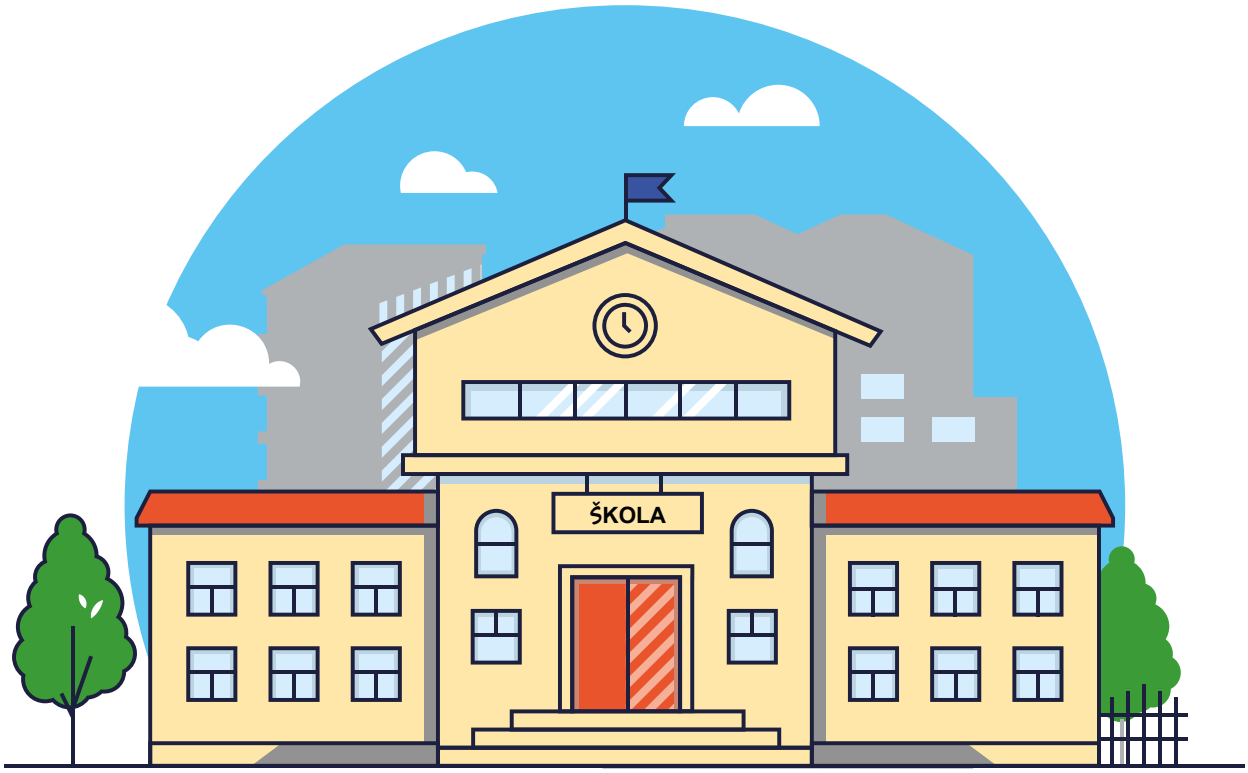
METODIKA PRO ŠKOLY A ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ

ŠKOLA A NEŠTĚSTÍ:

JSME PŘIPRAVENI!



Škola postavená na hodnotách

solidarita úcta pravdivost

METODIKA PRO ŠKOLY
A ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ

ŠKOLA A NEŠTĚSTÍ: JSME PŘIPRAVENI!

METODIKA PRO ŠKOLY

Co

SITUACE, kterých se metodické doporučení týká a v nichž mají školy a školská zařízení[01] morální (společenskou a případně právní) ZODPOVĚDNOST

- náhlé nepříznivé události a jejich důsledky: úmrtí a vážná zranění, která někdo ve škole či ze školy a jejího okolí utrpí či způsobí
- nepříznivé děje a jejich důsledky: nezvěstnost anebo vážná onemocnění dětí, rodičů či pracovníků školy, šikana, pandemie, válka
- katastrofy a jejich důsledky: povodně, tornáda atp., kdy je škola součástí zasažené obce, ať sama je katastrofou přímo zasažená, či nikoli

Kdo[02]

LIDÉ, na které metodické doporučení přednostně myslí

- pracovníci školy, vedení školy, zřizovatelé školy; děti, žáci, studenti[03]; rodiny a blízcí zasažených
- další lidé událostí a jejími dopady zasažení: obyvatelé místa, novináři, kolegové z jiných škol, sociální pracovníci, krizoví interventi, psychologové, právníci, duchovní atp.
- lidé, kteří metodická doporučení využívají při metodické spolupráci (pracovníci školních poradenských zařízení a další) či při výuce tematiky „ochrana člověka za mimořádných událostí“

Proč

Metodika vznikla proto, že **NEŠTĚSTÍ SE STÁVAJÍ A DĚJÍ.**

A také proto, že:

- na neštěstí je možné se připravit, zvláště když už jsme nějaké prožili;
- je užitečné mít připravené kroky podle nichž můžeme postupovat;
- škola má možnosti:
  - udržet řád navzdory mimořádné události;
  - učit, jak si navzájem pomáhat: člověk zvládá neštěstí lépe, když může pomáhat;
  - pěstovat odhodlání dospělých i dětí zvládat nepřízeň osudu a připravit se na ni;
  - postupovat skupinově: neštěstí se netýká jen jedince a následky nejsou jen negativní;
  - pěstovat zdravé klima školy poučené o traumatu[04].

01 Metodické doporučení je určeno obecně školám a školským zařízením. Pro zjednodušení volíme v textu souhrnné označení „školy“. Pro zjednodušení též volíme označení „metodika“ namísto „metodické doporučení“.

02 V celé metodice používáme pro přehlednost mužský rod označující obecně člověka.

03 „Děti, žáci, studenti“ je zahrnující označení od dětí v mateřských školách po studenty vyšších odborných a vysokých škol. Doporučujeme myslet na všechny, text ale mnohde zjednodušujeme výběrem z těchto pojmů.

04 *Trauma-informed school* (škola poučená o traumatu, škola obeznámená s traumatem, škola respektující trauma) je přístup, zaměřený na **silné stránky jedinců a na důvěru v mezilidských vztazích**, aby se škola stala přirozeně hojivým prostředím pro lidi, kteří prošli potenciálně traumatizující událostí či opakovanou traumatizací. Odhaduje se, že takových lidí je mezi dětmi a pracovníky ve školách od 30 do 70 procent.

Jak

Metodika vznikla na základě **HODNOT, POSTOJŮ A ZÁSAD**, které se podle našich[05] zkušeností při zvládání neštěstí a jejich dopadů osvědčily.

Hodnoty a postoje (co od sebe vzájemně čekáme): solidarita – úcta - pravdivost

Hodnoty určují, čeho chceme dosáhnout a jak toho dosahujeme, například, jak o lidech a událostech mluvíme. Pomáhají nám vyhodnocovat, zda správnými cestami obnovujeme po neštěstí řád, začleňujeme se navzájem, posilujeme odvahu k životu a ochotu pomáhat druhým.

Zásady napovídají, jakým jednáním toho dosáhneme, například: uctivou spoluprací, pravdivými informacemi, uznáním a účastí (participací), projevením trpělivosti, péčí o bezpečí a důstojnost, obřady, projevením připravenosti.

Příklad postupu založeného na uvedených hodnotách, postojích a zásadách: *Žačka 3. třídy je nezvěstná. Chceme jako škola dosahovat vyváženosti mezi řádem výuky a vnímavostí k této mimořádně zneklidňující situaci. Při kontaktu se zasaženou třídou a ostatními lidmi ve škole proto pravdivě a trpělivě (= opakovaně) informujeme o spolupráci s policií a rodinou. Využíváme solidarizujících činů a obřadů, které připravují žáci zasažené třídy spolu s učiteli a případně pracovníky vnější podpory (psychology, duchovními, novináři). Uznáme, že s přibývajícím časem se bude stále více lišit, co kdo chce a jak chce přetrvávající nejistotu zvládat. Vyzveme k vzájemné úctě. Tyto postoje potvrdíme jak v obřadech, tak např. při výuce tematiky „ochrana člověka za mimořádných událostí“ či v pěstování obecné vnímavosti k druhým a vytváření prostředí vzájemné péče ve škole, která se takto seznamuje s traumatem.*



PAMATUJME: *Hodnoty, pro které se škola rozhodla, platí pro všechny. Tím se vytváří organizační kultura poctivosti neboli jinými slovy zdravé klima školy[06]. Znamená to, že vedení školy se k zastávaným hodnotám, postojům a zásadám jasně přihlásí. Hodnotami a zásadami poměřuje a vyhodnocuje konkrétní činy při zvládání nepříznivých událostí a při přípravě na ně včetně činů vlastních.*



05 Metodické doporučení vytvářel autorský kolektiv. Blíže viz kapitolu *Na metodickém doporučení spolupracovali*.

06 Na hodnotové integritě školy staví Systém pozitivní podpory chování (PBIS – *Positive Behavior Intervention and Support*) Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání (ČOSIV). Blíže viz: https://www.pbiscr.cz/cs/; https://cosiv.cz/cs/

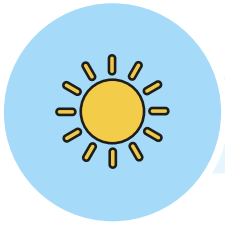
Rozcestník metodiky



Když se stane neštěstí. → **První část: Jsme zasažení**



Když se zotavujeme, zmírňujeme důsledky anebo zvládáme přetrvávající nesnáze. → **Druhá část: Obnovujeme**



Když se chráníme před příští událostí a připravujeme se na ni. → **Třetí část: Připravujeme se**



Co dělat, když… → **Doporučené postupy**

Kam se obrátit → **Kontakty a tipy**

OBSAH

Číslo		Název kapitoly	Strana
0.		**Úvod: Uspořádání metodického doporučení**	**6**
1.		**První část metodiky: JSME ZASAŽENÍ**	**12**
		CO ČEKAT PRVNÍ DNY	**12**
		Co dělat a v jakém pořadí: OSNOVA PRO VŠECHNY	**13**
		Co dělat a v jakém pořadí: TAHÁKY na činnosti převážně PRO DOSPĚLÉ	**14**
	A.	Zajišťujeme bezpečí a důstojnost	**14**
	B.	Informujeme se navzájem a získáváme informace	**15**
	C.	Koordinujeme	**17**
	D.	Zvládáme a řešíme	**18**
	E.	Vyhodnocujeme a uzavíráme	**19**
	F.	Učíme se	**21**
		Co můžeme dělat v jaké pozici: TAHÁKY PRO OSOBY	**22**
	A.	Ředitel a vedení školy	**23**
	B.	Koordinátor/Mluvčí	**24**
	C.	Dítě, žák, student	**25**
	D.	Učitel/Pracovník školy	**27**
	E.	Rodič a blízký	**29**
	F.	Pracovník vnější podpory	**31**
2.		**Druhá část metodiky: OBNOVUJEME**	**32**
		POSTUPY pro obnovu vztahů a prostředí, při zmírňování důsledků nepříznivých událostí a dějů	**34**
		OBLASTI pro obnovu vztahů a prostředí, při zmírňování důsledků nepříznivých událostí a dějů: TAHÁKY na obory	**40**
	A.	Komunikační a mediální strategie školy	**41**
	B.	Právní minimum pro školy a školská zařízení v situaci (těžkého) úrazu anebo úmrtí a při zmírňování následků události a vzájemném učení	**45**
	C.	Psychologické a psychosociální okénko pro situace neštěstí	**50**
	D.	Sociální okénko pro situace neštěstí	**56**
	E.	Duchovní postupy v krizi	**60**
3.		**Třetí část metodiky: PŘIPRAVUJEME SE**	**64**
		Když se rozhodujeme, co má přednost: chráněné hodnoty a rizika jejich poškození	**64**
		Když škola chce neštěstím předcházet a na neštěstí se připravovat: protiopatření a plány	**66**
		Když se škola neštěstími učí a připravenost se stane součástí školního klimatu	**68**
		PŘEHLED DOPORUČENÝCH POSTUPŮ – Co dělat, když …	**70**
		A kam se obrátit: KONTAKTY a TIPY	**72**
		Na metodickém doporučení spolupracovali	**79**

ÚVOD: USPOŘÁDÁNÍ METODICKÉHO DOPORUČENÍ

V souvislosti s neštěstími se zdůrazňuje prevence, tedy předcházení nepříznivým událostem. Neštěstí se přesto dále dějí a budou dít. Preventivní opatření v jedné části systému může zvýšit zranitelnost v jiné jeho části.



Příklad: *Povinnost zamykat školní vchody jako preventivní opatření před útokem zvenčí může ovlivnit rychlost evakuace při požáru uvnitř školy.*

Prevence nestačí. Předkládané metodické doporučení se zaměřuje především na **připravenost**, aby každý věděl, co má v jaké situaci dělat.[07] Přehled doporučených postupů Co dělat, když... uvádí stejnojmenná kapitola na stránce 70 a 71. Řazení doporučených postupů představuje rychlý návod, jak projít celým katastrofickým cyklem. Zčásti se liší od tematického řazení kapitol v Obsahu. Po doporučeních Co dělat, když... následuje kapitola Kam se obrátit.

Připravenost školy znamená především připravenost vedení školy

Připravenost je utvářena **postojem**, **přijetím reality**: neštěstí se dějí a můžeme být k nim a jejich důsledkům vnímaví, navzájem si pomáhat a učit se z nich.

Připravenosti na nepříznivé události a děje se v životě učíme běžně **prostřednictvím zkušeností a jejich vyhodnocováním**. Podobně se učí školy. Někdy se říká, že neštěstí zasáhlo školu „nepřipravenou“. To není úplně možné, škola má ohromné zdroje zkušeností a zvládat nepříznivé události se učíme odmala. Spíše událost může školu zaskočit. Zvýrazní se role **vedení školy**, které může dát pro reakci na událost a její dopady jasný směr, komunikovat ho a spolupracovat. Neujasní-li si vedení školy včetně školního poradenského pracoviště[08] svoji roli a zodpovědnost vzhledem k úkolu „zvládnout dopady události způsobem odpovídajícím hodnotám školy“, mohou ostatní znejistět. Neznamená to ale, že nemohou nic dělat. Každý máme na svém místě **osobní zodpovědnost**.

07 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydává v oblasti primární prevence rizikového chování ediční řadu metodických doporučení a pokynů Co dělat – intervence pedagoga, které školy využívají jako základ krizových plánů. K předkládané metodice Neštěstí a škola: Jsme připraveni! se vztahuje především příloha č. 14 (Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, které přichází z vnějšího i vnitřního prostředí), případně č. 20 (Domácí násilí).
Blíže viz: https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny
V době uzávěrky metodiky Škola a neštěstí připravoval Národní ústav duševního zdraví přílohu týkající se prevence sebevražd.

08 „Ředitel základní, střední a vyšší odborné školy zabezpečuje poskytování poradenských služeb ve škole školním poradenským pracovištěm, ve kterém působí zpravidla výchovný poradce a školní metodik prevence, kteří spolupracují zejména s třídními učiteli, učiteli výchov, případně s dalšími pedagogickými pracovníky školy. Poskytování poradenských služeb ve škole může být zajišťováno i školním psychologem nebo školním speciálním pedagogem.“ (Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, §7, odst. 1.)

Jazyk metodiky a grafické pomůcky

Připravenost na zvládání neštěstí a jejich dopadů je postavena na **komunikaci a spolupráci** lidí a skupin událostí zasažených. Pro spolupráci je důležité, jak se spolu domlouváme a jestli si rozumíme. Jazyk metodiky je proto běžný, pro odborné termíny volíme češtinu (např. tvar *odolnost* namísto *resilience*), někdy i v lidové podobě (*tahák* namísto *kontrolní seznam*). Text je zpřehledňován ikonkami: hvězdička značí příklad, deštník znamená ochranu, přípravu, nápad, připomenutí; zbylé tři ikonky označují koloběh neštěstí. Je-li text podtržený, označuje v elektronické verzi metodiky proklik - propojení na odpovídající část textu. Kliknutí na nadpisy uvozené „Když“ navrací do seznamu doporučených postupů v závěru metodiky. Kliknutí na horní barevnou lištu na jednotlivých stranách navrací zpět do Obsahu.
Na stranách 14 až 31 najdeme některé odrážky ve tvaru čtverečků ❐ a po stranách listů ikonky nůžek . Označujeme tak TAHÁKY na činnosti a TAHÁKY pro osoby, které je možné v akutní fázi z metodiky vyjmout a odškrtávat si na nich, jestli jsme na něco nezapomněli.

Začleňující jazyk („my“) má povzbudit účast (participaci) lidí na připravenosti a na zvládání věcí, které se jich týkají. Je-li zasaženo dítě, **odborníkem na vlastní situaci** je toto dítě, je-li zasažen rodič, odborníkem na vlastní situaci je rodič atp. První osobou množného čísla zvýrazňujeme **sdílenou zasaženost**: neštěstí si můžeme představit jako kámen, který dopadne na vodní hladinu a kolem místa dopadu se rozbíhají další a další kruhy (zasažených).

Slovo „**neštěstí**“[09] patří mezi pojmy, které mají i bez vymezení společně chápaný význam. Z vyjádření učitelů víme, že krajní zátěž pro ně představují především náhlá úmrtí žáka anebo kolegy, zvláště v případech, kdy vedení školy zaujme postoj „jako by se nic nestalo“. Mediální zájem o událost může být školou vnímán jako více zatěžující než samotná událost. Metodické doporučení vychází těmto zkušenostem vstříc v první části (*Jsme zasažení!*), kde se zabýváme náhlými nepříznivými událostmi s dramatickým průběhem a mediálním zájmem.
Nepříznivé dopady se projevují též u událostí a dějů, které mezi „neštěstí“ spontánně neřadíme (šikana, nepřijetí atp.). Druhá část metodiky (*Obnovujeme*) proto zaměřuje pozornost na zvládání střednědobých a dlouhodobých důsledků událostí včetně nepříznivých dějů a včetně situací, kdy událost školu přímo nezasáhne, ta však nepřestává být součástí zasažené obce. V třetí části (*Připravujeme se*) se věnujeme postupům, jak neštěstím předcházet, jak se na ně a jejich důsledky připravit a jak využít příležitostí, které obsahují.

09 Jiné pojmosloví používají zákony, které se dotýkají neštěstí v rámci bezpečnostní situace státu. Například v zákoně o integrovaném záchranném systému a o krizovém řízení jsou vymezeny pojmy „mimořádná událost“ a „krizová situace“. Na zvládání těchto událostí a situací se zaměřuje a připravuje náš stát. Je ale řada událostí, situací a průběhů, při nichž nezasahují hasiči, policie nebo zdravotničtí záchranáři a další složky integrovaného záchranného systému (IZS).

Řazení metodiky: katastrofický koloběh v barvách a značkách

Průběh neštěstí obvykle opisuje kruh. Katastrofický koloběh začíná nepříznivou událostí, pokračuje záchranou, obnovou, zmírňováním dopadů události spolu s prevencí a ústí v připravenost na další neštěstí. Podobně postupuje metodické doporučení.





Jsme zasaženi!



Obnovujeme.



Připravujeme se.

První část metodiky: Jsme zasaženi!

Školou otřese obvykle událost s dramatickým průběhem a mediálním zájmem (úmrtí na školním výletě atp.). Průběh prvních tří dnů po takových událostech lze přibližně odhadnout. „Akutní“ metodickou část proto začínáme přehledem Co čekat první dny.

První dny po nepříznivé události pomáháme spontánně. Pomáhání snižuje tělesné napětí i prožitky bezmoci a tísně, které z dopadů události vyplývají. Mnohdy ani zkušení lidé první dny neštetří silami, ačkoliv si vyčerpání a jeho důsledky dovedou představit, zažili je. Některé situace zažíváme poprvé. **Zaskočí nás, zvláště jsou-li nejednoznačné.**

Příklad: *24. února 2022 začala válka na Ukrajině, která svými dopady zasáhla v ČR snad každého. Téměř okamžitě do škol směřovaly podpůrné materiály s odpověďmi na otázky učitelů: Co mám říkat žákům, když nevím, jestli zvládnu vlastní emoce? Co říkat malým dětem, jak se k nim chovat? Jak mám spolupracovat se žáky, kteří situaci zlehčují? Jak mám spolupracovat se žáky, kteří chválí a obdivují Rusko a Putina? - Přesto ještě po čtrnácti dnech od začátku války se někteří dospělí cílenému rozhovoru o invazi s dětmi a žáky raději vyhýbali.*

Náhlá nepříznivá událost a tlak médií vzbudí dojem neodkladnosti a tísně. Zvláště lidé ve škole pociťují zodpovědnost. Mohou hledat návod, jak v tlaku postupovat. Pro tyto situace metodika nabízí **kontrolní seznamy** - **TAHÁKY**. Jsou to návodné části **krizových plánů** na volných listech, můžeme je vyjmout a v časové tísni odškrtávat, jestli jsme na nic nezapomněli. K tomu přidejme odpovídající dávku **pružnosti**. Cílem první fáze je **stabilizace**. Je třeba situaci ustát.

- **TAHÁKY na činnosti** určené převážně dospělým začínají **Osnovou** určenou všem pro kontrolu **souslednosti činností**. Na dalších listech pak odškrtáváme jednotlivé činnosti: zajišťování bezpečí a důstojnosti - informování včetně sdělování špatných zpráv – koordinování - řešení a zvládání dopadů události - vyhodnocování - uzavírání - učení.
- **TAHÁKY pro osoby** zvýrazňují, že pomáhat může každý. První pomoc - ať tělesná, psychosociální či duchovní - je v zásadě občanská. Nekoná-li v situaci nepříznivé události vedení školy, může konat učitelka stejně jako školník. Aktivní jsou samy děti, žáci, studenti, žijí na sítích a vytvářejí je. Řada lidí na nic nečeká a spontánně pomáhá. Někdy se zasažené škole ozvou pomáhající zvnějšku dřív, než je škola stačí přizvat.

Taháky je samozřejmě možné používat v přípravě na neštěstí jako prostředek k seznámení se s rolemi, úkoly a možnostmi druhých lidí. Důležité věci se na nich opakují.

PAMATUJME*: Při zvládání událostí s dramatickým průběhem a mediálním zájmem máme každý svoji zodpovědnost. Každý můžeme pomoct. Projevem zodpovědnosti je vlastní zpevnění a získání času. Základem pomoci je informování a péče o bezpečí a důstojnost všech.*

Druhá část metodiky: Obnovujeme

Spontánní solidarizující nastavení „teď je třeba něco udělat“ poměrně brzy pomíjí. Podle povahy nepříznivé události a míry zasažení školy vyvstávají v průběhu času další důsledky neštěstí. Je třeba tyto důsledky zmírňovat, zotavit se, obnovit vztahy a prostředí. Pro pomáhání v této době se člověk musí rozhodnout. Vědomě se opře o svoje hodnoty a zváží, k čemu se zavazuje a na co stačí. Podobně se rozhoduje u nepříznivých dějů (šikana, vážná nemoc, pandemie) a také v situacích, kdy škola není přímo zasažená, je ale například součástí zasažené obce. Ideální samozřejmě je, když rozhodnutí pro citlivost vůči dlouhodobým důsledkům neštěstí, nepříznivým dějům a stavu vztahů a prostředí jde (také) od vedení školy **na základě vize školy, jejího poslání a hodnot.**

Příklad: *Učitel matematiky na základní škole byl v dlouhodobé pracovní neschopnosti, ostatní učitelé za něj suplovali. Žáci si už předtím všimli, že vypadal divně: zhubnul, sako na něm viselo, vypadaly mu vlasy. Šuškalo se, že má rakovinu. Několik žáků 6. třídy sebralo odvahu a zeptalo se třídní, co se děje. Znejistěla, nevěděla, co může říct. Slíbila, že se učitele zeptá, což udělala a vzkaz předala. Vyvinulo se z toho několik pozdravů, psaníček a kreseb od žáků a žákyň. Učiteli a jeho rodině nablízku zůstala kolegyně z kabinetu, která ho navštěvovala pravidelně po deset měsíců jeho nepřítomnosti ve škole až do jeho smrti. Žáci sice pravidelný kontakt s učitelem neudrželi, dali si ale do souvislostí černou vlajku na škole a někteří se i se svými rodiči zúčastnili pohřbu.*

Důležité je, abychom ani na střednědobé a dlouhodobé průběhy a pomáhání nebyli sami. Stačí jeden „parťák na telefonu“ a člověk má hned více odhodlání a vytrvalosti, více si všimne, že uprostřed beznaděje se už rodí nové. Užitečné je uplatnit v souvislostech neštěstí to, co umíme (např. budovat vstřícné klima školy), a k tomu se učit novému (například rychlé postupy péče o sebe). Pomoci nám s tím mohou odborníci z oblastí, které popisují TAHÁKY na obory. Expertem na situaci učitele zůstává učitel, expertem na situaci dítěte dítě, expertem na situaci rodiče rodič.

PAMATUJME: *Zvládání střednědobých a dlouhodobých důsledků události a nepříznivých dějů souvisí s vnímavostí vůči vztahům a prostředí a s úsilím o jejich obnovu. Pomáhá uznání a pomáhají obřady, tedy celkové vylaďování klimatu školy ve směru přesvědčení, že „v tom a na to nejsme sami“, „každý může pomoci“, „společně to zvládneme“ a „na příště se připravíme“ (viz Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce v části KONTAKTY A TIPY). Zmírňování důsledků souvisí též s dokumentováním, které zachytí nepříznivý počáteční stav a zlepšení po čase. Zlepšení odměňuje jen tehdy, když si ho všimneme.*

Třetí část metodiky: Připravujeme se

Příklad: *„Nastoupila jsem, a začal covid. Pak přišlo tornádo, a teď válka. Opravdu nevím, kdy to skončí. A jak je možné to všechno zvládnout," povzdechla si učitelka v jihomoravské obci. „A víte, co je zajímavé? Že jsou to pořád tytéž principy. Pořád tytéž!" dodal pracovník Českého červeného kříže vedle ní.*

Připravenost začíná uvědoměním vlastní zkušenosti a odstupem od ní, nadhledem. To je možné velmi brzy po sebehorší události. Lidský mozek je do tří dnů schopen dostat se z prvotního šoku. Přizpůsobí se do jisté míry změněným okolnostem, i kdyby to znamenalo žít vzhůru nohama. Je připraven se vědomě **připravit na příště**.

Dělení katastrofického kruhu na fáze záchrany, obnovy a přípravy je pomůckou, která vzbuzuje dojem, že na všechno máme řádný čas. Záchrana první dny, obnova týdny a měsíce, a po roce příprava na další katastrofickou událost. Mimořádné události se však dějí pravděpodobnostně, to znamená, že „stoletá" voda může přijít dva měsíce po sobě.

Přesto je třeba všemu dát svůj čas. Pokusit se příští události předejít, a zároveň se na příští událost připravit. Na základě zkušeností vytváříme v mysli anebo na papíře **preventivní protiopatření** a **plány připravenosti**. Využívají několika opakujících se zásad, které se osvojují a ověřují **cvičeními**.

Zásady si ve třetí části metodiky připomeneme spolu s **paradoxem prevence a připravenosti**: naše zkušenost je vždy omezená. Máme tendenci se chránit proti tomu, co známe, plánovat zvládnutí toho, co jsme zažili. Jenže: Co když příště to nebude dopravní nehoda, ale výbuch plynu? Co když přímým zasaženým nebude žákyně školy, ale její ředitel?

K připravenosti proto patří kromě **zkušenosti a paměti také nadhled, tvořivost a pružnost**. A vědomí, že škola na zvládání neštěstí a jejich dopadů není sama. Má zřizovatele, je zasazena do obce, zdroje pomoci představují rodiče a blízcí dětí, žáků a studentů. Vyplatí se pěstovat připravenost celé školy a jejího okolí tak, aby se nastavení na vzájemnou pomoc stalo běžnou součástí školního klimatu.

