



Stredná odborná škola
Ul. slovenských partizánov 1129/49
017 01 P o v a ž s k á B y s t r i c a

**Smernica č. 3/2025 o postupe pri prevencii, vzniku a
riešení krízovej udalosti v škole**

<i>Organizácia</i>	Stredná odborná škola
<i>Adresa</i>	Ul. slov. partizánov 1129/49, 017 01 Považská Bystrica
<i>Vypracovala :</i>	Ing. Carmen Scholzová
<i>Prerokované pedagogickou radou dňa:</i>	29.1.2025
<i>Schválila:</i>	Pedagogická rada
<i>Účinnosť vnútorného predpisu od</i>	1.2.2025

Úvodné ustanovenia

Účel vydania

Účelom vydania predpisu je upraviť postupy súvisiace s možnými krízovými udalosťami.

Cieľom vydania predpisu je:

- poskytnúť zamestnancom školy **základné teoretické východiská** v téme krízy, krízovej situácie a krízovej intervencie;
- poskytnúť zamestnancom školy **nástroje na rozpoznanie krízy** alebo krízovej situácie v živote žiaka/žiacov, triedy alebo kolektívu školy;
- poskytnúť zamestnancom školy **návod a usmernenie, ako reagovať na krízovú situáciu** a čo robiť do času, kým bude poskytnutá krízová intervencia;
- poskytnúť zamestnancom školy informácie o **nástrojoch v starostlivosti a prístupe ku žiakovi/žiakom** alebo kolektívu v škole **po krízovej intervencii** – postvencia;
- poskytnúť zamestnancom školy informácie o **nástrojoch v starostlivosti o seba** a svojej duševnej pohody po a počas krízovej situácie v škole.

Článok 1

Základné pojmy

Coping – zvládanie, ide o zvládanie reakcie na stres.

Kríza – akútna reakcia na veľký stres, ktorý nemáme pod kontrolou, strácame kontakt so sebou a s realitou. Stres a napätie presahujú našu kapacitu a schopnosti situáciu zvládnuť, ľudia sú dezorientovaní, potrebujú najst' zdroje, aby sa zorientovali. Kríza zasahuje náš pocit sebahodnoty.

Krízová situácia - Časovo a priestorovo vymedzený alebo ohraničený priebeh javov a procesov po narušení rovnovážneho stavu spoločenských, prírodných a technologických systémov a procesov, ktoré ohrozujú životy ľudí, životné prostredie, ekonomiku, duchovné a hmotné hodnoty štátu alebo regiónu a jeho obyvateľov a môže sa narušiť fungovanie inštitúcií verejnej moci. Na podporu riešenia krízovej situácie sú uplatňované nástroje krízového riadenia vrátane vyhlásenia krízového stavu v zmysle ústavného zákona č. 227/2002 Z. z. o bezpečnosti štátu v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu a núdzového stavu.

Krízová situácia nevojenského charakteru - Všetky typy krízových situácií, ktoré sú spôsobené vplyvom prírodných katastrof, technických a technologických havárií, ako aj pôsobením sociálnych síl bez použitia vojenskej sily.

Krízová udalosť v škole – je akákoľvek udalosť, alebo jej sekvencia, ktorá prekoná bežné copingové mechanizmy v prostredí školy.

Krízová intervencia (ďalej KI) – je metóda odborného zásahu do života osoby zasiahnutej náhlou udalosťou s traumatizujúcim potenciálom, na zvládnutie ktorej nemá pre jej rozsah, intenzitu alebo nepredvídateľnosť dostatok vlastných síl a schopností. Vedie k obnoveniu rovnováhy, pracuje so stresom a jeho ovplyvňovaním.

Koordinátor klienta – je odborný zamestnanec zariadenia poradenstva a prevencie, ktorý sprevádza dieťa a jeho zákonných zástupcov (ďalej ZZ) počas celého procesu poskytovania odborných služieb na školách, v poradenských zariadeniach a v špeciálnych výchovných

zariadeniach. Úzko spolupracuje s odbornými a pedagogickými zamestnancami, ktorí sú súčasťou multidisciplinárneho tímu a školského podporného tímu.

Koordinátor krízového intervenčného tímu – je človek, ktorý koordinuje krízovú intervenciu v škole (obvyčajne je to odborník z poradenského zariadenia, i keď na škole je OZ/PZ vyškolený v krízových intervenciách, nakoľko patrí často k zasiahnutým).

Koordinátor žiaka – je pedagogický/odborný zamestnanec školy (ďalej OZ/PZ), ktorý sprevádza dieťa a jeho ZZ počas odbornej starostlivosti o žiaka. Pokiaľ má žiak nadviazanú spoluprácu s poradenským zariadením, tak koordinátor žiaka úzko spolupracuje s koordinátorom klienta z poradenského zariadenia.

Krízový intervenčný tím (ďalej KIT) - Intervenčný tím, alebo krízový intervenčný tím predstavuje tím realizujúci krízovú intervenciu (spravidla OZ školy a CPP).

Naratív – jednoduchá veta, ktorá poskytuje základnú informáciu o udalosti.

Preživší – človek, ktorý prežil.

Stres – psychický stav človeka, ktorý je buď priamo ohrozený alebo ohrozenie očakáva. Stresová odpoveď má slúžiť k riešeniu situácie mobilizovaním všetkých síl organizmu (Jasenka Pregrad).

Trauma – je reakcia na situáciu, keď sme v nebezpečenstve života. Nie je subjektívna, je biologická.

1.1 Mimoriadna udalosť s traumatickým potenciálom v školskom prostredí:

- **Smrť alebo úmrtie:** Dochádza k úmrtiu osoby v dôsledku nehody, úmyselného protiprávneho konania (vraždy), samovraždy alebo je osoba vyhlásená za nezvestnú podľa príslušných právnych predpisov.
- **Vážne zranenie alebo ochorenie:** Osoba utrpí vážne telesné poškodenie, závažné ochorenie, alebo je vystavená inému závažnému ohrozeniu svojho zdravia.
- **Spôsobenie smrti alebo vážneho zranenia:** Osoba konaním spôsobí smrť alebo vážne telesné poškodenie inej osoby.
- **Ohrozenie školskej komunity:** Školská komunita je priamo ohrozená prírodnou katastrofou, pandemickou situáciou, teroristickým útokom, výbuchom, požiarom alebo inou mimoriadnou udalosťou, ktorá ohrozuje bezpečnosť a životy účastníkov výchovno-vzdelávacieho procesu.

Zasiahnutí sú žiaci, pedagógovia, zamestnanci školy, ich rodina alebo blízki. Mimoriadna udalosť sa môže stať v škole, na školskej akcii, aj mimo školského prostredia.

1.2 Typy kríz

U detí rozoznávame dva typy kríz (podľa Sandoval, 2013):

- vývinové (prechod z jednej vývinovej úrovne do druhej)
- situačné krízy (neočakávané a náhodné)

Príčiny kríz u detí školského veku:

- nástup do školy, školské zlyhávanie, poruchy učenia
- rozvod rodičov, nové manželstvo
- šikanovanie
- zanedbávanie

- strata blízkeho a trúchlenie
- ochorenie
- zdravotné postihnutie a uväznenie rodiča
- presťahovanie
- násilie, vrátane domáceho násilia
- prírodná katastrofa
- byť súčasťou sexuálnej minority a s tým spojený zážitok izolácie, odmietnutia a internalizovaný nedostatok seba prijatia
- samovražda
- seba poškodzovanie
- adolescentné tehotenstvo a rodičovstvo
- znásilnenie a sexuálny útok
- konflikty a krízy v rámci rodinného systému
- zabitie, či útok ako východisko z krízy
- smrť učiteľa

S vývinovými krízami žiakom pomáha najvýznamnejšie triedny učiteľ v spolupráci so ZZ. Podporou im je školský podporný tím. Niekedy je nevyhnutná pomoc (podľa zvaženia) poradenského alebo klinického psychológa, prípadne psychoterapeuta, trauma terapeuta, alebo psychiatra. Odporúčania ku komu ísť navrhuje koordinátor žiaka/klienta.

1.3 Špecifické krízové udalosti

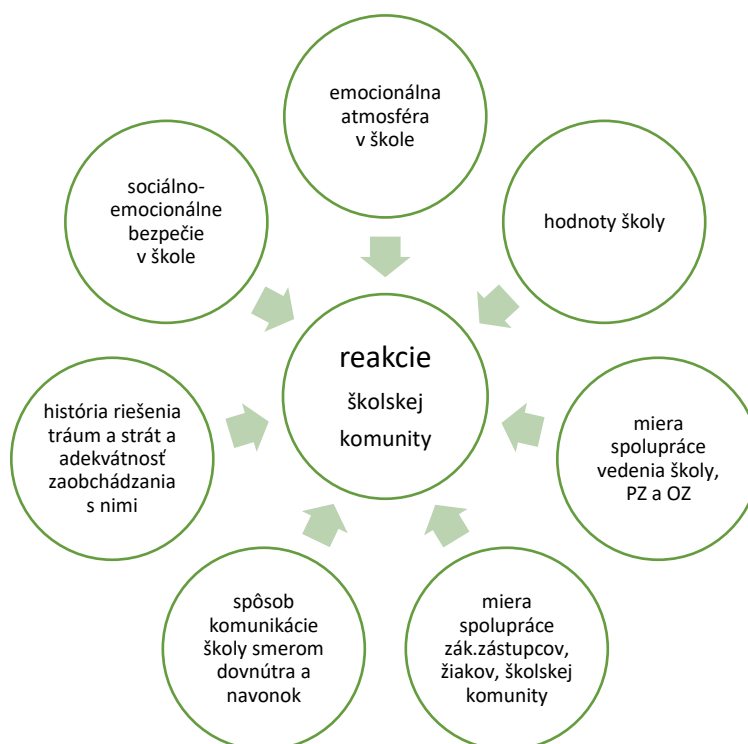
sú udalosti:

- s obzvlášť závažným dopadom na školskú komunitu a spoločnosť,
- s potenciálom polarizovať spoločnosť,
- s väčším počtom mŕtvych a zranených,
- s históriou tráum a strát v školskej komunite v poslednom roku,
- s veľkým počtom zasiahnutých (celá škola),
- s obzvlášť zraniteľnou alebo traumatizovanou populáciou v školskej komunite,
- udalosť vysoko sledovaná médiami.

Tieto udalosti si budú vyžadovať väčší počet interventov, ich striedanie v priebehu poskytovania krízovej intervencie, v prípade potreby prizvanie trauma terapeuta a ďalších externých odborníkov do intervenčného tímu (obvykle koordinuje koordinátor krízovej intervencie).

