



Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija

Metodiskais materiāls

**KRĪZES GADĪJUMU VADĪBA IZGLĪTĪBAS
IESTĀDĒS**

Rīga

Ievads

Piedzīvota skolēna vai pedagoga pēkšņa nāve, nelaimes gadījumi, suicīda mēģinājumi. Tās ir tikai dažas no krīzes situācijām, ar kurām savā ikdienā var nākties saskaties ikvienai Latvijas izglītības iestādei un tās atbalsta personālam. Pēc Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Krīzes intervences komandas rīcībā esošās informācijas katru gadu vismaz 10 izglītības iestādes saskaras ar pēkšņu skolēna nāvi, kas krasi ietekmē turpmāko mācību procesu, audzēkņu un pedagogu emocionālo labsajūtu. Nāve kā traumatisks notikums izglītības iestādē rada nepieciešamību sniegt atbalstu gan sērojošiem audzēkņiem, gan pašiem pedagogiem, lai mazinātu ar krīzi saistītos simptomus un krīzes pazīmes, kā arī stabilizētu cietušo un aculiecinieku emocionālo stāvokli.

Šis metodiskais materiāls ir paredzēts izglītības iestāžu atbalsta personālam un pedagogiem, lai sekmētu krīzes gadījumu vadīšanu savā iestādē, kā arī nodrošinātu profesionālu palīdzību gan skolēniem un vecākiem, gan izglītības iestādes darbiniekiem.

Tā mērķis ir sniegt informāciju un praktiskus ieteikumus darbam krīzes situāciju vadīšanā izglītības iestādē, lai veicinātu profesionālas un operatīvas palīdzības saņemšanas iespējas krīzes situācijās ikvienā skolā.

Krīze izglītības iestādē

Kas ir krīze?

Pastāv vairāki krīzes jēdziena skaidrojumi:

Krīze - stāvoklis, kurā cilvēks uztver notikumu/ situāciju kā nepanesamas grūtības, kas pārsniedz ierastos situācijas risināšanas veidus un grūtību pārvarēšanas stratēģijas (Gilliland & James, 1997).

Krīze tiek definēta arī kā zaudējums, draudi zaudēt vai radikālas izmaiņas cilvēka attiecībās ar sevi vai nozīmīgiem cilvēkiem (Goldenberg, 1983).

Līdz ar to var uzskatīt, ka krīzi izraisa tās situācijas un notikumi, kuras cilvēkam ir emocionāli nozīmīgi un traumējoši – grūtības attiecībās ar tuviem cilvēkiem, būtisks zaudējums – šķiršanās no svarīga cilvēka vai viņa nāve, būtiskas izmaiņas dzīvē, pārciesta emocionāla, fiziska vai seksuāla vardarbība, smaga saslimšana, katastrofa u.c. Krīzi var izraisīt pēkšņi notikumi vai ilgstošas neatrisinātas problēmas, kas rada pastāvīgu spriedzi.

Kas ir krīzes intervence?

Krīzes intervence - specifiska metode darbam ar akūtām krīzes situācijām. Speciālists, kurš specializējas krīzes intervencē, darbā ar klientu fokusējas uz krīzes situācijas izraisīto jūtu identificēšanu un jūtu intensitātes samazināšanu. Tas ir darbs ar intensīvām jūtām un problēmām. Ja spriedze netiek mazināta, var rasties emocionāli, fiziski, kognitīvi uzvedības traucējumi.

Intervences mērķis - vērsts uz iejūtīgu sapratni, un emocionālu atbalstu, lai iespējami ātri palīdzētu sasniegt emocionālu atvieglojumu un atjaunotu līdzsvaru, kāds bija pirms krīzes. Spēju veiksmīgi iekļauties ikdienas dzīvē.

Kas ir krīzes situācijas izglītības iestādē?

Izglītības iestādes savā ikdienā var saskarties ar šādām krīzēm:

- pašnāvības un nāves gadījumi,
- incidenti starp izglītojamajiem vai izglītības iestādes darbiniekiem, kuru rezultātā ir jāizsauc neatliekamo medicīniskā palīdzība un/vai policija,
- noziedzīgi nodarījumi un nelaimes gadījumi, kuri būtiski izmainījuši psiholoģisko klimatu un nav pārvarami ar esošajiem resursiem izglītības iestādē.

Šajā metodiskajā materiālā plašāk tiks aplūkotas tādas krīzes kā bērnu nāves gadījumi, pašnāvības un nelaimes gadījumi.

Balstoties uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Krīzes intervences komandas datiem, kura tika izveidota 2009. gadā ar mērķi sniegt operatīvu psiholoģisko atbalstu īpaši smagu negadījumu vai traģēdiju reizēs, 2012., 2013. gadā un 2014. gadā ir bijusi informācija par 50 gadījumiem, kad visā Latvijā kritiskos negadījumos pēkšņi gājis bojā bērns. 43 gadījumos bērni gājuši bojā, iekļūstot ceļu satiksmes negadījumos, autoavārijās, noslīkstot, gūstot dažādas traumas, kas nav bijušas savienojamas ar dzīvību, 6 gadījumos bērni un pusaudži izdarījuši pašnāvību. Papildus 4 gadījumos saņemta informācija par suicīda mēģinājumiem un 17 gadījumos - par smagām traumām. Šie dati apliecina, cik bieži izglītības iestādēm savā ikdienā var nākties saskarties ar bērna nāves gadījumiem, izdalot tādas situācijas, kad nāve iestājusies ārpus iestādes (mājās, uz ielas, peldvietās, u.c.) vai arī ar skolu saistītās aktivitātēs (ekskursiju laikā, mācību stundas laikā, u.c.).

Vērtējot krīzes situācijas, starp būtiskākām pazīmēm ir:

- notikumu vai tā epizošu skaits,
- tajos iesaistīto cilvēku skaits,
- gūtie zaudējumi,
- vardarbības un ievainojumu klātesamība,
- draudi cilvēka dzīvībai vai veselībai,
- cietušo skaits (Webb, 1991, kā minēts Maslovska et al., 2004).

Līdz ar to var uzskatīt, ka piedzīvota audzēkņa nāve ir viena no emocionāli smagākajām situācijām, ar ko izglītības iestādes var saskarties savā darbā, īpaši, ja tas ir saistīts ar kristiskiem negadījumiem mācību procesa laikā, kas raksturojas ar pēkšņumu, nesagatavotību, destruktivitāti (postošs, ārdošs, agresīvs) un var skart lielas cilvēku grupas.

Nāves gadījums var būtiski ietekmēt pārējos skolēnus un skolas personālu, pamatojoties uz dažādiem būtiskiem apsketi (ERCM, 2007):

- 1) mirušā skolēna vecums;
- 2) nāves iestāšanās apstākļi;
- 3) laika periods, kad skolēns miris (vasaras brīvlaiks, mācību gada sākums vai beigas);
- 4) kur negadījums noticis (izglītības iestādē, mājās, uz ielas);
- 5) ģimenes locekļu skaits (brāļi/ māšas, brālēni/ māšīcas), kas mācās tajā pašā skolā, kur mācījās mirušais bērns.

Visos iepriekš minētos gadījumos varam runāt par smagām krīzes situācijām izglītības iestādē, kur ir nepieciešams sniegt profesionālu palīdzību:

- mirušā bērna klasesbiedriem, strādājot gan ar visu klasi, gan individuāli ar atsevišķiem bērniem;
- bērna draugiem;
- mirušā bērna klases audzinātājai, nepieciešamības gadījumā arī bērna iepriekšējiem klases audzinātājiem;
- notikuma aculieciniekiem, piemēram, citu klašu bērniem vai pedagogiem;

Lai būtu iespējams sniegt profesionālu palīdzību, svarīgi izstrādāt rīcības plānu, lai pēc iespējas tiktu aptverta palīdzības nodrošināšana visiem cietušajiem un aculieciniekiem.

Rīcības plāns krīzes gadījumā sniedzot psiholoģisko palīdzību izglītības iestādē

1. Lai iegūtu precīzāku informāciju par radušos krīzes situāciju, skolas administrācijai (skolas direktors, direktora vietniece izglītības jomā vai direktora vietniece audzināšanas jomā) kontaktēties ar zaudētā bērna vecākiem:
 - izteikt līdzjūtību par notikušo;
 - noskaidrot situāciju un apstākļus saistībā ar notikušo;
 - piedāvāt atbalsta personāla (psihologs, sociālais pedagogs) palīdzību ģimenei. *(Ja skolā nav atbalsta personāls (psihologs, sociālais pedagogs, speciālais pedagogs, medmāsa) un nav apgūti krīzes intervences pamatprincipi, tad ir nepieciešama Krīzes intervences komandas palīdzība. Skolas administrācijai jāvēršas pēc palīdzības Izglītības pārvaldē, pašvaldībā vai Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijā pie Krīzes intervences komandas koordinatores Amandas Vējas pa tālruni 67359147, vai zvanot Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunim 116111).*
2. Administrācijas darbība aktuālajā krīzes situācijā:
 - organizē sanāksmi skolas personālam, kurā tiek sniegta informācija par notikušo *(nesasaukt lielu skolas pilnsapulci, lai netiktu pārtraukts mācību process skolēniem);*
 - sniedz skolotājiem norādījumus par mācību procesa izmaiņām, piemēram, atlikt pārbaudes darbus. Tas ir saistīts ar krīzes pazīmēm kognitīvajā sfērā:
 - palēnināta domāšana,
 - grūtības koncentrēties,
 - uzmanības noturība,
 - grūtības rēķināt,
 - atmiņas traucējumi u.c., skatīt nodaļā “Krīzes raksturojošie faktori”;
 - vienojas ar atbalsta personālu, ka sniegs informāciju skolas personālam, lai pastāstītu, kāda ir viņu loma krīzes situācijā darbā ar bērniem;
 - nodrošina atbilstošu memoriālo piemiņu *(izņemot pašnāvības gadījumus, lai neiedrošinātu citus izdarīt pašnāvību un neradītu negatīvu piemēru kā risināt problēmas, jo bērni to varētu uzskatīt kā varoņdarbu);*

