

**PATVIRTINTA**  
Maišiagalos lopšelio-darželio  
direktoriaus 2020 m. liepos 7 d.  
įsakymu Nr. V-38

**VILNIAUS RAJONO MAIŠIAGALOS VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO  
KRIZIŲ VALDYMO DOKUMENTŲ RINKINYS**

**Maišiagala, 2020**

## TURINYS

1. Krizės apibrėžtis .....	2
2. Krizių komandos narių atsakomybės sritys .....	3
3. Priedas Nr. 1. Krizės valdymo planas .....	4
4. Priedas Nr. 2. Krizės valdymo veiksmų planas .....	5
5. Priedas Nr. 3. Skubios pagalbos kontaktų sąrašas .....	8
6. Priedas Nr. 4. Lopšelio-darželio krizių valdymo komandos kontaktų sąrašas .....	9
7. Priedas Nr. 5. Pavyzdinės susirinkimų dienotvarkės .....	10
8. Priedas Nr. 6. Informaciniai pranešimai ir rekomendacijos .....	12
8.1. Pranešimas bendruomenei apie krizinį įvykį .....	12
8.2. Pranešimas žiniasklaidai .....	13
8.3. Pokalbio su ugdytiniu (-iais) rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo įstaigos darbuotojams mirties atveju .....	14
8.4. Pranešimas tėvams .....	16
9. Priedas Nr. 7. Kaip bendrauti su žiniasklaida po krizinio įvykio .....	17
10. Priedas Nr. 8. Patarimai .....	19
10.1. Kaip atsigauti po traumuojančio įvykio .....	19
10.2. Kaip padėti savo vaikui išgyventi šį sunkų laikotarpį .....	20

## KRIZĖS APIBRĖŽTIS

**Krizinis įvykis ikimokyklinio ugdymo įstaigoje** – tai neeilinis, išmušiantis iš įprastinio gyvenimo vėžių įvykis, kuris paveikia didelį skaičių vaikų ir/arba darželio personalą, o jo pasekmės gali neišvengiamai veikti sveikatą, saugumo jausmą, socialinį ir emocinį vaikų ir darželio personalo gerbūvį.

**Psichologinė krizė** – vaiko reakcija į sunkią, netikėtą, asmeniškai jam reikšmingą situaciją.

**Krizės valdymas** – koordinuoti veiksmai, atliekami krizių valdymo komandos, VGK ir kitų pagalbos teikėjų, siekiant įveikti krizės sukeltas pasekmes ir teikti bendruomenei veiksmingą pagalbą.

Krizės valdymą organizuoja nuolat veikianči, krizių valdymą vykdanči specialistų grupė – **lopšelio-darželio komanda**.

## KRIZINIAI ĮVYKIAI DARŽELYJE

- Gaisras;
- Netikėta ikimokyklinio ugdymo įstaigos bendruomenės nario mirtis;
- Vaiko mirtis;
- Sprogimas;
- Pastato griūtis;
- Ikimokyklinio ugdymo įstaigos bendruomenės nario dingimas;
- Smurtinė mirtis ar savižudybė, nelaimingas atsitikimas ir t.t.

## KRIZINĖS SITUACIJOS VAIKO GYVENIME

- Atsiskyrimas nuo tėvų – atėjimas į darželį;
- Status pasikeitimas, naujo vaiko atsiradimas;
- Tėvų skyrybos;
- Liga;
- Mirtis;
- Smurtas.

## SVARBU ŽINOTI

- Dauguma krizių yra suaugusiųjų veiklos rezultatas ir yra susijusios su suaugusiųjų gyvenimu;
- Vaikus krizė paveikia labia giliai ir gali sukelti rimtą emocinę ir kognityvinę žalą;
- Ikimokyklinio ugdymo įstaigos darbuotojas labia svarbus, nes yra pastovus žmogaus krizės laikotarpiu;
- Ikimokyklinio ugdymo įstaigos darbuotojas nėra psichologas.

