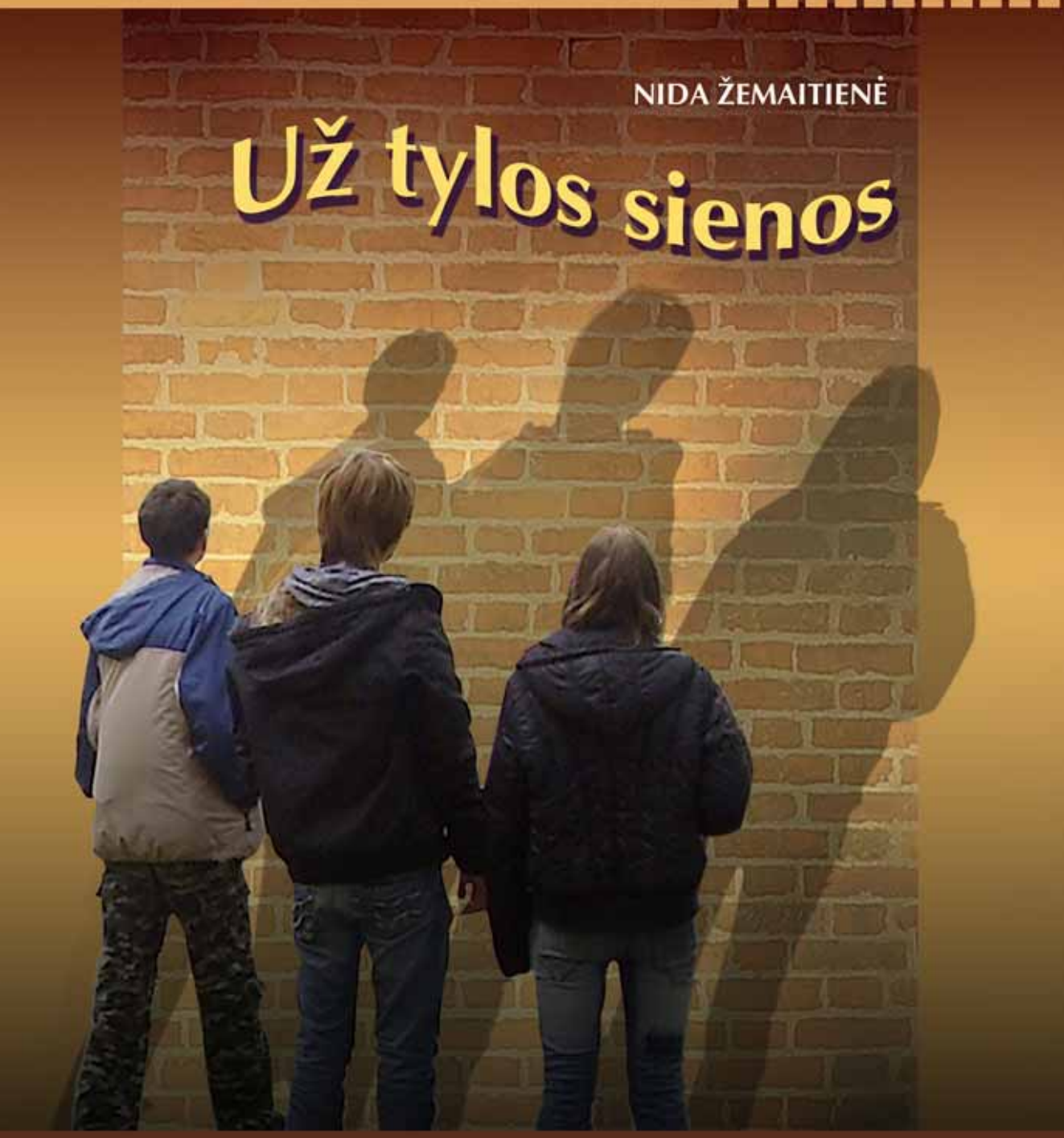
NIDA ŽEMAITIENĖ

Už tylos sienos



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS CENTRAS

NIDA ŽEMAITIENĖ

Už tylos sienos

Savižudybių prevencijos gairės mokykloje

Vilnius
2006

UDK 616. 89-008-053.6
Že49

Recenzavo
Irena Jusevičienė
doc. Žemyna Milašauskienė
dr. Vaclovas Šveikauskas

ISBN 9986-03-600-3
© Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, 2006

Turinys

Pratarmė **5**

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA MOKYKLOS BENDRUOMENĖJE

Savižudybių prevencijos veiklos kryptys mokykloje 8
Psichikos sveikatos stiprinimo galimybės mokykloje 13
Mokyklos bendruomenės aktyvumo skatinimas 14
Mokinių savanoriškos veiklos panaudojimas 14
Kaip suburti savanorių komandą? 15
Savanorių motyvavimas 17
Savanoriška mokinių klubo veikla 18
Mokytojų prevencinio vaidmens stiprinimas 19
Tėvų prevencinio vaidmens stiprinimas 21
Komandinė prevencinė veikla 23
Tarpžinybinio bendradarbiavimo svarba 24
Komandos suformavimas 25
Komandos pasirengimas 28
Komandos narių vaidmenys ir atsakomybė 29
Veiklos planavimas ir koordinavimas 30

PAGALBA SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ TURINTIEMS VAIKAMS IR PAAUGLIAMS

Kurie vaikai pažeidžiamiausi savižudybės rizikos požiūriu? 36
Savižudiškų ketinimų turinčių vaikų ir paauglių konsultavimas 45
Kaip atpažinti savižudiškų ketinimų galintį turėti mokinį? 45
Savižudiškų ketinimų turinčių vaikų ir jaunuolių konsultavimo sąlygos .. 48
Kaip ir kada paklausti mokinio apie savižudiškus ketinimus? 51
Savižudybės grėsmės įvertinimas 53
Pagalbos savižudiškų ketinimų turinčiam asmeniui gairės 54
Ekstremalios savižudybės rizikos situacijos 63
Tėvų informavimas 65
Sudėtingos bendradarbiavimo su tėvais situacijos 65
Mokyklos psichologo dokumentų tvarkymas savižudybės grėsmės atveju 67

PAGALBA MOKYKLOS BENDRUOMENEI PO JOS NARIO SAVIŽUDYBĖS

Postvencinės veiklos uždaviniai 70
Kam reikalinga komanda ir išankstinis pasirengimas galimam savižudybės atvejui? 71
Krizių valdymo komandos narių atsakomybė 72
Mokyklos bendruomenės informavimas apie krizių valdymo planą 74
Svarbiausi veiksmai, kurių reikėtų imtis įvykus mokyklos bendruomenės nario savižudybei 75

Informacijos apie savižudybę pateikimas mokyklos bendruomenei 78
Informacijos apie savižudybę suteikimas žiniasklaidos atstovams 79
Dalyvavimas laidotuvėse 81
Savižudybės poveikis mokyklos bendruomenės nariams 83
Grupinės pagalbos galimybės 85
Pagrindiniai grupinės psichologinės apklausos etapai 85
Įvadinis etapas 85
Įvykio atkūrimas 85
Prisiminimai apie velionį 86
Jausmų išsakymas 87
Reakcija 87
Mokymasis 87
Paskutinis etapas 87
Praktinė grupinės psichologinės apklausos taikymo mokiniams patirtis 87
Pagalba mokytojams – sudėtingiausia savižudybių postvencijos sritis 90

Pabaigos žodis 91

Literatūra 94

PRATARMĖ

Dažnai jauni žmonės apibūdinami kaip sveikiausi tarp visų amžiaus grupių, tačiau pastarojo dešimtmečio epidemiologinių tyrimų, atliekamų Lietuvoje, duomenys nepatvirtina šio teiginio. Daugėja įrodymų, jog Lietuvos vaikų psichikos sveikatos būklė tampa ypač reikalinga visuomenės ir specialistų dėmesio. Jau beveik dešimtmetį šalies vaikų subjektyvūs sveikatos ir savijautos vertinimo rodikliai yra prasčiausi lyginant su kitomis Europos šalimis [1].

Jaunystė daugeliui suaugusiųjų asocijuojasi su asmenybės lankstumu ir atsparumu gyvenimo negandoms. Tai, kad sunkumai jaunam žmogui taptų tokie neįveikiami, jog jis prarastų norą gyventi, atrodo mažai tikėtina. Tokių prietaringą baimę keliančių minčių vengiame, siekiame nuo jų atsitverti tylos siena: nekalbėsime, nematysime – tai gal to ir nebus… Deja, pastarųjų metų statistiniai ir tyrimų duomenys rodo, kad tokie lūkesčiai nėra pagrįsti.

Daugelyje pasaulio šalių su nerimu konstatuojamas jaunų žmonių savižudybių skaičiaus didėjimas. Tarp jaunų žmonių mirties priežasčių savižudybė užima antrą–trečią vietą [2, 3, 4, 5]. Lietuva tebėra tarp šalių, kuriose jaunimo savižudybės vienos dažniausių. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2003 m. nusižudė 53, o 2004 m. – 61 mokyklinio amžiaus (10–19 m.) jaunuolis. Nerimą kelia tai, kad žudosi vis jaunesni vaikai: per vienerių metų laikotarpį jauniausios amžiaus grupės berniukų (5–14 m.) savižudybių rodiklis 100 000 gyventojų padidėjo nuo 0,9 iki 2,7 [6]. Tarptautinės mokinių sveikatos ir elgesio studijos 2002 metų duomenimis, polinkis į savižudybę būdingas trečdaliui vienuolikos, trylikos ir penkiolikos metų amžiaus mokinių. Beveik dešimtadalis apklaustųjų buvo dažnai galvoję apie savižudybę, kūrę konkrečius savižudybės planus ar bandę nusižudyti. Akivaizdu, kad „tylos siena“ slepia labai daug problemų, kurių iš tikrųjų nebegalima nutylėti ar nematyti. Šios tylos kaina pernelyg didelė.

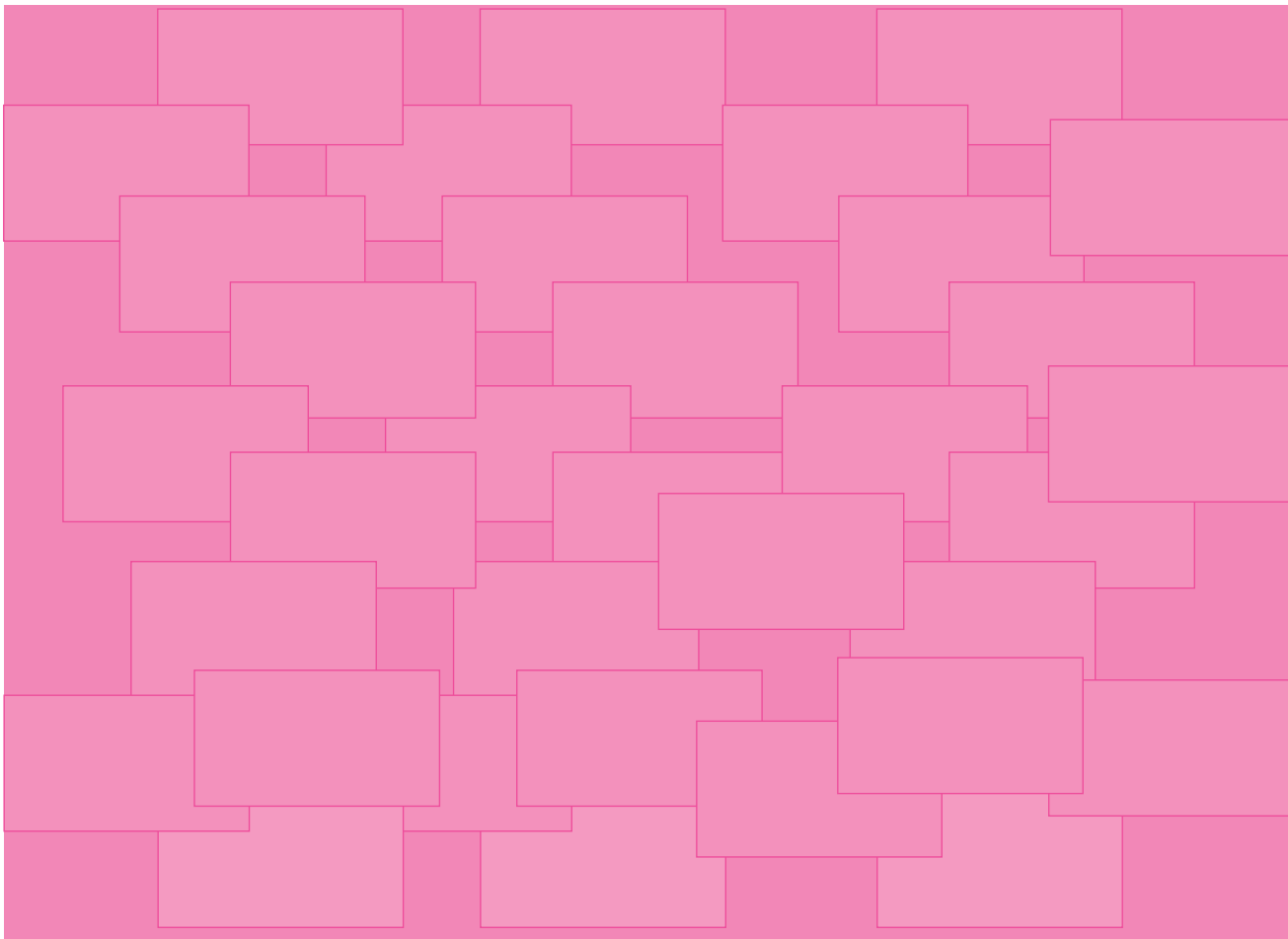
Užsienio šalių specialistai šioje srityje dirba jau seniai. Sukaupta pakankamai įrodymų, kad moksliškai pagrįsta ir atsakingai vykdoma savižudybių prevencija sumažina jaunų žmonių savižudybių riziką. Mokykla, į kurią kasdien susirenka tūkstančiai vaikų, yra labai puiki vieta prevencinėms ir intervencinėms savižudybių programoms įgyvendinti. Mokyklų savižudybių prevencijos programų efektyvumą tyrę specialistai pažymi, jog pagrindiniai tokių programų tikslai yra panašūs: mokyti mokyklos bendruomenę atpažinti vaikų ir paauglių depresijos simptomus bei elgesį, rodantį galimą savižudybės riziką; mokyti būtiniausių krizės intervencijos įgūdžių; informuoti apie institucijas, teikiančias reikiamą pagalbą; tobulinti jaunimo problemų sprendimo įgūdžius. Tokios pro-

gramos gali būti skirtos visai mokyklos bendruomenei arba vienai kuriai nors grupei – mokiniams, jų tėvams, mokytojams, tačiau visais atvejais nepaprastai svarbu, kad ši veikla būtų nuoseklios, kryptingos ir moksliškai pagrįstos prevencijos sudėtine dalimi [7, 8].

Lietuvoje ši problema taip pat pripažįstama kaip vienas svarbiausių visuomenės sveikatos prioritetų. Vis dėlto savižudybių prevencijai vis dar neskiriama pakankamai dėmesio, kol kas tai tebėra pavienių entuziastų ar jų grupių veiklos objektas. Nerimą kelia ir tai, kad kartais tenka dirbti eksperimentuojant, gerai nežinant, ką, kaip ir dėl ko reikėtų daryti. Šios srities specialistai puikiai žino, kad klaidos šioje srityje gali kainuoti pernelyg brangiai. Kita vertus, entuziastų veikla neretai pareikalauja pernelyg daug jėgų ir ilgainiui išsekina net pačius atkakliausius, nes įdedama daug nuoširdžių pastangų, bet nesulaukiama norimų rezultatų. Taip neturėtų būti.

Šis leidinys – tai bandymas pasidalyti patirtimi, kuri sukaupta jau beveik dešimtmetį dirbant jaunimo savižudybių prevencijos srityje kartu su nenuilstančių Kauno entuziastų grupe. Be nuoširdžios bendraminčių komandos pagalbos ir paramos šis leidinys nebūtų parašytas. Jame pabandyta apibendrinti tai, ko patys išmokome mokydamiesi, klysdami ir ieškodami geriausių sprendimų. Tikiuosi, kad mūsų patirtis bus naudinga specialistams, kurie nėra abejingi už „tylos sienos“ glūdinčioms vaikų ir jaunimo problemoms.

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA MOKYKLOS BENDRUOMENĖJE



Už tylos sienos

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS VEIKLOS KRYPTYS MOKYKLOJE

Lietuvoje lyginant su kitomis šalimis užregistruojama itin daug savižudybių atvejų. Taigi kiekviena mokykla gali susidurti su savižudišku bendruomenės nario elgesiu ar savižudybe. Tokioje situacijoje savižudybių prevencija turi tapti ne tik valstybės, bet ir asmenine kiekvieno visuomenės nario atsakomybe. Patirtis rodo, jog aktyvi bendruomenė daugelį savižudybių prevencijos uždavinių yra pajėgi spręsti savarankiškai.

Prevencija – tai priemonių, kurios padeda išvengti savižudybės krizės ir silpnina rizikos veiksnius, visuma. Savižudybę lemia daugybė veiksnių, todėl nėra ir vienintelio prevencijos būdo ar metodo. Šios, kaip ir bet kurios kitos visuomenės sveikatos užtikrinimo priemonės gali būti skirstomos į:

- bendrąsias (sustiprinančias sveikatą, apsaugančias nuo daugelio sveikatos sutrikimų);
- specialiąsias (orientuotas į konkrečios problemos ypatumus ir jos sprendimo uždavinius).

Bendrąja prasme prevencija yra visa, kas padeda žmogui įgyti atsparumą gyvenimo negandoms ir sunkumams, užtikrina gyvenimo gerovę ir pilnatvę. Per pastaruosius metus buvo nemažai nuveikta nustatant, kokių sąlygų reikia optimaliai psichologinei, socialinei ir fizinei asmenybės raidai. Išskirti pagrindiniai psichologiniai ir socialiniai gyvenimo kokybės veiksniai, svarbūs psichikos sveikatai.

Psichologiniai veiksniai		
Emociniai veiksniai	***Įgūdžiai***	***Elgesys***
• Teigiamas savęs vertinimas • Savęs įsisąmoninimas ir priėmimas • Saugus prieraišumas • Saugumo jausmas • Socialinis ir emocinis tobulėjimas	• Problemų sprendimo įgūdžiai • Gebėjimas valdyti stresą • Gebėjimas priimti nesėkmes ir bėdas • Gebėjimas prisitaikyti • Socialiniai įgūdžiai • Gyvenimo įgūdžiai	• Autonomiškumas • Prosocialus elgesys • Saugi lytinė elgsena • Geri tėvystės ir motinystės įgūdžiai • Alkoholio ir kitų priklausomybę sukeliančių medžiagų nevartojimas

Socialiniai veiksniai

- Pozityvūs tarpasmeniniai ryšiai
- Socialinė parama ir bendradarbiavimas
- Socialinis aktyvumas
- Socialinė atsakomybė ir tolerancija
- Smurto ir prievartos nebuvimas
- Integracija

Šaltinis: The evidence of health promotion effectiveness, 2000 [9]

Mokykla turi galimybių formuoti ir ugdyti daugumą šių gyvenimui reikalingų įgūdžių bei savybių. Mokykla gali:

- padėti vaikui išsiugdyti asmeninius gebėjimus (pasitikėjimą savimi, bendravimo, streso valdymo, problemų sprendimo), padedančius įveikti gyvenimo sunkumus;
- sukurti saugią psichologinę atmosferą;
- stiprinti socialinius ryšius ir paramą;
- ugdyti akademinę kompetenciją, suteikti žinių ir mokyti naudotis pagalbos šaltiniais.

Visos šios sąlygos yra labai svarbios psichologiniam atsparumui ir psichikos sveikatai stiprinti. Mokslininkai ir praktikai daug diskutuoja apie įvairių psichikos sveikatos stiprinimo modelių efektyvumą, tačiau niekas nenurodo vienintelio konkretaus būdo. Vis dėlto apibendrinant įvairius pastebėjimus, šiandien jau galima numatyti pagrindines veiklos kryptis ir tai, ko derėtų vengti.

- ***Vienos prevencinės programos paprastai visiems pritaikyti neįmanoma.*** Įvairiose bendruomenės grupėse savižudybių rizikos veiksnių paplitimas ir „svoris“ gali būti labai skirtingas, todėl prevencinių programų rengėjai turi atsižvelgti į konkrečias sąlygas ir situaciją. Visuotinai pripažinti dėsningumai turi būti tikrinami ir atidžiai pritaikomi esamoms sąlygoms.
- ***Taikant tik prevencinę programą neįmanoma išspręsti visų problemų.*** Daugelio vaikų ir jaunuolių psichikos sveikatos ir elgesio sutrikimų priežastys glaudžiai susijusios, todėl jas spręsti reikia kompleksiškai. Tačiau bendrojo pobūdžio programose neįmanoma atsižvelgti į specifinius kiekvienos problemos niuansus ir tikslingai juos veikti. Geri rezultatai labiau tikėtini, kai problema suskaidoma į mažesnes dalis ir numatomos konkrečios jų poveikio priemonės.
- ***Efektyviausios yra ilgalaikės, moksliškai pagrįstos programos.*** Trumpalaikės prevencinės priemonės paprastai nepadaro žymesnio poveikio, be to, jų efektas

greitai išnyksta, jei neįtvirtinamas tolesnėje veikloje. Planuojant prevencines programas tikslinga numatyti ilgalaikius tikslus ir aiškią jų įgyvendinimo strategiją. Labai svarbu prevencinę veiklą derinti su tiriamąja veikla. Taikomų priemonių poveikio stebėsena neleidžia atitrūkti nuo realybės ir padeda taupyti lėšas bei laiką. Kuo greičiau pastebėsime, kurios priemonės nepakankamai veiksmingos, tuo skubiai jas galėsime pakeisti tinkamesnėmis.

- ***Prevencinės priemonės turėtų būti deramai suplanuotos ir atsakingai taikomos.*** Net ir geros priemonės neduos norimų rezultatų, jei jos bus nepakankamai kruopščiai suplanuotos ir atsainiai įgyvendinamos. Kai kurios neatsakingai taikomos priemonės gali būti net žalingos ir sukelti priešingą poveikį nei tikėtasi.
- ***Sėkmingiausios tos prevencinės programos, kai iniciatyvos jas įgyvendinantys asmenys ar įstaigos.*** Prevencinių programų poveikį tyrę autoriai pastebi, kad net ir labai veiksmingos programos iš dalies praranda veiksmingumą, kai jos taikomos šalies mastu [10]. Taip tikriausiai nutinka dėl to, kad programa įgauna formalų pobūdį, tampa tuo, ką „reikia padaryti". „Nuleista iš viršaus" direktyva neskatina dirbti kūrybiškai, ieškoti naujų galimybių ir sprendimų. Tokia veikla „neužsidega", greitai pabosta ir pradeda varginti. Abejingai ir formaliai įgyvendinama sėkminga iniciatyva neduoda laukiamo efekto. Todėl kiekviena programa turėtų būti „asimiliuojama" konkrečioje bendruomenėje, paliekant pakankamai laisvės ją įgyvendinančių žmonių išradingumui ir iniciatyvai.

Rekomenduojama nuosekli 10 žingsnių prevencinės programos parengimo procedūra:

1. Identifikuojami sunkumai ir poreikiai, nustatomi prioritetai.
2. Apibrėžiama problema, kurią ketinama spręsti.
3. Numatomas tikslas ir suformuluojami uždaviniai jam pasiekti.
4. Įvardijamos tikslinės grupės ir jų siekiniai.
5. Įvertinami palaikomieji veiksniai, turimi ištekliai ir galimos kliūtys.
6. Numatomos poveikio priemonės.
7. Sudaromas detalus poveikio priemonių įgyvendinimo planas, numatomi atsakingi asmenys.
8. Apibrėžiami siekiami rezultatai, numatomi jų įvertinimo būdai bei įgyvendinimo terminai.
9. Paskaičiuojama, kiek reikia lėšų, numatoma, kaip jos bus gautos ir panaudotos.
10. Numatoma programos įgyvendinimo priežiūra ir rezultatų vertinimo procedūros.

Kaip vieną sėkmingo prevencinės veiklos planavimo pavyzdžių galima pateikti „Geros mokyklos“ programą, tęsiamą daugiau kaip penkerius metus Kauno Martyno Mažvydo vidurinėje mokykloje [11]. Prioritetine psichikos sveikatos puoselėjimo kryptimi buvo pasirinktas sveikos psichologinės atmosferos kūrimas ir psichologinio atsparumo ugdymas. Saugi aplinka ir socialinė parama buvo įvardyti kaip esminiai sveikos psichologinės atmosferos komponentai.

Atsižvelgiant į aktualias mokyklos bendruomenės problemas kasmet buvo pasirenkamos skirtingos prioritetinės veiklos kryptys. Pirmieji veiklos metai prasidėjo judėjimu „Gera klasė“, kuriuo buvo siekiama ugdyti mokinių atsakomybę už sveiką atmosferą klasės kolektyve, mokant pačius mokinius įveikti iškilusius sunkumus.

Mokinių lyderiai buvo pakviesti dalyvauti klubo „Mes čia gyvename“ veikloje. Šį klubą lankė nemažai socialiai ir pedagogiškai apleistų vaikų. Per kiekvieną užsiėmimą klube veikė kelios skirtingos sekcijos, kurioms vadovavo aukštesniųjų klasių mokiniai. Sekcijose vyko disputai, varžybos, pokalbiai, pamokų ruoša ir pan. Klubo dalyviai galėjo pasirinkti jiems patinkantį užsiėmimą pagal numatytą veiklos planą.

Atlikti tyrimai parodė, jog pagrindinę mokinių patiriamų sunkumų grupę sudarė mokyklinės nesėkmės, patyčios ir smurtas. Nustačius svarbiausius gerą savijautą ir palankų psichologinį klimatą trikdančius sunkumus, ateinančių metų prioritetine kryptimi pasirinkta patyčių problema. Į šią veiklą aktyviai įsitraukė visa mokyklos bendruomenė. Buvo suburta iniciatyvinė grupė šiai problemai spręsti, mokytojams ir tėvams organizuoti praktiniai seminarai, pakoreguotos mokinių elgesio taisyklės, numatyta reagavimo į patyčias strategija.

Ši veikla atskleidė nemaža mokinių ir mokytojų bendravimo sunkumų, todėl tolesnės veiklos kryptimi buvo pasirinktas mokinių ir mokytojų tarpusavio santykių gerinimas bei naujų šios problemos sprendimo būdų paieška. Išryškėjusiems sunkumams įveikti buvo taikoma kompleksinė strategija (mokantis, keičiantis ir vertinant pokyčius visos mokyklos bendruomenės mastu).

Per keletą metų pasikeitė mokyklos kontingentas. Didžiausią mokinių dalį sudarė paaugliai, todėl paauglystėje išryškėjantis polinkis į rizikingą elgseną tapo dar viena prevencinės veiklos aktualija. Buvo pastebėta, kad kasmet vis daugiau vaikų tampa socialinių blogybių aukomis. Tokie vaikai stokoja normalią asmenybės raidą užtikrinančių sąlygų, auga nepasitikėdami savimi, nervingi, uždari ir dažnai patiria socialinę atskirtį. Dauguma jų psichologinį diskomfortą bando kompensuoti agresyvumu ar kitomis rizikingos elgsenos formomis.

Planuojant išplėstinę rizikingos elgsenos paauglių prevencijos programą itin daug dėmesio buvo skiriama didinti tėvų vaidmenį ir skatinti jų atsakomybę. Tėvų susirinki-

mų metu buvo skaitomos paskaitos apie šeimos vaidmenį paauglių rizikingos elgsenos formavimesi, auklėjimo klaidas ir kaip jų išvengti. Siekdama sudaryti tėvams daugiau galimybių šviestis, mokykla inicijavo bendadarbiavimą su panašias problemas sprendžiančiomis šalies įstaigomis ir tapo tarptautinių prevencinių programų dalyve.

Šios priemonės sutelkė mokyklos bendruomenę, paakino aktyviau bendrauti ir bendradarbiauti. Visos minėtos priemonės silpnina savižudybės rizikos veiksnių poveikį, todėl labai svarbios ne tik jaunimo psichikos sveikatos stiprinimo, bet ir savižudybių prevencijos veikloje.

PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO GALIMYBĖS MOKYKLOJE

Kiekviena mokykla turi nepanaudotų psichikos sveikatos stiprinimo galimybių. Mokyklos bendruomenė turi savo unikalių „stiprybių“, arba pranašumų (specialistai ir prevencinės veiklos patirtis, bendradarbiavimo partneriai, ryšiai). Tačiau yra ir universalių galimybių, kurios gali būti aktyviau panaudojamos visose mokyklose. Pagrindinės yra šios:

- mokyklos bendruomenės narių aktyvumo ir dalyvavimo prevencinėje veikloje sustiprinimas;
- komandinio įvairių sričių specialistų darbo principų pritaikymas įgyvendinant prevencines priemones;
- koordinuojamas tarpžinybinis bendradarbiavimas.

Patirtis rodo, kad šios priemonės gali labai suintensyvinti prevencinę veiklą bei išplėsti jos galimybes.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS AKTYVUMO SKATINIMAS

MOKINIŲ SAVANORIŠKOS VEIKLOS PANAUDOJIMAS

Neišnaudotų aktyvumo skatinimo galimybių yra visuose mokyklos bendruomenės lygmenyse. Ypač daug idėjų ir energijos jas įgyvendinti turi mokiniai, todėl jie yra itin reikšmingas savanoriškos veiklos šaltinis. Savanoriai dirba laisva valia ir atlieka tai, kas tuo metu iš tiesų reikalingiausia. Tik reikia juos suburti, tinkamai parengti ir padėti sukurti reikiamas veiklai sąlygas.

Dalyvavimas savanoriškoje veikloje jau savaime yra prevencinė priemonė, nes:

- padeda jauniems žmonėms įgyti naujų įgūdžių;
- suteikia žinių, praturtina akiratį;
- padeda geriau suprasti, kaip priimami sprendimai, suteikia galimybę dalyvauti juos priimant;
- skatina kūrybiškumą, moko savarankiškai spręsti problemas;
- leidžia pasijusti svarbiems, suteikia pasitikėjimo savimi;
- stiprina motyvaciją aktyviau dalyvauti mokyklos ir visuomenės gyvenime.

Kad jaunimui galima patikėti psichikos sveikatos stiprinimo uždavinius, patvirtina daugelio institucijų, dirbančių su jaunimo savanoriais, patirtis. Savanoriai, budintys prie psichologinės pagalbos telefono linijų, profesionaliai konsultuoja psichologinius sunkumus išgyvenančius bendraamžius. Daugelio institucijų, kuriose įgyvendinama programa „Bendraamžiai – bendraamžiams“, nariai aktyviai dalyvauja mokydami bendraamžius tausoti sveikatą, vengti žalingų įpročių, kitos rizikingos elgsenos.