- norīkot atbalsta personālu ievākt detalizētu informāciju par notikušo krīzes situāciju un sastādīt strukturētu darbības plānu, lai aptvertu visus, kam ir nepieciešama palīdzība.
3. Atbalsta personāla darbība aktuālajā krīzes situācijā:
- ievākt būtiskāko informāciju un faktus no klases audzinātājiem un ģimenes par krīzes situāciju. Informācijas ievākšanai var palīdzēt detalizēta anketa (skatīt nodaļas beigās). No anketas ir iespējams noskaidrot, cik bērniem un pieaugušajiem ir nepieciešama palīdzība, lai precizētu nepieciešamo speciālistu skaitu darbā ar krīzē iesaistītajām personām;
 - atbalsta personālam jānoskaidro organizatoriskie jautājumi:
 - kurš no atbalsta personāla koordinēs darbu,
 - kurš sniegs palīdzību pedagogiem,
 - kurš bērniem un vecākiem,
 - kurš vadīs individuālās konsultācijas un grupu nodarbības,
 - cik bērniem un pieaugušajiem ir nepieciešama palīdzība,
 - cik telpas būs nepieciešamas grupu un individuālajām konsultācijām;
 - atbalsta personāls apkopo un pārrunā iegūto informāciju no anketas un izplāno turpmāko darbu;

Organizējot darbu jāņem vērā:

- *individuālās konsultācijas pēc nepieciešamības (bērniem līdz 1 h atkarībā no vecumposma, pieaugušajiem līdz 1,5 h);*
 - *grupu darbs tiek nodrošināts skolēniem līdz 1 h (atkarībā no vecumposma un dalībnieku skaita) un pieaugušajiem no 1,5 – 2 h (atkarībā no dalībnieku skaita);*
 - *grupā ietecams līdz 15 dalībniekiem;*
 - *pēc katras konsultācijas vai grupas nodarbības vēlama pauze no 5 – 10 min, lai pārrunātu personīgās reakcijas;*
- atbalsta personāla speciālisti sniedz informāciju pedagogiem, kāda ir skolotāju loma krīzes situācijā (skatīt nodaļā “Pedagogu loma krīzes situācijās”). Informē pedagogus par bērnu reakcijām uz sērām atbilstoši vecuma grupai. Izsniedz skolotājiem izdales materiālus par krīzes pazīmēm un vingrinājumus darbā ar bērniem atbilstoši krīzes situācijai (skatīt nodaļā “Vingrinājumi darbā ar bērniem”). Pēc kopīgās sapulces pedagogi dodas uz mācību stundām un ar bērniem pārrunā krīzes pazīmes (skatīt nodaļā “Krīzes raksturojošie faktori”);

- atbalsta personāls sadarbībā ar klases audzinātājiem informē bērnu vecākus, kuri ir iesaistīti krīzes gadījumā (rīkojot vecāku sapulces, telefoniski, rakstot uz e-pastu) par notikušo, lai izvairītos no baumām, aizsargātu cietušā privātumu. Informē vecākus par viņu lomu krīzes situācijā, un kādam nolūkam tiks sniegta palīdzība bērniem skolā (skatīt nodaļā “Darbs ar bērnu vecākiem”). Jā sagatavo izdales materiāli vecākiem par krīzes pazīmēm. (skatīt nodaļā “Krīzes raksturojošie faktori”);
- atbalsta personāla speciālisti uzsāk darbu, ar krīzē iesaistīto klašu skolēniem un pedagogiem balstoties uz krīzes intervences pamatprincipiem.
- atbalsta personāls sniedz psiholoģisku palīdzību un atbalstu bērniem, pedagogiem strādājot grupās un individuāli.

Materiāli līdzņemšanai:

- dzeramais ūdens;
- kabatas lakatiņi;
- papīrs;
- zīmuļi, flomāsteri, krītiņi, plastilīns;
- izdales materiāls par krīzes pazīmēm;
- citi materiāli atbilstoši krīzes situācijai;

- pēc veiktajām konsultācijām atbalsta personāls sanāk kopā un pārrunā savas personiskās reakcijas. Pārrunā tālākās palīdzības nepieciešamību konkrētiem cilvēkiem;
- atbalsta personāls tiekas ar skolas administrāciju, lai sniegtu atgriezenisko saikni. Informē administrāciju par turpmāko darbu izglītības iestādē, kā arī par iespējamo nepieciešamību sadarboties ar sociālo dienestu, lai nodrošinātu palīdzību ģimenei.

Paraugs **Anketa “Krīzes gadījuma informācijas ievākšana”**

Cietusī persona (s)

Vārds, uzvārds:
Vecums:

Īss krīzes situācijas apraksts

Situācijas aculiecinieki, kuriem nepieciešama palīdzība (audzēkņi, pedagogi, atbalsta personāls)

Vārds, uzvārds:
Skola, klase:

Cietušā(o) bērna(u) klase

Klase, kurā mācās cietušais:
Skolēnu skaits klasē:

Pedagogi - klases audzinātāji

Klases audzinātāja:
Iepriekšējā klases audzinātāja (ja joprojām strādā skolā):

Cietušās personas draugi

Labākie draugi:
Klasesbiedrs, ar ko sēž kopā:

Cietušā bērna vecāki

Ziņas par vecākiem:
Vai vecākiem ir nepieciešama skolas atbalsta personāla palīdzība:

Apkopojums - Kam nepieciešama psiholoģiskā palīdzība?

- _____
- _____
- _____

Kontaktpersona, kas vada krīzes gadījumu iestādē

Vārds, uzvārds:
Amats:
Kontakttālrunis:

Krīzi raksturojošie faktori

Krīzes pazīmes

Nelaimes gadījums notiek pēkšņi, pārtraucot un izmainot ikdienas dzīves ritmu. Katrs cilvēks ir neatkārtojams, tāpēc sērošanas process un tā izpausmes ir individuālas. Dažādos krīzes posmos emocijas kā reakcija uz zaudējumu var izpausties ļoti dažādi.

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Krīzes intervences komandas pieredze liecina, ka visbiežāk sastopamas tādas krīzes reakcijas kā vispārējs nogurums, galvassāpes, bezmiegs, dusmas, bailes, noliegšana, šoks, bezjūtība, grūtības domāt, rēķināt, koncentrēties un pieņemt lēmumus, murgaini sapņi, izmaiņas ikdienas aktivitātēs, apetītes zudums vai palielināšanās un emocionāli izvirdumi. Krīzes pazīmes var izpausties gan kā fiziski simptomi, gan kā emocionālās sfēras traucējumi, tie var izpausties arī kognitīvajā sfērā vai kā uzvedības izmaiņas.

FIZISKĀS:

- Vispārējs nogurums
- Paaugstināts asinsspiediens
- Galvassāpes
- Slikta dūša
- Bezmiegs
- Paātrināta elpošana
- Reiboņi
- Ģībšana
- Vēdera darbības traucējumi
- Vemšana
- Drebuļi
- Pastiprināta svīšana
- Kustību koordinācijas traucējumi (savainojas)
- Zobu griešana
- Caureja
- Sirdsklauves
- Sāpes krūtīs
- Muskuļu sāpes
- Trīcēšana (lūpas, rokas)
- Muskuļu raustīšanās (acs kaktiņš)
- Šoka pazīmes

EMOCIONĀLĀS:

- Šoks
- Spriedze
- bailes
- Vainas sajūta
- dusmas
- noliegšana
- skumjas
- depresija
- grūtsirdība
- zaudējuma sajūta
- pamestības sajūta
- izolētības sajūta
- vēlme fiziski noslēpties
- vēlme ierobežot kontaktus ar citiem
- nepiemērota emocionāla rīcība (pēkšņas raudas vai smieklu lēkmes, neiejūtība)
- aizkaitināmība
- bezjūtība
- pārlielas rūpes par citiem

KOGNITĪVĀS:

- apmulsums
- palēnināta domāšana
- grūtības koncentrēties
- uzmanības nenoturība
- grūtības rēķināt
- pavājināta abstraktā domāšana
- grūtības vispārināt lietas
- grūtības pieņemt lēmumus
- grūtības risināt problēmas
- dezorientācija
- grūtības atpazīt cilvēkus un lietas
- vainas meklēšana citos cilvēkos un apstākļos
- atmiņas traucējumi (īpaši īstermiņa)
- murgaini sapņi

IZMAIŅAS UZVEDĪBĀ:

- izmaiņas ikdienas aktivitātēs
- apetītes palielināšanās vai zudums, emocionāli izvirdumi
- nespēja nomierināties un atpūsties
- nespecifiskas sāpes ķermenī
- īpaša jūtība pret vidi (skaņa, gaisma, temperatūra)
- nemierīgas kustības (dauza kāju, u.c.)
- izmaiņas runas veidā, balsī, tembrā
- norobežošanās no citiem
- aizdomīgums
- izmaiņas ierastajos komunikāciju veidos
- izmaiņas alkohola lietošanā
- sabiedrībā nepieņemami izlēcieni (riskē ar dzīvību, rupjš u.c.)
- izmaiņas seksuālajās vajadzībās (palielinās vai izzūd)

Dažkārt emocijas ir tik intensīvas, ka cilvēki distancējas vai izstumj tās un tāpēc dažkārt izskatās, ka cilvēks nesēro. Šāda reakcija bieži vērojama bērniem, tāpēc svarīgi atcerēties, ka nevajadzētu viņiem to pārņemt.

Mēdz būt arī ļoti individuāli specifiskas krīzes reakcijas, kā, piemēram, saasināta dzirdes uztvere, asinsrites traucējumi u.c.

Sērojošam cilvēkam ir ļoti nepieciešama sapratne un atbalsts. Sērošanas procesā cilvēki bieži vien ir apjukuši un nespēj apzināties savas emocionālās reakcijas. Ir labi, ja var pateikt priekšā dažus smagākos jūtu vārdus, kas būtu iespējami līdzīgā situācijā, piemēram: „Bieži, ja kāds mums pazīstams cilvēks ir miris, mēs jūtamies kaut kādā veidā vainīgi, vai arī jūs tā šobrīd jūtaties?”