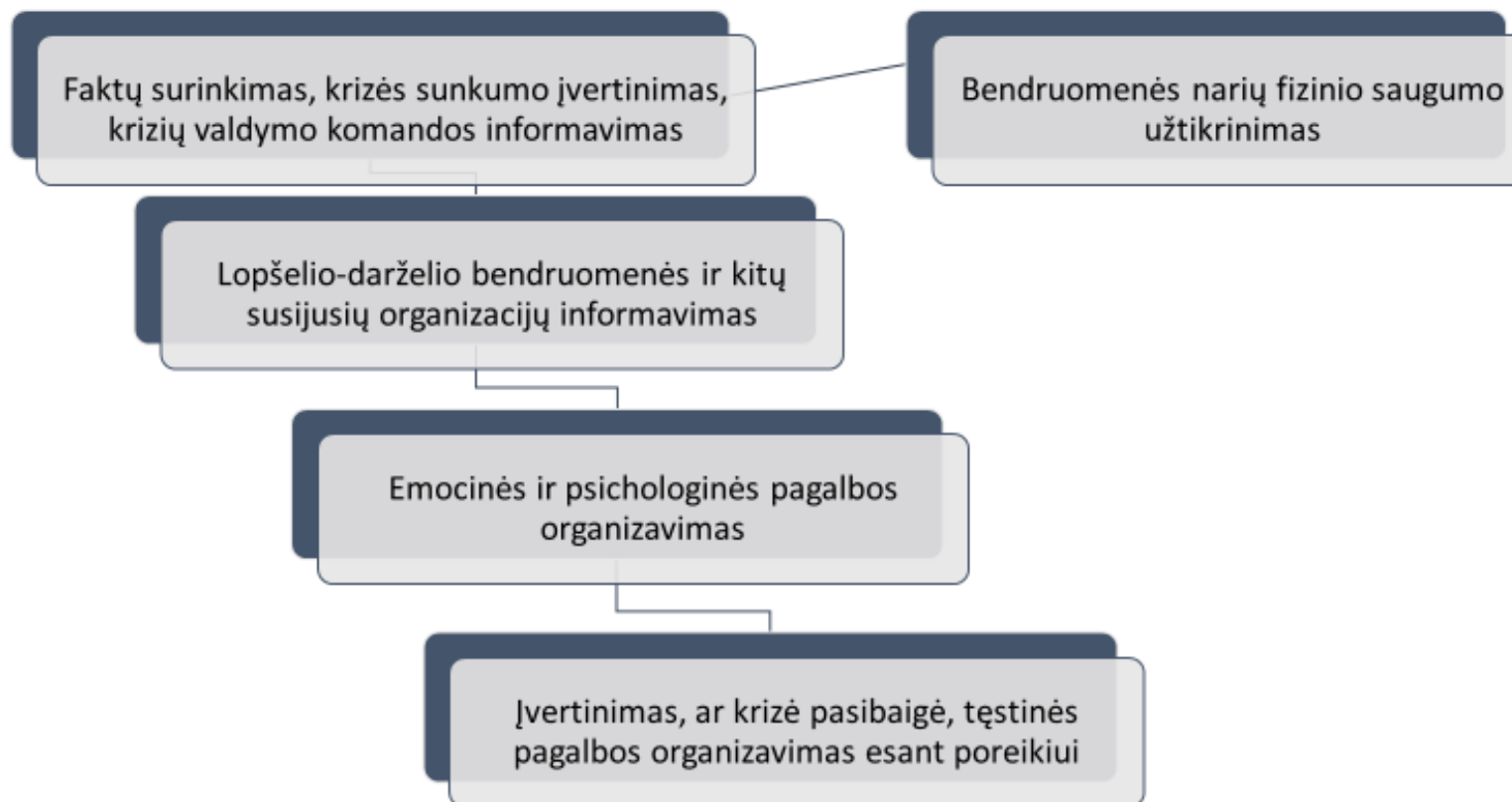
## KRIZIŲ KOMANDOS NARIŲ ATSAKOMYBĖS SRITYS

- Viso krizių valdymo koordinavimas;
- Krizių intervencijos veiksmai;
- Bendravimas su žiniasklaida;
- Lopšelio-darželio / vaikų / darbuotojų saugumas;
- Medicininė pagalba;
- Pagalbos teikėjai.