1.4 Faktory súvisiace s krízou v kontexte školského prostredia

Reakcie školskej komunity na krízovú situáciu ovplyvňujú



1.5 Ako posúdiť závažnosť krízy a mieru rizika

(Responding to Critical Incident, 2003)

Kritériom miery závažnosti krízy je dopad udalosti na školskú komunitu, schopnosť školskej komunity posúdiť rozsah zranenia osôb a poškodenia majetku a schopnosť vytvoriť v škole bezpečie a postarať sa o potreby všetkých členov komunity s dôrazom na prevenciu posttraumatickej stresovej poruchy a následné obnovenie funkcií školy.

1. Dopad smrti učiteľa/žiaka po dlhej chorobe, požiar v škole, ktorý nespôsobil vážne zranenie či vážnejšie poškodenie školského majetku posúdi a realizuje v krízovej intervencii vyškolený školský psychológ v spolupráci so školským podporným tímom, prípadne škola konzultuje s CPP.
2. Dopad náhlej smrti učiteľa, alebo žiaka, udalosti, ktorá zahŕňa množstvo študentov, násilnú smrť, viacero škôl, alebo dopad udalosti vysoko sledovanej médiami posudzuje vedenie školy spolu so zriaďovateľom školy a intervenčným tímom.
3. Krízovú intervenciu koordinuje krízový intervenčný tím z CPP.
4. Ak udalosť presahuje schopnosti vyškolených interventov v krízovom intervenčnom tíme, alebo je udalosť veľkého rozsahu, koordinátor intervenčného tímu môže spolu s riaditeľom školy zvážiť prizvanie ďalších externých odborníkov/organizáciu so skúsenosťami v poskytovaní krízovej intervencie v skupinách.

Článok 2 Krízová udalosť

2.1 Možné reakcie školskej komunity

1. Každá mimoriadna udalosť, či krízová situácia je iná a nemusí mať rovnaký scenár. Je možné, že bude nasledovať:
 - V extrémnych prípadoch mimoriadna udalosť prinesie šok, chaos a tlak. Nikto nebude vedieť, čo má robiť, bude sa zdať, že je málo času a rýchlo je nutné niečo urobiť.
 - Začnú sa šíriť neoverené informácie a klebety. Informácie o tom, čo sa stalo, sa rýchlo začnú šíriť prostredníctvom médií a sociálnych sietí a začnú žiť svojim životom.
 - Zasiahnutí sa budú snažiť zavolať svojim blízkym, začne sa záujem médií a tlak na školu, aby informovala o udalostiach, poskytovala rozhovory, vrátane podrobností, novinári môžu čakať pred školou a žiadať vyjadrenie od žiakov aj zamestnancov školy.
 - K udalosti sa môžu začať vyjadrovať politici a sľubovať rýchle opatrenia.
 - Riaditeľ školy bude pod veľkým tlakom - verejne sa bude diskutovať o povesti školy, podiele zodpovednosti školy za incident, bude sa hľadať vinník, špekulovať o trestnej zodpovednosti.
 - V dôsledku rekonštrukcie významu budú všetci zasiahnutí premýšľať o tom, prečo sa to stalo, čo mohli urobiť, či mohli udalosti zabrániť, aj keď to bude mimo ich zodpovednosti a právomoci.
 - Sociálne médiá a verejnosť budú vyjadrovať svoje názory na udalosť, o ktorej takmer nič nevedia, budú obviňovať a ventilovať svoju frustráciu. Budú obviňovať školu z toho, že nič nerobí pre zasiahnutých členov komunity, alebo robí málo.
2. Mimoriadna udalosť odhalí charakter celej školy - to, ako komunikuje, ako spolupracuje, aké má hodnoty.
3. Mimoriadna udalosť prinesie rôzne reakcie zasiahnutých, často veľmi emocionálne. Potreby a hodnoty zasiahnutých sa môžu líšiť, preto bude pravdepodobne prichádzať ku konfliktom.
4. Nie je možné zavďačiť sa všetkým, súcitiť a solidarita sa môže strievať s hnevom a obviňovaním za to, čo škola urobila alebo neurobila.
5. Situácia takto nemusí vyzeráť pri všetkých krízových udalostiach. Mnohé krízové situácie prebehnú na úrovni školského a domáceho prostredia. Tiež môžu narušiť bežný chod školy a priniesť chaos, škola pri nich postupuje podobne, ako pri médiami a novinármi zaťažnými udalosťami.

2.2 Reakcie človeka na krízovú udalosť

1. Reakcie na udalosť sa objavujú v prvých hodinách a dňoch a sú reakciami nášho organizmu na veľký stres. Ide o normálne fyziologické reakcie organizmu.
2. Stres sa prejavuje v štyroch oblastiach: a to emočne, kognitívne, telesne a v správaní.
3. Môžeme sa stretnúť s aktívnou reakciou, telo sa pripravuje na útek, alebo útok, typická je veľká aktivita, napätie, prudké emocionálne reakcie- krik, plač, hnev, nepokoj. Pasívna reakcia vyzerá ako zmrznutie, prejavuje sa strnulosťou, odpojením od seba a okolia, ochromenie, zmätok, neschopnosť čokoľvek urobiť. Zvýšená nabudenosť, alebo naopak znížená, až veľmi plochá aktivita sa prejavujú vo všetkých hore spomínaných oblastiach.
4. Oba typy reakcií sú bežné a sú po kritickej udalosti v poriadku.

5. Naše telo môže reagovať chvením, búšením srdca, problémami s dýchaním, poruchami spánku, bolesťami hlavy, zažívacími problémami, únavou.
6. V myslení môžeme pozorovať spomalené, alebo zrýchlené myšlienkové procesy, dezorientáciu, neschopnosť sústrediť sa, opakované vracanie sa v myšlienkach k udalosti.
7. Na emocionálnej úrovni si môžeme všimnúť úzkosť, hnev, strach, smútok, zúfalstvo, bezmocnosť, beznádej, nepokoj a podráždenosť, zmeny nálady.
8. Na úrovni správania môžeme pozorovať vyhýbanie sa miestam, ktoré súvisia s udalosťou, vyhľadávanie istoty a bezpečia, výčitky, čo sme urobili, alebo neurobili, hľadanie vinníka, pokles záujmu o hru a učenie, znížený výkon, samoliečbu alkoholom, alebo drogami, či nadmerný únik do virtuálnej reality. Deti si môžu opakovane prehrávať udalosť v hre, môžu byť podráždené, plačlivé, pozorujeme regresné správanie.
9. Ľudia potrebujú čas, trpezlivosť, bezpečie a nádej, aby pochopili, čo sa stalo a mohli pokračovať v živote ďalej.
10. Ako sa cíti človek v kríze (Meissner, Schacham, Niv, 2009):
 - osamelý
 - izolovaný a vyčlenený od ostatných
 - zmätený
 - prejavuje závislé správanie
 - nemá kontrolu nad tým, čo sa deje
 - nedokáže prebrať zodpovednosť za svoje správanie
 - má oslabené kognitívne kapacity a zúžené vnímanie
 - je vysoko sugestibilný

2.3 Čo sa deje do poskytnutia krízovej intervencie – za prítomnosti záchranných zložiek

1. Bezprostredne po ukončení nebezpečenstva poskytujú škole pomoc záchranné zložky (ak bol niekto zranený), policajní psychológovia, resp. psychosociálne tímy, ktorých oslovuje a žiada o asistenciu polícia.
2. Ich cieľom je poskytnúť zasiahnutým prvú psychologickú pomoc podľa WHO (2011):
 - Zasiahnutým zabezpečiť bezpečie.
 - Maximalizovať možnosť kontroly nad tým, čo sa deje.
 - Eliminovať situácie, ktoré navodzujú pocit bezmocnosti.
 - Pomôcť osloviť ich potreby a obavy.
 - Počúvať, ale netlačiť zasiahnutých k rozprávaniu, ak nechcú.
 - Zabezpečiť informácie, podporu a spojenie s blízkymi.
 - Nebrániť v prejave emócií.
 - Dbieť na fyzický komfort, pomôcť zasiahnutým upokojiť sa.
 - Pomôcť redukovať stres a podporiť zvládacie stratégie.
 - Ochrániť zasiahnutých pred ďalším poškodením.
3. Psychologická prvá pomoc **nie je**:
 - Poradenstvo alebo terapia.
 - „Debriefing“ - detailná diskusia o udalosti, ktorá spôsobila stres.
 - Tlak na zasiahnutých, aby analyzovali svoju situáciu.
 - Tlak na zasiahnutých, aby hovorili, ako sa cítia.

4. Čo môžu robiť učitelia **po ukončení nebezpečenstva**:

- Upokojiť najprv seba.
- Pomaly dýchať do brucha a uvedomiť si, že nebezpečenstvo pominulo.
- Napiť sa vody, ubezpečiť sa, že sú naplnené všetky fyziologické potreby.
- Ubezpečiť sa, že nie je potrebné lekárska starostlivosť.

5. Premiestnite zasiahnutého/zasiahnutých od stresora.

6. Nájdite bezpečné, pokojné miesto.

7. Pomôžte, aby sa zasiahnutý cítil komfortne (voda, deka).

8. Pozorujte, či sú ostatní v bezpečí, či majú naplnené základné potreby, kto má závažné reakcie na stres.

9. Vytvárajte kontakt s ľuďmi, ktorí môžu potrebovať podporu, pýtajte sa, čo potrebujú a čoho sa obávajú, počúvajte zasiahnutých a pomôžte im upokojiť sa - spoločne pomaly dýchajte, napínajte a uvoľňujte svaly, spočítajte napríklad všetky červené predmety v okolí. Zistite priority zasiahnutého - čo je pre neho teraz najviac dôležité.

10. Zostaňte so zasiahnutým, nenechávajte ho samého. Netlačte ho, aby hovoril. Uistite ho, že zostanete s ním. Aj tichá prítomnosť je dostatočná, nemusíte vykazovať aktívnu činnosť, aby ste nezahltili zasiahnutého.

2.4 Čo sa deje do poskytnutia krízovej intervencie – po odchode záchranných zložiek

1. Čo majú robiť pedagogickí a odborní zamestnanci **po odchode záchranných zložiek**:

(Meissner, Schacham, Niv, 2009, WHO, 2011, Škola a nešťestí, 2022)

- Upokojte najprv seba. Pomaly sa nadýchnite a predĺžte výdych.
- Uvedomte si, že nebezpečenstvo pominulo.
- Napite sa, ubezpečte sa, že máte naplnené všetky fyziologické potreby.
- Ubezpečte sa, že nepotrebujete lekársku starostlivosť.
- Vráťte sa do tried a buďte so svojimi žiakmi.
- Uvedomte si, v akej role tam idete, čo je vaša úloha a akú máte zodpovednosť.
- Uznajte udalosť, vyjadrite súcit. Žiaci potrebujú byť s ľuďmi, ktorých poznajú a ktorým dôverujú, ak je to možné, školský personál zabezpečuje podporu žiakom.
- Nadviažte na školskú rutinu-rutina je veľmi dôležitá v čase tragédie a zabezpečuje pocit istoty (svet zostáva väčšinou nezmenený a život pokračuje). Žiaci vás budú pozorovať, ako emocionálne zvládnete situáciu a aké zvládacie (copingové) stratégie používate.

