

SIIKAJOEN KOULUJEN KRIISISUUNNITELMA

PÄIVITETTY 2/2026

Juha Vaara, Jusa Honkala, Tuula Lehto, Juho Kukkonen

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	2
2.	KOULUN KRIISIRYHMÄ	3
3.	TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA	5
4.	YLEINEN TOIMINTAMALLI KRIISITILANTEESSA	6
5.	TILANNEKOHTAISET TOIMINTAMALLIT	8
	5.1. Onnettomuudet	8
	5.2. Kuolemantapaukset	10
	5.3. Itsemurha tai sen yritys	12
	5.4. Oppilaan pitkäaikainen sairaus tai vamma	14
	5.5. Väkivalta tai väkivallan uhka	14
	5.6. Kansallinen tai kansainvälinen kriisitilanne, epävarmuustekijä tai uhka	15
6.	TIEDOTTAMINEN.....	16

LIITTEET

- 1 Tärkeää muistaa kriisitilanteessa
- 2 Ohjeita opettajalle kuolemantapausten käsittelyyn
- 3 Mahdollisia toimintoja luokassa menetyksen jälkeen
- 4 Kirjemalleja kotiin
- 5 Suositeltavaa kirjallisuutta
- 6 Resilienssikysely lapsille ja aikuisille sekä pisteytys

1. JOHDANTO

Käsillä olevassa Siikajoen kunnan koulujen kriisisuunnitelmassa on koottu toimintaohjeita eri kriisitilanteiden varalle. Koulukohtaisissa opiskeluhooltoryhmissä tehdään ennaltaehkäisevää työtä, jolla pyritään rakentamaan hyväksyvää ja turvallista ilmapiiriä ja kouluuyhteisöä. Hyvinvoivassa kouluuyhteisössä kaikilla on keinoja kohdata haastaviakin tilanteita. Liitteisiin on koottu muuta tärkeää tietoa kriisin aiheuttamista yleisistä reaktioista lapsilla ja nuorilla, ehdotuksia luokkakeskustelun tueksi sekä suositeltavaa kirjallisuutta aiheesta. Kriisitilanteessa on koettu tärkeäksi yksinkertaiset ja selkeät muistilistat, joista voi tarkistaa, onko kaikki olennaiset asiat hoidettu. Siispä tämäkin suunnitelma sisältää yksinkertaiset ohjeet listojen muodossa. Erilaisista kriiseistä on olemassa runsaasti kirjallisuutta ja lähdemateriaalia ja koulut voivatkin itse täydentää kriisisuunnitelmaa kansion muotoon kukin oman kiinnostuksensa mukaan esimerkiksi liittämällä mukaan koulunsa pohjapiirustuksen jne.

Suunnitelmassa käsitellään erilaisia traumaattisia kriisejä. Traumaattiset kriisit ovat yllättäviä ja väkivaltaisia tapahtumia, jolloin tilanteessa mukana olleet tai sen nähneet kokevat psyykkisen trauman. Vaikka paikalla olija ei loukkaantuisikaan fyysisesti, kaikkiin mukana olleisiin vaikuttaa se vaara tai vaaran uhka, jossa he ovat olleet ja jonka he yhä kokevat. Kriisiyö on fyysisen ja psyykkisen ensiavun antamista. Fyysisen ensiavun tarkoitus on pelastaa henki, huolehtia lisäävun ja hoidon saamisesta. Psyykinen ensiapu rauhoittaa, lohduttaa ja selvittää asioita onnettomuus- tai vaaratilanteessa. Se on huolenpitoa koko ihmisestä, myös hänen ihmissuhteistaan ja tunne-elämästään.

Suunnitelmassa käytetään nimityksiä kriisiryhmä ja seutukunnan jälkipuintiryhmä, jotka on syytä erottaa toisistaan. Kriisiryhmällä tarkoitetaan tässä koulun omaa kriisiryhmää, joka on sama kuin koulukohtainen opiskeluhooltoryhmä. Seutukunnassa toimii puolestaan ammatillinen jälkipuintiryhmä, josta voi pyytää apua eri kriisitilanteiden jälkipuintiin. Seutukunnan jälkipuintiryhmän kutsumisesta päättää koulun kriisiryhmä.