Tai, kad prasminga ir naudinga įtraukti jaunimą į sveikatinimo veiklą, patvirtino ir Kauno jaunimo sveikatos centro įgyvendintos programos „Aktyvus jaunimas“ patirtis. Šioje programoje dalyvavę paaugliai patys rinkosi jaunimo sveikatos prioritetus, savarankiškai ieškojo būdų, kaip įveikti sunkumus. Tokia veikla buvo itin patraukli mokiniams, nes įgyvendindami tai, ką buvo patys sumanę, kas jiems aktualu, paaugliai jautėsi svarbūs ir reikšmingi savo mokyklai. Jie pasiūlė originalių idėjų, netikėtų būdų, kaip spręsti įsisenėjusias problemas. Per palyginti trumpą laiką kai kurios grupės pasiekė tikrai puikių rezultatų.

Savanoriškoje veikloje dalyvaujantys mokiniai tapo bendraamžiams sektino elgesio modeliais ir į savanorišką veiklą įtraukė daug savo draugų. Viena mokinių grupė ėmėsi plačios švietėjiškos veiklos rūkymo prevencijos srityje, savarankiškai nustatė psichologinio palaikymo poreikį metusiems rūkyti bendraamžiams ir subūrė savipagalbos grupę. Kita mokinių grupė mokykloje suremontavo apleistas patalpas, pasigamino baldus ir čia įkūrė aktualių diskusijų klubą mokyklos jaunimui.

Programos įgyvendinimas patvirtino, kad atsižvelgiant į psichologinius paauglystės tarpsnio ypatumus galima veiksmingai plėtoti konstruktyvią prevencinę veiklą. Mokyklų bendruomenių atstovai atsiliepimuose apie savanoriškų mokinių grupių veiklą pabrėžė teigiamą tokios veiklos poveikį visai mokyklai. Mokytojai buvo nustebinti jaunimo aktyvumo. Savanorių darbus palankiai vertino ir jų bendraamžiai. Patiems savanoriams tai buvo galimybė geriau pažinti save, įvertinti savo jėgas, pamatyti realius aplinkos pokyčius, kuriuos paskatino savarankiška jų veikla. Atraminių grupių savanoriai išsiugdė lyderių savybes ir tapo pozityvia jėga mokyklos gyvenime. Vargu ar būtų galima tikėtis tokių rezultatų, jei švietėjišką veiklą būtų plėtoję vien suaugusieji.

Kaip suburti savanorių komandą?

Savanoriškoje veikloje dalyvaujama laisva valia, todėl pakviesti vaikus burtis į savanorišką komandą galima pačiais įvairiausiais būdais: organizuojant specialią akciją mokykloje, išplatinant kvietimus per mokinių tarybą ir klasių vadovus, organizuojant viešą diskusiją apie jaunimui aktualias sveikatos problemas ir jų sprendimo galimybes.

Norint suburti jaunus žmones, reikėtų:
- turėti aiškią idėją ir veiklos viziją;
- konkrečiai suformuluoti, ko tikimasi iš savanorių;
- žinoti ir įvardyti savanoriškos veiklos pranašumus.

Su kiekvienu mokiniu, norinčiu tapti savanoriu, reikėtų susitikti individualiai, aptarti jo dalyvavimo tokioje veikloje motyvus ir galimybes. Savanoriu gali tapti kiekvienas. Negalime uždrausti jaunam žmogui dirbti kitų labui, jei jis to nori. Tačiau labai svarbu, kad jaunas žmogus nuo pat pradžių įsisąmonintų, jog tai – ne žaidimas, o rimtas ir atsakingas darbas. Todėl naudinga parengti atitinkamus būsimos savanoriškos veiklos reikalavimus ir juos aptarti individualiai kalbantis su kandidatais.

Bendrieji reikalavimai savanoriui:
- būti aktyviam ir pasirengusiam dirbti kitų labui (dirbdami kitiems kuriame geresnę ateitį ir sau);
- visada būti pavyzdžiu kitiems (ne tik dalyvaujant savanoriškoje veikloje);
- būti patikimam (visada atlikti tai, ką esi pažadėjęs);
- laikytis taisyklių (tai padeda geriau jaustis ir atlikti darbą);
- nuolat mokytis ir tobulėti (bet kuriai veiklai atlikti reikia žinių);
- būti komandos nariu (žinoti savo vaidmenį komandoje, mokytis bendradarbiauti).

Su kiekvienu apsisprendusiu ir norinčiu tapti savanoriu mokiniu reikėtų pasirašyti bendradarbiavimo sutartį, kurioje būtų įvardyti abiejų šalių (prevencinės komandos, mokyklos direktoriaus ar psichologo ir savanorio) tarpusavio įsipareigojimai.

Pasirašyti sutartį reikia todėl, kad tai:
- patvirtina savanoriškos veiklos svarbą;
- įpareigoja ir didina atsakomybę;
- apibrėžia savanorio statusą, reglamentuoja santykius.

Savanoriškos veiklos sėkmė labai priklauso nuo to, ar pavyksta suburti darnią grupę.

Sąlygos, užtikrinančios sėkmingą savanorių grupės veiklą:
- išsirinktas grupės narių lyderis (seniūnas, vadovas ar pan.);
- reguliari susitikimų vieta ir laikas;
- grupės narių bendravimas;
- vienijančių interesų, tikslų ir uždavinių turėjimas.

Dirbant su savanorių grupe ypač svarbu reikiamą dėmesį skirti grupės raidos procesams ir jų valdymui. Pradiniame etape būtina sutelkti grupę, padėti jos nariams atsiskleisti ir geriau susipažinti. Tam tinka įvairūs susipažinimo metodai „ledlaužiai“. Kol grupė nėra pakankamai susitelkusi, jai reikalingas „stipresnis“ vadovavimas, nes tai suteikia saugumo. Pradžioje labai svarbu skatinti ir palaikyti grupės narių reiškiamas iniciatyvas. Tai suteikia drąsos, motyvuoja veiklai.

Šiame etape pravartu organizuoti grupės mokymus. Mokymų turinys priklauso nuo būsimos veiklos. Jei veikla bus susijusi su saugios psichologinės atmosferos kūrimu ir paramos bendraamžiams plėtojimu, savanoriai turi įgyti pagrindines šios srities žinias

ir įgūdžius. Kad ir kokia būtų savanoriškos veiklos kryptis, savanorius naudinga supažindinti su esminiais projektų rengimo principais. Jie turi mokėti identifikuoti sveikatinimo veiklos poreikius mokykloje, pasirinkti prioritetinę sritį, parengti projektą nustatytiems sunkumams įveikti.

Specialių žinių poreikis iškyla veikloje. Mokymai, tiesiogiai susiję su pačių vaikų atliekama veikla, yra kur kas veiksmingesni, nei pagal suaugusiųjų numatytą planą rengiami šviečiamieji renginiai. Paprastai savanoriai, tapę bendraamžių švietėjais ir lyderiais, yra pasiryžę įgyti žinių ir kompetencijos, kad taptų kompetentingais jaunimo sveikatos problemų ekspertais.

Gerai susipažinus ir pradėjus veiklą ima ryškėti kiekvieno grupės nario vaidmuo ir padėtis grupėje, kartais kyla akivaizdi kova dėl lyderio pozicijos. Šiame etape keliskart turi būti aptartos ir pakoreguotos grupės taisyklės, apsvarstyta tai, kas grupei priimtina, kas ne, susitarta dėl vadovavimo, grupės narių funkcijų ir atsakomybės. Šis etapas – rimtas išbandymas grupei. Jei jis įveikiamas sėkmingai, grupė susitelkia, išauga pasitikėjimas.

Palengva grupė tampa pajėgi spręsti sudėtingus uždavinius. Šiame etape labai svarbu panaudoti visas grupės pajėgas, pavedant jai jos gebėjimus atitinkančias užduotis. Šiuo laikotarpiu geriau nebepriimti į grupę naujų narių, nes tai gali sutrikdyti nusistovėjusią struktūrą ir santykius. Šiame etape grupės koordinatorius dažniausiai atlieka tik patarėjo vaidmenį, nes daugumą užduočių vaikai puikiai įveikia savarankiškai. Svarbu, kad grupei skiriamos užduotys nebūtų per lengvos, nes tai skatina nuobodulį ir abejingumą.

Pakilimo ir produktyvumo laikotarpis negali tęstis labai ilgai. Kurį laiką jį galima palaikyti toliau mokantis, keičiant veiklos kryptis, plečiant grupės bendradarbiavimą su kitų mokyklų ar organizacijų savanoriais. Tačiau ilgainiui kiekviena grupė „išsisemia“ ir savaime išyra. Todėl savanorišką grupės veiklą geriausia organizuoti vienerių metų laikotarpiui.

Deramai baigti grupės veiklą yra tiek pat svarbu, kaip ir pradėti. Neturi likti nuoskaudų ir kartėlio. Aktualu aiškiai apibrėžti, ką ir per kiek laiko grupė dar planuoja kartu nuveikti ir numatyti konkrečią atsisveikinimo ir paskutinio susibūrimo datą. Paskutiniam susitikimui reikia gerai pasirengti. Tai turi tapti savotiška „derliaus nuėmimo šventė“, kai aptariama tai, ką grupė nuveikė, dalijamasi asmenine savanoriškos veiklos patirtimi. Tokia pabaiga ne tik palieka gerus prisiminimus, bet ir sukuria tolesnės veiklos prielaidas.

Savanorių motyvavimas

Labai svarbu numatyti, kokiais būdais savanoriai bus skatinami, nes paskatinimas – reikšmingas atlygis už savanorišką darbą. Kiekvienas savanoris grupėje turi jaustis reikalingas ir įvertintas. Rekomenduojami paskatinimai:

- asmeninis dėmesys (pasveikinimas su gimtadieniu, smulkios dovanėlės, domėjimasis asmeniniais interesais, sunkumais);
- pripažinimas, įvertinimas, pagyrimas už atliktą darbą (pavyzdžiui, vardo įrašymas veiklos ataskaitoje ar pasiekimų lentoje, savanorio indėlio paminėjimas viešai pristatant veiklą, raštiška padėka ir pan.);
- asmeninės pažangos ir tolesnių saviraiškos galimybių aptarimas.

Tokie paskatinimai įsimena ilgam ir būna svarbesni už materialinį atlygį. Visuomenės labui dirbantis jaunas žmogus tikrai yra vertas pagarbos.

Savanoriška mokinių klubo veikla

Klubinė veikla itin tinka probleminėse šeimose gyvenančių vaikų laisvalaikiui. Dalyvaudami klubo veikloje vaikai tenkina saviraiškos poreikį. Tai švelnina šeimos ugdymo spragas, padeda prisitaikyti mokykloje, ugdo atsparumą nepalankiai socialinei aplinkai.

Klubuose mokiniai mokosi patys planuoti veiklą, rengti projektus savo idėjoms įgyvendinti, organizuoti ir vesti renginius. Tokių mokinių klubų vadovai paprastai atlieka jaunimo pagalbininkų vaidmenį.

Pagrindiniai mokinių klubo veiklos principai:
- savanoriškumas;
- savarankiškumas;
- savivalda.

Klubo veiklos pranašumai:
- klubo veikla orientuojama į mokinių poreikius ir interesus. Todėl tokie klubai greitai tampa mokinių „traukos zona“. Dalyvaudami klubo veikloje, vaikai turi galimybę daug laiko praleisti palankioje skatinančioje aplinkoje;
- klubo veikla gali tapti rimta atsvara rizikingai elgsenai, ji palankiai veikia visų, ypač rizikos grupės vaikų, aktyvumą ir saviraišką. Čia ugdomi pozityvūs bendravimo, problemų sprendimo ir lyderiavimo įgūdžiai tampa rimta atsvara nepalankiai socialinei aplinkai;
- formuojant klubo narių grupę svarbu siekti, kad klubą lankytų ne tik rizikos grupės mokiniai, bet ir prosocialias vertybes branginantys bendraamžiai. Dalyvaudami bendroje veikloje vaikai mokosi vienas iš kito ir iš savo patirties. Mokymasis iš patirties įtraukia į mokymosi procesą kiekvieną paauglį ar jaunuolį,

neretai ir rizikingos elgsenos. Tokioje veikloje vaikai patys prisiima atsakomybę už savo veiksmus, savarankiškai sprendžia kilusias problemas ir ugdosi reikiamus gyvenimo įgūdžius.

Savanoriška veikla, skirta sveikos gyvensenos, psichologinės, socialinės kompetencijos bei atsakomybės už savo veiksmus ugdymą, gali būti sėkmingai plėtojama ir projektinės bei kitokios savanoriškos veiklos metu.

Mokyklos psichologas turi pakankamai žinių ir kompetencijos vadovauti tokiai veiklai, todėl jis – nepakeičiamas savanorių konsultantas ir pagalbininkas. Savanoriškos mokinių veiklos organizavimas naudingas ir pačiam psichologui. Gerai parengti savanoriai padeda psichologui tikslingiau ir geriau teikti psichologinę pagalbą mokyklos bendruomenės nariams. Vaikai ir paaugliai kur kas lengviau nei suaugusieji keičia negatyvias bendraamžių nuostatas į psichologinę pagalbą, moko naudotis prieinamais pagalbos šaltiniais. Gerai išmanydami tikruosius bendraamžių sunkumus, jie tarpininkauja parenkant reikalingus specialistus, pagyvina ir praturtina švietiamojo pobūdžio renginius, padeda organizuoti grupių konsultacijas. Patirtis rodo, kad savanoriška veikla labiausiai tinka tada, kai reikia užmegzti kontaktą tarp reikalingų pagalbos ir ją teikiančiųjų.

MOKYTOJŲ PREVENCINIO VAIDMENS STIPRINIMAS

Mokykloje mokytojui tenka daugybė ugdymo funkcijų, todėl kartais atrodo, jog jam skiriamų uždavinių gausa viršija šios pareigybės galimybes. Tačiau ir ši mokyklos bendruomenės dalis dirbtų veiksmingiau, jei prevencinė veikla būtų orientuota ne tik į mokinių, bet ir į pačių mokytojų poreikius. Mokytojams labai svarbu atskleisti ir realizuoti save ne tik profesine, bet ir žmogiškąja prasme. Deja, šiandien mokykloje tam skiriama vis mažiau dėmesio. Todėl planuojant ir įgyvendinant psichikos sveikatos stiprinimo mokykloje programas, ***būtina daugiau dėmesio skirti psichologinei pedagogų savijautai, numatyti priemones jų psichikos sveikatai puoselėti***. Tai neabejotinai naudinga, nes:

- gerai besijaučiantis mokytojas palankiau vertina savo darbą ir atsakingiau jį atlieka, gali daugiau nuveikti kuriant mokyklos aplinką, skatinančią socialinę paramą, mokymosi pažangą ir ugdančią pasitikėjimą kitais bei savimi;
- tyrimai rodo, kad mokytojas, kurio emociniai poreikiai patenkinti, linkęs daugiau laiko skirti individualiam darbui su mokiniu, išklausyti jį, labiau įsigilinti į jo problemas. Jis labiau pastebi emocinius vaikų poreikius, sudaro jiems salygas

atsiskleisti, yra pakantesnis klaidoms [12]. Geros savijautos žmonės labiau linkę padėti vieni kitiems [13]. Tokia aplinka palankiai veikia visus, ypač tuos vaikus, kurie yra itin pažeidžiami.

Kiekvienas mokyklos psichologas neabejotinai žino daug metodų, padedančių žmonėms atsiskleisti ir atviriau bendrauti. Jais galima pagyvinti pedagogų kolektyvo susirinkimus, pasitarimus, mokymus. Kad mokytojams to reikia, patvirtina ir jiems organizuojamų praktinių seminarų patirtis. Jų klausytojai itin aktyviai dalyvauja veikloje, skirtoje giliau pažinti vienas kitą, atskleisdami daugybę naujų ir įdomių detalių apie kolegas, su kuriais kartu dirba ne vieną dešimtmetį.

Tokios priemonės skatina atviresnį bendravimą, didina tolerantiškumą ir palankiai veikia bendrą psichologinę darbuotojų kolektyvo ir visos mokyklos bendruomenės atmosferą. Skatinant mokytojus įsitraukti į prevencinę veiklą svarbu atsižvelgti į jų interesus, lūkesčius ir dalyvavimo tokioje veikloje motyvus.

Mokytojams dalyvauti prevencinėje veikloje kartais trukdo žinių stoka, klaidingi įsitikinimai. Mokytojų ir mokinių mokymo metodai ir turinys turi skirtis. Šias kliūtis galima nesunkiai pašalinti.

Suaugusiųjų mokymas turi tam tikrų ypatumų, į kuriuos pravartu atsižvelgti:

- ***suaugusieji yra savarankiški ir patys priima sprendimus;***
  Mokytojas turėtų dalyvauti planuojant mokymų turinį, rinktis mokymo būdus, imtis atsakomybės.
- ***suaugusieji turi daug patirties ir žinių;***
  Mokymas turi būti siejamas su turima patirtimi ir įgūdžiais.
- ***suaugusieji veikia kryptingai;***
  Pradėdami mokytis, jie paprastai aiškiai žino, ko nori, kokio tikslo siekia. Todėl pravartu aptarti, kaip mokymas padės šių tikslų siekti.
- ***suaugusiesiems svarbus mokymo aktualumas ir tiesioginis ryšys su praktika;***
  Todėl suaugusieji nelabai domisi „sausomis“ teorijos žiniomis, jei jos tiesiogiai nesisieja su tuo, kas jiems aktualu.
- ***jie nori būti gerbiami, kaip ir visi besimokantys;***
  Todėl suaugusiųjų mokymui reikia itin gerai pasirengti [14].

Be mokytojo savanoriško įsitraukimo ir teigiamo nusiteikimo veiklai vargu ar įmanoma pasiekti gerų rezultatų. Todėl mokytojų prevencinės veiklos motyvacija turėtų būti nuolat stiprinama.

Pagrindiniai suaugusiųjų mokymosi motyvacijos šaltiniai:

- ***socialinių ryšių plėtra:*** įgyti naujų draugų ar bendraminčių, bendrauti;
- ***socialinė pažanga*:** padidinti savo indėlį į visuomenės gyvenimą, tapti naudingesniam;
- ***asmeninė pažanga*:** įgyti profesinę kompetenciją, aukštesnį statusą darbe ar visuomenėje;
- ***pokyčių poreikis:*** įveikti nuobodulį, kasdienybės rutiną, patirti nauja, neišbandyta;
- ***kognityviniai poreikiai*:** duoti peno mąstymui, mokytis ir atrasti [14].

Patirtis rodo, kad daugiausia motyvacinių savanoriškos prevencinės veiklos veiksnių žmonės suranda dirbdami komandoje. (Plačiau apie komandinį prevencinį darbą skyrelyje „Komandinė prevencinė veikla“).

TĖVŲ PREVENCINIO VAIDMENS STIPRINIMAS

Dažna mokykla skundžiasi tėvų nenoru dalyvauti mokyklos gyvenime, jų aktyvumo stoka sprendžiant vaikų ugdymo klausimus. Priežasčių, kodėl taip yra, apstu ir šeimoje, ir mokykloje. Plačiai paplitęs požiūris, kad mokykla turi ugdyti vaikus, tuo metu, kai jie yra mokykloje, o tėvai – auklėti juos namuose. Tėvai vis dar tebėra nepakankamai aktyvi grandis švietimo ir jaunimo sveikatos priežiūros sistemoje. Tokia situacija neatitinka nūdienos reikalavimų. Tai patvirtina ir statistiniai duomenys: didelis jaunimo nusikalstamumo, savižudybių, abortų skaičius, daugėja priklausomų nuo alkoholio bei narkotikų paauglių ir jaunuolių skaičius, prastėja sveikatos rodikliai.

Mokykla gali nemažai nuveikti stiprindama prevencinį tėvų vaidmenį ir gerindama tėvų ir vaikų tarpusavio bendravimą. Ugdymo įstaiga gali tapti savotišku tarpininku, padedančiu tėvams geriau suprasti vaikų psichikos ir fizinės sveikatos reikmes ir problemas. Kad mokykla tėvams taptų „traukos zona“, vieta, kur jie iš tiesų būtų laukiami, tėvai turi tapti tikrais, o ne formaliais mokyklos bendruomenės nariais. Deja, to negalima pasiekti žodžiais ir susitarimais. Mokyklos ir tėvų ryšius formuoja bendra veikla.

Didesnio tėvų aktyvumo prevencinėje veikloje galima tikėtis šiais atvejais:

- įtraukiant tėvus į mokyklos gyvenimą, veiklos planavimą, renginių organizavimą;
- puoselėjant glaudžius ryšius su šeima, grindžiamus bendradarbiavimu ir parama;
- stengiantis geriau pažinti tėvų poreikius, nustatyti pagrindines jų susirūpinimą keliančias sritis;
- vykdant sistemingą tėvų poreikius atitinkančią švietiamąją veiklą;
- tarpininkaujant tarp šeimos ir sveikatos bei socialines paslaugas teikiančių institucijų;
- buriant mokinių tėvus į bendradarbiaujančių partnerių grupes ir koordinuojant jų veiklą;
- sudarant tėvams galimybes mokytis vieniems iš kitų ir iš kultūrinio tėvystės paveldo kitose šalyse.

Tikėtina, kad šiomis kryptimis sistemiškai dirbančioje mokykloje tėvai jausis pilnateisiais mokyklos bendruomenės nariais, atsakingais ne tik už savo vaiką, bet ir už tai, kas vyksta mokyklos bendruomenėje.

KOMANDINĖ PREVENCINĖ VEIKLA

Tai, ko žmonės nepajėgia padaryti dirbdami atskirai, jie puikiai gali pasiekti susibūrę į komandą. Komanda – tai daugiau nei tiesiog žmonių grupė.

Įprasta manyti, kad psichikos sveikatos stiprinimas – tai išskirtinis psichikos sveikatos specialistų veiklos baras. Šiandien dar ne kiekviena mokykla turi psichologus ir socialinius darbuotojus. Tačiau net ir ten, kur šie specialistai yra, savižudybių prevencija neturėtų būti pavedama tik jiems. Psichikos sveikatos specialistai be aktyvaus mokyklos administracijos ir bendruomenės dalyvavimo nebus pajėgūs spręsti savižudybių prevencijos uždavinių.

Stebėjimai rodo, kad turėdami bendros veiklos viziją ir bendrus tikslus komandos nariai:

- dirba produktyviau;
- pasiūlo daugiau ir geresnių idėjų;
- priima naudingesnius sprendimus;
- jaučiasi saugesni ir geriau save išreiškia [15].

Komandinis darbas itin tinka tokiai sudėtingai veiklai kaip savižudybių prevencija.

Komandinio darbo pranašumai lyginant su individualia veikla:

- komanda koordinuoja pavienių asmenų veiklą;
- kuria įsipareigojimus;
- tenkina poreikį kam nors priklausyti;
- remia savo narius ir jiems padeda;
- skatina mokytis ir tobulėti;
- kuria malonią ir skatinančią veikti aplinką [15].

Ilgametė Kauno jaunimo sveikatos centro prevencinės veiklos patirtis leido sukaupti nemažai vertingų pamokų ir padėjo išryškinti svarbiausias sėkmingos komandinės veiklos gaires.

- ***Iniciatyvos turi imtis tie, kurie vykdo prevencinę veiklą.***
  Savarankiškai nustatę veiklos prioritetus ir numatę problemų sprendimo būdus, mokyklos bendruomenės nariai įgyja pasitikėjimo savimi, dirba kūrybiškai ir veiksmingai.

- *Svarbiausias vaidmuo turi atitekti komandai.*
  Dirbdami grupėje komandos nariai jaučiasi saugesni, idėjos yra visapusiškiau įgyvendinamos, pati dalyvavimo grupėje patirtis teigiamai veikia jos narius.
- *Komanda turi būti tinkamai pasirengusi tokiai veiklai ir sudaroma iš vietos bendruomenės atstovų.*
- *Komanda neturi apsiriboti vien siaura veikla vietos bendruomenėje.*
  Komanda stiprėja turėdama galimybę bendradarbiauti su kitomis panašiomis grupėmis, įsitraukdama į platesnę koordinuojamą veiklą.

Šios sąlygos užtikrina veiklos tęstinumą. Tokie natūraliai susiformavę bendradarbiaujantys tinklai dažniausiai ilgą laiką išlieka gyvybingi.

TARPŽINYBINIO BENDRADARBIAVIMO SVARBA

Tarpžinybinis bendradarbiavimas – svarbus, bet dar nepakankamai panaudotas prevencinės veiklos optimizavimo šaltinis. Bendradarbiavimas su panašius uždavinius sprendžiančiomis organizacijomis ir grupėmis suteikia daugiau galimybių, praturtina prevencinę veiklą naujomis įžvalgomis ir konstruktyviais sprendimais.

Psichikos sveikata yra daugelio žinybų veiklos objektas (medicinos, švietimo, teisėsaugos, socialinės paramos, psichologinių tarnybų ir kt.). Stiprinant psichikos sveikatą aktyviai dalyvauja įvairios nevyriausybinės organizacijos, labdaringos organizacijos, bažnyčia. Kiekviena organizacija turi specifinių tikslų ir siekių. Dėl to nereikėtų nerimauti, nes įvairovė ir skirtumai – vaisingo bendradarbiavimo prielaida. Toje pačioje srityje besidarbuojantys asmenys visada gali suderinti savo siekius ir surasti bendrų tikslų.

Bendradarbiavimo tinklo kūrimo etapai:

- susižinoti apie panašių prevencinių tikslų ir interesų turinčias žinybas ir organizacijas;
- užmegzti ryšį su potencialiais bendradarbiavimo partneriais;
- organizuoti neformalų susitikimą. Jo metu daugiausia dėmesio skirti susipažinimui ir bendradarbiavimo galimybių, lūkesčių ir tikslų aptarimui;
- numatyti bendradarbiavimo strategiją;
- prisiimti įsipareigojimus ir pasirašyti bendradarbiavimo sutartis;
- tęsti asmeniniais ryšiais palaikomą dalykinį bendradarbiavimą.

Bendradarbiavimas – aktyvus ir nemažai pastangų reikalaujantis procesas. „Gyvas tinklas“ visada remiasi asmeniniais ryšiais ir asmeniniu organizacijos narių ar atstovų bendravimu. Siekiant rezultatyviai bendradarbiauti neužtenka vien oficialių nurodymų ir direktyvų. Net ir labai motyvuoti partneriai „atkrinta“, jei neužtikrinamos sąlygos, palaikančios veiklos motyvaciją ir tinklo gyvybingumą.

Tarpžinybinį bendradarbiavimą stiprina ir palaiko:

- koordinavimas;
- bendra strategija (ko ir kaip mes siekiame);
- aiškios ir apibrėžtos partnerių funkcijos ir uždaviniai (ko tikimasi iš mūsų organizacijos);
- aiškūs bendradarbiavimo partnerių lūkesčiai ir motyvai;
- bendras pagrindinių sprendimų aptarimas ir priėmimas;
- pozityvus bendravimas ir informacijos sklaida;
- reguliarūs susitikimai;
- kiekvienam partneriui akivaizdi bendradarbiavimo nauda ir rezultatai;
- neformalus bendravimas.

Bendradarbiaujančių institucijų atstovų motyvacijos palaikymas – vienas pagrindinių tinklo gyvybingumo garantų.

KOMANDOS SUFORMAVIMAS

Suprantama, kad mokykla negali išspręsti visų jaunų žmonių savižudybių problemų. Tačiau kai kurių prevencijos uždavinių sprendimas neįtraukiant mokyklos yra tiesiog neįmanomas. Mokykla gali itin daug nuveikti:

- šviesdama mokyklos bendruomenę, keisdama nepalankias nuostatas į savižudybių prevenciją ir teikdama mokslo žinias;
- laiku pastebėdama tuos, kuriems reikalinga pagalba;
- teikdama paramą ir pirmąją pagalbą savižudybės grėsmės atveju;
- pagalbos reikalingus asmenis nedelsiant tinkamai nukreipdama ir tarpininkaudama susisiekiant su pagalbos tarnybomis.

Savižudybių prevencija – sudėtingas ir ne vieno žmogaus jėgoms skirtas uždavinys, todėl šios veiklos vykdymą ir organizavimą tikslinga pavesti komandai. 2004 m. gruodžio 9 d. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. ISAK-1970 „Dėl

prevencinio darbo grupių mokyklose ir prevencinio darbo grupių koordinavimo savivaldybėse sudarymo bei jų veiklos krypčių aprašo“ mokyklose, kuriose dirba ne mažiau kaip 10 mokytojų, turi būti organizuotos prevencinės grupės [16]. Pagrindinė šių grupių funkcija – planuoti ir vykdyti įvairiapusę prevencinę veiklą mokykloje. Savižudybių prevencijos ir krizių pagalbos komanda galėtų būti sudėtine šios grupės dalimi.

Kodėl svarbu mokykloje turėti savižudybių prevencijos ir krizių pagalbos komandą?

- Savižudybių prevencija, be bendrųjų psichikos sveikatos stiprinimo uždavinių, sprendžia ir labai specifiškas problemas, kurioms perprasti reikia tinkamo pasirengimo ir žinių.
- Pagalba krizės ištiktiems mokiniams ir ekstremalių situacijų valdymas – itin atsakingas ir sudėtingas uždavinys, todėl jį spręsti gali imtis tik gerai pasirengusi grupė.

Formuojant komandą labai svarbu preliminariai numatyti pagrindines jos funkcijas, t. y. ar komanda tik organizuos ir vykdys savižudybių prevenciją mokykloje, ar imsis ir krizių valdymo bei pagalbos teikimo bendruomenės nario savižudybės atveju. Priimant sprendimą labai svarbu kritiškai įvertinti savo pasirengimą ir mokyklos specialistų galimybes. Numatant savižudybių prevencijos uždavinius geriau apsiriboti ta veikla, kurią esame pajėgūs tinkamai atlikti, nei užsimoti pernelyg plačiai ir nepateisinti lūkesčių. Įgijus daugiau patirties ir įgūdžių komandos funkcijas galima plėsti.

Buriant komandą itin svarbu vertinti ne tik profesines kompetencijas, bet ir asmeninę tokios veiklos motyvaciją. Komandos nariai turi gerai suvokti būsimus sunkumus ir savo atsakomybę bei vidines tokios veiklos paskatas. Tačiau vien šių sąlygų nepakanka. Labai svarbu, kad komanda turėtų pakankamai įgaliojimų spręsti jai keliamus uždavinius. Siekiant padidinti komandos galimybes, į ją rekomenduojama įtraukti:

- mokyklos administracijos atstovą;
- visų mokyklos bendruomenės narių (pedagogų, mokinių, tėvų) atstovus;
- fizinės ir psichikos sveikatos specialistų;
- socialinį pedagogą;
- psichologą;
- mokyklos gydytoją ar slaugytoją.