### **Krizės valdymo 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.

## KRIZĖS VALDYMO PLANAS



**VILNIAUS RAJONO MAIŠIAGALOS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS**  
**KRIZĖS VALDYMO VEIKSMŲ PLANAS**

2024-09-05

(data)

1. Lopšelio-darželio bendruomenės narys, gavęs informaciją apie krizę Lopšelyje-darželyje, nedelsdamas informuoja Lopšelio-darželio komandos vadovę Ivoną Mariją Matveiko, tel. +37060673610.  
Jai nesant, jos įgaliotą atstovę direktoriaus pavaduotoją ugdymui Celiną Buinovską, tel. +37060629037.
2. Lopšelio-darželio komandos vadovas susisieikia su nukentėjusiojo asmens artimaisiais ir (ar) policija patikslina krizės faktus (kas, kur ir kada įvyko) ir informaciją, kuri galėtų būti pateikta Lopšelio-darželio bendruomenei.
3. Lopšelio-darželio komandos vadovas nedelsdamas sušaukia lopšelio-darželio komandos posėdį.
4. Lopšelio-darželio komandos sudėtis:

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Vardas, pavardė,</b>	<b>Tel. Nr.</b>	<b>Funkcijos krizės valdymo metu</b>
1.	Ivona Marija Matveiko	+37060673610	Lopšelio-darželio komandos vadovė.
2.	Celina Buinovska	+37060629037	Narė, atsakinga už komunikaciją.
3.	Anželika Račkovska	+37067868280	Narė, atsakinga už saugumą.
4.	Karolina Misevič	+37060516307	Narė, atsakinga už pirmosios medicininės pagalbos organizavimą.
5.	Kristina Snežko	+37064641449	Narė, atsakinga už psichologinės pagalbos organizavimą ar teikimą.

5. Lopšelio-darželio komandos vadovas informuoja apie krizę lopšelio-darželio savininko teises ir pareigas įgyvendinančią instituciją – Vilniaus rajono savivaldybės administracijos švietimo skyrių, jei lopšelio-darželio komanda susitarė dėl šios funkcijos priskyrimo lopšelio-darželio komandos vadovui.

**Įstaigos pavadinimas** Vilniaus rajono savivaldybės administracijos švietimo skyrius  
Kontaktinio asmens vardas, pavardė, telefono Nr., el. p.:  
Vyr. specialistas Jaroslav Suboč, l. e. vedėjo pareigas, tel. 852400902, el. p.  
[Jaroslav.Suboc@vrsa.lt](mailto:Jaroslav.Suboc@vrsa.lt)

6. Lopšelio-darželio 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*):

- Įvertina krizės paveiktų asmenų grupes (kurie lopšelio-darželio bendruomenės nariai gali būti labiausiai paveikti);
- Įvertina turimus psichologinės pagalbos lopšelyje-darželyje resursus, jei jų nepakanka, kreipiamasi į psichologinės pagalbos teikėją (-us) ir informuoja lopšelio-darželio savininko teises ir pareigas įgyvendinančią instituciją – Vilniaus rajono savivaldybės administracijos švietimo skyrių.

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

**Įstaigos pavadinimas** Vilniaus rajono pedagoginė psichologinė tarnyba  
Direktorius Roman Juchnevič, tel. 852439429, el. p. [info@ppt.vrsa.lt](mailto:info@ppt.vrsa.lt).