Kriisitilanteiden ehkäisemiseksi kunnassa toteutetaan viranomaistarkastuksia koulukohtaisen opiskeluhooltosuunnitelman kuvauksen mukaisesti sekä järjestetään ensiapukoulutusta säännöllisesti lukukausittain.

2. KOULUN KRIISIRYHMÄ

KRIISIRYHMÄN KOKOONPANO

- koulun kriisiryhmän kokoonpano on sama kuin koulukohtaisen opiskeluhoitoryhmän
- kriisiryhmää johtaa koulun johtaja/ rehtori
- kriisiryhmä voi kutsua lisävoimia tilanteen mukaan, esimerkiksi koulupsykologi, sosiaalityöntekijä, pappi, poliisi tai seutukunnan jälkipuintiryhmän jäseniä
- koulut voivat tehdä henkilökuntansa keskuudessa kartoituksen siitä, mitä tietoja ja taitoja kriisityöhön löytyy
- tehtäväjako on ryhmän keskeinen
- tiedottaminen tapahtuneesta koulun ulkopuolelle on aina johtajan/rehtorin tehtävä

KRIISIRYHMÄN TEHTÄVÄT

- yhteydet paikallisiin yhteistyötahoihin
- toiminnan organisointi kriisitilanteessa
- henkilöstön perehdyttäminen
- ryhmän jäsenten kouluttautuminen
- kriisitoimintamallien ajan tasalla pitäminen: yhteystietojen, koulun olosuhteiden muutokset, muut korjaukset

KRIISIRYHMÄ SELVITTÄÄ

- tiedon saanut koulun johtaja/rehtori kutsuu koolle kriisiryhmän
- kriisitilanteen hoitaminen ohittaa muut työt
- oltava valmius saada 2-3 jäsentä heti koolle tekemään ensimmäiset päätökset

KRIISIRYHMÄ ARVIOI

- tasot: koko koulu, opettajat, luokka/yksittäiset oppilaat, huoltajat, koulun ympäristö, toiminnan lähikoulut
- miten asiasta ilmoitetaan koulussa: kenelle, ihmisten reagointiin valmistautuminen, todellisen tiedon oikea-aikainen tiedottaminen
- minkälaisia tukitoimia tarvitaan: ketä asia koskee läheisesti, ketä kauempaa, henkilöstön tuen tarve, ulkopuolinen apu, kuka antaa apua, missä, milloin, kuinka kauan
- miten huoltajille tiedotetaan
- muistotilaisuuden järjestäminen
- oikeudelliset vastuut tapahtumasta
- lehdistölle tiedottaminen

KRIISIRYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI

- kriisitilanteen jälkeen rehtori/koulunjohtaja kutsuu kriisiryhmän arvioimaan omaa toimintaansa kriisitilanteessa, kirjaa tarvittaessa tapahtumat ja toimenpiteet sekä tekee tarvittavat muutokset kriisisuunnitelmaan

3. TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

- aluehälytyskeskus 112
- kouluterveydenhoitajat 044 4394624 Tuula Lehto
(Ruukin koulu ja Siikajoen lukio)
040 1357949 Henna Puolitaival (Gumerus,
Luohua, Paavola ja Revonlahti)
- koulukuraattori Juho Kukkonen 040 3185 053
- koulupsykologi
- Sosiaali- ja kriisipäivystys 044 703 6235
- Raahen seurakunta 08 2132610
- Siikajoen kunnan kiinteistöhuolto (päivystys) 0400281440
- seutukunnan jälkipuintiryhmä yhteys terveysaseman kautta, vaihtuva
päivystäjä