PAMATUJME: *Nepříznivou událostí a jejím zvládáním se učíme všichni. Zkušenosti využijeme pro předcházení dalším nepříznivým událostem a dějům a pro přípravu na ně a jejich důsledky. Postupy plánujeme v souladu se* ***zastávanými hodnotami a zásadami*** *při budování zdravého klimatu školy.*

První část metodiky: Jsme zasaženi!

CO ČEKAT PRVNÍ DNY PO NÁHLÉ NEPŘÍZNIVÉ UDÁLOSTI

- **ČASOVÝ TLAK:** Náhlá událost nás pravděpodobně zaskočí: všichni budou chtít rychle něco vědět – policie a média možná ještě dříve než učitelé, děti a rodiče. Nepodlehněme tomu. **Čas zastavit se a zorientovat se je vždycky. Můžeme o něj požádat:** Nemusíme hned vypovídat (když jsme osloveni Policií ČR pro vyšetřování věci) nebo odpovídat (když se nás dotazují novináři pro zachycení emocí a příběhů či krizoví interventi pro uvolnění emocí).
- **INFORMACE** se budou předávat spontánně (internet, telefony, sociální sítě). Začnou se šířit i fámy. Bez jasných informací pracuje fantazie.
- **ZASAŽENÝMI/POZŮSTALÝMI** jsme v takovou chvíli všichni.
- Pravděpodobně nás bude napadat, zda jsme něco nezavinili, zda nešlo něco udělat lépe. **VINA** je v takové chvíli projevem solidarity a zodpovědnosti. Ve hře je **POVĚST ŠKOLY**. Leckdy se proto hledá viník i tam, kde žádný není.
- **SVĚT SE UDÁLOSTÍ NEZASTAVÍ**. I v tyto dny budeme žít běžný život. Pomáhá i humor. Občas se podaří zapomenout. Dopady události jsou zároveň stále přítomny.
- **NEZAVDĚČÍME SE VŠEM**. Solidarita bude střídána obviňováním, někdy zklamáním či hněvem. S kritikou počítejme. Ať za to, co jsme udělali, nebo za to, co jsme neudělali.
- Událost a její dopady **ZVLÁDÁME KAŽDÝ JINAK**. Naše potřeby a hodnoty se liší. V plynoucím čase se pravděpodobně budou lišit stále víc. Vypjatá atmosféra obvykle zvýrazní návyky všech zasažených. Zároveň nás kdykoli mohou u sebe a druhých překvapit změny v chování a prožívání.
- V řadě situací budeme zažívat **NEJISTOTU**, například kolem návratu (zraněného žáka či učitele, pozůstalého sourozence atp.) do školy. Domlouvejme se společně, jak to nejlépe udělat.



CO DĚLAT A V JAKÉM POŘADÍ: OSNOVA pro všechny

A. Zajišťujeme bezpečí a důstojnost	B. Informujeme se navzájem	C. Koordinujeme	D. Zvládáme, řešíme	E. Vyhodnocujeme, uzavíráme	F. Učíme se

Bezpečí a důstojnost

Zajišťujeme bezpečí pro sebe a druhé. Chováme se s úctou. Nevyvoláváme prožitky studu. K pocitu bezpečí přispěje první psychická pomoc, právní jištění (viz Právní minimum) atp.

Informace

Zjišťujeme, ověřujeme a předáváme informace. Jsme v tom aktivní a držíme se hodnot. Chráníme osobní a citlivé údaje. Nešíříme fámy. Podávat informace také znamená mít Komunikační a mediální strategii.

Koordinace

Svoláváme **koordinační schůzky krizového týmu** (obvykle ředitel, koordinátor/mluvčí, školní poradenské pracoviště) a dalších (pracovníci školy, žáci, rodiče, zřizovatel, vnější podpora). Zjistíme, co a kdo je k dispozici. Rozdělíme role, úkoly a zodpovědnosti. Nastavíme postupy. Koordinujeme spolupráci a součinnost. Průběžně sledujeme situaci, předáváme informace odpovědným osobám a řešíme událost a její dopady.

Řešení a zvládání

Sledujeme vývoj potřeb, stav sil a zdrojů a vývoj strategií zvládání. Postupujeme podle **krizového plánu**. Zadáváme úkoly odpovídající vývoji a hodnotám; dokumentujeme.

Vyhodnocování a uzavírání

Po události s dramatickým průběhem se v prvním týdnu vyplatí vyhodnocovat a uzavírat denně. Vyhodnocení přináší nadhled nad situací, uzavírání přináší klid, dokumentování uvědomění úspěchů. U rozsáhlých neštěstí se k vyhodnocování vracíme v rytmu jejich doznívání. Po roce spolu s vyhodnocováním uzavíráme.

Učení

Zkušenosti uplatníme v prevenci, připravenosti a pro posílení odolnosti. Dnešní nepříznivá událost se může zítra stát znovu.

Souslednost „**bezpečí/důstojnost - informace - koordinace - řešení/zvládání - vyhodnocení/uzavření - učení**“ se v průběhu času pravděpodobně několikrát zopakuje.

CO DĚLAT A V JAKÉM POŘADÍ: TAHÁKY NA ČINNOSTI PŘEVÁŽNĚ PRO DOSPĚLÉ

A. Zajišťujeme bezpečí a důstojnost	B. Informujeme se navzájem	C. Koordinujeme	D. Zvládáme, řešíme	E. Vyhodnocujeme, uzavíráme	F. Učíme se

Všechny kroky přizpůsobujeme konkrétní události, situaci v naší škole a vývoji v čase.

A. Zajišťujeme bezpečí a důstojnost

- ☐ Zajistíme **vlastní bezpečí**. O to lépe můžeme pak pomáhat ostatním.
- ☐ Ve spolupráci s ostatními dospělými a dětmi zajišťujeme bezpečí, ošetření a důstojnost pro **přímo zasažené**. Například odstíníme místo události před zraky zvědavců. Dohodneme se, že teď nebudeme posílat zprávy na sociální sítě.
- ☐ Zkontrolujeme nebo vytvoříme **seznam přítomných žáků**.
- ☐ Poznamenáme si, kam je zraněná či mrtvá osoba odvážena záchrannou či pohřební službou. Pokud to nestihneme, zavoláme na zdravotnickou tísňovou linku 155. Pracovníci tísňové linky ověří, zda je volající oprávněný pro získání informace, a zavolají zpět.
- ☐ Chráníme **důstojnost svědků, zvláště dětí. Pracovníky médií** propojujeme s mluvčím. **Získáváme čas pro rozvahu** o tom, co říct a jaké to bude mít dopady.
- ☐ Aktivně spolupracujeme s **velitelem zásahu** a složkami integrovaného záchranného systému. Velitele zásahu v terénu poznáme podle reflexní vesty s nápisem *Velitel*. Může to být hasič, policista nebo zdravotník.
- ☐ Uvolníme prostor pro práci záchranné službě a policii (rychle potřebují informace, nechtějí být rušeni atp.). Zajistíme prostor pro výslech. Zároveň pamatujme: **nikdo nemusí hned vypovídat**[10]. Policie počká, až učitel či žák bude ve stavu schopném výpovědi.
- ☐ Všimneme si, kdo zraněnou či mrtvou osobu našel. Posadíme se s ním, uděláme mu čaj.
- ☐ **Myslíme na případné viníky.** Také jsou zasažení a mají své potřeby a důstojnost.
- ☐ Promýšlíme **dlouhodobé důsledky**. Sdílení citlivých informací na sítích může teď přinést úlevu, zítra už stud a zahanbení. **Upozorníme na to děti i pracovníky médií.**
- ☐ **Povzbuzujeme se navzájem.** Můžeme nabídnout tělesný kontakt (objetí, držení za ruku). Počítáme s tím, že reakce na krajní zátěž mohou být krajní a že se v nich lišíme. Respektujeme se.
- ☐ Můžeme využít také vnější podporu, například krizové interventy[11] a další (viz KONTAKTY A TIPY).

10 Případně můžeme výpověď odepřít, viz § 100 zákona *o trestním řízení soudním* (trestní řád). K výslechu dítěte mladšího osmnácti let (§ 102) se přizvou pracovníci OSPOD, pedagogové, případně rodiče.

11 Krizové interventy mají složky integrovaného záchranného systému, neziskové organizace, krizová centra. Ve složkách IZS působí hasiči, policisté a zdravotníci s výcvikem v první psychické pomoci. Krizoví interventi dokážou přiměřeně komunikovat s lidmi zasaženými mimořádnou událostí a mohou jim věnovat čas.

B. Informujeme se navzájem a získáváme informace[12]

Informace se šíří sítěmi, nikoli jednosměrkami. Proto si při řeči o čemkoli zkusme představovat, že nás uslyší všichni. Možná budeme více promýšlet, co a jak řekneme.

☐ **Přidržme se hodnot**: solidarizujme, uctivě a pravdivě informujme, buďme trpěliví.
☐ **Komunikujme aktivně**, ať nejsme ve vleku události a druhých lidí.
☐ **Obrňme se trpělivostí**, informace opakujme. Popisujme současný stav, učiněné kroky, proces řešení.
Například: V tuto chvíli nemáme další informace. Děláme, co je v našich silách. Zjišťujeme to a to, další informace vydáme tehdy a tehdy. Rodiče mohou volat na toto a toto číslo atp.

Když se stane neštěstí, působí informace jako lék: pomáhají, a mívají nežádoucí účinky. Snažíme se proto získat pevnou půdu pod nohama a nadhled. Opakovaně se zastavujeme a uvědomujeme si: **Co se stalo? Jaká je moje role? Co je můj úkol? Co je moje zodpovědnost?** Zvláště důležité je se zastavit a získat klid, **když sdělujeme nepříznivou zprávu**.

Když sdělujeme nepříznivou zprávu

Nechceme druhým působit bolest. Při sdělování špatných zpráv víme, že jsme nositelé bolesti. Přitom je nutné tuto zprávu sdělit. Soustředíme se tudíž na to, **jak informaci sdělit**. Zopakujme si: **věcně, s úctou, trpělivě, pravdivě**. Takové sdělování může přinést útěchu.

- **Místo a způsob** - zprávu sdělujeme osobně. Kdekoli můžeme postupovat podle zásad první psychické pomoci. Znamená to sdělovat s péčí, vnímavostí vůči potřebám a s propojením na další osoby. S úctou a trpělivostí jsme přítomni projevům emocí.

- **Čas** - Počítáme s dostatečným časem, opakovanou návštěvou a vynořujícími se otázkami.

- **Lidé** - Výhodné je, když nepříznivou zprávu sdělujeme jako dvojice. Jeden více informuje, druhý více pečuje. Nezapomínejme, že hlavním zdrojem opory pro příjemce zprávy jsou „jeho“ lidé. Ptáme se na ně a jejich pomoc, propojujeme: *Může tu dnes s vámi někdo být? Třeba přes noc? Mohl by nám pomoci ještě někdo další?* Dáme případně kontakty a tipy na další pomáhající lidi a instituce.

12 Bližší informace najdeme v oborovém taháku Komunikační a mediální strategie.

Příprava na informování

Na sdělení nepříznivé zprávy se připravujeme podobně jako třeba na vydání **tiskové zprávy**. Přeříkáme si: **Co se stalo, jak dlouho je to od události, koho a jak to zasáhlo či zasáhne.**

- **Co se stalo** - formulujeme věcně, pravdivě, uctivě
  Přeříkáme si jednoduchými slovy sdělení. *Blanka Nováková ze 4. C zemřela na lyžařském výcviku. Srazila se s jiným lyžařem. Náraz ji odhodil na strom. Byla na místě mrtvá.*
  Věcnost: Popíšeme událost bez emoční barvitosti. Nepovzbuzujeme dramatické představy.
  Pravdivost a úcta: Volíme slova s rozmyslem. Neobviňujeme. *Srazila se s jiným lyžařem* znamená něco jiného, než *Vjela do dráhy jinému lyžaři* či *Vjel jí do dráhy jiný lyžař*.

- **Jak dlouho je to od události** - myslíme na pořadí zasažených a vývoj potřeb
  Pokud informaci dostaneme pár minut po události, vyžaduje to od nás něco jiného, než když se ji dozvíme po týdnu, protože v době události jsme např. měli dovolenou.
  Podle vlastní **role, úkolu a zodpovědnosti** hledáme další informace a informujeme další lidi.
  Jsem-li ředitel, myslím na informování zasažené rodiny a zřizovatele školy a na mediální strategii. Jsem-li Blančin spolužák, myslím na informování mojí rodiny. A na to, že je dobré nesdílet v informaci na sociální síti Blančino jméno.

- **Koho to zasáhlo anebo zasáhne** - myslíme na útěchu, vývoj potřeb, sil a zdrojů
  Od počátku sepisujeme **zasažené**. Skupiny budou přibývat, a po čase zase ubývat.
  Zde událost přímo zasáhla ty, co se srazili, jejich rodiče, sourozence, prarodiče, tety, strýce atd. Na místě události a v okolí byli zasažení svědci události, Blančini spolužáci, učitelé a lyžařští instruktoři, provozovatelé sjezdovky, záchranáři, policisté vyšetřující okolnosti úmrtí, personál ubytovacího zařízení, ostatní obyvatelé a návštěvníci horského střediska. V Blančině škole událost zasáhla všechny, i když různě. V místě bydliště sousedy a přátele rodiny, kolegy rodičů, kamarády sourozenců. Zasáhla též regionální novináře a ostatní školy. Atd.

V pozici vedení školy máme na všechny skupiny s úctou myslet, když informujeme a když hledáme informace. Myslet máme samozřejmě i na sebe, na sebeúctu a vlastní bezpečí.
Informace důležitá pro žáky jiných tříd (*Slyšeli jste to? Kdo to byl?*) může být necitlivá např. z pohledu rodiny (*Respektujte naše soukromí!*).

☐ **O způsobu informování se domlouváme, vyjednáváme.** Informace, potřeby a informování se mění s postupujícím časem.

Máme na mysli, že může záležet na každém slově. Proto přípravu nepodceňujeme. Některé formulace mohou být teď nebo po čase zdrojem útěchy. Patří mezi ně například i věta *Byla na místě mrtvá*.

C. Koordinujeme

Nepříznivá událost může zanechat dobré vzpomínky **díky solidaritě**, **úctě**, **spolupráci**, **sdílení**, **součinnosti**. Tomu napomáhá koordinace.

Koordinací dosahujeme společných cílů, slaďujeme činnosti a vylaďujeme spolupráci lidí, pravidla a způsob komunikace v souladu s hodnotami školy. (Blíže viz TAHÁKY pro osoby - Koordinátor/Mluvčí.)

Příklad: *Díky koordinaci má škola připravený postoj pro účast na pohřbu, který dále domlouvá s rodinou. Vyjednává také o způsobu, jakým zveřejní zprávu o úmrtí a případně o pohřbu například na školní web nebo na jiné informační prostory školy.*

Koordinační schůzky

Koordinaci pomáhají koordinační schůzky s krizovým týmem, skupinou žáků či učitelů nebo i jedincem. **V jejich vedení se můžeme střídat.**

Začátek setkání = nastavení rámce, pravidel, cílů

- ☐ Zahájím schůzku (a požádám o pomoc **zapisovatele**).
- ☐ Oznámím, jak dlouho schůzka potrvá (a požádám o pomoc **časomíru**).
- ☐ Navrhnu a dohodnu základní **pravidla** (např.: *Vždy mluví jen jedna osoba; Každý názor je důležitý, ať ho vyjadřuje kdokoli, atp.*) a napíšu je na viditelné místo.
- ☐ Pomáhám skupině nebo týmu stanovit, jakým způsobem dospějeme **k rozhodnutí nebo dohodě** (např. souhlasem všech členů, hlasováním atp.).
- ☐ Určím, připomenu, shromáždím nebo vyjednám **témata a cíle** schůzky a napíšu je na viditelné místo. Vybídnu tým k odsouhlasení programu schůzky.

Jádro setkání = řešení témat, dosahování nastavených cílů

- ☐ Zabýváme se tématy. Ptáme se: *Čeho chceme dosáhnout? Máme všechny potřebné informace? Je třeba něco objasnit? Stojí nám něco v cestě? Jaký problém je třeba řešit?*
- ☐ Navrhnu např. volné nápady, je-li třeba nacházet řešení, a po volných nápadech vybídnu skupinu nebo tým k výběru možností prospěšných i z dlouhodobé perspektivy.
- ☐ Shrnuji dohodnuté. Zjišťuji, zda všichni porozuměli a s dohodnutým souhlasí.

Závěr setkání

- ☐ Opakuji a dávám do zápisu, **kdo zodpovídá za co a dokdy**.
- ☐ Společně s týmem/skupinou stanovím datum a program další schůzky.
- ☐ Vybídnu k uzavření a zhodnocení: *Ještě něco jsme neprobrali? Má někdo z něčeho nepříjemný dojem? Co šlo dobře? Jak to příště znovu dokázat? Co bychom mohli udělat lépe?*
- ☐ Ukončím setkání.

D. Zvládáme a řešíme

Stát se může cokoli. Reagujeme podle konkrétní události, a **potřeb**, které vyvolá. Zjišťujeme, zda máme dostatek **sil a zdrojů**. Zdroje můžeme posílit lidmi a organizacemi zvenčí. (Viz TAHÁKY na obory + KONTAKTY A TIPY.) **Strategie zvládání** volíme podle **potřeb, hodnot, sil a zdrojů**.

První dny po události dbáme, abychom každý den sledovali:

- ☐ **Vývoj potřeb a hodnot** včetně vlastních: Pravděpodobně bude přibývat různosti a konfliktů. Někdo chce o události mluvit, někdo (se) chce už hlavně učit.
- ☐ **Stav sil a zdrojů:** Zvládání události stojí síly. S vyčerpáním narůstá chybovost. Máme na paměti střídání, odpočinek, zastupitelnost. Ptáme se zkusmo: Měli bychom dost sil a zdrojů, kdyby se událost zítra zopakovala?
- ☐ **Úkoly:** Zaznamenáme, co zbývá udělat, kdo a kdy to udělá. Potřebujeme vnější oporu, zdroje odjinud?
- ☐ **Zvládání a úspěchy:** Někdy se říká, že i ta nejhorší hodina má jen šedesát minut. A když se za ní ohlédneme, můžeme si říct, co všechno jsme v ní zvládli, například trpělivě odpovídali na dotazy. Vše nespočívá jen na našich ramenou. Je důležité si povšimnout pomoci druhých i spontánních řešení. A slavit úspěchy.
- ☐ **Dokumentování a vyhodnocení:** Zapíšeme úkoly, přidáme poznámky o vývoji. Dokumentování pomáhá dostat se „nad“ událost a povšimnout si úspěchů.
- ☐ **Uzavření:** K uzavření dne a k vytváření nadhledu nad událostí pomáhá např. společný rituál. I kdyby spočíval v jednoduchém poděkování.

Opřeme se o krizové plány (= TAHÁKY na činnosti a pro osoby včetně TAHÁKŮ na obory). **Hned od počátku** obvykle využijeme komunikační a mediální strategii, právní a psychologické a psychosociální informace. Brzy se přidají duchovní otázky, někdy též otázky z oblasti sociální.

S výhledem na střednědobé a dlouhodobé zvládání důsledků nepříznivých událostí a dějů:

- ☐ Navracíme se k normálu s citlivostí k tomu, co vrátit (rychle) nelze. Sledujeme vývoj potřeb, hodnot a strategií, stav sil a zdrojů, úkoly.
- ☐ Denně si připomeneme, co jsme už udělali. Chrání to proti bezmoci.
- ☐ Dokumentujeme. Pro získání nadhledu a odstupu, pro zachycení úspěchu.
- ☐ Vyhodnocujeme. Reflektujeme = vnímáme, uvědomujeme si a bez hodnocení promýšlíme. Pro posílení součinnosti a pružnosti, pro nadhled a připravenost.
- ☐ Oslavujeme úspěchy. Pomáhá rituál, píseň, humor.
- ☐ Uzavíráme. Pomáhá rituál a uznání včetně uznání smutku.
- ☐ Z události a jejího zvládání se učíme odolnosti, prevenci a připravenosti.

E. Vyhodnocujeme a uzavíráme

Po události s dramatickým průběhem a mediálním zájmem se **v prvním týdnu** vyplatí vyhodnocovat a uzavírat **každý den**. Vyhodnocování přinese nadhled a kontrolu nad situací, uzavírání přináší klid. Dostáváme se „od události" a „nad událost".

U **rozsáhlých neštěstí** (např. bleskové povodně, tornádo, železniční neštěstí atp.) se k **vyhodnocování můžeme vracet po etapách** v rytmu jejich doznívání a **spontánního uzavírání**. Zpravidla to bývá po třech a šesti týdnech, po třech měsících, po půl roce anebo při významných mezních (například návrat dítěte po léčbě do školy).

První výročí události přitáhne pozornost, i kdyby se v mezidobí zdálo, že vše už utichlo. Škole se vyplatí, když sama k uznání prvního výročí přispěje, nebo s ním aspoň bude počítat. (Viz TAHÁKY na obory, např. Duchovní postupy v krizi, v druhé části metodiky.)

Vyhodnocujeme a reflektujeme: ptáme se, jak a nakolik se daří dopady události zvládat

Vyhodnocováním dosahujeme nadhledu a kontroly nad situací. Proto k němu patří též **dokumentování**. Když zachytíme výchozí stav, můžeme s plynoucím časem zachycovat zlepšení.

Vyhodnocujeme podle školou zastávaných **hodnot, postojů a zásad.** Osvědčily se? Osvědčili jsme se? Hodnocení doplňujeme reflexí - **vnímáním, uvědomováním a pojmenováváním toho**, co se děje. Využíváme k tomu např. psaní deníku, sdílení s ostatními. Hodnocení a reflexe umožňují zažít a vyjádřit uznání, zvýšit připravenost a zpřesnit prevenci.

☐ **Při denním hodnocení se ptáme na čtyři základní věci:**

Co jsme udělali?
Co se povedlo? (též s ohledem na úctu, solidaritu, pravdivost)
Co bychom příště udělali jinak? (též s ohledem na zastávané hodnoty a postoje)
Co je ještě před námi, na co se máme připravit? (stejné jako výše)

☐ **Odpovědi dokumentujeme zveřejnitelným způsobem**:

Inspirace pro vedení běžné vyhodnocovací schůzky najdeme v kapitole Koordinujeme.

Vyhodnocovat znamená mimo jiné znovu si připomínat událost a její zvládání. Dá se proto předpokládat, že se objeví emoce s událostí spojené – dojetí, zlost, žal. Emoce přijímáme, počítáme s nimi. Zpevnit se můžeme každý za sebe (viz Když mám za sebou náročný kontakt či den) anebo společně: například rituálem, kterým si zvykneme končit pracovní den.

Uzavíráme: událost a její dopady se zařazují do běžného života a do nezraňujících vzpomínek

Událost prožitkově uzavíráme pomocí vzájemného uznání, drobných i velkých obřadů (rituálů) a plynoucího času. Vzrušená atmosféra prvních dnů nás nutí angažovat se v řešení a zvládání na úkor jiných činností i odpočinku. O to víc pomáhají postupy pro zpevnění a zklidnění. (Viz Když mám za sebou náročný kontakt či den.)

Spontánní psychické uzavření události nemusí být dosažitelné v krátké době. Například proto, že soudy se táhnou několik let. Dopady události se každého z nás dotýkají jinak. Přesto můžeme událost postupně vřazovat do běžného života.
Třeba tak, že:

- ☐ nabídneme možnosti k otevřenosti a sdílení (včetně anonymních možností, např. schránky důvěry), a uznáme, že potřebu o události mluvit můžeme pocítit třeba až za několik měsíců nebo nikdy,
- ☐ uspořádáme obřad (rituál), slavnost,
- ☐ vytvoříme památku (pomník, památník), vysadíme strom nebo keř růží.

Snažíme se, aby se do uzavírání mohl zapojit každý. Posiluje se tak vědomí soudržnosti. Ať se jakkoli lišíme, jsme na jedné lodi, ve stejné škole. Vyplatí se, když obřad či slavnost zdůrazní školou zastávané hodnoty a postoje (např. úctu - uznání, solidaritu, pravdivost).

Pozornost věnujeme **smíření a odpuštění** zvláště v situacích, kdy žák, rodič nebo pracovník školy událost zavinil. (Blíže viz TAHÁKY na obory - Duchovní postupy v krizi v druhé části metodiky.)

Událost se zároveň s plynoucím časem uzavírá sama. Poznáme to, když přechází z naléhavých prožitků do nezraňujících vzpomínek.



F. Učíme se

Z učení v souvislostech přežití nebo krajní zátěže se poznatky obvykle nezapomínají. Učíme se z události, jejího vzniku a dopadů, učíme se ze způsobů, jakými je zvládáme a řešíme. Naučené zachycujeme **vyhodnocováním a dokumentováním**. Získáváme tak žádoucí odstup.

Oblasti, kde se zvláště zobrazuje zkušenost nabytá v důsledku neštěstí:

☐ **Spolupráce, součinnost, vzájemná pomoc**

Spolupráce po neštěstí prohloubí vzájemnou znalost a může rozšířit okruhy zainteresovaných lidí a skupin. Uznáváme přínosy druhých, učíme se zvládat konflikty a rozdílnost zájmů.

☐ **Odolnost**

Všímáme si u sebe i druhých zvládání zátěže. Objevujeme nové síly, zdroje, způsoby zvládání.

☐ **Připravenost**

Zaznamenáváme, co se osvědčilo, a co ne, co příště dělat stejně, a co dělat jinak. Zkušenosti vtělujeme do krizových plánů.

☐ **Prevence**

Vyhodnocujeme, čemu šlo předejít a jak. Určujeme vhodná protiopatření. Rozšiřujeme pojetí bezpečnosti a ochrany zdraví o vstřícnost, duševní zdraví, spolupráci.

☐ **Vzdělávací témata a metody**

Do výuky zařazujeme postupy a témata ze všech předchozích bodů. Například první psychickou pomoc (Když chceme událost ustát a pomoct v tom druhému), relaxační techniky, které umožňují snížit napětí (Když mám za sebou náročný kontakt či den), nebo skupinový nácvik dlouhodobého zvládání (Když je škola součástí zasažené obce: co dělat a jak využít příležitostí) ze druhé části metodiky.

Naše zkušenosti zajímají jiné školy a okruhy lidí kolem nich. Díky odstupu od události můžeme zkušenosti předávat. Například druhý rok po události uspořádáme konferenci *Škola při zvládání neštěstí.*

PAMATUJME: *Důležité je školní prostředí a jeho klima. Právě v neštěstí může být škola vstřícným a zdravým místem*[13]*, kde se podporuje zdatnost a odolnost dětí, spolupráce, respekt a vyjednávání*[14]*.*



13 Kritérium 1.4 *Škola je vstřícné a bezpečné místo pro žáky, jejich rodiče i pedagogy*. Kritéria hodnocení podmínek, průběhu a výsledků vzdělávání na školní rok 2020/2021. Česká školní inspekce. Praha, červen 2020.

14 Kritérium 4.4 *Pedagogové se v své práci zaměřují na sociální a osobnostní rozvoj dětí.* Kritéria hodnocení podmínek, průběhu a výsledků vzdělávání na školní rok 2020/2021. Česká školní inspekce. Praha, červen 2020.

CO MŮŽEME DĚLAT V JAKÉ POZICI: TAHÁKY PRO OSOBY

A. Ředitel a vedení školy	B. Koordinátor / Mluvčí	C. Dítě, žák, student	D. Učitel / Pracovník školy	E. Rodič a blízký	F. Pracovník vnější podpory
Každý z nás je zodpovědný za klima vzájemné péče.					

TÁHNEME ZA JEDEN PROVAZ

Z předchozí kapitoly víme, že každý z nás se může a má starat o bezpečí a důstojnost, vzájemné informování, součinnost. Společně i po svém událost a její důsledky vyhodnocujeme, vnímáme a uzavíráme, získáváme nadhled a odstup. Společně i po svém se z události učíme, společně a po svém ji zvládáme.

Událost prožíváme každý jinak, v jiný čas a z jiné perspektivy. Jsme jinak zasažení. Událost a její dopady zvýrazní **rozdílnost zájmů**. Proto má neštěstí sílu rozdělovat rodiny, třídní kolektivy i učitelské sbory.