Visbiežāk sastopamās un intensīvākās emocionālās reakcijas krīzes situācijā ir **dusmas, vainas sajūta un bailes.**

Dusmas parasti parādās pēc šoka un nolieguma reakcijas, kad cilvēks meklē atbildes uz jautājumu: “Kāpēc tā notika? Kurš ir vainīgs?”. Dusmas var būt gan uz sevi, gan uz citiem, gan uz mirušo.

Tāpat arī cilvēks, kurš ir zaudējis tuvinieku vai draugu, jūtas vairāk vai mazāk vainīgs, pat ja reālu iemeslu tam nav. Vainas sajūta ir nepatīkama izjūta, kura ir saistīta ar domām par to, ka cilvēkam būtu bijis jārikojas, jādomā vai jājūt citādāk.

Cilvēks, kurš, piedzīvojis zaudējumu visbiežāk, sevi vaino, jo:

- izjūt atbildību par notikušo,
- šķiet, ka viņa rīcībai nav attaisnojuma,

- Liekas, ka viņa rīcība ir nepareiza un viņš ir pārkāpis morāli vai vērtības,
- Ir pārlicība, ka notikušo paredzējis jau iepriekš.

Tāpat cilvēks var piedzīvot arī bailes gan par savu veselību vai dzīvību, gan par to, ka iespējams zaudēt vēl kādu cilvēku. Svarīgi, lai cilvēks tiktu uzklausīts un normalizētu intensīvās jūtas, pasakot, ka tās līdzinās tipiskām krīzes reakcijām.

Sērošanas process

Pastāv vairāki sēru jēdziena skaidrojumi:

Sēras - skumjas un ilgas pēc kaut kā zaudēta (Maslovska, 2008).

Sēras - personas domas un jūtas saistībā ar zaudējumu (Pfohl, Jimerson & Lazarus, 2002; Worden, 1996).

Sēras - process, kuru pavada psiholoģiskas, sociālas un somatiskas reakcijas uz piedzīvotu zaudējumu (Rando, 1984, kā minēts Munson & Hunt, 2005), uzsverot, ka tā ir normāla reakcija, ja tiek piedzīvots zaudējums.

Elizabete Kūblere - Rosa definē sērošanas procesu kā virzīšanos cauri pieciem sērošanas posmiem:

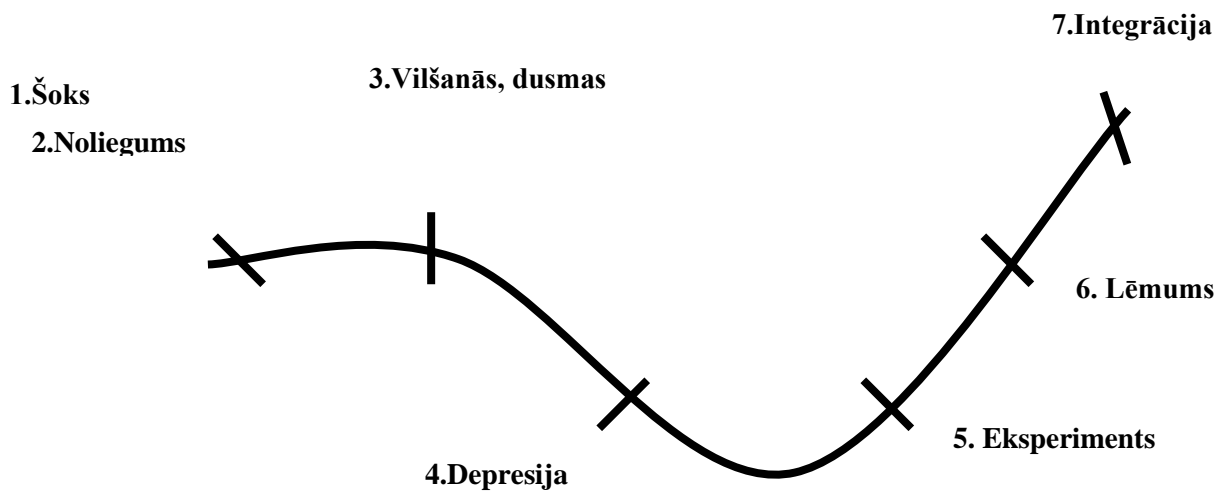
- 1) noliegumam,
- 2) dusmām,
- 3) kaulēšanās,
- 4) depresijai,
- 5) pieņemšanai (Kubler-Ross, E., Kessler, D., 2014).

Zinot sērošanas stadijas, ir iespēja labāk izprast savu tuvinieku vai paziņu sēras, lai varētu viņus atbalstīt. Tas, kā cilvēki sēro, ir individuāls un dziļi personisks process, taču lielākoties šīs stadijas izdzīvo visi, kas piedzīvo zaudējumu.

Šobrīd plaši pazīstama ir 7 sērošanas posmu izmaiņu līkne, kas ir kā modifikācija Elizabete Kūblere – Rosas izvirzītajai teorijai.

Kūbleres - Rosas izmaiņu līkne

- 1.posms - Šoks - „Es tam nevaru noticēt!”
- 2.posms – Noliegums - neticība, ka tas patiešām ir noticis ”Tas nevar būt!” Cenšas sevi pārliecināt, ka īstenībā nekas nenotiek.
- 3.posms - dusmas - kritiens lejup, izjūtot vilšanos un dusmas. Vaino visus apkārtējos, izgāžot dusmas uz viņiem. Joprojām nepieņem izmaiņas. „Kāpēc tam jānotiek tieši ar mani?”
- 4.posms - depresija - Vismācākais punkts. Depresija un apātija. Viss šķiet bezjēdzīgs, nav vērts neko uzsākt. Gatavība padoties. Pašapziņa un ticība sev zūd.



5.posms – eksperimenti - iepriekšējais posms ir tik dziļi depresīvs, ka tajā ilgi nevar palikt. Pastāv mēģinājumi tikt no tā ārā. Tiek izmēģināts kaut kas jauns, jo „nekas nevar būt sliktāk par iepriekšējo stāvokli”.

6.posms – lēmumi - Jāizlemj, kas derēs, kas nē. Pieņemta izmaiņa, sākt izjust lielāku optimismu un entuziasmu.

7.posms – integrācija - Šajā tiek mēģināts integrēt izmaiņas savā dzīvē, lai tās kļūtu par jaunās dzīves sastāvdaļu – „jaunā/jaunais jūs!”

Posttraumatiskā stresa sindroms

Posttraumatiskā stresa sindroms (PTSS) - izraisa neikdienišķs, dzīvību vai veselību apdraudošs notikums. Iemesls var būt arī ilgstoša atrašanās draudīgos apstākļos, no kuriem nav iespējams izkļūt.

Raksturīgākās PTSS pazīmes:

- izvairīšanās, no visa, kas atgādina par traumatisko pieredzi;
- iracionālas bailes bez reāla apdraudējuma;
- piepeši atmiņu uzplaisnījumi un uzmācīgas, neatvairāmas domas par pārdzīvoto. Ļoti bieži traģiskā notikuma epizodes redz sapņos.
- pastiprināta modrība;
- nervozitāte;
- tramīgums ikdienā.

Tiklīdz cilvēks ierauga vai sajūt kaut ko, kas atgādina par

pārdzīvoto, sākas nepārvarama trauksme – cietušais it kā atgriežas traumatiskajā situācijā un izjūt tikpat spēcīgu stresu, kā toreiz. Tam var pievienoties fizioloģiskas reakcijas – svīšana vai trīcēšana.

Visiem PTSS sindroms neizpaužas vienādi. Var būt tikai viena vai divas no minētajām pazīmēm. Dažas dienas vai nedēļas pēc negadījuma šādi psiholoģiski traucējumi ir gandrīz ikvienam – tā ir normāla reakcija.

PTSS diagnosticē, ja traucējumi neizzūd ilgāk par mēnesi. Vai cietušais iestrēgs pārdzīvojumā, atkarīgs no daudziem faktoriem:

- cik smaga bijusi trauma;
- cik augsta ir personas noturība pret stresu;
- vai cietušais stāsta kādam par savām sajūtām vai noslēdzas sevī;
- vai saņem tuvinieku atbalstu.

Mēdz būt, ka traucējumi pirmo reizi parādās vairākus mēnešus vai pat gadus pēc nelaiemes. Tomēr agri vai vēlu pienāk brīdis, kad iesprostotās emocijas izlaužas – it kā bez iemesla sāk mocīt iekšēja trauksme vai depresīvs noskaņojums.

Ja ir aizdomas par PTSS, skolas atbalsta personālam, vajadzētu informēt vecākus par iespējamām PTSS pazīmēm, kas radušās bērnam pārdzīvojot traumatisko gadījumu. Atbalsta personālam ieteikt vecākiem griezties pēc palīdzības pie psihologa, vai apmeklēt psihoterapeitu. Jo agrāk uzsāk terapiju, jo sekmīgāk un ātrāk noris atveseļošanās. Jo ilgāk nogaida, jo vairāk citu problēmu uzslāņojas un sevis sakārtošana kļūst grūtāka.

Pedagoga loma krīzes situācijās

Kas jā dara pedagogam:

- Informēt savu audzināmo klasi par notikušo, ņemot vērā bērnu vecumposma īpatnības, nodrošināt bērnus ar informāciju, izklīdināt baumas, atbildēt uz bērnu jautājumiem, izvairoties no nevajadzīgām detaļām;
- Nepieciešamības gadījumā pārrunāt ar skolēniem krīzes pazīmes;
- Sekot līdzi klasei un identificēt skolēnus, kam nepieciešama konsultēšana un sniegt nepieciešamo informāciju skolas atbalsta personālam par nepieciešamo atbalstu konkrētiem skolēniem;
- Kontaktēties ar skolēnu vecākiem;
- Informēt bērnus, kas ar viņiem strādās (atbalsta personāls vai krīzes komandas speciālisti) un kādam nolūkam tas ir vajadzīgs;

Kā pedagogam klasē sniegt atbalstu bērniem krīzes situācijā?

