

## Pagalba mokykloms, įvykus savižudybei mokyklos bendruomenėje

Mokinio (mokytojo) savižudybė – vienas labiausiai visą mokyklos bendruomenę sukrečiančių įvykių. Tikslios statistikos apie vaikų ir paauglių bandymus nusižudyti nėra, tačiau, Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, bandymai nusižudyti iki 20 kartų dažnesni nei savižudybės. Vaikai ir paaugliai, kurie bando nusižudyti ar sąmoningai žaloja save, neturėdami ketinimo numirti, išgyvena didžiulę psichologinę kančią ir dėl to turi sulaukti tinkamos pagalbos.

Po kiekvienos mokinio savižudybės neišvengiamai kyla klausimas, kodėl jis (ji) nusižudė? Kokių veiksmų imtis?

**Pagrindiniai etapai:** patikslinus mirties faktą kuo skubiau sušaukti Vaiko gerovės komisijos (VGK) posėdį, kuriame aptarti, numatyti ir atlikti esminius krizės valdymo žingsnius, o praėjus krizei - įsivertinti.

### **Pagrindiniai žingsniai:**

Patikslinamas mirties faktas. Mokyklos administracija kreipiasi į patikimus šaltinius (policiją, VTAS specialistus) tam, kad būtų patvirtintas mokinio (mokytojo) mirties faktas.

Sušaukiama Vaiko gerovės komisija, kuri atsakinga už krizių valdymą mokykloje (kiekviena savižudybė yra krizė). Kai mokyklos administracija turi patvirtintą faktą apie mokyklos bendruomenės nario savižudybę, skubiai (ne vėliau nei sekančios darbo dienos rytą) sušaukiama mokyklos Vaiko gerovės komisija, posėdyje rekomenduojama dalyvauti ir mokyklos administracijai, klasės auklėtojai, mokyklos psichologui, socialiniam pedagogui.

Vaiko gerovės komisija aptaria šiuos klausimus: kokią įtaką mokyklos bendruomenei gali turėti įvykusi savižudybė ir kiek tiksliai žmonių ji paveikė (kokie labiausiai emociškai paveikti mokiniai, darbuotojai, kas teiks psichologinę pagalbą ir kaip jiems bus siūloma psichologinė parama); kada, koku būdu ir kokia informacija bus perduodama mokyklos bendruomenei (darbuotojams ir mokiniams); kas susisieks su nusižudžiusio mokinio šeima ir kokią žinią jai perduos; kas bendraus su žiniasklaida; kaip bus pagerbiamas nusižudžiusiojo atminimas.

- Įvertinama, kokią įtaką mokyklos bendruomenei gali turėti įvykusi savižudybė.
- Krizės įveikimo darbas turėtų prasidėti nuo įvertinimo. Tokių žmonių skaičius gali svyruoti nuo kelių atskirų mokyklos bendruomenės narių iki visos mokyklos bendruomenės (tai

priklauso ir nuo to, kiek nusižudęs asmuo buvo žinomas, populiarius mokykloje). Svarbu aptikti visus, kuriuos ši savižudybė paveikė labiausiai – nustatyti tikslų mokinių ir mokytojų skaičių. Patartina atsižvelgti į tai, kada įvyko savižudybė (tikėtina, kad mažiau paveiks bendruomenę savižudybė, įvykusi per atostogas, negu mokslo metais, bet tokiu atveju gali kilti sunkumų garantuojant pagalbos pasiekiamumą). Taip pat svarbu išsiaiškinti, ar mokykloje yra buvę savižudybės atvejų. Jeigu taip, svarbu išsiaiškinti, ar mokyklos bendruomenei buvo suteikta pagalba, ar pavyko aptikti žmones, kurie buvo labiausiai paveikti nelaimės, kokių priemonių ėmėsi mokykla, kad suvaldytų krizę. Jeigu mokykloje yra buvę savižudybės atvejų, tikėtina, kad mokyklos bendruomenė bus labiau sukrėsta nelaimės. Geriausia, kai krizių intervencija atliekama praėjus ne daugiau kaip 24 val. po įvykio. Svarbu, kad psichologai būtų lengvai pasiekiami mokyklos bendruomenei.

- Informacija apie netektį pranešama mokyklos bendruomenei. Posėdyje V GK turėtų informuoti apie įvykį mokyklos darbuotojus. Geriausia, jeigu informacija juos pasiekia kiek įmanoma greičiau, pirmomis valandomis po įvykusios nelaimės (idealiu atveju – iki prasidedant pamokoms). Rekomenduojama, kad V GK parengtų informacinį pranešimą apie įvykį ir rekomenduotų mokyklos darbuotojams jį pateikti mokiniams (visiems mokyklos mokiniams pateikiama ta pati informacija apie įvykusią savižudybę). Tačiau jeigu yra mokytojų, kurie yra labai sukrėsti, nepatartina, kad jie praneštų mokiniams apie įvykį. Pasitaiko, kad dalį mokytojų stipriai paveikia įvykusi savižudybė, tai natūralu. Tokiu atveju svarbu neversti šių mokytojų kalbėtis su mokiniais ir teikti jiems emocinę paramą. Jeigu mokytojai yra sukrėsti, jiems patiems derėtų pasiūlyti pagalbą.
- Parengiamas informacinis pranešimas bendruomenei apie įvykusią nelaimę. Pranešime įvardijama, kad mokykla neteko savo bendruomenės nario (mokinio ar mokytojo), mirties priežastis aiškinasi policija, tačiau įtariama savižudybė. Įvardijamas tik faktas, neminint detalaus savižudybės būdo. Pabrėžiama, kad tai liūdna ir pribloškianti žinia, paliečianti visą bendruomenę. Pateikiama konkreti informacija apie pagalbos galimybes, kur ir kada tiksliai bus prienami psichologinės ir emocinės paramos specialistai. Bendruomenė turi būti informuota, kad kiekvienas norintis gali pasikalbėti su specialistais ir žinoti, kur juos rasti. Gerai, kai pagalba yra prieinama visą dieną, tol, kol yra poreikis. Pranešime vengiama vertinti, smerkti mirusįjį. Akcentuojama, kad įvykis yra liūdnas, kad nesmerkiame poelgio, bet nepritariame savižudybei; savižudybės galima išvengti, o sunkumus galima spręsti. Informuojama, kad mokiniai, norintys dalyvauti laidotuvėse, gali tai padaryti (nepatartina