Neštěstí nás také může stmelit. My všichni tvoříme školu, její prostředí a klima. Máme při zasažení podobné potřeby.

Pro stmelení je dobré něco udělat. Náhlá nepříznivá událost zvýrazní zodpovědnost vedení školy, potřebnost koordinátora anebo mluvčího, spolupráci učitelů a dalších pracovníků školy, dětí a rodičů, možnosti vnější podpory.

Společně si opakujme:

- Dá se to zvládnout.
- Táhneme za jeden provaz.
- I já něco můžu udělat pro sebe a pro druhé.
- Zodpovídáme za svou kondici. Únava zvyšuje chybovost.
- Společně tvoříme zázemí.
- Nejsme na to a v tom sami.
- Dovedeme se připravit na příště.

Máme společný úkol: co nejlépe ustát neštěstí a zvládnout jeho dopady. Půjde to snáz, když se zpevníme a navzájem si pomůžeme.

PAMATUJME: Zájmy viníka a oběti *(a jejich rodin) je obtížné sloučit. Jsou-li oba z naší školy, přizvěme vnější* ***podporu****!*

A. Ředitel a vedení školy

DÁ SE TO ZVLÁDNOUT Mám hlavní zodpovědnost. Můžu zapojit ostatní **včetně vnější podpory**. Nezahltím se, zajistím si klid a udržím nadhled. Zásadní rozhodnutí jsou na mně.

ZASTAVÍM SE. TEPRVE PAK DĚLÁM PRVNÍ KROKY:

- ☐ **Ujasním si**, co se stalo, co je můj úkol, role, zodpovědnost, pravomoc. **Začnu jednat.**
- ☐ O události **informuji** pracovníky školy, rodinu zasaženou událostí, zřizovatele, děti/žáky/studenty. V případě úrazu či úmrtí žáka též další (viz Právní minimum). Dbám na **dokumentování** (např. do Knihy úrazů). Sdělím **prvotní informace** o tom, co se stalo a jaké budou další kroky. Dodám, kdy budou známy další **upřesňující informace**.
- ☐ **Zřizovateli si** řeknu o pomoc, například právní či mediální.
- ☐ **Kontaktuji bez odkladu zasaženou rodinu**, a to i v případě, že už ji o události informoval někdo jiný, např. policie. Vyjádřit osobní účast a podporu je v první řadě na mně. Dobré je, když na to nejsem sám a někdo mě doprovodí. Příchodem do rodiny vyjádříme základní lidské soucítění s neštěstím druhého bez ohledu na otázky týkající se zodpovědnosti a zavinění. Projev soucítění neznamená právní přiznání viny.
- ☐ **Určím** vhodného **koordinátora** (vedoucího koordinačního týmu) a **mluvčího**. Někdy je to tatáž osoba. Pokud ho neurčím, koordinuji já a stávám se mluvčím školy.
- ☐ Společně s koordinátorem **svoláme první koordinační schůzku** se školským poradenským pracovištěm, učiteli a pracovníky školy. (Viz Koordinujeme.)
- ☐ Domluvíme se, **jak bude škola v tyto dny fungovat a jak si budeme předávat informace**. Otázky se týkají třeba udržení či změny pravidelného režimu, konání naplánovaných akcí, např. maturitního plesu, atp. (Viz Zvládáme a řešíme.)
- ☐ **Projevím uznání.** Předstoupím před zasaženou třídu s třídním učitelem. Vyvěsíme černou vlajku. Vyhlásím např. ředitelské volno. V případě sebevraždy se podívám na metodický dokument viz poznámku pod čarou č. 7.
- ☐ Dohlížím na **komunikaci školy ven a dovnitř** včetně dodržování právního a hodnotového rámce. (Viz Komunikační a mediální strategie.)
- ☐ Další postupy či případné úpravy režimu **projednávám s učiteli, dětmi a rodiči**. Pro zvládání nepříznivých událostí je dobré, když se i děti co nejvíce podílejí na rozhodování o věcech, které se jich týkají. To znamená, aby mohly spolurozhodovat např. o účasti na pohřbu, o volnějším režimu výuky nebo jiných mimořádných opatřeních.

PAMATUJ: *Zodpovídám za bezpečí, důstojnost a práva, za tvář a chování školy. Zodpovídám za svou kondici. Únava zvyšuje chybovost. Nezůstávám na událost sám. Informuji, protože informace pomáhají. Zapojím děti/žáky/studenty, spolupracovníky. Podle potřeby přizvu odborníky z různých oblastí (viz TAHÁKY na obory). Najdu je i mezi rodiči nebo mi pomůže zřizovatel.*

B. Koordinátor/Mluvčí

TÁHNEME ZA JEDEN PROVAZ

Zodpovídám za koordinaci postupů.
Nastavuji pravidla a způsob komunikace v souladu s hodnotami školy. Propojuji lidi a informace. Jednám pravdivě a s úctou.

UVĚDOMÍM SI SVOJI ROLI, ÚKOL, PRAVOMOC. PAK DĚLÁM PRVNÍ KROKY:

- ☐ Společně s ředitelem **svoláme první koordinační schůzku** se školním poradenským pracovištěm, učiteli a pracovníky školy. Ustavím **krizový tým**. (Viz Koordinujeme.)
- ☐ Nejpozději na další schůzku krizového týmu **přizvu zástupce rodičů a** zástupce **dětí** a podle typu řešených úkolů **další spolupracovníky**.
- ☐ Spolu s ředitelem školy a krizovým týmem **nastavíme způsob komunikace** školy ven i dovnitř podle hodnot školy. Myslíme přitom na zasažené lidi a skupiny. Průběžně doplňujeme nové informace a pružně volíme místa informování (školní web, místní noviny atp.) (Blíže viz Komunikační a mediální strategie.)
- ☐ **Nastavím způsob komunikace** směrem ke mně (co, kdy, jak, komu...).
- ☐ **Organizuji pravidelné koordinační schůzky** (viz Koordinujeme). Sleduji časový rozvrh činností. Podle vývoje situace a potřeb přiděluji konkrétní úkol.
- ☐ Postupně **určuji zasažené lidi a skupiny**. Patří mezi ně zasažená třída, ostatní žáci školy, rodiče, pedagogický sbor, personál a vedení školy, blízcí, zřizovatel, obec/komunita, média, integrovaný záchranný systém atp. Zajišťuji jejich průběžné informování. Se zasaženou rodinou jsem v průběžném kontaktu. **Počítám s vývojem potřeb.**
- ☐ **Sbírám informace** a potřeby od spolupracovníků a dalších zaangažovaných lidí a skupin. Snažím se získat co nejširší přehled o situaci. Zjišťuji (lidské) zdroje školy, které mohou usnadnit zvládání události a jejích dopadů způsobem odpovídajícím situaci a potřebám.
- ☐ **Povzbuzuji** spolupracovníky ke všímavosti a vzájemné péči o sebe. Navzájem hlídáme naše síly, vytíženost, potřeby. Když je to možné, střídáme se.
- ☐ V případě potřeby si říkám o pomoc pro sebe a pro spolupracovníky.

CO K TOMU POTŘEBUJI:

- ☐ Stálé pracovní **místo** ke schůzkám s potřebným vybavením (např. tabule, počítač, malé občerstvení).
- ☐ Komunikační **pravidla**, např.: Každý má prostor promluvit. Názor každého je důležitý.
- ☐ Komunikační **postupy**, způsoby informování a dokumentování včetně zápisů, které zachycují témata a úkoly a lidi pověřené jejich plněním.
- ☐ Spolupracující **atmosféru** i přes konflikty, které situace přináší.

PAMATUJ: *Zodpovídám za svoji kondici. Potřebuji ji pro dobrý kontakt s lidmi a pro jejich propojování. Vede mě úcta, solidarita a pravdivost.*

C. Dítě, žák, student

I JÁ MŮŽU UDĚLAT NĚCO PRO SEBE A PRO DRUHÉ

Něco se stalo. Někdy je to zmatek. I tak si můžeme vzájemně pomoct.

ZASTAVÍM SE. TEPRVE PAK UDĚLÁM PRVNÍ KROKY:

- ☐ Chovám se **bezpečně**. Jdu tam, kde je to bezpečné. Pomůžu spolužákům dostat se do bezpečí. Dám si **čas** na rozmyšlenou. **Nemusím hned** odpovídat na otázky pracovníka médií nebo cizích lidí.
- ☐ Řeknu si o **informace**. Co se přesně stalo, co se bude dít dál, co mám dělat já.
- ☐ Obrním se **trpělivostí**. Počítám s tím, že všechny informace nebudou hned. Informace se budou ověřovat postupně. I já předávám jen ověřené informace. Nechci někoho poškodit nebo zmařit vyšetřování. Nešířím nepravdivé informace nebo děsivé obrázky po sociálních sítích.
- ☐ Dám **zprávu** rodičům nebo jiným blízkým osobám o svém stavu.
- ☐ Když je potřeba, **půjčím** spolužákovi telefon nebo si půjčím od spolužáka telefon.
- ☐ **Neodcházím**, aniž by o tom někdo věděl. Hledali by mě a měli o mne strach.
- ☐ Řeknu si o **pomoc a podporu**, zvlášť když jsem události blízko, třeba jako sourozenec zraněného žáka. Můžu říct rodičům, kamarádům, učitelům, lidem ze školního poradenského pracoviště.

JAK BUDU POSTUPOVAT DÁL:

- ☐ Všechno nejde zařídit hned. A taky se hned všechno nedaří. **Dělám to, co jde teď.**
- ☐ **Nemusím dokázat všechno**. Něco se nepovede.
- ☐ **Nemusím se stydět** za to, co se se mnou děje. Nemusím se stydět za strach nebo vztek, ani za to, že to třeba tak neprožívám.
- ☐ Počítám s tím, že i dospělí se mohou chovat jinak než obvykle.
- ☐ **Řeknu si o to, co potřebuji**. Třeba být s rodiči, nebo být sám. Nejít hned do školy. Nejíst, když nemám hlad. Mít u sebe věci, které mě uklidňují. Nedělat nic.
- ☐ **Udržuji řád**, protože řád udržuje mě.

VÍM, CO DĚLAT:

<u>Když nerozumím, co se stalo</u>

Zeptám se na to, co potřebuji vědět. Co přesně se stalo, co se bude dít dál, co mám dělat já?
Zeptám se: Můžu nějak pomoct?
Na informace z internetu nebo od kamarádů se raději ještě přeptám. Nebudu je hned sdílet dál, aby neublížily. Když tak se zeptám ve škole někoho dospělého, komu věřím.

Když chci pomoct sobě a svým kamarádům anebo rodičům

Pomáhat můžu od začátku. Například tím, že se vyzbrojím trpělivostí.

Když mě napadne, jak pomoct, udělám to. Stačí maličkost. Třeba druhého pohladit, přinést mu něco dobrého k jídlu. Namalovat obrázek. Nebo jít s ním zeptat se dospělých, když se bojí jít sám. Obejmu druhého nebo se nechám obejmout.

Pohlídám anebo zabavím mladší spolužáky. Učím je, jak pomáhat.

Pomáhám spolu s ostatními.

Poradíme se. Vyměníme si nápady. Naplánujeme a vytvoříme to, co nás všechny může spojit: třeba zpívání na pohřbu nebo pozdějším společném obřadu loučení, společný dopis do nemocnice zraněným atp. **Pomáhání pomáhá.**

Nejdřív se musím dostat do klidu, jinak druhým nepomůžu.

Budu chvíli dělat věci, které jsou mi příjemné. Soustředím se pouze na věci, které můžu ovlivnit. Najdu si lidi, kterým věřím nebo kteří jsou mi blízcí.

Když mám o sebe, o kamaráda nebo o rodiče obavu, **požádám o pomoc** třeba učitele nebo jiné lidi ve škole, například ze školního poradenského pracoviště.

Když se stydím nebo nedůvěřuji, můžu zavolat třeba na **číslo 116 111**. To je Linka bezpečí. Je to zadarmo, jsou tam ve dne i v noci, nemusím říkat svoje jméno. Také jim můžu napsat email nebo s nimi chatovat.

Když znejistím, jestli je v pořádku to, co se děje s ostatními, co se děje se mnou

Nechám se ujistit dospělými, že spousta věcí po takové události je v pořádku:

V pořádku prý je, když po takové události cítíme vztek, strach, smutek, lítost. Když se mi chce brečet, křičet nebo se schovat.

V pořádku někdy je, i když je mi to jedno. Co se stalo, je pro mě daleko. Nedotýká se mě to, a je mi dobře.

V pořádku také je, že je to pokaždé jinak.

Řeknu si o pomoc, protože něco už v pořádku není:

V pořádku už není, když je mi tak zle, že se to nedá vydržet. Když nemůžu spát a nemám do ničeho chuť.

V pořádku také není, když se začnu hodně bát. Nechci kvůli strachu jít do školy, nebo mluvit s rodiči a kamarády.

Vůbec není v pořádku, když si chci ublížit, poškodit se. Nebo se zabít. Nebo poškodit a zabít někoho jiného.

Říct si o pomoc můžu **anonymně**, třeba zavolat na číslo **116 111**. To je Linka bezpečí. Je to zadarmo, jsou tam ve dne i v noci, nemusím říkat svoje jméno. Také jim můžu napsat email nebo s nimi chatovat.(Viz též KONTAKTY A TIPY.)

PAMATUJ: *Špatné věci se v životě dějí. Umíme je společně zvládat a připravit se na ně.*

D. Učitel/Pracovník školy

KAŽDÝ MŮŽE POMOCI Událost se stala. Rozhoduji se, jak se zachovám a co udělám.

ZASTAVÍM SE. UVĚDOMÍM SI SVOJI ROLI, ÚKOL, ZODPOVĚDNOST. PAK UDĚLÁM KROKY:

- ☐ **Promyslím svoje síly**, jinak druhým dlouhodobě nepomůžu.
- ☐ S ostatními pracovníky a hlavně s koordinátorem **domluvím strategii** odpovídající zastávaným **hodnotám** školy. Potřebuji domluvit, jakým způsobem událost uznáme, jak budeme zacházet s informacemi, jak budeme **jednotně postupovat** a **spolupracovat**. (Viz kapitoly Ředitel a vedení školy a Koordinátor/Mluvčí.) Nenechám na sebe jako na jednotlivce „hodit" řešení, i když jsem třeba ze školního poradenského pracoviště.
- ☐ **Můžeme si pomoct navzájem**. Stačí maličkost - káva, jídlo, věta pro povzbuzení.
- ☐ Některým věcem dám **čas**. Zítra budou nové informace a bude větší nadhled.
- ☐ Najdu si lidi, kteří mi pomůžou.
- ☐ Dovolím si prožívat a zvládat událost třeba i jinak než druzí.
- ☐ **Dovolím si dělat chyby.** Nemusí být hned jasné, co je dobře. A chybami se učíme.

VÍM, CO DĚLAT:

Když mám jít před děti/žáky/studenty oznámit událost anebo po události učit

Uvědomím si, v jaké tam jdu roli, jaký je můj úkol a jakou mám zodpovědnost.

Uznám událost slovně nebo mimoslovně (např. nosím černou pásku, přinesu svíčku).

Vycházím z toho, že každý má jiné potřeby a nemůžu se zavděčit všem. Rozhoduji se podle hodnot školy a své profese. **Uvědomuji si, že jsem pro děti vzorem.**

Když se mě děti ptají na událost anebo na přímo zasažené

Sděluji pouze ověřené informace, o kterých vím, že je můžu říct. Vysvětluji, že je to vzhledem k probíhajícímu vyšetřování či přání zasažené rodiny. K citlivému sdělování ověřených informací vedu také děti. Společně předcházíme fámám.

Řeknu, když informaci nevím, nebo ji nemůžu či nechci říct. **Otázky beru jako příležitost k diskusi.** Ohraničuji diskusi tam, kde by se to dotklo něčí důstojnosti.

Když se mě rodiče ptají na událost, pomoc a přímo zasažené

Sděluji pouze ověřené informace, o nichž vím, že je můžu říct. Vysvětluji, že je to vzhledem k probíhajícímu vyšetřování či přání přímo zasažené rodiny. **Komunikuji v souladu s** komunikační strategií a **hodnotami** školy. Pokud nevím, odkazuji na důvěryhodné zdroje anebo na mluvčí ustanovené školou.

Otázky beru jako příležitost k dohodě o možné pomoci a svépomoci.

Když se mě děti ptají, co můžeme ve vztahu k události a zasaženým udělat

Dám prostor nápadům: sbírka, dar, dopis do nemocnice, účast na pohřbu, pietní místo atp.

Ověřuji uskutečnitelnost nápadů vzhledem k možnostem školy a zájmům zúčastněných. Např. sbírka mezi spolužáky je možná, škola ji ale nemůže oficiálně zaštítit. Žáci si přejí účast na pohřbu, rodina ale pohřeb nepořádá.

Společně hledáme možnosti uskutečnění.

Například: *Rodina nepořádá pohřeb. My můžeme uspořádat jiný obřad rozloučení. Zamyšlení, ztišení či rozhovor uskutečníme přímo ve třídě z vlastních zdrojů. Nebo nám může pomoci přizvaný duchovní.*

Když se mám zúčastnit akce podobné té, kde se stalo neštěstí

Mám-li **obavy a otázky, sděluji** je. Mluvím o nich s kolegy a s vedením školy. Opřu se o společně vytvořenou **strategii zvládání rizik a krizové plány** (viz Když se rozhodujeme, co má přednost: chráněné hodnoty a rizika jejich poškození, Když škola chce neštěstím předcházet a na neštěstí se připravovat: protiopatření a plány).

Mám právo se akce neúčastnit.

Když se těžce zraněný či nemocný vrací po léčení do školy

Vedu v patrnosti **stav a situaci** dětí, které se po události ještě nevrátily do školy. Jsem v kontaktu s rodinou a blízkými dítěte, případně s oddělením sociálně právní ochrany dětí.

Informuji ředitele a další zaangažované, například spolužáky a pracovníky školního poradenského pracoviště. Dělám to kvůli nemocnému dítěti, jeho spolužákům, jeho rodině i kvůli sobě a kolegům. Je dobré necítit se v této situaci sám a nebýt sám.

Snažím se, aby **nepřítomné dítě mělo stále ve třídě a ve škole svoje místo**. Jednak v myslích ostatních, jednak skutečné místo. Nikoho jiného tam neposadím. Dělám to proto, aby se zdraví spolužáci od nemocného příliš nevzdálili. Všední život zdravých utíká rychleji, událost je brzy téměř zapomenuta. Návrat spolužáka může oživit vzpomínky včetně těch bolestných.

Podobu návratu přichystám s vracejícím se žákem, rodiči, spolužáky, dalšími učiteli. Vracející se žák bude chtít vědět, co se o jeho situaci ví. Spolužáci potřebují vědět, jak a o čem můžou s vracejícím se spolužákem mluvit.

Nabídnu možnosti – například postupný návrat; individuální rozvržení učiva kvůli klidnému doplnění zameškané látky; kombinaci prezenční a online účasti ve výuce atp. Vyjednávám o tom se žákem, jeho rodinou, ostatními učiteli, spolužáky. Všichni můžou pomoci.

Všem zúčastněným stranám připomenu, jak je důležité školní prostředí a klima vstřícnosti. Škola a její klima může podporovat psychickou zdatnost a odolnost dětí, spolupráci, respekt, vyjednávání. Umožňuje kontakt s přáteli a vrstevníky a návrat k normálnímu chodu života.

PAMATUJ: *Jsem pro děti i jejich blízké zdrojem ujištění a pocitu bezpečí, důvěry.*
Jsem pro děti vzorem pro řešení krizových situací.
Spolupráce znamená komunikovat – také o nepříjemných věcech.
Pomáhání pomáhá. Pomoci mně mohou ostatní pracovníci školy. A já jim.

E. Rodič a blízký

SPOLEČNĚ TVOŘÍME ZÁZEMÍ Událost se stala. Rozhoduji se, jak se zachovám a co udělám.

ZASTAVÍM SE. TEPRVE PAK UDĚLÁM PRVNÍ KROKY:

- ☐ **Ujasním si, co se stalo.** Řeknu si, co je teď důležité a co počká.
- ☐ **Spolupracuji se školou.** Obracím se na ni s otázkami, nejasnostmi a nabídkami pomoci. Škola uveřejní kontakt, na kterém mi bude k dispozici.
- ☐ **Informace** čerpám z důvěryhodných zdrojů. Ověřené informace podává například škola. Pokud patřím k přímo zasaženým, dostanu informace také od nemocnice a složek integrovaného záchranného systému.
- ☐ Můžu **odmítnout**. Například nemusím souhlasit, aby moje dítě posílali za psychologem nebo jinam, kde by muselo událost probírat s cizím člověkem.

VÍM, CO DĚLAT:

Když chci škole pomoci nebo pomoc od školy potřebuji

Pomáhám už tím, že nešířím neověřené informace.

Obrním se trpělivostí. Řešení mimořádné události nějakou dobu trvá.

Nabídnu škole pomoc. Možností je řada. Pomůže trpělivost, znalosti a kontakty (právní, psychologické, sociální, duchovní atp.), přístřeší, i zdánlivé maličkosti. Pomáhá uznání, povzbuzení, i jednoduché občerstvení.

Řeknu si o pomoc pracovníkovi školy, kterému věřím. Škola má množství zdrojů: informace, kontakty, znalosti a dovednosti. **Může mě například propojit se stejně zasaženými rodiči nebo s organizacemi, na které se můžu obrátit třeba anonymně.**

Příklad: *Rodině shořel o víkendu dům. Dvě děti z této rodiny byly žáky místní školy. Matka měla starosti: Po požáru neměli žádné oblečení ani školní potřeby, aby se děti mohly do školy vrátit. Zástupce ředitele matku kontaktoval. Řekl jí, že škola pomůže. S matčiným svolením byla uspořádána rychlá sbírka oblečení a školních pomůcek mezi spolužáky a jejich rodinami.*

Když nevím jistě, co děti po takové události potřebují, jak s nimi komunikovat

Děti potřebují to samé, co ostatní: informace, činnost, možnost se nějak zapojit a možnost zapomenout, cítit se v bezpečí, cítit blízkost. Držet se řádu.

Může mě mást, že to potřebují jindy než já nebo lidi kolem. Může mě mást, že si o svoje potřeby někdy neříkají srozumitelně.

Někdy si děti o události chtějí povídat, a někdy si vůbec povídat nechtějí. Respektuji i to, že to **může být každou chvíli jinak**. Pokud si děti o události chtějí povídat, mluvím s nimi otevřeně a pravdivě. Nepřetvařuji se. Povzbuzuji otázky. Podle otázek se orientuji. Odpovídám na ně pravdivě.

O některých věcech se lépe mluví s cizími lidmi než s blízkými. Zvlášť tehdy, když nás událost zasáhla všechny. Možná i já si raději promluvím s někým mimo rodinu. I moje děti mohou potřebovat mluvit s jiným dospělým, než jsem já.

Hledám společně s dětmi, jak můžeme pomoci sobě a druhým. Podporuji je v nápadech. Pomáhání snižuje stres.

Zapojím dítě do domácích prací.

Podpořím děti ve sportu nebo jiných činnostech. Pohyb pomáhá odbourávat stres.

Pomáhá také mít dobré vztahy. Pomáhají **kontakty s kamarády** - i třeba jen telefonicky nebo online.

Dohlížím na zdraví a bezpečí dětí. Sleduji i to, jestli mají dostatek tekutin, jak jedí nebo jak spí. Nenutím je dělat, co odmítají. Zkouším zachovávat řád. Držím se toho, jak jsme fungovali dříve. **Režim dne a pravidelné činnosti** usnadňují návrat k normálu.

Vyjadřuji **blízkost a ujištění**, jak jsme v rodině zvyklí. Nevadí, když se odvážím něčeho nezvyklého. Nezvyklá je i událost, která se stala.

Nezapomínám, že já potřebuji totéž, co dítě: informace, činnost, možnost se nějak zapojit a možnost zapomenout, cítit se v bezpečí, cítit blízkost. Mít dostatek tekutin, pohybu a odpočinku. Dostatečně jíst a spát. Držet se zodpovědnosti a každodenního řádu. Mít vztahy a dostatek kontaktů tehdy, když na ně mám náladu.

Když mám dojem, že s dítětem není něco v pořádku

Moje dítě se chová jinak než obvykle.

Nebaví se ani s kamarády. Projevuje se zlostně. Schovává se v pokoji. Bojí se jít do školy. Špatně spí. Budí se v noci anebo brzy ráno. Vypadá unaveně. Nemá chuť k jídlu, nesní ani svoje oblíbené jídlo. Do ničeho se mu nechce, ani do toho, co ho normálně baví. Zhoršil se mu prospěch. Mám dojem, že něco bere, možná nějaké prášky. Sebepoškozuje se.

Nejdřív se dám do pořádku já, pokud je to možné.

Poradím se, požádám o pomoc.

Zeptám se ostatních rodičů, blízkých, přátel. Ve škole se obrátím na učitele anebo další pracovníky, kterým důvěřuji. Pomoci může školní poradenské pracoviště. Má ho každá škola, konkrétní obsazení pracoviště a kontakty na něj uvádí na webových stránkách.

Můžu se obrátit na zřizovatele školy.

Můžu třeba anonymně zavolat na číslo 116 000, Linku pro rodinu a školu. Je bezplatná, anonymní, nonstop. Můžu také volat na Rodičovskou linku Linky bezpečí 606 021 021. Obě linky odpovídají i na emaily a dá se s nimi chatovat. (Další informace najdu v kapitole KONTAKTY A TIPY.)

Obrním se trpělivostí. Pomoc nemusí vyjít napoprvé.

PAMATUJ: *Jsem pro dítě zdrojem důvěry a pocitu bezpečí.*
Jsem pro dítě vzorem chování v krizové situaci. Mám trpělivost.
Pomáhání pomáhá. Pomoci mně mohou ostatní rodiče. A já jim.

F. Pracovník vnější podpory

NEJSME NA TO A V TOM SAMI Učím se od zasažené školy stejně, jako ona se může učit ode mě.

Může mě oslovit kdokoli. **UVĚDOMÍM SI SVOJI ROLI, ÚKOL, ZODPOVĚDNOST.**

- ☐ **Požádám o schůzku s ředitelem.** Možná nebude mít čas. O mé přítomnosti by měl být aspoň informován.
- ☐ Zjišťuji, **co se stalo**, jaké má škola **hodnoty, potřeby, síly a zdroje**, jakými **strategiemi** dopady události zvládá. Teprve na základě porozumění a domluvy jednám.
- ☐ Seznamuji se s klimatem školy. Pojmenovávám, čeho se držím já a jak budu postupovat: budu jednat **pravdivě a s úctou a podporovat solidaritu, odolnost a připravenost** školy.
- ☐ Ujasním si, **co kdo chce a proč**. Počítám s různými zájmy a nápady.
- ☐ Ujasním si, **co můžu přidat k tomu, co škola sama umí**. Učitelé, žáci, rodiče, další pracovníci školy představují velké zdroje.
- ☐ Většinou po mně škola chce ujištění, nápady, inspiraci. Postupuji tak, aby nebyly vázány jen na mou osobu. Můžu být **mostem**. Například (si) položím otázky: *Co škola sama může udělat proto, aby si v dané věci byla jistější? Co já můžu udělat proto, aby si po mém odchodu byla škola jistější a svobodně získávala další nápady? S kým a čím ji můžu propojit?*

Příklad: *Škola pozve krizového pracovníka, aby promluvil se třídou, kde se zabil žák. Pracovník se nejprve setká s třídním učitelem a zeptá se ho, co může přidat k tomu, co by udělal učitel sám. Podle toho si domluví konkrétní postup. Například, že půjdou do třídy oba. Nebo že tam třídní půjde sám a pak s pracovníkem vlastní postup probere atp.*



- ☐ Na tvorbě **zotavujícího prostředí** se podílíme všichni: učitelé a další pracovníci školy, děti, rodiče, blízcí. Dojednáváme cíle spolupráce. Učíme se od sebe. Podporujeme se navzájem jako lidé, které dohromady svedla nepříznivá událost.
- ☐ Jsem pro školu cizinec, host. Zároveň mi hodně důvěřují, když mě takto zvou. Opírají se o můj klid, doufají v pomoc. Situace školy a její očekávání mně můžou brát svobodu. Proto pečuji o svoji stabilitu a od počátku **slibuji jen to, co skutečně splním**. Moje pozice hosta znamená splnit konkrétní úkol, za který mám zodpovědnost, a odejít. Samozřejmě se mnohdy stane, že k lidem kolem události přilnu.
- ☐ Ustát pomáhání po neštěstí mi pomůže **parťák**, například kolega z mého oboru.