Į komandą gali būti kviečiami ir su mokykla bendradarbiaujančių institucijų specialistai, dirbantys su jaunimu (psichologas, psichiatras, socialinis darbuotojas, gydytojas, kunigas, policijos darbuotojas ir pan.). Įvairių sričių specialistų ir visų mokyklos

bendruomenės atstovų bendradarbiavimas užtikrina veiklos įvairiapusiškumą, išsamesnę ir gilesnę problemų analizę, kryptingesnius ir racionalesnius sprendimus.

Sėkmingos mokyklos savižudybių prevencijos komandos veiklos prielaidos:

- komandos narių motyvacija;
- palankus psichologinis klimatas;
- vienodas visos komandos narių pasirengimas;
- kryptingas vadovavimas ir konkretus veiklos planavimas;
- aiškiai apibrėžti komandos narių vaidmenys ir funkcijos;
- reguliarūs susitikimai;
- nuolatinė veiklos rezultatų stebėsena bei lanksti pokyčių sistema;
- išplėtotas bendradarbiaujančių institucijų tinklas ir aktyvus jų bendradarbiavimas.

Tai, kad tokia savanoriškai susibūrusi įvairių sričių specialistų komanda iš tiesų yra pajėgi efektyviai dirbti, patvirtino ir Kauno jaunimo sveikatos centro vykdomos savižudybių prevencijos patirtis. 1999–2001 m. buvo įgyvendinama Atviros Lietuvos fondo remiama programa „Pagalba po savižudybės mokykloje“. Įgyvendinant programą buvo suformuota įvairių sričių specialistų, dirbančių įvairiose institucijose, komanda. Ją sudarė su jaunimu dirbantys pedagogai, psichologai, psichiatras, socialinis darbuotojas, bendrosios praktikos gydytojas, kunigas, policijos darbuotojas, teisininkas. Darniai dirbdama komanda iš tiesų nemažai nuveikė vykdydama koordinuotą jaunimo savižudybių prevenciją Kauno mieste. Grupės branduolys liko ir atsinaujinusi komanda tęsia savo veiklą.

Komandai teko patirti tikrai nelengvų išbandymų: teko teikti pagalbą įvairioms mokykloms po bendruomenės nario savižudybės, organizuoti šviečiamuosius renginius, atlikti tyrimus, rengti ir publikuoti mokomąją medžiagą. Visa tai komandos nariai atliko be atlygio, aukodami savo asmeninį laiką ir jėgas. Siekdami išsiaiškinti tokio komandos „ilgaamžiškumo“ priežastis, 2001 m. atlikome jos narių apklausą. Apklaustųjų anketose buvo įvardyti šie pagrindiniai dalyvavimo komandos veikloje motyvai:

- profesinio akiračio plėtimas;
- noras padėti žmonėms;
- galimybė įsitraukti į veiklą miesto mastu;
- naujos veiklos patirtis;
- galimybė įgyvendinti naujas idėjas;
- galimybė tobulėti;

- komandinio darbo patirtis;
- įvairių sričių specialistų bendradarbiavimas.

Kad komanda gerai atliktų savo funkcijas, ji turi tapti bendraminčių grupe, kurioje kiekvienas jaustųsi svarbus, pripažįstamas ir gerbiamas. Todėl labai svarbu, kad grupės susitikimai nebūtų skirti vien formaliems uždaviniams spręsti. Grupė, kuri skiria laiko neformaliam bendravimui, yra darnesnė, atviriau kalba apie klaidas ir sunkumus, noriau teikia paramą ir palaikymą.

KOMANDOS PASIRENGIMAS

Siekiant užtikrinti sėkmingą komandos narių veiklą, reikia, kad komandos nariai įgytų bendrą problemų supratimą. Komanda turi gebėti identifikuoti mokinių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, poreikius, pasirinkti prioritetinę sritį, parengti veiklos planą nustatytiems sunkumams įveikti. Vienas iš įvairių sričių specialistų komandos pranašumų yra tas, kad tokios grupės dažnai būna pajėgios mokytis pačios.

Mokymų turinys priklauso nuo to, kokios veiklos grupė imsis. Todėl prieš pradedant mokymą, svarbu apsispręsti, ar planuojama tik bendroji prevencija, ar bus siekiama susieti visus tris prevencijos lygmenis.

Nepriklausomai nuo to, kokia veikla bus vykdoma, visi komandos nariai turėtų įgyti bendrųjų teorinių žinių ir svarbiausių pagalbos krizės ištiktiesiems organizavimo ir teikimo įgūdžių. Visiems grupės nariams pravartu:

- žinoti mokyklinio amžiaus vaikų savižudybių rizikos veiksnius, savižudiško elgesio motyvaciją ir jos ypatumus;
- žinoti epidemiologinę savižudybių paplitimo situaciją regione ir Lietuvoje;
- įgyti žinių apie psichologines krizes, aptarti jų įveikimo galimybes, susipažinti su krizių valdymo ir intervencijos metodais;
- aptarti savižudybės proceso ypatumus, savižudybės rizikos ženklus, su savižudybėmis susijusius mitus, nuostatų ir suicidinio modeliavimo poveikį;
- apibrėžti pagalbos bendruomenei įvykus savižudybei uždavinius, krizės valdymo ir pagalbos organizavimo principus;
- susipažinti su individualiais ir grupiniais pirmosios krizių pagalbos metodais bei įgyti praktinių jų taikymo įgūdžių;
- aptarti savižudybių prevencijos galimybes ir prioritetus bendruomenėje;
- išnagrinėti prieinamus pagalbos šaltinius.

Komandos mokymasis turėtų būti tęstinis. Kaip ir kiekvienoje praktinėje veikloje, savižudybių prevencijoje nuolat kyla naujų problemų, kurioms spręsti reikia įvairių specialistų žinių ir kompetencijos. Labai svarbu sudaryti komandai galimybę kartu tobulėti, dalytis individualiai įgytomis žiniomis ir patirtimi.

KOMANDOS NARIŲ VAIDMENYS IR ATSAKOMYBĖ

Kad komanda galėtų sėkmingai dirbti, ji turi turėti vadovą. Juo galėtų tapti psichologas, nes mokyklos bendruomenės psichikos sveikatos stiprinimas ir savižudybių prevencija yra vienas iš jo profesinės veiklos uždavinių. Antra vertus, psichologas turi pakankamai kompetencijos tokiai veiklai įgyvendinti. Tačiau grupės vadovu gali tapti ir bet kuris kitas, gebantis organizuoti veiklą ir kompetentingas komandos narys.

Savižudybių prevencijos komandos vadovo funkcijos:

- planuoti ir organizuoti komandos mokymus;
- vadovauti sudarant savižudybių prevencijos priemonių planą ir parengiant prevencijos strategiją;
- koordinuoti grupės veiklą krizės metu (po savižudybės ar kito traumuojančio įvykio);
- palaikyti ryšius su bendradarbiaujančiomis pagalbą teikiančiomis institucijomis.

Dar viena veiksmingai dirbančios komandos sąlyga – aiškiai apibrėžtos kiekvieno komandos nario funkcijos ir atsakomybė. Be bendrosios atsakomybės (dokumentacijos tvarkymas, grupės narių informavimas apie susitikimus, tyrimų organizavimas ir pan.), ypač aktualu aptarti kiekvieno komandos nario vaidmenį ekstremalių krizių metu. Tokiais atvejais visų komandos narių veiksmai turi būti itin tikslūs ir darnūs.

Sritys ir atsakomybė, kuriomis komanda turėtų pasiskirstyti iš anksto:

- sukviesti komandos narius esant būtinybei (darbo, namų, mobilieji telefonai, adresai);
- koordinuoti informacijos sklaidą krizės metu;
- rūpintis neatidėliotina pagalba (medicinine ir psichologine);
- bendrauti su žiniasklaida;
- užtikrinti sąlygas individualiam ir grupiniam konsultavimui;
- tęstinė pagalba, krizės pasekmių likvidavimas.

Pasiskirstant kas už ką atsako, naudinga komandos narius suskirstyti poromis numatant, kuris kurio funkcijas perimtų, jei vienas iš jų dėl vienokių ar kitokių priežasčių reikiamu metu negalėtų dalyvauti.

Komandos narių atsakomybių sąrašą pravartu pakabinti matomoje vietoje. Labai gerai, jei komanda turi savo „kampelį“ mokykloje, kur gali reguliariai rinktis, ar bent stendą, kuriame gali pateikti svarbią informaciją krizės atveju.

VEIKLOS PLANAVIMAS IR KOORDINAVIMAS

Rengiant mokyklos savižudybių prevencijos strategiją, labai svarbu atsižvelgti į psichikos sveikatos prioritetus visuomenės sveikatos kontekste. Tačiau ne mažiau svarbu gerai pažinti ir įvertinti savo komandos galimybes bei unikalią kiekvienos mokyklos situaciją. Todėl pradėdama rengti veiklos planą, komanda pirmiausia turėtų susipažinti su mokykloje atliktų tyrimų rezultatais, aptarti aktualiausius mokyklos bendruomenės psichikos sveikatos poreikius, numatyti pažeidžiamiausias grupes.

Planuodama prevencinę veiklą komanda turėtų numatyti:
- pagrindines būsimos veiklos kryptis;
- savo galimybes vykdyti numatytą veiklą;
- išteklius ir reikiamas priemones veiklai vykdyti;
- bendradarbiavimo partnerius.

Savižudybė – sudėtinga problema, todėl planuoti prevencines priemones taip pat nėra lengva. Su savižudybe susijusių problemų ir rizikos veiksnių bei sąlygų gausa kartais kelia sumaištį ir glumina. Be to, kiekviena mokykla yra unikali ir neįmanoma parengti vieno, visoms mokykloms tinkamo standarto.

Bendrosios komandos veiklos kryptys ir uždaviniai:
- šviečiamoji savižudybių prevencijos veikla mokyklos bendruomenėje;
- prevencinių priemonių planavimas, koordinavimas ir mokinių elgesio pokyčių stebėsena;
- tyrimų organizavimas ir vykdymas;
- bendruomenės konsultavimas psichikos sveikatos ir savižudybių prevencijos klausimais ir įtraukimas į šią veiklą;

- bendradarbiavimas su psichologine ir kitą reikalingą pagalbą teikiančiomis tarnybomis;
- naujų psichikos sveikatos puoselėjimo galimybių paieška.

Patirtis rodo, kad pradedančios veiklą komandos dažnai siekia „griebti jautį už ragų“ ir viską atlikti vienu užmoju. Toks emocinis polėkis ir noras labai žmogiškas ir suprantamas, tačiau šiame etape būtini racionalūs ir pamatuoti sprendimai.

Prevencinė veikla bus sėkmingesnė, jei numatomos pagrindinės ilgalaikės veiklos gairės, o prioritetinės veiklos kryptys kasmet patikslinamos atsižvelgiant į kintančią situaciją ir mokyklos bendruomenei aktualias problemas. Tokiu požiūriu besivadovaujanti komanda galės tolydžio plėtoti savo galimybes ir ilgiau nenutraukti veiklos.

Tačiau veiklos pradžioje nėra lengva tiksliai įvertinti komandos galimybes ir nuspręsti, ką ji iš tiesų pajėgi nuveikti. Šiuo atveju gali praversti įvairių sričių konsultantų parama. Vertingų minčių ir idėjų gali pasiūlyti psichikos sveikatos specialistai bei įvairios visuomeninės organizacijos, turinčios tokios veiklos patirties.

Planuojant veiklą patariama orientuotis į visus tris savižudybių prevencijos lygmenis: prevenciją, intervenciją ir postvenciją. Įvairių šalių patirtis rodo, jog tokios kompleksinės priemonės yra veiksmingiausios.

Esminis visais lygmenimis vykdomų priemonių tikslas – sumažinti savižudybės tikimybę, užbėgti jai už akių. Tačiau kiekviename lygmenyje šio tikslo siekiama skirtingomis priemonėmis, sprendžiant vis kitus uždavinius.

- ***Prevencija*** orientuota į visą bendruomenę. Prevencijos tikslas – neleisti kilti savižudybės grėsmei, silpninti rizikos veiksnius, didinti psichologinį atsparumą.
- ***Intervencija*** siekiama suteikti neatidėliotiną pagalbą turintiems savižudiškų ketinimų ar gilias psichologines krizes išgyvenantiems asmenims.
- ***Postvencija*** siekiama suteikti reikiamą pagalbą artimo žmogaus savižudybę išgyvenusiems asmenims, sumažinti savižudybių tikimybę ateityje.

Pradėti reikėtų nuo universalių, patikrintų ir gerai žinomų dalykų. Taip įgyjama vertingos patirties, o prevencinė veikla pamažu tampa specifiška ir detalizuota.

Dauguma savižudybių prevencijos programų pradedamos pagrindines žinias suteikiant mokyklos bendruomenės nariams:

- bendruomenės narių mokymas atpažinti savižudybės grėsmę;
- svarbiausių krizės įveikimo įgūdžių ugdymas;
- informacijos apie prieinamus pagalbos šaltinius sklaida ir mokymas jais naudotis.

Moksliniai tyrimai patvirtina tokių mokymų naudą. Supažindinimas su galimais suicidinės rizikos ženklais neskatina stigmatizacijos ir padidina žmonių jautrumą aplinkinių savižudybės grėsmei [17].

Į rengiamą planą svarbu įrašyti ir konkrečią informaciją apie potencialius pagalbos teikėjus, pavyzdžiui, pagalbos telefonų numerius, atsakingus asmenis ir artimiausios policijos nuovados, psichikos sveikatos centro, psichologinių tarnybų ir pan. telefonus. Vienas iš pradinių uždavinių gali būti tokios informacijos kaupimas ir sklaida.

Ši paprastas žingsnis yra būtinas, nes be jo sunku žengti toliau. Įgytos pagrindinės žinios vėliau nuosekliai plėtojamos, siekiant, kad mokyklos bendruomenės nariai įgytų panašų esminių problemų supratimą. Tik vadovaudamasi bendru požiūriu mokyklos bendruomenė pajėgi parengti kompleksinį prevencijos priemonių planą ir jį įgyvendinti.

Tyrimai rodo, kad su vaikais dirbantys specialistai vis dar stokoja reikiamų žinių ir įgūdžių. 2000 m. siekiant įvertinti pedagogų galimybes dalyvauti mokinių savižudybių prevencijoje buvo apklausti aštuonių Kauno miesto mokyklų mokytojai. Rezultatai patvirtino, kad yra net keletas labai didelių sunkumų, dėl kurių mokytojų galimybės dalyvauti mokinių savižudybių prevencijoje yra menkokos.

Mokiniai nėra linkę kreiptis pagalbos į mokytojus, kai juos slegia sunkios psichologinės problemos. Beveik pusė apklaustų pedagogų (46,6 proc.) nurodė, kad tokiais atvejais mokiniai į juos beveik niekada nesikreipia arba kreipiasi retai. Vienas iš galimų aiškinimų, kodėl mokytojas, galintis teikti psichologinę paramą mokiniui, retai kada tai daro, slypi klaidinguose įsitikinimuose ir nuostatose [18].

Specialistai, kurie buvo susidūrę su savižudiškais mokinių ketinimais, teigė patyrę nemažai sunkumų bendraudami su tokiais vaikais. Dažniausiai buvo minimi:

- ***specifinių žinių stoka*** (*„Nelabai žinai, ką patarti“*; *„Trūksta žinių, kaip elgtis būtent tokioje situacijoje“*; *„Labai dažnai tiesiogiai su mokiniu susiję pedagogai patys būna moraliai nepasiruošę atlaikyti tokį smūgį“*);
- ***nepasitikėjimas savo gebėjimais teikti pagalbą*** (*„Nėra užtikrintumo, kad elgiesi teisingai“*; *„Buvo neramu dėl to žmogaus ir atrodė, kad gal dar kažko nepadariau“*; *„buvo labai baisu, kad nepervertinčiau savo sugebėjimų ir nepakenkčiau“*);
- ***asmeninės emocinės reakcijos*** (*„Sutrikimas, jaudulys, nežinojimas, nuo ko pradėti“*; *„Stiprios emocinės reakcijos“*; *„Po suteiktos pagalbos nebuvo su kuo pasidalyti savo jausmais, išgyvenimais, sunku buvo valdyti savo emocijas“*);
- ***kitų asmenų reakcija į teikiamą pagalbą*** (*„Ar turiu teisę į visa tai kištis, kaip į tai pažiūrės vaiko tėvai?“*).

Daugiau nei pusė apklaustų pedagogų buvo įsitikinę, kad kiekvienas savo sunkumus turi įveikti pats. Mažai tikėtina, kad skeptiškai vertinantis psichologinę pagalbą mokytojas aktyviai skatins sunkumų prislėgtą mokinį ieškoti tokios paramos.

Sąmoningai ir nesąmoningai mokytojas perteikia savo įsitikinimus mokiniams. Mokinių apklausų duomenys patvirtina panašias nuostatas. 2005 m. Kauno mieste ir rajone buvo atlikta penkiolikos–šešiolikos metų mokinių apklausa. Tyrimo rezultatai parodė, jog 40 proc. mokinių ieško pagalbos, kai jos reikia, tačiau panaši dalis apklaustųjų (36,4 proc.) buvo įsitikinę, kad kiekvienas savo sunkumus turi spręsti pats. Maniusiųjų, kad ieškoti pagalbos – gėda (2,9 proc.) ar neverta (4,2 proc.), arba norinčių ieškoti, bet nežinančių, kur kreiptis (4,9 proc.), buvo labai maža dalis [19].

Dar viena problema – nepakankamos žinios ir įgūdžiai. Pedagogai turi unikalią galimybę bendrauti ir stebėti mokinius kasdienėje jų veikloje, tačiau mažai tikėtina, kad be specialaus pasirengimo jie galėtų veiksmingai dalyvauti užkertant kelią mokinių savižudybėms. ***Minėtas tyrimas patvirtino, kad mokytojai mažai pasitiki savo žiniomis ir įgūdžiais, teikdami pagalbą krizę išgyvenančiam mokiniui*** [18]. Daugiau nei pusė apklaustų mokytojų savo žinias įvertino kaip nepakankamas, 16,8 proc. pripažino, kad visai nežinotų, ką daryti ir kur nukreipti psichologinių sunkumų turintį mokinį.

Dauguma mokytojų turi klaidingų įsitikinimų apie savižudybę. Vertindami E. Shneidman ir H. Farberow aprašytus mitus apie savižudybę, mokytojai dažnai klydo, nepagrįstus teiginius priskirdami teisingoms žinioms. Vienas iš plačiausiai paplitusių mitų *„Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo“*. Net pusė (54,0 proc.) apklaustų mokytojų mano, kad šis teiginys yra teisingas. Tuo tarpu moksliniai ir klinikiniai tyrimai rodo, kad kalbėjimas apie savižudybę gali būti rimtų savižudiškų ketinimų išraiška. Maždaug aštuoni iš dešimties nusižudžiusių asmenų prieš tai vienaip ar kitaip būna užsiminę apie savo ketinimus.

Mažai tikėtina, kad žmogus, manantis, jog kalbėjimas apie savižudybę ar ketinimus nusižudyti gali pakenkti, bus linkęs tai daryti. Deja, didžioji dauguma (75,0 proc.) apklaustų mokytojų buvo įsitikinę, kad *„kai žmogus labai prislėgtas, negalima užsiminti apie savižudybę – tai gali jam įpiršti tokią mintį“*. Visus apklausos anketoje pateiktus teiginius teisingai įvertino tik 2,8 proc. apklaustų mokytojų.

Savižudybių prevencijos žinios reikalingos ir kitiems su vaikais dirbantiems mokyklos specialistams. Tai patvirtino 2003 m. socialinių pedagogų, dirbančių Kauno miesto mokyklose, apklausa. Socialiniai pedagogai turėjo daugiau informacijos apie tai, kada ir kur galima nukreipti mokinį bei labiau nei mokytojai pasitikėjo savo žiniomis ir gebėjimais teikti pagalbą krizės ištiktiems mokiniams. Tačiau buvo įvardyta nemaža sričių, kuriose socialiniai pedagogai dar stokoja reikiamų žinių ir įgūdžių.

Socialiniai pedagogai stokojo šios informacijos:

- apie savižudybių priežastis, jų šalinimo galimybes;
- apie savižudybės grėsmės požymius ir pirmąją pagalbą savižudiškų ketinimų turinčiam asmeniui;

- apie tai, kaip organizuoti prevencinę veiklą mokykloje;
- kaip tinkamai pateikti informaciją apie savižudybes, kaip vesti diskusijas, kad nepastūmėte mokinių savižudybės link;
- kaip konsultuoti mokinį, linkusį į savižudybę, ir jo šeimą;
- kaip valdyti situaciją po savižudybės;
- kokių žinių apie savižudybių prevenciją reikia mokyklos bendruomenei;
- kaip suburti savižudybių prevencijos darbo grupę ir pan.

Taigi atlikti tyrimai dar kartą patvirtina, kad mokykloje su vaikais dirbančių specialistų žinios apie savižudybių prevenciją yra nepakankamos ir gali tapti rimtomis kliūtimis, vertinant mokinių savižudybės riziką bei teikiant adekvačią pagalbą krizės atveju. ***Todėl pedagogų, socialinių darbuotojų ir kitų mokykloje dirbančių specialistų švietimas yra būtina savižudybių prevencijos programų dalis***.

Informacijos šaltiniai, kuriais galima pasinaudoti planuojant savižudybių prevencijos priemones mokykloje:

1. Annenberg I. Sielvartas po savižudybės. Knyga tiems, kuriuos paliko. Vilnius: Tyto Alba, 2006.
2. Gailienė D. Jie neturėjo mirti: Savižudybės Lietuvoje. Vilnius: Tyto Alba, 1998.
3. Gailienė D. (sudarytoja). Savižudybių prevencijos idėjos. Vilnius: Tyto Alba, 2001.
4. Plužek Z. Pastoracinė psichologija.Vilnius: Amžius, 1996.
5. Polukordienė K.O. Psichologinės krizės ir jų įveikimas: Pagrindinės žinios apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją. Vilnius, 2003.
6. Žemaitienė N., Jaruševičienė l. Moksleivių savižudybės: Rizikos veiksniai ir pagalbos principai. Kaunas, 2000.
7. Žemaitienė N., Zaborskis A. Suicidiniai polinkiai (7 skyrius). Kn.: Zaborskis A., Makari J. Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu. Panevėžys, 2001.
8. Mokomasis filmas moksleiviams savižudybių prevencijos tema „Renkuosi gyvenimą“, 2005.
9. Jaunimo psichologinės paramos centras: http://www.jppc.lt
10. Vaikų gerovės centras „Pastogė“: http://www.pastoge.lt/vaiku_telefono_linija
11. Vaiko raidos centras: http://www.raida.lt
12. Lietuvos psichologų sąjunga: http://www.lps.vu.lt (čia galima rasti ir psichologo veiklą mokykloje reglamentuojančius dokumentus)
13. Valstybinis psichikos sveikatos centras: http://www.vpsc.lt

PAGALBA SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ TURINTIEMS VAIKAMS IR PAAUGLIAMS

Už tylos sienos

KURIE VAIKAI PAŽEIDŽIAMIAUSI SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS POŽIŪRIU?

Jei norite pamatyti savižudybės rizika pasižymintį vaiką ar paauglį, apsidairykite aplinkui: ir tas, kuris šiandien linksmai šėlsta koridoriuje ir tas, kuris tyliai vienas sėdi kamputyje, ir tas, kuris išdidžiai nužingsniuoja gavęs įprastinį dvejetą, ir tas, kuris visą savo laisvalaikį rymo prie knygų bei skaudžiai išgyvena gavęs įvertinimą mažiau nei „dešimt“, gali būti toks...

Vaikai, kaip ir suaugusieji, rinkdamiesi savižudybę paprastai ieško kančią ir nevilčių keliančios problemos sprendimo.

Ištraukos iš akcijos „Diena, kai man buvo sunkiausia“ metu rašytų mokinių laiškų

„...Mergaitė žino, kad visą savaitgalį tėvai gers. Paskui ji turės sutvarkyti virtuvę, o jei nesutvarkys, tai jai bus paskelbtas namų „areštas“. Jau buvo trečia valanda nakties, o tėvas su draugu pradėjo dainuoti. Ji bijo ryte pramiegoti, nes jei laiku neatsikels ir nesutvarkys virtuvės, jai vėl nebus gyvenimo...“

(šeštokė)

„…Diena, kai man pavogė telefoną,dėl kurio dirbau visą vasarą, man buvo sunkiausia. Bendraklasiams tai nerūpėjo, o mokytojos buvo piktesnės nei paprastai…”

(aštuntokas)

„ ...Nėra vienos dienos, kuri buvo sunkiausia. Jų buvo daug. Bendraklasiai su manimi elgiasi baisiai. Ne, aš ne iš tų, kurie pasiduoda. Aš kovoju, stengiuosi, bet būna dienų, kai neišlaikau ir apsižliumbiu mokykloje. Nebijokit, mano ašarų niekas nemato, nes verkiu tualete…“

(septintokas)

„…Sunkiausia mano diena buvo, kai tėvai skyrėsi, mama išvarė tėtį iš namų. Tada man buvo vos penkeri, bet tas vaizdas iki šiol mano akyse. Aš apsiverkiau, bėgau paskui tėtį, prašiau, kad neišeitų. Mama pasivijo mane ir už rankos nutempė namo. Aš verkiau ir šaukiau, kad jos nekenčiu. Tada ji pasiėmė diržą ir mane mušė, visą kūną nusėjo mėlynės...”

(devintokas)

„ ...Man reikia pagalbos, nes mano tėvai pykstasi. Jie pykstasi ir dėl pinigų ir dėl visokių kitų kvailų dalykų. Tada jie labai rėkia vienas ant kito ir man būna ypač sunku tai matyti...“

(penktokė)

„…Mano nelaimingiausia diena buvo, kai mirė mano mama. Tai buvo gegužės mėnuo. Atsikėliau ryte ir sužinojau, kad mirė mano mama. Ją nužudė girtas taksi vairuotojas. Visą mėnesį ir dar ilgiau verkiau. Nuo to laiko mano gyvenimas tapo liūdnas ir niūrus…“

(devintokė)

„…Tą dieną susipykau su tėvais, į mokyklą išėjau anksčiau nei visada. Mokykloje – tikras košmaras. Suskambėjus skambučiui išėjau į kiemą, į pamokas nebegrįžau. Visi tie mokytojų priekaištai, klasės draugų juokeliai – negalėjau būti pamokose…“

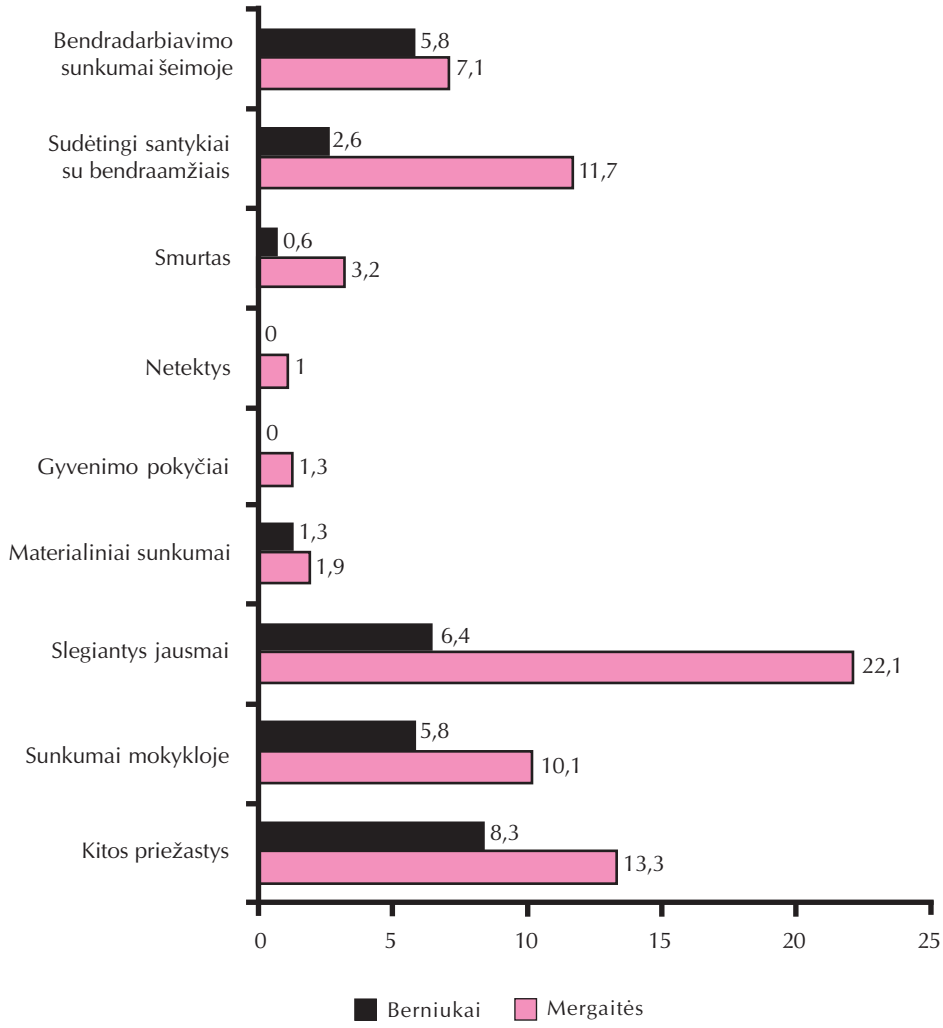
(septintokas)

Padidėjusios savižudybės rizikos grupei priskiriami vaikai ir paaugliai, kurie:

- neseniai patyrė reikšmingą netektį (artimųjų mirtį arba ją skausmingai išgyvena per mirties metines, tėvų skyrybas, draugų išdavystę, nutrūkusią meilę);
- neseniai patyrė sunkų išgyvenimą (pažeminimą, kaltę, smurtą, gėdą, prievartą, sunkų sveikatos sutrikimą);
- ilgą laiką yra alinami sunkių „chroniškų“ problemų namuose (girtavimas, smurtas, nesutarimai) ar mokykloje (blogi mokymosi rezultatai, draugų patyčios ir atstūmimas, reketas, nesutarimai);
- yra bandę žudytis praeityje;
- turi bandžiusių žudytis ar nusižudžiusių artimųjų;
- piktnaudžiauja alkoholiu, narkotikais, agresyviai elgiasi ir beprasmiškai rizikuoja;
- serga depresija ar kita psichikos liga.

2002 m. Kauno medicinos universiteto atliktoje vienuolikos, trylikos ir penkiolikos metų mokinių sveikatos ir elgesio apklausoje (HBSC) buvo vienas atviras klausimas: „Jei buvai ties savižudybės riba (dažnai apie ją galvojai, planavai) arba bandei nusižudyti, trumpai parašyk pagrindines priežastis, paskatinusias taip pasielgti“ [21].

