

Vzděláváním k duševnímu zdraví

Základy krizové intervence ve škole

Mgr. Alena Vrbová, DiS.

24.2.2022

**Jaká slova podpory slýcháváte
v náročných situacích Vy sama/sám
od svých blízkých či kolegů
ze všeho nejraději?**



(prosím, запиšte je na Jamboard – LIST 1)

KRIZE

Krize je to, co jedinec krizí nazve!

Krize jsou běžnou součástí života.

Krize je zlomový obrat.

Krize je přechodný stav.

Krize = reakce na NŽS, kterou nejsme schopni zvládnout vlastními silami a copingovými mechanismy, překonat v přijatelném čase a navyklým způsobem.

Krizi prožíváme jako ohrožení vlastní existence a integrity.

„Neznepokojují nás věci samotné, nýbrž naše mínění o nich.“ Epiktétos

KRIZE

- má obvykle spouštěcí událost
- je vnímána jako ohrožující
- způsoby jejího zvládnutí selhávají

PSYCHICKÁ KRIZE ?

PSYCHICKÉ POTÍŽE

X

PSYCHICKÁ KRIZE

X

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ



**Návrh další „nulté“? či 23. přílohy
k Metodickému doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže
(Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28)**

CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA

V PŘÍPADĚ

PSYCHICKÉ KRIZE / DUŠEVNÍHO
ONEMOCNĚNÍ ŽÁKA



Autoři: Mgr. Alena Vrbová a Mgr. Linda Nývltová

Zpracováno: březen – červen 2020

Odborní konzultanti: Mgr. Barbora Hrdličková, Mgr. Jaroslava Paštiková, Mgr. Radka Votavová,

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Jak tedy poznám, že se s žákem něco děje?

Změny v chování

Vyhýbá se kontaktu nebo určitým situacím, uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o druhé lidi či aktivity, které měl dřív v oblibě.

Je apatický, má málo energie nebo naopak nezvyklou aktivitu, projevuje se unějí rychlé střídání činností, nevydrží v klidu.

Zhoršuje se ve studijních výsledcích – má problémy se soustředěním, pamětí, logickým myšlením - bez zjevné příčiny.

Nesou výjimkou útoky z domova, záškoláctví, přerušení studia.

Ohrožuje se nebo si ubližuje - rizikové chování, které směřuje navenek (rvačky, napadání, rizikové sexuální chování) nebo které směřuje dovnitř (sebepoškozování, extrémní asketismus).

Nadměrné kouření, pití či zneužívání návykových látek.

Emocionální změny

Mění nálady - rychlé a drastické změny v pocitech, výbuchy hněvu, propady do zoufalství.

Prožívá nervozitu a úzkost víc jak obvykle, výrazný strach ze situací, až panika a záchvaty úzkosti.

Je podezřívavý.

Má pocity beznaděje, vlastní bezcennosti, bezvýznamnosti a bezvýchodnosti situace.

Jak tedy poznám, že se s žákem něco děje?

Změny v myšlení

Má nepochopitelné/nelogické myšlenky - nezvyklé nebo přehnané přesvědčení o svých schopnostech, o svém vlivu na dění kolem sebe nebo naopak propadá pocitům totálního selhání a bezcennosti.

Má opakující se myšlenky, které jdou těžko odklonit.

Objevují se i černé myšlenky, že nic nemá smysl.

Mohou se objevit sebevražedné myšlenky, tunelovité vidění – bezvýchodnost situace.

Změny v tělesných funkcích

Mění se chuť do jídla.

Projevuje se velká únava, problémy se spánkem a z toho vyplývající únava a vyčerpání.

Zaznamenáte rychlé změny v tělesné hmotnosti.