PAMATUJ: *Jsem pro učitele zdrojem důvěry a ujištění a vzorem chování v krizové situaci. Když spolupráci dobře nevyjednám, můžu pracovníky školy, rodiče anebo děti znejistit.*
Spolupráce znamená vyjednávat a komunikovat - *také o nepříjemných věcech.*



Druhá část metodiky: Obnovujeme

Lidský mozek je lépe nastaven na situace, které si žádají řešení „teď hned“, než na vnímavost vůči dlouhodobým dějům. V této kapitole přecházíme od dramatických situací typu „Jsme zasaženi!“ ke každodennosti, od spontánní chuti pomáhat k **rozhodnutí zůstat věrný zastávaným hodnotám přesto, že se člověku nemusí chtít**. V sebehorších podmínkách se lidé snaží žít a přežít, přizpůsobit se, normalizovat to, co je obklopuje. **Normalizace** je jedním ze způsobů, jak zvládat nesnadné dlouhodobé okolnosti. Znamená, že odchylky od normy se stanou novou normou. Rizikem je, že se normou stane zlo. Příležitostí je, že procesem normalizace lze zavést i dobrou změnu.

Příklad: *Pandemie rychle znormalizovala možnosti online výuky. Zavedení takovéto změny za běžných podmínek by se neobešlo bez protestů a prodlev. Nyní školy umějí učit online a mohou toho s rozmyslem účelně využívat.*

Chceme zavést dobrou změnu. Myslíme na trpělivou spolupráci, kdy škola:

- zmírňuje střednědobé a dlouhodobé důsledky náhlé nepříznivé události;
- zvládá dlouhodobé nepříznivé děje;
- obnovuje a pomáhá obnovovat vztahy a prostředí, do něhož je zasazena.

Příklady:

Důsledky náhlé nepříznivé události

Blanka Nováková ze 4. C zemřela na lyžařském výcviku. Srazila se s jiným lyžařem. Náraz ji odhodil na strom. Byla na místě mrtvá.

Deset měsíců po události ještě není u konce soudní řízení a rozhodnutí o případném zavinění. Škola je na podobné události dobře pojištěna a zdánlivě není co řešit. Ředitelka ale vnímá setrvalý tlak neuzavřené události na učitele, kteří byli s Blankou na jejím posledním lyžařském výcviku. Blíží se Vánoce. Blančina matka opatrně navazuje kontakt se školou. Chtěla by, aby dceřina smrt něčemu pomohla, hledá její smysl. Blančina kamarádka s několika dalšími spolužáky by ráda připravila vzpomínkovou slavnost k prvnímu výročí události. Dočetla se na internetu, že to pomáhá. Ředitelka se obává, aby to někomu nepřitížilo. Uvědomuje si zároveň, že bude muset řešit neochotu učitelů zúčastnit se dalšího lyžařského výcviku.

(Podezření na) nepříznivé děje

13letý Tomáš usíná při výuce. Třídní učitel má podezření na závislost (na počítačových hrách, na drogách) nebo také na dozvuky domácího násilí.

Tomášovi rodiče se nedávno rozešli a otec se odstěhoval. Matka se nerada uvolňuje ze zaměstnání. Proto se učitel nabídl, že rodinu navštíví on spolu s kolegyní ze školního poradenského pracoviště. Matka zdráhavě souhlasila. Ukázalo se, že v malém bytě 1+1 si téměř není kam sednout. Tomáš ani jeho dva mladší sourozenci neměli vlastní pracovní místo, mezi krabicemi s oblečením, nádobím a hračkami zůstávala úzká ulička. Tomáš se k úkolům dostával v noci, kdy konečně zmlkla televize a mladší děti usnuly. Matka se snažila udržet v zaměstnání, na víc neměla sílu. Jejího bratra (Tomášova strýce) srazila před dvěma měsíci na přechodu opilá řidička. Strýc do té doby Tomášovu rodinu podporoval mentálně i finančně, přinášel řád a radost. „Tomáš asi není jen unavený a smutný," řekl po návštěvě třídní učitel kolegyni. „On se myslím za to, co má doma, nějak do hloubky stydí."

Katastrofy a jejich důsledky

Blesková povodeň rozdělila obec. Na dolním konci měli lidé ve stavení metr vody, pár domů příval nevydrželo. Dalších několik určil k demolici statik. Lidé na horním konci zůstali v suchu, jako by se nic nestalo. Škola nebyla zasažená a sloužila první dny jako evakuační místo a jako zázemí pro dobrovolníky. Byly prázdniny. Rodiče z dolního konce chtěli obnovovat a budovat bydlení. Rodiče z horního konce chtěli pomáhat. Dohodli se se školou, okresní metodičkou prevence a dobrovolníky, že uspořádají vesnický tábor. Děti budou přes den na táboře a večer budou nocovat doma nebo v rodinách, které povodeň nezasáhla. Úkolem pro vedoucí tábora bylo dát dohromady děti zasažené a nezasažené tak, aby se od sebe vzájemně učily a pomáhaly si. Aby věděly, jak se na povodně připravit, co dát do evakuačního zavazadla, jak poskytnout a zajistit první pomoc tělesnou, duševní, duchovní, jak pomoct spolužákům a také rodičům a učitelům.

Příklady ukazují, jaké úkoly vyplývají pro školu při doznívání události anebo při dlouhodobých nepříznivých dějích. Úkoly a cíle se dotýkají vedení školy, jejích pracovníků, žáků, rodičů a dalších lidí. V této části metodiky si připomene základní **postupy**, jak úkoly zvládat, a některé **obory**, s nimiž lze při jejich zvládání spolupracovat.

Každý může využít postupy, obory a odborníky, kteří mu pomohou konkrétní děje **normalizovat** žádoucím způsobem, tedy ve směru **zastávaných hodnot a zásad**. Neštěstí může škole pomoci, aby se úcta, solidarita a pravdivost staly normálními.

Normalizujeme odhodlání, vytrvalost a vzájemnost. Normalizujeme přesvědčení, že neštěstí se dějí, je třeba si vzájemně pomáhat a také se navzájem učit, protože i nepříznivé události a děje obsahují **příležitosti pro příznivou změnu**.

PAMATUJME: *Zvládání důsledků nepříznivé události i zvládání nepříznivých dějů souvisí s obnovou prostředí včetně mezilidského. Opírá se o uznání a obřady, o celkové vylaďování klimatu školy ve směru přesvědčení, že „v tom a na to nejsme sami", „každý může pomoci", „společně to zvládneme" a „na příště se připravíme".*[15]

15 Viz Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce (na: https://www.hzscr.cz/soubor/standardy-pskps-prosinec2010-pdf.aspx a také v části KONTAKTY A TIPY).

POSTUPY PRO OBNOVU VZTAHŮ A PROSTŘEDÍ, PŘI ZMÍRŇOVÁNÍ DŮSLEDKŮ NEPŘÍZNIVÝCH UDÁLOSTÍ A DĚJŮ

Vytváření příznivého psychosociálního klimatu ve školách, školních třídách a školních skupinách není pro školy nic nového. V 90. letech se na to zaměřoval program Škola podporující zdraví (Zdravá škola), nyní program Wellbeing ve škole (Škola, kde se všichni cítí dobře). V této kapitole jde jen o to zasadit tyto postupy do souvislostí neštěstí a uvědomovat si příležitosti obsažené v nepříznivých událostech a dějích.

Když se škola seznámí s traumatem

Máme tendenci přeceňovat náhlé nepříznivé události a podceňovat dlouhodobé a opakované nepříznivé děje. Přitom například opakované šikanování mívá na dítě ničivý dopad, kdežto ojedinělá nepříznivá zkušenost typu tornáda může být posléze dobrým vyprávěním k táboráku a povzbudivým zážitkem lidské solidarity.

Od přelomu tisíciletí se objevuje pojem „škola poučená o traumatu“[16]. Předpokládá se, že s nepříznivými zážitky a zkušenostmi se setkali mnozí z nás. Děti i dospělí mohli zažít zneužívání a zanedbávání, násilí v rodině, násilí v sousedství, šikanování ve škole, uvěznění člena rodiny atp. „Škola poučená o traumatu“ proto usiluje o vytvoření klimatu, kde je s porozuměním a úctou zacházeno s každým, ať jde o učitele, školníka, žáka nebo člena žákovy rodiny. Takové klima je u traumatu cestou i výsledkem zotavení. Učitelé i žáci se učí pečovat sami o sebe a o druhé, vnímat vzájemnost a naději, protože často budou zažívat i bezmoc. Také odolnosti se učí navzájem.[17] Například prostřednictvím svépomocných skupin mohou překlenout osamocení, které se s traumatem pojí („kdo nezažil, nepochopí“).

Ústřední důležitost má **vrstevnická/kolegiální podpora**[18]. Zvyšuje odhodlání a sebeúctu a může pomoci překonávat i bludné kruhy traumatu.

Příklad: *Traumatizovaný člověk je někdy zaplavován úzkostí, což se odráží v jeho tělesném pachu. Spolužáci pak třeba řeknou, že smrdí, a nechtějí vedle něj sedět. Společenské vyloučení zvýší úzkost. Jak by se z tohoto bludného kruhu mohla dostat škola poučená o traumatu? Zkusme společně přemýšlet - napadne nás asi celé rozpětí postupů: Od citlivého rozhovoru učitele s tímto žákem přes rozhovor žáka s parťákem, kde by tito dva probrali možnosti, jak situaci změnit, po vytvoření svépomocné studijní skupiny zaměřené na pochopení traumatu, kde by se traumatizovaný žák mohl stát expertem na svůj stav a s využitím vlastní zkušenosti učit ostatní.*

16 *Trauma-informed school*; také „škola obeznámená s traumatem“, „škola respektující trauma“. Trauma znamená úraz nebo zranění, ať tělesné nebo duševní či společenské.

17 M. Shelley Thomas – Shantel Crosby – Judi Vanderhaar (2019): Trauma-Informed Practices in Schools Across Two Decades: An Interdisciplinary Review of Research. *Review of Research in Education* 43, s. 428.

18 České jazykové prostředí se vyrovnává s anglickým slovem *peer* – vrstevník, kolega (například v podobě *peer support* - vrstevnická/kolegiální podpora, *peer mentoring* - vrstevnické/kolegiální mentorství). Setkáme se dokonce s tvarem „píři“. Anglických označení a podob vrstevnické podpory najdeme řadu: od *befriending* (spřátelení) přes *buddy* (v příručce *První psychická pomoc* jsme pojem přeložili jako „parťák“) k *mentor* (mentor) a *peer counsellor* (vrstevnický/kolegiální poradce). Překlad „podporovatel“ se v ČR objevil v rámci projektu CHIPS (*ChildLine in Partnership with Schools*, Linka bezpečí v partnerství se školami).
„Parťák“ dodává odhodlání už tím, že je; k tomu ujistí, poradí, upozorní, například, že je třeba si odpočinout. „*Buddysystem*“ – spolupracovat ve dvojici parťáků - se doporučuje dobrovolným i placeným pomáhajícím. „Mentor“ je již i v ČR běžné označení pro „služebně staršího“ vrstevníka či kolegu, který je dobrý vzorem i praktickým průvodcem při zvládání nároků výkonu a uvádění do mezilidských vztahů v daném prostředí.

Vrstevnická/kolegiální podpora je v podobě **neformální** (dobré pracovní vztahy, týmovost) i **formální** (intervizní skupiny) stejně důležitá pro učitele a další pracovníky školy. Také rodiče obvykle těží z **rodičovských svépomocných skupin**[19]. I řediteli školy zatíženému několikerou zodpovědností může odlehčit **parťák** – například, když konzultuje svoji zkušenost s ředitelem jiné školy, která si neštěstím a zvládáním jeho důsledků už prošla.

Přístup „školy poučené o traumatu“ neznamená jen vědět, jaké jsou projevy duševního zranění (viz Když nejsem v pohodě: reakce na mimořádnou událost a co s nimi). Škola seznámená s traumatem se zaměřuje na **silné stránky jedinců** a na **důvěru v mezilidských vztazích**.[20] Přístup prostupuje celou školou. To předpokládá mezioborovou a mezilidskou spolupráci:

- Zdůrazňujeme **posílení** (to je přesvědčení, že každý máme nějakou míru síly a vlivu) a **účast** (to je přesvědčení, že nemáme rozhodovat „o nich bez nich“, a nemá se rozhodovat „o nás bez nás“). Děti **zodpovídají samy za sebe**, důležitá je **vrstevnická podpora** například prostřednictvím parťáků a mentorů.
- Všichni spolupracujeme na vytváření vztahové normy[21] **přijetí, bezpečí, úcty, naděje**. Žáci, pracovníci školy a rodiče se **propojují**, sdílejí a vyměňují si informace.
- Usilujeme o přijetí **rozmanitosti**, což znamená rozumět jednání a prožívání druhého v souvislostech jeho životních zkušeností a kulturního zázemí.
- Zdůrazňujeme **síly**. Zaměřujeme se více na adaptaci než na příznaky, více na odolnost než na patologii. Na projevy traumatizovaného se díváme z **pohledu přežití**: dělal, co mohl, aby nepříznivý děj přežil. **Pohled přežití snižuje stud a vinu.**
- Svoje **zotavování** si řídí děti samy. Důležité je, aby si mohly vybrat. Například, aby se mohly rozhodnout, jestli, kdy, jak a s kým chtějí mluvit o tom, co prožily.
- Chce-li škola zavést postupy na zvládání traumatu, nechť se na nich **domlouvá především s traumatizovanými**. Ti by měli péči podle vlastních potřeb navrhovat a vyhodnocovat. Pomoci s úctou k traumatizovaným mohou dětské školní rady, školní parlamenty, žákovské konference, kruhy společenství (komunitní kruhy).
- **Rodiče, učitelé a další pracovníci školy také byli** (traumatizovanými) **dětmi**. Jsou zranitelní jako kdokoli jiný. Také oni potřebují úctu, přijetí, naději, zaměření na silné stránky a odolnost. Pomáhá spolupráce, pomáhají informace a začlenění do týmu.

19 Součástí balíčku pomoci po úmrtí dítěte bývá proto kontakt na spolek *Dlouhá cesta*, který převážně svépomocí a vzájemnou pomocí podporuje rodiče a rodiny (tedy i sourozence, prarodiče a další) po ztrátě dítěte. Viz: https://www.dlouhacesta.cz/uvod

20 Eileen A. Dombo – Christine Anlauf Sabatino (2019): *Creating Trauma-Informed Schools: A Guide for School Social Workers and Educators.* Oxford University Press.

21 Viz Systém pozitivní podpory chování (PBIS – Positive Behavior Intervention and Support) zaváděný na českých školách. https://www.pbiscr.cz/cs/; https://cosiv.cz/cs/

Jak se škola seznámí s traumatem

Učení se z nepřízně osudu, jejíž důsledky škola právě teď společně zvládala, může být dobrým vstupem do vytváření zdravého klimatu školy poučené o traumatu.

V souvislostech nedávného neštěstí a jeho probíhajících následků[22] škole prospívá:

- Vytvářet školní prostředí, které začleňuje a dokáže se porovnat s **rozmanitostí**, například ve způsobech, jak zvládat dopady nepříznivých událostí a dějů.
- Budovat a obnovovat **školní propojenost**[23]: vztahy se spolužáky a učiteli, rodiči a rodinami. Vnímat a využívat **příležitosti**, které neštěstí v tomto směru přineslo.
- Zjišťovat potřeby žáků a pracovníků školy v oblasti (duševního) zdraví a určovat způsoby, jak jim vycházet vstříc. **Být pružní**. Někdy stačí málo, například prodloužit čas přestávek.
- **Vzdělávat (se):** zařadit do vzdělávacích plánů pro studenty a učitele témata psychosociálního a duševního zdraví, postupy, jak zvládat úzkost atp. **Vyvažovat** příležitosti teoretického vzdělávání s praktickým jednáním – například docenit důležitost spánku, dokumentovat úspěch a dobré využití příležitostí.
- **Podporovat odhodlání a odolnost**, a mít přitom na paměti přídatná sociální a jiná znevýhodnění. Školy hrají v odolnosti dvojí roli podobně jako rodiny: mají zdroje, aby podpořily odolnost ihned po nepříznivé události, a pěstují odolnost průběžně – v podobě dobré komunikace, kolektivní hrdosti a pocitu příslušnosti/propojenosti, dobrých návyků i příležitostí učit se novým dovednostem.[24]

Když je škola součástí zasažené obce: co dělat a jak využít příležitostí

Území obce mohou zasáhnout povodně, požáry, tornádo atp. Škola nemůže stát stranou, i kdyby zrovna nebyla událostí přímo poškozená. Působení školy z velké míry ovlivňuje to, jak děti budou dopady katastrofy vnímat, jak je budou zvládat a jak se připraví na katastrofu příští.

Příklad: *Moravské tornádo na začátku letních prázdnin roku 2021 se přehnalo několika vesnicemi v noci. Obrovská síla ve vteřině proměnila střešní tašky ve šrapnely, které se zasekávaly do betonových sloupů plotů. Lidé se chránili v rozích místností, vleže na podlaze, instinktivně bránili slabší členy rodiny, staré lidi a děti. Později popisovali, že přežili „zázrakem“. Nechápali, co se děje. Víc věděli lidé ve zbytku republiky, kterým nadále šla elektřina, fungoval internet a zpravodajství. Ráno přineslo obraz jako po bombardování. „Kdyby mi někdo řekl, že vidím záběry z války, uvěřím mu.“ Tornádo rozřízlo obce na přímé zasažené a na solidarizující sousedy. Nevybíralo si. Zasáhlo domy učitelů stejně jako domy dětí a jejich blízkých. První den plakali snad všichni. Druhý den už tolik ne. Spolupráce získala rytmus: vyklidit dům, naplnit kontejner, odvoz, a další dům. Každý mohl něčím přispět: třeba jídlem a pitím pro dobrovolníky.*

22 S inspiracemi v: *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2021): School-Based Strategies for Addressing the Mental Health and Well-Being in Youth in the Wake of COVID-19*. Washington, DC: The National Academies Press; s. 1, 4, 5 a další. Tento zdroj jsme zařadili proto, že se porovnává s plíživým průběhem pandemie a jeho nepříznivými dopady.

23 Propojenost (angl. *connectedness*) se zkoumá (nejen) v souvislosti s neštěstími jako přesvědčení či pozorovatelná skutečnost, že k druhým patřím, že s někým vytvářím a zažívám pocit „my“. Ve Standardech psychosociální krizové pomoci a spolupráce jde o přesvědčení „Nejsme na to a v tom sami“.

24 Ann S. Masten (2021): Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology* 56, 1, s. 5.

Nepříznivou událost a její dopady snáz uneseme společně. S vědomím, že zasažení jsme všichni. Jen v dané situaci máme různé síly a různé zdroje a různé postupy, jak to zvládnout. Všichni můžeme spolupracovat a vést se navzájem k **odolnosti, připravenosti a vzájemnosti**. Uznat jedinečnou zkušenost dospělých a dětí, kteří událost přímo zažili a stali se tudíž na ni experty. Z těchto zkušeností vycházet a společně je využít, učit ostatní, oslavit, co se podařilo. Povzbudit odvahu, udržet chuť společně zvládat i další nepřízně osudu.

Škola může události a jejích dopadů využít pro posílení občanských postojů odvahy a odolnosti a k získání nových znalostí a dovedností. Může zkušenosti s katastrofou uplatnit při vzpomínkových slavnostech k výročím události. Může je využít v předmětu *Ochrana člověk za mimořádných událostí*. Může vytvořit sadu skupinových setkání *Zvládáme katastrofu a její důsledky* a přizvat si k tomu vnější podporu, například kolegy ze zážitkové pedagogiky, pracovníky volnočasových činností atp.

Školní skupinové setkání: Zvládáme nepřízeň osudu

Skupinová setkání povzbuzují **týmového ducha odolnosti**:

Společně = Setkávat se, být spolu, zažívat chvíle radosti, využívat to, co kdo umí.

S uznáním = Uznat, že dopady události nějak zvládáme a snažíme se je zvládat; že naše zkušenosti jsou důležité, ať jsme byli událostí přímo zasažení nebo jsme museli jen nevěřícně poslouchat a přihlížet nebo jsme byli zrovna mimo a vrátili se, když už bylo po všem; že jsme každý trochu rozechvělý a každý to projevujeme jinak. A že jsme si navzájem partnery.

S obřady (rituály) = Odhodlanost a společenství se odjakživa posilují obřady. Třeba společnou (tornádovou) písní, kterou si zazpíváme po každém setkání.

Skupinová setkání mívají podobnou **strukturu**:

Úvodní kolečko = Pozdravíme se a představíme, řekneme si, čím se dnes budeme zabývat.

Diskuse - Hra - Tvoření = Diskuse o tom, co se děje, o prožívání a zvládání; hra zaměřená na spolupráci; tvořivá činnost pro vyjádření emocí nebo vytváření budoucnosti.

Závěrečné kolečko na uzavření a zamyšlení = Čím kdo dnes přispěl, co bylo pro koho důležité a co na základě toho udělá; co by rád příště; společný obřad (rituál) - např. píseň.

Skupinová setkání zaměřená na nepřízeň osudu mohou mít řadu **témat**:

Můžeme se zaměřit na náhlé nepříznivé události, plíživé nepříznivé děje, na katastrofy a zasažené obce, na zvládání dopadů všech těchto událostí a na přípravu na ně.

Příklady témat: *Jak navozovat bezpečí a pomáhat druhým (první občanské pomoci včetně první psychické pomoci) - Jak zvládat strach, úzkost, zlost, smutek - Jak pěstovat zdravé vztahy a předcházet šikanování - Jak udržovat vlastní zdatnost a sebeúctu a jak žádat o pomoc - Jak se připravovat na katastrofy a neštěstí*

Příklad hodinového setkání na téma smutku a jeho zvládání[25]

- *Úvodní kolečko a „teploměr“ (Kdo jak je dnes smutný?)*
- *Hra „Jak zvládám smutek - židle“: Člen skupiny se postaví a řekne, jak zvládá smutek; pak si vymění místo se členem, který zvládá smutek podobným způsobem; vstane člen, který to má jinak, a postup se zopakuje; vedoucí skupiny hlídá, aby nezůstal nikdo, kdo si neměnil místo.*
- *Vedoucí zopakuje způsoby zvládání, které zazněly. Otevře diskusi na téma smutku a zármutku, klade otázky, např.: Proč jsou lidé smutní? Jak reaguje naše tělo, když pociťujeme smutek nebo zármutek? Jaká místa, jací lidé, jaké věci a činnost mi zlepší náladu, když cítím smutek?*
- *Poté každý kreslí nebo píše, kdy cítil smutek, jak to zvládl (co udělal), kdo mu pomohl anebo co mu pomohlo.*
- *Společné uzavření zadáním tématu na příště, kolečkem a rituálem.*

Ve skupině sdílíme zkušenosti, vyprávíme, zadáváme úkoly, nacvičujeme, a podle věku kreslíme, modelujeme, zpíváme. V každém věku – ať děti či dospělí - **spolupracujeme**: například při vedení setkání, při vymýšlení náplně setkání a zadávání témat a úkolů atd.

Když společně i jednotlivě zvládáme střednědobé dopady katastrofické události a využíváme k tomu vzájemné opory

Co pro to můžeme dělat:

- **Zvídavě zkoumáme, co s námi katastrofická událost udělala.** Oceňujeme vše, díky čemu kdo z nás přežil a díky čemu přežili druzí: strach a útěk, ochromení, naděje, mobil, rodič, náhoda, Bůh. Pomohlo naše vlastní tělo a duše, pomohli druzí. Připomeneme si, jak na tom kdo z nás byl - s obydlím, oblečením, jídlem a pitím, se zdravím. Vzdáme čest těm, kteří neměli to štěstí jako my.
- **Připomeneme si, co jsme my udělali s událostí.** Oceňujeme vše, co udržuje dobré vztahy a dobrou mysl: pomoc, povídání, mlčení, samota, společné zpívání, humor. Uznáváme, jak jsme každý jiný: někdo chce vyprávět, co všechno zažil s hasiči, někdo už by nejradši na celou událost nemyslel. Rozumíme a učíme se rozumět, jak obrovská síla katastrofy útočí na malé síly člověka. Učíme se spojit síly, protože dohromady to lépe zmůžeme.
- **Máme spoustu zkušeností a dovedností a využijeme je**, abychom si uměli navzájem pomoct a vtáhnout do toho i ostatní lidi; abychom zase uměli sebe i situaci řídit a ovládat; abychom se zase uměli soustředit; abychom si mohli sebe vážit, mít dobré kamarády a dělat něco pro sousedy a obec, kde žijeme.

25 Volně podle Tara Powell - Lori K. Holleran-Steiker (2017): Supporting Children After a Disaster: A Case Study of a Psychosocial School-Based Intervention. *Clinical Social Work Journal* 45, s. 176-188.

Když využíváme získaných zkušeností a společně se připravujeme na příští událost[26]

Co pro to můžeme dělat:

- **Předškolní děti a prvňáci** se mohou učit, jak se zachovat v neodkladné situaci (např. jak zavolat pomoc, jak nacvičovat evakuaci, kam jít, co si vzít s sebou). Dohodnout se, čím by chtěli trávit čas v době evakuace. Dozvídat se o událostech, které zasáhly jejich obec v minulosti, a o jejich zvládání. Určit, jak chtějí chránit sebe a blízké. Navrhnout způsob, jak by mohli kamarádům, rodinám, sousedům předat to, co se naučili.
- Žáci **na prvním stupni a začátku druhého** mohou pomoci rozhodovat, kam se v neodkladné situaci obrátit, jak se zachovat, jaké zásoby budou potřebovat pro dobu 72 hodin (což je doba, po kterou by se občan měl umět postarat sám o sebe). Mohou zjišťovat informace o katastrofách, které lze očekávat v jejich obci, a o tom, co při nich dělat - mohou se tímto způsobem např. stát expertem na tornádo. V obci a mimo ni mohou hledat věci nebo oblasti, které jsou nebezpečné, a hlásit to ve škole nebo na obci. Udělat si kurs první pomoci. Vymýšlet rozličné způsoby, jak by mohli kamarádům, rodinám, sousedům předat to, co se naučili.
- **Starší žáci** mohou vést rozhovory s místními odborníky o katastrofách a pravděpodobnosti jejich výskytu v oblasti. Hovořit s místními organizacemi a přizvat je jako partnery spolu se studenty a pracovníky školy pro vytváření plánu připravenosti. Hovořit s místními představiteli a s politiky a získat jejich souhlas a účast na vytváření plánu. Diskutovat, co je třeba udělat v první fázi reakce na katastrofu. Zkoumat a doporučovat, kdo by měl mít při reakci na katastrofu jakou zodpovědnost a kdo by mohl s čím pomoct. Počítat množství zásob, které budou zapotřebí v průběhu 72 hodin po dopadu katastrofy. Pomáhat se sepsáním plánu. Pomoci navrhnout a zavést pravidelná cvičení přípravy na katastrofu.

PAMATUJME: *Tělesné, duševní, vztahové a duchovní zdraví vytváří celek, který dělíme pouze z důvodů výukových – abychom na nějakou část nezapomněli. Lidé ve škole a lidé z okolí školy tvoří propojený celek školního prostředí. Nevyplácí se myslet na zdraví dětí, a zanedbávat učitele, spolupracovat s dětmi, a nespolupracovat s rodiči, zapomínat na sousedy atp. Ti všichni mohou při a po neštěstích vytvořit podpůrnou síť. Člověk – dítě či dospělý - zvládá obtížné situace snáz, když věří, že ho někdo podpoří.*



26 Adenrele A. Awotona (2010): *Rebuilding Sustainable Communities for Children and Their Families After Disasters: A Global Survey.* Cambridge Scholars Publishing. Part II – Rebuilding Sustainable Communities for Children.