Vispārīgie principi:

- Pedagogam ir jāsniedz iespēja audzēkņiem apspriest notikušo un izteikt savas domas un jūtas. Svarīgi, ka pedagogs to dara pietiekoši pārliecinoši, bet tajā pašā laikā iejūtīgi;
- Pedagogam ir jānodrošina audzēkņus turpināt visas ārpuskolas aktivitātes, piemēram, sporta nodarbības;
- Pedagogam jāpalīdz skolēniem noskaidrot atbalsta personas, identificējot tos cilvēkus, pie kuriem bērns varētu saņemt dažāda veida atbalstu;
- Svarīgi, ka pedagogs pārskata vai pielāgo mācību darbu, izvairoties, piemēram, no jaunas vielas pasniegšanas, ņemot vērā, ka pēc notikušā audzēkņiem var būt grūtības koncentrēties. Ja nepieciešams, svarīgi atkāpties no iepriekšējiem pasākumiem;
- Pedagogam svarīgi izmantot iespēju jebkurā mācību procesa laikā pastiprināt atbalstu, lai sekmētu krīzes situācijas pārvarēšanu;
- Pedagogam svarīgi aicināt audzēkņus diskutēt par dažādiem jautājumiem – kā izvairīties no turpmākām krīzes situācijām un ko mācās no šīs pieredzes.

Individuālas tikšanās ar audzēkņiem:

- Kad bērns jūtas gatavs runāt, atrodi laiku, lai klausītos! Ja bērna izvēlētais laiks nav piemērots, izskaidro, kad esi gatavs viņu uz klausīt, nosaucot konkrētu laiku un vietu.

- Nebaidieties runāt par incidentu vai pieminēt mirušās personas vārdu. Ir svarīgi atzīt to, kas ir noticis.
- Ir būtiski jautāt audzēknim, kādas ir viņa/viņas vajadzības, kas palīdz un kas nē.
- Dariet audzēknim zināmu, ka tas ir normāli – gan smieties, gan raudāt. Ir labi atcerēties stāstus par zaudēto audzēkni.
- Ticiet tam, ko audzēknis stāsta. Jūtas ir jāatzīst un jāpārrunā, izvairoties no tādiem komentāriem kā “tu jau to nedomāji!” vai “drīz kļūs labi”.

Lai noteiktu skolēnus, kam ir paaugstināts emocionālo satraukumu risks, pedagogiem jāpievērš uzmanība:

- skolēniem, kas bija mirušā tuvi draugi,
- skolēniem, kas mācījās vienā klasē ar mirušo,
- skolēniem, kas darbojās ar mirušo kopā ārpusklases nodarbībās,
- skolēniem, kam bija kas kopīgs ar mirušo,

Tas ir atkarīgs no nāves cēloņa. Piemēram, hroniska slimība – citi skolnieki ar hroniskām slimībām vai pakļūšana zem automašīnas – citi skolnieki, kas iet uz skolu ar kājām.

- skolēniem ar saspīlētām attiecībām ar mirušo,
- skolēniem no citām skolām, ja mirušais nesen pārgāja uz jaunu skolu vai, kam brāļi, vai māsas mācās citā skolā,
- skolēniem, kas ir cietuši zaudējumu iepriekš vai vienlaicīgi ar mirušo un/vai, kam ir emocionālas grūtības (*National Center For School Crisis & Bereavement*).

Darbs ar bērniem krīzes situācijās

Bērnu sapratne un reakcija uz sērām atbilstoši vecuma grupai

Zemāk minētais ir izmantojams tikai kā vadlīnijas, jo bērni katrā individuālā gadījumā reaģē uz notikumiem atšķirīgi un dažādos veidos, ne tikai par pamatu ņemot vecuma grupu.

Jaundzimušie (0 – 2 gadi):

- Jaundzimušie nesaprot nāves nozīmi;
- Viņi var izrādīt nemieru, kad tiek atrauti no mīļotajiem cilvēkiem;
- Viņi var satraukties, kļūt nomākti un kļūt neieinteresēti apkārt notiekošajā.

No 2 līdz 5 gadiem:

- Nav saprašanas par nāvi, kā neatgriezenisku apstākli;
- Var meklēt trūkstošo personu;
- Var kaut kādā veidā justies atbildīgi par nāvi;
- Var kļūt apātiski un depresīvi;
- Var regresēt agrākā attīstības stadijā piem. atsākot sūkt īkšķi, slapināt gultā, iestāties neprognozējamās dusmu lēkmes, vai ieciklēties uz vienu lietu.
- Var baidīties iet gulēt;
- Var satraukties, ka arī citi mīļotie cilvēki var nomirt.

Kā var palīdzēt:

- Turpināt ierasto dzīves rutīnu, piem. ēšanas laikus un gulēt iešanas laikus;
- Piedāvāt fizisku mierinājumu - paņēmot klēpī, apskaujot, vai izmantojot elpošanas vingrinājumus bērniem (Matisone, 2013).
- Izstāstīt nāves jēdzienu skaidrā un vienkāršā valodā izmantojot vārdus kā “miris” un “nomiris”. Neizmantojot jēdzienus kā “aizgājis gulēt” vai “aizgājis citos medību laukos”.
- Jums, iespējams, būs jāatkārto viena un tā paša informācija vairākkārtīgi;
- Ļaujiet viņiem uzdot jautājumus un sniedziet konsekventas atbildes;
- Pārlieciniet, ka viņiem ar nāvi nav nekāda sakara.

No 5 – 7 gadiem:

- Sāk apjaust nāves neatgriezeniskumu, bet ideja par dzīvi pēc nāves ir neskaidra;
- Var satraukties kā mirušie jūtas vai ko domā kapā;

- Var būt ļoti daudz jautājumu par nāves izpausmēm (aspektiem) piem. kā persona nomira, kā izskatījās mirušais, bēres, paradīze, zārks utt.;
- Vienaudžu reakcija ir ļoti svarīga. Bērns var pret tiem justies “savādāk”;
- Vienaudži var justies neērti un izvairīties no kontaktēšanās;
- Šie bērni var kļūt par vardarbības mērķiem.

Kā var palīdzēt:

- Iedrošiniet bērnu runāt un raudāt par mirušo, ja viņš to vēlas, pretējā gadījumā respektējiet arī viņa klusēšanu;
- Atbildiet uz jautājumiem un nodrošiniet, pēc iespējas lielāku faktiskās informācijas apjomu par nāvi;
- Pārliciniet viņus, ka pēc nāves cilvēks pārstāj domāt un just;
- Esiet modri pret jebkādam ārējām vardarbības izpausmēm no vienaudžiem;

No 9 – 12 gadiem

- Saprot nāves neatgriezeniskumu un nāvi kā vispār pastāvošu faktu;
- Var satraukties par paša mirstību un nāvi;
- Var izrādīt psihosomatiskus simptomus;
- Var vēlēties palikt mājās vecāku tuvumā;
- Var izrādīt dusmas.

Kā var palīdzēt:

- Izklieģjiet bailes par viņu pašu veselību un tuvinieku veselību piedāvājot mierinājumu;
- Iedrošiniet viņus iet uz skolu;
- Ļaujiet izrādīt dusmas, piedāvājot pareizus veidus kā to darīt.

Pusaudžu vecums:

- Pilnībā saprotu nāves neatgriezeniskumu, nenovēršamību un nāvi kā vispār pastāvošu faktu. Viņu uztvere pret nāvi ir līdzīga pieaugušo uztverei;
- Var sajūst daudz dažādas sajūtas – vainas apziņu, nožēlu, niknumu; vientulību utt.;
- Nāve pievienojas jau tā lielam emociju apjomam;
- Var izlikties, ka par nāvi vispār neuztraucas;
- Var meklēt palīdzību ārpus ģimenes.

Kā var palīdzēt:

- Piedāvājiet iespēju viņus uz klausīt;

- Ļaujiet viņiem izrādīt sēras kā paši vēlas;
- Esiet gatavi noskaņojumu svārstībām.

Piezīme: Ja vecāki paši sēro, viņi var nebūt emocionāli gatavi atbalstīt savus bērnus. Šādā gadījumā cits tuvāk stāvošs pieaugušais bērna dzīvē piem., cits ģimenes loceklis, draugi, kaimiņi, var piedāvāt emocionālo atbalstu.

Jāņem vērā, ka bērniem ar īpašām apmācības vajadzībām viņu uztvere par to, kas ir noticis, ir atbilstoši viņu attīstības posmam (Barnardos, 2007).

Kad mūsu ziņā ir sērojošs bērns, mēs viņam vairāk varēsim palīdzēt, ja rēķināsimies ar jau iepriekš pieminētajām Kūbleres – Rosas piecām sērošanas fāzēm (Linde fon Keizerlinka, 2000):

Pirmā fāze: realitātes pieņemšana un noliegšana.

Varbūt tā nav taisnība... Varbūt draugs vienkārši pārcēlies uz citu pilsētu...

Otrā fāze: dusmas un vainīgā meklēšana.

Kāpēc viņš nomira, tā vienkārši ņēma un no mums aizgāja? Kāpēc tieši mans draugs? Es ziņu, kas pie tā vainīgs! Es vienkārši neesmu tā ar mieru...

Trešā fāze: rīkošanās.

Ja es labi uzvedīšos, viņš varbūt atgriezīsies? Ja kārtīgi dzeršu zāles... ka nosolīšos, ka... Ja ļoti, ļoti to lūgšu...

Ceturtā fāze: bēdāšanās un depresija.

Apklust, neko nedzirdēt, paslēpties kādā tumšā stūrī, neko vairs nezināt...

Piektā fāze: samierināšanās ar neizbēgamo.

Jums nav jāsaucukstas, es tāpat zinu... Manu divriteni varat kādam uzdāvināt, man vairs nevajadzēs...

Kā runāt ar bērniem par nāvi?

Uzsākot sarunu ar bērnu, ir jābūt mierīgam atbalstošam tonim un godīgam pret viņu. Runāt ar bērnu viņam saprotamā valodā. Bērniem ir svarīgi just, ka tu esi gatavs runāt par nāvi, un ka viņi var izpaust savas domas, jūtas un uzdot jautājumus, tiklīdz tie rodas.