Tyrimo duomenimis, vienokias ar kitokias slegiančių išgyvenimų priežastis nurodė 42,7% savižudiškais polinkiais pasižyminčių mokinių.



1 pav. *Savižudiškų ketinimų priežasčių dažnis berniukų ir mergaičių grupėse*

Kaip rodo pateikti duomenys, mergaitės beveik keturis kartus dažniau nei berniukai teigia, kad mintis apie savižudybę, planus ir bandymus žudytis sukelia slegiantys jausmai, smurtas ir bendravimo su bendraamžiais sunkumai. Savižudiškų polinkių priežasčių analizė atskleidė, kad tokius ketinimus gali paskatinti patys įvairiausi gyvenimo įvykiai ir situacijos. Bendravimo sunkumai šeimoje, netektys, ryškūs gyvenimo pokyčiai ir materialiniai sunkumai buvo beveik vienodai dažnai minimi ir berniukų, ir mergaičių.

Pateiksiu pavyzdžių, kaip vaikai aprašo paveiksle pavaizduotoms kategorijoms priskirtas priežastis.

Žinant, kaip vaikai ir paaugliai linkę kalbėti apie savižudiškus polinkius, kaip jie juos interpretuoja, kokios mintys jiems kyla analizuojant destruktyvius impulsus paskatinusią situaciją, galima lengviau atpažinti savižudiškų ketinimų turinčius vaikus ir padėti jiems.

Bendravimo su tėvais sunkumai

Įvardytus bendravimo sunkumus šeimoje sąlygiškai galima suskirstyti į 3 grupes:

- vaikų ir tėvų tarpusavio nesutarimai;
- tėvų tarpusavio nesutarimai;
- tėvų meilės ir dėmesio stoka.

Apibendrintai įvardijamų nesutarimų su tėvais ir kitais šeimos nariais apibūdinimai dažniausiai buvo lakoniški. Tiesiog konstatuojama nepateikiant išsamesnio paaiškinimo (pavyzdžiui: *„tėvai kartais (dažnai) manęs nesupranta“*, *„tėvų priekaištai“*, *„tėvai nepasitiki“*, *„nervina mama“*, *„mama ant manęs staugia“*, *„nesutarimai su tėvu“*, *„užkniso tėvas“*, *„tėvo rėkimas“*).

Konkrečiai įvardytos nesutarimų, kivirčų, ginčų su tėvais priežastys – tai ūmūs vienkartiniai konfliktai su tėvais arba su vienu iš jų. Šios priežastys paprastai aprašomos nuosekliau, pateikiami paaiškinimai ir suicidiškų paskatų motyvai. Itin dažnai buvo minimas spontaniškai kilęs noras atkeršyti, pagąsdinti, išvengti bausmės: *„susipykau su tėvais, nes užmiršau laiku pareiti namo“*, *„neleido eiti su draugais“*, *„išsigandau tėvų blogai pasielgęs“*, *„tėvai neišleido iš namų“*, *„neišleido į diskoteką, tiesiog galvojau, kaip tėvai jausis be manęs, kai labai su jais susipykau“*, *„tėvai neteisingai apkaltino, kaltina dėl brolio nepadarytų darbų“*.

Dar vienas gana dažnas nesutarimų su tėvais motyvas – konkrečiau arba abstrakčiau nusakomi asmeninės laisvės apribojimai: *„neturiu pakankamai laisvės“*, *„neleidžia daryt ko noriu“*, *„tėvai per daug kišasi į mano gyvenimą“*, *„tėvai atrenka draugus“*, *„niekur neišleidžia, tik verčia dirbti namuose“*.

Įvardydami konkrečias nesutarimų su tėvais priežastis, mokiniai dažnai nurodo ir konkretų savižudybės būdą: *„susipykau su mama, ji mane nubaudė, žadėjau pasikarti, bet*

paskui persigalvojau“, „mama niekur neišleidžia, atsibodo būti kūdikiu, norėjau pasikarti arba persipjauti venas“, „man nepirko drabužių, susipykau su tėvu ir norėjau persipjaut venas“ ir pan.

Vaikų įvardyti nesutarimai su tėvais ypač dažnai kyla dėl nuolatinio abiejų ar vieno iš tėvų girtavimo: *„tėvas geria, namie nuolatinės rietenos, o kitiems mano gyvenimas atrodo nuostabus”.*

Trečiąją priežasčių grupę sudaro vienaip ar kitaip pabrėžiama tėvų meilės ir dėmesio stoka. Šios priežastys skiriasi pagal tai, kuo remiantis daroma išvada apie tėvų meilės stoką. Argumentuodami teiginius mokiniai dažniausiai vadovaujasi savo jausmais: *„jaučiuosi tėvų nemylima(-as);* paramos ir palaikymo stoka: *„trūko tėvų meilės, palaikymo“, „sunkiu laikotarpiu trūko šeimos palaikymo“.* Kartais įvardijamas savižudiškas mintis paskatinęs tėvų elgesys: *„tėvai manęs nepaguosdavo, nepaklausdavo, kas man yra“, „tėvams aš nerūpiu, buvo išvarę iš namų“,* arba išvada apie tėvų meilės trūkumą daroma lyginant save su broliais ir seserimis: *„mane tėvai myli mažiau negu sesę“, „manęs nemyli taip, kaip myli brolį“.*

„...Prieš dvi savaites ištisai, diena iš dienos, verkiau dėl X kabinėjimosi, jo riksmų ir keiksmų. Nebeištvėriau. Iš pradžių maniau, kad taip gyvensiu, kol mamos jėgos išseks ir ji nebegalės to pakęsti. Paskui supratau, kad tai atsitiks, kai aš išprotėsiu... Taigi puikiai žinodama pasekmes ir suprasdama, ką darau (ir, be abejo, matydama, kad mano ašaros nieko nebereiškia), nutariau atskleisti savo nevilties ribas. Paslapčia prisigėriau tablečių ir nuėjau miegoti. Dar prieš tai keletą kartų perėjau per virtuvę, manydama, kad kas nors pastebės, kokia aš išbalusi ir silpna. Tačiau niekas nieko nepastebėjo...“

Iš dešimtokės laiško broliui

Mėginimas žudytis – stiprus ir atkreipiantis dėmesį veiksmas. Vaikai tai žino ir gali tuo pasinaudoti, kai neberanda kitų būdų būti išgirsti, ir pranešti aplinkiniams apie tai, kaip jie jaučiasi.

Sudėtingi santykiai su bendraamžiais

Mokinių įvardyti bendravimo su bendraamžiais sunkumai pasiskirsto į dvi tolygias dalis:

- meilės nesėkmės;
- nesutarimai, konfliktai su draugais.

Pirmajai grupei priskirti suicidiškų minčių paaiškinimai dažniausiai buvo įvardyti *„meilės nesėkmėmis“, „nelaiminga meile“* ar tiesiog *„meile“, „įsimylėjimu“.* Kiti tarytum atsakė

į klausimą *„dėl ko?“*: *„dėl merginos“*, *„dėl vaikino“*, *„dėl mylimo žmogaus“*. Šiek tiek rečiau buvo pateikiami detalesni išgyventų sunkumų paaiškinimai: *„paliko vaikinas (mergina)“*, *„išsiskyriau su mergina (vaikinu), kurį (-ią) mylėjau“*.

Atsakymuose konfliktus, nesutarimus su draugais mokiniai minėjo taip pat dažnai kaip ir meilės nesėkmes. Tokios priežastys dažniausiai buvo nusakomos apibendrintai: *„konfliktai su draugais“*, *„dėl draugų“*, *„nesutarimai su draugais“* , *„neturiu draugų“*, *„jaučiuosi niekam nereikalinga (-as)“*. Taip pat buvo minima ir draugų apgaulė, išdavystė: *„išdavė draugė“*, *„apgavo artimas draugas“*.

Smurtas

Smurto kategorijai priskirtų priežasčių skalėje du trečdalius sudarė draugų patyčios, pašaipos, pajuokos, pravardės, įžeidinėjimai. Tokiuose paaiškinimuose vyravo du pagrindiniai motyvai – kerštо troškimas: *„norėjau, kad dėl manęs verktų tie, kurie iš manęs juokėsi“*, *„norėjau, kad gailėtųsi tie, kurie iš manęs tyčiojosi“* ir noras išsivaduoti, išvengti skaudinančių pašaipų bei įžeidinėjimų: *„nebegalėjau pakęst patyčių“*, *„nebenorėjau būti pajuokų objektas“*.

Fizinis smurtas buvo minimas rečiau nei psichologinis. Beveik visada jis buvo nusakomas lakoniškai, įvardijant smurtautojus: *„muša tėvai“*, *„muša girtas tėvas“*, *„visi muša, skriaudžia“*. Tarp smurtaujančiųjų dažniausiai minimi abu tėvai arba mama. Tikėtina, kad šiais atvejais panaudota fizinė jėga sukelia itin stiprų psichologinį skausmą. Kai kurie mokiniai bandė apibūdinti smurto sukeltą psichologinę būseną: *„kai muša mama, norisi mirti“*, *„kai muša tėvai, atrodo, kad nebėra dėl ko gyventi“*.

Netektys, skyrybos

Šiame tyrime artimųjų mirtys tarp savižudiškų ketinimų priežasčių buvo paminėtos du kartus dažniau nei tėvų skyrybos. Tokiuose paaiškinimuose dažniausiai buvo įvardyta, kas mirė: *„mirė mama“*, *„mirė tėtis“*, *„mirė man brangus žmogus“*, *„mirė artimas draugas“*. Tik keliose anketose buvo pateikta daugiau šio skausmingo įvykio detalių, atskleisti su tuo susiję jausmai: *„mirė sesutė, sesę nutrenkė dėl mano kaltės“*, *„mamos ir tėčio netektis*, [norėjau nusižudyti] *iš skausmo, kad turiu būti vaikų namuose“*.

Ryškūs gyvenimo pokyčiai

Ši priežasčių kategorija nėra labai gausi. Didesnę jos dalį sudarė sveikatos problemos: *„liga“*, *„sunki liga“*, *„pablogėjo regėjimas“*, *„trauma, patekau į avariją“*, *„paguldė į ligoninę“*,

„mane paliko vieną ligoninėje gydytis anoreksijos, man buvo šokas, kad atskyrė nuo mamos", *„galvojau, kad esu nėščia"* bei apibendrintai nusakyti gyvenimo įvykiai, įvardyti kaip *„nelaimė"*, *„bėdos šeimoje"*, *„gyvenimo pasikeitimas"*.

Prie ryškių gyvenimo pokyčių taip pat buvo priskirti keliose anketose nurodyti atvejai, kai savižudiškas mintis ar ketinimus paskatino tokie įvykiai, kaip *„gaisras namuose"*, *„netyčia sužinojau, jog tėtis man netikras tėtis"*, *„pagavo policija ir apkaltino vagyste"*, *„persikėlėme gyventi į naują vietą"* ir pan.

Materialiniai sunkumai

Materialinius sunkumus mokiniai minėjo retai. Juos dažniausiai nusakė apibendrintai: *„blogos (sunkios) gyvenimo sąlygos"*, *„sunki socialinė padėtis"*, *„skurdas"*. Kai kuriais atvejais buvo konkrečiai įvardytas nepriteklius: *„pinigų trūkumas"*, *„skolos"*, *„neturiu to, ko man reikia"*. Šiai priežasčių kategorijai buvo priskirti ir tie atvejai, kai mokiniai kaip mėginimo nusižudyti priežastį nurodė tėvų nedarbą.

Slegiantys jausmai

Kaip buvo minėta, rašydami apie savižudiškų minčių ir poelgių priežastis, mokiniai dažniausiai nurodydavo slegiančius jausmus ir išgyvenimus.

Jausmai įvardyti pagal jų pasikartojimo dažnį.

- ***Neviltis, nusivylimas pasauliu, gyvenimu.***

Atsakymuose apie gyvenimo tikslo, prasmės nebuvimą dažnai kartojosi nuobodulio ir nuovargio motyvai: *„atsibodo gyventi"*, *„pavargau džiaugtis gyvenimu"*, *„pavargau gyventi"*, *„atrodė, kad gyvenime daug blogio, norėjau užmigti ir nebeatsikelti"*. Kai kuriuose apibendrintuose gyvenimo vertinimuose juntamas ryškus nepasitenkinimas ir pyktis: *„sumautas gyvenimas"*, *„mėšlinas gyvenimas"*, *„užkniso gyventi"*.

- ***Meilės stoka, vienišumas, nereikalingumo jausmas.***

Šiuose atsakymuose kartojosi teiginiai: *„niekas manęs nemyli"*, *„manęs nemyli, sako, kad už mane nieko blogesnio nėra"*, *„niekas manęs nesupranta"*, *„niekas į mane nekreipia dėmesio"*, *„niekam negaliu išsipasakoti"*, *„esu niekam nereikalingas"*, *„niekam nerūpiu"*.

- ***Nervinė įtampa***: *„viskas nervina"*, *„nervai"*.
- ***Liūdesys, nelaimingumo jausmas:*** *„gyvenimas tapo nemielas, norėjau mirti"*, *„buvau žiauriai nelaiminga"*, *„jaučiausi labai nelaimingas"*.
- ***Pyktis, kerštotroškimas.***

Išsakytos mintys apie pyktį buvo skirtingos. Dažniausiai pyktis buvo nukreiptas į kitus asmenis: *„norėjau, kad kitiems būtų liūdna"*, *„buvau supykęs, kam paleido į šį pasaulį"*,

gyvenimą: *„nekenčiu savo gyvenimo“*, rečiau į save patį: *„nekenčiau savęs, visiems aš blogas“*, *„nekenčiu savęs, esu nevykėlis“*.

- ***Kaltė, gėda:*** *„dėl visko kalta tik aš“*, *„jaučiau didelę kaltę dėl to, kas įvyko“*, *„man buvo labai gėda“*.

Tokiuose paaiškinimuose mokiniai buvo linkę kalbėti labai glaustai, apibendrintai, išryškindami visa apimantį jausmo pobūdį. Šiuose atsakymuose itin dažnai kartojosi žodžiai *„viskas“*, *„visi“*, *„niekas“*. Pateiktuose paaiškinimuose paprastai nebuvo išsamiai aprašoma situacija ar įvykiai; savijautą buvo bandoma apibūdinti glaustai, kalbant apie *„nusibodusį“* gyvenimą, nuovargį, vienišumą, nelaimingumą, pyktį ar kerštо troškimą. Šiuose atsakymuose itin dažnai kartojosi žodžiai *„viskas“*, *„visi“*, *„niekas“*. Didelė tikimybė, kad tokie pasakymai gali slėpti ne tik traumuojančių įvykių sukeltus skausmingus išgyvenimus, bet ir depresiją.

Sunkumai mokykloje

Viena pagrindinių su mokykla susijusių savižudiškų paskatų priežasčių – mokymosi nesėkmės: *„nesiseka moksle“*, *„aš blogai mokausi“*, *„stengiuosi mokytis, o gaunu blogus pažymius“*, *„nesuprantu pamokų, man sunkiau mokytis nei kitiems“*, *„mane paliko antriems metams“*. Nemaža grupė mokinių anketoje rašė, kad jiems savižudiškas mintis ar ketinimus sukėlė gautas blogas pažymys: *„gavau dvejetą“*, *„gavau blogą pažymį“*.

Taip pat nurodomi ir kitokio pobūdžio sunkumai. Kartais jie įvardijami labai konkrečiai: *„užsisėdo auklėtoja“*, *„vaikai ir mokytojai mane atstūmė dėl fizikos kontrolinio darbo“*, kartais – apibendrintai: *„bėdos, nemalonumai mokykloje“*, *„mokykloje būna blogai“*. Pažymėtina, kad konfliktai ir nesutarimai su mokytojais tarp savižudiškus ketinimus sukėlusių priežasčių buvo minimi beveik tris kartus dažniau negu problemiški santykiai su klasės draugais.

Nemažai mokinių savižudiškų paskatų priežastis aiškino *„per dideliu krūviu“* ir dėl to kylančia įtampa *„didžiulės krūvos namų darbų, nuo jų baigiu išprotėti“*. Keletas mokinių nurodė, kad nebenori gyventi, nes jiems *„atsibodo, tingi mokytis“*.

Kitos priežastys

Kai kurių mokinių nurodytų priežasčių nebuvo galima priskirti nė vienai anksčiau paminėtai kategorijai. Dažniausiai buvo minimas ***smalsumas, noras „tai“ sužinoti:*** *„norėjau sužinoti, kas yra anapus“*, *„norėjau pamatyti Dievą“*, *„norėjau sužinoti, koks tai jausmas“*, *„norėjau sužinoti, kaip tai įvyktų“*. Tokius paaiškinimus dažniausiai pateikdavo penktų ir septintų klasių mokiniai.

Būtina atkreipti dėmesį į tai, kad jaunesnieji mokiniai, aiškindami savižudiškų ketinimų priežastis, neretai nurodydavo norą išbandyti vieną ar kitą savižudybės būdą, pavyzdžiui: *„norėjosi iššokti per balkoną, langą, nušokti nuo aukšto pastato, nušokti nuo namo, iškristi iš medžio“*. Taip pat buvo paminėtas noras *„palįsti po traukiniu”*, *„nusiskandinti”*, *„persipjauti pilvą”*, *„išgerti daug vaistų”*, *„nusinuodyti”*, *„pasismaugti”*, *„nusišauti”*, pajusti: *„ką žmogus jaučia mirdamas“*, *„koks gyvenimas yra anapus“*. Tokiuose paaiškinimuose atsispindi ne tik natūrali mirties sampratos raida vaikystėje ir paauglystėje, bet ir aplinkos, kurioje apstu informacijos apie savižudybes ir jų būdus, poveikis. Tokie mokinių pasisakymai turėtų paskatinti aplinkinius suklusti, nes jie gali reikšti, jog smalsaudamas vaikas atsidūrė ties pavojinga riba arba pats nebesusidoroja su užklupusiomis nesėkmėmis ar emocinėmis problemomis.

Taip pat šiai grupei buvo priskirti tie atsakymai, kuriuose vaikai minėjo nepasitenkinimą savimi, savo išvaizda, pavyzdžiui: *„esu bloga(-as)”*, *„niekam tikęs”*, *„esu labai stora”*, *„stora ir negraži”*, *„nepatenkinta savo kūnu”*, *„per stora”* ir pan. Nepasitenkinimą išvaizda ir svoriu kaip skaudžių išgyvenimų priežastį minėjo tik mergaitės. Šioje grupėje tik vienas berniukas mintis apie savižudybę aiškino tuo, kad jis yra *„atlėpausis”*. Kaip paskatą žudytis mokiniai minėjo narkotikų ir alkoholio vartojimą: *„narkotikai”*, *„buvau išgėręs alkoholio”*, *„aptemo protas, nes buvau girtas”*, *„narkotikai, per stebuklą likau gyva”*.

Svarbūs ir tie atvejai, kai priežastis nebuvo nurodyta, tačiau išreikštas pabrėžtas nenoras pasakyti, įvardyti priežastį: *„priežastis, kurios nenoriu sakyti”*, *„negaliu sakyti”*, *„nesakysiu”*, *„paslaptis”*, *„nesvarbu”*, *„ar jums tai rūpi?”*, *„tai pernelyg skaudu”*, *„ne jūsų reikalas”*. Tokius paaiškinimus dažniausiai pateikdavo dažnai galvoję, planavę ir bandę nusižudyti paaugliai. ***Toks demonstratyviai išsakytas nenoras kalbėti taip pat gali būti interpretuojamas kaip pagalbos šauksmas.***

Svarbu prisiminti:

- kiekvieną savižudiškų ketinimų apraišką vaiko kalboje, kūryboje ir elgesyje reikėtų vertinti labai rimtai ir gerai išsiaiškinti, kas po jais slypi;
- priklausomai nuo aplinkybių vienodai išsakytos savižudiškos mintys ar ketinimai gali turėti skirtingą prasmę ir reikšti nevienodą rizikos lygį;
- interpretuojant vaiko išgyvenimus, visada būtina įvertinti ir situacijos kontekstą.

SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ TURINČIŲ VAIKŲ IR PAAUGLIŲ KONSULTAVIMAS

KAIP ATPAŽINTI SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ GALINTĮ TURĖTI MOKINĮ?

Mokyklos psichologui kasdien tenka spręsti pačias įvairiausias vaikų problemas – bendraamžių tarpusavio nesutarimus, padėti tramdyti smurtaujančius, guosti nukentėjusius, konsultuoti nesutariančius su tėvais, patiriančius mokslo ir meilės nesėkmes. Kad ir kokia tai būtų problema – vaiko ar jaunuolio gyvenime tuo momentu ji pati didžiausia ir svarbiausia ir niekas nežino, kas iš tikrųjų slypi po įvardytais kreipimosi į psichologą motyvais. Pradėtas pokalbis apie smulkias kasdienes paauglio nesėkmes gali tapti gilios psichologinės krizės intervencija, o bręstančio žmogaus sukauptas skausmas – dilema, sunkiai įveikiama grupės pagalbą vaikams teikiančių specialistų.

Tikriausiai nėra universalaus ir visiems atvejams tinkamo savižudiškų ketinimų turinčio asmens savijautos ar elgesio apraiškų apibūdinimo. Neabejotina tik viena – toks elgesys ir mintys – gilios dvasinės krizės ir psichologinio skausmo arba rimto psichikos sveikatos sutrikdymo padarinys. Todėl visais atvejais, kai dėl šių problemų tenka konsultuoti mokinius, rekomenduojama įvertinti ir savižudybės riziką.

Didelėje mokykloje dirbantis psichologas, be abejonės, negali žinoti apie kiekvieno vaiko ar jaunuolio emocinius sunkumus. Daug daugiau galimybių tai padaryti turi kasdien su vaikais bendraujantys mokytojai, auklėtojai, tėvai ir bendraamžiai. Patirtis rodo, kad paaugliai ir pedagogai, išklausę specialų mokymo kursą apie savižudybės rizikos ženklus ir pirmąją pagalbą krizės ištiktam asmeniui, tampa itin aktyvūs psichologo pagalbininkai. Mokytojai pradeda itin atidžiai vertinti meninę mokinių kūrybą emociniu atžvilgiu, o mokiniai suteikia daug vertingos informacijos apie tarpasmeniniuose pašnekesiuose išgirstas mirties ir savižudybės užuominas. Tuo, kad mokyklos bendruomenė šią funkciją gali puikiai atlikti, įsitikinau ir savo psichologinėje praktikoje. Ne kartą teko konsultuoti savižudiškų ketinimų turėjusius vaikus ir paauglius, dėl kurių kreipėsi jų rašinius perskaičiusios literatūros mokytojos, mobiliųjų telefonų žinutes gavę draugai, šiukšlių dėžėje išmestus piešinius pastebėjusios mokyklos valytojos.

Aplinkiniams savižudiškų ketinimų galintį turėti asmenį atpažinti padeda vadinamieji savižudybės grėsmės ženklai. Tai tiesioginės ir netiesioginės užuominos apie savi-

žudiškus ketinimus to asmens kalboje ir daugiau ar mažiau pastebimi įprastinio elgesio pokyčiai.

Kalbos ženklai

- ***Tiesioginis kalbėjimas arba juokavimas apie mirtį ir savižudybę:***
  „Nusižudė ir teisingai padarė...“; „Kilpa: vienas du ir ramu...“ „Norėčiau būti miręs“; „Pavydžiu tiems, kurie jau po žeme...“; „Nėra žmogaus – nėra problemos...“
- ***Mini tikslią savižudybės vietą ir laiką*** (ypač didelė grėsmė!):
  „Ryt neateisiu į mokyklą. ... valandą manęs nebebus“; „Jau turiu viską, ko reikia... jei ką, pasirūpink mano šunimi...“
- ***Kalbėjimas apie „kitų“ savižudiškus ketinimus, ypač, jei renkama informacija apie savižudybės būdus ir pasekmes:***
  „Vienas mano draugas sako, kad vieną dieną persijaus venas ir baigs viską... Kažin kiek laiko reikėtų kraujuoti, kad numirtum?“; „Žmonės žudosi vaistais gerdami kas pakliuvo... kažin kokios tabletės veikia geriausiai? Ar skauda, kai apsinuodiji?“; „Ką jaučia žmogus užsiveržęs kilpą? Ar jis miršta iš karto?“; „Jei žmogus (galimas savižudybės būdas) *padarytų, ar mirtų?“*
- ***Pasitraukimo, atsisveikinimo motyvai kalboje, rašiniuose, žinutėse:***
  „Jei klausiate kodėl, tai kiekvienas galite sugalvoti bet kurią įmanomą priežastį ir jūs klysite. Tačiau kiekvienas atskleisite ir mažą dalelę tiesos. Deja, netgi sudėję visas tas mažas daleles į vienį, viso paveikslo nepamatysite. < >Tiesiog nusiraminkite ir nebespėliokite, nes atsakymo nėra.“ „Greitai aš jums nebetrukdysiu... būsite laimingesni be manęs...“; „Sudie“ tariu jau paskutinį kartą...“; „Jau neturiu jėgų daugiau – turiu išeiti...“; „Gal tau šis daiktas primins mane, kai manęs nebebus...“; „Nemokėti svajoti, nemokėti jausti, tik matyti grožį ir harmoniją ir nieko daugiau. Būti niekuo, mirti, nueiti į praeitį tuo, kuo esu. Niekad neprisiminti to, kuo anksčiau buvau ir to, kuo dar būsiu... Tiesiog išnykti...“
- ***Balansavimas tarp priešingų polių – troškimo gyventi ir noro mirti:***
  „Gyventi – mirti. Mirti – gyventi. Kuri korta bus mušta?“; „Toksai saldus troškimas nebūties ir toks skausmingas noras likti...“
  Tokio pobūdžio svarstymai ir užrašai gali atsirasti sąsiuvinių paraštėse, draugams siunčiamose žinutėse, dienoraščiuose.
- ***Gili neviltis, vienatvė, bejėgiškumas, pyktis, skausmas, kaltė:***
  „Jau niekada nebus kitaip...“; „Niekam aš nereikalingas“; „Niekas manęs nemyli“; „Nekenčiu savęs... nieko nebenoriu... nebėra jokios prasmės dar ką nors daryti...“;

„Palikite mane ramybėje, kas jums darbo?!“ „... Jos rašiniai irgi būdavo kažkokie juodi, ji nemėgo linksmos muzikos. Panašu, kad pati bijojo, kad tik niekas nepraskaidrintų jai nuotaikos. Atrodė, kad mirtis tarytum įsigėrusi į ją. Ji vaikščiojo ir elgėsi taip, lyg kažkas būtų tik ką miręs ar mirs...“ (Iš nusižudžiusios vienuoliktokės draugės pasakojimo)
„Viskas per mane. Atleidimo negali būti. Aš pati to niekada sau neatleisčiau...“

Ties savižudybės riba balansuojantis jaunas žmogus būna „įstrigęs“ sunkiuose išgyvenimuose: prislėgtas, apimtas nevilties, bejėgiškumo, gėdos ar kaltės. Dėl to gali būti sutrikęs ir išsiblaškęs arba, priešingai, piktas ant viso pasaulio, impulsyvus, agresyvus. Jauno žmogaus pyktis, ypač užplūstantis dažnai, neretai išduoda, kad jaunuolį kamuoja sunkūs išgyvenimai.

Itin daug vertingos informacijos apie vaiką galime gauti jį stebėdami natūralioje aplinkoje. Pastebėta, kad savižudiškų ketinimų turintys vaikai agresiją linkę perkelti į žaidimus [22]. Tokie žaidimai gali būti paskatinti stebėtų agresyvaus elgesio modelių, tačiau jie taip pat gali atspindėti vidinę vaiko būseną.

Elgesio pokyčiai:

- Nebegali susikaupti per pamokas, laikytis nusistovėjusios tvarkos, nebesimoko.
- Nebesidomi tuo, kas buvo svarbu, įdomu ar reikalinga.
- Tampa piktas, agresyvus, dažnai įsivelia į muštynes, beprasmiškai rizikuoja, patiria traumas.
- Psichologinį skausmą kartais bando malšinti save fiziškai kankindamas ar žalodamas (*„Kai tapdavo nepakeliamai sunku, aš paimdavau skutimosi peiliuką ir smulkiais rėželiais susipjaustydavau odą ties riešais.... Pajusdavau didžiulį palengvėjimą... kurį laiką man vėl būdavo gera...“* (Devintokė, konsultuota po gydymosi ligoninėje dėl bandymo žudytis medikamentais).
- Dėl didžiulės įtampos gali būti sutrikusios kai kurios fiziologinės funkcijos – miegas, apetitas, sveikata, taip pat bendravimas.
- Taiko netinkamas ir neveiksmingas problemų sprendimo strategijas: pavyzdžiui, atkakliai kartoja tai, kas neduoda jokių rezultatų, arba „kapituliuoja“ ir nebedaro nieko, kad situacija pasikeistų.
- Dažnai siekia slopinti nerimą smarkiai rūkydamas, gausiai vartodamas alkoholį, narkotikus, medikamentus.
- Stengiasi laikytis nuošaliai, rodo atsisveikinimo ženklus (grąžina daiktus, skolas, rašo atsisveikinimo laiškus).

Mažai tikėtina, kad savižudiškų ketinimų turinčio vaiko ar paauglio elgesyje pamatysime šiuos visus, nuosekliai vienas kitą papildančius ženklus.

Emociniai vaikų išgyvenimai kartais įgauna pačias netikėčiausias išraiškas, todėl suklusti ir atkreipti dėmesį reikėtų pastebėjus bet kokį įprasto elgesio pokytį į vaikui neįprastą ir nebūdingą.

SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ TURINČIŲ VAIKŲ IR JAUNUOLIŲ KONSULTAVIMO SĄLYGOS

Savižudiškų ketinimų turinčių mokinių konsultavimas – sudėtingas ir daug pastangų bei laiko reikalaujantis procesas. Be abejo, mokykla nėra pati geriausia vieta šiai veiklai, tačiau kol šalyje nėra specialių savižudybių prevencijos centrų, šį uždavinį dažnai tenka spręsti mokyklos psichologui.

Ne visi mokyklose dirbantys psichologai turi pakankamai šiam darbui reikiamos patirties. Todėl kiekvienam pravartu prieš imantis konsultuoti savižudybės krizę išgyvenančius mokinius, atsakingai įvertinti savo kompetencijos ribas. Kritiškas savo galimybių įvertinimas mus pačius apsaugo nuo nusivylimo ir suteikia galimybę tobulėti. Sudėtingais konsultavimo atvejais visada naudinga pasitarti su kitais kolegomis arba paprašyti jų pagalbos siunčiant vaiką ar paauglį kitiems specialistams. Kai kuriais atvejais toks atsakingas požiūris yra rimčiausia ir reikalingiausia pagalba savižudiškų ketinimų turinčiam asmeniui.

Tačiau neabejotina, kad pirmoji pagalba savižudybės grėsmės atveju yra būtina kiekvieno mokykloje dirbančio psichologo kompetencijos sąlyga. Šiuos įgūdžius turėtume įgyti studijuodami arba, jei jaučiame studijų spragas, – tobulindami savo kvalifikaciją.