OBLASTI PRO OBNOVU VZTAHŮ A PROSTŘEDÍ, PŘI ZMÍRŇOVÁNÍ DŮSLEDKŮ NEPŘÍZNIVÝCH UDÁLOSTÍ A DĚJŮ: TAHÁKY NA OBORY

A. Komunikační a mediální strategie	B. Právní minimum	C. Psychologické a psychosociální okénko	D. Sociální okénko	E. Duchovní postupy v krizi
Učíme se mezioborově a mezilidsky spolupracovat a vědět o sobě.				

Školy hrají ústřední roli ve vývoji dětí celého světa. Není divu, že **symbolizují normální život** pro obyvatele obce, tedy i pro děti a jejich rodiče.[27] Návrat školy k běžnému fungování přináší stabilitu. Neznamená to důsledky neštěstí přehlížet, nýbrž je cíleně zmírňovat, zvládat a učit se z nich. Podpora odolnosti a zdraví působí ve **školních skupinách** přirozeně, nevyčleňuje děti, jako se to může stát, když jednotlivě docházejí někam mimo školu.
V souvislostech neštěstí uplatní školy to, co umí (např. budovat vstřícné klima), a k tomu se naučí nové strategie zvládání (například rychlé postupy péče o sebe). **Školní poradenské pracoviště** má obvykle kontakty na odborníky z dalších oborů, kteří mohou v případě potřeby škole pomoci (viz TAHÁKY na obory). Metodika seznamuje jen s několika obory a v nich jen s několika postupy. Oblastí možné pomoci a spolupráce je samozřejmě více.

TAHÁKY na obory obsahují pokyny v rámci celého katastrofického koloběhu:
od fáze záchrany přes fázi obnovy k fázi připravenosti . Najít přesně situaci, kterou potřebujeme, pomohou DOPORUČENÉ POSTUPY v závěru metodiky (Co dělat, když…).

Příklad: *13letý Tomáš usíná při výuce. Třídní učitel má podezření na závislost (na počítačových hrách, na drogách) nebo také na dozvuky domácího násilí.*
Učitel si uvědomil, že je něco v nepořádku. Skrytý nepříznivý děj se tím změnil na situaci, na jejíž řešení bylo možné se cíleně zaměřit. Například využít TAHÁKY na obory z druhé části metodiky i TAHÁKY na činnosti a TAHÁKY pro osoby z první části metodiky.[28]

PAMATUJME: *Spoluprací s lidmi z dalších oborů se vzájemně učíme připravenosti na neštěstí a na zvládání jejich dopadů. Můžeme pak lépe docenit morální zodpovědnost školy a její význam pro obec.*

27 Ann S. Masten (2021): Resilience of children in disasters: A multisystem perspective, s. 5.

28 Podobně mohou situačně ožít metodické materiály MŠMT *Co dělat – intervence pedagoga* určené pro plíživé děje, např. Školní šikana (příloha č. 6) nebo Kyberšikana (příloha č. 7).
Blíže viz: https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny

A. Komunikační a mediální strategie školy

Po neštěstí jsme na tom všichni podobně: zpočátku potřebujeme hlavně **informace**. Média informace zprostředkovávají. Zájem o mimořádné události mají v popisu práce. Svým zájmem dodávají události a jejím dopadům základní uznání. Svou prací i jinak pomáhají. Mediální informace mohou vzbudit solidaritu se zasaženou školou a rodinou.

Pracovníky školy, žáky i rodiče mediální zájem často zaskočí. Mohou pak reagovat bez rozvahy. Doporučujeme vzít si čas na rozmyšlenou a sjednat si základní podmínky spolupráce (například „V tuto chvíli se k tomu nechci vyjadřovat“). Podobně postupujeme při podávání informací na sociálních sítích. Připomeneme pracovníkům školy, žákům i rodičům ohleduplnost a další níže uvedené komunikační zásady.

Když se stane neštěstí, postupujeme podle plánu komunikace čili podle školní komunikační a mediální strategie a v součinnosti se složkami integrovaného záchranného systému. Ideálně je komunikační plán součástí běžného fungování školy anebo krizových plánů školy.

Když strategicky a mediálně komunikujeme v situaci neštěstí

Držíme se hodnot.

Srozumitelně a co nejvíce způsoby informujeme. Informace podáváme:

- **Pravdivě a včas**

  Informujeme nejprve rodinu (viz TAHÁKY pro osoby - Ředitel a vedení školy), poté zřizovatele. Pokud to situace vyžaduje, **se souhlasem či vědomím rodiny a zřizovatele** informujeme média a ostatní veřejnost. **Média nás někdy mohou zaskočit**, vědí o události dříve než my. **Požádáme o čas**: *V tuto chvíli informace ověřujeme. Zavolejte prosím tehdy a tehdy.*

  Jsme k dispozici rodině, i kdyby se o události dozvěděla dříve z médií než od nás. Zřizovatele informujeme a spolu s tím ho můžeme požádat o pomoc v ověřování informací. Zprávy koordinujeme s integrovaným záchranným systémem. Například pro policii jsou některé informace součástí vyšetřování. Jejich předčasné zveřejnění by mohlo vyšetřování narušit.

  Informace se vyvíjejí a mění. Způsob informování má být stále stejný - **věcný, vstřícný, pravdivý**. Proto říkáme: *Stalo se to a to. Zatím víme to a to. Do tehdy a tehdy ověříme další informace. Nové informace přineseme tehdy a tehdy.*

- **Uctivě a bezpečně**

  Vážíme si všech lidí a podle toho volíme slova. Nikoho neobviňujeme a neosočujeme. Náš klid je důležitý pro všechny teď i do budoucna. Vyhýbáme se osobním a citlivým údajům.

Například: *Škola ta a ta oznamuje, že na školním lyžařském výcviku došlo k neštěstí. Zemřela žačka 4. třídy. Rodina je informována. Okolnosti se vyšetřují. Další informace budeme průběžně sdělovat. Prosíme o ohled k zasažené rodině a škole.*

Postoj uctivosti a bezpečí zaujímá též policie a další složky IZS. Jejich vyjádření může znít: *Po dohodě s rodinou nebudeme sdělovat bližší informace.*

- **Trpělivě a opakovaně**
  Informace o neštěstí nebývají psány a čteny s chladnou hlavou. Na některé otázky budeme odpovídat několikrát. Pokud se událost a její důsledky budou projednávat soudně, budeme na některé otázky odpovídat třeba několik let.
  Můžeme využívat běžné informační postupy školy - od webových stránek přes facebook a další sociální sítě po sms zprávy.
- **Způsobem, který vyjadřuje a povzbuzuje solidaritu**
  Když se něco zlého stane, bolí to. Rádi bychom pomohli. Cítíme spoluodpovědnost. Vyjádřit účast máme bez ohledu na to, zda se cítíme nebo necítíme vinni nebo zda událost a její důsledky prověřuje soud. Důležité jsou vztahy, které vytváříme. Vztahy závisejí na komunikaci.
  Pokud se zprávy o dění ve škole týkají neštěstí, podáváme je se souhlasem nebo vědomím členů zasažené rodiny. Chováme se s úctou a chráníme jejich soukromí.[29]

Například: *Pohřeb žačky 4. třídy Blanky Novákové proběhne v úzkém kruhu rodiny. Blančini spolužáci napsali Blance dopis na rozloučenou. Spolu se svými rodiči by rádi rodičům Blanky a jejímu bratrovi do budoucna pomáhali.*
Nebo: 6. února to bude rok, kdy na lyžařském výcviku zemřela žačka 4. třídy Blanka Nováková. Vzpomínáme spolu s rodinou. Na Blančinu počest připravujeme festival mladých záchranářů.

Pokud škola nemá souhlas rodiny s uveřejňováním osobních údajů, nadále informuje pravdivě, uctivě a trpělivě. Osobním údajům se vyhne.

- **S vědomím, že učíme sebe i ostatní**
  Způsobem informování se jednak snažíme situaci solidárně zvládnout, jednak vytváříme pověst školy. Z našich zkušeností a postupů včetně chyb se pak učí další.

Když při neštěstí vytváříme komunikační a mediální strategii školy

Držíme se hodnot.

Při přípravě strategie si uvědomujeme, že:

- **Veřejnost** jsme všichni, koho neštěstí zasáhlo. Nemůžeme oddělit děti/žáky/studenty a pracovníky školy od sousedů, rodičů, příbuzných, přátel. Při vytváření zpráv myslíme na všechny, včetně lidí s obtížemi v komunikaci. Volíme **jednotnou srozumitelnou strategii pro vnitřek i vnějšek**.
- **Komunikace s veřejností vytváří pověst školy.** Dobrou pověst škola buduje tím, jak neštěstí zvládne a jak o zvládání komunikuje. Nikoli popíráním toho, že se neštěstí stalo.
- **Vlastníkem zpráv o události** je každý, kdo se připojí. V době internetu počítáme s tím, že zdrojů informací je více. Jako škola nejsme zdrojem jediným.
- **Zodpovídáme za to, jakým způsobem informujeme** - pravdivě, uctivě, solidárně, trpělivě.
- **Spoluurčujeme pravidla komunikace.** Nedostáváme se do vleku momentálních tlaků.

29 Každý má právo na ochranu svého jména a na úctu k němu (§ 77, odst. 1 občanského zákoníku). Po smrti člověka se může ochrany jeho osobnosti domáhat kterákoli z osob jemu blízkých (§ 82, odst. 2 občanského zákoníku) - rodiče, děti, sourozenci, manžel atp.

- **Táhneme za jeden provaz.** Určený mluvčí školy (TAHÁKY pro osoby - Koordinátor/Mluvčí) proto stále informuje též dovnitř a školí pracovníky školy a děti/žáky/studenty. Pověsti školy neprospěje člověk, který do médií krčí rameny, že nesmí nic říkat. Lépe je vědět, co se stalo, a umět to krátce a věcně sdělit. A k tomu umět dodat, na koho se tazatel má obrátit pro nové a zaručené informace.

Při tvorbě komunikační a mediální strategie založené na pravdivosti a uznání dbáme na všestrannou dostupnost informací; dosažitelnost, zastupitelnost a udržitelnost informačních zdrojů; součinnost, spolupráci; pružnost.

- **Dostupnost informací, stanovení mluvčích:** nejsou-li věcné informace, panují fámy
  Spolu s oznámením o události **vyvěsíme zásady informování na běžná informační místa školy**. Spolu s tím vyvěsíme **kontakty na mluvčí** a uvedeme jejich dosažitelnost. Určíme a vyvěsíme časy, kdy informace obnovíme a doplníme. Ušetří nám to síly, dodá řád a klid.

  Podle velikosti školy a typu a rozsahu události bývá mluvčích více (TAHÁKY pro osoby - Koordinátor/Mluvčí). Např. jeden se věnuje komunikaci s médii, druhý komunikaci se členy rodiny a blízkými. Podmínkou je těsná spolupráce, vzájemná informovanost. Mluvčím školy směrem k médiím nemusí být ředitel. Zodpovědností ředitele je držet celek a chod školy. Mluvčí musí být zvláště v prvních hodinách a dnech dostupný téměř neustále. Například průběžně oznamuje (telefonickým zahlášením, zprávou na webu, facebooku atp.), kdy bude k dispozici osobně a kdy budou k dispozici nové informace.

  Někdy může s mluvčími pomoci zřizovatel. **Novináři spolupráci s mluvčími oceňují.** Potřebují informace. Váží si proto člověka, který jim věcně a zasvěceně informace sdělí a s nímž se mohou domluvit na průběžné spolupráci.
- **Rozložení sil v čase, dosažitelnost a zastupitelnost lidí**
  Rozložíme síly v čase a na jednotlivé lidi. Například mluvčí pro komunikaci s médii bude určen na týden, pak bude vystřídán. I v případě, že po týdnu nebude už téměř nic s médii na práci. Děláme to ze dvou důvodů. Prvním je, že lidé snáze zvládnou časově ohraničený úkol. Příkladem je úsloví, které při neštěstích často zazní: *I ta nejtěžší hodina má jen šedesát minut.* Druhým důvodem pro rozhodnutí měnit lidi v čase je jejich zastupitelnost. Od začátku je třeba pěstovat vědomí, že lidé jsou zastupitelní. Každému se může něco stát. Musíme ale fungovat dál jako celek, jako škola. Zastupitelnost je třeba, i kdyby se nic nestalo.

Například: *Paní mluvčí XY teď odjela pro dítě do školky. Proto vám nezvedá telefon. Můžete počkat, ozve se vám. Nebo jestli chcete, můžu vám základní informace v tuto chvíli sdělit já.*

- **Koordinační tým: spolupráce a součinnost**
  Kvůli dostupnosti informací a dosažitelnosti a zastupitelnosti lidí potřebujeme v součinnosti spolupracovat. Scházet se v určenou dobu zpočátku minimálně jednou denně. Sdílet informace. Vydávat informace. Promýšlet strategii, případně se dohodnout na změně strategie. Vyhodnocovat, zda jsme dostatečně pravdiví, uctiví, solidární a trpěliví. Povzbuzovat se navzájem. Dodávat si odvahy.
- **Vylaďování plánu: předvídání a pružnost**
  Každé neštěstí je jedinečné. Neštěstí a jejich dopady se liší podle toho, co se stalo, kdo všechno byl událostí zasažen, jak byl zasažen a jak dlouho. Podle těchto konkrétních věcí vylaďujeme obecné plány komunikační připravenosti.

  Některé věci můžeme předvídat. Můžeme být připraveni např. na to, že mediální tlak rychle - většinou do týdne - zeslábne. U některých situací vůbec nenastane. Důležitost komunikace a její pružné vylaďování vůči situaci a proměňujícím se potřebám zasažených zůstává. Neváže se na zájem médií. Každým činem, sdělením, symbolem budujeme pověst školy.

Když je komunikační a mediální strategie součástí běžného života školy

Připravenost je dvojí. Příprava v podobě **plánu** ožije, když se něco stane. Přípravu si můžeme představit též jako dlouhodobé **budování klimatu** školy připravené na neštěstí a odolné vůči nim. Průběžně vytváříme návyky pro zvládání nepřízně a pro pomáhání druhým. Znamená to připustit, že neštěstí se stávají a že se to týká nás všech. A že to můžeme zvládnout.

Komunikační a mediální připravenost na neštěstí může být součástí běžného života školy. Znamená to v běžném provozu:

- Počítat s tím, že neštěstí se stávají.
- Komunikovat pravdivě, uctivě, solidárně a trpělivě. **Myslet na všechny, včetně lidí s obtížemi v komunikaci.** Učit se mluvit a psát jednoduše a srozumitelně. Volit více komunikačních způsobů: písemné, hlasové, obrazové atp.
- Posilovat **mediální gramotnost**. Rozumět, jak čtenáře ovlivňuje formulace titulků, užívání konkrétních slov a jejich řazení atp.
- Pěstovat dovednosti srozumitelné **krizové komunikace**: vytvářet tiskové zprávy, odpovídat pravdivě, uctivě a trpělivě na otázky včetně otázek novinářů.
- **Vyjadřovat solidaritu.** Pomáhat si navzájem.

Komunikujeme stále. Neštěstí se dějí každý den. Příležitostí k nácviku připravenosti a odolnosti v komunikační oblasti je mnoho.

B. Právní minimum pro školy a školská zařízení v situaci (těžkého) úrazu[30] anebo úmrtí v souvislosti se vzděláváním a poskytováním školských služeb a při zmírňování následků událostí a vzájemném učení

Když se stane neštěstí, objeví se vina. Nezůstaneme v klidu, když se někomu děje příkoří. Vina je projevem solidarity a zodpovědnosti.

Někdy vina znamená **zavinění podle práva**. Začne se vyšetřovat. Udělala škola vše, co měla? Neudělala něco, co neměla? Na škole a zvláště na jejím řediteli spočívá mnoho odpovědností včetně znalostí právního rámce provozu školy od školského zákona po zákoník práce. Oporou pro něj má být zřizovatel školy a spolupráce - s pracovníky školy, dětmi, rodiči, s obcí. Pro rychlou orientaci může sloužit tento text.

Když se stane úraz: co dělat teď a co potom

V jakékoli naléhavé situaci platí: **Konej - Komunikuj - Kooperuj**. Jinými slovy, opři se o **Spolupráci - Sdílení - Součinnost**.

- **Dbáme na bezpečí a poskytneme první pomoc: fyzickou, psychickou, duchovní**
  Obvykle jde o první pomoc fyzickou spolu s první pomocí psychickou. V případě úmrtí a těžkého úrazu též o první pomoc duchovní. Vždy myslíme na důstojnost - na ochranu před zvědavostí přihlížejících, zakrytí těla, vlastní kontrolu zraněného nad situací.
- **Dokumentujeme a komunikujeme: Kniha úrazů, hlášení úrazů, záznam o úrazu**
  Škola má povinnost vést pro zaměstnance a děti/žáky/studenty **knihu všech úrazů**. Úraz dokumentuje do knihy úrazů **nejpozději do 24 hodin**[31]. O každém úrazu musí být informován ředitel školy jakožto osoba, která podle školského zákona odpovídá za zajištění dohledu nad žáky. Ředitel se co nejdříve spojí se zákonným zástupcem zraněného.[32] Zváží, koho informovat dále, zda bude například potřebovat spolupráci zřizovatele.

30 Úrazem žáka nebo studenta se podobně jako u pracovníků myslí „úraz, který se stal žákům při vzdělávání nebo s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb. Jedná se tedy zejména o úrazy žáků na vycházkách, výletech, zájezdech, putováních, exkurzích, při koupání, při výuce plavání a lyžařském výcviku, sportovních a turistických kurzech, zahraničních výletech, při účasti na soutěžích a přehlídkách. Úrazem žáků není úraz, který se žákům stane na cestě do školy a zpět, nebo na cestě na místo nebo cestou zpět, jež bylo určeno jako shromaždiště mimo prostory školy při akcích konaných mimo školu.“ *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem a školství, mládeže a tělovýchovy*, vydaný MŠMT v Praze dne 22. prosince 2005, čl. 21.
K tématu viz též *Minimální standard bezpečnosti - Metodické doporučení k bezpečnosti dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*, č. j. MŠMT-1981/2015-1 z 20. 2. 2015

31 Do **knihy úrazů se zapíše**: pořadové číslo úrazu; jméno, popřípadě jména, příjmení a datum narození zraněného; popis úrazu; popis události, při které k úrazu došlo, včetně údaje o datu a místě události; zda a kým byl úraz ošetřen; podpis zaměstnance, který provedl zápis do knihy úrazů; další údaje, pokud jsou potřebné k sepsání záznamu o úrazu. Blíže viz vyhlášku č. 64/2005 Sb., *o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů*, § 1.

32 Bez zbytečného odkladu (tedy co možno nejdříve) podá škola nebo školské zařízení **hlášení o úrazu**. Blíže viz vyhlášku č. 64/2005 Sb., *o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, § 3*.

V některých případech vyhotovujeme a zasíláme **záznam o úrazu**[33]. Záznam o úrazu vypracovává škola jen někdy a třeba s časovým odstupem od úrazu. Proto je důležité, aby byly úrazy v knize úrazů dobře dokumentovány. Škola vyhotovuje záznam o úrazu ve vyhláškou stanovených případech, a dále na žádost zákonného zástupce žáka, zletilého žáka, orgánu Policie České republiky, České školní inspekce, zdravotní pojišťovny nebo je-li pravděpodobné, že žáku bude poskytnuta náhrada za bolest a ztížení společenského uplatnění způsobené úrazem.
Někdy žák v důsledku úrazu zemře.[34] V situaci těžkého úrazu a úmrtí míváme v souvislosti s obrovskou zodpovědností školy strach. Dokumentujeme pečlivě právě i proto. **Dokumentování ale nenahradí další způsoby komunikace:** vyjádření účasti, ochotu spolupracovat při vyšetřování, zájem o situaci zasažené rodiny.

Když zmírňujeme škody po úrazu s vážnými následky: s prevencí a připraveností můžeme začít vždycky

V ideálním nereálném světě se nic nestane, protože všem **rizikům se předchází**: děti/žáci/studenti a pracovníci školy si informace o bezpečí a ochraně zdraví vezmou k srdci a zodpovědně podle nich jednají[35], školy a školská zařízení mají v pořádku budovy i hřiště, zrovna tak jsou v pořádku činnosti pedagogické i nepedagogické a v pořádku je i jednání všech osob zúčastněných na poslání školy.
V reálném světě se neštěstí stávají. Ideálem je, aby na ně byli **všichni připraveni**. Když se stane, dospělé osoby i děti/žáci/studenti umějí poskytovat první pomoc fyzickou, psychosociální i duchovní. Škola je pojištěna a má dobře popsané odpovědnosti s majitelem objektu, externími firmami a se zaměstnanci v jejich pracovních smlouvách. Pracovníci školy myslí na dobro dětí. Rodiče, pracovníci a děti mají mezi sebou dobré vztahy a chovají se týmově. **Nemají strach z chyb, pojmenovávají je a učí se z nich.** Zřizovatel i obec škole přejí a postaví se za ni.
O ideály usilujeme. V situaci mimořádné události zvládáme realitu. Událost a její zvládání vyhodnotíme a na základě vyhodnocení se lépe připravíme na příští událost. Škola se například odpovídajícím způsobem pojistí a začne s dětmi, pracovníky i rodiči podnikat cvičení připravenosti na mimořádné události.

33 Vyhláška č. 64/2005 Sb., *o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů*, § 2 a 4. Přílohou vyhlášky je vzor **formuláře** záznamu o úrazu dítěte, žáka a studenta.

34 Vyhláška č. 64/2005 Sb., *o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů*, § 4, odst. 2, písm. a)-d):
Záznam o smrtelném úrazu na předepsaném formuláři zasílá do 5 pracovních dnů po podání hlášení úrazu škola nebo školské zařízení zdravotní pojišťovně žáka, České školní inspekci, místně příslušnému útvaru Policie České republiky a zřizovateli. Záznam o úrazu škola nebo školské zařízení také vždy předává zákonnému zástupci nezletilého žáka, případně zletilému žákovi.

35 Školy a školská zařízení:
- jsou při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb povinny přihlížet k základním fyziologickým potřebám dětí, žáků a studentů;
- zajišťují bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb;
- jsou povinny vést evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, k nimž došlo při činnostech uvedených v předchozím odstavci, vyhotovit a zaslat záznam o úrazu stanoveným orgánům a institucím.
§ 29 zákona č. 561/2004 Sb., *o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání* (školský zákon)

- **Jsme si vědomi odpovědností školy**
  Za školní prostředí a školní a mimoškolní činnosti zodpovídá škola nebo školské zařízení. Chování ve škole i mimo ni na akcích souvisejících s výchovou či vzděláváním upravuje **školní nebo vnitřní řád**[36] a další předpisy. Pro děti/žáky/studenty i pro pracovníky školy to mimo jiné znamená dbát v daném prostoru a při daných činnostech o bezpečí a zajištění ochrany zdraví. Pokud se něco stane, nadále platí: dbáme na bezpečí a zajištění ochrany zdraví všech zúčastněných.

Příklad: *Před každou školní i mimoškolní akcí mají být děti/žáci/studenti poučeni o bezpečném chování na dané akci. Není to formalita, jde o zcela konkrétní informace, například, jak bude vypadat trasa výletu a kdy uděláme přestávku na odpočinek. Tímto poučením připomene pracovník školy i sám sobě, na co se má zaměřit, jaká jsou možná rizika při předpokládaných činnostech a jaké chování bude od dětí vyžadovat. Obecným rizikem je* ***nedodržování kázně****. Mějme na paměti, že dítě neukázněností neohrozí jen sebe. Pokud se něco stane, půjdou mu na pomoc další, dospělí i děti. Stalo se už několikrát, že při záchraně riskujícího dítěte zahynuli učitelé či vychovatelé.*

Škola má v takových případech tzv. objektivní odpovědnost, kdy nezáleží na zavinění. (Například, jestli si žák zlomil nohu při lyžování vlastní nešikovností či nedbalostí.) Zákon nepřipouští možnost vyvinění se z této odpovědnosti.

- **Vzděláváme a vychováváme (se) stále: i tím, jak se zachováme v nepříznivé situaci**
  Právo nijak neruší mezilidskou slušnost, naopak. Škola o událostech informuje pravdivě a uctivě, ať jsou pro ni příznivé nebo nikoli. Někdy nese reálnou vinu a je vhodné to **uznat**. I když vinu nenese, má projevit účast. (Blíže viz TAHÁKY na činnosti - Informujeme a získáváme informace v první části metodiky a Komunikační a mediální strategii v druhé.)
  Škola má být prostředím podporujícím tělesné a duševní zdraví a mezilidskou vstřícnost[37], i když se stane neštěstí. Znamená to najít cestu obnovy a spolupráce, podpořit též učitele. Například udržet odhodlání přiměřeně riskovat. A nově s dětmi i rodiči vyjednávat o zodpovědnostech, bezpečí a stálé přítomnosti rizika v našich životech.

36 Ustanovení § 30 školského zákona.

37 Viz *Kritéria hodnocení podmínek, průběhu a výsledků vzdělávání na školní rok 2020/2021*. Česká školní inspekce. Praha, červen 2020. Kritérium 1.4 Škola je vstřícné a bezpečné místo pro žáky, jejich rodiče i pedagogy. Kritérium 4.4 Pedagogové se ve své práci zaměřují na sociální a osobnostní rozvoj dětí.

Když je škola trestně stíhána: kdo a jak může pomoci

Úraz a jeho následky se mohou stát předmětem trestního řízení a stíhání. Škola může nést za způsobenou újmu a škodu odpovědnost.[38] Někdy nemá pojištění, které by dostatečně pokrylo její činnost obsahově i do výše možné škody. Událost může směřovat k soudní dohře i po dlouhém čase. Kromě dokumentace je proto třeba mít v pořádku i vztahy.

Škola není sama, ředitel není sám, i když na něm leží velká zodpovědnost. Škola má zřizovatele, je umístěna v nějaké obci, je důležitá pro děti/žáky/studenty a jejich rodiny, pro pracovníky a jejich rodiny, pro spolupracovníky školy z řad obce, složek integrovaného záchranného systému atp. Ti všichni mohou škole pomoci, když se dostane do nepříznivé situace. S nimi všemi je třeba průběžně komunikovat. (Blíže viz Informujeme a získáváme informace a Komunikační a mediální strategii.)

- **Zřizovatel může nabídnout advokáta, obec služby právníka**

  Advokátní služby jsou provozním výdajem, hradí se z rozpočtu zřizovatele. Zřizovatel má ze zákona povinnost hradit nutné výdaje, tedy i právní služby, jsou-li zapotřebí. Další možností školy je využít služeb právníků, které si platí ze svého rozpočtu obce.

  Výše odškodnění může dalece přesáhnout možnosti nedostatečně pojištěné školy. V takovém případě je v zájmu zřizovatele, aby do situace vstoupil s právní pomocí a snažil se domluvit s poškozenou stranou mimosoudně, případně usiloval o přijatelnou výši odškodnění.

- **Škola má požadovat informace a také se může bránit**

  Po oznámení trestného činu může škola požádat Policii ČR o sdělení spisové značky. Škola rovněž může Policii ČR žádat o informace o případu a jeho vývoji. Policie ČR má povinnost na základě požadavku informovat nejpozději do jednoho měsíce ode dne podání trestního oznámení o přijatých opatřeních v případu.

  V každé fázi trestního řízení má škola právo nahlížet do trestního spisu. Může si dělat výpisky, poznámky a žádat na vlastní náklady o vyhotovení kopií dokumentů. Tatáž práva má též právní zástupce školy. Pokud je zahájeno trestní stíhání, musí usnesení o zahájení trestního stíhání obsahovat popis vyšetřovaného skutku, zákonné označení trestného činu a identifikaci obviněného. V případě, že je osoba v usnesení o zahájení trestního stíhání označena jako obviněná, je možné se proti tomu bránit stížností. Stížnost by měl sepsat advokát na trestní právo, který se danou oblastí zabývá. Doporučuje se nechat se tímto advokátem zastupovat po celou dobu trestního řízení.