- bērniem jāļauj runāt un raudāt;
- nepieciešams izskaidrot bērnam zaudētā klasesbiedra nāves apstākļus;
- runājot ar bērniem par nāvi, nelietot vārdu “miegs” (piemēram, “viņš ir aizmidzis” un tml.);
- atļaut, lai bērnam ir zaudētā klasesbiedra vai drauga fotogrāfijas;
- atļaut un mudināt bērnu būt kopā ar mīlo rotaļu lācīti, iemīļoto segu u.c.;
- ļaut bērnam runāt par zaudēto klasesbiedru vai draugu, kad viņi ir gatavi;
- bērnam sērās ir svarīgi ievērot ierasto dienas kārtību, jo tā viņš jūtas drošāk;
- bērni pēc klasesbiedra zaudējuma var baidīties arī par savu dzīvību;
- bērnam nepieciešams vēlreiz stāstīt, ka viņi nav vainīgi klasesbiedra vai drauga nāvē (piemēram, “klasesbiedrs nomira nelaimes gadījumā, pie tā neviens nebija vainīgs);
- stāstīt bērniem, ka viņi joprojām var rakstīt vēstules un zīmēt zīmējumus tiem klasesbiedriem vai draugiem, kurus viņi ir zaudējuši.

Ieteikumi sarunai ar bērnu:

Saki taisnību un esi godīgs, cik vien tas iespējams. Bērns labāk sapratīs bēdas, nekā melus vai izvairīšanos. Runājot par nāvi, jāņem vērā bērna emocionālais briedums un vecums – bērnam jāstāsta viņam saprotamā valodā.

Esi tiešs un vienkāršs, jo skaidrojumi, kas balstās uz konkrētu pieredzi, ir vislabākie maziem bērniem. Ir arī dažas piemērotas grāmatas par nāvi, kas rakstītas visu vecumu bērniem. Tas palīdzēs pārrunāt notikušo ar bērnu. Tāpat ir labi ļaut bērniem saviem vārdiem izskaidrot, ko viņi domā, jūt, un kas viņiem ir stāstīts. Tādējādi būs iespējams koriģēt bērnu kļūdainos priekšstatus par nāvi.

Neslēp savas sēras, jo patiesās emocijas bērns saprot pat tad, ja ir pārāk mazs, lai izprastu notikušo realitāti. Bērnam jāizskaidro, ka visi cilvēki raud, kad viņi jūtas skumji vai bēdīgi.

Ja iespējams, vislabāk, lai bērns ir kopā ar ģimeni vai tuvajiem cilvēkiem. Bērnam ir svarīgi just, ka viņš ir drošībā. Ģimenes vide un ikdienas ritms palīdzēs radīt nepieciešamo drošību. Bērni no 5 un 6 gadu

vecuma parasti ir pietiekoši nobrieduši, lai piedalītos bērēs, ja viņi to vēlas. Tas palīdz viņiem saprast, kas notiek ar cilvēka ķermeni.

Bērnus vajag iedrošināt runāt un uzdot jautājumus, jo viņi var reaģēt savādāk nekā pieaugušie. Neatkarīgi no tā kāda ir bērna reakcija, vai arī tad, ja izskatās, ka nekādas reakcijas nav – jāpieņem bērnu tādu kāds viņš ir dotajā brīdī. Reakcija var būt aizkavēta, vai tā var neturpināties. Svarīgi atzīt bērna dusmas, ļauj bērnam zināt, ka labi būt dusmīgam. Svarīgi palīdzēt bērnam atklāt un izpaust sēras. Klausīties, ko bērns tiešām grib teikt. Ja jautājumi, ko bērns ir uzdevis, tiks atbildēti, tad nevajadzēs vērsties pie citiem, lai aizpildītu tukšumu ar fantāzijām. Pamazām viņi sāks saprast nāvi un tiks galā ar sērām.

Izteikumi, kurus nevajadzētu lietot sarunās ar bērnu, ja kāds ir miris:

- viņš nomira, jo viņam bija salauzta sirds
- Dievs viņu paņēma, jo vēlas, lai labie cilvēki būtu debesīs
- esi drosmīgs, drosmīgi bērni neraud
- viņa ir aizbraukusi garā ceļojumā
- viņš ir aizgājis atpūsties
- viņš ir aizmidzis

Šāda veida izteikumi veido bērnos kļūdainus priekšstatus par nāvi. Vienkārša, bet nepatiesas atbildes var bērnos palielināt bailes un neskaidrību, ko viņš izjūt. Bērniem ir tendence saprast visu burtiski. Bērniem ir jāatļauj un jāiedrošina, izpaust savas sēras raudot. Tāpat, cik ātri vien iespējams, viņiem ir jāatgriežas normālā ikdienas dzīvē.

Vingrinājumi darbā ar bērniem

SARUNA AR BĒRNU PAR ZAUDĒJUMU

- ✓ var izmantot atbalsta personāls vai klases audzinātāja pirmajā tikšanās reizē ar bērniem individuāli vai grupā.

Cilvēki mirst dažādu iemeslu dēļ. Daži nomirst tādēļ, ka ir veci. Citiem var būt smagas slimības, kuru dēļ mirst. Dažreiz cilvēki mirst tādēļ, ka ar viņiem notiek kaut kas negaidīts un traģisks.

Kā ir Tev?

Vai Tev kāds ir nomiris? Kā tas notika?

Kad cilvēks nomirst, parasti tiek rīkotas bēres. Uz bērēm cilvēki nāk, lai atvadītos no mirušā. Viņi nes puķes vai vainagus, stāsta atmiņas un lasa dzeju. Ir grūti atvadīties no kāda, kuru Tu mīli. Parasti viņš Tev ļoti pietrūkst. Kad kāds nomirst, īpaši, ja tas notiek pēkšņi, ir normāli domāt par to, ko Tu būtu gribējis viņam pateikt, vai arī par to, ko nebūtu gribējis teikt. Kaut arī Tu būtu gribējis būt pret viņu jaukāks vai izpalīdzīgāks, Tava izturēšanās nav izraisījusi viņa nāvi. Atceries to, ka šis cilvēks Tevi mīlēja tādu, kāds Tu esi, nevis par to, ko Tu darīji, vai teici.

Kad nomirst kāds, kuru Tu mīli, tad reizēm rodas sajūta, ka sirds ir pārrauta uz pusēm, un Tu esi zaudējis daļu no sevis. Var paiet ilgs laiks, kamēr Tu pārdzīvosi dažādas sāpīgas izjūtas.

Kā ir Tev?

Ja kāds nomirst, ir normāli izjust bēdas, dusmas, vainas sajūtu, vai pat prieku.

Ko Tu jūti?

Kad nomirst kāds, kuru Tu mīli, ir grūti darīt to, ko Tu esi darījis līdz šim. Tev var negribēties satikties ar draugiem, spēlēties, mācīties vai iet ciemos. Tu vari justies ļoti vientuļš. Dažreiz citiem var būt grūti sarunāties ar Tevi. Tas tāpēc, ka viņi nezina, ko Tev teikt vai kā Tev palīdzēt, jo Tu viņiem esi svarīgs.

Kā ir Tev?

Vai Tev ir kāds, ar ko parunāt tad, kad esi bēdīgs?






Kas Tev palīdz justies labāk?


Mēs daudz nezīnām par nāvi. Dažādās kultūrās ir atšķirīgi uzskati par to, kas notiek pēc tam, kad cilvēks nomirst. Tomēr daži uzskati ir līdzīgi. Piemēram, doma par to, ka tad, kad cilvēks nomirst, viņa dvēsele, tas padara viņu īpašu – pievienojas citu aizgājēju dvēselēm. Šo domu nav viegli saprast. Varbūt būs vieglāk, ja Tu iztēlosies, ka dvēsele ir kā lietus lāse, kas iekrīt ūdenī un savienojas ar milzu okeānu. Dzīve turpinās pat tad, kad nomirst kāds, kuru Tu ļoti mīli. Tevī

paliek tas, ko Tu esi iemācījies no šī cilvēka. Ar laiku Tu sapratīsi: kamēr vien atceries cilvēkus, kurus mīli, viņi nekad nav aizgājuši pavisam.

RELAKSĀCIJAS VINGRINĀJUMI BĒRNIEM (Matisone, 2013)

- ✓ var izmantot atbalsta personāls pēc vajadzības turpmākajās tikšanās reizēs ar bērniem individuāli vai grupā.

Attēls	Instrukcija
	Apsēsties krēslā ar taisnu muguru, papēžus kopā. 5x dziļi ieelpojam un izelpojam. Rādītāj pirkstus pieliekam pie galvas, izstiepjam un rādām “antenas”.
	Savienojam abas rokas. Izstiepjam priekšā uz galda. 5x dziļi lēnām ieelpojam un izelpojam (ja vēlamies varam aizvērt acis).
	Abas rokas uzliekam uz galda. Iztaisnojam muguru un atspiežamies pret krēsla atzveltni. Lēnām kustinām galvu uz augšu un leju, 5x maigi un dziļi elpojot. Uz augšu ceļot galvu ieelpojam uz leju noliecot galvu izelpojam (ja vēlamies varam aizvērt acis).
	Vēdera elpošana; sakrustojam īkšķus un izveidojam baloža spārnus no savām divām rokām, lēnām kustinām putna spārnus. 5x elpojām un izelpojām ar vēderu. Piepūšam un atbrīvojam vēderu, lai tas paliek “mīkst”.
	Apsēsties krēslā ar taisnu muguru, papēžus kopā. Lēni elpojot, acis kā pulksteņa rādītājus pagriezt vienā virzienā, un pēc tam otrā virzienā.

	<p>Apsēsties uz krēsla, vai paklāja. Lēnām un dziļi elpojot izstiept kaklu un pārvietot zodu uz leju. Veikt 5x.</p>
---	---

ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI BĒRNIEM (Matisone, 2013)

- ✓ var izmantot atbalsta personāls pēc vajadzības turpmākajās tikšanās reizēs ar bērniem individuāli vai grupā.