Pagalbos vaikui veiksmingumą apsprendžia vaiko ir psichologo santykis, taip pat ar vaikas pasitiki psichologu, ar jaučiasi saugus, ar tinkamai organizuota aplinka. Tam, kad pavyktų užmegzti gerą kontaktą su vaiku, kartais reikia nemažai pasistengti. Todėl jei yra įmanoma, labai naudinga pokalbiui su vaiku ar jaunuoliu pasiruošti iš anksto.

- ***Surinkti kuo išsamesnę informaciją apie jo šeimą, gyvenimo sąlygas, išsiaiškinti analizuojamos problemos kontekstą.***

Toks išankstinis pasirengimas padės greičiau ir lengviau priartėti prie vaikui ar paaugliui aktualiausių problemų aptarimo. Vaikai, skirtingai nei suaugusieji, nėra linkę nuosekliai pasakoti apie savo gyvenimą ir sunkumų raidą. Jie kalba apie tai, ką išgyvena

ir patiria dabar, tarytum visa kita turėtų būti aišku savaime. Gerai besiorientuojantis vaiko „gyvenimo erdvėje“ ir išmanantis apie jo sunkumus konsultantas skatina vaiko pasitikėjimą. Tokiam žmogui vaikas lengviau atsiveria ir patiki, kad jis iš tiesų gali padėti.

- ***Rasti pokalbiui tinkamą vietą (kur niekas nevaikšto, nesiklauso, netrukdo).***

Kartais mokyklos psichologo kabinetas pamokų metu nėra tokiems pokalbiams tinkama vieta, nes čia ne visada yra reikiamos sąlygos konfidencialumui užtikrinti. Mokyklos psichologo kabineto durys dažniausiai yra visiems gerai matomoje vietoje, todėl jas užvėręs vaikas vėliau gali būti bendraamžių klausinėjamas apie tai, kur jis buvo ir ką ten veikė. Net ir tais atvejais, kai ant durų pakabinama lentelė su užrašu „Prašom netrukdyti, vyksta konsultacija“, ne visi jo paiso.

Nuostata, kad psichologinės pagalbos ieškojimas yra silpnumo ar „nenormalumo“ įrodymas, dar tebėra plačiai paplitusi ne tik tarp vaikų, bet ir tarp jų tėvų bei mokytojų. Tokio negatyvaus požiūrio į psichologinę pagalbą keitimas – vienas iš savižudybių prevencijos uždavinių. Tačiau laukti, kol mūsų pastangos šioje srityje duos akivaizdžių rezultatų, taip pat negalime, nes psichologo pagalbos vaikams reikia ir šiandien.

Turime pasistengti sudaryti sąlygas likti niekieno nepamatytiems ir tiems, kurie kalbėdamiesi su psichologu vengia pašalinių akių. Kiekvienas mokyklos psichologas gali surasti savų konfidencialumo užtikrinimo būdų. Viena paprasčiausių galimybių – pasistengti konsultavimo valandas išdėstyti taip, kad konsultacijos būtų prieinamos ir tada, kai pamokos pasibaigia ir mokykla ištuštėja. Vėlesnį konsultacijų laiką noriai renkasi ir mokinių tėvai.

- ***Turėti pakankamai laiko išklausyti vaiką.***

Savižudiškų ketinimų turinčio vaiko ar jaunuolio konsultavimui paprastai prireikia daugiau laiko nei aptarti kitus sunkumus. Toks mokinys paprastai būna išgyvenęs ne vieną nusivylimą ir atstūmimą, todėl jis itin jautrus detalėms – pasakytam konsultanto žodžiui, žvilgsniui, dėmesio ir priėmimo arba abejingumo ženklams. Tokioje konsultacijoje neužtenka vien profesionalaus pasirengimo ir meistriško konsultavimo technikų pritaikymo. Šiuo atveju prireiks jautrumo, įžvalgos ir atidos. Konsultantui labai svarbu aiškiai suvokti savo paties jausmus. Geriau nepradėti gilaus pokalbio, jei sau negali pasakyti „man nuoširdžiai rūpi šito vaiko skausmas“ ir „aš tikrai noriu jam padėti“.

Itin sudėtinga konsultuoti tada, kai susiduriame su savižudiškais vaikų ketinimais. Įprasta manyti, kad vaikystė – šviesiausias bei laimingiausias žmogaus gyvenimo tarpsnis, netemdomas gilių sukrėtimų ir išgyvenimų. Tai galbūt ir teisinga, tačiau ir čia būna išimčių. Vaikai ir paaugliai taip pat turi savo skausmo ir išgyvenimų pasaulį, kurį ne visi supranta. Vaikai, kaip ir suaugusieji, gali turėti rimtų psichikos sveikatos sutrikimų, kurie laiku nediagnozuoti ir negydomi gali tapti savižudiškų ketinimų priežastimi. Ilgą

laiką ir specialistai buvo linkę manyti, kad depresija yra tiktai suaugusiųjų sveikatos problema. Toks požiūris plačiai paplito todėl, kad vaikystėje ir paauglystėje depresija reiškiasi netipiška forma ir yra sunkiai atpažįstama. Pastaruoju metu mokslinėje literatūroje apie šią ligą ir jos gydymą rašoma vis daugiau.

Įsitikinimas, kad vaikas negali turėti savižudiškų ketinimų, kol nėra pajėgus suvokti, jog mirtis yra negrįžtama būsena, taip pat plačiai paplitęs. Tačiau kažin ar jis pakankamai pagrįstas. Praktinė vaikų konsultavimo patirtis rodo, kad savižudiškų ketinimų gali turėti ir labai jauni vaikai [20]. Neretai liūdni, nelaimingi ir pikti vaikai gali nustebinti netikėtu pranešimu apie tai, kad jie nebenori gyventi. Tai, kad vaikai apie savižudybę paprastai nekalba, gali būti nulemta mūsų nuostatų ar nesugebėjimo priimti tokį signalą iš vaiko.

Todėl kartkarčiais naudinga suabejoti ir „neabejotinomis" tiesomis ir konsultuojant pradinukus sudėtingais jų gyvenimo momentais skirti dėmesio įvertinant suicidinius signalus.

Prieš keletą metų įsimintiną pamoką man suteikė vienas aštuonerių metų vaikas, konsultuotas dėl agresyvaus elgesio mokykloje.

Labai atvirai kalbėjomės apie jo savijautą namuose ir mokykloje, požiūrį į save, santykius su artimaisiais. Matydama prieš save mažą berniuką, net minties neturėjau apie tai, jog jis laukia, kada aš pagaliau „išgirsiu" tai, apie ką iš tiesų jis norėtų su manimi pasikalbėti. Matydamas, kad pati, ko gera, nesusiprasiu, jis nusprendė man padėti. Pokalbio viduryje staiga nutilo ir po ilgokos pauzės nei iš ši,o nei iš to tarė: „Aš tave mačiau per televizorių..." Nustebau, nes negalėjau prisiminti, kad neseniai būčiau kalbėjusi su žurnalistais. Jis patikslino: „Aš tave mačiau gal prieš metus ir tu kalbėjai apie berniuką, kuris nusižudė..." Patikinau, kad taip iš tiesų galėjo būti, nes man tai rūpi. Tada jis vėl paklausė įdėmiai mane stebėdamas: „Kodėl jis nusižudė?" Galvoje sukosi įvairiausi atsakymai, bet nė vienas neatrodė tinkamas tokiam mažam vaikui. Galiausiai nusprendžiau garbingai pasakyti tiesą: „Aš nežinau... Mes visi tik bandėme suprasti – kodėl, bet niekada to nebesužinosime ir nebegalėsime jam padėti." Berniukas pasakė: „O aš žinau, kodėl... Jam buvo taip, kaip man..." Dabar jau nebeliko nieko kita, kaip tik užduoti klausimą, kurio jis visą laiką laukė: „Ar tu taip pat galvoji apie savižudybę?" ir išgirsti atsakymą: „Taip".

KAIP IR KADA PAKLAUSTI MOKINIO APIE SAVIŽUDIŠKUS KETINIMUS?

Konsultuojant savižudiškų ketinimų galintį turėti asmenį rekomenduojama orientuotis į pagrindinius suicidinės krizės intervencijos uždavinius ir konsultavimą pakreipti į nuoseklų jų įgyvendinimą. Planingai vykdoma intervencija yra geriau organizuota ir efektyvesnė [7, 23, 24].

Pagrindiniai savižudybės krizės intervencijos uždaviniai:

- užmegzti kontaktą ir užtikrinti emocinį ryšį;
- įvertinti emocinę būseną, išsiaiškinti, ar mokinys galvoja apie savižudybę;
- išsiaiškinti savižudiškų minčių priežastis;
- įvertinti savižudybės riziką;
- įvertinti galimą mokinio socialinę paramą;
- sudaryti problemos sprendimo ir pagalbos planą;
- maksimaliai sumažinti savižudybės bandymo tikimybę artimiausiu metu;
- aptarti su mokiniu tolesnius veiksmus;
- įgyvendinti susitarimą.

Pagrindinės gero kontakto su vaiku ar paaugliu sąlygos yra pagarba, besąlygiškas priėmimas, atviras bendravimas, kalbėjimas jiems suprantama ir įprasta kalba.

Konsultavimą galima pradėti bet kokia tema, šiuo atveju svarbiausia, kad pokalbis apskritai vyktų. Tais atvejais, kai įtariame, jog pašnekovas gali turėti savižudiškų minčių ar ketinimų, pokalbį vis vien reikėtų pradėti nuo bendro pobūdžio klausimų, sukurti saugią ir ramią pokalbio atmosferą. Šis etapas svarbus ne tik tuo, kad šiuo metu padedamas pamatas tolesniam konsultavimui, bet ir tuo, jog taip besišnekėdami turime galimybę stebėti mokinį ir geriau jį pažinti, įvertinti jo savijautą ir sunkumus, bendravimo su suaugusiaisiais ir pokalbių apie išgyvenimus patyrimą. Tai leis patikslinti numatytą konsultavimo strategiją.

Skatindami vaiką kalbėti apie jo jausmus ir gyvenimo situaciją, neturėtume naudoti spaudimo. Kiekvienam žmogui reikia laiko tam pasiruošti, tad turėtume skirti jo tiek, kiek reikia. Laikas – viena pagrindinių sėkmingo vaikų ir paauglių konsultavimo prielaidų. Skubėjimas, nepakankamas dėmesys detalėms ir tam, kas pasakoma „tarp eilučių“ gali paskatinti vaiką ilgam, o kartais ir visam laikui užsisklęsti. Todėl bendraudami turėtume būti kantrūs, ir stengtis „girdėti“ ne tik sakomus žodžius, bet ir slepiamus jausmus. Vaikui ar paaugliui labai svarbu susivokti savo jausmuose, būti išgirstam ir išklausytam.

Geriausias būdas išsiaiškinti, ar žmogus turi savižudiškų ketinimų – tiesiai ir be užuolankų apie tai paklausti jo paties, nevengiant žodžio „savižudybė“. Toks tiesioginis klausimas rodo, kad mes suprantame pašnekovo situaciją ir jausmus. Tačiau tai padaryti nėra taip lengva ir paprasta, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio.

Pokalbiai apie savižudiškus ketinimus nėra itin dažni kasdienėje mokyklos psichologo praktikoje, todėl kartais stokojama tokios patirties. Antra vertus, kiekvienas atvejis ir kiekvienas konsultuojamasis skirtingi, todėl nėra vieno universalaus recepto, kaip parinkti tinkamiausius žodžius ir kada tokį klausimą užduoti, kad viskas vyktų natūraliai ir tinkamu metu.

Klausti apie savižudiškus ketinimus patariama, kai pašnekovas jaučia, jog jūs jį suprantate. Konsultuojamojo supratimą rodo tai, kad jis:

- pasitiki ir nesivaržydamas kalba apie savo jausmus;
- kalba apie sunkius jausmus ir išgyvenimus (vienišumą, nelaimingumą, bejėgiškumą ir pan.).

Suicidinių ketinimų įvertinimą galima pradėti užduodant klausimus apie tai, ar vaikas kada nors bandė save žaloti, išsiaiškinant, kada, kokiomis aplinkybėmis ir kaip tai darė. Galima pradėti ir nuo išsakytų jausmų ir sunkumų apibendrinimo: *„Tai, ką tu papasakojai, rodo, jog tau dabar labai sunku. Slegiamam tokių jausmų žmogui kartais kyla visokių minčių, todėl noriu paklausti, ar tu negalvojai apie savižudybę...“*

Tiesiai paklausti apie savižudybę padeda trijų dalių klausimas:

- *„Aš pastebėjau.....“* (išsakoma, kokius pokyčius jūs ar kiti pastebėjo konsultuojamojo elgesyje, nuotaikose ir pan.);
- *„Man labai rūpi.....“* (išreiškiate savo susirūpinimą jo savijauta);
- *„Ar tu negalvoji apie savižudybę?“*

Išgirdus teigiamą atsakymą, jį reikėtų priimti ramiai, neskubėti vertinti ir patarinėti. Pirmoji konsultanto reakcija labai svarbi savižudiškus ketinimus ar mintis atskleidusiam asmeniui. Todėl reikėtų padrąsinti pašnekovą, patikinti, kad jis teisingai pasielgė apie tai pasakydamas, nes sunkumus visada lengviau įveikti pasitarus su kitais.

Reikėtų kuo daugiau sužinoti apie savižudiškas mintis paskatinusią situaciją, apie tai, kokius sunkumus konsultuojamasis manąs įveikti pasirinkdamas savižudybę. Tolesnės intervencijos pobūdis labai priklauso nuo to, dėl kokių įvykių kilo minčių apie savižudybę ar ketinimą nusižudyti. Vienokia strategija bus tinkama smurto ir prievartos

atveju, kitokia – esant konfliktiškai situacijai šeimoje ar mokykloje, dar kitokia – įtariant depresiją ar kitą psichikos sutrikimą.

Kad ir kokia paprasta atrodo situacija, nereikėtų jos nuvertinti. Jei vaikas ar paauglys kalba apie savižudybę, – vadinasi, problema labai rimta.

SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĖS ĮVERTINIMAS

Vertinant suicidinę riziką, pravartu turėti po ranka atmintinę, kuri padėtų greitai surinkti reikiamą informaciją. Riziką patartina vertinti kartu vertinant ir mokinio pažeidžiamumą bei turimą paramą.

Klausimai, padedantys įvertinti savižudybės riziką:

- Kokie pastebėti savižudybės rizikos ženklai (jūsų paties, mokytojų, draugų, šeimos narių, ar yra elgesio pokyčių)?
- Kokie sunkumai sudaro psichologinę krizę sukėlusių išgyvenimų ašį?
- Ar mokinys galvoja(-o) apie savižudybę?
- Kokie jausmai vyrauja? (Grėsmė didėja, jei dominuoja neviltis, pyktis, impulsyvumas.)
- Ar praeityje buvo bandymų žudytis ir save žaloti?
- Ar mokinys turi parengęs konkretų savižudybės planą, numatęs laiką?
- Kokį savižudybės būdą yra numatęs, ar numatytos savižudybės priemonės jam lengvai prieinamos?
- Kokia galima mokinio socialinė parama? Ar yra artimų žmonių, ar jie pasiekiami?

Savižudybės rizika ypač didelė, jei:

- dominuoja negatyvūs jausmai ir vertinimai;
- savo aplinkoje mokinys neturi paramos ir palaikymo;
- mokinys numatęs konkretų savižudybės būdą ir laiką;
- po ilgai trukusio nevilties ir kančios periodo staiga pagerėjusi nuotaika – ***ypatingos grėsmės ženklas***. Tai gali reikšti, kad sprendimas nusižudyti jau priimtas.

PAGALBOS SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ TURINČIAM ASMENIUI GAIRĖS

Krizės intervencija gali būti atliekama bet kuriame suicidinio proceso etape. Kiekvienas mokyklos psichologas turi sukaupęs pakankamai žinių ir patirties, kaip padėti krizę išgyvenančiam žmogui. ***Tačiau, nepaisant to, kokios intervencijos technikos taikomos, intervencijos tikslas visada vienas – apsaugoti psichologinį skausmą kenčiantį vaiką ir padėti jam įveikti krizę sukėlusią situaciją.***

Suicidinės rizikos įvertinimo ir pagalbos gairės

Nedidelė rizika:
- trumpalaikės, greitai praplaukiančios mintys apie savižudybę;
- mokinys neturi savižudybės plano;
- mokinys neturi depresijos simptomų arba jų nedaug ir jie nelabai ryškūs;
- mokinys nevartoja alkoholio ar narkotikų;
- mokinio psichinė būsena stabili.

Rekomenduojami veiksmai:
- nuolatinis stebėjimas nebūtinas;
- kiek įmanoma sumažinti įtampą ir nuodugniau išsiaiškinti emocinio streso priežastis;
- suteikti psichologinę pagalbą, jei to nepakanka, nukreipti tolesnei pagalbai ar gydymui.

Vidutinė rizika:
- kartkarčiais užplūstančios mintys apie savižudybę;
- mokinys neturi savižudybės plano;
- mokinys turi kai kurių psichikos sveikatos sutrikimo požymių;
- yra požymių, rodančių mokinio galimą alkoholio ar narkotikų vartojimą;
- nestabili mokinio psichinė būsena, tačiau nėra aštrios krizės ir ji mažai tikėtina artimiausiu laiku;
- retai pasitaiko rizikingo pavojų keliančio mokinio elgesio apraiškų.

Rekomenduojami veiksmai:
- kiek įmanoma sumažinti įtampą ir išsiaiškinti emocinio streso priežastis;
- įspėti artimuosius ne mažiau kaip vieną savaitę stebėti mokinio savijautą ir elgesį;
- užtikrinus saugumą nuodugniai įvertinti psichinę mokinio būseną, psichologinius ir socialinius sunkumus, parengti individualų krizės prevencijos planą.

Didelė rizika:

- dažnos ir „įstringančios“ mintys apie savižudybę;
- apsvarstyta keletas savižudybės būdų, bet konkretaus savižudybės plano ar staigių, impulsyvių ketinimų nusižudyti nebūta;
- mokinys serga depresija ar kita psichikos liga;
- mokinys piktnaudžiauja alkoholiu ar narkotikais;
- nestabili mokinio psichinė būsena, gresia krizė.

Rekomenduojami veiksmai:

- kiek įmanoma sumažinti įtampą ir išsiaiškinti emocinio streso priežastis;
- iš artimos aplinkos pašalinti galimas savižudybės priemones;
- įspėti artimuosius, intensyviai stebėti iki kitos dienos;
- užtikrinus saugumą nuodugniai įvertinti psichinę būseną, psichologinius ir socialinius sunkumus, parengti individualų krizės prevencijos planą.

Labai didelė rizika:

- mokinys pasirinkęs konkretų savižudybės planą;
- artimoje aplinkoje lengvai prieinamos galimos savižudybės priemonės;
- mokinys intensyviai piktnaudžiauja alkoholiu ar narkotikais;
- nestabili mokinio psichinė būsena, gresia krizė;
- mokinys beprasmiškai rizikuoja ar save žaloja.

Rekomenduojami veiksmai:

- nedelsiant užtikrinti saugumą, nepalikti mokinio vieno;
- intensyviai stebėti mažiausiai 2 paras arba guldyti į ligoninę;
- iš artimos aplinkos pašalinti galimas savižudybės priemones;
- sumažinti emocinį stresą;
- užtikrinus saugumą nuodugniai įvertinti psichinę mokinio būseną, psichologinius ir socialinius sunkumus, parengti individualų krizės prevencijos planą.

Šaltinis: Duffy, 2004 [25]

Paprastas kalbėjimas, šiltas žmogiškas reagavimas ir buvimas šalia yra tai, ko tokioje situacijoje reikia labiausiai. Savižudiški ketinimai ar bandymai tik pavieniais atvejais būna atsakas į netikėtai susiklosčiusią traumuojančią situaciją. Dažniausiai tokios mintys ar elgesys būna paskatinti ilgiau ar trumpiau vykusio, daugiau ar mažiau matomo vidinio proceso. Krizės intervencijos metu svarbiausia padėti mokiniui „pereiti“ per skaudžią, sumaištį sukėlusią patirtį ir pažadinti užslopintas asmenybės galias, leidžiančius žengti toliau.

Pagrindiniai pirmosios pagalbos uždaviniai savižudybės grėsmės atveju:

- sudaryti sąlygas saugiai išlieti susikaupusius jausmus;
- išsiaiškinti motyvus, skatinančius nebegyventi;
- padėti suvokti jausmus, dabartinę situaciją, praeitį;
- atrasti ir sustiprinti motyvus, skatinančius gyventi;
- padėti atkurti ryšį su kitais;
- suplanuoti artimiausius tolesnės pagalbos žingsnius.

Pasistenkite pokalbį nukreipti ne į tai, kokia bloga situacija, bet į tai, kaip ji žeidžia ir skaudina. Savižudiškų ketinimų turintys vaikai ir paaugliai dažnai labai sunkiai atpažįsta jausmus, neturi pakankamai žodžių jiems įvardyti ir išreikšti.

Tokiais atvejais turime padėti tai padaryti. Galima bandyti atspindėti jausmus mokiniui pasakojant apie savo situaciją, taikyti įvairias meninės raiškos priemones. Atpažinti jausmus labai padeda piešimas, spalvų liejimas, piešinių, lipdinių, žaidybinių situacijų interpretavimas. Pagalbinės jausmų raišką skatinančios medžiagos galima susikurti ir pačiam, pavyzdžiui, galima nupiešti ant lapo popieriaus įvairaus dydžio debesėlių, paprašyti vaiko į juos surašyti savo sunkumus ir nuspalvinti spalva, kuri geriausiai atspindi tai, ką jis jaučia. „Liūdno veido“ pliušinis žaislas taip pat gali būti geras pagalbininkas „persikūnyti“ ir kalbėti apie tai, ką vaikas jaučia.

Itin svarbu sudaryti sąlygas atpažinti ir leisti išsakyti nemalonius, dažniausiai net nuo savęs paties slepiamus jausmus – nusivylimą, kaltę, gėdą, neapykantą, pavydą, pyktį.

Savižudiškų ketinimų turintys vaikai savo skausmą ir nusivylimą dažnai išreiškia pykčiu. Todėl agresyvūs vaikai priklauso padidėjusios suicidinės rizikos grupei. Susikaupęs pyktis gali prasiveržti į bet ką, taip pat ir į konsultantą. Tokios emocinės iškrovos dažnai būna lydimos kaltinimų: *„jums visiems nusispjauti“; „tik neapsimetinėkite, kad jums tai rūpi“; „nei jūs man padėsite, nei man jūsų pagalbos reikia“* – tai tik kelios frazės, kurias tokiais momentais tenka išgirsti iš mokinių.

Priimti tokius kaltinimus ramiai ir nekonfrontuojant ne visada lengva. Tokiais atvejais labai padeda žinojimas, kad šie protrūkiai labai reikalingi vaikui. Pyktis kyla iš nevilties ir bejėgiškumo, todėl visi šie kaltinimai iš esmės yra ne kas kita, kaip tas pats pagalbos šauksmas.

Atverdamas savo jausmus, vaikas žengia svarbų žingsnį sveikimo link. Todėl konsultantui itin svarbu priimti ir nesmerkti klausytojo. Vaiką būtina palaikyti ir dar kartą leisti pajusti, kad jis nesuklydo sutikęs pasikalbėti su psichologu.

Audringos emocinės iškrovos paprastai nesitęsia ilgai. Vaikas pavargsta, pyktį pakeičia ašaros ir liūdesys. Jausdamas rūpestį ir supratimą jis aprimsta, atsipalaiduoja. Dažnai matoma, kaip fiziškai atsipalaiduoja vaikas: įsitempę raumenys suglemba, atsiranda žiovulys ir kiti nuovargio požymiai. Vaiko jėgas reikia tausoti, todėl nebereikėtų toliau jo varginti ir šnekinti. Turėtume pailsėti, vengti gilios analizės ir nesistengti visko išspręsti vienu užmoju. Krizės intervencijos laikotarpiu geriau susitikinėti dažniau, bet trumpesniam laikui.

Labai svarbu surasti tikrąjį skausmo šaltinį. Kol nesurasime tikrų vaiko kančios priežasčių, negalėsime jam padėti liūdėti. Kol tai nebus padaryta, palengvėjimas mažai tikėtinas. Išsakę savo skausmą maži vaikai sveiksta stebėtinai greitai. Tačiau surasti vaiko skausmo priežastį nėra paprasta, nes vaikai sielvartą gali reikšti visai kitais būdais (pernelyg aktyviai šėlti, bėgioti, juoktis) nei suaugusieji.

Daug informacijos galima gauti stebint vaikų žaidimus ir klausantis, kaip jie fantazuoja. Fantazijos yra vaiko emocinio gyvenimo centras, todėl jų turinys dažnai parodo teisingą kryptį skausmo priežasties link. Žaisdamas vaikas gali išreikšti tai, kas slypi jo fantazijose. „Superdidvyris“, žaidimo pabaigoje „iššudantis“ visus savo žaislus, iš tiesų gali labai kentėti ir būti nelaimingas.

Savižudiškų ketinimų turintys vaikai linkę fantazuoti apie savo laidotuves, verkiančius tėvus. Tokie vaikai dažnai sapnuoja košmarus apie atsiveriančią tuštumą, tamsą, įvairių kūno dalių netektį, regi žudynių vaizdus, sapnuose ką nors žudo patys.

Kartą teko konsultuoti aštuonerių metų mergaitę Ugnę. Ją atvedė sunerimusi mama, pastebėjusi dukros elgesio pokyčius. Ugnė tapo pikta, nebenorėjo mokytis, sutriko jos miegas, apetitas, krito svoris. Apsigobusi skara ji dažnai žaisdavo „Mirtį“, kuri ateina ir visus iššudo. Medicininiai tyrimai nerodė jokių sveikatos sutrikimų. Atrodė, kad nieko svarbaus ar naujo neįvyko ir mergaitės gyvenime.

Konsultacijos metu Ugnė buvo šneki, noriai pasakojo apie savo gyvenimą. Jos tėvai buvo išsiskyrę, tačiau tėtis dažnai susitikdavo su dukra, parsiveždavo į savo dabartinę šeimą. Mergaitė gerai sutarė ir su teta X, gyrėsi, kad ši jai nuperka žaislų ir suknelių. Pirmų susitikimų metu nepavyko užčiuopti akivaizdžių mergaitės emocinių išgyvenimų priežasties. Viskas to vaiko gyvenime buvo sklandu. Trečio susitikimo metu mergaitės paklausiau, ką ji jaučia tetai X. Mergaitė pasakė, kad myli ją kaip ir tėtį. Tada aš paklausiau: „O gal tu nori, kad ateitų „Mirtis“ ir ją pasiimtų?“ Ugnės veidą nušvietė plati šypsena. Juokdamasi ji purtė galvą ir sakė „ne“ . Nuo šio momento įvyko persilaužimas. Pradėjome kalbėti „apie greitai gimsiančią naują sesutę“, tikruosius jausmus. Mergaitė pradėjo sveikti...

Konsultuojant savižudiškų ketinimų turinčius vaikus ir paauglius pravartu nepamiršti pagrindinių ties savižudybės riba atsidūrusio asmens psichinės būsenos bruožų. Intervencijos metu turime pripažinti šiuos pokyčius ir stengtis išnaudoti jų teikiamas galimybes.

Pagrindiniai savižudybės krizę išgyvenančio asmens psichinės būsenos bruožai:
- impulsyvumas;
- mąstymo nelankstumas ir sąmonės lauko susiaurėjimas;
- ambivalentiškumas.

Bandymas žudytis – impulsyvus veiksmas. Todėl atliekant suicidinės krizės intervenciją visada svarbu laimėti laiko, sumažinti impulsyvių veiksmų tikimybę. Paaugliai dėl šio amžiaus tarpsnio raidos ypatumų yra linkę elgtis impulsyviai, daug nesvarstydami ir negalvodami.

Bandę žudytis vaikai dažnai teigia, kad jų sprendimas žudytis buvo pasirinktas sąmoningai, puikiai suvokiant savo elgesio pasekmes, tačiau, specialistų teigimu, tokie vaikai:
- dažniausiai teigia nežinoję, kodėl tai daro, bet kažkodėl nebegalėję sustoti;
- visai neprisimena bandę žudytis;
- teigia jautęsi ištikti savotiškos transo būsenos;
- manė, kad bus išgelbėti;
- nesugeba išreikšti to, ką jautė, žodžiais, todėl parodo veiksmais;
- pasižymi padidėjusiu impulsyvumu, susilpnėjusia kontrole, suvokimu ir sumažėjusiais kognityviniais gebėjimais.

Šaltinis: Depression awareness and suicide, 2001 [26]

Kadangi savižudiškų ketinimų turinčio asmens mąstymas, jausmai ir veiksmai neadekvatūs, jam sunku blaiviai vertinti situaciją. Todėl kalbantis su tokiais asmenimis reikėtų vengti sudėtingų posakių, interpretacijų ir gilios analizės. Tokios būsenos žmogui tai pernelyg sudėtinga.

Daug svarbiau orientuotis į konkrečius dalykus ir konkrečios pagalbos galimybes. Savižudybės krizę išgyvenantis vaikas ar jaunuolis dažniausiai savarankiškai nepajėgia įžvelgti galimų savo sunkumų įveikimo būdų, nemato net ir labai akivaizdžių ir prieinamų paramos ir pagalbos šaltinių. Pagalbą teikiantis žmogus turėtų padėti kenčiančiam mokiniui „išlipti iš duobės“ ir surasti būdus, kaip įveikti sunkumus.

Teikiant pagalbą labai svarbu nepamiršti ambivalentiškos mokinio būsenos – balansavimo ties noru mirti ir taip išvengti kančios bei troškimo gyventi. ***Konsultuojant***

reikėtų stengtis išlaikyti pusiausvyrą tarp dėmesio tai asmenybės daliai, kuri nebenori gyventi, ir tai, kuri vis dar tvirtai kabinasi į gyvenimą. Įtvirtinti šios „šviesiosios" dalies dominavimą ir yra pagrindinis trumpalaikės intervencijos siekis.

Apie savižudybę galvojantis žmogus linkęs iškelti, sureikšminti ir matyti „tamsiąsias" savo gyvenimo puses. Mūsų uždavinys – padėti jam vėl atrasti ir pamatyti tai, kas jo gyvenime yra svarbu ir gera. Galima kartu ieškoti išeities, numatyti ir aptarti pirmuosius sunkumų įveikimo žingsnius. Taip parodysime, jog dar yra neišbandytų galimybių.

Mažai tikėtina, kad pavyks įveikti krizę per pirmą susitikimą. Todėl svarbu, kad užsimezgęs kontaktas nenutrūktų ir kad tarpai tarp susitikimų nebūtų labai ilgi. Jei vaikas pasyvus, kurį laiką susitikimų iniciatoriumi turėtų būti psichologas.

