



KRITIKUS HELYZETEK KEZELÉSE

Pedagógusok részére



KEDVES PEDAGÓGUS KOLLÉGÁK!

A pedagógusok munkájuk során gyakran oldanak meg nehéz helyzeteket, ezek közül most szeretnénk azokra a kritikus helyzetekre irányítani a figyelmet, amikor egy diák válságos érzelmi, lélektani állapotba kerül.

A pedagógusok jól ismerik a diákjaikat, odafigyelnek nem csak a tanulásra, de a gyermekek érzelmeire, lelki állapotára is. Ezért sokszor elsőként veszik észre, ha egy gyermek kibillen a megszokott egyensúlyi állapotából, és segítségre van szüksége ahhoz, hogy tovább tudjon lépni a problémás élethelyzetből.

Felmerül a kérdés, hogy pontosan mi a teendő ezekben a nehéz helyzetekben?

Ezeknek a helyzeteknek a megoldása nem csak a pedagógus feladata, de gyakran ők tudnak elsőként beszélgetni a gyermekkel, értesíteni a szülőt, más szakembereket.

KRÍZIS

Életünk során vannak olyan életszakaszok és élethelyzetek, amelyeknek a megélése és megoldása nehéz lehet. Ilyen lehet például a válás, közeli hozzátartozó betegsége, halála, a kamaszkor nehézségei, elhanyagolás, bántalmazás megélése, súlyos konfliktusok, kapcsolati problémák, a tanulmányokban a felvételi vizsga okozta stressz stb. Ezek kihívás elé állítják az egyént, és előfordulhat, hogy úgy érzi, nem tud megküzdeni az adódó nehézségekkel, válságos lélektani állapotba kerül, segítségre van szüksége.

JELEK

A diákok esetében ezt a leggyakrabban az jelzi, ha **változást** tapasztalunk az eddig megszokotthoz képest: megváltozik a gyermek iskolai teljesítménye, viselkedése, társakkal való kapcsolata, érzelmi állapota.

Vannak olyan jelek, amelyek könnyen észrevehetőek, például a gyermek sokszor szomorú, gondterhelt, sokat sír, gyakran keveredik konfliktusba, nehezen megnyugtatható. Lehet a szokásosnál hallgatagabb, magába zárkózóbb. Esetleg figyelemfelhívó, szokatlan viselkedéseket mutat, például az agresszió, a halál témája, vagy szokatlan, bizarr jelenségek gyakran megjelennek rajzaiban, írásaiban, beszédében.



Egyértelmű jele az érzelmi válságnak, ha nyíltan kifejezi, hogy valamilyen módon ártani fog magának, vagy esetleg vágások, önsértések jelei láthatók a testén. De az is fontos jel, ha az agresszió mások felé irányul: például kifejezi, hogy másokat fog bántani, vagy az indulat a környezet, tárgyak felé irányul (pl. rombol).

MIT TEHET A PEDAGÓGUS?

1. **Azonnali reagálás**
2. **Lelki elsősegély nyújtása**
3. **Szakmai protokoll követése**

Fontos, hogy a pedagógus se maradjon egyedül egy nehéz, kritikus helyzetben, ezért hasznos, ha más iskolai szakemberek és az iskolavezetés segítségét kéri.

Az iskolapszichológus együttműködik a kríziskezelés lépéseiben, részt vehet a gyermekkel és a szülővel való beszélgetésben, a további segítség megszervezésében.

Nézzük meg a lépéseket részletesebben!



1. AZONNALI REAGÁLÁS

Ha a fentiekhez hasonló jeleket tapasztal a pedagógus, vagy olyan változást, ami korábban nem volt jellemző, akkor a legfontosabb **azonnal reagálni, kapcsolatba lépni a diákkal, beszélgetni vele.**

Tudomására hozni, hogy észrevettük a problémáját, éreztetni, hogy segíteni szeretnénk.



- *"Láttam rajtad, hogy...."*
- *"Észrevettem, hogy..."*
- *"Aggódok érted, mert..."*
- *"Nem vagy egyedül, szeretnék segíteni..."*

(Konkrét példa: (a diákkal négy szemközti helyzetben):

- *"Észrevettem, hogy karcolás van a karodon, mi történt?"*
- *"Aggódok érted, mert mostanában sokszor kiborulsz és sokat sírsz, mondd el, mi van veled? "*

2. LELKI ELSŐSEGÉLY

Ha valaki bajba kerül, bárki adhat elsősegélyt, nem kell hozzá előképzettség. A súlyos lélektani helyzetekben **lelki elsősegélynyújtás**nak nevezzük azt a beszélgetést, amikor kapcsolatba lépünk az érintettel, éreztetjük, hogy nincs egyedül és segíteni szeretnénk. Sokszor ez csak a figyelem kifejezése, a másik meghallgatása, a jelenlétünk fontos. Nem kell tanácsot adni, elég, ha ott vagyunk.



- Kérdezzük meg, *hogyan van, mit érez?*
- Fogadjuk el az érzéseit, tükrözzük vissza, hogy értjük őt (a bántó szándékú cselekvést, akár önmaga, akár mások felé, nem kell elfogadni, de az érzés, ami mögötte van, elfogadható)
- Kérdezzük meg: *“mi segítené most legjobban?”*
- Kérdezzük meg: *“miben tudok én segíteni?”*



Mentális elsősegélynyújtás lépései

3. SZAKMAI PROTOKOLL

A krízisben, veszélyeztetett helyzetben lévő diák esetében fontos a lelki elsősegély nyújtás, a biztonság megteremtése, majd a hozzátartozók, az iskolavezetés és a szükséges szakmai segítség bevonása.

A **szülővel való azonnali kapcsolatfelvétel** és a szülő tájékoztatása elengedhetetlen, a gyermek biztonságát és jóllétét az iskolán kívül is biztosítani kell. A szülő joga, hogy a gyermekével kapcsolatos iskolai történésekről, főként a testi-lelki veszélyeztető helyzetekről tudjon, és egyben kötelezettsége is, hogy a szükséges segítségeket megszervezze gyermeke számára.

Fontos a szülő tényszerű tájékoztatása, emellett ha szükséges, ismeretekkel, információval való ellátása.



Sürgős esetekben, például kontroll nélküli érzelmek, viselkedés, súlyos öngyilkossági gondolatok, szándék, kísérlet esetén azonnali segítséget kell kérni:

- mentő
- rendőrség
- pszichiátria /pszichiáter



A XI. kerületi lakosok számára sürgősség esetén a Vadaskert Kórház és Szakambulancia biztosítja az ellátást, időpont kérése nélkül, azonnal, a szülő kíséretében fel lehet keresni:

<https://vadaskert.hu/>

HASZNOS LINKEK

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT
ÉJJEL-NAPPAL INGYEN HÍVHATÓ: **116-123**



LINKEK

[Mentális elsősegélynyújtás lépései](#)

[Mentőöv érzelmi viharok esetére - munkafüzet](#)

<https://kek-vonal.hu/tudastar/szuicid-prevencio-az-intezmenyben>

<https://kek-vonal.hu/wp-content/uploads/2023/10/lehet-maskepp-is-kezikonyvmunkafuzet.pdf>