- Sutaria, kokia informacija apie krizę ir jos valdymo veiksmus bus pateikiama atskiroms lopšelio-darželio bendruomenės grupėms (ugdytiniams, tėvams (globėjams), lopšelio-darželio darbuotojams, žiniasklaidai). Taip pat sutaria, kas, kada ir kokia forma pateiks parengtą informacinį tekstą;
- 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);
- Svarsto būtinybę informuoti apie krizę kitas įstaigas ar institucijas (pvz., Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie SADM Vilniaus apskrities skyrių Vilniaus rajone, kitas ugdymo įstaigas, kurias gali paveikti krizė ar kt.) ir bendradarbiauti su jomis organizuojant ar vykdant krizės valdymo veiksmus;
- Mirties atveju aptaria dalyvavimą laidotuvėse (visi lopšelio-darželio bendruomenės nariai turi būti informuoti apie laidotuvių laiką ir vietą; laidotuvėse dalyvauja tik norintys lopšelio-darželio bendruomenės nariai);
- Atsižvelgus į konkrečios krizės aplinkybes ir remiantis posėdžio metu priimtais sprendimais, rekomenduotinai konsultuojantis su lopšelio-darželio savininko teises ir pareigas įgyvendinančia institucija ir psichologinės pagalbos teikėju (-ais), tikslina preliminarų krizės valdymo veiksmų planą;
- Numato kito lopšelio-darželio komandos posėdžio vietą ir laiką.

7. Apie krizę informuojama lopšelio-darželio bendruomenė.

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

9. Pasirūpinama, kad visiems lopšelio-darželio bendruomenės nariams būtų prieinama informacija apie psichologinės pagalbos galimybes.
  10. Ugdytinio ar kito bendruomenės nario mirties atveju pasirūpinama, kad jo vardas, pavardė būtų pašalinami iš žurnalų, sąrašų, kompiuterių, pasirūpinama mirusiojo daiktais.
  11. Lopšelio-darželio komanda reguliariai aptaria krizės valdymo veiksmų eigą, veiksmingumą, prireikus keičia, koreguoja krizės valdymo veiksmų planą.
-



### SKUBIOS PAGALBOS KONTAKTŲ SĄRAŠAS

Skubios pagalbos tarnybos	Telefonas
Policija	112
Greitoji medicinos pagalba	
Gaisrinė	

Įstaiga	Pareigos, pavardė, vardas	Telefonas
Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie SADM Vilniaus apskrities skyrius Vilniaus rajone	Vyresnioji patarėja Augustė Šidlovskė	069469782
	Patarėja Irma Cibulskienė	061430118
Vilniaus rajono savivaldybės administracijos švietimo skyrius	Vyr. specialistas Jaroslav Suboč, l. e. vedėjo pareigas	052400902
Tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorius	Vyr. specialistė Lipinska Juliana	052727211
Vilniaus rajono socialinių paslaugų centras	Atvejo vadybininkė Aliona Bakulo	068722581
	Socialinė darbuotoja darbui su šeimomis Dubovskaja Helena	068431004
Maišiagalos ambulatorija, Vilniaus rajono centrinė poliklinika	Vyr. gydytojas Kšivecas Stanislavas	052494370
Vilniaus rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Direktorius Juchnevič Roman	052439429
Maišiagalos seniūnija	Seniūnas Adomaitis Andžej	052401543
Maišiagalos parapijos klebonas	Klebonas Dukel Edvard	061515380

Sąrašą prižiūri ir atnaujina Celina Buinovska

Sąrašas atnaujintas 2024-09-05

## LOPŠELIO-DARŽELIO KRIZIŲ VALDYMO KOMANDOS KONTAKTŲ SĄRAŠAS

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Vardas, pavardė,</b>	<b>Tel. Nr.</b>	<b>Funkcijos krizės valdymo metu</b>
1.	Ivona Marija Matveiko	+37060673610	Lopšelio-darželio komandos vadovė.
2.	Celina Buinovska	+37060629037	Narė, atsakinga už komunikaciją.
3.	Anželika Račkovska	+37067868280	Narė, atsakinga už saugumą.
4.	Karolina Misevič	+37060516307	Narė, atsakinga už pirmosios medicininės pagalbos organizavimą.
5.	Kristina Snežko	+37064641449	Narė, atsakinga už psichologinės pagalbos organizavimą ar teikimą.