2. Najlepším prediktorom zvládania žiakov je podporný a láskavý spôsob reakcií dospelých. Snažte sa vytvoriť bezpečné prostredie. Úloha učiteľov je poskytovať len overené informácie, o ktorých vedia, že ich môžu, vzhľadom k prebiehajúcejmu vyšetrovaniu a prianiu rodiny

povedať. Korigovať klebety, podporiť schopnosť žiakov zvládať situáciu a svoje emócie a poskytnúť informácie, koho môžu žiaci kontaktovať, ak majú ťažkosti.

Načúvajte žiakom a zdôrazňujte, že trúchlenie je normálny, zdravý proces, ktorý nasleduje po traumatickej udalosti. Každý má vlastný spôsob vyrovnávania sa s udalosťou. Nie je žiadny spôsob správny či nesprávny, ako na udalosť reagujú a ako sa snažia integrovať ju do svojho života.

Učitelia uistia žiakov, že je v poriadku, ak cítia hnev, smútok, strach, ľútosť. Že sa im chce plakať, kričať, alebo sa niekam schovať. Aj to, ak práve nič necítia, alebo si všimnú vlastný smiech, ktorý je v danej situácii neprimeraný- niekedy sa vynorenie z ťažkej emócie prejaví situačným smiechom. Všetky tieto reakcie sú úplne normálne. Nie je však v poriadku, keď sa niekto veľmi bojí, nechce ísť do školy, ani nechce s nikým hovoriť. Nie je v poriadku, ak si chce ublížiť, alebo sa zabiť. Alebo ublížiť a zabiť niekoho iného. Požiadat' o pomoc môžu žiaci aj anonymne na linkách pomoci.

3. Škola by v nasledujúcich dňoch mala ostať otvorená a vyučovanie sa nemá zrušiť.
4. Vedenie školy začína vyhodnocovať, ako škola zvláda situáciu, akú pomoc bude potrebovať, aké sú potreby školy a kontaktuje spádové zariadenie poradenstva a prevencie.
5. Učitelia sú nositeľmi nádeje, šíriteľmi odkazu, že všetci ťahajú za jeden povraz a túto situáciu spolu zvládnu; nie sú v tom/na to sami. Každý zodpovedá za svoju kondíciu a môže niečo urobiť pre seba a pre druhých.
 - Odmietnite klebety ako zraňujúce pre pozostalých.
 - Umožnite žiakom hovoriť o ich emóciách.
 - Normalizujte reakcie na stres ako očakávané a primerané situácii, smútok a trúchlenie ako normálnu a predvídateľnú reakciu na stratu.
 - Pokračujte v bežnej školskej rutine.
 - Podporujte žiakov pri hľadaní externej podpory a zvládacích stratégií.
 - Podporujte žiakov, aby si boli navzájom oporou a pomáhali si.
 - Všímajte si rizikových žiakov.
 - Venujte zvláštnu pozornosť tichým, introvertným študentom, aj príliš nabudeným, dysregulovaným.
 - Ak sa učiteľ necíti na to, aby hovoril so žiakmi o tom, čo sa stalo, má možnosť odmietnuť diskutovať so žiakmi a je vtedy nahradený iným učiteľom, alebo odborným zamestnancom zo školského podporného tímu.
 - Neumožnite médiám vstup na pôdu školy, rozhovor poskytuje riaditeľom poverený zamestnanec mimo budovy školy.
 - Použite médiá ako šíriteľov informácií, ktoré potrebujete, aby sa dostali k ľuďom
 - Oznámte rodičom zasiahnutých žiakov, že v nasledujúcich dňoch budú na škole prebiehať krízové intervencie, realizované v spolupráci s odbornými zamestnancami spádového zariadenia poradenstva a prevencie, ktorí sú vyškolení pre prácu v detských skupinách.
 - Ak krízová udalosť súvisí so samovraždou, oznámte realizáciu krízovej intervencie u žiakov rodičom spolu s informáciou o nebezpečenstve kontaminácie, varovných príznakoch a možnostiach podpory ich detí.

- Triedni učitelia a vedenie školy podporuje rodičov, aby poslali svoje deti do školy, aj keď je to ťažké (okrem súrodencov zasiahnutých). Zasiahnutým rodinám a súrodencom poskytuje KIT krízovú intervenciu individuálne, alebo facilituje ich prístup k pomoci u iných odborníkov.

6. Čo učitelia nemajú robiť (Brock, Sandoval, 2002):

- Neotvárajte tému so žiakmi, ktorých sa udalosť netýka.
- Neodmietajte sa so žiakmi rozprávať o tom, čo sa stalo a ako sa cítia, ak o to sami majú záujem a otvárajú túto tému.
- Netlačte, aby vám žiaci rozprávali, čo sa stalo.
- Nebagatelizujte problém zjednodušujúcimi frázami ako: To sa stáva každému z nás, bude to v poriadku, to je tým vekom, v ktorom práve si....
- Nezvyšujte, neotvárajte a nepomenovávajú vinu.
- Neignorujte emócie žiakov.
- Nedávajte nevyžiadané rady.
- Nenechávajú emočne zasiahnutého žiaka samého a nenechajte ho ísť samého domov.
- Nezosudzujte, nehodnoťte a neobviňujte.
- Vyhnite sa konfliktom a hádkam.
- Nedávajte falošné sľuby alebo nádeje.
- Vyhnite sa po samovražde žiaka/učiteľa odkazmi na ďalšie životy, stretnutie v nebi, lepšie miesto, nakoľko je riziko, že uvedené formulácie môže slúžiť ako inšpirácia pre napodobňovanie ostatnými.

2.5 Starostlivosť o žiaka/žiakov v kríze

1. So žiakom v kríze nadviažeme kontakt a zabezpečíme ho, že je v bezpečí.
2. Postupujeme podľa odborného postupu VÚDPaP-u s názvom *Dieťa po udalosti s traumatickým potenciálom*. Dostupné online tu: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/10/Dieta-po-udalosti-s-traumatickym-potencialom-v1.01.pdf>. Dieťa upokojíme, zostaneme s ním a pomáhamo mu zvládnuť aktuálne prežívané náročné emócie a telesné prejavy.
3. Používame krátke, jednoduché vety o tom, čo sa deje a aké kroky budú nasledovať.
4. Zisťujeme, čo dieťa potrebuje a koho blízkeho môžeme zavolať.
5. Umožníme mu hovoriť o tom, čo potrebuje.
6. Počúvame bez poučovania.
7. Zostaneme s dieťaťom, kým nie je stabilizované, zorientované v čase a priestore a kým ho neprevezme ZZ.

2.6 Starostlivosť o ostatných v kríze

1. Je dôležité, aby sa kolegovia navzájom vnímali a boli voči sebe pozorní.
2. Ak identifikujete pedagóga, alebo iného zamestnanca školy, ktorého udalosť veľmi zasiahla, ponúknite mu bezprostredne pomoc a podporu vlastnou blízkosťou a záujmom.
3. Zaujímajte sa o seba a upozornite školský podporný tím, ktorý sprostredkuje externú odbornú pomoc.

Článok 3 Krízová intervencia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky jasne definuje a pomenúva jednotlivé kroky podľa: (<https://www.minedu.sk/39403-sk/krizova-intervencia/>), nasledovne: „*krízová intervencia je podporné opatrenie, ktorého cieľom je poskytnúť deťom a žiakom odbornú starostlivosť po krízovej udalosti.*”

Zodpovednou osobu za zabezpečenie krízovej intervencie je riaditeľ školy.

Základné odporúčané kroky sú:

- Kontaktujte CPP Považská Bystrica - **+421/42/432 37 48, 0911 701 363** a požiadajte o realizáciu krízovej intervencie.
- Aktivujte krízový intervenčný plán školy
- Vyjadrite zamestnancom ocenenie za to, ako situáciu zvládli.
- Po skončení vyhodnoťte úspešnosť zvládnutia krízovej udalosti a reflektujte, čo by ste mohli do budúcnosti zmeniť.
- Po ukončení krízovej udalosti je taktiež nevyhnutné vyhodnotiť celú udalosť a v prípade potreby upraviť postupy, aby bola škola či školské zariadenie na podobné situácie v budúcnosti lepšie pripravená.

3.1 Čo je krízová intervencia

1. Krízová intervencia je špecializovaná odborná činnosť zameraná na špecifické obdobie v živote jednotlivca/skupiny po krízovej udalosti.
2. Predstavuje podpornú sieť opatrení zameraných na stabilizáciu jednotlivca/skupiny, prinavrátanie pocitu bezpečia a posilnenie vlastných kompetencií v práci s emóciami, s copingovými (zvládacími) stratégiami, redukciu stresu a nastavení ďalších opatrení po krízovej udalosti.
3. Krízová intervencia je realizovaná vyškolenými odbornými zamestnancami a školskými špeciálnymi pedagógmi, ktorí sú zvyčajne zamestnancami škôl a zariadení poradenstva a prevencie so vzdelaním v krízovej intervencii pre detské skupiny. Krízoví intervenenti pracujú pod supervíziou.
4. Vedenie školy požiadala mailom/telefonicky zariadenie poradenstva a prevencie (CPP Považská Bystrica - **+421/42/432 37 48, 0911 701 363**) o realizáciu krízovej intervencie na škole.
5. Zamestnanci zariadenia poradenstva a prevencie sa spoja s vedením školy a školským podporným tímom a v súčinnosti s nimi plánujú a realizujú jednotlivé kroky krízovej intervencie.
6. Adaptačné úlohy krízovej intervencie):
 - Vytvoriť významový naratív, osobný význam situácie, zohľadňujúc kognitívne a emocionálne kapacity detí aj dospelých.
 - Konfrontovať realitu a reagovať na požiadavky externej situácie. Usporiadanie zdrojov, režim pre udržanie sociálnych rolí.
 - Stabilizácia jednotlivcov, skupín a systémov.
 - Vloženie štruktúry do chaosu.

- Podporovať vzťahy s členmi rodiny a priateľmi.
- Udržať primeranú emočnú rovnováhu reguláciou náročných emócií. Podpora nádeje.
- Uchovať uspokojivý sebaobraz a presvedčenie o sebaúčinnosti a kompetencie učiteľov aj žiakov. Identifikácia nových spôsobov, ako sa cítiť dobre sám so sebou.

