

Mi számít krízishelyzetnek?

Krízishelyzetnek számít minden olyan állapot, amikor egy tanuló:

- **érzelmileg kontrollálhatatlannak tűnik** (sírás, pánik, dühkitörés)
- **másokat vagy önmagát veszélyezteti**
- **tartósan elszigetelődik, nem kommunikál**
- **olyan kijelentést tesz**, amely utalhat önsértésre vagy öngyilkossági gondolatokra

5 lépéses krízisprotokoll:

1. Biztonság és megfigyelés

- Vonja ki az érintett tanulót a helyzetből (pl. különítse el a csoportról, egy nyugodt helyre)
- Győződjön meg róla, hogy **fizikailag biztonságban** van (nincs nála veszélyes tárgy, nem akar elszaladni stb.)
- Ha szükséges, kérjen **segítséget** egy másik pedagógustól, ne maradjon egyedül, ha komoly a helyzet

Mit figyeljen meg?: Milyen érzelmi állapotban van? (sírás, remegés, düh, apátia), Tud-e Önnel kommunikálni?, Fenyéget-e másokat vagy magát?

2. Kapcsolódás, érzelmi támogatás

- Maradjon **nyugodt, empatikus, de határozott**
- Használjon egyszerű, megnyugtató mondatokat: „Itt vagyok, segíték.”, „Látom, hogy nagyon nehéz most.”, „Nem vagy egyedül ezzel, megoldjuk együtt.”

Ne minősítse a viselkedést! („Ne hisztizz!”, „Ez semmi...”) → ez elzárja az utat a segítség előtt.

3. Érzelmi stabilizálás

- Adjon időt, hagyja, hogy sírjon, leüljön, lélegezzon
- Tanítson neki egyszerű légzőgyakorlatot: „Vegyel egy mély levegőt... számoljunk együtt: 1... 2... 3... és ki. 1...2...3...4...5” – a kifújás mindig legyen lassabb!

4. Beszélgetés – amint stabilabb

- Kérdezzon finoman, nyitott kérdésekkel: „Szeretnéd elmondani, mi történt?”, „Mi bánt most a legjobban?”
- Hallgassa végig, ne szakítsa félbe!
- Ne próbálja azonnal megoldani – elég, ha **ott van vele és figyel!**

Ha valaki önsértésről, bántalmazásról vagy otthoni problémákról beszél: jegyezze meg pontosan a szavait, de **ne ígérjen titoktartást**, ha veszélyben van.

5. Tovább lépés és utánkövetés

- Egyezzenek meg egy következő beszélgetési időpontban: „Este még beszélhetünk róla, jó?”
- Súlyosabb esetben: **kapcsolatfelvétel a szülővel, iskolapszichológussal**

