



Krizové situace ve škole

MGR. JANA BŘEZINOVÁ, ZŠ T.G. MASARYKA, MNICHOVICE



Jaká je nyní situace?

Sebepoškozování loni hlásilo 6x více dětí než před pěti lety

Počet dětských sebevražd vrostl na čtyřnásobek

V roce 2022 se o sebevraždu pokusilo necelých 900 dětí!

Situace je alarmující!

Chybí dětské psychiatry a psychologové

Státní instituce nezvládají péči - vše se tak valí na školy a školská zařízení

Pedagogové musí čelit situacím, které jsou pro ně obtížné a náročné

Proč našim žákům není dobře?

- Ztráta školních návyků – obtížný návrat do normálního režimu
- Ztráta sociálních dovedností
- Snížená tolerance vůči stresu – ZÁVISLOSTI
- Sociální neobratnost
- Závažné psychické potíže
- Legalizace online prostředí
- Nestabilita rodin a sociálně ekonomická obtíže rodin

Krize ve škole – otázky k zamyšlení

- Vznikají krizové situace přímo ve škole kvůli působení určitých specifických okolností (např. školní neúspěch, špatná školní adaptace, neuvážený přístup pedagoga), nebo si je žáci „nosí s sebou“ z rodiny a ze života mimo školu?
- Můžeme ve škole krizovým situacím předcházet? Máme jim předcházet? Nebo je naopak dobře, že se projeví v plné síle právě ve škole?
- Co je hlavním úkolem školy a co pedagoga v situacích, které jsou krizové?
- Jak pracovat sami se sebou, jako odborníci?

Co je krize?

Krize, krizový stav (*J. Březinová*)

Krizi definuji jako situaci aktuálně prožívanou jednou osobou nebo i více osobami, velmi emočně náročnou, kdy selhávají částečně nebo úplně adaptační strategie, které by vedly k efektivnímu řešení a kompenzaci psychického, fyzického a sociálního stavu.

Krize a krizový stav se v jazyce objevuje u osoby prožívající krizi nebo jej popisuje osoba pracující s osobou v krizi.

Krize obecně z pohledu času

Krize jako náhle vzniklý stav – po těžkém šoku nebo traumatu:

- Úmrtí
- Trestné činy (přepadení, znásilnění)
- Nehody
- Sdělení špatné zprávy (diagnoza, neúspěch, prohra..)

Krize jako vyústění dlouhodobých potíží

- Rodinné prostředí, vztahové problémy
- Socioekonomické problémy
- Dlouhodobá traumata (onemocnění, sy CAN, „nakupení“ problémů...)

Nejčastější rámce vzniku krizových situací žáků

- **NESTABILNÍ A NEFUNKČNÍ RODINNÉ ZÁZEMÍ**
- Rozpad rodiny
- Syndrom CAN
- Sebeпоškozování, sebevražedné tendence
- Porucha chování
- Osobní, vývojové potíže žáka, vztahy, šikana atd.

Žák v krizi – jak ji poznáme

- **Akutní projevy (dramatická, akutní situace):**

Silné emoce, silná úzkost, křik, pláč, neadekvátní chování (možný útěk), apatie, třes, nemožnost navázat rozhovor, zrychlené dýchání, nemožnost se nadechnout, někdy zvracení, pocity na omdlení, omdlení, mravenčení a brnění celého těla, pocity tíhy na hrudníky, bušení srdce. Sebepoškození a sebevražedné tendence jako úniková reakce

Žák v krizi – jak ji poznáme

- **Postupně vznikající krize - krize jako vyústění dlouhodobé zátěže:**

Problémové chování (široká škála projevů), psychosomatické potíže (velké spektrum potíží), potíže ve vztazích, změny školního výkonu, zhoršení psychického stavu (úzkosti, panické ataky, deprese, sebepoškozování, sebevražedné tendence, poruchy příjmu potravy), projevy sy CAN na těle (podlitiny, „úrazy“), změny spojené se sexualitou a intimitou žáka

Všímáme si jakékoliv změny!!

Jak krizi zvládnout - 5 vodítek pro praxi

1. **Vyhodnotíme situaci, zajistit terén, zhodnotit rizika** (vždy u sebe mějte telefon a klíče, pozor na okna)
2. **Připojení – zásadní krok** – nechceme okamžité řešení, respektujeme stav žáka. V případě potřeby poskytneme první psychickou pomoc (při úzkostném stavu, sebepoškození apod).
3. **Nabízíme pomoc a podporu** - pozitivní zkušenost, když se svěřím dospělému. Nemusíme znát řešení situace!!
4. **Mapujeme situaci žáka** – jeho bezpečí, zúčastněné osoby, psychický stav. Nikdy od žáka neodcházíme! V případě, že se situace nezlepší, voláme RZP
5. **Vždy informujeme zákonného zástupce** – žáka předáváme ZZ, vše pečlivě vysvětlíme, zdokumentujeme a domluvíme se na dalším postupu.

Jak se postarat o sebe

- Reflektování svých vlastních emocí, sil, předpokladů
- Sdílení s kolegy
- Nechvátat, netlačit na sebe – nemusíme všechno vědět
- Supervize
- Psychohygiena

Děkuji za pozornost!

Mgr. Jana Březinová

jana.brezinova@zsmnichovice.cz