3.2 Priebeh krízovej intervencie

- Krízová intervencia sa v triedach realizuje najskôr po 36 hodinách (dovtedy zabezpečujú psychologickú prvú pomoc policajní psychológovia, alebo v prípade hromadného nešťastia nimi poverený psychosociálny tím, napr. Modrý anjel, mimo hromadného nešťastia základnú stabilizáciu a bežný režim zabezpečia nezasiahnutí zamestnanci školy).
- Zariadenie poradenstva a prevencie je vhodné osloviť čím skôr, aby sa nastavili procesy krízovej intervencie tak, aby sa po 36 hodinách realizovali krízové intervencie v triedach.
- Miesto realizácie: školské prostredie.
- Práca s pedagogickým zborom a ďalšími zamestnancami školy (intervencie, podpora, stabilizácia).
- Pracuje sa s celými triedami a menšími skupinkami zvlášť zraniteľných žiakov/učiteľov. Ideálne deň vopred pred samotnou realizáciou krízových intervencií tvorí krízový intervenčný tím so zástupcami školami skupiny prostredníctvom kruhov zraniteľnosti a podpory).
- Dĺžka intervencie max 2 hodiny.
- Intervencie so žiakmi sú obvykle bez prítomnosti pedagógov.
- Intervenciu realizujú 2 členovia krízového intervenčného tímu priamo v triede, ďalší zamestnanec je na chodbe pripravený stabilizovať žiakov, ktorí odídu z intervencie.
- Obvykle sú realizované krízové intervencie súbežne vo viacerých skupinách, podľa toho prichádza zostavený niekoľkočlenný krízový intervenčný tím (KIT) so svojim koordinátorom intervencie.

3.3 Podrobný krízový plán

1. Všetci zamestnanci školy zaisťujú bezpečie pre seba a pre druhých (150, 155, 158, 112).
2. Pokúsia sa upokojiť najprv seba samých.
3. Do príchodu záchranných zložiek, polície, hasičov, poskytujú prvú predlekársku pomoc, snažia sa dostať zasiahnutých žiakov a personál školy do bezpečia.
4. Pokiaľ riziko ohrozenia pominulo, poskytujú zasiahnutým základnú psychologickú prvú pomoc.
5. Všetci zamestnanci školy sa snažia vytvoriť bezpečný priestor.
6. Zamestnanci školy, ktorí neboli zasiahnutí, nie sú zranení, aktívne pomáhajú pri starostlivosti o svedkov aj o ostatných aktérov udalosti. Posadia sa k nim, ponúknu čaj, deku, svoju prítomnosť, fyzický kontakt podľa potrieb zasiahnutého (mladší žiaci) ak je nevyhnutný, na sociálne neutrálne časti tela (plecia, stred chrbta ako podporu).
7. Pedagogickí a odborní zamestnanci skontrolujú, alebo vytvoria zoznam prítomných žiakov aj zamestnancov školy.

8. Bezpečie v škole vytvárajú pedagogickí a odborní zamestnanci štruktúrou a režimom dňa, prítomnosťou stabilných dospelých (v ideálnom prípade nezasiahnutých), jasnou komunikáciou o tom, čo sa stalo a čo bude nasledovať.
9. Vedenie školy, školský podporný tím opakovane ubezpečujú školskú komunitu (kolegov, žiakov), že je v bezpečí a ďalšie riziko nehrozí.
10. Členovia školskej komunity sa navzájom povzbudzujú.
11. Zamestnanci školy podporujú vzájomnú informovanosť:
 - Vedenie školy zisťuje, overuje a posúva informácie
 - Je prirodzenou ľudskou potrebou pochopiť, čo sa stalo
 - Ak majú ľudia nedostatok informácií, môžu prežívať veľkú úzkosť, majú tendenciu dopĺňať si chýbajúce informácie podľa vlastnej fantázie, pričom doplnený obsah môže byť traumatizujúcejší, ako realita. Preto vedenie školy v súčinnosti s intervenčným tímom informuje o tom, čo sa stalo, kedy a kto je zasiahnutý, čo sa bude diať ďalej.
 - Zamestnanci školy nepodporujú a nešíria neoverené verzie a vlastné interpretácie udalosti, nikoho neobviňujú z udalosti.
12. Riaditeľ školy informuje pracovníkov školy, rodinu zasiahnutého žiaka, zriaďovateľa, žiakov školy, podľa potreby políciu.
13. Nepriaznivé správy, nehody, zranenia a úmrtie rodine oznamuje polícia, alebo člen záchranného tímu, lekár, ideálne v spolupráci s riaditeľom školy.
14. Školská komunita môže bezprostredne po udalosti, alebo v prvý deň po udalosti využiť podporu policajných psychológov, alebo psychosociálneho tímu.
15. Pedagogickí aj odborní zamestnanci počítajú s tým, že polícia začne vyšetrovanie udalosti a bude nutné zabezpečiť prítomnosť dospelých počas výsluchu maloletých.
16. Bezprostredne zasiahnutých žiakov o udalosti informuje triedny učiteľ osobne, individuálne potom žiakov s podobnými životnými udalosťami, PAS, traumami.
17. Riaditeľ školy kontaktuje zariadenie poradenstva a prevencie (CPP Považská Bystrica - **+421/42/432 37 48, 0911 701 363**, mail: cphpappb@gmail.com) a požiada o realizáciu krízovej intervencie
18. Zariadenie poradenstva a prevencie v súlade s výkonovým štandardom VÚDPaP-u vytvorí z odborných zamestnancov vyškolených v krízovej intervencii intervenčný tím. Vedúci tímu navštívi školu a zisťuje potreby zasiahnutej školy a dopad udalosti na školskú komunitu.
19. Vedenie školy v spolupráci s krízovým intervenčným tímom vytvára emočne neutrálny naratív (založený na dostupných a overených faktoch) o tom, čo sa stalo a kto je zasiahnutý.
20. Vedenie školy zabezpečuje činnosti v spolupráci a podľa pokynov CPP.
21. Realizácia nasledujúcich aktivít krízového plánu závisí od rozsahu mimoriadnej udalosti. Rozsah a spôsob realizácie najprv vedenie školy skonzultuje s KIT.
22. Spolu s KIT zvolá vedenie školy koordinačné stretnutie pre všetkých zamestnancov školy.
23. Oboznámi zamestnancov školy s oficiálnym naratívom, čo o udalosti škola vie, čo sa stalo, aký má udalosť dopad na školu.
24. Tento naratív následne prinášajú pedagógovia do tried a oboznamujú ním žiakov.
25. Vedenie školy spolu s KIT rozdelí roly, úlohy a zodpovednosti, vytvorí zoznam úloh a priradí k nim zodpovednú osobu, nastaví plán na prvý deň.
26. KIT spolu s vedením školy požiada učiteľov, aby porozmýšľali nad tým, kto ešte, okrem zasiahnutých, bude potrebovať krízovú intervenciu.
27. KIT stabilizuje zamestnancov školy, aby boli schopní pokračovať vo svojej práci a mohli žiakom pomôcť s emocionálnou reguláciou.

28. Pedagogickí a odborní zamestnanci predstavujú vzor, ako sa môžu aj žiaci upokojiť a zvládať náročnú situáciu.
29. Vedenie školy zdôrazňuje dôležitosť pokračovania školskej rutiny, tá vytvára bezpečie a predvídateľnosť.
30. Stabilizovaní pedagogickí zamestnanci sa vrátia do tried a umožnia žiakom hovoriť o tom, čo sa stalo.
31. Neotvárajú tému, ak žiaci o udalosti nevedia, lebo sa ich netýka.
32. Držia žiakom bezpečný priestor, v ktorom zdôraznia, že sú už všetci v bezpečí a nebezpečenstvo pominulo.
33. Umožnia žiakom vyjadriť emócie. Sú autentickí vo svojich vyjadreniach (aj ja som sa zľakla, aj ja som teraz smutný, teraz je to ťažké).
34. Zamestnanci školy sú nositeľmi nádeje, zároveň nebagatelizujú udalosť, ani neposkytujú falošnú útechu.
35. Ak žiaci už nechcú o udalosti hovoriť, sú unavení alebo preťažení, pedagógovia pokračujú vo vyučovaní tak, ako sa to dá (opakujú, robia pracovné listy a pod.). Je potrebné odložiť preverovanie vedomostí a hodnotenie žiakov (aj dopredu oznámené a plánované) na čas, kedy je situácia v škole upokojená a žiaci sú schopní pripravovať sa na vyučovanie.
36. Vedenie školy koordinuje spoluprácu a súčinnosť s KIT, rieši priebežne potreby zúčastnených a dopad udalosti na školskú komunitu.
37. Riaditeľ školy spolu s KIT vytvára a zverejní tlačovú správu.
38. Riaditeľ školy poverí jedného zamestnanca (ak to neurobí sám), ktorý jediný je oprávnený poskytovať informácie o dianí v škole.
39. Riaditeľ oboznámi žiakov aj zamestnancov školy, že z dôvodu ochrany osobných údajov nie sú oprávnení poskytovať médiám fotografie, ani akékoľvek informácie o zasiahnutých (Informuje zamestnancov aj žiakov, že vystavením zasiahnutých médiám, až 2,5krát častejšie vzniká riziko vzniku posttraumatickej stresovej poruchy).

3.3.1 Krízový plán – poskytovanie krízovej intervencie

1. Krízovú intervenciu poskytuje KIT, ktorý je zložený z vyškolených odborných zamestnancov zariadenia poradenstva a prevencie.
2. Po prvých informáciách zo školy, zostavenom naratívne, prerozdelení tímu, vytvorení skupiniek nastupuje KIT do tried a poskytuje triedam, aj menším skupinám žiakov krízovú intervenciu.
3. Vedenie školy spoločne s KIT sleduje vývoj potrieb, síl a zdrojov školskej komunity. Priebežne rieši rozdielnosť potrieb a konflikty.
4. V prípade potreby sú vystriedaní vyčerpaní zamestnanci inými zamestnancami.
5. Vedenie školy prostredníctvom triednych učiteľov komunikuje s rodičmi.
6. Riaditeľ školy v spolupráci s KIT vytvorí správu v Edupage, kde vyjadrí ľútosť nad udalosťou, emocionálne neutrálne pomenuje, čo sa stalo, aké reakcie žiakov môžu rodičia očakávať a akým spôsobom môžu svoje deti podporiť rodičov. Rodičia tiež dostanú informáciu, že z dôvodu mimoriadnej udalosti a jej dopadu na školskú komunitu budú v nasledujúcich dňoch v škole prebiehať krízové intervencie. Prostredníctvom Edupage informuje ZZ žiakov, ktoré zariadenie poradenstva a prevencie, alebo intervenčný tím bude riadiť a koordinovať krízovú pomoc a požiadajú rodičov, aby umožnili svojim deťom zúčastniť sa krízovej intervencie.
7. Vedenie školy zasiahnutej rodine vyjadří osobnú účasť a pre deti zasiahnutej rodiny sprostredkuje individuálnu krízovú intervenciu mimo školy.