38 Ustanovení § 391 odst. 2 zákona č. 262/2006 Sb., *zákoník práce*, ve znění pozdějších předpisů: „Za škodu, která vznikla dětem v mateřských školách, žákům základních škol a základních uměleckých škol při vyučování nebo v přímé souvislosti s ním, odpovídá právnická osoba vykonávající činnost dané školy; při výchově mimo vyučování ve školském zařízení nebo v přímé souvislosti s ní odpovídá za škodu právnická osoba vykonávající činnost daného školského zařízení.“ Podobně viz odstavec 3 upravující odpovědnost za škodu v případě středních a vyšších odborných škol, konzervatoří a jazykových škol.

- **Další zdroje pomoci pro školu například při obnově vztahů a bezpečí**
  Česká školní inspekce: Škola může telefonicky, e-mailem nebo osobně konzultovat problém a zjistit, zda jeho řešení spadá do kompetence ČŠI. Může též požádat o vykonání inspekční činnosti.
  Probační a mediační služba (PMS) a restorativní justice (obnovná spravedlnost)[39]: PMS se vyjednáváním a mediací angažuje v trestních řízeních. Účastníkem trestního řízení jako oběť, svědek nebo jako pachatel může být kdokoliv ze školy. Například dítě, které se stane svědkem domácího násilí, učitelka, která se stane jeho obětí.
  Restorativní justice může vyjednávat a zprostředkovávat domluvu i mimo trestní řízení. Uplatňuje se zejména při řešení sporů a konfliktů. Řešením je např. využití **vrstevnické mediace** nebo metody komunitních kruhů k vytváření **kruhů smíření**. Tyto postupy se pak stávají běžnou součástí života ve třídě.
  Osoba odborně způsobilá v prevenci rizik může pomoci s koordinací při šetření úrazů, při vyhodnocování jejich příčin, zdrojů a při návrzích opatření, jak zabránit jejich opakování.



39 Blíže viz https://www.pmscr.cz/; https://restorativni-justice.cz/o-restorativni-justici/restorativni-justice-mimo-trestni-rizeni/

C. Psychologické a psychosociální okénko pro situace neštěstí

Na krajní zátěž způsobenou neštěstím a jeho dopady reagujeme pravděpodobně všichni, i když podoba reakcí se může lišit v krátkodobém prožitku i dlouhodobém vyznění. V této kapitole probereme, co dělat, když nejsme v pohodě, jak můžeme pomáhat druhým individuálně i ve skupině a jak se můžeme stabilizovat po náročném jednání nebo dni.

Když nejsem v pohodě: reakce na mimořádnou událost a co s nimi

Reakce, které se objeví v prvních hodinách a dnech po mimořádné události, jsou reakcí našeho organismu na mimořádný stres. Jedná se o normální, fyziologické reakce, které máme všichni společné. Konkrétní projevy se mohou u každého z nás lišit.

Můžeme vidět dva základní typy obranných reakcí:

- Aktivní (útok nebo útěk v doslovném či v přeneseném smyslu) - velká aktivita a horečnatá činnost. Jsme jak na drátkách, nemůžeme vypnout. Křičíme, pláčeme, zlobíme se.
- Pasivní (zamrznutí) - otupělost, strnulost, neschopnost cokoliv udělat. Cítíme zmatek, ochromení, máme dojem, že se nám to jen zdá, že se díváme na divný film. Někdy nevíme, kde jsme a kdo jsme.

  Oba způsoby reagování jsou po neštěstí běžné a jsou v pořádku.

Jak se to může projevovat v těle, v myšlení, v prožitcích a v chování

- Naše tělo reaguje například bolestmi hlavy a břicha, nevolnostmi, zažívacími potížemi, změnami chuti k jídlu, bušením srdce, únavou atp.
- Naše myšlení jako by fungovalo na půl plynu, někdy se nemůžeme soustředit nebo si vzpomenout, vtírají se myšlenky, že se zase něco stane, máme potíže se spánkem nebo se ve spánku vracejí tíživé sny, až někdy raději chceme zůstat vzhůru.
- Prožíváme například úzkost, strach, smutek, neklid, podrážděnost, vztek. Naše nálada se každou chvíli mění, všechno se nás dotkne.
- Chováme se jinak, než jsme zvyklí: Přestaneme dělat věci, které nás těšily, začneme riskovat, pít alkohol, brát drogy. Stahujeme se do sebe, uzavíráme se, vyhýbáme se lidem nebo připomínkám události, vyčítáme si, co jsme udělali anebo neudělali, nebo to vyčítáme druhým. Jsme nevýkonní.

Jsme-li dětmi, zkusíme upoutat pozornost dospělých a vyvolat jejich péči. Třeba se klidně počuráme, jako bychom byly ještě menší. Pláčeme, tiskneme se k nim a nechceme se odtrhnout. Hrajeme si pořád dokola na to, co se stalo. Dospělé to znervózňuje. Neuvědomují si, že oni pořád dokola mluví o tom, co se stalo.

Ve třídě i v rodině se může stát, že se každému z nás děje něco trochu jiného a každý se můžeme snažit zbavit se bolesti po svém. To někdy brání porozumění. **Dejme si čas**, snažme se být vnímaví a uctiví k tomu, jak událost prožívají druzí. Každý se s tím vyrovnáváme **po svém** a třeba **každou chvilku jinak. Zaměřme se na to, co pomáhá.**

Co pomáhá?

- **Informace**
  Potřebujeme spolehlivé, pravdivé a ověřené informace o tom, co se stalo, co se teď děje a co se bude dít dál. Potřebujeme vědět, jaké informace můžeme sdělovat. Děti také potřebují objasnit situaci a vysvětlit události pravdivě a jednoduše.
- **Činnost, stabilizace, postupy sebepéče a péče o druhé**
  Bezprostředně po události využijeme postupů první psychické pomoci. Pro získání stability využijeme rychlé postupy péče o sebe.
  Potřebujeme mít prostor se aktivně zapojit do řešení události a důvěřovat, že to zvládneme.
  Zaměstnáváme se různými snadno zvládnutelnými činnostmi. Děti se také potřebují zaměstnat. Čas lépe plyne a obnovuje se řád. Podporujeme běžné a opakované činnosti. Zapojujeme se podle věku a sil do činností ve škole nebo obci, do obnovy po mimořádné události. Podporujeme se navzájem v pohybu a tělesných cvičeních, například si jdeme společně zaběhat.
- **Naslouchání a pozornost, zájem**
  Pomáhá zájem. Například když nám někdo naslouchá nebo prostě jen tak vnímá. Máme pak možnost mluvit o své zkušenosti ve chvíli, kdy o ní mluvit chceme.
  Vstřícností můžeme povzbudit vyjadřování pocitů a myšlenek, děti někdy povzbudí hra.
  Mluvíme o svém zážitku s ostatními, pokud nám to pomáhá. Někdy chceme druhé chránit před tím, jakou hrůzu jsme prožili. Nebo se obáváme, že takové zážitky neunesou a neuslyší nás. Chce to leckdy odvahu. Nadějí je, že si můžeme lépe porozumět, když své zážitky sdílíme.
- **Kontakt s blízkými, podpora kamarádů a kolegů**
  Potřebujeme podporu: jsme-li dětmi, pomůžou spolužáci a učitelé, jsme-li dospělí, pomůžou kolegové a nadřízení. Potřebujeme i teď slyšet „Prosím“ a „Děkuji“.
  Potřebujeme prostor postarat se o sebe a své blízké, zajistit rodinu a domov.
  Pomáhá být s vrstevníky, kolegy, spolužáky. I s těmi, kteří událost nezažili. Odkloníme tím vlastní pozornost od marného přemítání „Co by, kdyby“.
  Společně můžeme sportovat nebo spolupracovat na obnově majetku nebo fungování třídy.
  Případně využijeme nabízené kontakty, například na Linku bezpečí (116111). Další najdeme v kapitole KONTAKTY A TIPY.
- **Dočasné zmírnění požadavků na výkon**
  Zmírníme požadavky na (vlastní) výkon ve škole i doma, i když jen dočasně, třeba na týden anebo na měsíc.
- **Hranice**
  Pomáhá řád a to, že něco platí jako vždycky. Například když zachováme docházku do školy nebo dbáme na pravidelný úklid doma i ve škole.
  U sebe i druhých pojmenujeme lehkomyslné anebo poškozující chování a nastavíme mu hranici.

Co mám dělat dál?

- Uvědomím si, že to, co jsme prožili, není běžná zkušenost. Událost byla mimořádná. Mám právo být po určitou dobu trochu „mimo“.
- Chráním se před zprávami o události a jejích dopadech tak dlouho, jak potřebuji. Nemusím vědět o všem zrovna teď.
- Slzám dám volný průchod. Přijímám pocity, ať jsou jakékoliv. Patří k mimořádné události, k jejím dopadům, k tomu, co jsme zažili.
- Zapojuji se do běžného života. Dělám obvyklé věci. Ráno se umyji a obléknu, pravidelně jím a piji, uklízím, dodržuji hodiny spánku a odpočinku, cvičím. Pokud můžu, vrátím se brzy k práci nebo aspoň k některé její části nebo dalším činnostem.

Pokud jsme událostí neztratili blízkého člověka, dopady zátěže většinou přejdou samy v průběhu hodin, dnů až týdnů po události. Někdy ale nepřejdou. Pokud nepomáhá to, co obvykle pomáhá, obtíže nepolevují anebo se něco zvrtne, je dobré vyhledat další pomoc. Například zavolat na linky telefonické krizové pomoci anebo se obrátit na krizové centrum. (Více informací získám v kapitole KONTAKTY A TIPY.)

Když chceme událost ustát a pomoct v tom druhému: první psychická pomoc

První psychická pomoc snižuje zátěž spojenou s mimořádnou událostí. Pomáhá bezprostředně po události ustát její dopady jednotlivci, rodině, skupině. Povzbuzuje vlastní síly a zdroje, spočívá v kontaktech, bezpečí, informacích, stabilizaci.

- **Kontakt:** Navážeme kontakt. Představíme se, zeptáme se na jméno. *Dobrý den, jmenuji se …, působím tady jako … Mohu s vámi mluvit?*
- **Bezpečí:** Zajistíme bezpečí. Odvedeme zasaženého člověka na klidné a bezpečné místo, ochráníme ho před pohledy přihlížejících.
- **Informace:** Informujeme pravdivě a co nejpřesněji o tom, co se stalo. Ptáme se zasaženého, co si pamatuje. Pomáháme zorientovat se v situaci.
- **Důvěra v to, co se děje, ve spolupráci, v lidi:** Projevy emocí jsou v pořádku. Zasažený člověk někdy pláče, někdy křičí, pobíhá. Jsme s ním, jdeme s ním. O postupech se domlouváme. Naslouchám. Vnímáme. Mlčíme a necháváme věci doznít. Uvědomujeme si, že to, co se děje, je obvyklá reakce na mimořádnou událost. Někdy to říkáme nahlas. Uvědomujeme si, že zasažený člověk dokáže situaci zvládnout sám, zvlášť když ho druzí podpoří. Říkáme to i nahlas.
- **Stabilizace = jak to ustát:** Někdy projevy vlastních emocí člověka zaskočí nebo ho ohrozí. Požádá o naše vedení nebo mu ho můžeme nabídnout. Například se zaměříme na dech a společně pravidelně a klidně dýcháme. Nebo se domluvíme na dalších postupech ukotvení či uzemnění. To znamená, že společně odvedeme pozornost od události a získáme klid v mysli a v těle. Klid v mysli se získá například počítáním okolních předmětů. Klid v těle například v sedu opřením se oběma nohama pevně o zem. Blíže viz rychlé postupy péče o sebe.

- **Péče:** Nabídneme vodu, přikrývku, možnost, kam si odskočit. Souhlasí-li, můžeme zasaženého člověka držet za ruku, dotýkat se ramene.
- **Kontakty a spolupráce:** Pomůžeme zasaženému člověku navázat **kontakt s blízkými, s kamarády**. Půjčíme mu mobil, spolu s ním za nimi zajdeme atp. Je-li třeba, doprovodíme zasaženého na ošetření či předáme přijíždějícím zdravotníkům. Vybavíme ho kontakty na krizové služby, nejlépe v písemné podobě. Viz KONTAKTY A TIPY.

Další informace a cvičení, jak zasažené lidi včetně sebe zpevnit a událost a její dopady ustát, najdeme v aplikaci První psychická pomoc. Můžeme si ji stáhnout do mobilního telefonu.

Když mám za sebou náročný kontakt či den: rychlé postupy péče o sebe

Mimořádná událost a její dopady nás zatíží někdy až krajně. Býváme přitom v situaci, kdy si nemůžeme dovolit pod zátěží příliš poklesnout. Potřebujeme prožitek odložit na později. Například v situaci učitele, který po třídní hodině se zasaženou třídou a kratinké přestávce jde ke třídě zaměřené na něco zcela jiného, například na otázky kolem maturity. Nebo v situaci ředitele, který po sdělení nepříznivé zprávy rodičům zraněného dítěte jde jednat se stavbyvedoucím o dostavbě školní jídelny.

Potřebujeme se **rychle přeladit**. Uklidnit se a odklonit pozornost od události a jejích dopadů, ustálit hlavu a ustálit tělo. Hlava se zklidní, když zaměří pozornost jinam například počítáním. Tělo se zklidní a dobře nás nese, když ucítí svoji samozřejmou sílu. Dosahujeme toho například:

- **Střídáním napětí a uvolnění**
  Sednu si, opřu se chodidly pevně o podložku, rukama zatlačím do kolen, upřu pohled před sebe, napřímím se a zatnu vše kromě dechu. Vydržím, a úplně povolím. Několikrát vystřídám. Do další situace vcházím vzpřímeně s přiměřeným napětím v těle.
- **Zaměřením se na tady a teď**
  Vědomě se na chvilku zastavím a pohodlně se posadím bez překřížených rukou a nohou.
  Rozhlédnu se kolem sebe, napravo, nalevo, nahoru a dolů. Zapojím celou hlavu a krk, nejen oči. Pomalu, normálně dýchám.
  Vyberu a pojmenuji 5 nestresujících věcí, které jsou kolem mě. Pomalu, normálně dýchám.
  Rozpoznám a pojmenuji 5 nestresujících zvuků, které slyším. Pomalu, normálně dýchám.
  Vyberu a pojmenuji 5 nestresujících věcí, které můžu cítit. Pomalu, normálně dýchám.
  Jsem-li dítě, vyjmenuji barvy, které kolem sebe vidím. Pomůžou mi otázky: „Můžeš říct 5 barev, které vidíš z tohoto místa, kde sedíš? Vidíš něco modrého? Něco žlutého? Něco zeleného?“
- **Soustředěným dýcháním**
  Na chvilku se zastavím a sednu si tak, aby to bylo příjemné. Případně si můžu lehnout.
  Pomalu se nadechuji nosem (počítám tisíc jedna, tisíc dva, tisíc tři). Pohodlně naplním své plíce vzduchem a nadechnu se až do břicha. Tiše a jemně si řeknu: „Mé tělo je naplněno klidem.“
  Pomalu vydechuji ústy všechen vzduch z plic (počítám tisíc jedna, tisíc dva, tisíc tři). Tiše a jemně si řeknu: „Mé tělo se zbavuje napětí.“
  Pětkrát pomalu tento postup zopakuji.
- **Odtažitou vnímavostí**
  Zaměřím se na to, co cítím a jaké mě napadají myšlenky. Neodháním je. Dívám se na svoje myšlenky a pocity, jako by běžely v televizi. Po chvíli televizi vypnu a připravím se na to, co mě čeká dál.

Využijeme i další kroky první psychické pomoci a samozřejmě obvyklé postupy **péče o sebe**. Připomeneme si, co nám obvykle v takové momenty pomáhá. Patrně nám to pomůže i v tuto chvíli: Pomalu vypít sklenici vody. Protáhnout se při otevřeném okně, zaběhat si na místě. Obejmout se a pochovat, jako bychom v náruči tišili nemluvně. Mluvit k sobě nahlas vlídně a povzbudivě.

Když jsme (ve škole) na jedné lodi, máme ale rozdílné zájmy

Příklad: *Stalo se to týden před maturitním plesem. Bylo pak hodně těžké ve škole řešit, jak se upraví maturitní vystoupení, když tu Lenka s námi nebude. Jak se vlastně k tomu postavit. Že by bylo dobré na plese to připomenout, ale zase aby se z plesu neudělala vlastně jenom smuteční událost. Bylo to těžké - ta smrt, a lidi řešili jiné věci, maturitní ples, na který se vždycky všichni těší. Někteří učitelé nás od toho zrazovali, abychom na plese vyjádřili, že vlastně truchlíme a že Lenka by tam měla být s námi. Myslím, že to nebylo citlivé. Mělo se o tom víc mluvit a víc se bavit s celou třídou. Myslím si ale, že ten ples jsme nakonec i bez pomoci zvládli dobře. Maturanti měli na šerpě malou černou stužku. A jak jsme byli nastoupení v kruhu i s třídním, tak uprostřed byla kytka a šerpa, pro Lenku. Podařilo se nám přemluvit vedení, že ředitel řekl do mikrofonu pár slov, co se stalo, že na Lenku a její rodinu myslíme a že tam měli být s námi.*[40]

Neštěstí zasáhne tolik lidí, že **rozdílné zájmy** se dají předpokládat. Zasaženi jsou žáci, učitelé, další pracovníci školy, rodiče, kamarádi, blízcí, zřizovatelé, každý ale jinak.[41] Pro ředitele školy může mediální zájem o událost představovat větší zátěž než událost sama, žákům školy může mediální zájem dát naději, že se jich někdo zastane, novináři může událost nabídnout příležitost rutinně zaplnit rubriku zpráv anebo sledovat jeho dlouhodobý zájem v rámci žurnalistiky zaměřené na řešení.

Nemusíme se shodnout, i když jsme na jedné lodi. Můžeme ale mít mezi sebou vztahy, které umožní se o neshodách, nesouhlasu a různých zájmech **otevřeně a s úctou bavit**. Jak takové vztahy pěstovat? Úctu a pravdivost škola může zavést jako hodnoty platné pro všechny. Každý si pak může ověřovat, zda podle nich jedná. V situacích konkrétního nesouhlasu můžeme svolat schůzku a pozvat si **facilitátora**, který nám pomůže dospět k cíli setkání. Pomůže také prosté uznání perspektivy druhého, kterým začíná **vyjednávání**.

Od vztahů, které umožňují pravdivost a otevřený nesouhlas, čekáme, že předejdou šikaně i dalším projevům násilí a zneužití moci. Pomáhají také pro otevírání tématu smrti – jak preventivně, tak i pro pomoc žáku, který čelí smrti blízkého člověka, případně pro situaci, kdy zemře člen školní komunity.[42]

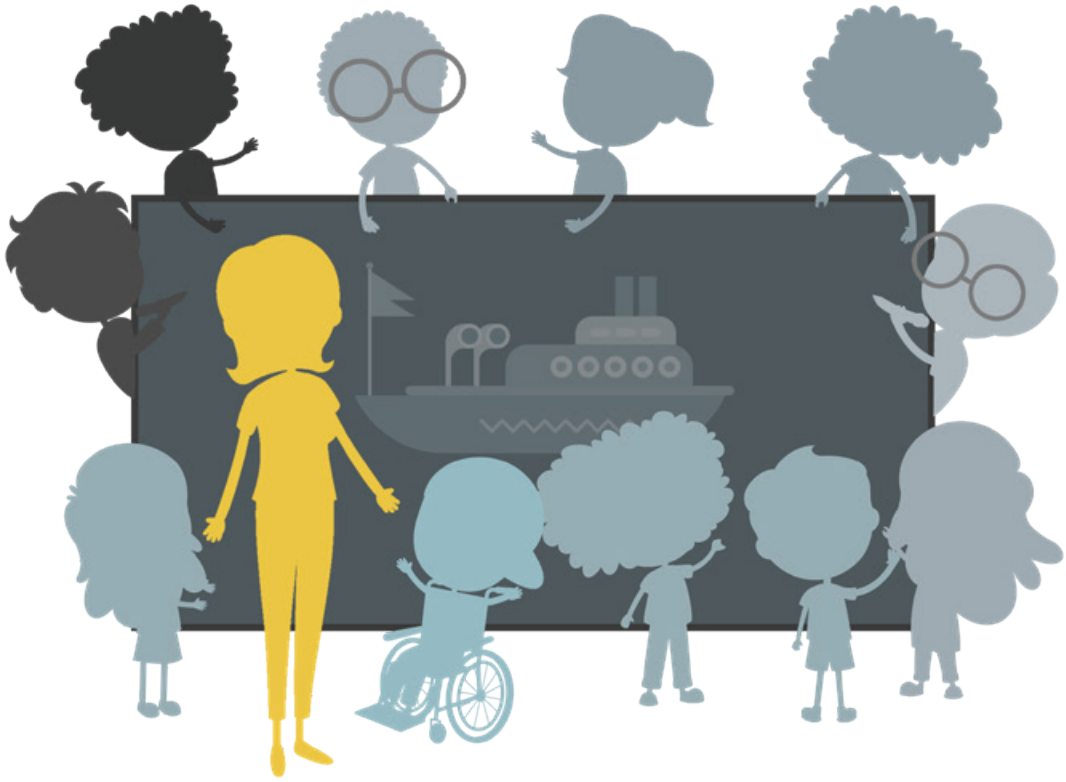
40 Ze studentských rozhovorů. Úkol pro předmět Psychosociální krizová pomoc a spolupráce. Anonymizováno, údaje pozměněny.

41 Skupiny zasažených jsou zájmové skupiny (angl. *stakeholders*), mají nebo mohou mít na věci svůj aktivní zájem. Nejde o cílové skupiny.

42 Veronika Plachá (2018): *Zkušenosti učitelů s tématem smrti ve škole.* Autoreferát disertační práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.

Ani špatné vztahy nás nezbavují **osobní zodpovědnosti**. Jsou situace, kdy je třeba něco udělat, i kdybychom zrovna v blízkém okolí nenacházeli oporu. Můžeme si říct o oporu jinde. Při pomáhání neplatí, že „jedna velikost sedne všem“ a že se všem zavděčíme. Někdy je třeba experimentovat, zkusit to. Studenti z úvodního příkladu zvládli „dva v jednom“: do radostného rituálu maturitního plesu zasadili ritualizované uznání ztráty. Dá se předpokládat, že příště budou mít k dohodě o podobném kroku blíž též učitelé.

NEZAPOMÍNEJME: *Oporou našeho zármutku i naší připravenosti je* ***paměť****. Společně usilujme o to, aby se neštěstí a katastrofy staly co možná dobrou součástí našich vzpomínek díky úctě, solidaritě a pravdivosti. Vybaví nás to připraveností a odolností pro budoucnost: zvládli jsme a zvládneme zase.*





D. Sociální okénko pro situace neštěstí

V dětství i dospělosti žijeme sociálně – společensky a ve společenstvích. Máme rodiče a prarodiče, sourozence, další příbuzné, sousedy, kamarády, spolužáky, a postupně kolegy, partnery, děti. Když se stane neštěstí, obvykle se kolem nás společenství semkne a pomůže: informacemi, nabídnutím přístřeší, teplou polévkou anebo objetím. Někdy však pomoc blízkých a sousedů nestačí nebo je nedosažitelná. Například v situaci, kdy neštěstí zasáhne i naše okolí, nebo když jsme se právě někam přistěhovali a nikoho neznáme, nebo když se za svoji situaci stydíme. Pomoci pak může stát, například prostřednictvím sociálních pracovníků na obecních úřadech a na úřadech práce.

Situaci dětí mohou bezodkladně řešit oddělení sociálně právní ochrany dětí – OSPOD. Pracovníci OSPOD mají **pracovní pohotovost i mimo běžnou pracovní dobu**. Díky tomu mohou kdykoliv při bezprostředním ohrožení dítěte podat návrh na nařízení předběžného opatření a toto opatření v součinnosti se soudem vykonat. Podobně postupují sociální pracovníci OSPOD ve spolupráci s Policií ČR. Dítě může být obětí i pachatelem trestného činu. Také tehdy spolupracujeme s OSPOD. Pohotovostní kontakt na místní OSPOD má operační středisko Policie ČR. V naléhavé situaci lze využít linku 112, kde nás přepojí.

Neštěstí může zrovna tak zasáhnout pracovníky školy anebo rodiče. Prakticky se zorientovat jim pomůže sociální pracovník na sociálním odboru obecního nebo městského úřadu, například sociální kurátor. Sociální pracovník má přehled, co udělat v dané situaci a kde pro to najít zdroje.

Neštěstí mívá následky okamžité a dlouhodobé. Okamžitě člověk zjistí například to, že v důsledku partnerova úmrtí nedosáhne na některé účty anebo není schopen splácet hypotéku. Po delším čase se třeba ukáže, že v důsledku události ztratil zaměstnání anebo zůstal v dlouhodobé pracovní neschopnosti. To může nastat například u obětí trestného činu, kdy tělo se někdy zhojí dříve než duše.

Když se rodina dítěte/žáka/studenta či pracovník školy dostane v důsledku neštěstí do materiální tísně

Neštěstí může způsobit materiální situaci, kterou je nutné bezodkladně řešit. V takovém případě poslouží **dávka mimořádné okamžité pomoci**. Kterýkoli dospělý člen rodiny o ni může požádat na příslušném úřadu práce[43]. Stát tuto jednorázovou dávku může (a nemusí) poskytnout jako nárazovou pomoc při nenadálé životní události[44], když:

- hrozí újma na zdraví (např. při příjmu nižším, než je částka existenčního minima);
- dopadne vážná mimořádná událost (např. živelní pohroma, požár apod.);
- je třeba zaplatit nezbytný výdaj (např. poplatky při vyřízení duplikátů osobních dokladů, poplatek na nocleh, správní poplatky);
- je třeba přispět na vzdělání nebo zájmovou činnost nezaopatřeného dítěte;
- je třeba pořídit nebo opravit nezbytné základní vybavení domácnosti;
- hrozí sociální vyloučení (např. při propuštění z výkonu trestu).

Někdy zasažené rodině v důsledku neštěstí klesnou příjmy i dlouhodobě. Nemusí mít pak dostatek peněz na bydlení a běžné živobytí. V takových situacích pomáhají dávky v hmotné nouzi, které se jmenují „příspěvek na živobytí" a „doplatek na bydlení". Pomohou s nimi sociální pracovníci na úřadech práce. Žadatel o tyto dávky musí být zaregistrovaný jako uchazeč o zaměstnání a nesmí mít nárok na podporu v nezaměstnanosti, aby mu dávky v hmotné nouzi mohly být přiznány. Existují i jiné způsoby pomoci, když se člověk nebo rodina dostane do materiální tísně. Je možné požádat o potraviny prostřednictvím **potravinové banky**[45] a o vybavení domácnosti prostřednictvím **nábytkové banky**. Je možné požádat o **dar** od charitativních organizací a nadací.[46] Znevýhodněné rodině může obec dle svých možností přispět na letní tábory pro dítě. Orgán sociálně právní ochrany dětí (OSPOD) v takových situacích poradí i s dalšími možnostmi. Výrazně může pomoci **sbírka**. Pomáhá i těm, kdo do ní přispívají. Jde o časté vyjádření solidarity. Veřejnou sbírku může konat obec, kraj nebo jiná právnická osoba, která má sídlo na území ČR.[47] V praxi to bývá často církev, která například po bohoslužbě za oběti neštěstí na ně uspořádá sbírku.
Zasaženým rodinám bývá trapné říkat si o peníze nebo je dostávat. Pokud neštěstím někoho ztratily, vnímají, že peníze člověka nenahradí. Kamarádi, kolegové a další lidé obvykle vidí dál, za okamžitou ztrátu.