Sąrašas atnaujintas 2024-09-05

## **PAVYZDINĖS SUSIRINKIMŲ DIENOTVARKĖS**

### **LOPŠELIO-DARŽELIO 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 Lopšelio-darželio darbuotojams, ugdytiniais ir jų tėvams, jei reikia, žiniasklaidai;
  - Kada ir kokiais kanalais bus informuota kiekviena grupė;
  - Numatomos patalpos psichologinės pagalbos teikimui;
  - Numatoma, kas pasirūpins mirusiojo daiktais ir kaip perduoti juos šeimai.
5. Numatomas kito susirinkimo laikas.

### **PERSONALO PIRMO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

(Ryte, prieš prasidedant ugdymui)

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

## **LOPŠELIO-DARŽELIO KRIZIŲ KOMANDOS ANTRO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

(pirmosios dienos pabaigoje arba antrosios ryte)

1. Aptariami atlikti veiksmai, kas pavyko, kokių kilo sunkumų.
2. Nusprendžiama dėl Lopšelio-darželio darbo 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 ugdytinių/darbuotojų pavardžių pašalinimas iš žurnalų ir dokumentų, kas tai atliks.
5. Numatomas kito susirinkimo laikas.

## **PERSONALO ANTRO SUSIRINKIMO DIENOTVARKĖ**

Antros dienos ryte verta surengti Lopšelio-darželio 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, darbuotojų 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 ugdytiniams vietos ir laiko kalbėtis apie tai, kas atsitiko ir apie savo jausmus.

*Paruošta pagal „Responding to Critical Incidents Resource: Materials for Schools” National Educational Psychological Services 2007, Ireland*

## **INFORMACINIAI PRANEŠIMAI, REKOMENDACIJOS**

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

(Skirtas informuoti mokytojus ir ugdytinius po krizinio įvykio)

Mūsų bendruomenėje skaudus įvykis – {mėnuo ir diena} mirė / žuvo (*trumpa fraze apibūdinti įvyki*) {grupė} grupės ugdytinis (-ė) ar lopšelio-darželio darbuotojas (-ą) {Vardas, Pavardė}. Ši netektis prislėgė ir nuliūdino visą lopšelio-darželio bendruomenę – mokytojus, ugdytinius, jų tėvus. Giliai užjaučiame {Vardas} šeimą ir draugus.

Lopšelio-darželio administracija ir grupės mokytojai praneš apie šermenių ir laidotuvių vietą ir laiką.

Primename, kad lopšelio-darželio stende rasite informaciją apie nemokamus psichologinės pagalbos telefonus ir kitas artimiausias paramos tarnybas į kurias galima kreiptis dėl kilusių išgyvenimų.

Tikime, kad visi kartu palaiapsniui išgyvensime šią skaudžią netektį, o gyvenimas lopšelyje-darželyje vėl tekės įprasta vaga.

Pagarbiai,

Direktorė Ivona Marija Matveiko

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

---

(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.}.

Lopšelio-darželio krizių komanda šiuo metu atlieka {išvardinti krizių įveikimo veiksmus}.

Vilniaus rajono savivaldybės 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).