Jei savižudybės grėsmė nėra labai didelė, reikėtų konkrečiai susitarti su mokiniu dėl kito susitikimo laiko ir paprašyti pažadėti, kad iki to laiko jis nebandys savęs žaloti ar žudytis su jumis nesusisiekęs. Susitarimas gali būti žodinis arba raštiškas. Tokios „sutartys" plačiai taikomos suicidinių krizių intervencijos praktikoje [27]. Susitarimai svarbūs, nes paaugliui ar jaunuoliui suteikia galimybę pasidalyti atsakomybe dėl savo elgesio su kitu. Be to, taip sudaroma galimybė saugioje ir konfidencialioje aplinkoje dalytis išgyvenimais su empatišku klausytoju tada, kai to prireiks. Toks žinojimas stiprina bei ramina, ir tai yra svarbi pagalba.

Jei savižudybės rizika didelė:

- pagalbą suteikite neatidėliotinai;
- spręskite tuo metu aktualiausią, krizę paaštrinusią ar sukėlusią problemą;
- nepalikite mokinio vieno be suaugusiųjų priežiūros;
- susisiekite su jo tėvais, jei jų nėra – su tais, kurie jį globoja ir gali pasirūpinti;
- garbingai pasakykite vaikui, kokių veiksmų imsitės stengdamiesi jį apsaugoti. Paaiškinkite, kodėl tai reikia daryti;
- tam tikrais atvejais, kai grėsmė itin didelė, o mokinį globojantys asmenys nepasiekiami, rekomenduojama mokinį palydėti į gydymo įstaigą.

Į pagalbą savižudiškų ketinimų turinčiam vaikui ar paaugliui visada, kai tik įmanoma, reikėtų įtraukti šeimą. Tyrimai rodo, kad tokios intervencijos, kuriose į gydymo procesą įtraukiamas ne tik vaikas ar paauglys, bet ir jo šeima bei taikomos kombinuotos pagalbos priemonės, yra veiksmingesnės [29].

Mokyklos psichologas gali nemažai nuveikti padėdamas šeimos nariams įsitraukti į pagalbą vaikui, aptardamas su šeimos nariais tolesnės pagalbos galimybes, tarpininkaudamas susisiekiant su kitomis institucijomis ir specialistais. Be abejonės, mokyklos psichologas neturi galimybių užsiimti šeimos terapija, tačiau jo pareiga užtikrinti, kad vai-

kas ir jo šeima gautų išsamią informaciją apie tai, kokios tolesnės pagalbos reikia ir kur ją galima gauti. Svarbu, kad mokiniui būtų suteikta ne tik kvalifikuota psichologo pagalba, bet ir adekvačiai rūpinamasi jo sveikata arba įveikiami socialiniai sunkumai.

Draugai turi didelę įtaką vaiko ar paauglio gyvenime. Svarbu sustiprinti jo ryšius su kitais, pasirūpinti geresne vaiko integracija mokykloje. Įvertinus socialinio funkcionavimo trūkumus, reikėtų apgalvoti, kaip juos pašalinti ir suplanuoti pagrindines poveikio priemones.

Juliaus (14 metų) socialinio funkcionavimo ir integracijos mokykloje pagerinimo planas

- *Padėti sudaryti gerųjų savybių sąrašą.*
- *Padėti pakeisti nuostatą „aš negaliu, man nieko neišeis“ į „aš pabandysiu“.*
- *Padėti sudaryti pozityvaus elgesio įtvirtinimo planą savaitei.*
- *Pasikalbėti su Juliaus klasės auklėtoja apie jo vaidmens sustiprinimo klasėje galimybes.*
- *Sudaryti sutartį, kurioje būtų numatytas paskatinimas už naują ir pozityvų elgesį.*
- *Aptarti tolesnius tikslus ir siekius, padėti žingsnis po žingsnio suplanuoti veiksmus jų siekiant.*
- *Suteikti galimybę patirti sėkmę. (Girti ir skatinti. Pasikalbėti su šeima, svarbu, kad tėvai ir artimieji taip pat žinotų, kaip jis jaučiasi.)*
- *Padėti įsitraukti į įvairią veiklą mokykloje ir bendruomenėje.*
- *Pasiūlyti savanorišką veiklą. (Galimybė teikti pagalbą kitiems žmonėms itin teigiamai veikia savęs vertinimą.)*
- *Pasikalbėti su šeima, išaiškinti tėvams ir artimiesiems, kaip mokinys jaučiasi.*

Savižudiškų ketinimų turinčiam vaikui paprastai neužtenka trumpalaikės intervencijos, nes tokie ketinimai ar elgesys dažniausiai yra gilių ir ilgalaikių sunkumų ženklas. Jiems įveikti būtina ilgalaikė specialistų pagalba. Psichoterapija, kurios dažnai prireikia tokiems klientams, į mokyklos psichologo teikiamų paslaugų aprašą nėra įtraukta [16].

Klausimai, užduodami siekiant nuspręsti, kokios tolesnės pagalbos reikia savižudiškų ketinimų turinčiam vaikui ar paaugliui

Apie sunkumų naštą:

- Kokie sunkumai buvo „paskutiniu lašu“, paskatinusiu savižudiškus ketinimus ar elgesį?

- Kokie įsisenėję sunkumai jį slegia?

Apie sveikatos būklę:

- Kokia jo fizinės ir psichikos sveikatos būklė?
- Ar yra diagnozuota sutrikimų?
- Ar šie sutrikimai gydomi?

Apie savižudiško elgesio istoriją:

- Ar buvo bandymų nusižudyti praeityje?
- Kokia tikimybė, kad toks elgesys gali kartotis ateityje?

Apie pagalbą:

- Koks pagalbos būdas jam būtų tinkamiausias?
- Ar tokia pagalba prieinama?
- Ar mokinys sutinka tokią pagalbą priimti?

Apie stipriąsias ir silpnąsias asmenines savybes:

- Kokios yra stipriosios vaiko asmeninės savybės, gebėjimai?
- Ar tikėtina, kad šeima suteiks paramą, kokia ji galėtų būti?
- Kokie palankūs ir nepalankūs situaciniai veiksniai?

Klausimas, kokia pagalbos ir gydymo strategija labiausiai tinka savižudybės krizę išgyvenantiems vaikams ir paaugliams, tebėra psichologinių diskusijų objektas. Yra nemažai parašyta, kaip padėti krizę išgyvenančiam asmeniui, tačiau mažai informacijos apie tolesnę pagalbą. Nedaug duomenų ir apie tai, kokie psichoterapiniai metodai yra efektyviausi savižudiškų ketinimų turintiems vaikams ir paaugliams gydyti.

Psichologinėje literatūroje paauglių savižudiškų polinkių korekcijai dažniausiai rekomenduojamos šios terapinio gydymo strategijos:

- ***Individualioji terapija.*** Dažniausiai taikoma trumpalaikė intensyvi, skirta aktualiausiems to momento sunkumams įveikti pagrindiniais krizių intervencijos principais pagrįsta terapija. Tačiau ilgalaikė terapija padeda giliau suprasti ir koreguoti harmoningą asmenybės raidą trikdančius veiksnius.
- ***Kognityvinė elgesio terapija.*** Ši terapija taiko daug technikų, padedančių pakeisti negatyvų mąstymą pozityvesniu, sėkmingiau bendrauti, įveikti sunkumus ir palaikyti ryšius su kitais. Pastebėta, jog mokant atsipalaiduoti, keisti nuostatas ir skatinant pozityvų mąstymą itin teigiamai veikia depresija sergančius paauglius [30, 31]. Yra duomenų apie tai, jog itin geri rezultatai gaunami gydymo programoje derinant kognityvinę ir šeimos terapiją [32].
- ***Šeimos terapija.*** Minima ir rekomenduojama daugelyje programų, skirtų suicidiškų polinkių paaugliams gydyti. Suicidiškas elgesys dažnai siejamas su šei-

mos disfunkcija, todėl šeimos santykių ir bendravimo tobulinimas teigiamai veikia visus jos narius. Tačiau gydymo programose ši terapija dažniausiai taikoma tik kaip pagalbinė priemonė.

- ***Meno terapija***. Rekomenduojamos pačios įvairiausios terapinės meninės raiškos priemonės (piešimas, vaidmeniniai žaidimai, šokio terapija, žaidimų terapija ir kt.). Visos šios priemonės suteikia jaunam žmogui naujų komunikavimo su aplinka galimybių, padeda išreikšti ir pažinti save.
- ***Socialinio palaikymo terapija***. Tai įvairios socialinių įgūdžių ugdymo grupės, kurių tikslas – sustiprinti tarpasmeninius ryšius, priklausymo, bendrumo, paramos jausmą.

Kiekvienos terapijos tikslas – padėti atsikratyti dvasinio diskomforto, geriau save išreikšti, prisitaikyti ir veiksmingiau funkcionuoti savo aplinkoje. Todėl taikant kiekvieną minėtų terapijų galima padėti atsitiesti asmeniui, turinčiam savižudiškų ketinimų.

Kanadoje buvo atliktas tyrimas, kurio metu siekta išsiaiškinti, kuri terapija labiausiai padėjo atsikratyti savižudiškų ketinimų. Klasterinės analizės metu buvo išskirtos trys pagrindinės terapijos veiksnių grupės.

Gilesnis savęs suvokimas ir asmeninės atsakomybės ugdymas:

- asmeninės atsakomybės už savo elgesį prisiėmimas;
- vidinio „aš“ atskleidimas;
- išsilaisvinimas iš savidestrukcinių impulsų;
- sprendimų priėmimo galimybių sugrąžinimas;
- eksperimentavimas su naujais jausmų raiškos būdais;
- laisvės jausti sugrąžinimas;
- savo paties vaidmens dėl atsiradusio skausmo įsisąmoninimas;
- mokymasis atpažinti ir šalinti nerealius lūkesčius;
- mokymasis atskirti mintis, jausmus ir elgesį.

Savižudiško elgesio supratimas:

- pripažinimas, kad vidinės baimės sukūrė netinkamas sunkumų įveikos strategijas;
- vidinės destrukcijos sustabdymas;
- polinkio neigti savo mintis ir jausmus įveikimas;
- suvokimas, kad savižudybė tėra paviršutiniškas sprendimas;
- atstūmimo, atmetimo baimės įsisąmoninimas.

Naujo tapatumo formavimas:

- didesnis susirūpinimas savo vidiniu „aš“;
- atradimas, kad galiu būti savimi;
- išmokimas kontroliuoti, keisti savo elgesį;
- išmokimas išsilaisvinti nuo senų elgesio modelių ir kurti naujus;
- išmokimas savimi pasirūpinti;
- pripažinimas, kad būtina laikytis tam tikrų suvaržymų;
- išmokimas atpažinti mintis ir jausmus, paskatinusius savižudiškus ketinimus;
- išmokimas pasitikėti savimi;
- naujų sunkumų įveikos strategijų išmokimas;
- išmokimas reikšti savo poreikius ir jausmus;
- išmokimas reikšti jausmus.

Kaip viena esminių sveikimo sąlygų buvo minimas itin svarbus konsultanto vaidmuo taikant palaikymo ir terapinio ryšio modelį.

Šaltinis: Paulson ir kt., 2002 [33]

EKSTREMALIOS SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS SITUACIJOS

Prie ekstremalių rizikingų situacijų priskirtini atvejai, kai savižudiškų ketinimų turintis mokinys yra gyvybei pavojingoje vietoje, pavyzdžiui, ant aukšto pastato, tilto atbrailos, arba turi galimą savižudybės priemonę, pavyzdžiui, nuodingų medžiagų, ginklą, ir grasina nusižudyti.

Gelbėtojų veiksmai tokiais atvejais turi būti koordinuoti ir tikslūs, todėl būtina juos apmąstyti ir aptarti iš anksto. Toks pasirengimas gali būti naudingas ir bet kurių kitų situacijų atveju. Literatūros šaltiniuose pateikiamos ekstremalių situacijų valdymo gairės paprastai yra panašios [34, 35, 36, 37].

Pagrindiniai gelbėtojų uždaviniai ekstremalių situacijų atvejais:

- stabilizuoti padėtį – sulaikyti nuo tolesnių veiksmų savižudiškų ketinimų turintį vaiką;
- nuraminti ir kiek įmanoma greičiau nuvesti jį iš grėsmę keliančios situacijos (tačiau nereikia staiga pulti, kovoti);
- nuvesti į saugią ir ramią vietą (nepalikti be priežiūros).
- kviesti pagalbą;
- neišleisti į namus ar į gydymo įstaigą vieno, tiesiogiai perduoti kitų atsakingų asmenų ar specialistų priežiūrai.

Tokioje situacijoje itin svarbu išlaikyti psichologinę pusiausvyrą ir likti ramiems. Kol sulauksite kitų pagalbos, susitvardykite ir pasistenkite nesutrikti. Itin aktualu užmegzti ryšį, ramiai kalbinti, mažinti įtampą. Ne taip svarbu, kokius žodžius tarsite. Tai, kad jums tikrai rūpi jo jausmai ir sunkumai, liudys jūsų balsas, kalbėjimo maniera ir elgesys. Pasistenkite laimėti laiko pokalbiui, pabandykite įtikinti, kad jis nieko nepraras, jei bent kelias minutes pasišnekės su jumis.

Labai svarbu pasiekti, kad grėsmė gyvybei sumažėtų: įkalbėkite atiduoti ar padėti gyvybei grėsmingas priemones, pasitraukti iš pavojingos vietos. Bandykite „išsiderėti“, kad taip jis elgtųsi bent tol, kol kalbėsis su jumis.

Būkite šalia tokiu atstumu, kokio jis reikalauja. Jokiu būdu nedarykite staigių judesių, nepulkite stengdamiesi atimti gyvybei pavojingas priemones. Tai gali paskatinti impulsyvų elgesį, ir situacija taps nebekontroliuojama. Staigūs veiksmai pateisinami tik tais atvejais, kai esate tikri, kad vaiką pavyks sulaikyti ir apsaugoti.

Stenkitės sulaukti kitų pagalbos. Jei savižudiškų ketinimų turinčio mokinio situacija nėra susijusi su tėvų smurtu ar prievarta, vertėtų juos informuoti ir pakviesti. Tai galėtų padaryti kiti krizių komandos nariai (pavyzdžiui, žmogus, atsakingas už informacijos sklaidą krizių atvejais). Didelės grėsmės atveju, jei nepavyksta greitai susisiekti su tėvais, reikėtų nedelsiant kviesti policiją ir greitąją medicinos pagalbą.

Tokiose situacijose veiksmas gali rutuliotis labai sparčiai, todėl būkite pasiruošę įvairiems netikėtumams ir sunkumams.

Savižudiškų ketinimų turinčių vaikų ir paauglių konsultavimas kelia daug etinių dilemų:

- kada privalu sakyti kitiems apie savižudiškų ketinimų turinčio vaiko ar jaunuolio mintis ar ketinimus;
- ar pats psichologas turi teisę tai spręsti;
- kokia psichologo atsakomybė;
- jei turime sakyti, tai kam ir kada? Ar reikia apie vaiko ketinimus informuoti klasės auklėtoją;
- kaip elgtis, jei vaikas prašo niekam nieko nesakyti?

Anksčiau ar vėliau šie ir daug kitų etine prasme sudėtingų klausimų neišvengiamai iškyla dirbant su savižudiškų ketinimų turinčiais vaikais. Psichologinės etikos kodeksas, deja, pateikia tik bendras gaires, kaip reikėtų elgtis tokiose situacijose. Aiškaus ir detalaus mokyklos psichologo veiksmų reglamento nėra. Todėl priimant sprendimus tokiais ypatingais atvejais pirmiausia būtina užtikrinti vaiko saugumą ir paisyti jo interesų.

TĖVŲ INFORMAVIMAS

Mokinio tėvai turi būti informuoti apie įtariamą savižudybės grėsmę, net jei ji ir nėra labai didelė. Tėvai atsako už savo vaiką ir turi teisę žinoti apie tokią grėsmę, vaikui reikalingą pagalbą ir prieinamus pagalbos šaltinius. Informuojant tėvus siekiama svarbiausio – užtikrinti vaiko saugumą ir gerovę [38].

Pravartu daugiau sužinoti apie mokinio šeimą iki susitikimo su tėvais. Ši informacija padės geriau pasirengti pokalbiui ir planuoti bendrus pagalbos vaikui veiksmus.

Kalbantis su tėvais, patariama išsiaiškinti:

- ar sprendžiant vaiko problemas tėvai linkę bendradarbiauti;
- kaip su jais greičiausiai galima susisiekti (telefono numeriai, adresai);
- kokia tėvų turima informacija galėtų padėti tiksliau įvertinti situaciją ir riziką;
- kokia medicininė ir psichologinė pagalba yra prieinama šeimai (kurioje medicinos priežiūros įstaigoje vaikas registruotas, kas yra pagrindinis vaiko gydytojas).

Tėvai gali daug papasakoti apie vaiko sveikatos raidą, šeimos gyvenimo istoriją, traumuojančius mokinio gyvenimo momentus, ankstesnę rizikingą elgseną ar savižudiškus ketinimus. Tėvams dalyvaujant suicidinės rizikos vertinimo procese psichologas turi puikią galimybę stebėti šeimos bendravimą, įvertinti, kokią savo šeimos ir artimos aplinkos paramą vaikas turi. Ši informacija labai svarbi planuojant tolesnę pagalbos vaikui strategiją. Toks bendravimas su psichologu labai reikalingas ir tėvams, nes padeda geriau suprasti vaiko sunkumus ir savižudiškų ketinimų ar elgesio priežastis.

Tačiau ne visada bendradarbiavimas su tėvais vyksta sėkmingai. Ne visi tėvai pasirengę bendradarbiauti, ne visada pavyksta rasti teisingiausią išeitį. Visų tokių situacijų neįmanoma numatyti, tačiau kai kurios jų pasitaiko gana dažnai.

SUDĖTINGOS BENDRADARBIAVIMO SU TĖVAIS SITUACIJOS

- ***Tėvai neigia situacijos rimtumą ir nuvertina savižudybės grėsmę***. Tokią reakciją dažnai slepia šie ir panašūs teiginiai: *„jis norėjo tik pagąsdinti, atkreipti dėmesį į save“*, *„jis taip niekada nepadarytų“*, *„tai tik dar vienas nevykęs pokštas“*. Informacija apie savižudiškus vaiko ketinimus tėvams labai skausminga, todėl jos neigimas

gali būti natūrali psichologinės gynybos reakcija. Į tai turėtume reaguoti geranoriškai, gerbdami ir suprasdami tėvų jausmus. Tokiose situacijose patariama skirti daugiau laiko tėvų jausmams aptarti. Labai svarbu, kad tėvai nepasijustų kaltinami ir suvoktų, jog pagrindinis bendradarbiavimo tikslas – padėti vaikui.

- ***Tėvai atsisako bendradarbiauti ir taikyti rekomenduojamas priemones***. Tokių atvejų praktikoje pasitaiko ne taip jau retai. Atsisakantys bendradarbiauti ar net bendrauti su psichologu šeimos nariai nurodo įvairių motyvų: *„mes viską išsispręsime ir išsiaiškinsime patys, be niekieno pagalbos“*, *„mes turime savo psichologą“*, *„mes nenorime, kad mokykla kištųsi į mūsų šeimos gyvenimą“*. Šeimos sprendimas gerbtinas, tačiau reikėtų tėvus informuoti, kad tokiu atveju būtina atvykti į mokyklą ir pasirašytinai patvirtinti, kad jiems buvo pranešta apie grėsmę ir mokyklos psichologo paslaugų jie atsisakė. Atvejai, kai šeima tokį dokumentą pasirašo, praktikoje itin reti. Atėję į mokyklą tėvai paprastai pakeičia savo sprendimą. Dokumento pasirašymo būtinybė padeda greičiau įsisąmoninti situacijos rimtumą ir savo atsakomybę. Antra vertus, susitikę ir pasikalbėję su psichologu tėvai įsitikina, jog psichologo siekiai ir tikslai geranoriški ir reikalingi.
- ***Tėvai išvykę (gyvena ir dirba užsienyje, nesutvarkyti vaiko globos dokumentai) arba nesirūpina vaiku***. Tokiu atveju krizių komanda turėtų šį atvejį aptarti su mokyklos administracija ir kreiptis pagalbos į vaiko teisių apsaugos tarnybą.
- ***Mokinys prašo, kad apie jo grasinimą ar bandymą save žaloti tėvai nebūtų informuojami***. Tokiu atveju mokyklos krizių komandai svarbu įvertinti, ar dėl tėvų informavimo kils dar didesnė grėsmė mokinio sveikatai ir gyvybei, ir situacija taps dar pavojingesnė. Jei taip nėra, vaiko tėvus būtina informuoti. Tačiau su vaiko prašymu taip pat negalima nesiskaityti. Reikėtų išsiaiškinti, kodėl vaikas nenori, kad tėvai sužinotų apie jo elgesį, dėl ko jis labiausiai nerimauja, kokios tėvų reakcijos tikisi. Psichologas gali tarpininkauti ir padėti vaikui ir tėvams pasikalbėti apie tai, kas įvyko, kartu aptarti, kaip įveikti sunkumus. Tai padėtų sumažinti įtampą, sukurtų prielaidas toliau bendradarbiauti vaikui, jo tėvams ir psichologui.

Kalbantis su tėvais patariama vadovautis šiais principais:

- esminis tėvų informavimo tikslas – užtikrinti vaiko saugumą ir gerovę [38];
- pagalbos teikėjai turi padaryti viską, kas įmanoma, kad paskatintų tėvus teikti paramą ir aktyviai dalyvauti sprendžiant problemas;
- kartu aptarti galimybes ir būtinybę dėmesingiau stebėti mokinį;

- priminti tėvams, jog namuose būtina mirtinas savižudybės priemones (ginklus, nuodingas medžiagas, medikamentus) laikyti vaikams neprieinamoje vietoje;
- tėvams nesutinkant pripažinti, kad informacija apie savižudiškus ketinimus rimta, paprašyti jų pasirašyti dokumentą, patvirtinantį, jog jiems buvo suteikta tokia informacija;
- tėvams prašant, psichologas gali tarpininkauti susisiekiant su gydymo ar kitomis pagalbą teikiančiomis institucijomis.

MOKYKLOS PSICHOLOGO DOKUMENTŲ TVARKYMAS SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĖS ATVEJU

Kiekvienu savižudybės grėsmės atveju labai svarbu kruopščiai registruoti visus intervencijos žingsnius ir taikytas priemones konsultavimo protokole. Tokia detali dokumentacija naudinga, nes:

- ja remiantis galima įvertinti suteiktą pagalbą ir jos veiksmingumą, atrinkti tinkamiausias intervencijos strategijas ir jas plačiau taikyti ateityje;
- turint detalų aprašą galima kvalifikuočiau komentuoti taikytas priemones mokinio tėvams ir kitiems specialistams, kurių globai mokinys perduodamas;
- tai padeda pagrįsti vykdytas priemones ir apginti savo pozicijas, jei savižudybė vis dėlto įvyktų.

Dokumentai, kuriuos patartina turėti:

- konsultavimo protokolus;
- psichologinių tyrimų ir vertinimų išvadas;
- tėvų informavimo lapą;
- sutartį su savižudiškų ketinimų turinčiu mokiniu;
- sunkumų įveikimo ir pagalbos mokiniui planą;
- asmenų ir institucijų, su kuriais buvo bendradarbiauta, sąrašą.

PAGALBA MOKYKLOS BENDRUOMENEI PO JOS NARIO SAVIŽUDYBĖS

Už tylos sienos

POSTVENCINĖS VEIKLOS UŽDAVINIAI

Savižudybė – viena skausmingiausių ir sunkiausių gyvenimo patirčių. Šis įvykis sukrečia, ilgam sujaukia tolygų gyvenimo ritmą, sužadina ribotumo, trapumo ir pažeidžiamumo pojūtį. Bet kuriam žmogui toks įvykis sukelia sunkius ir sudėtingus jausmus bei išgyvenimus. Savižudybė itin stipriai traumuoja artimuosius ir pažinojusius savižudį.

Mokykloje, kur kasdien susirenka didelis būrys žmonių, destruktyvus savižudybės poveikis ypač grėsmingas. Suirutė ne tik greitai išplinta, bet ir stiprėja. Sukrėsti žmonės sutrinka, nebežino, kaip elgtis ir ką daryti. Tokiose situacijose dažniausiai pradedama blaškytis, puolama į kraštutinumus, visą dėmesį sutelkiant savižudžiui. Jis idealizuojamas, ieškoma kaltųjų, pykstamasi. Kartais apskritai įvykus savižudybei mokykloje nesiimama jokių veiksmų, nes bijomasi pabloginti situaciją. Stengiamasi gyventi taip, lyg nieko ypatinga nebūtų įvykę. Tai dar labiau apsunkina išgyvenimus ir pablogina padėtį. Tyrimai rodo, kad savižudybė labai padidina kitų savižudybių ar bandymų žudytis tikimybę.

Mokyklos bendruomenei po jos nario savižudybės būtina pagalba. Tai patvirtina ilgametė Kauno jaunimo sveikatos centro postvencinės pagalbos komandos veiklos mokyklose patirtis. 2000–2001 metais centras įgyvendino programą „Savižudybių postvencija mokyklose“. Ši programa buvo vienas pirmųjų bandymų šalyje integruoti postvencinę veiklą į kompleksines mokyklų savižudybių prevencijos programas. Suburta iš įvairių specialybių atstovų savižudybių postvencijos komanda parengė postvencijos mokyklose strategiją. Šiame leidinyje pateikiamos postvencinės veiklos gairės taip pat paremtos šia strategija ir praktine komandos narių darbo mokyklose patirtimi [39].

Postvencinėmis priemonėmis siekiama sumažinti emocinių sutrikimų, pakartotinių savižudybių ir kitokio destrukcinio elgesio tikimybę. Tai prevenciniai tikslai, todėl postvencija yra būtina kiekvienos mokyklos savižudybių prevencijos programos dalis.

Svarbiausi postvencinės veiklos uždaviniai:

- sumažinti kitų savižudybių ar bandymų žudytis tikimybę (taikant šviečiamąją veiklą, priemones imitacijos efektui sumažinti);
- padėti mokyklos bendruomenei tvarkytis su netekties skausmu, gedėti velionio;
- sumažinti destruktyvias įvykusios savižudybės pasekmes.

Tinkamai pasirengusi mokykla gali pajėgti savarankiškai spręsti daugelį postvencijos uždavinių ir sėkmingai šalinti savižudybės sukeltos krizės padarinius.

Siekiant spręsti postvencinės veiklos uždavinius mokykloje turi būti:
- krizių ir savižudybių prevencijos komanda;
- reagavimo į krizinę situaciją sistema.

KAM REIKALINGA KOMANDA IR IŠANKSTINIS PASIRENGIMAS GALIMAM SAVIŽUDYBĖS ATVEJUI?

Nepriklausomai nuo turimos patirties savižudybė visada sukelia stiprų emocinį poveikį, kuris trukdo blaiviai vertinti situaciją ir ieškoti racionaliausių sprendimų. Pačioje pradžioje, tik sužinojus apie tai, kas įvyko, kyla daugiausia sudėtingų klausimų, o mokyklos bendruomenė tada labiausiai reikalinga pagalbos.

Jei mokykloje yra psichologas, visų akys dažniausiai krypsta į jį. Tačiau psichologas tokiose situacijose taip pat yra labai pažeidžiamas. Jis, kaip ir kiti, skaudžiai išgyvena netektį. Jei nusižudęs asmuo buvo jo konsultuojamasis, psichologas gali pasijusti labai kaltas dėl to, kas įvyko, pradėti abejoti savo darbo prasmingumu. Tokiais atvejais pačiam psichologui gali būti reikalinga pagalba, todėl jam gali būti labai sunku galvoti apie tai, ką daryti ir kaip padėti kitiems.

Aiški atsakomybė ir būtinų veiksmų gairės, fiksuotos dokumentuose, tokiais atvejais yra itin vertinga pagalba, padedanti taupyti jėgas ir išvengti nereikalingos sumaišties.

Įvykus savižudybei per trumpą laiką reikia atlikti daugelį postvencinių veiksmų (sukviesti mokytojų pasitarimą, teikti pagalbą labiausiai sukrėstiems žmonėms, susitikti su teisininkais, žiniasklaidos atstovais). Vienam psichologui tai padaryti sunku, todėl komandos parama ir darbų pasidalijimas yra viena svarbiausių sėkmingos postvencinės veiklos sąlygų.

Kol nieko nenutinka, išankstinis pasirengimas gali atrodyti nereikalingas laiko gaišimas ar net savotiškas „nelaimės pranašavimas“. Tai patvirtina ir savižudybių postvencijos komandos patirtis. Tos Kauno miesto mokyklų komandos, kurios skeptiškai vertino išankstinio planavimo reikalingumą, įvykus savižudybei, viską turėdavo pradėti nuo pradžių. Todėl buvo sunku išvengti klaidų, prireikė kitų specialistų pagalbos. Mokyklos, kurios turėjo parengusios „ne popierinius“ krizės valdymo planus, daugumą sudėtingų problemų sėkmingai sprendė savarankiškai.

Klausimai, kuriuos verta aptarti rengiant postvencijos veiksmų planą:

- komandos narių atsakomybė;
- savižudybės sukeltos krizės valdymo strategija (kas bus daroma, preliminari veiksmų eiga);
- mokyklos bendruomenės narių švietimas įvykus savižudybei (kokia informacija, kam, kokiu būdu bus teikiama);
- bendruomenės informavimas ir bendravimas su žiniasklaida;
- pagalba mokyklos bendruomenei (kas ir kaip ją teiks);
- kokia informacija turi būti įtraukta į planą (krizių komandos narių adresai ir telefonai, įstaigų, teikiančių pagalbą, sąrašas, darbo laikas ir kt.).

KRIZIŲ VALDYMO KOMANDOS NARIŲ ATSAKOMYBĖ

Krizių valdymo komandą rekomenduojama sudaryti iš savižudybių prevencijos komandos narių. Šie žmonės turi nemažai žinių ir bendrosios savižudybių prevencijos patirties. Aptariant komandos sudėtį, tikslinga susitarti, kokios yra komandos narių funkcijos ir atsakomybė tokiu kritiniu atveju kaip savižudybė.

Komandą turėtų sudaryti ne mažiau kaip keturi ir ne daugiau kaip aštuoni nariai. Rekomenduojama, kad tokioje komandoje dalyvautų:

- mokyklos vadovas (administracijos atstovas);
- mokyklos psichologas,
- mokyklos slaugytoja ar visuomenės sveikatos specialistas;
- socialinis darbuotojas.

Įvykus savižudybei mokykloje, tenka priimti daug atsakingų sprendimų, todėl į krizių valdymo komandą būtinai turi būti įtrauktas mokyklos vadovas.