8. Účasť žiakov na krízovej intervencii je dobrovoľná, zákonní zástupcovia žiakov sú dopredu informovaní prostredníctvom Edupage, kto bude so žiakmi pracovať a poskytovať krízovú intervenciu. Nie je potrebné, aby ZZ dal súhlas s krízovou intervenciou, nakoľko podľa zákona 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí, §8, ods 1 dieťa má právo požiadať o pomoc pri ochrane svojich práv školu, školské zariadenie, alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. Všetky orgány sú povinné poskytnúť dieťaťu okamžitú pomoc pri ochrane života a zdravia, vykonať opatrenia na zabezpečenie jeho práv a právom chránených záujmov a to aj sprostredkovaním tejto pomoci. Podľa ods.2 dieťa má právo požiadať o pomoc pri ochrane svojich práv aj bez vedomia rodičov, alebo osoby, ktorá sa osobne stará o dieťa.
9. Riaditeľ oznámi čas a link pre stretnutie rodičov žiakov školy so psychológmi on line, alebo osobne v priestoroch školy. Priloží kontakty na organizácie, ktoré poskytujú individuálnu krízovú intervenciu, alebo zdravotnú starostlivosť (Linky pomoci, Linka dôvery Nezábudka, IPčko, Modrý anjel, klinickí psychológovia, trauma terapeuti EMDR, psychiatri, spádové zariadenie poradenstva a prevencie).
10. KIT na konci každého dňa informuje vedenie školy aj pedagógov, čo sa v ten deň stalo, ocení spoluprácu celej komunity, navrhne plány na ďalší deň. Upozorní na žiakov, ktorí potrebujú zvýšený dohľad a starostlivosť.
11. Opakovane skontrolujú, ktorí žiaci boli neprítomní a nastaví plán na dni ich návratu.
12. KIT môže navrhnúť prizvanie trauma terapeuta pre obzvlášť zraniteľných a traumatizovaných.
13. KIT realizuje pre zamestnancov školy reflexiu dňa a manažment stresu.
14. Ideálne nasledujúci deň poskytuje KIT spätnú väzbu a poradenstvo pre rodičov žiakov školy cez spoločné stretnutie on line (ideálne do dvoch dní od realizácie intervencií v triedach).

3.4 Úlohy PZ/OZ počas krízovej intervencie

- Vyčleňte miestnosť pre intervenčný tím, prichystajte flip charty a fixky, ak je nutná krízová intervencia pre viaceré triedy a skupiny, krízových interventov môže byť viac (do každej skupiny idú dvaja) a krízové intervencie prebiehajú paralelne vo viacerých triedach naraz.
- Spolu s intervenčným tímom identifikujte zraniteľné triedy, skupiny, aj jednotlivcov.
- Uistite sa, že väčšina žiakov a zamestnancov školy prišla do školy a skontaktujte sa s tými, ktorí chýbajú.
- Krízové intervencie po mimoriadnych udalostiach v škole prebiehajú bez prítomnosti pedagógov.
- Spolupracujte s intervenčným tímom, ktorý na vašej škole realizuje krízovú intervenciu.
- Zabezpečte prostredie, založené na rutinných vzdelávacích aktivitách, avšak dost' flexibilné, pre tých, ktorí nie sú schopní nasledovať rutinu.
- Využite možnosť absolvovať krízovú intervenciu s ostatnými kolegami.
- Rozprávajte sa s kolegami a podporujte sa navzájom.
- Vybavte žiakov písomnými informáciami o tom, aké sú časté reakcie na krízové situácie, ako zaobchádzať s vlastnými reakciami a upokojiť sa, ako môžu žiakom pomôcť rodičia a aké zvládacie stratégie ľuďom pomáhajú zvládať náročné situácie. Vybavte ich kontaktami na krízové linky, psychológov vo vašom okolí, psychiatrov a trauma terapeutov.

- Facilitujte on line, alebo osobné stretnutie intervenčného tímu so ZZ žiakov zasiahnutých tried, aj so ZZ ostatných žiakov (vytvorenie linku, rozoslanie rodičom, oznámenie o mieste konania).

3.5 Úlohy PZ/OZ po poskytnutí krízovej intervencie

1. Po niekoľkých dňoch realizácie krízových intervencií externí intervenenti odchádzajú a na škole zostáva školský podporný tím.
2. Učitelia zabezpečujú návrat žiakov do normálnej rutiny čo najviac je to možné.
3. Čo môžu robiť učitelia so svojimi žiakmi:
 - Podporujte umelecké vyjadrovanie emócií a potrieb žiakov (kreslenie, hudobné improvizácie, literárne útvary...).
 - Zdôraznite naplnenie fyziologických potrieb žiakov a umožnite fyzickú aktivitu.
 - Umožnite, aby sa žiaci v nasledujúcich dňoch vyhli skúšaniu a testovaniu.
 - Používajte explicitné vyjadrenia: zomrel, smrť, ukončil svoj život samovraždou.
 - Vyhnite sa synonymám: odišiel, nebude s nami, je z neho anjel.
 - Pomáhajte s prípravou a organizáciou detí na pohreb a domáce návštevy.
 - Poskytnite informácie o pohrebe - čo uvidia, budú počuť na cintoríne a o očakávaných reakciách ostatných.
 - Nechajte adolescentov rozhodnúť sa, či sa chcú zúčastniť pohrebu, uistite sa, že budú sprevádzaní podporujúcimi rodičmi .
 - Nevypytujte sa žiakov, čo robili na krízovej intervencii, čo kto povedal.
 - Umožnite žiakom vytvoriť pietne miesto s fotografiou, kvetmi, sviečkou v dotknutej triede, prípadne na inom mieste spravidla do dňa pohrebu.
 - Ak vytvárate pietne miesto na chodbe školy, odporúčame nie pri vchode, nie na chodbe, kadiaľ prechádzajú žiaci, ktorých udalosť nezasiahla, nevedia o nej, nepoznali žiaka/učiteľa, ktorý zomrel.
 - **Po samovražednom čine nerealizujte** rozlúčkové ceremónie, piesne, športové udalosti na počesť žiaka, minútu ticha na celoškolských zhromaždeniach ani pamätníky (sviečky, fotografie, kvety) v priestoroch školy a pred školou, nevyvesujte čiernu vlajku na pol žrde, nezavrite školu a neorganizujte hromadnú účasť žiakov na pohrebe po samovražde z dôvodu prevencie pred romantizáciou a napodobňovaním suicidálneho činu. Rozlúčku so žiakom realizuje triedny učiteľ v zasiahnutej triede, s podporou školského psychológa/ školského podporného tímu.
 - Po pohrebe žiaka/učiteľa umožnite študentom zdieľať zážitky, možnosť vrátiť sa naspäť do školy, káva, čaj, podpora.
 - Spolu so školským podporným tímom vytvárajte príležitosti pre nové hodnoty v bezpečnom spoločnom živote.
 - Spolu so školským psychológom identifikujte jednotlivcov s rizikom posttraumatickej stresovej poruchy a odporúčajte im ďalšiu starostlivosť (klinický psychológ, psychoterapeut, psychiater).
 - Ochráňte žiakov pred médiami.
 - Všímajte si nezvyčajnú, výhražnú, bizarnú, alebo násilnú komunikáciu žiakov, neprímeraný záujem o zbrane, školské strieľanie, masové útoky, alebo iné typy násilia, prístup ku zbrani, neúspešných, smutných, radikálnych, ukrivdených žiakov, s emocionálnymi a vývinovými problémami.

- Systematicky podporujte pozitívne bezpečné vzťahy žiakov s dospelým v škole a emočné putá s druhými žiakmi.
 - Žiakom aj pedagógom ponúkne a umožníme duchovnú pomoc.
 - V prípade potreby riaditeľ školy požiada zriaďovateľa o právnu pomoc.
 - Vedzte záznamy o tom, čo ste urobili a čo ďalej odporúčate.
4. Počas pôsobenia KIT v škole, budú členovia tímu po realizovaných krízových intervenciách poskytovať spätné väzby triednym učiteľom, vedeniu školy, školskému podpornému tímu, ako aj ostatným pedagogickým a nepedagogickým zamestnancom. Pomôžu riaditeľovi školy pri stanovovaní priorit a potrieb školy, pomôžu s plánovaním ďalších dní a intervencií, sú k dispozícii všetkým členom školského systému.
 5. Školský psychológ vyhodnotí potrebu smútkovej práce s jednotlivcami a skupinami a postupuje podľa odborného postupu VÚDPaP-u Smútkové poradenstvo a dieťa, podľa potreby aj podľa odborného postupu Dieťa po udalosti s traumatickým potenciálom.
 6. Odborný zamestnanec školy spolu s riaditeľom školy facilituje odbornú pomoc a podporu pozostalej/zasiahnutej rodine.
 7. Odborný zamestnanec školy pomáha ťažko zranenému/chorému žiakovi/súrodencovi zomrelého žiaka pri návrate do školy. Návratu predchádza stretnutie školského psychológa, alebo triedneho učiteľa so žiakom a rodičmi, identifikácia jeho potrieb a prianí. Školský psychológ následne pripraví spolužiakov a učiteľov na návrat žiaka, oboznámi ich s možnými ťažkosťami a potrebami žiaka, asistuje pri návrate a zapojení žiaka do školského procesu.
 8. Po udalosti s traumatickým potenciálom sa môžu vyskytnúť u niektorých (žiakov, pedagógov) symptómy posttraumatickej stresovej poruchy, alebo nespracovanej nezintegrovanej udalosti (prevažne 3 mesiace po udalosti), vtedy je vhodné vyhľadanie odbornej pomoci u trauma terapeuta.

Článok 4 **Po krízovej intervencii**

4.1 Ukončenie poskytovania krízovej intervencie

1. KIT s vedením školy a následne so zamestnancami školy vyhodnocuje a uzatvára udalosť.
2. KIT vyhodnocuje, čo sa v škole podarilo, čo nie, čo je nutné zmeniť, čo škola plánuje, na čo sa pripraviť.
3. Vedenie školy poďakuje kolegom, vysloví uznanie.
4. Školský podporný tím vyhodnocuje udalosť neskôr po týždni, po mesiaci, po pol roku, po roku.
5. Prvý mesiac po udalosti vypĺňajú učitelia podľa potreby skriningový dotazník najviac zasiahnutých žiakov a na konci týždňa ho odovzdajú školskému psychológovi. Ten následne vyhodnotí, s ktorými žiakmi bude pracovať, kto bude potrebovať ďalšiu intervenciu v zariadení poradenstva a prevencie, psychiatrické vyšetrenie, trauma terapiu.
6. Triedni učitelia úzko spolupracujú so ZZ pri podpore detí/žiakov/pedagógov.
7. Školský psychológ spolu so školským podporným tímom monitoruje správanie, učenie a prípravu žiakov na vyučovanie, realizuje skupinové preventívne aktivity pre podporu zvládacích stratégií žiakov/pedagógov, podporu odolnosti a dobrú integráciu udalosti do každodenného života.

8. Spolu s vyhodnocovaním školská komunita zároveň udalosť uzatvára. Uzatváraniu pomáha vytváranie príležitostí pre spoločné zdieľanie, uznanie práce a úsilia ostatných, spoločné rituály.
9. Skúsenosti zo zvládnutia krízovej situácie školská komunita uplatní v prevencii, pripravenosti a posilnení odolnosti žiakov a zamestnancov školy.