- **burbuļi** – aizveram acis un ievēlam lēnu, mierīgu un dziļu elpu, tā piepildot pilnu vēderu. Tad izelpojam, izpūšam vienā izelpā tik daudz burbuļus, cik spējam. Iedomājamies, ka pūšam burbuļus savas mājas pagalmā, un kā simtiem burbulīšu lido gaisā. Visi sīkie muskulīši sejā atslābst. Var izmantot ziepju burbuļu pūšamo;
- **balons** – apsēsties ērti uz krēsla vai paklāja, aizvērt acis un ievilkst lēnu, mierīgu un dziļu elpu, tā piepildot pilnu vēderu. Tad visu dziļi ieelpoto gaisu lēni un kārtīgi izelpojam.
- **krāsa** – bērns var izvēlēties jebkuru krāsu. Ievēlam lēnu, mierīgu un dziļu elpu, tā piepildot pilnu vēderu un, to izelpojot, iedomājamies, ka izelpojam savu mīļāko krāsu.
- **klusā elpošana** - apsēsties ērti uz krēsla vai uz paklāja, aizvērt acis. Ar rokām aizspiežam ausis, ievēlam lēnu, mierīgu elpu, tā piepildot pilnu vēderu un mēģinām kluso elpošanu.
- **skaitļi** – aizveram acis, skaitot līdz trīs, ievēlam lēnu, mierīgu un dziļu elpu, tā piepildot pilnu vēderu. Kad esam saskaitījuši, līdz trīs, izelpojam. (skaitli varam izvēlēties).
- **vulkāns** - ievēlam lēnu, mierīgu un dziļu elpu, tā piepildot pilnu vēderu. Izelpojot palecamies augstu gaisā un izrunājam skaidru skaņu – “Pau!”.

VĒSTULES RAKSTĪŠANA

- ✓ var izmantot atbalsta personāls pirmajā vai otrajā tikšanās reizē ar bērniem individuāli vai grupā.
 - sagatavojam līdzņemšanai uz klasi: papīru, zīmuļus, flomāsterus, krītiņus;
 - piedāvājam bērniem klasē (tie kuri vēlas) zaudētajam klasesbiedram uzrakstīt vēstuli;
 - vēstulē uzrakstam:
 - to, ko nepaspējām pateikt, bet vēlamies šobrīd par to pastāstīt;
 - atmiņas par jauki pavadītajiem brīžiem u.c.

Vēstuli varam ielikt līdzī pēdējā gaitā, varam sadedzināt, saplēst, atdot klases audzinātājam. Ar klases audzinātāju vienojas par tālāko rīcību.

ZĪMĒŠANA

- ✓ var izmantot atbalsta personāls pirmajā vai otrajā tikšanās reizē ar bērniem individuāli vai grupā.

Jāņem vērā, ka dažiem no bērniem zīmēšana būs vienīgā iespēja, kā izreaģēt emocijas. Pastāv dažādi varianti, ko bērniem var lūgt uzzīmēt, piemēram:

- uzzīmēt veltījumu zaudētajam klasesbiedram;
- uzzīmēt savas sajūtas;

PASAKAS LASĪŠANA

- ✓ var izmantot atbalsta personāls pirmajā vai otrajā tikšanās reizē ar bērniem individuāli vai grupā.

Bērniem bieži nākas saskarties ar nāvi, lai gan par to tiek runāts samērā maz. Sērošanas procesā var noderēt īpašas grāmatas, vai pasakas, kurās bērnam saprotamā valodā tiek runāts par nāvi un zaudējumu.

Pasaku var atstāstīt, vai nolasīt bērniem un tad to pārrunāt ar viņiem.

Ko pasaka dod:

- tā ir kā maza vēsts bērnam, ka nāve un sēras ir kaut kas universāls, ka to piedzīvojam mēs visi vai nu tagad, vai kaut kad vēlāk;

- kopīgas pārrunas par nāvi stiprina mūsu tuvību un nāk par labu–bailes mazinās vai izzūd pavisam;

Pasaka “Divi eņģeļi manās krūtīs” (Linde fon Keizerlinka, 2000). (ieteicama bērniem no 8 gadu vecuma)

Nikolass bija jaunākais bērns ģimenē, Ziemassvētku dāvana, tā sacīt. Bezgala jauks puisītis, kas ar savu smaidu iekaroja visu sirdis. Laimes krekliņā dzimis. Viegļām kājām un gaišu galvu. Kur citi bērni parasti nopūlējās, cieta neveiksmes un no tām mācījās, Nikolasam viss padevās viegli un ātri, pats no sevis. Taču piecu gadu vecumā Nikolass saslima. Drīz vien viņš kļuva tik vārgs, ka nevarēja vairs piecelties no gultas. Tuvojās Ziemassvētki, brāļi un māsas dzīvojamā istabā spēlējās, bet Nikolass bija spiests palikt uz dīvāna un visā tikai noskatīties.

“Jūs tik ilgi bez manis dzīvojāt, un tagad man vēl vajadzēs bez jums nomirt,” viņš kādudien teica.

Iestājās pailgs klusuma brīdis. “kas gan tā runā!” klusumu pārtrauca Nikolasa lielā māsa Marena. “Es,” teica Nikolass. “manās krūtīs ir divi eņģeļi. Viens elpo, otrs pukst. Cerams, ka viņi netaisās pacelties debesīs”.

“Debesīs eņģeļu pietiek. Kāds mierīgi var palikt arī šeit uz zemes,” sacīja deviņgadīgais Maksis.

“Kurš no mums nomirs pirmais, tas lai pagaida pārējos pie debesu durvīm,” ierosināja mazā Lizbete.

“Nez, vai tā varēs,” Marena noraidoši teica. Un Maksis rezumēja: “Pajautāsim tētim. Pieaugušie taču mirst pirmie.”

“Bet bērni arī var nomirt,” Lizbete nelikās mierā. Marena veltīja viņai nosodošu skatienu – savos vienpadsmit gados viņa jutās atbildīga par visiem. “Kā tā miršana notiek, Tobij?” atsāka Nikolass. “Sabrūk tas karkass, kas mani satur kopā? Iziet no manis ārā?”

Tobijs bija vecākais, tādēļ Nikolass domāja, ka viņš visu zina. Tobijs visu laiku bija klusējis. “Es nezinu,” viņš gauži noskumis sacīja. “Drīzāk tas ir kaut kāds dzīvības ķermenis, kas no mums tad aiziet. Tas karkass jeb kauli paliek.” Un tas saucas ģindenis,” sacīja Maksis un tūlīt saņēma no Marenas spērienu pa kāju zem galda.

Es taču arī drīkstu bilst kādu vārdu,” Maksis uzmeta lūpu.

Ienāca māte un aiznesa Nikolasu uz viņa gultu. Tad māte aizgāja gatavot vakariņas, un pie slimnieka pasēdēja Marena. Kādu laiciņu Nikolass gulēja pavisam mierīgs, bet tad iejautājās: “Un mīlais Dievs – kāds viņš īsti ir?” Marena kādu brīdi domāja. “Nu viņš ir persona. Dzīvo debesīs. Viņš ir radījis šo pasauli un visu ļoti labi un ilgi pārdomājis. Daudz pie tā visa nopūlējies, tādēļ viņš negrib, ka to kāds cits sabojā ar tām atoma padarīšanām, vides piesārņošanu un citām nejaucībām. Man bieži jādomā, kā viņam sāp sirds, kad viss labais tiek tā sabojāts, “Marena dedzīgi teica – vides aizsardzība bija viņas jājamzirdziņš.

“Vai tad Dievs nevar pret to cīnīties?” jautāja Nikolass.

“Nē, acīmredzot ne. Tas ir tāpat kā tad, kad tu zīmē kādu skaistu ainavu. Ar ūdenskrāsām vai pastelēm. Bet tad atnāk kāds un visu to izsmērē, sasvītro. Un bilde pagalam.”

“Bet vai tu nedomā, ka Dievs varētu radīt kādu jaunu pasauli?” Nikolass vēl gribēja zināt. Un Marena dusmīgi atbildēja: “Nedomāju vis, ka viņš vēl to gribētu.”

Nikolass ieģrima domās. “Es domāju, ka gribētu gan, “viņš pēc brīža teica. “kad es būšu tur, debesīs, es viņam to katrā ziņā pateikšu. Un viņš noteikti radīs visu no jauna. Arī tavas bildes.” “labāk paliec te, lai Dievam to pasaka kāds cits,” teica Marena un juta acis savādi iesūrstamies.

Māte atnesa Nikolasam mannas putru. Viņš ieēd tik, cik apēstu mazs putniņš. Pēc ēšanas viņam bija jāiedzer tabletes. Tās māte vispirms saberza piestā un sajauca ar marmelādi, lai Nikolasam būtu vieglāk norīt. Tad māte aizdedzināja sveci un ielika to ar ūdeni piepildītā šķīvī.

“Kāpēc tur,” Lizbete gribēja zināt, un māte paskaidroja: svece pa nakti uzmanīs Nikolasu, bet šķīvis – sveci, lai tā neaizdedzina māju. “Lai tā uzpasē arī mani,” Lizbete pieprasīja aizvainotā tonī.

Kad Lizbete arī jau bija gultā, svecītes gaisma trīsuloja gan pār viņu, gan pār Nikolasu, un māte vēl brīdi pasēdēja pie viņiem un nodziedāja pāris Ziemassvētku dziesmiņu.

“Kā es atkal tikšu vesels?” Nikolass no rīta jautāja. Māte novērsa skatienu un tikai pēc brīža spēja atbildēt: “Es nezinu manu mazo Īkstīt. Varbūt tā, kā tas parasti notiek ar puisīšiem īkstīšiem.”

“Kas tie par “īkstīšiem? Jautāja Nikolass. “Nu, tie no zaļās biezās grāmatas,” sacīja Lizbete. “Maren, atnes, lūdzu!” “man nepatīk, ka lasa

priekšā. Tas ir stulbi un nogurdina,” Nikilass nopūtās un pagriezās pret sienu.