Příklad: *Kuchařka ze školní jídelny ovdověla po havárii dodávky, v níž se ze směny vracel její muž. Teprve po několika týdnech od pohřbu se od sousedů a své matky nechala přesvědčit, že má přijmout peníze ze sbírky. Ne pro sebe. Pro budoucí vzdělání svých třech malých dětí.*

43 Viz: https://www.uradprace.cz/web/cz/krajske-pobocky

44 Blíže viz např.: http://www.mpsv.cz/-/mimoradna-okamzita-pomoc

45 Viz např.: https://www.potravinovebanky.cz/

46 Bližší informace obvykle mají obecní a městské úřady. Seznam prověřených dárců lze najít na Fóru dárců: https://www.donorsforum.cz/zebricky-pruzkumy/top-100-nadaci-a-fondu.html

47 Blíže k pravidlům sbírek na: https://www.mvcr.cz/clanek/obcanske-aktivity-118893. Zprostředkování sbírky nabízí organizace Donio na: https://www.donio.cz/

Když dítě osiří

Dítě může osiřet například kvůli nemoci rodičů nebo jednoho z nich, nebo třeba v důsledku autohavárie. Taková neštěstí šetří Policie ČR. Stane se, že dítě přijde o oba rodiče. Policie hlásí situaci dítěte Orgánu sociálně právní ochrany dětí. **OSPOD má nepřetržitou pohotovost** a v součinnosti se soudem může do 24 hodin vydat předběžné opatření o umístění dítěte do vhodného výchovného prostředí. Při nenadálých situacích se často dítěte ujmou členové širší rodiny, např. prarodiče, strýc, teta atp. Ti v tom případě přebírají za dítě odpovědnost až do rozhodnutí soudu, který jim ho může svěřit do dlouhodobé pěstounské péče.

Pokud se pro dítě nikdo hned nenajde, volí se obvykle pěstounská péče na přechodnou dobu u profesionálních přechodných pěstounů. V jejím průběhu se hledá řešení, které by pro dítě zajistilo stálost. Například OSPOD spolupracuje se širší rodinou osiřelého dítěte. Informuje, co všechno se dá z hlediska státu udělat a zařídit, aby se rodinný příslušník (např. strýc) dítěte ujmout mohl.

Také v těchto situacích stát vypomáhá materiálně. Rodina může získat:

- Pohřebné, které vyřizují příslušné úřady práce.[48]
- Dávky pěstounské péče, které rovněž řeší úřady práce.[49]
- Sirotčí, popř. vdovský a vdovecký důchod. Důchody spadají pod Českou správu sociálního zabezpečení.[50]

Když se dítě, rodič či pracovník školy stane obětí anebo pachatelem trestného činu

Trestný čin podobně jako jiná neštěstí dopadá na celou rodinu, školní třídu, školu. Pachatel a oběť jsou někdy v blízkém vztahu spolu s lidmi kolem nich. Oba mají svá práva a oba někdy potřebují pomoc.

Příklad: *Gymnazistka dostala k osmnáctinám auto. Po oslavě pozvala na svou první jízdu kamarádky ze školy. Jela rychle a pod vlivem alkoholu. Havarovala. Její 17letá spolužačka náraz do stromu nepřežila. Řidičce se nic nestalo. Neštěstí rozdělilo spolužáky ve třídě, rodiny, učitele.*

Když se stane obětí trestného činu dítě, spolupracuje místně příslušný orgán sociálně právní ochrany dětí s Policií ČR. Například OSPOD podává podnět na trestní stíhání na Policii ČR, případně na státním zastupitelství. Pokud je čin ohlášen na Policii ČR, kontaktuje naopak policie OSPOD. Dítě se řadí mezi „zvlášť zranitelné oběti". Těm zákon přisuzuje zvláštní práva nad rámec práv jiných obětí trestných činů. Jsou to práva na bezplatnou odbornou pomoc, na zabránění kontaktu s pachatelem, na ochranu při výslechu nebo při podání vysvětlení, na zastupování zmocněncem bezplatně nebo za sníženou cenu.

48 Blíže viz https://www.mpsv.cz/web/cz/-/pohrebne

49 Blíže viz https://www.mpsv.cz/-/zadost-o-davku-pestounske-pece-prispevek-na-uhradu-potreb-ditete

50 Blíže viz: https://www.cssz.cz/web/cz/sirotci-duchod, či https://www.cssz.cz/web/cz/vdovsky-vdovecky-duchod

Když se stane obětí trestného činu dospělý, a nemá zrovna nikoho v okolí, kdo by pomohl, může se obrátit na obecní úřad - sociálního kurátora. Sociální pracovník jedná s obětí tak, aby vnímala podporu. Může s ní sestavit postup, jak zmírnit hmotné, tělesné a duševní následky trestného činu. Dospělé oběti trestných činů mají právo na odbornou pomoc, právo na informace, na ochranu před hrozícím nebezpečím, na ochranu soukromí, na ochranu před druhotnou újmou včetně např. práva na doprovod důvěrníkem, na peněžitou pomoc.[51]

Pachatelem trestného činu může být dítě nebo mladistvý. Dítě, tedy osoba do 18 let věku, nemá ještě plnou trestní odpovědnost. Od 15 do 18 let však může být mladistvý již souzen. V tom případě je mu přidělený právní zástupce a kurátor pro mládež zařazený do struktury sociálně právní ochrany dětí na obecních či městských úřadech.[52] Zletilý pachatel může využít pomoc sociálního kurátora na obecním či městském úřadě.
Pokud je pachatelem trestného činu rodinný příslušník, vypracovává OSPOD plán na ochranu dítěte[53] podobně jako v jiných ohrožujících situacích. Pokud jsou rodiče v důsledku spáchání trestného činu vzati do výkonu vazby, OSPOD v součinnosti s Policií ČR a soudem rozhoduje o umístění dítěte do vhodného výchovného prostředí.

Obětem trestných činů se věnuje řada neziskových organizací, například Bílý kruh bezpečí[54]. Postupně se objevuje snaha pomáhat též pachatelům trestných činů, jejich rodinám a blízkým. Na nápravu vztahů narušených trestným činem se zaměřuje **obnovná spravedlnost** (restorativní justice)[55]. Žijeme ve společenstvích a žádný z našich činů není izolovaný. Trestný čin postihuje a mění především vztahy.

Příklad: *Řidička auta se za smrt spolužačky omluvila. Navzdory svým rodičům, kterým advokát radil, ať to nedělá. Sama by to ale nezvládla. Pomohlo vedení školy. Uspořádalo setkání zasažené třídy včetně řidičky s učiteli, kteří měli ke třídě blízko. Cílem bylo dosáhnout smíru, najít způsob, jak být opět společně ve třídě, kde chybí oblíbená spolužačka a kde sedí řidička, která způsobila její smrt. Vedení si přizvalo člověka zvenku - facilitátora, jehož zodpovědností bylo směřovat všechny přítomné k cíli.*

51 Blíže viz zákon č. 45/2013 Sb., *o obětech trestných činů*, a pozdější právní předpisy, např. zákon č. 56/2017, kterým se mění zákon o obětech trestných činů a kde se např. upravuje informování oběti, která neovládá český jazyk.

52 Viz zákon č. 218/2003 Sb., *o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a soudnictví ve věcech mládeže*.

53 Zákon č. 359/1999 Sb., *o sociálně-právní ochraně dětí*, § 10

54 https://www.bkb.cz/

55 Restorativní justice; blíže viz: https://restorativni-justice.cz; https://www.pmscr.cz (Probační a mediační služba).

E. Duchovní postupy v krizi

Když nás potká neštěstí, čelíme mnohdy silám, které ve vteřině dokážou zbavit lidi života, zdraví či majetku a nenávratně změnit to, co nás obklopuje - od mezilidských vztahů po podobu krajiny. V takových situacích se k silám mocnějším než člověk leckdy obracíme, aniž nutně věříme v Boha. I bez víry se lidé modlí o záchranu anebo přemýšlejí, kam člověk odejde, když zemře. Pro někoho duchovní oblast představuje hodnotu a potřebu, pro jiného nabízí zdroje či způsoby, jakým nepříznivé situace zvládat.

Říkáme, že smrt je součástí života. Přesto se nám někdy nesnesitelně stýská, když druhý „odejde“. U smrtí předčasných a mimo biologické pořadí, zvláště u smrtí dětí, se ze smrti stává spíše nepřítel života. Zoufáme si, bojujeme. Smrt ale nemá v našich životech poslední slovo. Náš vztah k zemřelému trvá dál i s nadějí, že se spolu znovu setkáme. Teď odešel a my jsme zůstali. Loučíme se. K rozloučení slouží obřady, například pohřeb.

Při pohřbu se důstojným způsobem loučíme s tělem mrtvého. Od pohřbení se už nebudeme vídat. Náš vztah se zemřelým bude trvat dál, i když v jiné podobě. Pohřební obřad dává možnost vyjádřit účast pozůstalým a přijmout projevy účasti. Povzbudit se navzájem ve smutku, zarmoucení, úleku anebo ochromení.

Když si rodina zemřelého nepřeje pohřeb nebo si nepřeje účast dalších lidí na něm

Pozůstalí jsme všichni, kdo k zemřelému měli vztah. Rozumíme ale, že o pohřbu rozhoduje rodina zemřelého. Někdy rodina svého blízkého pohřbí bez obřadu nebo se obřad koná jen v úzkém rodinném kruhu. Pak hledáme další způsoby, jak se rozloučit, uvědomit si přetrvávající vztahy a vyjádřit účast.

Jiný obřad rozloučení

Pokud si rodina nepřeje na pohřbu účast spolužáků ani jiného zástupce školy, je možné s ní domluvit například zaslání věnce jménem školy, s podpisy nejbližších kamarádů a učitelů.

Škola nebo spolužáci si pak obvykle uspořádají vlastní obřad rozloučení, například u pietního místa. Rodinu o něm informují a nabídnou jí na tomto obřadu účast. Když pohřeb proběhne bez obřadu, zůstane totiž bez rozloučení i rodina. Někdy se stane, že někteří její členové si obřad přejí, někteří ne. Někteří jsou pak za pozvání do školy vděční, jiní se cítí zaskočení. Nikdy se nezavděčíme všem.

Příležitosti k rozloučení se nabízejí i později, až dozraje potřebný čas.

S kým můžeme spolupracovat

S obřadem mohou škole pomoci duchovní - faráři nebo pastorační pracovníci, kteří se zabývají duchovní pomocí i mimo církev. Mohou to být například lidé z Psychosociálního intervenčního týmu[56] nebo kaplani, třeba nemocniční nebo vojenští. Škola může také mít duchovní ve svých řadách, například mezi rodiči. Bývá užitečné využít vnitřní i vnější zdroje.

Na duchovního se může obrátit každý. I kdyby zájem o obřad měl jediný člověk, ať spolužák nebo učitel či například babička zemřelého. Může přijít i s jinou věcí. Úmrtí někdy odhalí staré křivdy nebo přinese nové. Důležité je pak **odpuštění a smíření**.

Duchovní může pomoci obřad vytvářet, nebo jím provázet nebo ho uskutečnit.

Duchovní může se zasaženou třídou anebo školou spolupracovat i dlouhodobě. Doprovodit zasažené při společném navštívení hrobu, vykonat bohoslužbu při odhalení pomníčku na místě události, zúčastnit se diskuse o smrti a člověku v lidském společenství v rámci výchovy k občanství.

Domluvíme se, dohodneme si čas, místo a způsob

Vhodná doba pro truchlení a vzpomínání se několikrát zopakuje. Už proto, že prožívání času zasažené rodiny se může od času zasažených spolužáků či učitelů lišit. Spolužáci se potřebují rozloučit teď. Rodina může najít odvahu čelit ztrátě dítěte až po týdnech, měsících i letech.

Podle doby od události se může lišit místo obřadu. Obřad může proběhnout na půdě školy. Také ale třeba při ukládání urny do hrobu, vzpomínkovou slavností na hřbitově, či bohoslužbou v kostele při ročním výročí události.

Způsobů rozloučení a vhodných obřadů je mnoho. Vyjádřit vztah k zemřelému a sounáležitost s jeho rodinou můžeme písemně, výtvarně, symbolicky apod. Například můžeme společně zasadit strom, vytvořit sešit vzkazů a vzpomínek s ilustracemi a fotografiemi, udržovat světlo u pietního místa, vypustit k nebi balonky napuštěné heliem.

Příklad: *Na balonky je možné napsat vzkaz, modlitbu, vypustit je třeba v průběhu oblíbené písně zemřelého. Každý vypustí "svůj" balonek, kdy chce - až chce. Po písni mlčíme. Až se balonky ztratí z dohledu.*

V obřadu s duchovním nejspíše zazní modlitba. Může v ní prosit, děkovat, žalovat, vyčítat, loučit se. Někdy se k modlitbám přidají též ostatní. Například tak, že je sepíší před obřadem, a pak je přečte duchovní nebo se v kruhu čtou jedna po druhé.

Obřad má spojovat, ne rozdělovat. Je proto důležité si navzájem říct a vysvětlit, jak ho každý z nás vnímá a co je v tomto rozloučení pro něho důležité.

Vše záleží na domluvě. Dobré je začít schůzkou, kde se sejdou spolužáci například s třídním učitelem, lidmi ze školního poradenského pracoviště a duchovním. Domluvíme se na čase, místu a způsobu rozloučení včetně toho, co si kdo vezme za úkol. Dáme pak vědět dalším včetně rodiny. Někdo se bude chtít připojit při vytváření obřadu, další na něj budou chtít přijít, jiní zůstanou doma. Budeme ale o sobě vědět. Společně uznáme ztrátu.

56 PIT ČR, viz https://pitcr.cz/

Když se potřebuji se zemřelým rozloučit nebo si ho připomenout, a nevím jak, protože nikdo kolem už o tom nemluví

Někdo o smrti nemluví proto, že už je za tím. Truchlení odeznělo. Někdo o smrti nemluví z opačného důvodu. Obává se, že by to příliš bolelo. Že by plakal nebo by se rozplakalo jeho okolí. Nebo se obává, že mu už nikdo neporozumí. A že jeho okolí ho bude přemlouvat, ať zapomene. Někdo se rozmluví až tehdy, kdy cítí, že už to zvládne.

Lišíme se. Nejsme ale jediní se svými myšlenkami, obavami, nadějemi. I když se někdy cítíme sami. Truchlení nějakou dobu trvá. Když zemře dítě, rodiče bývají smutní mnoho let. Někteří říkají, že se smutku nezbavili nikdy. To neznamená, že se od té doby neradovali. Podobně vzpomínají děti na smrt rodiče. Svět kolem nich se změnil, a nikdy už nebyl stejný. Také ale říkají, že takhle smutná je jenom jejich část. Postupem let se smutek zmenšuje. Pomáhá k tomu čas, zájem lidí kolem a obřady.

Někdo potřebuje vidět místo, kde jeho blízký zahynul. Například, kde se utopil nebo kde spadl ze skály nebo kde ho srazilo auto. Obřad tichého putování k místu neštěstí se obvykle koná šest měsíců po události a později. Podobně se rok po události připomíná první výročí. Někdy už rodina na místě zbudovala pomníček nebo vytvořila jinou připomínku události a ostatní ke vzpomínání pozve.

Vždycky se dá něco dělat. Můžeme postupovat, jak už jsme popsali. Obrátíme se na člověka, kterému věříme. Pokud se stydíme, můžeme anonymně zavolat třeba na linku důvěry, napsat duchovním z Psychosociálního intervenčního týmu atp.

Domluvíme se. Dohodneme si čas, místo a způsob rozloučení a vzpomínání. Podle toho, co potřebujeme, co považujeme za důležité a co zvládneme.

Když potřebujeme událost uzavřít

Neštěstí má svoje důsledky. Některé důsledky jako by neměly konce. Například, když je dítě nebo dospělý týdny, měsíce a roky nezvěstný. Nebo když probíhá kvůli události trestní řízení. Soudy se obvykle vlečou několik let. Zasažení lidé zůstávají v nejistotě. Někdy jako by se nemohli hnout z místa. Nedaří se vzpomínat nezraňujícím a povzbuzujícím způsobem. Událost je stále má ve své moci.

I v takové situaci pomáhá obřad. Můžeme si ho představit jako cestu: zastavíme se, ohlédneme, poděkujeme všem, kdo nám pomáhali. Poprosíme o novou sílu a nový začátek. A znovu vyjdeme, tentokrát s vědomím, že všechny dobré bytosti nás provázejí a povzbuzují.

Když neštěstí otevírá duchovní otázky anebo mi není jasné, co se v duchovní oblasti děje

Neštěstí dá člověku najevo, že je něco silnějšího než on. Ve vteřině událost změní naše plány. Může také změnit představy, které jsme o sobě nebo o druhých lidech a o světě měli.

Někdo po neštěstí může uvěřit, a někdo věřit přestane

Svět najednou není bezpečný, jako býval. Může se začít jinak projevovat. Třeba začneme kolem sebe vnímat tajemná znamení, která jako by věštila další neštěstí. Hledáme naději, smysl a novou jistotu. Naději může přinést vztah k Bohu. K někomu, kdo je mocný a člověku rozumí.

Jak ale mohl Bůh takovou věc dopustit? Kdyby byl Bůh, přece by nemohl člověk zažívat takovou bolest. Nebo je Bůh bezmocný? Nebo je zlý? - Víra se tváří v tvář neštěstí může otřást. I věřící člověk se může začít vůči Bohu bouřit. Ztratí v něj důvěru. Bůh ho zklamal.

Vyvstávají otázky, na které nemusí existovat snadné odpovědi. Na pochybnosti, duchovní otázky a duchovní vzpoury však nemusíme být sami. Už jen proto, že náboženská zkušenost je s námi tisíce let. Počítá s tím, že člověk se po neštěstí na Boha zlobí, vyčítá mu, žaluje, obviňuje ho. Počítá však také s útěchou.

Když škola spolupracuje s křesťanským duchovním, a já přitom v žádného boha nevěřím nebo jsem třeba muslim

Jsme každý jiný, a přesto si rozumíme. Sjednocuje nás právě i neštěstí. Protože většinou je všem jasné, co je bolest, smutek, trápení. Také je jasné, že téměř každý sníme o světě, kde je přátelství, radost a spravedlnost.

Po neštěstí býváme zranitelní. Oprávněně se bojíme, aby někdo naši zranitelnost nezneužil pro svoje cíle a potřeby. Třeba aby nás „neobracel na víru“.

Dobrý duchovní má druhé lidi a jejich přesvědčení v úctě. Když naši školu potkalo neštěstí, hledá s námi to, co spojuje. Naději, pomoc, útěchu, kamarádství. Hledá s námi, jakým způsobem můžeme společně toto vše vyjádřit. Proto se ptá, poslouchá, nevnucuje, nehodnotí. Představí se a seznámí nás s tím, kdo je pro něj Bůh a s čím se na něj obrací.

Naše spolupráce s duchovním je vždy dobrovolná jako ostatně spolupráce s kýmkoli jiným. Můžeme ji odmítnout.



Třetí část metodiky: Připravujeme se

Připravení na další událost bývají lidé, kteří neztratili katastrofickou **paměť**. Na povodeň jsou připravení lidé, kteří si ještě pamatují předchozí povodeň. Ostražití vůči předzvěstem útoku bývají lidé, kteří mají s útokem zkušenost. I starostové obcí mají tendenci připravovat obec na to, co už zažila. Podobně ředitelé škol se školou. Běžný člověk obvykle za život nenashromáždí osobní zkušenosti se všemi možnými hrozbami. Rozšířit přehled o mimořádných událostech pomohou metodické materiály[57] a součinnost s ostatními lidmi a organizacemi. Je pak možné z osobní zkušenosti vyjít, reflektovat ji, a nezůstat jen u ní.

Při předcházení neštěstím a při přípravě na ně hledáme vyváženost mezi **jedinečností** jednotlivých událostí a **doporučenými postupy**, platnými (téměř) vždy. Každé neštěstí je jedinečné už proto, že jedinečné jsou jeho situační, společenské, kulturní a ekonomické souvislosti; charakteristiky zasažení u jedinců, skupin, prostředí; množství a povaha sil a zdrojů v dané chvíli daného neštěstí. Pro přiléhavou tvorbu **krizových protiopatření a krizových plánů** se proto obvykle doporučuje:

- Stanovit chráněné hodnoty a rizika jejich poškození
- Stanovit, které hodnoty jsou chráněny přednostně
- Popsat postupy, které poškození předejdou (= preventivní protiopatření, aby něco nenastalo) = prevence
- Popsat postupy, kterými lze poškození zvládnout (= krizové plány, co dělat, když něco nastane) = připravenost

KDYŽ SE ROZHODUJEME, CO MÁ PŘEDNOST: CHRÁNĚNÉ HODNOTY A RIZIKA JEJICH POŠKOZENÍ[58]

Státem chráněné hodnoty v situacích neštěstí[59] jsou život, zdraví, majetek a životní prostředí. Na tomto pořadí závisí například to, že při záchraně se nejprve zaměříme na život udržující funkce (např. dech), až poté na poškození zdraví, s nimiž člověk přežije. Dříve na ochranu majetku než na ochranu životního prostředí. Kromě těchto hodnot se stát zavazuje chránit rovnost lidí v důstojnosti a právech, jejich svobodu, čest, soukromí atp.[60]

57 Metodická doporučení a pokyny MŠMT *Co dělat – intervence pedagoga*. Blíže viz: https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny

58 V metodických materiálech MŠMT *Co dělat – intervence pedagoga* je připravenost vřazena pod primární prevenci. Analýze hodnot a řízení rizik odpovídá doporučení mít vytvořený **bezpečnostní plán** (viz přílohu č. 14 Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, které přichází z vnějšího i vnitřního prostředí, s. 7).

59 Viz mimořádné události a krizové situace v zákoně o integrovaném záchranném systému a v zákoně o krizovém řízení.

60 Viz Ústavu České republiky (Listinu základních práv a svobod), občanský zákoník atp.

Jedinečnost školy v rámci státem chráněných hodnot

Škola se při přípravě plánu od právního rámce státu nemůže odchýlit, může ho ale doplnit svou jedinečností. V této metodice vycházíme z hodnotového rámce úcta – solidarita – pravdivost a vztahujeme se k němu v každém uváděném příkladu. Podobně si škola stanoví hodnoty, na kterých buduje svoji identitu a pověst. V každém postupu pak promýšlí, zda se těchto hodnot drží v procesu i výsledku, zda postupuje eticky. Když se hodnot nedrží, dostane se obvykle do vleku (událostí, rozmanitosti názorů a zájmů atp.).

Při přípravě protiopatření a plánů je třeba stanovit **priority**, tedy **pořadí chráněných hodnot**. A zároveň si uvědomit, že **osobní zodpovědnost** někdy pořadí zpřehází.

Například: *V kultuře bezpečí obvykle dáváme přednost uznání jedincových potřeb před solidaritou. Podle toho jsou vystaveny běžné krizové plány: zajisti svoje bezpečí, až poté můžeš pomoci druhému. Konflikt priorit nastane v situaci, kdy učitelka zahyne při pokusu o záchranu tonoucího žáka.*

Ochota nasadit vlastní život a zdraví ve prospěch druhého je základem solidarity. Učitelčin čin si zaslouží uznání a vyjádření úcty i v kultuře bezpečí.

Odhad míry a závažnosti rizika

Riziko je veličina kvalitativní a kvantitativní zároveň. Stanovuje **pravděpodobnost, s jakou dojde k ohrožení chráněné hodnoty**. Lavina v liduprázdné oblasti může být prostě jen dramaticky nádherný jev. V pochopení nám pomůže příbalový leták k lékům. Při výčtu nežádoucích účinků vychází z **četností** (s jak vysokou pravděpodobností nežádoucí jev nastane) a ze **závažnosti** (jaké chráněné hodnoty ohrozí).[61]

Školy podobně mohou vyjít z předpokládané četnosti a předpokládané závažnosti. Když se nacházejí v oblasti častých povodní, zohlední v krizových plánech povodně a do vzdělávacích plánů zařadí téma evakuace. Pokud vyhodnotí, že závažné ohrožení chráněných hodnot představuje kromě šikany také přítomnost aktivního střelce, zaměří svou pozornost též na ni. Do výuky si pozvou například policejní preventisty, kteří učí žáky a pracovníky školy reagovat, pokud někdo chodí po chodbách a střílí nebo jinak útočí. Podobně se školy učí počítat s možnou radikalizací ve vlastních řadách, od projevů netolerance až k riziku závažného násilí či útoku proti demokratickým základům státu[62].

Popisem chráněných hodnot, odhadem rizika jejich poškození a množstvím dostupných sil a zdrojů škola vyjadřuje své jedinečné charakteristiky včetně specifické **zranitelnosti**. Dalším krokem je popsat strategie, jak svou zranitelnost chránit a přetvářet ji v **odolnost**. Prevenci, připravenost a odolnost tak škola šije na vlastní míru.

61 Četnost výskytu nežádoucích účinků je uváděna například slovy „velmi často – často – občas – vzácně - velmi vzácně“, někde s doplněním procent: velmi časté (mohou postihnout více než 1 z 10 lidí), časté (mohou postihnout až 1 z 10 lidí), méně časté (až 1 ze 100 lidí), vzácné (mohou postihnout až 1 z 1000 lidí). Závažnost je nejvyšší tam, kde dochází k ohrožení chráněné hodnoty „život“. Pokud by nejvyšší závažnost nežádoucích účinků byla např. velmi častá, lék se nedostane na trh nebo - při souběhu výrazných žádoucích a nežádoucích účinků (např. u opioidů) – se zavedou přídatná bezpečnostní opatření.

62 Kontaktní bod pro konzultaci s policisty na téma násilné radikalizace je nkbt.info@pcr.cz.

KDYŽ ŠKOLA CHCE NEŠTĚSTÍM PŘEDCHÁZET A NA NEŠTĚSTÍ SE PŘIPRAVOVAT: PROTIOPATŘENÍ A PLÁNY[63]

Prevence (předcházení) znamená plánovat a zavádět **protiopatření**, aby se něco nestalo. **Připravenost** znamená vypracovat **plán**, co dělat, když se něco stane. I příbalové letáky myslí na obojí: řeknou nám, čemu musíme věnovat pozornost, než začneme přípravek užívat (prevence), a co máme udělat, když se projeví nepříznivé účinky (připravenost).

Volba a popis situací, které přednostně vyžadují tvorbu protiopatření a plánů

Školy se úsilím o zdravé školní klima a dobré vztahy mezi pracovníky školy, žáky a rodiči snaží některým nepříznivým jevům předcházet. Pro **preventivní opatření** dostávají metodickou oporu[64]. Zároveň se připravují na to, že k nepříznivým jevům může dojít, a pro tvorbu **plánů** dostávají metodickou oporu[65].

Předkládaná metodika *Škola a neštěstí: Jsme připraveni!* zdůrazňuje připravenost a nabízí výseč situací pro tvorbu plánů: náhlé nepříznivé události (úmrtí a vážná zranění, která někdo utrpí či způsobí); nepříznivé děje (nezvěstnost, těžká onemocnění, pandemie, dopady zranění); katastrofy a jejich následky, kdy je škola součástí obce, ať je katastrofou přímo zasažená či nikoli. Z výčtu je zřejmé, že některým událostem a dějům předejít nelze[66] a je třeba se na ně připravit. Připravenosti prospívá, umí-li se škola držet hodnot zdravého školního klimatu a strategií, které je naplňují.

Prevence a protiopatření

Dobrý čas pro preventivní opatření přichází v katastrofickém koloběhu spolu se zmírňováním následků předchozí události. Této době se věnujeme v druhé části metodiky nazvané *Obnovujeme*. Do protiopatření řadíme takové činnosti, procesy, zařízení nebo systémy, které mohou škodlivým účinkům události předejít nebo je zmírnit[67].

Příklad: *Škola se po napadení žáka ozbrojeným vnějším příchozím rozhodla uzavřít školní vchod, zavést čipové karty pro vstup žáků a zaměstnanců školy, a návštěvníky školy včetně rodičů dovnitř nevpouštět, dokud je u vchodu nevyzvedne dospělý pracovník školy. Při vyhodnocování se ukázalo, že postup se zaměřil na identifikaci osazenstva a návštěvníků školy, nikoli na dovednost se chránit – například před útokem spolužáka.*

63 V metodických materiálech MŠMT *Co dělat – intervence pedagoga*, příloha č. 14 (Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, které přichází z vnějšího i vnitřního prostředí) jde o bezpečnostní plán (s. 7), krizový plán (s. 7), plán následné intervence (s. 2, 8).