4.2 Starostlivosť o seba samého

1. Odporúčania pre pedagogických a odborných zamestnancov:
 - Hovorte o tom, čo sa stalo a aký to malo na vás dopad s niekým, komu dôverujete.
 - Zúčastnite sa krízovej intervencie pre zamestnancov školy.
 - Máte nárok na to, prežívať a zvládať udalosti inak, ako druhí.
 - Kolegovia sa navzájom podporujte.
 - Ak vám spoločná krízová intervencia nevyhovuje, požiadajte o individuálnu, alebo absolvujte psychoterapiu.
 - Relaxujte.
 - Nechajte sa podporiť rodinou.
 - Cvičte.
 - Vyhýbajte sa drogám a alkoholu.
 - Kvalitne sa stravujte, vyspíte sa.
 - Robte aktivity, ktoré vám robia radosť.
 - Požiadajte o supervíziu, ak si nie ste istý, čo by ste v triede mohli robiť so žiakmi.
 - Neprepadajte spásiteľskému syndrómu.
 - Buďte trpezlivý a zachovajte pokoj.
 - Vyvarujte sa negatívneho myslenia.
 - Neodmietajte pomoc, naopak, vyhľadávajte ju.
 - Neposkytujte médiám rozhovory na vlastnú päsť, najmä ak ste zasiahnutý.
 - Chráňte sa pred správami o udalosti, nesledujte a nezapájajte sa do diskusií na sociálnych sieťach.
 - Zapojte sa do bežného života.

4.3 Etické pravidlá

1. Pedagogický a odborný zamestnanec sa pri výkone svojho povolania riadi etickými pravidlami - dodržiava všeobecne platné právne predpisy, rešpektuje ľudské práva a dôstojnosť dieťaťa, uplatňuje **len také prístupy vo svojej práci, ktoré odrážajú humanistické princípy, záujem a dôstojnosť** a osobnú integritu žiakov, ich ZZ a zamestnancov školy, vyhýba sa všetkým aktivitám, ktoré porušujú alebo znižujú občianske a zákonné práva.
2. Nevykonáva aktivity, na ktoré nemá kvalifikáciu - napr. vedenie krízovej intervencie, psychologické poradenstvo, smútkové poradenstvo, atď.
3. Je nápomocný a korektný voči KIT a školskému podpornému tímu, nešíri informácie o priebehu krízovej intervencie, ktoré sa dozvedel od žiakov alebo interventov, nedevaluje a nebagatelizuje prácu KIT.
4. Chráni identitu zasiahnutých, nedevaluje, ani neromantizuje žiakov/učiteľov, ktorí sa rozhodli ukončiť svoj život samovraždou.
5. Nešíri neoverené informácie a klebety.

Použité zdroje:

1. Podporné opatrenia – Krízová intervencia [citované 2024-14-11]. Dostupné na internete: <https://podporneopatrenia.minedu.sk/krizova-intervencia/>
2. Krízové situácie v školách a špeciálnych výchovných zariadeniach počas mimoriadnych udalostí (Sprievodný materiál k podpornému opatreniu) [citované 2024-14-11]. Dostupné na internete: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2023/11/Krizove-situacie-v-skolach-a-specialnych-vychovnych-zariadeniach-pocas-mimoriadnych-udalosti.pdf>
3. Krízové udalosti na školách [citované 2024-14-11]. Dostupné na internete: <https://www.minedu.sk/krizove-udalosti-na-skolach/>
4. Krízové udalosti [citované 2024-14-11]. Dostupné na internete: <https://vudpap.sk/krizove-udalosti/>

ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA

1. Krízový intervenčný plán bol prerokovaný v pedagogickej rade dňa 29.1.2025
2. Všetci žiaci a zákonní zástupcovia žiakov budú oboznámení s krízovým intervenčným plánom školy prostredníctvom triednych učiteľov pri nástupe do školy.
3. Krízový intervenčný plán bude zverejnený na webovej stránke školy.

V Považskej Bystrici, 29.1.2025

Ing. Ján Kunovský
riaditeľ školy

Prílohy:

Príloha č. 1 - Postup evakuácie počas krízových udalostí

Potreba evakuovať budovu

Školu môže byť potrebné evakuovať z rôznych dôvodov, ako napríklad:

- Požiar
- Vyhrážka útokom alebo bombou
- Únik nebezpečnej chemickej látky
- Únik nebezpečnej biologickej látky
- Únik nebezpečnej rádioaktívnej látky

Evakuáciu **koordinuje koordinátor CO – Mgr. Jaroslav Barbosa.**

Pri evakuácii sa zamerajte najmä na:

- Zabezpečenie organizovaného opustenia budovy školy v súlade s evakuačným plánom.
- Kontrolu toho, že všetky osoby po výzve opustili budovu.
- Poskytovanie prvej pomoci v prípade potreby.
- Spoluprácu a informovanie záchranných zložiek, obce, zamestnancov a zákonných zástupcov.
- Po úspešnom ukončení evakuácie triedni učitelia (prípadne zastupujúci učitelia) vypracujú **menný zoznam** evakuovaných žiakov.

Koho informovať:

- **Zamestnancov a žiakov**, ktorí sa nachádzajú v priestore školy – všetci musia byť okamžite informovaní o evakuácii, skrz školský rozhlas alebo iné komunikačné prostriedky.
- **112** (koordinačné stredisko Integrovaného záchranného systému) – rozprávajte pomaly a zrozumiteľne, informujte operátora o tom čo sa stalo, kde, komu, a iné relevantné detaily.
- **Obec**, ktorá pri evakuácii poskytuje okamžitú pomoc v núdzi – prístrešie, stravu alebo inú materiálnu pomoc. Ohláste počty detí, žiakov a zamestnancov, typ krízovej situácie, poprípade iné dôležité informácie, ktoré rozhodnú o vhodnom mieste na sústredenie evakuovaných osôb.
- **Zákonných zástupcov** po ukončení evakuácie o mieste dočasného sústredenia ich detí (prostredníctvom EduPage).

Ako usmerniť deti a žiakov počas evakuácie:

- Kludným, ale ráznym tónom im vysvetlite, že ide o vážnu situáciu, v ktorej je nesmierne dôležité, aby počúvali vaše inštrukcie.
- Upokojte ich, že napriek vážnosti situácie nemusia prepadať panike, všetko máte naplánované.
- Označte im, nech si nebalia svoje osobné predmety, pokiaľ nejde o nevyhnutnosť (napr. lieky). Balenie tašiek by spomalilo evakuačný proces.

Smernica o postupe pri prevencii, vzniku a riešení krízovej udalosti v škole

- Usmernite žiakov, nech sa nezastavujú, nevracajú po osobné veci, nebežia svojvoľne.
- Nasledujte evakuačný plán a ved'te žiakov po únikových trasách smerom k miestu evakuácie.
- Venujte zvýšenú pozornosť najmä telesne a zmyslovo postihnutým žiakom.

Po úspešnej evakuácii a zabezpečení fyzického bezpečia detí a žiakov im poskytnite prvú psychosociálnu pomoc, až kým nedorazia zložky záchranného systému.

Vyhrážka útokom

V prvom rade **nepodceňujte situáciu** a berte ju s plnou vážnosťou.

- Ak náhodou nájdete podozrivý predmet (obálka, balíček), nedotýkajte sa ho
- Otvorte okná a dvere.
- Začnite s koordinovanou evakuáciou.

Postup pri výhražných emailoch (napr. oznámenie o bombe)

- **Okamžité kroky:**
 - Neotvárajte žiadne prílohy a neklikajte na odkazy v emaili.
 - Okamžite informujte vedenie školy o obsahu emailu.
 - Upozornite všetkých zamestnancov a žiakov na hrozbu a zabezpečte ich bezpečnosť.
- **Kontaktovanie polície:**
 - Okamžite kontaktujte políciu na čísle 158 a informujte ich o výhražnom emaili.
 - Poskytnite polícii všetky relevantné informácie a spolupracujte pri vyšetrovaní.
- **Kontaktovanie SK-CERT a CSIRT.SK**
 - Stiahnite podozrivý e-mail ako súbor EML alebo MSG pre zachovanie metadát.
 - Nahláste incident SK-CERT Národného bezpečnostného úradu a CSIRT.SK Ministerstvu investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR podľa uvedených kontaktov.
 - Stiahnutý e-mail priložte do prílohy.
 - SK-CERT
 - Email: incident@nbu.gov.sk
 - Telefón: +421 2 68 69 2915, +421 903 993 706
 - CSIRT.SK
 - Email: incident@csirt.sk
 - Telefón: +421 948 039 525
 - Súrne prípady mimo pracovných hodín: +421 940 504 241, +421 940 504 227, +421 948 936 766
- **Evakuácia a ďalšie opatrenia:**
 - Ak to polícia nariadi, zabezpečte evakuáciu budovy.

Obsah výhražného e-mailu **nezdierajte** prostredníctvom snímok obrazovky ani iným spôsobom, okrem prípadov, keď o to požiadajú bezpečnostné zložky. Týmto opatrením predídete možnému zneužitiu obsahu a šíreniu paniky.

Takýto jav je vážnym zásahom do pocitu bezpečia a má vysoký traumatizačný potenciál. Po ukončení evakuácie poskytnite deťom a žiakom prvú psychosociálnu pomoc.

Prišla nám podozrivá zásielka

Môže nastať situácia, že sa Vám na škole vyskytne **podozrivý predmet alebo zásielka**, ktorá môže **obsahovať nebezpečnú látku**. Takýto predmet môže byť doručený ako zásielka alebo sa môže na škole ocitnúť tým, že ho tam niekto osobne donesie.

Ako identifikovať podozrivé zásielky?

- Veľa známok na obálke,
- gramatické chyby,
- nesprávne uvedený adresát,
- olejové alebo farebné škvrny na povrchu predmetu,
- zápachajúci obsah zásielky,
- neuvedená adresa odosielateľa,
- vyššia hmotnosť zásielky,
- tvarovo nesúmerná zásielka,
- veľa zabezpečovacieho materiálu na zásielke (ako napr. lepiace pásky),
- označenie na obálke ako „dôverné“, „do vlastných rúk“ alebo „osobné“.

Ako postupovať pri manipulácii s podozrivým predmetom/zásielkou?

- Ak ide o zásielku, rozhodne ju neotvárajte!
- Fyzicky nemanipulujte s predmetom.
- Zakryte predmet dostupným materiálom.
- Opustite miestnosť.
- Zabezpečte, aby sa nikto iný nedostal do kontaktu s predmetom.
- Oznámte udalosť riaditeľovi školy.
- Nahláste udalosť polícii, spolupracujte so záchranými zložkami.

Ak nedopatrením otvoríte zásielku

- Ak je v zásielke prášok, neutierajte ho, ani sa ho nepokúšajte zbaviť iným spôsobom (držte sa pokynov uvedených vyššie).
- Umyte si ruky a ostatné zasiahnuté časti tela vodou a mydlom.
- Vyzlečte kontaminovaný odev a uložte ho do nepriepustného obalu, držte ho mimo dosahu iných ľudí.
- Ak je to možné, čo najskôr sa osprchujte s využitím mydla (nepoužívať žiadne iné dezinfekčné prostriedky).