Turpmāk Marena ik dienu vienatnē izlasīja kādu pasaku par Īkstīti un vakaros atstāstīja to savam mazajam slimajam brālim. Arī pārējie bērni klausījās. Un dzirdēja: tas tikai izskatās, ka lielo un stipro vīru pasaulē mazs īkšķa garuma puisītis nevar pastāvēt un iet bojā. Īkstītis nekur nepazūd, viņš tikai aiziet uz citu karaļvalsti. Un tur kļūst par ķēniņu.

Vēl ilgi pēc tam, kad īkstītis Nikolass bija devies uz citu karaļvalsti, viņa brāļi un māšas stāstīja viens otram pasakas par īkstīšiem. Viņi gribēja gulēt visi četri vienā istabā. Un, kad bija ļoti saskumuši, māte uz nakti aizdedza viņiem svecīti, ievietojot to šķīvī ar ūdeni.

“Mums tagad vismaz ir kāds, kas zina visu par debesīm,” mēdza teikt Lizbete.

Pedagoga sēras

Piedzīvojot zaudējumu, ne tikai bērniem nepieciešama psiholoģiska palīdzība un atbalsts, bet arī pedagogiem un visam izglītības iestādes personālam, kurš tieši vai netieši piedzīvo zaudējumu un sēras. Nenoliedzami, piedzīvotās sēras ir normāla reakcija uz zaudējumu un ietekmē pedagogu kā ikvienu cietušo, liekot piedzīvot krīzei raksturīgos simptomus, pazīmes un sērošanas fāzes.

Pedagogi, kuri piedzīvojuši sava audzēkņa nāvi, visvairāk piedzīvo izmaiņas emocionālajā sfērā, mainās viņu attieksme pret dzīvi, notiek attiecību pārvērtēšana ar citiem cilvēkiem. Mainās darba metodes un ir grūtības vadīt mācību stundas, kā arī mēdz rasties dažādas veselības problēmas. Savukārt, piedzīvojot audzēkņa nāvi, pedagogiem visnozīmīgākais ir citu līdzcilvēku atbalsts, profesionāla psiholoģiskā palīdzība, dažādas garīgas prakses un darbs (Vēja, 2014).

Kā liecina inspekcijas Krīzes intervences komandas speciālistu pieredze darbā ar pedagogiem, pedagogi nereti no palīdzības atsakās. Tomēr jāņem vērā, ka atbalsta sistēmas trūkums pedagogiem var būt pamatā iespējamai profesionālai izdegšanai, ieilgušām sērām un pat darba maiņai.

Lai pedagogs, kurš piedzīvojis audzēkņa nāvi, saņemtu nepieciešamo atbalstu sērošanas procesā, Mansona un Hanta (Munson & Hunt, 2005) ir uzskaitījušas atbalsta sistēmas galvenos aspektus:

- 1) jāapzinās pedagoga vēlmes un vajadzības sērošanas procesā;
- 2) jāņem vērā pedagoga loma mirušā bērna dzīvē;
- 3) jānodrošina iespēja pedagogam runāt par sērām un zaudējumu;
- 4) jānodrošina izglītojošais darbs par krīzes reakcijām, sērošanas pazīmēm, stresu un tā pārvarēšanas stratēģijām;
- 5) jāņem vērā dažādās pedagogu iespējamās reakcijas uz nāvi, balstoties uz pedagoga vecumu, zaudējuma pieredzi, sērām, kultūras un reliģiskajām atšķirībām;

Ņemot vērā katra pedagoga individuālās reakcijas krīzes situācijā, būtiski, ka izglītības iestādes atbalsta personāls vai krīzes komandas speciālisti nodrošina psiholoģisku palīdzību pedagogiem vai nu strādājot grupā, vai individuāli.

Savukārt, piedzīvojot audzēkņa nāvi, pedagogiem visnozīmīgākais ir citu līdzcilvēku atbalsts, profesionāla psiholoģiskā palīdzība, dažādas garīgas prakses un darbs (Vēja, 2014).

Svarīgi ir dažādi pašpalīdzības mehānismi, kā pats pedagogs var parūpēties par sevi. Viens no veidiem ir atpazīt stresa pazīmes un apzināties savas stresa pārvarēšanas stratēģijas.

Darbs ar bērnu vecākiem

Ļoti svarīgi ir informēt skolēnu vecākus, kurus tieši vai netieši skar krīzes gadījums. Tāpēc skolai ir noderīgi organizēt sapulci vecākiem, lai mazinātu viņu bailes un mazinātu vecāku zvanus. Būtu svarīgi informēt par situāciju skolēnu vecākus, kurus tieši vai netieši skar krīzes gadījums. Sniedzot informāciju par faktiem, ir jāievēro balanss, lai novērstu baumas, fantāzijas un parūpētos par cietušā cilvēka privātās dzīves aizsardzību.

Ir ieteicams, ka tikšanos ar vecākiem vada skolas atbalsta personāls kopā ar klases audzinātāju, kuri sniedz informāciju par iespējamām bērnu reakcijām, kā vecāki var atbalstīt bērnus, kādas pazīmes liecina, ka nepieciešama speciālista palīdzība, un nodrošina vecākus ar izdales materiāliem (skatīt nodaļu par krīzi raksturojošiem faktoriem).

Administrācijai sadarbībā ar klases audzinātāju jāizrunā:

- nepieciešamos organizatoriskos pasākumus saistībā ar bērēm,
- vai tiks vākti līdzekļi atbalstam vai nē,
- kā notiks atvadīšanās,
- kā tiks sniegts atbalsts un saņemta palīdzība,
- kuri bērni ies uz bērēm, kuri neies un kāpēc tas ir svarīgi;

Daudzi vecāki ir ļoti noraizējušies par to, kā viņu bērns reaģēs uz šo situāciju un ko viņi var darīt, lai palīdzētu.

Vecāki jāinformē:

- kāda palīdzība bērniem ir sniegta,
- kāda palīdzības skolēniem ir pieejama skolā, lai palīdzētu traģēdiju pārdzīvot un pieņemt,
- kas tiek plānots turpmāk.

Sapulces noslēgumā ieteicams ieplānot laiku individuālām sarunām, ja rodas papildus jautājumi, ko kāds no vecākiem nevēlas uzdot publiski.

Ko vecākiem vajadzētu zināt par bērna dalību bērēs?

Vajadzētu ļaut bērnam piedalīties bērēs. Visos gadījumos svarīgi ir ņemt vērā bērna jūtas un vecumu, lai uz viņa jautājumiem spētu pienācīgi atbildēt. Neatbildēt nedrīkst. Ir ļoti svarīgi, lai bērns savu emocionālo reakciju uz tuva cilvēka zaudējumu apjēgtu un pārvarētu (Linde fon Keizerlinka, 2000).

Ar bērnu ceremoniju bērns spēj vieglāk novilkt robežu, aiz kuras sāksies ierastā dzīve. Būtībā būtu jāļauj bērniem (arī maziem) atvadīties no mirušā. Vēl vienu reizi redzēt savu tuvo cilvēku un piedalīties bērēs. Tomēr daudzi mazie bērni ļoti smagi pārdzīvo dievkalpojumu un bēres, tāpēc vajadzētu vadīties pēc konkrētās situācijas. Ja bērnu tas biedē un satrauc, tad jāpasaka, ka viņa klātbūtne nav obligāta. Ja bērns piedalīsies bērēs, svarīgi ir viņu sagatavot, izstāstot, ko viņš tur redzēs un dzirdēs.

Pats svarīgākais, ko vecāki var pateikt bērniem, ir tas, ka dzīve turpinās arī pēc tuvā cilvēka nāves. Tāpēc, lai par to pārliecinātu bērnu, ir svarīgi, lai paši vecāki saņemtu nepieciešamo atbalstu un informāciju.

Ilgtermiņā bērnu svarīgi pavērot, lai saprastu vai viņš tiek galā ar sērām vai arī ir nepieciešama speciālistu atbalsts un palīdzība. Ja bērniem vai vecākiem ir vajadzība pēc ilgstošas palīdzības, ieteicams veidot sadarbību ar sociālo dienestu.

Pašpalīdzības iespējas

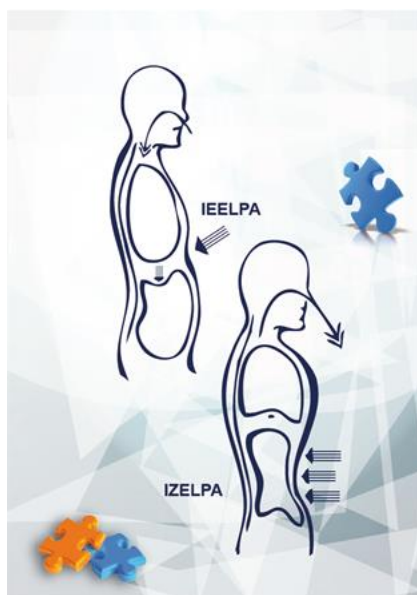
Iespējams, ka pēc zaudējuma nenāk ne prātā domāt par veselīgu uzturu vai laicīgu došanos pie miera un tomēr, pedagogi un vecāki atvēršoties var veicināt arī pašu spēkiem:

- atpūsties vairāk nekā parasti,
- runā vairāk ar citiem cilvēkiem par notikušo,
- atceries, ka tavas izjūtas ir normālas reakcijas uz smagu stresa situāciju,
- atļauj sev justies slikti un runā par to ar citiem,
- dari to, kas Tev patīk un to, kas palīdz justies labāk,
- uzturi ierasto darba režīmu,
- ēd sabalansētu un regulāru uzturu, pat ja Tev negribas,
- samazini alkohola patēriņu,
- samazini sāls, cukura, kofeīna daudzumu uzturā,
- palielini augļu, dārzeņu daudzumu ēdienkartē,
- vingro un vairāk kusties fiziski,
- raksti dienasgrāmatu, zīmē, raksti dzejoļus, vēstules, pielieto relaksācijas vingrinājumus;

Elpošanas vingrinājums “Dziļā elpošana”:

1. Sākumā apsēdies, ieņem ērtu pozu;
2. Dziļi un lēni ievēlc elpu. Iedomājies, ka vēderā ir balons, kurš Tev jāpiepūš;
3. Ieturi pauzi apmēram uz 2 sekundēm;
4. Lēni izpūt gaisu;

5. Atkārto vismaz 10 reizes.



Relaksācijas vingrinājums “Ceļojums uz drošu vietu”:

- Lūdzu atslābinies un relaksējies tik lielā mērā, cik vien Tu to vari ...pārlicinies, ka Tev ir ērta poza un Tu atrodi tur, kur Tu gribi.
- Aizver acis – ja Tu vari – vai vienkārši nolaid tās un pievērs uzmanību savai elpai. Nemaini to, ja vien Tu to nevēlies ...
- Ieelpo ... Izelpo ... Ieelpo ... Izelpo ...