Objevují se bolesti (hlavy, břicha), častá nemocnost, somatizace.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants





Co je v mé kompetenci

- identifikace ohrožených žáků a jejich oslovení / jsem osloven žákem, který se i svěří s problémem
- podpůrný rozhovor
- zprostředkování kontaktu se zákonnými zástupci
- pomoc zorientovat se v situaci a umět odkázat na vhodného odborníka

<https://www.blaznis-no-a.cz/vzdelavaci-kurz-pro-ucitele-aneb-i-ucitele-maji-sve-dny/#co-delat-v-pripade-psychieke-krize-dusevniho-onemocneni-u-zaka-metodicke-doporuceni>



PODPORA V AKUTNÍ KRIZI - SHRNUÍ

- Pokuste se zachovat **klid** a snažte se i tak reagovat.
- Najděte **bezpečný, nerušený a co nejpříjemnější prostor**.
- Postarejte se o fyziologické potřeby (teplo, pití, wc, apod.)
- Pokud je to třeba – kotvěte žáka v realitě.
- V případě potřeby můžete dojít /poslat pro pomoc. Postarejte se však, aby byl dotčený jedinec chráněný a nezůstal sám.
- Na všech krocích, které podniknete, se společně **domlouvejte**.
- Předem otevřeně a realisticky komunikujete **důvěrnost** vašeho kontaktu.
- Pokuste se nastolit **atmosféru přijetí a podpory**.
- Pokuste se akceptovat jeho/její krizi, paniku či zoufalost, naslouchejte mu/jí a berte vážně, co prožívá a sděluje.
- Svou **pozornost** v danou chvíli věnujte výhradně žákovi/ studentovi.
- Většinu stráveného času strávíte nejspíše **aktivním nasloucháním**, nikoliv mluvením.
- Nebojte se mlčení – i **mlčení dává prostor k vyjádření**.
- Někdy postačí být k dispozici – „dělat nic“.
- Nezapomeňte, že komunikace neverbální, je neméně důležitá.
- Nechte ho/ji popsat situaci - sdílet příběh nerušeně, jak potřebuje.
- To, že se vám mladý člověk se svými problémy svěří, považujte za **1. krok na jeho nelehké cestě k řešení situace či zotavení**.
- Specifikujte si společně, **srozumitelně a jasně další kroky**, zkuste naplánovat jejich realizaci.
- V případě „nezdarů“ nevěšete hlavu. Buďte trpěliví. I v tomto případě je opakované nabízení pomoci či podpory matkou moudrostí.
- **A nezapomínejte na sebe a svoji duševní hygienu – sebezpečí, podporu mezi kolegy a supervizi!**

SHRNUTÍ - Co raději NE:

- Nevyslýchat
- Nesoudit
- Neradit – neřešit
- Nekritizovat
- Nespěchat, nebýt netrpělivá/ý, nedokončovat věty za druhého
- Nepokládat uzavřené otázky
- Neanalyzovat
- Nebagatelizovat, nezlehčovat situaci
- Nepomáhat, když se na to necítím
- Nedoplňovat si své domněnky a odhady
- Nehovořit o podobných záležitostech, pocitech, které jsem zažil/a sám/sama

*„Asi největší bariérou pro otevřenou komunikaci a blízké vztahy je přirozená tendence hodnotit, posuzovat, souhlasit či nesouhlasit s výroky vysílače...”
(C. Rogers)*

**Jaká slova podpory
slýcháváte v náročných situacích Vy sama/sám
od svých blízkých či kolegů
„nejraději“? ☹️
(prosím, запиšte je na Jamboard – LIST 2)**