V škole je ozbrojený útočník

Ide o extrémne nebezpečnú situáciu, v ktorej je ohrozený život zamestnancov, detí a žiakov. Pedagogickí zamestnanci musia byť pripravení prevziať zodpovednosť za skupinu detí a žiakov, ktoré majú práve na starosti.

Základ je postupovať podľa zásady **USB – uteč, skry sa, bojuj**.

1. Uteč

- Len ak je dostupná bezpečná úniková cesta.
- Držte sa zásady rozptýleného davu – nepostupujte ako počas evakuácie pri požiari, veľká skupina osôb na chodbe je totiž najľahší cieľ.

Smernica o postupe pri prevencii, vzniku a riešení krízovej udalosti v škole

- Zbavte sa všetkého, čo na vás môže upozorniť alebo čo vám bráni v pohybe.
- Vezmite si telefón a keď to bude bezpečné, vypnite si zvonenie a vibrovanie.
- Ostatné veci si so sebou neberte.
- V úteku pomáhajte ostatným len, ak tým neohrozíte samých seba.
- Varujte ostatných.
- Utekajte čo najďalej od miesta útoku, avšak neutekajte na miesto určené na evakuáciu – útočník by to mohol predpokladať.
- Ak príde polícia, držte svoje ruky viditeľne vo vzduchu.
- V bezpečí zavolajte linku tiesňového volania 158/112 (SMS len na 112).

Ak je útek nemožný, prejdite na krok 2. - **Skry sa**

- Nájdite miestnosť, ktorá je mimo dohľadu útočníka a ktorá **nebráni ďalšiemu úteku** – úkryt sa nesmie stať pascou.
- **Zamknite dvere** a kľúč nechajte v zámke.
- Ak nemožno zamknúť dvere, zaistite dvere iným spôsobom (demontujte kľučku, zaistite dvere opaskom, vytvorte barikády).
- **Zabarikádujte dvere**, ideálne ťažkým nábytkom.
- Odstúpte od dverí, ukryte sa za veľké predmety.
- Skúste sa upokojiť hlbokými nádychmi a výdychmi.
- Obzrite si miestnosť pre možnosť ďalšieho úniku.
- Vypnite zdroje hluku, **vypnite zvonenie a vibrovanie telefónu**.
- Zatieňte miestnosť.
- **Zostaňte ticho** – nekomunikujte medzi sebou a ani s nikým za dverami, ozbrojený útočník sa môže tváriť ako zranený človek alebo policajt.
- Ak to situácia dovoľuje, zavolajte linku tiesňového volania 158/112 (SMS len na 112) a počúvajte inštrukcie operátora.
- Poskytnite prvú pomoc zraneným osobám v prípade, ak tým neohrozíte seba.
- Počkajte na mieste na príchod polície. Neutekajte z bezpečného miesta.

V prípade, že útek aj úkryt zlyhali a ste v bezprostrednom ohrození života, prejdite na krok 3.-

Bojuj

- Boj je absolútne **posledná možnosť**, ak nič iné nezostáva!
- Použite všetko, čo máte vo Vašom okolí a čo môže byť použité ako zbraň (palica, opasok, kľúče, kanvica, nôž, hasiaci prístroj, vešiak,...).
- Buďte agresívny, konajte a bojujte! Útočte na citlivé miesta!
- Ak ste viacerí dospelí na mieste, využite svoju skupinovú silu. Šance na prežitie sa zvyšujú.

Aké informácie sú dôležité pre políciu:

- Kde sa nachádza ozbrojený útočník
- Počet útočníkov
- Zbrane, ktoré útočník má pri sebe a používa
- Opis útočníkov
- Počet a stav obetí/zranených

Čo robiť, keď príde polícia:

- Zachovajte pokoj a postupujte podľa pokynov polície.
- Zdvihnite ruky a držte ich neustále viditeľné pre políciu a Vašu bezpečnosť.
- Odložte všetky predmety ktoré máte v rukách.
- Vyhnite sa akýmkoľvek rýchlym neuváženým pohybom smerom k policajtom.
- Nedotýkajte sa policajtov, nevešajte sa na nich, neskáčte na nich.
- Vyhnite sa chaotickej gestikulácií, kriku, nevysvetľujte policajtom, čo ste zažili a videli.
- Pri evakuácii políciou sa nezastavujte, počúvajte pokyny polície, nepýtajte sa na smer evakuácie, iba plynule prechádzajte smerom príchodu policajtov.

Školu zasiahla živelná pohroma

Povodne a záplavy

V prípade **kritického nedostatku času** zanechajte akékoľvek činnosti, evakuujte školu a odoberte na vopred určené bezpečné miesto (kopec, vyšší svah a pod.).

Pokiaľ máte dostatok času, vykonajte nasledovné úkony:

- Vypnite alebo uzatvorte hlavné rozvody elektrického prúdu, vody – Zodpovedný - školník
- Vybavenie školy premiestnite do vyšších poschodí.
- Uzatvorte všetky okná.
- Odstráňte látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.).
- Dodržujte pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledujte pokyny v hromadných informačných prostriedkoch.

Víchrice

V prípade silného vetra, ktorý má potenciál ohroziť bezpečie detí a žiakov, postupujte nasledovne:

- Stiahnite žiakov z voľných plôch a z blízkosti labilných prekážok.
- Zatvorte a zabezpečte okná a dvere.
- Nepúšťajte žiakov von.

Požiar

V prípade požiaru je absolútne nevyhnutné evakuovať školu podľa predom pripraveného evakuačného plánu. Bezpečie vás a žiakov je prvoradé – pokiaľ je to zabezpečené, môžete brať na zreteľ nasledujúce úkony:

- Zistený požiar ohláste bez zbytočného odkladu na tiesňovú linku 112 alebo 150.
- Ak je to možné, požiar uhasťte alebo spravte nutné opatrenia k zamedzeniu jeho šírenia.
- Uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám.
- Nekomplikujte činnosť záchranným zložkám po ich príchode na miesto zásahu.
- Na výzvu veliteľa zásahu, veliteľa jednotky požiarnej ochrany alebo starostu obce poskytnite vecnú alebo osobnú pomoc.

Nastal únik chemickej alebo rádioaktívnej látky

Pri úniku chemickej, biologickej či rádioaktívnej látky sú postupy evakuácie odlišné.

- **Únik chemickej látky**
 - Evakuujte proti smeru vetra.
 - Ukryte sa v uzavretej miestnosti nie v podzemí.
 - Uzatvorte a utesnite okná a dvere, vypnite ventiláciu.
 - Budovu opustite len na pokyn.
 - Pripravte si vlhčenú látku na prekrytie dýchacích ciest.
- **Únik rádioaktívnej látky**
 - Ukryte sa v uzavretej miestnosti, najlepšie v podzemných priestoroch.
 - Uzatvorte a utesnite okná a dvere.
 - Dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite oči, ústa, vyčistite si nos a uši.
 - Nekonzumujte nechránené potraviny.

Sme obeťou kybernetického útoku

Je nevyhnutné postupovať podľa nasledujúcich krokov:

1. Identifikácia kybernetického incidentu

- **Podozrivé aktivity:** Sledujte a identifikujte nezvyčajné aktivity v systéme, ako sú neautorizované prístupy, neobvyklé spomalenia systému, alebo neočakávané zmeny v konfigurácii.
- **Bezpečnostné upozornenia:** Dbajte na varovné správy z bezpečnostného softvéru (antivírusy, firewally, IDS/IPS systémy).

2. Ochrana a izolácia

- **Odpojenie zariadení:** Pokiaľ je to možné, odpojte zasiahnuté zariadenia od počítačovej siete, aby ste zabránili šíreniu škodlivého kódu. Zariadenie nevypínajte pre zachovanie dôkazov. Po vypnutí alebo reštartovaní sa často stratia dôležité dôkazné súbory (napríklad obsah pamäte zariadenia). Vypnite aj adaptér wifi.
- **Upozornenie personálu:** Okamžite informujte všetkých relevantných zamestnancov a vedenie školy o situácii.

3. Dokumentácia incidentu

- **Zaznamenanie informácií:** Zaznamenajte všetky relevantné informácie o incidente, ako čas a dátum, typ útoku (<https://www.csirt.gov.sk/typ-incidentu.html>), zasiahnuté zariadenia a akékoľvek pozorované škody.
- **Zachovanie dôkazov:** Uložte všetky digitálne dôkazy, vrátane logov, záznamov o pripojeniach a podozrivých súborov.

4. Nahlásenie incidentu

Kontaktovanie SK-CERT Národného bezpečnostného úradu

- Email: incident@nbu.gov.sk
- Telefón: +421 2 68 69 2915, +421 903 993 706
- Web: www.sk-cert.sk

Kontaktovanie CSIRT.SK Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR

Smernica o postupe pri prevencii, vzniku a riešení krízovej udalosti v škole

- Email: incident@csirt.sk
- Telefón: +421 948 039 525
- Súrne prípady mimo pracovných hodín:
 - +421 940 504 241, +421 940 504 227, +421 948 936 766
- Web: www.csirt.gov.sk

5. Postup pri nahlásovaní

- **Hlásenia zaslať na:**
 - SK-CERT vyplňte formulár hlásenia incidentu dostupný na webových stránkach <https://www.sk-cert.sk/sk/rady-a-navody/nahlasit-incident/index.html>
 - CSIRT.SK zaslaním emailu na incident@csirt.sk podľa postupu <https://www.csirt.gov.sk/nahlasit-incident.html>.
- **Podrobné informácie:** Uveďte čo najviac detailov o incidente, vrátane typu útoku, rozsahu škôd a prijatých opatrení.
- **Telefonické oznámenie:** V prípade urgentných incidentov okamžite volajte na uvedené telefónne čísla.

6. Nápravné opatrenia

- **Vyhodnotenie a náprava:** Po nahlásení incidentu spolupracujte s SK-CERT a CSIRT.SK na analýze a riešení problému.
- **Obnova a aktualizácia:** Zabezpečte obnovu zasiahnutých systémov a aktualizujte bezpečnostné opatrenia na prevenciu budúcich útokov. Návrhy opatrení a postup môžete v prípade potreby konzultovať s SK-CERT a CSIRT.SK.

7. Informovanie zainteresovaných strán

- **Interné informovanie:** Informujte všetkých zamestnancov a študentov o incidente a prijatých opatreniach.
- **Externé informovanie:** Ak je to potrebné, informujte rodičov, verejnosť a ďalšie relevantné inštitúcie.

8. Prevencia budúcich incidentov

- **Vzdelávanie a tréning:** Pravidelne školte zamestnancov o kybernetickej bezpečnosti a aktuálnych hrozbách. Možnosť využiť <https://www.kyberarena.sk/> kde sú školenia pre rôzne úrovne.
- **Bezpečnostné aktualizácie:** Udržiavajte všetok softvér a systémy aktuálne s najnovšími bezpečnostnými záplatami.