Tagad Tu esi gatava uzsākt ceļojumu no līkumainas takas uz drošu vietu. Varbūt tas ir kaut kur pie jūras vai pļavā, gar kuru tek strauts, varbūt pilī, ap kuru ir grāvis un paceļamais tilts. Lai kur tas arī būtu, Tu zini, ka Tu tur esi droša un vari visu noteikt. Tur aiziet vari tikai Tu. Tikai Tu vari uz turieni uzaicināt kādu citu labu un gādīgu cilvēku, ja vien Tu to vēlies. Tikai Tu vari izlemt, kādas ir tavas vajadzības un vēlēšanās. Vienkārši dziļi ieelpo un ar katru elpas vilcienu apzinies, ka Tu esi un te ir tava klātbūtne, iesakņojusies unikālajā būtnē, kas esi Tu. Atvadies no savas drošās vietas un apsoli atgriezties, kad vien tas Tev būs vajadzīgs

Kā palīdzēt līdzcilvēkiem, kuri sēro

Uzzinot, ka kāds ir piedzīvojis smagu zaudējumu, bieži vien nezinām, ko šiem cilvēkiem teikt, kā runāt, līdz ar to izvēlamies vispār nerunāt un izvairīties no sarunām. Mēs baidāmies pateikt ko nepareizu. Zaudējumu piedzīvojušie sēru laikā bieži jūtas savu draugu atstāti tieši šī iemesla dēļ.

Daudzus no turpmākajiem izteicieniem mēs varbūt atpazīsim kā tos, ko paši esam reiz, kādam esam teikuši, ir svarīgi saprast, ka šie izteicieni bieži vien nepalīdz un var pat pasliktināt situāciju.

10 sliktākās lietas, ko pateikt sērojošam cilvēkam:

1. Viņš vismaz nodzīvoja garu dzīvi, daudzi taču mirst tik jauni.
2. Viņš tagad ir labākā vietā.
3. Viņš pats to izraisīja.
4. Visam ir savi iemesli.
5. Viņš tāpat būtu nomiris.
6. Tev taču ir vēl viens bērns.
7. Viņš bija tik labs, ka viņu paņēma.
8. Es zinu, kā Tu jūties.
9. Viņš bija izdarījis visu, kas bija jāizdara, un pienāca laiks aiziet.
10. Esi stiprs!

10 labākās lietas, ko pateikt sērojošam cilvēkam:

1. Man ļoti žēl par tavu zaudējumu.
2. Es gribētu, lai man būtu īstie vārdi, ko pateikt.
3. Es nezinu, kā Tu jūties, bet esmu šeit, lai palīdzētu kā varu.
4. Es domāju par Tevi un tavu mīļoto cilvēku.
5. Manas mīļākās atmiņas par viņu ir ... (pazīstamam)
6. Es vienmēr esmu telefona zvana attālumā.
7. Apskauj sērojošo tā vietā, lai kaut ko teiktu.
8. Mums katram ir vajadzīga palīdzība tādos brīžos kā šis. Es esmu te, tavā rīcībā.
9. Es esmu tepat, ja agrāk vai vēlāk Tev ko ievajadzētos.
10. Nesaki neko, esi vienkārši klātesošs.

Nav nepieciešams rast atbildi notikušajam. Ir svarīgi vienkārši būt ar šo cilvēku, uzklausīt viņu, lieki nemācīt un lieki nepūlēties izteikt viedokli.

Palīdzības saņemšanas iespējas krīzes situācijā:

1) Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 sniedz bezmaksas psiholoģiskās konsultācijas gan bērniem, pusaudžiem, kuri piedzīvojuši zaudējumu (tuvinieks, draugs, u.c.), gan arī vecākiem, kuri zaudējuši bērnu. Vecākiem ir iespēja zvanīt uz Uzticības tālruni un saņemt psiholoģisku atbalstu un palīdzību, lai atvieglotu krīzes simptomus, kā arī sekmēt tālākas palīdzības saņemšanu.

Plašāka informācija par Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni pieejama mājas lapas sadaļā: http://www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/

2) Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Krīzes Intervences komanda (KIK) sniedz bezmaksas profesionālu psiholoģisko palīdzību un atbalstu krīzes situācijās (piemēram, bērna nāves gadījumos) bērniem, vecākiem, izglītības iestāžu darbiniekiem un atbalsta personālam. Palīdzības saņemšana tiek nodrošināta klātienē, piemēram, gan izglītības iestādē, gan ģimenē. Pakalpojums ir pieejams visā Latvijas teritorijā.

Speciālistu mērķis ir atvieglot primāros krīzes simptomus, stabilizēt cietušo un aculiecinieku emocionālo stāvokli, kā arī mudināt saņemt tālāku palīdzību. Krīzes gadījumos cietušajiem bērniem (brāļiem, māsām, mirušā bērna draugiem) nepieciešamības gadījumā tiek piedāvātas arī klātienē psiholoģiskās konsultācijas (līdz 10 sesijām) VBTAI telpās, ja pēc KIK rekomendācijām nav iespējams apmeklēt psihologu izglītības iestādē vai pašvaldībā.

Krīzes situācijā ziņot un saņemt palīdzību var zvanot uz VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 vai arī Krīzes Intervences komandas koordinatorei Amandai Vējai pa tālruni 67359147.

- Plašāka informācija par Krīzes Intervences komandu pieejama mājas lapas sadaļā:
http://www.bti.gov.lv/lat/krizes_komanda/kas_ir_krizes_komanda/
- Mājas lapā pieejams arī buklets par Krīzes Intervences komandu, ko var izmantot sniedzot informāciju speciālistiem un arī vecākiem:
http://www.bti.gov.lv/lat/krizes_komanda/buklets_par_krizes_komandu/

3) Bez maksas tiek nodrošināta psiholoģiskās palīdzības sniegšana audžuģimenēm, aizbildņiem, adoptētājiem, viesģimenēm, ģimenēm ar bērniem krīzes situācijā, kā arī bez vecāku gādības palikušiem bērniem arī pēc pilngadības sasniegšanas.

Lai saņemtu profesionāla psihologa konsultāciju, būs nepieciešams:

- bāriņtiesas,
- sociālā dienesta
- vai pašvaldību bērnu tiesību aizsardzības speciālista norīkojums.

Lai pieteiktos konsultācijām, interesentiem jāsažinās ar Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bāriņtiesu un audžuģimeņu departamenta speciālistiem, kuri savukārt nodrošinās, lai informāciju saņemtu psihologi personas dzīvesvietā vai tās tuvumā.

Lai pieteiktos konsultācijām, lūdzam zvanīt: tel. 67 359 154

Izmantotā literatūra:

- Barnardos. (2007). *Death. Helping children understand*. Iegūts 2014.g. 10.septembrī no http://www.barnardos.ie/assets/files/publications/free/death_booklet2.pdf.
- Emergency Response and Crisis Management (ERCM) Technical Assistance Centre. (2007). *Coping with the death of a student or staff member*. ERCM Express, 3 (2).
- Gilliland, B. E., & James R.K. (2008). *Crisis Intervention strategies* (7th ed.). Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Goldenberg, H. (1983). *Contemporary clinical psychology*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Keizerlinka, L. (2000). *Tavas asaras uz mana vaiga. Stāsti bērna dvēselei par nāvi un atvadām*. SIA bezpeļņas organizācija "Likteņstāsti", Rīga.
- Kubler-Ross, E., Kessler, D. (2014). *On grief & grieving. Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Simon & Schuster, London.
- Pfohl, W., Jimerson, S. R., & Lazarus, P. J. (2002). Developmental aspects of psychological trauma and grief. No: S. E. Brock, P. J.Lazarus, & S. R. Jimerson (Eds.), *Best practices in school crisis prevention and intervention* (pp. 309–323). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Matisone, L. (2013). Apmācību materiāli „*Integratīvās terapeitiskās pieejas darbā ar bērniem un ģimenēm: relaksācijas prasmes, radošas un izteiksmīgas terapijas un pašaprūpes instrumenti*”.
- Matisone, L. (2013). *Palieciet sveiki, taureņi! Septiņi veidi, kā izelpot uztraukumu*. Cocoon International Publications.
- Maslovska, K. (2008). *Latvijas sieviešu sērošanas pieredze pēc tuva cilvēka nāves, riski un iespējas*. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Morris, S. (2008). *Overcoming grief. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. Robinson, London.
- Munson, L. J., & Hunt, N. (2005). Teachers Grieve! What Can We Do for Our Colleagues and Ourselves When a Student Dies? *Teaching Exceptional Children*. Vol. 37.No. 4. pp. 48-Si.
- National Educational psychological service. (2014) *Responding to critical incidents. Advice and Information Pack for Schools*.
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. (2014). *Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa 116111 atskaite par darbu 2013. gadā*. Iegūts

2014.g.

10.septembrī

no

http://www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/?doc=3526&page=1.

Vēja, A. (2014). *Sēras un stresa pārvarēšanas stratēģijas pedagogiem, kuri iedzīvojuši audzēkņa nāvi*. Npublicēts maģistra darbs. Latvijas Universitāte, pedagogijas un psiholoģijas fakultāte.

Webb, N. B. (1991). *Assessment of the child in crisis*. In *Play therapy with children in crisis*, edited by N.B.Webb. The Guilford Press.