*Lopšelio-darželio krizių komandos narys ryšiams su žiniasklaida:*

*Ivona Marija Matveiko*

*Direktorė*

*Vilniaus rajono Maišiagalos vaikų lopšelis-darželis*

*Tel. Nr. 852494330*

## POKALBIO SU UGDYTINIU (-IAIS) REKOMENDACIJOS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOS DARBUOTOJAMS MIRTIES ATVEJU

(Grupių mokytojams, skirta pokalbiui su ugdytiniu (-iais))

- **Atsakykite į vaikų klausimus apie mirtį:** neišsigąškite ir neišsisukinėkite, darželinukui yra normalu smalsauti apie mirtį, net jei jis ir neprarado dar jokio svarbaus žmogaus. Emociškai lengvesniu laiku lengviau padėti pagrindus, kurie vėliau, jei reikės, padės darželinukui įveikti netektį. Nebijokite skaityti istorijų apie vaikus, kurių seneliai ar naminiai gyvūnai mirė.
- **Atsakykite trumpai ir paprastai:** darželinukas negali aprėpti daug informacijos iš karto. Geriausia mirtį paaiškinti kalbant apie fizines kūno savybes - „sustojo širdis“, „jis nebegali vaikščioti“, „jis nebekvėpuoja“ ir taip pat „jis negirdi“, „negali valgyti“, „jam neskauda“ ir t.t.
- **Paaškindite, kaip keisis (arba nesikeis) jo ar darželio (grupės) kasdienis gyvenimas.**
- **Jei jūs patys gedite, parodykite savo jausmus:** neužpilkite vaikų labai intensyviomis emocijomis, tačiau neslėpkite liūdesio.
- **Jei darželinukas gedi dėl savo artimojo netekties, padėkite jam paaškindami,** kodėl galbūt suaugusiųjų elgesys gali būti pasikeitęs, paaškindite apie suaugusiųjų jausmus, patikinkite, kad ne dėl jo kaltės mama ar tėtis liūdi.
- **Venkite eufemizmą:** įprasta, kad suaugusieji apie mirusįjį sako: „užmigo amžinu miegu“ ar „iškeliavo į dangų“ ir pan. Tokie paaškinimai gali sujaukti ikimokyklinuko supratimą, jis gali pradėti nerimauti, kad užmigęs gali numirti, ar kad išvykę (net į parduotuvę ar komandiruotę) suaugę gali nebegrįžti.
- **Atsargiai kalbėkite apie dangų ir Dievą:** atsargiai vartokite tokius pasakymus: „Grytė dabar laiminga, nes ji danguje pas Dievulį“ arba „Grytė buvo tokia gera, kad Dievas norėjo, kad ji būtų su Juo“.
- **Pastebėkite, kai vaikas išreiškia kaltės jausmą,** ir būtinai patikinkite vaiką, kad mirtis įvyko ne dėl jo kaltės.
- **Nenustebkite ir nesipiktinkite,** kai vaikas išreiškia pyktį mirusiajam.
- **Nenustebkite ir nesipiktinkite, kai vaikas elgiasi lyg bejausmis:** „Kad jau Grytės nėra, ar galiu gauti jos spintelę?“. **Tai adekvačios jo amžiui reakcijos, nes jis nesupranta viso mirties tragizmo.**
- **Būkite pasiruošę, kad ši tema nuolatos kartosis:** atsakinėkite į klausimus kantriai ir tiek, kiek reikės.
- **Mirusiojo pagerbimas ir įamžinimas:** vaikams reikia konkrečių gedėjimo būdų.
- **Laidotuvės.** Darželinukai dar nėra pasiruošę dalyvauti laidotuvėse, nereikia jų versti. Tačiau jau 2,5 metų vaikai supranta atsisveikinimo idėją. Prieš einant atsisveikinti reikia paprastai paaiškinti, kas yra karstas, kaip atrodys kūnas, kaip kiti žmonės elgsis – kaip galima daugiau paprastų detalių. Vaikas turi būti su artimu suaugusiu žmogumi.
- **Pagerbimas.** Vaikai gali uždegti žvakę, nupiešti piešinį, prisiminti, kaip laido laiką su mirusiuoju ir pan.