Dodržiavanie tohto postupu pomôže minimalizovať škody spôsobené kybernetickými útokmi a zabezpečí rýchlu a efektívnu reakciu v školských inštitúciách.

Postup pri podvodných emailoch

- **Identifikácia podvodnej emailovej adresy:**
 - Podozrivý obsah, požiadavka, formulácia.
 - Urgencia na vykonanie požiadavky odosielateľa, hrozba pri nesplnení.
 - Skontrolujte doménu odosielateľa a uistite sa, že neobsahuje prídanie písmena alebo výmenu písmen (napr. „i“ za „l“). Správna doména však ešte nezaručuje

legitímnosť správy. Útočník mohol doménu sfalšovať, alebo kompromitovať e-mailovú schránku legitímneho používateľa.

- Ak e-mail obsahuje odkazy na webové stránky, skontrolujte ich legitímnosť pred otvorením.
- Ak e-mail obsahuje prílohu, ktorú neočakávate, alebo s podozrivou koncovkou, overte si legitimitu e-mailu napríklad telefonátom s odosielateľom. Nepoužívajte na to čísla uvedené v e-maile, pretože tie môžu patriť útočníkovi.
- Ak sa emailová adresa, obsah, príloha a odkazy zdajú byť podozrivé, nekonajte podľa inštrukcií v emaili a nahláste email ako podvodný.
- **Nahlásenie podvodného emailu:**
 - Nahláste podvodný email vedeniu školy a postupujte podľa interných bezpečnostných postupov.
 - Stiahnite podozrivý e-mail ako súbor EML alebo MSG pre zachovanie metadát (návod <https://www.csirt.gov.sk/wp-content/uploads/2024/07/Nahlasovanie-podozrivych-e-mailov.pdf>).

Informujte SK-CERT Národného bezpečnostného úradu a CSIRT.SK Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR podľa uvedených kontaktov. Priložte stiahnutý e-mail.

Užitočné odkazy:

<https://www.nbu.gov.sk/bezpecnostne-opatrenia/>

<https://www.nbu.gov.sk/hlasenie-kybernetickych-bezpecnostnych-incidentov/>

<https://www.csirt.gov.sk/nahlasit-incident.html>

Udiala sa traumatická udalosť vysoko sledovaná médiami

V tejto časti nájdete usmernenia k situáciám, ktoré môžu rozrušiť žiakov a môžu predstavovať nadmernú psychologickú záťaž, avšak netýkajú sa ich priamo a **nehrozujú ich zdravie a život**. Ide o **celospoločenské aktuálne udalosti**, často **vysoko sledované médiami**. Medzi takéto udalosti patrí:

- Útok alebo atentát na verejne činnú osobu
- Medzinárodné krízy (napr. vojna v susednej krajine)
- Medializované prípady šikany alebo sebaoškodzovania detí
- A mnohé ďalšie...

Dianie v spoločnosti vnímajú aj žiaci v našich školách. Avšak každá situácia je špecifická a kolektívy ju môžu spracovávať rozdielnymi spôsobmi. Je na uvážení pedagóga, ako pristúpi k danej téme, ale tu je niekoľko všeobecných odporúčaní:

1. Zachovať pokoj

Udalosť, ktorá aktuálne rezonuje spoločnosťou, neotvárajte so žiakmi proaktívne – napriek závažnosti situácie je mládežnícky svet iný, ako svet dospelých. Je dôležité na žiakov neprenášať naše emócie a úzkosť.

2. Ak tému otvoria deti a žiaci, odsúďte násilie a vypočujte si ich

Žiakov pri zdieľaní len počúvajte. Ak otvoria aktuálne témy, dopýtajte sa ich na to, ako sa cítia. Nemusíte s nimi diskutovať priamo o téme samotnej, len o ich prežívaní situácie.

V takýchto situáciách je ideálne, ak sa k úvodnému zdieľaniu prežívania zrealizujú triednické hodiny. Tie vytvárajú v triede priestor zdieľať svoje pocity a myšlienky a pedagogickým zamestnancom tak dávajú vodítko, ako reagovať a aká bude klíma v triede.

3. Postupujte v súlade s odporúčaniami odborníkov

V prípade, že sa vo vašej triede nachádzajú žiaci, ktorí prežívajú veľmi intenzívne emócie z aktuálnej situácie, alebo v prípade identifikácie možných výrazných konfliktov vo vzťahu k téme v rámci triedy, kontaktujte školský podporný tím alebo centrum poradenstva a prevencie.

4. Overujte informácie

V krízových situáciách celospoločenského charakteru sa často začnú šíriť konšpiračné teórie o tom, ako to „v skutočnosti“ bolo. Ak sa v triede otvorí diskusia, odporučte žiakom, aby sa nedali strhnúť záplavou informácií na sociálnych sieťach, overovali si informácie z viacerých zdrojov a nezdieľali neoverené správy.

Po kríze: prvá psychosociálna pomoc

Krízová udalosť prinesie rôzne silné emočné reakcie zasiahnutých. Obzvlášť, keď pominie bezprostredné nebezpečenstvo a opadne prvotný stres. Môžete očakávať strach či úzkosť, súcít a solidarita sa môže striedať s hnevom a obviňovaním. Pre žiakov sú takéto situácie obzvlášť náročné, a preto je potrebné im **poskytnúť hneď po udalosti psychosociálnu prvú pomoc**.

Krízová intervencia v školskom prostredí nastupuje spravidla 36-48 hodín po udalosti, dovtedy sa pedagógovia môžu riadiť týmito **základnými princípmi**:

Princíp 3P (podľa Svetovej zdravotníckej organizácie):

1. Pozeraj

- Kontrolujte, či je prostredie už bezpečné.
- Vyhľadajte žiakov, ktorí potrebujú naliehavo naplniť základné fyziologické potreby.
- Vyhľadajte žiakov so závažnými úzkostnými reakciami.

2. Počúvaj

- Oslovte žiakov, ktorí môžu potrebovať vašu podporu.
- Pýtajte sa ich na potreby a obavy.
- Počúvajte ich, pomôžte im upokojiť sa.

3. Prepájaj

- Pomôžte im riešiť základné potreby a získať prístup k službám.
- Spojte ich s blízkymi.
- Prepojte ich na širšiu sociálnu podporu.
- Poskytnite kontakty, na koho sa môžu obrátiť:

ANONYMNÉ LINKY POMOCI pre deti a mládež:

IPčko.sk - www.ipcko.sk

Krízová linka pomoci - 0800 500 333, www.krizovalinkapomoci.sk

Dobrá linka - www.dobralinka.sk

Linka detskej istoty - 116 111

Linka detskej dôvery 0907 401 749, www.linkadeti.sk

Národná linka na pomoc deťom v ohrození Viac ako ni(c)k - www.viacakonick.gov.sk

Týmito princípmi sa riad'te pri poskytovaní psychosociálnej prvej pomoci.

Pred tým, než začnete s poskytovaním psychosociálnej prvej pomoci:

- Uistite sa, že nepotrebujete lekársku starostlivosť.
- **Naplňte svoje fyziologické potreby**, ktoré sú nevyhnutné na to, aby ste boli schopní poskytnúť pomoc iným.
- **Upokojte najprv seba** – pomaly a hlboko dýchajte a pripomínajte si, že nebezpečenstvo pominulo.

Základné potreby dieťaťa po krízovej udalosti:

- **Bezpečie** – žiaci zo závažnými úzkostnými reakciami presuňte do čo najbezpečnejšieho a najkludnejšieho prostredia.
- **Kontrola** – snažte sa chrániť žiakov pred ďalšími situáciami, ktoré im navodzujú pocit bezmocnosti.
- **Predvídateľnosť** – komentujte a vysvetľujte mu svoje kroky, nech vie, čo sa bude diať.
- Dbajte na fyzický **komfort** – ak je to možné, zabezpečte zasiahnutým vodu, deku...

Ako dieťa upokojiť – stabilizačné techniky

Dychové cvičenie:

Pomôžte zasiahnutým deťom pomocou nasledujúcich stabilizačných techník. Pri ich vykonávaní používajte tieto upokojujúce frázy:

1. Zatvor oči, precíť a uvedom si svoje telo.
2. Hlboký nádych nosom na 4 doby – všímaj si, ako sa ti rozširuje hrudník a zdvíha brucho.
3. Zadrž dych na 4 doby.
4. Hlboký výdych ústami na 8 dôb.

Pomoc pri úzkosti a panike:

Začni pomaly dýchať a uvedomuj si veci okolo seba. Môžeš použiť nasledujúce techniky:

- Pozri sa okolo seba a pomenuj 5 vecí čiernej farby, 5 vecí bielej farby, 5 vecí žltej farby, atď.
- Odpočítavaj od 100 do 1.
- Urob 20 krokov a počítaj ich.

Pomoc pri napätí, zlosti a hneve:

- Vezmi si hárok papiera, pokrč ho do guľičky a roztrhaj ho.
- Silno tlieskaj 30 sekúnd.
- 10 sekúnd dup, skáč alebo bež na mieste.
- Utiahni sa do súkromia a zatancuj si svoj tanec zlosti.

Externé inštitúcie poskytujúce krízovú intervenciu:

- Modrý anjel, n. o. – poskytuje podporu obetiam tragických udalostí a ich príbuzným: krízová linka, terénna krízová intervencia, následná starostlivosť, vzdelávanie – <https://www.modryanjel.sk/>

Smernica o postupe pri prevencii, vzniku a riešení krízovej udalosti v škole

- Inštitút osobnostného rozvoja (IOR) – individuálna aj skupinová krízová intervencia, kurzy skupinovej krízovej intervencie, terapia traumy detí, paliatívna starostlivosť a sprevádzanie detí a rodín po strate člena rodiny – <https://www.ior.sk/>

Anonymné linky pomoci

Povzbudte deti a žiakov, ktoré ťažko zvládajú krízovú situáciu, aby zvážili možnosť obrátiť sa na niektorú z dostupných liniek pomoci:

- **IPčko** – internetová poradňa pre mladých, poskytuje bezplatnú anonymnú psychologickú a sociálnu pomoc denne od 7.00 do 24.00 hod. cez chat a email, www.ipcko.sk
- **Krízová linka pomoci** – 0800 500 333, www.krizovalinkapomoci.sk
- **Linka detskej istoty** – 116 111, www.odpisemeti.sk
- **Linka detskej dôvery** – 0907 401 749, www.linkadeti.sk
- **Linka dôvery Nezábudka** – 0800 800 566, telefonická linka dôvery pre dospelých
- **Viac ako ni(c)k** – Národná linka na pomoc deťom v ohrození, www.viacakonick.gov.sk
- **Linka podpory pre učiteľov** – 0800 221 323, linka podpory pre pedagógov (po-pia: 15:00 – 18:00)