Pagrindiniai krizių valdymo komandos narių vaidmenys krizės metu

Mokyklos vadovas (administracijos atstovas):

- sukviečia bendrą mokyklos darbuotojų susirinkimą, kurio metu pristato postvencinės veiklos koordinatorių ir supažindina su jo įgaliojimais;
- pateikia mokyklos darbuotojams informaciją apie įvykį;
- palaiko ryšį su mokyklos steigėju, informuoja apie įvykį;
- sprendžia mokyklos darbo organizavimo klausimus;

- kontroliuoja faktų sklaidą;
- informuoja velionio šeimos narius.

Postvencinės veiklos koordinatorius:
- informuoja mokytojus, kaip jie turėtų pranešti mokiniams apie įvykį;
- užtikrina, kad mokiniai apie įvykį būtų informuojami visose klasėse vienu metu;
- teikia pasiūlymus mokyklos vadovui dėl mokyklos darbo organizavimo, dalyvavimo laidotuvėse;
- užmezga ryšius su įvairiomis organizacijomis ir bendruomenės struktūromis, galinčiomis padėti mokyklai krizės atveju;
- kreipiasi pagalbos į galimus konsultantus;
- koordinuoja krizės įveikimo procesą mokykloje (kaupia informaciją apie labiausiai įvykio paveiktus asmenis, pagalbos teikimą ir pan.).

Psichologas:
- nutraukia kitą savo veiklą;
- užtikrina individualaus ir grupinio konsultavimo galimybę mokykloje;
- konsultuoja visus mokyklos bendruomenės narius, kurie reikalingi pagalbos;
- rūpinasi informacijos apie pagalbą sklaida mokykloje;
- padeda kitiems specialistams, dalyvauja pokalbiuose;
- teikia informaciją mokiniams ir jų tėvams, neleidžia sklisti gandams;
- prireikus išorinių psichologinės pagalbos šaltinių, padeda su jais susisiekti.

Atsakingas už informacijos sklaidą ir bendravimą su žiniasklaida asmuo:
- apibrėžia žiniasklaidos atstovų buvimo mokykloje galimybes;
- numato bendravimo su žiniasklaida vietą ir laiką;
- parengia preliminarias žiniasklaidos informavimo gaires;
- informuoja mokyklos bendruomenę apie savo funkcijas ir paprašo individualiai neteikti žurnalistams informacijos.

Taip pat pravartu paskirti asmenis, atsakingus už:
- velionio paminėjimą ir laidotuvių organizavimą;
- bendravimą su jo tėvais;
- mokyklos bendruomenės narių švietimą.

Pravartu į tokio plano rengimą įtraukti kuo daugiau mokyklos bendruomenės narių, nes postvencinėje veikloje visi mokyklos bendruomenės nariai įgyja papildomų pareigų.

Krizės valdymo laikotarpiu itin svarbus klasių auklėtojų ir mokytojų vaidmuo. Jie:

- rengia pokalbius klasėse;
- neleidžia sklisti gandams;
- atsako į mokinių klausimus;
- sudaro galimybę mokiniams laisvai reikšti emocijas;
- identifikuoja mokinius, kuriems reikia pagalbos;
- organizuoja emocinę reakciją į patirtą traumą švelninančius užsiėmimus (meninės veiklos, muzikos, rašinių rašymo);
- su mokiniais aptaria dalyvavimo laidotuvėse ypatumus;
- palaiko ryšį su tėvais.

Pateiktas atsakomybių aprašas yra rekomendacinio pobūdžio. Komandos nariai patys turėtų apsispręsti, kokias pareigas jie atliks ir kokios atsakomybės imsis. Žmogus, kuris imasi veiklos savo noru ar įgyvendina savo idėjas, visada dirba labiau atsidavęs. Į tai taip pat verta atsižvelgti.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS INFORMAVIMAS APIE KRIZIŲ VALDYMO PLANĄ

Svarbu, kad atsako į krizę planas netaptų dar vienu pamirštu ir beverčiu raštu. Todėl rengiant planą reikėtų įvertinti, kas konkrečios mokyklos komandai iš tiesų svarbu ir aktualu.

Tikslinga pabandyti sumodeliuoti keletą galimų krizinių situacijų ir įsitikinti, kad visi komandos nariai aiškiai žino savo funkcijas ir atsakomybę. Taisyklė „Sunku pratybose – lengva mūšyje" puikiai tinka ir šiuo atveju.

Apie parengtą planą tikslinga informuoti mokyklos bendruomenę:

- pristatant planą reikia vengti dramatizavimo, negąsdinti. Informavimo tikslas – parodyti, kad gerai pasirengta kontroliuoti bet kokį nenumatytą ekstremalų atvejį;
- parengtas planas turi būti patvirtintas ir įregistruotas kaip mokyklos dokumentas.

Į rengiamą planą svarbu įrašyti ir konkrečią informaciją apie potencialius pagalbos teikėjus, pavyzdžiui, artimiausios policijos nuovados, psichikos sveikatos centro, psichologinių tarnybų ir pan. telefonų numerius. Tokia išankstinė informacija gali būti naudinga mokyklai ne tik savižudybės, bet ir kitų gilių sukrėtimų atveju.

Kiekviena krizė – sunkus išbandymas ir gera pamoka ateičiai. Todėl kiekvienu atveju verta šį planą peržiūrėti iš naujo ir įvertinti, kokie veiksmai nebuvo numatyti, kas iš tiesų buvo naudinga, ko išmokė naujas atvejis, ką ateityje reikėtų keisti.

SVARBIAUSI VEIKSMAI, KURIŲ REIKĖTŲ IMTIS ĮVYKUS MOKYKLOS BENDRUOMENĖS NARIO SAVIŽUDYBEI

Įgyvendinant postvencines priemones reikėtų vengti kraštutinumų. Perdėtas aktyvumas gali būti toks pat pavojingas, kaip ir problemos ignoravimas. Jei situacija nėra ekstremali, nevertėtų jos aštrinti skubotais veiksmais ir pernelyg dideliu šurmuliu. Svarbu užtikrinti deramą tvarką, pasirūpinti pagalbos prieinamumu, tinkamai pagerbti velionį ir siekti, kad savižudybė nebūtų dramatizuojama ar, priešingai, romantizuojama.

Pagrindinės gairės, kaip elgtis po mokyklos bendruomenės nario savižudybės:

- nenutraukti pamokų ir neskatinti dalyvauti laidotuvėse jų metu;
- nedeginti žvakučių ir nekabinti nuotraukos mokyklos vestibiulyje;
- būtina pabrėžti prevencijos svarbą, patikslinti kiekvieno vaidmenį;
- pabrėžti kitus sunkumų įveikimo būdus, nurodyti pagalbos šaltinius;
- neorganizuoti didelių mokyklos bendruomenės susirinkimų;
- pasikalbėti su nusižudžiusiojo artimaisiais;
- pirmąją savaitę prieš pamokas surengti pedagogams trumpus situacijos klasėse aptarimus.

Taip būtų išvengta dar didesnio artimųjų traumavimo ir sumažinta kitų bandymų žudytis tikimybė.

Nepriklausomai nuo to kas įvyko – bendruomenės nario savižudybė ar susidarė kitokia krizinė situacija – visada svarbu:

- greitai susiburti ir imtis veiksmų;
- veikti išvien su mokyklos administracija;
- pasirūpinti visais, kuriems reikia pagalbos;
- dalytis informacija.

Krizės metu administracija dažniausiai patiria didelį spaudimą pakeisti numatytą postvencijos planą. Tačiau rekomenduotina jo laikytis, nes jis buvo sudarytas tuo metu, kai nebuvo sumaišties, aštrių emocijų ir aplinka buvo rami.

Pagrindiniai veiksmai, kurių reikėtų imtis įvykus savižudybei:
Svarbu nepamiršti, kad mokytojai taip pat giliai sukrėsti ir paveikti įvykio. ***Mokyklos personalui pagalba turi būti suteikiama pirmiausia.*** Tuos, kurie yra itin paveikti įvykio, krizių komandos nariai galėtų palydėti į klasę ir tarpininkauti susitinkant su vaikais.

Nedelsiant po įvykio:
- sukviesti krizių komandą, prisiminti kiekvieno funkcijas ir atsakomybę;
- prieš prasidedant pamokoms sukviesti mokytojų pasitarimą, kurio metu instruktuoti mokytojus apie tai, kaip reikėtų pateikti informaciją mokiniams;
- pasiūlyti esmines rekomendacijas, kaip organizuoti velionio pagerbimą;
- pateikti rekomendacijas, kaip padėti vaikams reikšti emocijas ir reaguoti į įvykį;
- priminti pagrindines krizių komandos narių ir mokytojų funkcijas;
- aptarti elgesį su žiniasklaida;
- suteikti informaciją apie tai, kur ir kaip bus teikiama pagalba tiems, kuriems jos reikia. (Pravartu turėti parengtas mokytojams atmintines, kuriose struktūriškai būtų pateikta pagrindinė informacija.)
- suteikti neatidėliotiną pagalbą tiems, kuriems jos labiausiai reikia;
- pasikalbėti su velionio artimaisiais;
- pirmosios dienos pabaigoje aptarti pagrindinius dienos įvykius, parengti sąrašą asmenų, kuriems reikia pagalbos, numatyti svarbiausius kitos dienos veiksmus.

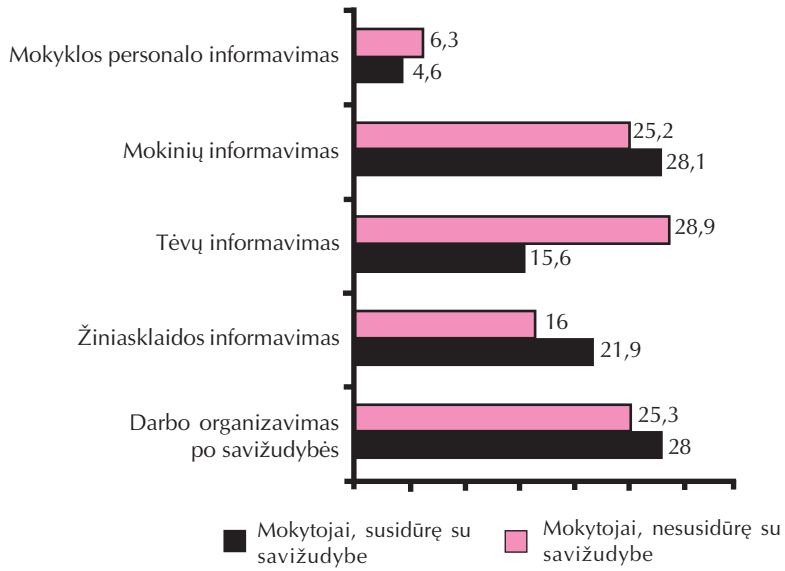
Kitą dieną:
- identifikuoti labiausiai paveiktus asmenis;
- organizuoti tolesnį pagalbos teikimą mokyklos bendruomenės nariams (individualias ir grupines konsultacijas);
- aptarti dalyvavimą laidotuvėse;
- vykdyti šviečiamąją veiklą, slopinti gandus;
- aptarti tėvų informavimo ir prevencinio švietimo klausimus;
- dienos pabaigoje aptarti pagrindinius įvykius, numatyti tolesnius veiksmus.

Vėlesnėmis pirmosios savaitės dienomis:

- organizuoti trumpus situacijos aptarimus;
- tęsti numatytų pagalbos priemonių įgyvendinimą.

Krizių komandai nusprendus, kad situacija normalizavosi, postvencinė veikla nutraukiama, tačiau ir toliau mokinių emocinėms reakcijoms skiriama daugiau dėmesio nei įprastai.

2001 m. Kauno mieste atliekant mokyklų krizių komandų mokymus buvo bandoma išsiaiškinti, kokie mokytojų darbo momentai kelia daugiausia nerimo mokyklos bendruomenės nario savižudybės atveju. Tyrimas parodė, kad patyrę ir nepatyrę tokius atvejus mokykloje mokytojai sunkumus įvardijo kiek skirtingai.



2 pav. *Mokytojų įvardyti sudėtingiausi momentai įvykus mokyklos bendruomenės nario savižudybei*

Mokyklos darbo organizavimas ir žinios apie savižudybę pateikimas mokyklos bendruomenei bei žiniasklaidai buvo įvardyti kaip patys sudėtingiausi uždaviniai, kuriuos tenka spręsti įvykus bendruomenės nario savižudybei.

INFORMACIJOS APIE SAVIŽUDYBĘ PATEIKIMAS MOKYKLOS BENDRUOMENEI

Įvykus savižudybei, labai svarbu laiku pateikti teisingą informaciją mokyklos bendruomenei. Tai padeda išvengti gandų plitimo, neleidžia didėti įtampai.

Mokytojus apie įvykį turėtų informuoti mokyklos vadovas rytinio susirinkimo metu. Šio susirinkimo metu reikia aptarti su mokytojais, kaip mokiniams pranešti apie savižudybės atvejį ir išdalyti parengtas atmintines.

Bendri patarimai, kaip pateikti žinią apie savižudybę mokiniams:

- lakoniškai konstatuojamas savižudybės faktas;
- įvykis įvardijamas teisingai, nevengiant žodžio „savižudybė“;
- apie nusižudžiusį asmenį kalbama su derama pagarba, kaip ir apie bet kurį mirusįjį;
- nusižudęs asmuo ir jo poelgis neturėtų būti tapatinami;
- savižudybės aplinkybės nedetalizuojamos ir nekomentuojamos;
- problemų sprendimas nusižudant vertinamas neigiamai, pažymint, jog savižudybė nieko neišsprendžia;
- pateikiama informacija apie psichologinės pagalbos galimybes;
- nurodomi konkretūs pagalbos šaltiniai mokykloje ir bendruomenėje (adresai, telefonai, darbo laikas ir t. t.).

Mokytojams prieš informuojant mokinius apie savižudybę kyla daug klausimų:

- ar būtina apie šį įvykį sakyti visiems mokiniams;
- ar reikia dar kartą apie tai pranešti, jei dauguma klasės vaikų jau ir taip žino apie įvykį;
- kaip žinią pateikti jaunesniems vaikams.

Į šiuos klausimus sunku vienareikšmiškai atsakyti, nes informacijos pateikimo pobūdis labai priklauso nuo įvykio. Jei savižudybė įvyko mokykloje, beveik nėra jokių abejonių, kad apie tai sužinos visa mokykla, todėl šią žinią geriau pranešti visiems vienu metu.

Jei savižudybė įvyko ne mokykloje, pakanka informuoti panašaus amžiaus mokinių grupes. Pradinių klasių mokiniams tai gali būti neaktualu, todėl jiems reikėtų visai nesakyti ir nekelti nerimo. Išimtis sudaro tie atvejai, kai nusižudo pradinių klasių mokytojai ar kiti su pradinukais artimai bendravę asmenys. Tada vaikams suprantamai derėtų paaiškinti, kas įvyko ir teisingai atsakyti į jų klausimus.

Visų mokinių tėvų atskirai informuoti nebūtina. Tačiau tais atvejais, kai įvykis ypač paliečia vaikus (pavyzdžiui, nusižudo dėstantis mokytojas ar jų vaiko bendraklasis), rekomenduojama pakviesti klasės tėvus pasikalbėti.

Kaip bendrauti su tėvais:

- vengti didelių tėvų susirinkimų. Tai sumažina perdėto reagavimo į įvykį tikimybę ir savižudiško elgesio pamėgdžiojimo pavojų;
- stengtis daugiau bendrauti individualiai. Tai padeda palaikyti ramybę įaudrintoje aplinkoje;
- sudaryti tėvams galimybę išsikalbėti ir būti išklausytiems;
- informuoti tėvus apie padidėjusią kitų savižudybės bandymų riziką, aptarti galimus savižudybės grėsmės ženklus;
- pateikti informaciją apie psichologinės pagalbos galimybes mokykloje ir kitose įstaigose;
- informuoti tėvus apie tai, kokių priemonių mokykla imasi krizei įveikti;
- koordinuoti mokyklos ir tėvų pastangas, padedant vaikams išgyventi netektį.

INFORMACIJOS APIE SAVIŽUDYBĘ SUTEIKIMAS ŽINIASKLAIDOS ATSTOVAMS

Didelė tikimybė, kad įvykus savižudybei, žiniasklaida apie tai sužinos ir stengsis savaip informuoti visuomenę apie įvykį nepaisydama, ar tas pageidautina, ar ne. Tam reikia būti pasiruošus, nes ***bendravimas su žiniasklaida yra viena svarbiausių sričių postvencinėje veikloje.***

Nuo to, kaip apie skaudų įvykį bus paskelbta spaudoje, gali labai priklausyti mokyklos bendruomenės narių ir aplinkinių reakcija. Yra pakankamai įrodymų, kad detalus, sensacingas, romantiškas savižudybės atvejų pateikimas žiniasklaidoje gali paskatinti imitacijos efektą ir pastūmėti į savižudybę kitus [40].

Žiniasklaidos atstovai dažniausiai būna suinteresuoti kuo detaliau nušviesti savižudybę. ***Tačiau savižudybės detalių pateikimas žiniasklaidai – ne mokyklos atsakomybė. Mokykla turėtų būti atsakinga už tai, kad bendravimas su žiniasklaida būtų siejamas su postvencine veikla.***

Mokykla turi teisę pasirinkti – suteikti ar nesuteikti informaciją apie įvykusią savižudybę. Tačiau nesuteikiant jokios informacijos, žiniasklaidos atstovai paprastai ieško kitų

informacijos šaltinių. Tai didina tikimybę, kad paskleista informacija bus iškreipta ir neteisinga. Kad ir kaip nenorėtume susitikti su žiniasklaidos atstovais, patartina nuo jų nesislėpti, bėgti ar bandyti uždengti kamerą. Tokie vaizdai paprastai tampa dar viena sensacija.

Mokykla, nusprendusi teikti informaciją žiniasklaidai, turi teisę pasirinkti:
- leidinius, su kurių atstovais bus bendraujama, su kurių – ne;
- kurie asmenys suteiks informaciją;
- kokia informacija bus pateikta ir kaip tai bus daroma;
- kada ir kur vyks susitikimas su žurnalistais.

Tačiau mokykla turi užtikrinti, kad žiniasklaidos atstovams nebūtų leista aštrinti krizinę situaciją vaikštant po mokyklą ir klausinėjant vaikus, pažinojusius velionį. Mokykloje žiniasklaidos atstovų teisės gali būti ribojamos vidaus tvarkos taisyklėmis, kuriose paprastai numatoma, kad pašaliniai asmenys į mokyklos teritoriją patekti negali. ***Kontaktams su žiniasklaida rekomenduojama turėti nuolatinį atstovą.***

Kaip pasirengti ir bendrauti su žiniasklaida:
- informuoti krizių komandos narius ir mokytojus apie savo funkcijas ir paprašyti teikti jums visą naują ir svarbią informaciją;
- numatyti ir suderinti su mokyklos vadovybe susitikimo su žurnalistais vietą (tai turėtų būti reprezentacinė mokyklos patalpa) ir laiką;
- aiškiai numatyti, ką gali daryti, kur gali ir kur negali eiti žiniasklaidos atstovai (galima parengti atmintinę). Būtina priminti, kad fotografuoti vaikus ar minėti jų pavardes žiniasklaidos priemonėse galima tik turint tėvų sutikimą.
- reikėtų iš anksto susirašyti pagrindinius faktus, kurie teiktini žurnalistams (tai gali būti naudinga medžiaga, kuria žurnalistai galės pasinaudoti nušviesdami įvykį);
- turėti konkretų planą, ką ir kaip pasakyti;
- nereikėtų pamiršti, kad pasinaudojant žiniasklaida galima siekti savo tikslų, t. y. ***akcentuoti paramos ir pagalbos organizavimą ir prevencinę veiklą;***
- žurnalistams vertėtų sakyti tai, ką būtų pravartu išgirsti mokyklos bendruomenei ir visuomenei, taip pat pranešti, kokių priemonių mokykla imasi problemai spręsti;
- pabrėžti žurnalistams, kad matote ir vertinate jų pastangas nušviesti įvykį taip, kad tai padėtų išvengti tokių nelaimių ateityje;
- siekiant, kad būtų pateikta tiksli informacija, patartina pokalbį įrašyti ir jį išsaugoti;
- supažindinti mokytojus su informacija, kurią pateikėte žurnalistams.

Kaip informacija pateikiama spaudoje, nemažai priklauso nuo mokyklos atstovų bendravimo su žurnalistais. Privalu gerbti jų darbą ir pripažinti teisę rinkti bei skleisti informaciją. Taip bendradarbiaujant lengviau pasiekti, kad žurnalistų pateiktas įvykio aprašymas padėtų mokyklos bendruomenei atkurti ramybę bei saugumą.

Ryšius su žiniasklaida pravartu stiprinti ne tik tada, kai nutinka kas nors bloga. Kuo tvirtesnės mokyklos ir vietinės spaudos sąsajos, kuo dažniau žurnalistai lankosi įvairiuose mokyklos renginiuose, tuo lengviau bus bendrauti ir suprasti vieniems kitus sudėtingais atvejais.

DALYVAVIMAS LAIDOTUVĖSE

Nusižudžius mokyklos bendruomenės nariui, dažnai kyla daugybė klausimų apie tai, kaip organizuoti atsisveikinimą su velioniu, dalyvauti ar nedalyvauti laidotuvėse vaikams. Velionis turėtų būti deramai pagerbtas, tačiau nereikėtų pamiršti ir prevencinių tikslų.

Vienoje N miestelio mokykloje nusižudė penktos klasės mokinė. Mergaitė buvo viena iš tų „problemiškų“ vaikų, kurie sunkiai pritampa klasėje, nesilaiko taisyklių, mažai dėmesio skiria mokslams, rūko, bėga iš pamokų. Ji neturėjo tėvo ir gyveno tik su mama, kuri buvo pasinėrusi į savo gyvenimą, dukros priežiūrai skyrė mažai dėmesio. Atrodė, kad kiekviena tos mergaitės diena – tai naujas mūšis, kuriuo siekiama patvirtinti „blogiuko“ etiketės pagrįstumą. Prie tokių manierų visi jau buvo pripratę. Iššaukiamas jos elgesys ir mokytojams, ir klasės draugams buvo tapęs savotiška klasės gyvenimo norma.

Po mergaitės savižudybės viskas staiga pasikeitė. „Blogietė“ tapo auka, „geriečiai“ – kaltaisiais, kurie nematė, skriaudė, nepadėjo... Visi staiga „praregėjo“, kalbėjo tik apie ją, gailėjo, sakė, kad ji nebuvo bloga, jog jai tiesiog buvo sunku, jog niekas jos nesuprato, nepaguodė. Klasėje degė žvakutės, buvo dalijamasi prisiminimais, mokytojai ir vaikai verkė. Laidotuvės buvo gražios ir iškilmingos, jose dalyvavo daug mokyklos mokinių ir mokytojų.

Visi šie pokyčiai padarė didžiulį įspūdį berniukui, kuris mokėsi toje pačioje klasėje. Jis irgi buvo vienas iš tų „negerųjų“, jo namuose taip pat trūko šilumos. Stebėdamas tai, kas vyksta, jis labai panoro patirti tokį pat pripažinimą ir meilę. Nesvarbu, kad po mirties… Jau buvo viskas suplanuota, parašytas atsisveikinimo laiškas, tereikėjo grįžti namo po pamokų. Laimė, kad atsisveikinimo laišką sąsiuvinyje atsitiktinai aptiko istorijos mokytoja.

Siekiant sumažinti savižudybės poveikį, nerekomenduotini įvairūs stiprų emocinį poveikį turintys ritualai, pavyzdžiui, žvakių deginimas vestibiulyje prie velionio portreto, viešai paskelbti velionio atsisveikinimo žodžiai ir pan.

Mokykla gali teikti visokeriopą paramą žuvusiojo tėvams ir artimiesiems, tačiau mokykloje vertėtų stengtis palaikyti įprastą darbo režimą ir rimtį. Todėl nepatariama šarvoti velionio mokykloje ar skatinti mokinius būtinai dalyvauti laidotuvėse. Kai kuriems tai gali būti per sunku, todėl vaikams reikėtų leisti apsispręsti patiems.

SAVIŽUDYBĖS POVEIKIS MOKYKLOS BENDRUOMENĖS NARIAMS

Mokyklos bendruomenės nario savižudybė vienaip ar kitaip paliečia beveik visus jos narius. Savižudybės liudininkai dažnai skundžiasi potrauminio streso sutrikimui būdingais simptomais: pasikartojančiais įvykio vaizdais, miego ir įprastinio elgesio sutrikimu, nenoru bendrauti, baimėmis, padidėjusiu nerimu, prislėgtumu. Psichologai priskaičiuoja daugiau nei keturiasdešimt su šia trauma susijusių emocinių, kognityvinių ir elgesio atsako reakcijų [41].

Vaikai dažnai bando neigti tai, kas įvyko, tampa agresyvūs, jiems būdingos įkyrios fantazijos, elgesio pokyčiai, suprastėję santykiai su bendraamžiais, mokymosi sunkumai, imitacinis savižudiškas elgesys, jie skundžiasi padidėjusiu baimingumu ir nerimu. Sudėtingoje situacijoje atsiduria vaikai, kuriems tai būna pirmasis susidūrimas su mirtimi arba priminimas apie skaudžią asmeninę patirtį.

Savižudybės poveikis mokiniams

Kalbėdami apie savijautą po draugo ar mokytojo savižudybės, mokiniai minėjo:

- stiprų kaltės jausmą: *„jaučiau didžiulę kaltę“; „kaltinau save, kad nieko nepadariau dėl to, kad ji gyventų“;*
- prislėgtumą, stiprų sukrėtimą, liūdesį: *„buvo labai sunku“; „net skaudėjo širdį iš liūdnumo“;*
- įvairias baimes: *„buvo baisu“; „bijojau visur eiti“; „bijojau eiti viena namo, būti viena namuose, bijojau miegoti dieną ir naktį“;*
- kankinančią nemigą: *„negalėjau miegoti nei dieną, nei naktį“;*
- nenorą gyventi: *„jaučiausi labai sukrėstas, mane apėmė depresija ir nenoras gyventi”; „prisiminiau, kaip mirė mano senelis. Buvo labai sunku, nes dabar išgyvenau dvejas laidotuves vienu metu“; „man buvo labai sunku, dar susipykau su mama. Tada aš norėjau nusižudyti”.*

***Patys sunkiausi momentai*:**

- susitaikymo su netektimi sunkumai: *„buvo sunku patikėti, kad tai atsitiko“; „buvo sunkiausia suprasti, kodėl jis taip padarė“; „sunku susitaikyti, kad to žmogaus jau nebėra“;“ buvo sunkiausia, kad mokytoja mums nedėstys, jos daugiau nebematysiu, nematysiu jos šypsenos, negirdėsiu jos balso“;*

- sunku ištverti pačias laidotuves ir jausti gedulingą nuotaiką mokykloje, matyti velionio artimus žmones ir daiktus: *„buvo sunku eiti į šarvojimo salę, sunku buvo pamatyti mirusį draugą“; „sunku matyti žuvusios mokytojos sūnų, artimuosius”; „sunkiausia buvo sėdėti klasėje ir matyti tuščią jo suolo kėdę ar nuotrauką”; „sunkiausia buvo mokyklos vestibiulyje žiūrėti į nuotrauką ir klasėje ant jos stalo degančią žvakutę”;*
- iškilo sunkumų mokantis: *„nebegalėjau susikaupti“; „mokytis atrodė beprasmiška“.*

Šaltinis: Jaunimo sveikatos centro projekto „Savižudybių postvencija mokyklose“ ataskaita, 2001 [42]

Reakcija į traumą gali būti labai skirtinga. Tai, kaip žmonės reaguoja į netektį, priklauso nuo daugelio dalykų – asmeninės patirties, santykių su pasitraukusiuoju iš gyvenimo, mirties aplinkybių, aplinkos, santykių su kitais, paramos ir palaikymo. Tam, kad susitaikytų su netektimi, kiekvienam reikia nevienodai laiko. Kiekvienas gedi savaip, tačiau ne visi savižudybės liudininkai pajėgia su šia trauma tvarkytis savarankiškai. Daugeliui (bent jau pradiniame etape) būtina pagalba.

Įvykus savižudybei itin reikšmingas vaidmuo tenka mokyklos psichologui. Jis turi nuspręsti, kokių veiksmų imtis, kam pirmiausia teikti pagalbą, kokia pagalbos forma tinkamiausia.

Deja, nėra universalaus ir visiems atvejams tinkamo veiksmų plano. Specialistai sutinka, kad postvencinė pagalba būtina, tačiau tebevyksta mokslinės diskusijos apie tai, kokia ji turėtų būti.

Pagrindiniai pagalbos tikslai:
- psichologinės traumos poveikio ir negatyvių pasekmių sumažinimas;
- modeliuojančio savižudybės poveikio sumažinimas.

Šių tikslų gali būti siekiama pačiomis įvairiausiomis priemonėmis:
- grupinės pagalbos darbą derinant su švietiamąja veikla;
- individualiai konsultuojant;
- sudarant grupes iš individualiai konsultuotų asmenų;
- organizuojant įvykio liudininkų savipagalbos grupes.

GRUPINĖS PAGALBOS GALIMYBĖS

Viena dažniausiai traumuojančiam streso poveikiui sumažinti naudojamų technikų – grupinė psichologinė apklausa (anglų k. *debriefing*). Tai turintis griežtą struktūrą procesas, padedantis savižudybės ar kito stipriai traumuojančio įvykio liudininkams valdyti fizinį, kognityvinį ir emocinį atsaką į traumą. Taikant šią techniką išgyventi netikėtą traumą padeda įvykio paliestų asmenų grupė. Sukuriama palaikanti emocinė aplinka, sudaroma galimybė išreikšti skausmą, liūdesį, kaltės jausmą, pakoreguoti požiūrį į netektį ir velionį, aptarti susitaikymo su netektimi galimybes. Pagrindinis apklausos tikslas – sumažinti padarytą traumą, padėti gedėti, užkirsti kelią galimam savęs žalojimui.

Ši technika buvo sukurta siekiant sumažinti darbo sukeliamą stresą ekstremaliomis sąlygomis dirbantiems specialistams (policininkams, gaisrininkams ir kt.), tačiau vėliau pritaikyta įvairiems stiprias psichologines traumas patyrusiems asmenims (katastrofų, teroro ir kitų stipriai traumuojančių įvykių aukoms). Todėl literatūroje galima rasti daug įvairių šios technikos variantų. Dažniausiai taikoma septynių etapų grupinė psichologinė apklausa [43]. Paprastai tai vienas 2–3 val. trunkantis grupinis užsiėmimas, tačiau jis gali būti tęsiamas panaudojant kitas technikas. Rekomenduojama pagalbą teikti po įvykio praėjus 24–72 val. Šis laikas rekomenduojamas dėl to, kad pirmąsias 24 val. po traumos stipriai veikia neigimo psichologinės gynybos mechanizmai.