- **Nesumenkinkite naminio gyvūno mirties.** Tai dažniausiai pirmas vaiko realus susidūrimas su mirtimi. Užjaukite ir atsakykite į visus vaiko klausimus, kurių ir kiekvienas turėtų, jei mirtų kažkas, kuriuo rūpinosi.
- **Grįžkite kaip galima greičiau į normalią kasdienę rutiną.** Tai gražina vaikui saugumą ir ramybę.



## PRANEŠIMAS TĖVAMS

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

Mūsų lopšelyje-darželyje skaudus įvykis – {*mėnuo ir diena*} nusižudė/mirė {*grupė*} grupės ugdytinis {*Vardas, pavardė*} arba lopšelio-darželio darbuotojas. Giliai užjaučiame {*Vardas*} šeimą ir draugus.

Visus lopšelio-darželio ugdytinius apie šį įvykį šiandien ryte informavo jų grupių mokytojai ir pravedė su jais prevencinį pokalbį.

Suprantame, kad lopšelio-darželio bendruomenės nario savižudybė/mirtis 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.

Lopšelio-darželio administracija pasiruošusi pasiūlyti paramą ir palaikymą lopšelio-darželio bendruomenei. Todėl pakvietėme specialistus, kurie gali padėti įveikiant krizes. Šiandien {*mėnuo ir diena, tikslus laikas*} į lopšelių-darželių atvyks krizių įveikimo komanda iš {*tikslus įstaigos pavadinimas, kiek žmonių atvyks*}. Šio centro psichologai susitiks su lopšelio-darželio mokytojais, {*kurių grupių*} ugdytiniais ir visais, kurie norėtų pasikalbėti apie šį įvykį. Prašome kreiptis į grupės mokytoją ar lopšelio-darželio administraciją, jei manote kad Jūsų vaikui reikia papildomos pagalbos.

Pridedame 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/mirtį, 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, turite jį/ją palydėti ir dalyvauti drauge.

Neabejojame, kad visi kartu palaipsniui įveiksime kilusius sunkumus, o gyvenimas lopšelyje-darželyje vėl tekės įprasta vaga.

Pagarbiai,  
Ivona Marija Matveiko

## **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 nusižudžiusių arba smurtautojų.
  - Aprašydami krizinį įvykį, venkite konkrečių detalių, kurios gali būti netinkamai panaudotos: pavyzdžiui, apie savižudybės būdus (pvz., jei ugdytinis, darbuotojas nusižudė vaistais, nenurodykite jų pavadinimo arba kur jie buvo gauti).
- 2) Ką paveikė krizė: vietoje konkrečių vardų nurodykite lytį, grupę, profesiją ar pan.
- 3) Kaip įvykiai vystėsi (kas, ką ir kam padarė):
  - Pateikite tik bendrą informaciją ir tik faktus.
  - Nekerkite 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 Lopšelis-darželis 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.

## PATARIMAI

### KAIP ATSIGAUTI PO TRAUMUOJANČIO ĮVYKIO (Informacinė medžiaga mokytojams, darbuotojams po krizinio įvykio)

- Kreipkis palaikymo ir paramos – aplinkiniams tu rūpi.
- Kalbėkis su savo draugais, šeimos nariais, bendradarbiais – 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 pradžioje 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 dienotvarkės laikymasis. Suplanuok savo dienos laiką ir darbus.
- Pasidaryk poilsio pertraukas – išeik 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 LAIKOTARPĮ

(Gairės tėvams po krizinio įvykio)

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

- Atidžiai išklausykite. 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 priešiškumas, 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 buvote 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 Lopšelio-darželio krizių komanda ir kitomis pagalbos tarnybomis.

*Paruošta pagal „Responding to Critical Incidents Resource: Materials for Schools” National Educational Psychological Services 2007, Ireland*