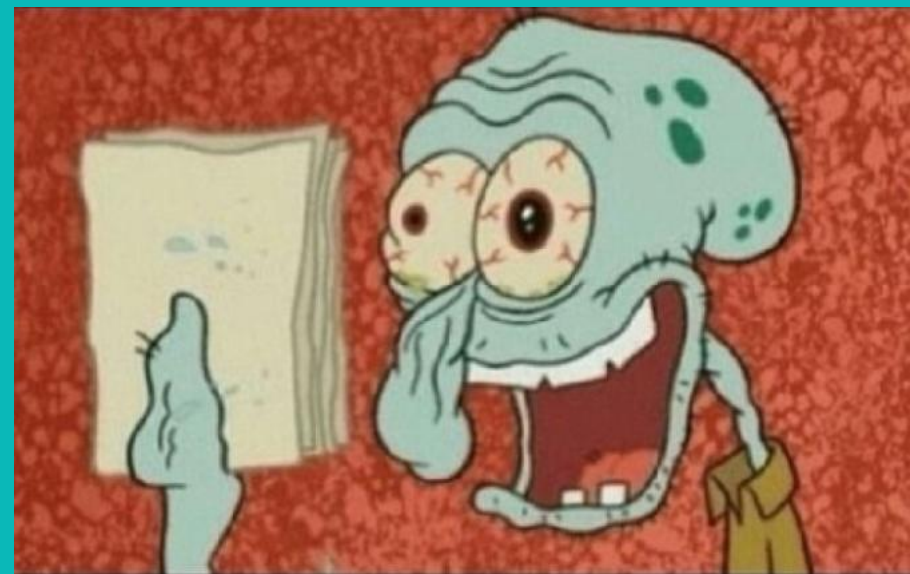
„TOP“ TEN ;-)

1. Já jsem ti to říkal/a.
2. Prosím tě... (ty toho naděláš...)
3. To nic není!
4. To přejde...
5. Vzchop se!
6. To já na tvém místě...
7. Vím, jaké to je...
8. Rozumím ti.
9. Vykašli se na to!
10. Za pár let se tomu zasměješ... (...než se vdáš...)

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



CHCETE DOMÁCÍ ÚKOL?



TEN POCIT, KDYŽ VE 3 RÁNO
KONEČNĚ DOKONČÍŠ ÚKOL.



DOMÁCÍ ÚKOL? ;-)

JÁ a KRIZE během dospívání, mladé dospělosti

1. Sami pro sebe si:

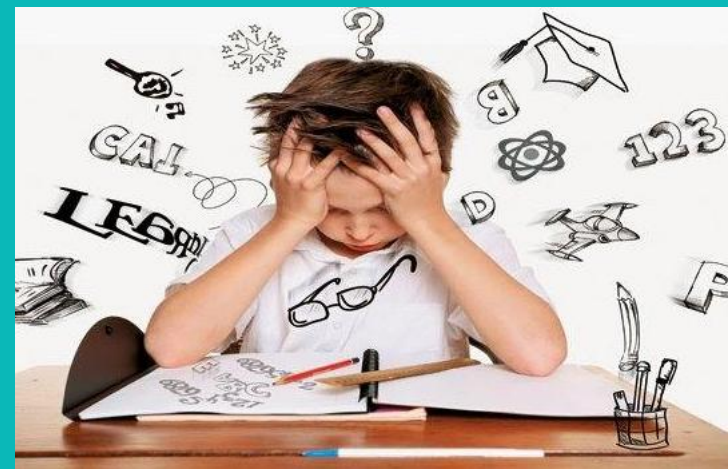
- Jednoduše popište situaci, událost – v bodech či větách.
- Napište, co jste prožívali.
- Jak jste tuto situaci vnímali?
- Co se vám v té době asi tak honilo hlavou?
- Co jste cítili?
- Jak jste jednali?

2. Ve dvojici vzájemně mluvte o tom:

A/ Kdy to bylo lepší? Vyjmenujte pokud možno všechny situace, kdy to bylo aspoň trochu lepší. Kdy byla situace o trochu méně tíživá. Kdy jste se i v této těžké situaci cítili, byť třeba jen na malou chvíli, lépe.

B/ Co pomáhalo? Vezměte každou situaci z bodu 3 a sepište si vše, co uvnitř vás, nebo okolo vás, napomohlo ke zlepšení vaší situace. U odpovědí si všimněte, zda se jednalo o faktory vnitřní či vnější.

C/ V čem konkrétně pomoc spočívala? U vnějších faktorů – Co se přesně dělo, že vám bylo lépe? Co dělali lidé kolem vás, že vám to pomohlo? U vnitřních faktorů – Co jste ve chvílích zlepšení dělali? Na co jste mysleli? Co jste zažívali?



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



INSTRUKTÁŽNÍ VIDEO ...



DOPORUČENÁ LITERATURA:

KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0586-9.

VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Alena Vrbová
604 549 661
alnavrbova@email.cz