PAGRINDINIAI GRUPINĖS PSICHOLOGINĖS APKLAUSOS ETAPAI

Įvadinis etapas

Pagrindinis šio etapo uždavinys – parengti grupės dalyvius, kaip aptarti ir priimti traumą. Konsultantas nusako proceso pobūdį, tikslus, apribojimus. Aiškiai apibrėžiama susitikimų trukmė ir skaičius. Šiame etape daug dėmesio turi būti skiriama konfidencialumui aptarti bei sukurti psichologiškai saugią aplinką. Svarbu nepamiršti, kad grupės dalyviai itin jautrūs ir pažeidžiami.

Įvykio atkūrimas

Šiame etape siekiama „atkurti įvykį“ remiantis tuo, kas apie jį yra žinoma grupės dalyviams. Tai svarbu dėl to, kad grupės nariai susidarytų objektyvų, gandais neapipintą

įvykio vaizdą. Daugiausia dėmesio čia skiriama ne jausmams, o faktams. Grupės dalyvių prašoma:

- trumpai apibūdinti savo ryšius su velioniu;
- nusakyti, kaip jie išgirdo žinią apie mirtį;
- apibūdinti su įvykiu susijusias aplinkybes.

Netikėta mirtis visada sukelia sunkius ir skausmingus jausmus. Vedėjas turėtų skatinti nuosaikiai atskleisti jausmus. Šiuo atveju padeda tokie klausimai kaip *„gal jūs galėtumėte nusakyti, ką tai reiškė jums...; kaip tai galima būtų apibūdinti...; su kuo palyginti...“* ir pan. Šiame etape siekiama:

- daugiau sužinoti apie kiekvieno grupės dalyvio situaciją ir jo santykį su įvykiu;
- išsiaiškinti, kiekvieno grupės nario požiūrį apie įvykį;
- suprasti, kuriems įvykiams ir aplinkybėms grupės nariai linkę teikti pirmenybę;
- padėti grupės dalyviams suvokti daugybę su mirtimi susijusių veiksnių ir sumažinti savigraužą bei savęs kaltinimus.

Visa tai padeda natūraliai pereiti prie kito etapo – diskusijos apie jausmus.

Prisiminimai apie velionį

Šis etapas skirtas savotiškai velionio gyvenimo apžvalgai. Taip suteikiama galimybė pasidalyti atsiminimais; be to, pasakojimai sumažina grupės dalyvių įtampą ir nerimą bei suteikia daugiau pasitikėjimo konsultantu [44].

Jausmų išsakymas

Jausmai išsakomi ir įvardijami viso proceso metu, tačiau šiame etape jausmams aptarti skiriama daugiausia dėmesio. Dalyviams sudaroma galimybė supratingoje, nesmerkiančioje ir palaikančioje aplinkoje laisvai išsakyti tai, ką jie jaučia dabar.

Šį etapą konsultantas pradeda klausimais, susijusiais su jausmais: *„Kaip jūs jautėtės, kai tai įvyko?“*; *„Kaip jūs jaučiatės dabar?“* Šių dviejų klausimų sugretinimas padeda atskirti tai, *„kas buvo tada“*, nuo to *„kas yra dabar“* ir pajusti, kad ilgainiui savijauta keičiasi. Itin svarbu išreikšti jausmus, susijusius su atsakomybe dėl to, kas įvyko, ir sunkius jausmus (kaltę, pyktį, baimę ir kt.), susijusius su liūdesiu. Galimybė atsakyti į šiuos ir kitus klausimus apie jausmus būtinai turi būti sudaryta kiekvienam grupės dalyviui. Svarbu stebėti, kad visų galimybės išsisakyti būtų panašios: niekas neliktų nuošalyje arba neužimtų pernelyg daug laiko.

Reakcija

Šio etapo uždavinys – išanalizuoti fizinę ir kognityvinę reakciją į traumuojantį įvykį. Užduodami klausimai: *„Kaip jūs reagavote įvykio metu?“; „Kaip jūs reaguojate dabar?“* ir pan. Konsultantas turėtų padrąsinti grupės dalyvius kalbėti apie tai, kas vyksta mokykloje, kokie jų santykiai su kitais mokyklos bendruomenės nariais ir šeimos nariais. Itin jautriai turėtų būti atsižvelgta į požymius, rodančius polinkį sau pakenkti ar žaloti. Tokiems asmenims gali prireikti papildomų pagalbos priemonių.

Mokymasis

Šis etapas skirtas įgyti naujų įgūdžių, padedančių įveikti savižudybės sukeltą krizę. Pasinaudodamas turimomis žiniomis ir patirtimi, konsultantas siekia atkurti grupės dalyvių dvasinę pusiausvyrą ir stabilius tarpasmeninius santykius. Įsisąmoninimas, kad kiti taip pat išgyvena panašius jausmus, veikia teigiamai.

Vedėjas apibendrina grupės dalyvių pasisakymus, taip parodydamas, kad patyrus traumuojantį įvykį įvairios emocinės, kognityvinės ir fizinės reakcijos yra normali būsena. Tai ypač svarbu dirbant su paauglių grupėmis. Paaugliai ir jaunuoliai turi mažai gyvenimiškos patirties, todėl jiems itin svarbu žinoti, kad ir kiti sudėtingomis situacijomis išgyvena panašius jausmus.

Paskutinis etapas

Paskutiniame etape apibendrinama tai, kas vyko, atsakoma į dar iškylančius klausimus, aptariami artimiausi veiksmai. Savižudybės ar kitos traumuojančios patirties liudininkai dažnai turi atlikti tam tikrus darbus, pasidalyti atsakomybe. Velionio pagerbimo, laidotuvių organizavimo ar kitokios svarbios veiklos aptarimas parengia paskutiniam susitikimui.

PRAKTINĖ GRUPINĖS PSICHOLOGINĖS APKLAUSOS TAIKYMO MOKINIAMS PATIRTIS

Taikant šį metodą paaiškėjo, kad griežtos struktūros apklausa – ne visada geriausias būdas vaikų jausmams atskleisti. Jaunesni vaikai, ypač berniukai, sunkiai išsako savo išgyvenimus, todėl natūraliai iškilo poreikis šį metodą pakeisti atsižvelgiant į vaiko raidos

ypatumus. ***Siekiant aptarti traumuojančią vaikų patirtį reikia skirti daugiau laiko, todėl grupėse turi būti ne daugiau kaip 10–12 vaikų ir surengti ne mažiau kaip tris susitikimus.***

Taip pat svarbu užtikrinti konfidencialumą, t. y. garantuoti, kad tai, ką vaikas papasakojo, nebus paviešinta ir jam nepakenks. Todėl dirbant su klase labai svarbu išsiaiškinti, kaip vaikai bendrauja tarpusavyje, ar yra atstumtųjų. ***Neįvertinus vaikų tarpusavio santykių, ypač klasėse, kuriose klesti kito žeminimas ir patyčios, galima labai pakenkti vaikui ir pabloginti jo situaciją***. Klasėse, kur prasti tarpasmeniniai santykiai, atvirai išpasakodami savo jausmus kai kurie vaikai gali patirti savo bendraklasių pažeminimą.

Išgyvenusių klasės draugo ar mokytojo savižudybę vaikų reakcijos yra labai skirtingos. Vieni reaguoja ūmiai ir aštriai. Vaikai, reaguojantys ūmiai, neretai skundžiasi įvairiais staiga atsiradusiais negalavimais – pykinimu, galvos svaigimu, pilvo skausmais, padažnėjusiu širdies plakimu. Jie pratrūksta ašaromis, pykčiu ir kaltinimais, skundžiasi įvairiomis baimėmis. Tokios ūmios reakcijos paprastai trunka nuo kelių valandų iki kelių dienų. Grupėje šiems vaikams labai svarbu sudaryti sąlygas atvirai reaguoti ir jausmus reikšti įvairiais būdais (piešiant, rašant, kuriant, inscenizuojant, žaidžiant).

Tačiau beveik visada grupėse būdavo vaikų, kurie sakydavo: *„man net pačiam keista, kad aš niekaip nereaguoju į tai, kas įvyko“*. Tačiau šie vaikai paprastai reguliariai lankydavo grupės susitikimus. Taigi reakcijos „nebuvimas“ nereiškė, kad įvykis vaiko nejaudino. Nors jie beveik nedalyvaudavo pokalbiuose, tačiau vis dėlto ateidavo į susitikimus. Tokios „pavėluotos“ reakcijos dažniausiai būdingos vaikams, kurie neseniai buvo išgyvenę artimo žmogaus netektį, skyrybas ar kitą skaudžiai žeidžiantį įvykį. Neigdami jausmus jie tarytum saugojo savyje glūdintį neišgyventą skausmą. Tokie vaikai paprastai pradėdavo emociškai reaguoti maždaug po 2–3 grupės susitikimų. Įdomu tai, kad emocinio vaikų reagavimo pradžia taip pat dažnai būdavo panaši: vaikas palaikančioje grupės aplinkoje įgydavo drąsos kalbėti apie savo jausmus ir atskleisdavo asmeninės netekties patirtį.

Tačiau reikėtų nepamiršti, kad grupiniai užsiėmimai gali būti ne visiems tinkamas ir priimtinas pagalbos būdas.

Kartą teko teikti pagalbą penktokui, kuris tuo metu, kai nusižudė jo klasės draugas gulėjo ligoninėje. Į klasę jis sugrįžo praėjus dviem savaitėms po įvykio. Nors berniukas nebuvo labai geras nusižudžiusiojo draugas, tačiau reagavo labai aštriai – negalėjo miegoti naktimis, sapnavo košmariškus sapnus, pats ėmė svarstyti savižudybės galimybę. Jam buvo ypač sunku, nes klasės draugai jau buvo „praėję“ šį etapą ir nebenorėjo į jį grįžti. Šiam berniukui labiausiai tiko individuali pagalba. Kai kurie grupinės psichologinės apklausos metodą taikę specialistai pataria itin sukrėstiems asmenims teikti individualią pagalbą, nes grupiniai susitikimai gali dar labiau pabloginti emocinę jų būklę.

Galima išskirti dar vieną vaikų reagavimo į traumą tipą – tai vaikai, kurie įvykį priima be itin stiprių emocinių reakcijų, jų kasdieniame elgesyje taip pat nepastebima jokių trauminio įvykio sukeltam stresui būdingų simptomų. Tačiau šie vaikai labai dažnai skundžiasi padidėjusiu baimingumu, miego sutrikimais. Grupėje kai kurie jų dalyvauja pokalbiuose, kiti – nenori kalbėti ir būna pasyvūs stebėtojai. Tokioje situacijoje nereikėtų naudoti spaudimo ir skatinti kalbėti, leisti patiems pasirinkti labiausiai tinkantį reagavimo būdą.

Manydami, kad atskleisdami jausmus grupės dalyviai gauna daugiausiai pagalbos, keletą kartų pabandėme sutrumpinti „kelią jų link“, atsisakydami „įvykio atkūrimo“ dalies. Tačiau grupės dalyviai visada grįždavo į šį etapą, pradėdami detaliai pasakoti, kaip jie sužinojo apie įvykusią savižudybę.

Sukrėstam vaikui, kaip ir bet kuriam kitam žmogui, labai reikalinga kito žmogaus globa ir išklausymas, kad vėl pasijustų saugus. Todėl itin svarbu sudaryti galimybę ne tik laisvai reikšti kilusius jausmus, bet ir papasakoti savo istoriją, savo įvykio versiją. Stiprus sukrėtimas labai sumažina žmogaus gebėjimą visapusiškai vertinti įvykius ar situaciją. Tuoj po įvykio ar sukrečiančios žinios vyrauja sensorinis informacijos priėmimas, todėl žmogus ryškiai įsimena vaizdus, garsus, kvapus. Kiekvienas įvykį priima savaip, pastebi ir išskiria skirtingas detales, tačiau stokoja visumos vaizdo. Pasakojimai apie pirmąjį sąlytį su traumuojančiu įvykiu labai naudingi visai grupei, nes padeda iš atskirų detalių sudėlioti vientisą įvykio vaizdą, rasti atsakymus į kilusius klausimus.

Tačiau nereikėtų šio metodo galimybių pervertinti. Jos nauda traumuotiems asmenims iki šiol tebėra mokslinių diskusijų objektas. Kai kurie pagalbą krizių ir katastrofų atvejais teikiantys specialistai pastebi nemažai efektų, kurių nauda traumuotų asmenų sveikimui labai abejotina. Pavyzdžiui, yra duomenų, kad išgyventos traumos poveikis tarp tų, kam buvo taikyta ši trumpalaikė intervencija ir tarp tų, kuriems ne, – nesiskyrė [45]. Taip pat yra kelios studijos, kuriose pateikiama įrodymų, jog tokio grupinio poveikio metu gali kilti nemaža pakartotinio traumavimo grėsmė bei galimas traumos sukeltų reakcijų suaktyvinimas [46]. Taip pat pastebėta, kad kai kuriais atvejais šio metodo taikymas savižudybę išgyvenusiems paaugliams padidina „užsikrėtimo“ savižudišku elgesiu pavojų [47].

Postvencinės veiklos efektyvumas buvo vertinamas ir trijose Kauno mokyklose, kuriose 2000–2001 m. pagalbą teikė Jaunimo sveikatos centro suburta savižudybių postvencijos grupė. Šiose mokyklose buvo atliekama anoniminė mokinių, jų tėvų ir mokytojų apklausa. Apklausoje dalyvavo visi mokyklos mokytojai. Mokiniai ir jų tėvai apklausai buvo atrenkami atsižvelgiant į sąlytį su savižudybės atveju (buvo pasirenkamos tos klasės, kuriose mokėsi nusižudęs mokinys, arba tos klasės, kuriose dėstė nusižudęs

pedagogas). Minėto negatyvaus postvencijos efekto, savižudiškų ketinimų padažnėjimo nepastebėta. Piešingai, tokie atvejai buvo nustatyti tik mokyklose, kuriose nebuvo teikiama postvencinė pagalba. Mokiniai įvardijo daug pozityvių suteiktos pagalbos aspektų: *„Psichologai išklausė, leido išsikalbėti, paguodė, parėmė, padėjo nusiraminti“; „Psichologinė pagalba buvo suteikta greitai“; „Paaiškino, kaip galėtų gelbėti draugą nuo savižudybės, pastebėti draugo „neaiškumą”; „Paaiškino, kodėl neverta žudytis ir kodėl žmonės taip elgiasi“; „Man pačiam padėjo atsikratyti „blogų“ minčių”.*

Apibendrinant pagalbos mokiniams patirtį, galima teigti, kad postvencinė pagalba vaikams yra reikalinga, tačiau ji turi būti taikoma lanksčiai, įsiklausant į tai, ko labiausiai reikia vaikui, kas jam labiausiai tinka.

PAGALBA MOKYTOJAMS – SUDĖTINGIAUSIA SAVIŽUDYBIŲ POSTVENCIJOS SRITIS

Pagalbos po savižudybės teikimas mokytojams – labai reikalinga, bet nepaprastai sudėtinga postvencinės veiklos dalis. Mokykla, kaip ir patyrusi gilų sukrėtimą šeima, linkusi izoliuotis ir užsisklęsti. Gal todėl didelės dalies mokytojų požiūris į pagalbą būna labai atsargus ir gynybiškas. Minėtame 2001 m. atliktame tyrime mokytojai, vertindami psichologinės pagalbos reikalingumą po mokyklos bendruomenės nario savižudybės buvo daug santūresni nei mokiniai: tik penktadalis jų (19,2 proc.) teigė, kad patirtas sukrėtimas buvo toks gilus, jog jiems patiems reikėjo psichologinės pagalbos. Mokytojų anketose dažnai buvo kartojami šie teiginiai: *„tokios pagalbos nereikėjo“; „manau, buvau pajėgus pats išgyventi savo bėdas“* ir pan.

Įdomu pažymėti ir tai, kad nors tyrimas buvo atliekamas mokyklose, kuriose per dvejus metus buvo įvykusios mokinio arba mokytojo savižudybė, 24,1 proc. apklaustų mokytojų teigė, jog savižudybės atvejo mokykloje nėra buvę. Mažai tikėtina, jog savižudybės atvejai pasimiršo arba per dvejus metus mokykloje pasikeitė net penktadalis dirbančių mokytojų. Ko gero, šie skaičiai atspindi „neigimo nuostatą“, nenorą pripažinti, kad mokykloje tokie atvejai galimi.

Mokytojų nuomone, įvykus savižudybei pagalba labiausiai reikalinga mokiniams – tai teigė beveik pusė (48,1 proc.) apklaustų pedagogų. Pagalbos reikalingumą mokytojams ir tėvams pripažino maždaug ketvirtadalis mokytojų (atitinkamai 26,0 proc. ir 23,4 proc.).

Nepasinaudoję psichologinės pagalbos galimybėmis mokytojai savo sprendimą dažniausiai motyvuodavo šiais argumentais:

- nepasitikėjimu psichologais bei jų teikiama pagalba;
- sunkumu išsipasakoti, *„atsiverti“* svetimam žmogui;
- baime *„vėl viską išgyventi iš naujo“;*
- būtinybe rasti savyje jėgų ir *„susitvarkyti pačiam“;*
- grupinio darbo nepriimtinumu, *„nes po to mokykloje sklando apkalbos“.*

Sunku pasakyti, kur slypi tokio nesaugumo ir nepasitikėjimo šaknys. Čia gali būti susipynusios klaidingos žinios, nepagrįstos nuostatos, negatyvi asmeninė bendravimo su psichikos sveikatos specialistais patirtis. Tačiau tuo, kad grupiniai pagalbos metodai nėra patys tinkamiausi pagalbos mokytojams būdai, įsitikinome ne kartą.

Vis dėlto klaidinga būtų manyti, kad mokykloje vyrauja vien tokios nuostatos. Nemažai mokytojų naudojasi siūloma psichologine pagalba ir palankiai ją vertina. Savo anketose mokytojai paminėjo nemažai pozityvių pagalbos aspektų, pavyzdžiui:

- buvo sudaryta galimybė atvirai bendrauti, išsakyti savo mintis;
- jog suteikta pagalba *„padėjo nusiraminti, suvokti, kad dėl to, kas įvyko, nesi kaltas“;*
- kad suteikta pagalba buvo kvalifikuota, o dirbę žmonės buvo jautrūs ir geranoriški;
- kad pagalba buvo suteikta greitai po įvykio ir sumažino jo sukeltą šoką.

Atliktas tyrimas rodo, kad teikiamos psichologinės pagalbos formos mokyklos bendruomenėje, įvykus savižudybei, turėtų būti taikomos labai lanksčiai. Mokyklose dirbantys specialistai, svarstydami, kokios psichologinės pagalbos formos mokytojams yra priimtiniausios, itin pabrėžė individualių konsultacijų svarbą. Tai, kas tinka mokiniams arba jų tėvams, ne visada tinka mokytojams.

PABAIGOS ŽODIS

Mokyklos psichologas, mokytojai ir kiti specialistai krizių ir nelaimių atvejais pirmiausia stengiasi pasirūpinti vaikais. Tai, be abejonės, reikalinga, tačiau teikiant pagalbą kitiems nereikėtų pamiršti ir savo emocinių reakcijų ir išgyvenimų. Emocinių poreikių ignoravimas gali sukelti „perdegimo“ reakciją. Atiduodami labai daug energijos, degdami stipria motyvacija padėti kitiems dažnai pamirštame save, nebeturime laiko savo pomėgiams, nepailsime, nepavalgome. Pirmasis ženklas, kad pamiršome save, yra sumažėjusi energija, tuštumos, prislėgtumo jausmas. „Perdegęs“ pagalbos teikėjas pats ima jaustis auka, bet ne pagalbos teikėju. Kaip įprastai labiausiai pažeidžiami tie asmenys, kurie patys yra patyrę psichologines traumas, stokoja paramos ir palaikymo savo aplinkoje.

„Perdegimo“ požymiai atsiranda ir kaupiasi palengva

Kogityviniai:

- „įstrigimas“: nuolatinis galvojimas apie krizę, jos valdymą, aukas;
- nesugebėjimas objektyviai vertinti;
- susitapatinimas su nukentėjusiaisiais.

Fiziniai:

- nuovargis, miego sutrikimai;
- įvairūs neaiškios priežasties skausmai;
- valgymo sutrikimai (persivalgymas, apetito stoka ir pan.).

***Emociniai*:**

- depresiška nuotaika, mintys apie savižudybę;
- dirglumas, pykčio protrūkiai;
- atsiradęs cinizmas ir pesimizmas;
- perdėtas susirūpinimas nukentėjusiaisiais;
- prislėgtumas, pavydas kitiems pagalbą teikiantiems specialistams;
- pernelyg didelis noras visur dalyvauti;
- nuovargis, neadekvatus atliktam darbui.

Elgesio:

- alkoholio ir kitų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas;
- šalinimasis bendradarbių, šeimos, draugų, užsisklendimas;
- impulsyvus elgesys;
- nesugebėjimas užbaigti darbą ir grįžti prie normalaus gyvenimo ritmo.

Šaltinis: National Victim's Assistance Organization, 2001 [48]

Visiems su žmonėmis dirbantiems specialistams kartkarčiais pravartu stabtelėti ir peržvelgti savo galimybių ribas. Psichikos sveikatos specialistai taip pat nėra išimtis. Psichologai, kurie pastangų ir energijos išeikvoja daugiau, nei gali susigrąžinti, ilgainiui pasijunta pervargę ir išsekę. Kad ir kai norėtume patenkinti kenčiančiųjų lūkesčius ir „išspręsti visas pasaulio problemas“, neturėtume persistengti – mūsų galimybės taip pat ribotos.

Visiems, kurie rūpinasi savo sveikatos tausojimu, reikėtų laikytis pagrindinių psichikos higienos reikalavimų: nusistovėjusio miego, darbo ir poilsio režimo, daryti poilsio pertraukėles, neatsisakyti malonių užsiėmimų ir laisvalaikio. Nagrinėjant emociškai sekinančius atvejus atsipalaiduoti padeda tokie paprasčiausi dalykai kaip aktyvi fizinė veikla, sveika mityba, žalingų įpročių atsisakymas. Savo emocines reakcijas vertėtų vertinti kaip normalų reiškinį, jos būdingos net ir labai gerai pasirengusiems ir didelę patirtį

turintiems specialistams. Reikia skirti pakankamai laiko viską apmąstyti ir įvertinti, nes psichologai puikiai žino, kad įvykių poveikiui įsisąmoninti reikia laiko.

Nepamirškime ir to, kad kartais pagalbos teikėjams irgi gali prireikti kitų pagalbos. Sudėtingus atvejus visada naudinga aptarti su kolegomis, todėl nereikia bijoti jos prašyti. Svarbu stiprinti ir palaikyti ryšius, kad prireikus galėtume jos sulaukti.

Nereikia atsisakyti savo gyvenimo ir laisvalaikio. Bendravimas su draugais ir artimaisiais, mėgstami užsiėmimai – neišsenkamas atgaivos šaltinis po sunkios darbo dienos.

LITERATŪRA

1. Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Rasmussen V.B. Young peoples health in context. Health behaviour in school aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2004.

2. Leenaars A.A., Lester D. Suicide and homicide rates in Canada and the United States. Suicide Life Threat Behav, 1994; 24 (2):184–191.

3. Bridge J.A., Goldstein T.R., Brent D.A. Adolescent suicide and suicidal behavior. J Child Psychol Psychiatry, 2006; 47: 372–394.

4. Fortune S.A., Hawton K. Deliberate self-harm in children and adolescents: a research update. Curr Opin Psychiatry, 2005; 18 (4): 401–406

5. Van Heeringen C. Suicide in adolescents. Int Clin Psychopharmacology, 2001; 16 (12): 1–6

6. Puras D., Petkevičius R., Žemaitienė N., .Mikalauskaitė A., Povilaitis R., Karmaza E. Vaikų ir jaunimo psichikos sveikata. Smurtas, prievarta šeimoje. Savižudybių prevencija. Kn: Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2005. Vilnius, 2006.

7. Leenaars A.A. Suicide notes and their implications for intervention. J Crisis. 1991; 12 (1): 1–20

8. Zenere F.J., Lazarus P.J. The decline of youth suicidal behavior in an urban , multicultural public school system folowing the introduction of a suicide prevention and intervention program. Suicide Life Thret. Behav, 1997; 27 (4): 387–403.

9. The evidence of health promotion effectiveness. Shaping public health in a new Europe. A report for the European Commission by the International Union for Health Promotion and Education. Brussels–Luxembourg, 2000.

10. Perry C.L. Creating health behavioor change: How to develop community – wide programsfor youth. London, 1999.

11. Žemaitienė N. „Geros mokyklos“ projektas: problemos ir sprendimai. Sociologija Lietuvoje. Tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga: Kauno technologijos universitetas, 1997, p.198–201.

12. Žemaitienė N. Mokytojų požiūrio į savižudybę tyrimas. Teologija ir edukologija amžių sandūroje (Asmenybės ugdymo aspektai). Šiauliai, 2001. p. 190–201.

13. Suslavičius A.Paremiamoji psichologija: Kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi. Kaunas, 2000.

14. Imel S.Guidelines for working with adult learners. ERIC Digest (154), 1994.

15. Continuing professional development program. Prague, 2004.

16. Dėl psichologinės pagalbos mokiniui teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo. LR švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. ISAK-837, 2004-06-03 (Žin., 2003, Nr. 116-5290).

17. Van Orden K.A. A test of the effectiveness of a list of suicide warning signs for the public. Suicide Life Threat Behav, 2006; 36 (3): 272–287

18. Žemaitienė N., Jaruševičienė L., Gailienė D. Savižudybė mokykloje. Kn.: Gailienė D. (sudarytoja). Savižudybių prevencijos idėjos. Vilnius, 2001. p. 138–171.

19. Abraitytė A. Paauglių psichikos sveikatos priežiūros paslaugų poreikis ir požiūris į jas teikiančius specialistus (magistro diplominis darbas). Kaunas, 2005.

20. Leenaars A.A. Helping your suicidal child: achapter for parents. In: Lester D. The cruelest death. The enigma of adolescent suicide. Filadelphia, 1993, p. 112–136.

21. Žemaitienė N., Zaborskis A. Moksleivių įvardijamos savižudiškų polinkių priežastys//Psichologija: mokslo darbai. Vilnius, 2004, t. 29, p.115–130.

22. King R.A., Apter A. (eds). Suicide in children and adolescents. London, 2003.

23. Ramsay R.F., Tanney B.L., Lang W.A., Tienney R.J., Kinzel T., Turley B. Suicide intervention handbook, 3d ed. Toronto, 1999.

24. Pearsall A., Ryan T. A&E and mental health laison. In Duffy D., Ryan T., editors. New approaches to preventing suicide: a manual for practitioners. London, 2004.

25. Duffy D., Ryan T. (eds.). New approaches to preventing suicide: a manual for practitioners. London, 2004.

26. Depression awareness and suicide. Mineapolis, 2001.

27. Farrow T.L. 'No suicide contracts' in community crisis situations: a conceptual analysis. J Psychiatric & Mental Health Nursing, 2003; 10(2):199–202.

28. Morgan H.G., Owen J.H. Persons at risk of suicide: Gudelines of good clinical practice. Notthingam, 1990.

29. Aggleton P., Hurry J., Warwick I. Young people and mental health. London; 2000.

30. Harrington R.C., Kerfoot M., Dyer E., McNiven F., Gill J., Harrington V., Woodham A., Byford S. Randomised trials on a home based family intervention for children who have deliberately poisoned themselves. J Am Ac Child Adolescent Psychiatry, 1998 (87): 512–518.

31. Wood A.J., Harrington R.C., Moore A. Controled trial of a brief cognitive – behavioural intervention in adolescent patients with depressive disorders. J Child Psychology and Psychiatry, 1996; 37: 737–746.

32. Brent D.A., Kolko D.J., Wartella M.E., Boylan M.B., Moritz G., Baugher M., Zelanek J.P. Adolescent psychiatric inpatients' risk of suicide attempt at 6 month follow-up. J Am Ac Child Adolescent Psychiatry, 1993; 32: 95–105.

33. Paulson B.L., Worth M. Counseling for suicide: client perspectives. J Counseling & Development, 2002; 80 (1): 86–104.

34. Skegg K. Lancet, 2005; 366 (9495):1471–1483.

35. Lcharlés L., Ticheli-Kallikas M., Tyner K., Barber-Stephens B. Crisis management during „live" supervision: clinical and instructional matters. J Marital & Family Therapy, 2005; 31 (3): 207–219.

36. Spirito A. The suicidal child: assessment and management of adolescents after a suicide attempt. Child Adolesc Psychiatr Clin J Am, 2003; 12 (4): 649–465.

37. Caffo E. Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents.Child Adolesc Psychiatr Clin J Am, 2003; 12 (3): 493–535.

38. McKee P.W., Jones R.W., Barbe R.H. Suicide and the school: A practical guide to suicide prevention. Horsham, 1993.

39. Žemaitienė N., Jaruševičienė l. Moksleivių savižudybės: Rizikos veiksniai ir pagalbos principai. Kaunas, 2000.

40. Gailienė D., Trofimova E., Žemaitienė N., Miliukaitė A. Žiniasklaidoje pateikiamų savižudybės pavyzdžių poveikis paaugliams ir jaunuoliams. Psichologija: mokslo darbai, 1999; 19: 71–77.

41. Preventing suicide. How to start a survivors' group. World Health Organization, Department of Mental Health, Geneva, 2000.

42. Jaunimo sveikatos centro programos „Savižudybių postvencija mokykloje" ataskaita Atviros Lietuvos fondui (rankraštis), 2001.

43. Mitchell J.T, Everly G.S. Critical incident stress debriefing: an operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency services and disaster workers (2nd ed.). Ellicott city, 1995.

44. Zinner E.S. Responding to suicide in schools: a case in los intervention and group. J Counseling and development, 1987; 65 (9): 499–501.

45. Wessely S., Rose S., Bisson J. A systematic review of brief psychological interventions („debriefing") for the treatment of immediate trauma related symptoms and the prevention of posttraumatic stress disorder. Journal of Traumatic Stress, 1998: 13 (4): 555–557.

46. Hiley-Young B.Trauma reactivation and assessment: Integrative case examples. Journal of Traumatic Stress, 1992; 5 (4): 545–555.

47. Callahan J. Negative effects of a school suicide postvention program – a case example. Crisis, 1996; 17 (3): 108–115.

48. National Victim's Assistance Organization, 2001. Prieiga per http://www.try-nova.org

---

NIDA ŽEMAITIENĖ

Už tylos sienos
Savižudybių prevencijos gairės mokykloje

Meninis apipavidalinimas *Adomo Matuliausko*

2006-10-25. Tiražas 2000 egz.
Išleido Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras,
Geležinio Vilko g. 12, LT-01112 Vilnius
Spausdino UAB „Sapnų sala", S. Moniuškos g. 21, LT-08113 Vilnius