárska starostlivosť, jedlo, voda, prístrešie)?
- Ako a kde získať prístup k týmto službám?
- Kto ďalší pomáha (vrátane miestnych)?

Ako konať v krízovej situácii



Dodržiavajte nasledujúce zásady:

Konajte podľa pokynov príslušných orgánov.

Zistite prijaté opatrenia a dostupné zdroje pomoci.

Neprekážajte v práci pátracím, záchranným a zdravotníckym tímom.

Poznajzte svoju úlohu a jej obmedzenia.

Identifikujte nebezpečenstvá (požiar, ozbrojený útočník,...).

Posúďte osobnú bezpečnosť.

Konajte v bezpečnej vzdialenosti (ak si nie ste istí bezpečnosťou, ostaňte v bezpečí a komunikujte na diaľku).

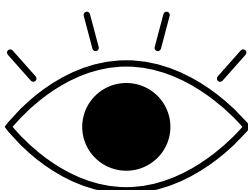
Čo NErobiť....



- Netlačte ľudí v kríze do rozprávania.
- Buďte opatrní s dotykmi.
- Nezlahčujte pocity ľudí v kríze.
- Nesúďte ich reakcie.
- Nedávajte falošné nádeje.
- Nehovorte, že viete, ako sa cítia.
- Nezveličujte svoje schopnosti.
- Nevnučujte pomoc.

Základné princípy (3P podľa WHO)

1. "Pozoruj"



- **Zhodnotte bezpečnosť prostredia:** Uistite sa, že ste vy aj postihnutá osoba (žiak, kolega,...) v bezpečí.
- **Identifikujte osoby v tiesni:** Rozpoznajte tých, ktorí potrebujú okamžitú pomoc alebo sú zraniteľní.
- **Sledujte neverbálne prejavy tiesne.**
- **Zistite základné fyzické potreby:** Overte, či ľudia potrebujú lekársku pomoc, jedlo, vodu, prístrešie.
- **Zhromažďujte informácie:** Získajte čo najviac informácií o udalosti a dostupných zdrojoch pomoci.

Fyziologické prejavy

- Zrýchlené dýchanie
- Potenie, tras
- Bledosť, závrate
- Nevoľnosť, bolesti

Behaviorálne prejavy

- Plač, krik, zmätenosť.
- Uzavretosť, mlčanlivosť.
- Neschopnosť komunikovať.
- Agresia, dezorientácia.
- Neschopnosť sebaobsluhy.
- Smiech, hystéria.

Kognitívne prejavy

- Myšlienkové zablokovanie
- Problémy s pamäťou
- Opakovanie otázok
- Skreslené vnímanie
- Katastrofické myšlienky

2. "Počúvaj"



Ako osloviť zasiahnutého žiaka

Predstavte sa a vysvetlite svoju úlohu.

Oslovujte žiaka menom.
Hovorte pokojným a jasným hlasom.

Znížte sa na úroveň žiaka (najmä u mladších detí).

Zaistite súkromie pre rozhovor.

Efektívne otázky

"Ako sa momentálne cítiš?"

"Čo by ti teraz najviac pomohlo?"

"Je niečo, čo ťa trápi a chcel by si to so mnou zdieľať?"

"Môžem pre teba niečo urobiť?"

"Kto je pre teba teraz dôležitý človek, s ktorým by si chcel byť?"

Príklady efektívnej komunikácie



Efektívna komunikácia s traumatizovaným žiakom:

- ✓ "Vidím, že ťa to veľmi trápi. Som tu, aby som ťa vypočul/a."
- ✓ "Počujem, že hovoríš o tom, ako ťažké to pre teba je. Je v poriadku cítiť sa tak."
- ✓ "Zaujíma ma, čo by ti teraz najviac pomohlo."

Techniky podporujúce otvorenosť:

- ✓ "Môžeš mi povedať viac o tom, ako sa teraz cítiš?"
- ✓ "Ak chceš, môžeš to nakresliť alebo napísať."
- ✓ "Niektorí ľudia v takejto situácii cítia... Je to tak aj u teba?"

Čomu sa vyhnúť:

- ✗ "Nemáš sa čoho báť, všetko je už v poriadku."
- ✗ "Mal by si sa už cítiť lepšie, uplynul už mesiac."
- ✗ "Ostatní žiaci to zvládajú, prečo ty nie?"
- ✗ "Povedz mi presne, čo sa stalo a ako si sa cítil."
- ✗ "Prečo sa cítiš stále smutný? Musíš sa s tým už vyrovnáť."
- ✗ "Neplač, buď silný/á, všetci sa na teba pozerajú."

3. "Prepájaj"



Vždy si overte, či žiak rozumie informáciám, ktoré ste mu poskytli a či vie, ako ich má využiť.

Nezahlcujte ho prílišným množstvom kontaktov.

Praktické prepojenie na pomoc

- Sprístupnenie informácií o dostupných službách.
- Kontaktovanie rodičov alebo zákonných zástupcov.
- Spojenie so školským psychológom.
- Odporúčanie externých odborníkov.
- Zabezpečenie praktických potrieb (doprava, strava, oddych).

Čomu sa vyhnúť

- Nevnučujte nevyžiadanú pomoc.
- Nesľubujte niečo, čo nemôžete splniť.
- Nerešpektovaniu súkromia a dôvernosti informácií.
- Nenúťte do aktivít, na ktoré žiak nie je pripravený.
- Neodovzdávajte kontakty bez vysvetlenia, ako ich použiť.

Kedy vyhľadať odbornú pomoc



Ak si všimnete:

- Intenzívne príznaky trvajúce dlhšie ako mesiac.
- Neschopnosť plniť bežné povinnosti.
- Sebapoškodzujúce alebo rizikové správanie.
- Významné zmeny osobnosti.

Spracovala:

Mgr. Jana Štofaňáková
CPP Prešov

Zdroje:

WHO: Psychological first aid: Guide for field workers
Kuhl, P.: *Ako hovoriť s deťmi o náročných témach*