mokyklai atkakliai skatinti ar drausti eiti į laidotuves, svarbu išgirsti mokinių išreikštą norą dalyvauti).

- Svarbu ilgai neatidėlioti mokyklos bendruomenės informavimo apie netektį. Kuo ilgiau delsiama, tuo įvairesniais gandais gali apaugti informacija. Aptariama, kaip informaciją pateikti (mokyklos puslapyje, per pamokas ar pan.). Patartina vengti viešo, masinio mokyklos administracijos pasisakymo, dalyvaujant visai mokyklai. Kur kas geriau, kai mokiniai apie savižudybę sužino mažesnėmis grupėmis, pvz., klasėje; kai apie įvykį jiems pasako mokytojas, kuris palieka laiko ir erdvės mokinių klausimams ir pokalbiui. Jeigu mokytojui sunku pasakyti, kas nutiko, jis gali perskaityti parengtą pranešimą apie įvykį. Tikėtina, kad mokiniai, išgirdę apie įvykusią savižudybę, turės klausimų mokytojams. Gerai, kai yra laiko parengti atsakymus iš anksto ir juos aptarti su specialistais. Dažniausiai užduodami tokie klausimai:
  - Kodėl žmogus nusižudė?
  - Koks buvo savižudybės būdas?
  - Kas žmogų gali priversti prie savižudybės?
  - Ar yra kažkas, ką galima kaltinti dėl to, kas nutiko?
  - Ar galima ant to žmogaus pykti, smerkti jį?
  - Ką daryti, jeigu klasės draugas užsimena apie savižudybę?
- Susisiekiama su nusižudžiusiojo šeimos nariais.
- Jiems išreiškiama užuojauta ir pasiūloma parama. Iš karto po VGK posėdžio patartina susisiekti su mirusiojo šeima (posėdyje nusprendžiama, kas ir kaip susisieks, rekomenduojama vykti į namus 2-3 mokyklos atstovams, kurie pažįsta šeimos narius). Svarbu išreikšti užuojautą ir pasiūlyti pagalbą. Pokalbis galėtų skambėti taip: „Mums labai gaila dėl to, kas nutiko jūsų sūnui/duktai, užjaučiame jus. Galvojame apie jus ir jūsų šeimą. Jeigu galėtume kuo padėti, tiesiog pasakykite. Nenorime jūsų dabar trukdyti, tačiau esame pasirengę jums padėti, jeigu tik prireiks pagalbos.“ Kalbant su nusižudžiusiojo šeima, derėtų vengti vertinančių pasisakymų ar bandymo guosti, remiantis religiniais įsitikinimais, pvz.: „Tai buvo Dievo valia“; „Dabar jūsų sūnus (duktas) yra ten, kur geriau“; „Tai tik laiko klausimas, kada jums palengvės.“ Jokiu būdu nebandykite išsiaiškinti savižudybės priežasčių, negarantuokite, jog mokykloje jis/ji tikrai neturėjo jokių sunkumų. Tokie žodžiai gali erzinti ir skaudinti šeimą. Palikite kontaktus, kuriais šeima gali kreiptis į mokyklos atstovus bei psichologus.

- Organizuojamos veiklos, skirtos nusižudžiusiojo atminimui pagerbti.
- Daugelis mokyklos bendruomenės narių gali išreikšti norą pagerbti nusižudžiusįjį. Nereikia viešoje vietoje mokykloje kabinti nusižudžiusiojo nuotraukos, prie jos merkti gėlių, degti žvakių. Geriau, kai pagarba mirusiajam yra išreiškiama dalyvavimu mirusiojo laidotuvėse, finansinių aukų rinkimas savižudybių prevenciją vykdančioms organizacijoms, fondo, užsiimančio savižudybių prevencija, įkūrimas ir pan. Jei bendraklasiai būtinai nori tai padaryti, rekomenduoti tai atlikti klasės kabinete, kuri tuo metu nevyktų pamokos.
- Pasirengiama bendravimui su žiniasklaida.
- Įvykus savižudybei svarbu tinkamai informuoti žiniasklaidą. Informacija, kuri yra pateikiama žiniasklaidai, turėtų būti kiek įmanoma neutrali, patartina vengti dramatiškų ar idealizuojančių frazių. Atsižvelgiant į tai, kad mokyklos administracija, darbuotojai sukrėsti, rekomenduojama žurnalistų paprašyti klausimus atsiųsti raštu. Taip turėsite galimybę ramiai apgalvoti atsakymus ir išvengsite galimų nemalonumų dėl neaiškiai ar netiksliai išreikštų minčių.

**Laiku ir profesionaliai reaguojant į savižudybės sukeltą krizę mokykloje, suteikiant visą reikalingą paramą mokyklos bendruomenei, galima ateityje išvengti savižudybių**