64 Z okruhu událostí, jimiž se zabýváme v této metodice, viz např. projekt *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě*; https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/

65 Blíže viz: https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny

66 Viz též materiál *Podklady k výuce témat ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí v základních školách* s přílohami. Viz: https://www.mzcr.cz/podklady-k-vyuce-temat-ochrany-cloveka-za-beznych-rizik-a-mimoradnych-udalosti-v-zakladnich-skolach/

67 Definice podle https://www.techtarget.com/searchsoftwarequality/definition/countermeasure

Zvláště technologická protiopatření vzbuzují nereálný optimismus a falešnou jistotu, že se vše zabezpečilo, a nic už se nemůže stát. Proto je důležité zabudovávat protiopatření do našeho **jednání**. Jinými slovy: Při předcházení požáru nestačí, že škola nainstaluje hlásiče požáru (kouřová čidla). Souběžně by se všichni ve škole měli učit, jak při nebezpečí požáru reagovat. Teprve pak se z prevence stává připravenost.

Připravenost a plány jednání a zvládání

Připravenost znamená počítat s tím, že se nepříznivá událost zopakuje, i kdyby nešlo o tu samou. Připraveností se zabýváme v různých částech metodiky, například v kapitole *Postupy pro obnovu vztahů a prostředí, při zmírňování důsledků nepříznivých událostí a dějů* (*Když využíváme získaných zkušeností a společně se připravujeme na příští událost*). Připraveni jsme, když víme, co dělat, až se to stane. Znamená to mít **plán a pružnost**[68] a obojí podporovat **cvičeními**.

Když škola sestavuje krizový plán

Návodným částem krizových plánů se na kontrolních listech (= TAHÁCÍCH na činnosti a TAHÁCÍCH pro osoby) věnujeme v první části metodiky (*Jsme zasaženi!*) a rozpracováváme je v druhé části metodiky (*Obnovujeme*).

Krizový plán obvykle obsahuje:

- **Název, kdo a kdy ho vydává** + kdo a kdy ho aktualizoval
- Přehled příloh
- **Zaměření:** Jakých situací se krizový plán týká a co má být zvládnutím (řešením) krize; doporučujeme, aby škola nezapomněla uvést, jaké hodnoty zastává, jak jim rozumí a jaké pořadí pro ně volí v situaci akutního ohrožení
- **Vymezení pojmů:** Co pod čím rozumíme (rozumět by měli všichni včetně dětí; na to je třeba myslet též při volbě jazyka krizových plánů)
- **Činnosti:** Co dělat a v jakém pořadí
- **Součinnost:** Kdo s kým spolupracuje na čem (pracovníci školy – žáci – rodiče – zřizovatel – vnější podpora – další zájmové skupiny)
- **Síly a zdroje:** Co a kdo a jaká výbava je ke zvládnutí situace třeba

68 Znamená to také mít k přípravě na neštěstí motivaci. Ta slábne i proto, že dojem bezpečí je pro naši psychiku výhodnější než dojem nebezpečí. Naše mysl se snaží vzniklou situaci normalizovat, tedy na nebezpečí zapomenout. Proto je výhodné vycházet při budování (školní) připravenosti a odolnosti ze zkušeností všech. Snáze se tak zachytí obraz reálného světa se stále přítomnými hrozbami. A zachytí se také dovednosti lidí je zvládat.

KDYŽ SE ŠKOLA NEŠTĚSTÍMI UČÍ A PŘIPRAVENOST SE STANE SOUČÁSTÍ ŠKOLNÍHO KLIMATU

Připravenost je především **postoj** vyjadřující přijetí reality. Není divu, že při vyhodnocování programů na podporu krizové připravenosti škol dostávají učitelé otázky týkající se jejich postojů, nejen dovedností[69]: *Nakolik si věříte, že dovedete spolupracovat/Nakolik vás baví spolupracovat s ostatními při vytváření školního krizového plánu? - Za jak důležité považujete dovednosti a znalosti školní krizové prevence a připravenosti v dnešních školách? - Nakolik znervózníte, když vás požádají, abyste vedli školní krizovou intervenci? - Nakolik si věříte, že budete vědět, co dělat, když budete mít povinnost spolupracovat ve školním krizovém týmu? - Jak velké máte obavy, že byste mohli během školní krizové intervence udělat chybu?*

Do základní výbavy připravenosti patří **otevřenost k chybám a k učení se z nich**. Plány nás sice vedou, avšak ke zvládnutí nepříznivých událostí a dějů potřebujeme i **pružnost**, tedy připravenost na to, že vše nepůjde podle plánu a postupovat budeme pokusem a omylem.

Připravenosti se učíme zkušenostmi a jejich reflexí a vyhodnocováním. Promýšlíme, jak jsme postupovali a jak svému a celkovému postupu **rozumíme**. Připomeneme si hodnoty a s oporou v nich hodnotíme, **jak jsme obstáli a co jsme se naučili** v oblastech:

- **spolupráce, součinnosti, komunikace, informovanosti a vzájemné pomoci** (včetně úcty, solidarity, pravdivosti) – Osvědčily se při spolupráci naše hodnoty? Osvědčili jsme se v nich? Volili bychom příště jiné? Co jsou naše silné stránky? Co zvyšovalo důvěru a pomáhalo hladkému průběhu zvládání a řešení?
- **odolnosti, prevence, připravenosti** – Co jsme ustáli, co zvládli, co vyřešili? A jak? Co teď vím o své odolnosti, o svých silách, o odhodlání a sebeúctě? Čemu by bylo možné předejít a jak? Na co se chci připravit a jak?
- **vzdělávacích témat a metod** včetně uznání, účasti a obřadů atp. – Co nového jsme se naučili? Umím první psychickou pomoc a další občanské pomoci? Umím vést k cíli (koordinační, reflektující, hodnotící) schůzku a začlenit do ní pracovníky školy, žáky, rodiče a různé zájmy? Umím začínat a končit setkání obřadem? Umím to učit druhé?

Reflexe a vyhodnocování mají smysl, pokud se promítnou do změn praxe. Na základě učení z minulé zkušenosti zpřesňujeme preventivní opatření a plány připravenosti.

Připravujeme se, aby škola:

- ustála a zvládla a děti i pracovníci školy se **učili, jak ustát a zvládat** náhlé nepříznivé události a jejich důsledky s účastí všech včetně například dětí s postižením;
- byla **poučená o traumatu** a vytvářela **klima vzájemnosti a uznání a postupy pro zotavení** u náhlých událostí i nepříznivých dějů s plíživým průběhem;
- uměla v souvislosti s neštěstími využívat **kulturně přiměřené postupy** (např. obřady při výročích události) **začleňující a spojující** jedince a skupiny i v rozporuplných situacích;
- stávala se **stabilním místem normality** pro obec v krizové situaci i mimo ni;
- uměla **využívat zdroje** rodin a propojovat je s dalšími zdroji, posilovala je.

69 Amanda B. Nickerson – Michelle L. Serwacki et al. (2014): Program Evaluation of the PREPaRE School Crisis Prevention and Intervention Training Curriculum. *Psychology in the Schools* 51, č. 5, s. 474.

Metodické doporučení *Škola a neštěstí: Jsme připraveni!* vzniklo proto, že neštěstí se stávají. Přes všechnu snahu o předcházení nemocím či úrazům umírají dospělí i děti na rakovinu anebo v důsledku úrazů, berou si život v situacích pro ně bezvýchodných, zmáhá je šikana, domácí násilí a násilí v obci. Neštěstí nás potkávají běžně. Přeceňujeme obvykle náhlé dramatické události a výrazně se angažujeme v prvních dnech po nich. Pomáhá nám to zvládat bezmoc. Důsledky nepříznivých událostí ale trvají déle. Vyplatí se s tím počítat. Do klimatu školy zabudovávané zážitky solidarity, partnerství a spolupráce mohou zmírňovat prožitky křivdy, izolace, nespravedlnosti a vyloučení průběžně i v dlouhodobé perspektivě. Škola je jedním ze základních pilířů obce, přirozeným vztahovým prostředím. A zdá se, že nejdůležitější pro vyrovnávání se s neštěstím jsou právě **přirozené podpůrné sítě**, vytvářené rodinami, kamarády, školou, obcí a podpořené odbornými službami[70].

Jsme na jedné lodi. Přejme si navzájem vnímavost a vstřícnost. Odměňuje to: staneme se citlivějšími k neštěstí a také ke štěstí.

PAMATUJME: *Při dopadu a zvládání neštěstí opisujeme koloběh katastrofy, na jehož konci je připravenost.*



70 Např. finská studie popisuje pomoc po střelbě na vysoké škole v Kauhajoki. Student tam v září 2008 zabil učitele a devět spolužáků. Následná pomoc zasaženým rodinám, studentům, pracovníkům školy a obci trvala dva roky a čtyři měsíce. Zahrnovala první psychickou pomoc, provázení při návratu do školy, praktickou pomoc, lékařské kontroly, psychoterapii, fyzioterapii a masáže, svépomocné skupiny, rodinné večery v zasažené škole, skupinové diskuse zvlášť pro studenty a zvlášť pro pracovníky zasažené školy, společná setkání studentů a pracovníků zasažené školy zaměřená na psychoedukaci a obřady, supervizní sezení pro učitele zasažené školy, skupinové diskuse v ostatních školách v oblasti, rodičovské večery v ostatních školách v oblasti, mediální zpravodajství s psychoedukací a uklidňujícím obsahem, obřady, obsáhlé mediální zpravodajství kolem prvního výročí události atp. (TuijaTurunen – Henna Haravuoriet al. /2014/: Framework of the outreach after a school shooting and the students perception of the provided support. *European Journal of Psychotraumatology* 5, č. 1, s. 1-9.) Největší podporu vnímali studenti ve svých rodinách.

PŘEHLED DOPORUČENÝCH POSTUPŮ

CO DĚLAT, KDYŽ …

	Strana metodiky
JSME ZASAŽENÍ!	
strategicky a mediálně komunikujeme v situaci neštěstí	41
chceme událost ustát a pomoct v tom druhému: první psychická pomoc	52
stane se úraz: co dělat teď a co potom	45
sdělujeme nepříznivou zprávu	15
dítě osiří	58
nejsem v pohodě: reakce na mimořádnou událost a co s nimi	50
mám za sebou náročný kontakt či den: rychlé postupy péče o sebe	53
V pozici dítěte:	
nerozumím, co se stalo	25
chci pomoct sobě a svým kamarádům anebo rodičům	26
znejistím, jestli je v pořádku to, co se děje s ostatními, co se děje se mnou	26
V pozici učitele anebo pracovníka školy:	
mám jít před děti/žáky/studenty oznámit událost anebo po události učit	27
děti se mě ptají na událost anebo na přímo zasažené	27
rodiče se mě ptají na událost, pomoc a přímo zasažené	27
děti se mě ptají, co můžeme ve vztahu k události a zasaženým udělat	28
mám se zúčastnit akce podobné té, kde se stalo neštěstí	28
těžce zraněný či nemocný se vrací po léčení do školy	28
V pozici rodiče:	
chci škole pomoci nebo pomoc od školy potřebuji	29
nevím jistě, co děti po takové události potřebují, jak s nimi komunikovat	29
mám dojem, že s dítětem není něco v pořádku	30

PŘEHLED DOPORUČENÝCH POSTUPŮ

CO DĚLAT, KDYŽ …	Strana metodiky
OBNOVUJEME	
při neštěstí vytváříme komunikační a mediální strategii školy	42
škola je trestně stíhána: kdo a jak může pomoci	48
rodina dítěte/žáka/studenta či pracovník školy se dostane v důsledku neštěstí do materiální tísně	57
dítě, rodič či pracovník školy se stane obětí anebo pachatelem trestného činu	58
škola se seznámí s traumatem	34
zmírňujeme škody po úrazu s vážnými následky: s prevencí a připraveností můžeme začít vždycky	46
(ve škole) jsme na jedné lodi, máme ale rozdílné zájmy	54
škola je součástí zasažené obce: co dělat a jak využít příležitostí	36
společně i jednotlivě zvládáme střednědobé dopady katastrofické události a využíváme k tomu vzájemné opory	38
rodina zemřelého si nepřeje pohřeb nebo si nepřeje účast dalších lidí na něm	60
potřebuji se rozloučit se zemřelým nebo si ho připomenout, a nevím jak, protože nikdo kolem už o tom nemluví	62
potřebujeme událost uzavřít	62
neštěstí otevírá duchovní otázky anebo mi není jasné, co se v duchovní oblasti děje	62
škola spolupracuje s křesťanským duchovním, a já přitom v žádného boha nevěřím nebo jsem třeba muslim	63
PŘIPRAVUJEME SE	
komunikační a mediální strategie je součástí běžného života školy	44
využíváme získaných zkušeností a společně se připravujeme na příští událost	39
rozhodujeme se, co má přednost: chráněné hodnoty a rizika jejich poškození	64
škola chce neštěstím předcházet a na neštěstí se připravovat: protiopatření a plány	66
škola sestavuje krizový plán	67
škola se neštěstími učí a připravenost se stane součástí školního klimatu	68

A KAM SE OBRÁTIT: KONTAKTY A TIPY

LINKY DŮVĚRY / KRIZOVÁ CENTRA / PORADNY

Linky důvěry a krizová centra poskytují péči v akutní krizi. Služby jsou zdarma (u linek důvěry někdy za cenu běžného telefonického rozhovoru) a zpravidla fungují nepřetržitě. Krizová centra jsou obvykle dostupná v krajských městech.

Název	Další informace	Kontakt	Poznámky
Krizové centrum RIAPS	Chelčického 39, 130 00 Praha 3 riaps@csspraha.cz Krizová pomoc pro dospělé	222 586 768 222 582 151	od 8 do 16 hod. od 16 do 8 hod.
Linka bezpečí	Zdarma pro děti, mládež a studující do 26 let, na webových stránkách jsou zajímavé informace k duševnímu zdraví dětí a mladých lidí. Užitečný je podcast „Na Tenké Lince“, dále blog a videa. https://www.linkabezpeci.cz/	116 111	Nonstop, zdarma
Linka pro rodinu a školu	Problémy ve škole i rodině, ztracené dítě aj.	116 000	Nonstop, zdarma
Linka první psychické pomoci	náhlé životní změny apod.	116 123	Nonstop, zdarma
Pražská linka důvěry	telefonické poradenství	222 580 697	Nonstop
	e-mailové poradenství	linka.duvery@csspraha.cz	
	chat	www.chat-pomoc.cz	
Centrum krizové intervence	Psychiatrická nemocnice Bohnice Ústavní 91, 181 02 Praha 8 https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc	284 016 666	Nonstop
SOS centrum	Diakonie ČCE https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna	222 514 040 777 734 173 608 004 444	Po-Pá od 9 do 20 hod.
Rodičovská linka Linky bezpečí	https://www.rodicovskalinka.cz/ pro rodiče, prarodiče a další rodinné příslušníky, pedagogy, všechny dospělé, kteří mají starost o děti	606 021 021	Po-Čt od 9 do 21 hod. Pá od 9 do 17 hod.
Dětské krizové centrum	horká linka pro děti problem@ditekrize.cz	777 715 215 241 484 149	Nonstop
Psycholinka	Linku provozuje Česká asociace pro psychické zdraví	224 214 214 777 783 146	pondělí – pátek, 9.00 – 21.00
Česká asociace pracovišť linek důvěry (ČAPLD)	Odkaz obsahuje seznam linek důvěry s různým zaměřením. Členy asociace jsou a mohou být akreditované linky důvěry, které působí na území ČR.	https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/	

ORGANIZACE PRO POZŮSTALÉ

Cesta domů	www.cestadomu.cz
Cesta domů provozuje Domácí hospic na území hl. m. Prahy. Komukoliv z České republiky poskytuje poradenské služby v oblasti péče o nevyléčitelně nemocné a umírající. Pomáhá pozůstalým v době zármutku. Zároveň se snaží o zvýšení povědomí v oblasti paliativní péče formou vzdělávání odborníků a osvětových kampaní.	

Dlouhá cesta	www.dlouhacesta.cz
Pomoc rodinám, ve kterých zemřelo dítě v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny.	

České sdružení obětí dopravních nehod	www.csodn.cz
Psychosociální a právní podpora obětí dopravních nehod a pozůstalých.	

Luctus	www.luctus.cz
Podpora pro lidi, kteří se vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a potřebují pomoc s přizpůsobováním se této skutečnosti. Zaměření na pozůstalé po sebevraždách.	

Poradna Vigvam	https://poradna-vigvam.cz/
Pomáhá vyrovnat se s úmrtím blízkého člověka a brát smrt jako běžnou součást života. Pracujes dětmi i rodiči, s učiteli i s širokou veřejností, která si uvědomuje důležitost přijetí tohoto smutného okamžiku v našich životech.	

PORADNY PRO OBĚTI TRESTNÉ ČINNOSTI

Bílý kruh bezpečí	www.bkb.cz
bezplatná nonstop linka pro oběti kriminality a domácího násilí; celostátní síť poraden BKB; klíčových sociálních pracovníků (případových manažerů) pro zvlášť zranitelné oběti a pozůstalé	116 006
bezplatná nonstop linka pro pomoc obětem a svědkům trestných činů	257 317 110
BKB nabízí komplexní pomoc Bílého kruhu bezpečí (BKB) obětem kriminality: právní informace, psychologické a sociální poradenství, praktické rady a informace.	

Probační a mediační služba	www.pmscr.cz
Probační a mediační služba usiluje o zprostředkování účinného a společensky prospěšného řešení konfliktů spojených s trestnou činností a současně organizuje a zajišťuje efektivní a důstojný výkon alternativních trestů a opatření s důrazem na zájmy poškozených, ochranu komunity a prevenci kriminality	

DOPORUČENÁ LITERATURA

BROWN, Laurene Krasny a BROWN, Marc Tolon. ***Když dinosaurům někdo umře***: Malá knížka o velkých starostech pro malé i velké.
Překlad Martina Špinková. 3. vydání. Praha: Cesta domů, 2020. 30 stran.
ISBN 978-80-88126-65-2.



DOUGY CENTER FOR GRIEVING CHILDREN AND THEIR FAMILIES.
35 způsobů, jak pomoci truchlícímu dítěti.
Překlad Zora Freiová. 1. vydání. Praha: Cesta domů, 2017. 69 stran.
ISBN 978-80-88126-37-9.



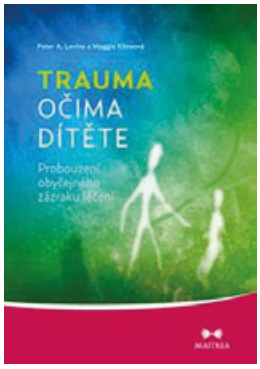
GROLLMAN, Earl A. ***Slon v pokoji***: O smrti a zármutku pro dospívající.
Překlad Lenka Kapsová. 2. vydání. Praha: Cesta domů, 2017. 147 stran.
ISBN 978-80-88126-36-2.



KUSHNER, Harold. ***Když se zlé věci stávají dobrým lidem***. Praha: Portál, 2018. 168 stran.
ISBN 9788026213581.



LEVINE, Peter A. a KLINEOVÁ, Maggie. ***Trauma očima dítěte***.
Praha: Maitrea, 2012. 611 stran.
ISBN 978-80-87249-27-7.



Dop. kapitola dvanáctá. Jak se zachovat při přírodních katastrofách a pohromách způsobených člověkem: Krizový zákrok ve škole a za hranicemi školy.

MEEKHOF, Kristin a WINDELL, James. ***Knížka pro vdovy na prvních pět let***.
Překlad Lenka Kapsová. 1. vydání. Praha: Cesta domů, 2017. 272 stran, 12 nečíslovaných stran.
ISBN 978-80-88126-29-4.



NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. ***Trauma v dětství a adolescenci. Průvodce pro pedagogy***. NÚDZ, 2017. 1. vydání. 28 stran. ISBN 978-80-87142-32-5. (zdarma ke stažení jako PDF)



PERETTI, Nathalie. ***Relaxační desetiminutovky***: aktivity ke zklidnění dětí. Překlad Jaroslava Fejková. Vydání první. Praha: Portál, 2017. 103 stran. ISBN 978-80-262-1263-8.



PRACOVNÍ SKUPINA pro vytváření a ověřování standardů psychosociální krizové pomoci a spolupráce při MV-GŘ HZS ČR. **Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek.** Praha: MV-GŘ HZS ČR. 2010, 63 stran, ISBN: 978-80-86640-51-8. (zdarma ke stažení jako PDF)



SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE. ***Psychická první pomoc: Průvodce pro terénní pracovníky.*** Praha: Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, 2019. 64 stran. ISBN 978-80-906509-9-2. (zdarma ke stažení jako PDF)



ŠPINKOVÁ, Martina a MLYNÁRIKOVÁ, Eliška. **Slon u tabule.** Pozvánka k povídání o nelehkých tématech. Praha: Cesta domů. 2021, 32 stran, ISBN: 978-80-88126-80-5.

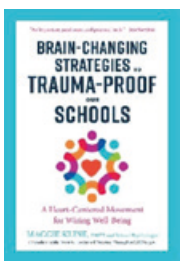


WALSBERGEROVÁ, Michaela: **Jak s žáky prvního stupně zpracovávat téma smrti. Metodická podpora pro učitele**. Závěrečná práce CŽV. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd, 2019-2020. (zdarma ke stažení jako PDF)



ANGLICKÉ

KLINE, Maggie. ***Brain-Changing strategies to Trauma-Proof our Schools***. North Atlantic Books,U.S., 2020. 208 stran. ISBN 1623173264.



ZAJÍMAVÉ ODKAZY

Portál e-bezpečí: https://www.e-bezpeci.cz/ Projekt E-Bezpečí je celorepublikový certifikovaný projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou rizikovým chováním na internetu a souvisejícími fenomény. V posledních letech se projekt také věnuje pozitivnímu využívání IT ve vzdělávání a běžném životě.

Portál Opatruj.se: www.opatruj.se Portál věnovaný duševnímu zdraví. Obsahuje spolehlivé a vědecky ověřené informace. Lze si udělat orientační test. Získat rady k péči o sebe a kontakty na pomoc. Stránky obsahují velké množství odkazů na multimediální zdroje informací o duševním zdraví.

Portál Nevypusť duši: https://nevypustdusi.cz/ Portál o prevenci v péči o psychiku, praktické a ověřené informace, jak o duševní zdraví pečovat a kde vyhledat včas odbornou pomoc.

Aplikace Nepanikař: https://nepanikar.eu/Poskytne zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Aplikace má sedm základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

Aplikace První psychická pomoc: bezplatně ke stažení na Google Play a na App Store. Praktická vodítka pro psychickou stabilizaci člověka v těžké životní situaci.

Centrum Locika: https://www.centrumlocika.cz/infografika-a-clanky Pomoc, jak zvládnout složité situace s dětmi, jak je podpořit, jak opečovat i sám sebe, jak naložit s vlastním strachem a úzkostí.

Mgr. Mária Anyalaiová, PhD.: Keď smrť prekročí prah školy. Ako pomôcť deťom zvládnuť tragédiu? (podcast)

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání (ČOSIV):
www.cosiv.cz, podporainkluze.cz - Inspiromat

Projekt Odyssea: https://www.odyssea.cz/metodiky-osv/lekce-osv Pomoc školám při zavádění osobnostní a sociální výchovy do běžné praxe.

Národní ústav duševního zdraví: www.nudz.cz

Web pracovní skupiny Prevence sebevražd Národního ústavu duševního zdraví:
Sebevrazdy.cz - Vítejte na webu pracovní skupiny Prevence sebevražd Národního ústavu duševního zdraví.

Youtube kanál psychologické služby HZS ČR: Psycholog hasiči

BESIP: https://www.besip.cz/Akce-a-kampane Problematika bezpečnosti silničního provozu na jednom místě. Dopravní výchova dětí.

NA METODICKÉM DOPORUČENÍ SPOLUPRACOVALI

Metodické doporučení vytvářela pracovní skupina při psychologickém pracovišti Ministerstva vnitra-generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky pod vedením vedoucí psycholožky plk. Mgr. Martiny Wolf Čapkové ve složení:
PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D., Psychosociální intervenční tým ČR
kpt. PhDr. Eva Biedermannová, psycholožka, HZS Středočeského kraje
Mgr. Dominika Drahovzalová, psycholožka, MV-GŘ HZS ČR
mjr. PhDr. Dagmar Fišerová, psycholožka, HZS Moravskoslezského kraje
PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D., psycholožka, Policejní prezidium ČR
Mgr. Zuzana Hrušková, psychoterapeutka
kpt. Mgr. Soňa Pančochová, psycholožka, HZS Zlínského kraje (do r. 2022)
mjr. Mgr. Jan Remeš, psycholog, HZS hl. m. Prahy (do r. 2022)
Ing. Ilona Vaculová, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Na oborových kapitolách spolupracovali:
Komunikační a mediální strategie školy
Na zpracování se podíleli novinář Milan Kopecký, Český rozhlas Vysočina, novinář a advokát Mgr. et Mgr. Tomáš Němeček a terénní krizová pracovnice PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D.

Právní minimum pro školy a školská zařízení v situaci (těžkého) úrazu anebo úmrtí v souvislosti se vzděláváním a poskytováním školských služeb a při zmírňování následků události a vzájemném učení
Na zpracování se podíleli anebo text připomínkovali:
soudní znalkyně v oblasti školství Mgr. Libuše Černá (viz též projekt *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě;* https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/); PhDr. Andrea Matoušková, ředitelka Probační a mediační služby; Ing. Marcela Matušincová, odbor legislativy Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy; Mgr. Vojtěch Sivek, Salesiáni Dona Bosca.

Psychologické a psychosociální okénko pro situace neštěstí
Na zpracování se podílely psycholožky plk. Mgr. Martina Wolf Čapková a PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D. a terénní krizová pracovnice PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D.

Sociální okénko pro situace neštěstí
Na zpracování se podíleli Mgr. Lucie Zelenková, sociální pracovnice a zástupce vedoucí odborných služeb, Linka bezpečí, z. s.; PhDr. Pavel Pěnkava, Ph.D., Evangelická teologická fakulta Univerzity Karlovy a Úřad městské části Praha 1, Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, Oddělení sociální prevence.

Duchovní postupy v krizi
Na zpracování se podíleli členové Psychosociálního intervenčního týmu ČR duchovní Mgr. Marek Bendy Růžička, Mgr. Karel Šimr, Ph.D., Vítězslav Vurst, B.Th. a terénní krizová pracovnice PhDr. Bohumila Baštecká, Ph.D.

Metodické doporučení v různých fázích připomínkovali:
PhDr. Ondřej Andrys, MAE, MBA, MPA, Česká školní inspekce
Lenka Bártková, pracovnice Linky důvěry
Mgr. Jana Férová, DiS., speciální pedagožka Poděbrady
Christian Ikifule, žák páté třídy základní školy Rychnov nad Kněžnou
Mgr. Anna Jirsáková, okresní metodička prevence Liberec
Mgr. Anna Kubíčková, koordinátorka expertního týmu,
Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání
Mgr. Oldřich Kvasnička, jednatel společnosti Aperta, Liberec
Jana Plevová, učiliště
PhDr. Jana Podoláková, ředitelka Hotelové školy Poděbrady
Účastníci Letní školy NÚDZ pro učitele základních a středních škol v čele s organizátorkou
Mgr. Terezou Převrátilovou

Grafické zpracování:
Jan Prouza, Tiskárna Ministerstva vnitra

Název	Metodické doporučení pro školy a školská zařízení Škola a neštěstí: Jsme připraveni!
Autoři	Kolektiv autorů
Nakladatel	Ministerstvo vnitra
Vydal	MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, Kloknerova 26, 148 01 Praha 414
Tisk	Tiskárna Ministerstva vnitra, p. o., Bartůňkova 4, 149 01 Praha 4
Vydání	První
Rok vydání	2023
Náklad	500 ks
ISBN	978-80-7616-178-8


HASIČSKÝ
ZÁCHRANNÝ SBOR
ČESKÉ REPUBLIKY


PIT


MŠMT


POLICIE
ČESKÉ REPUBLIKY