4. YLEINEN TOIMINTAMALLI KRIISITILANTEESSA

1. PÄIVÄN TOIMINTA

- tieto kriisistä – rehtori/koulunjohtaja kutsuu koolle kriisiryhmän
- tiedotetaan sivistysjohtajaa
- rehtori/koulunjohtaja kutsuu koolle henkilökunnan kokouksen, jossa tiedotetaan henkilökuntaa ja suunnitellaan oppilaille tiedottamista
- oppilaita tiedotetaan yhteisesti salissa tai kukin opettaja luokassaan. Käydään rauhoittavaa keskustelua luokissa (kriisiryhmä tukena tarvittaessa)
- tiedotetaan huoltajia puhelimitse tai wilman kautta
- päivää jatketaan mahdollisuuksien mukaan lukujärjestyksen mukaisesti
- järkyttyneimmille oppilaille mahdollisuus keskustella esim. terveydenhoitajan tai koulukuraattorin kanssa
- päivän päätteeksi henkilökunnan purkukokous, jossa käydään läpi päivän kokemuksia sekä suunnitellaan seuraavia päiviä

2. PÄIVÄN TOIMINTA

- tapahtumasta riippuen eri rituaalit, esim. päivänavaus, muistohetki tms.
- tapahtuma käydään läpi systemaattisesti luokissa, joita tapahtuma on kosketanut (ks. ohje keskusteluun liitteessä 2) (kriisiryhmä tarvittaessa tukena), itseapuneuvonta
- kerrotaan mahdollisuudesta saada tukea kriisin käsittelyyn koulun aikuisilta (terveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi)

JÄLKITOIMINTA

- järjestetään jälkipuinti oppilaille/henkilökunnalle (rehtori/koulunjohtaja kutsuu)
- tapahtumaa työstetään tarvittaessa luokissa (ks. liite 3)

- oppilaiden seuranta (kriisiryhmä), tarvittaessa terveydenhoitajan tai kuraattorin yksilökeskusteluun ohjaus/hoitoonohjaus
- tarvittaessa vanhempainilta
- Resilienssi-kyselyllä (opiskeluhoito) voidaan arvioida toipumista ja psyykkistä toimintakykyä kriisin jälkeen. Lapsille ja aikuisille on oma kyselynsä. Kyselyn perusteella ohjataan eteenpäin muihin palveluihin tarvittaessa.

HUOM!

Raiskauksen tai sen yrityksen ollessa kyseessä ei toimita mallin mukaan, vaan ensisijaista on suojella uhrin henkilöllisyyttä ja kunnioittaa hänen toiveitaan – ei tiedoteta ja käsitellä asiaa yleisesti, vaan varmistetaan uhrin mahdollisuudet saada apua. (Ilmoitetaan uhrin vanhemmille, ohjataan heitä asiantuntija-avun piiriin)

5. TILANNEKOHTAISET TOIMINTAMALLIT

5.1. ONNETTOMUUDET

ONNETTOMUUS KOULUSSA

VÄLITTÖMÄT TOIMENPITEET

- hälytä ambulanssi/muita aikuisia avuksi!
- älä jätä yksin
- aloita ensiapu ja ehkäise lisävammojen synty!
- poista oppilaat onnettomuuspaikalta
- silminnäkijät erilleen, heistä pidetään erityistä huolta

KUN LOUKKAANTUNEET ON VIETY HOITOOIN

- tieto koulunjohtajalle/rehtorille (ks. luku 4. TIEDOTTAMINEN)
- toimitaan tilanteen mukaan, esim. johtaja/rehtori kutsuu kriisiryhmän kokoon
- ilmoitus huoltajille mahdollisimman pian
- rehtori/koulunjohtaja tiedottaa henkilökunnalle sekä tarvittaessa sivistysjohtajalle
- opettajat käsittelevät asiaa luokissa kriisiryhmän/johtajan/rehtorin ohjeiden mukaan.
 - o oppilaille annettava tieto on oltava yksiselitteistä ja selkeästi ymmärrettävää
 - o oppilaille kerrotaan faktat ja käydään rauhoittavaa keskustelua tosiasioista
 - o keskusteluissa on vältettävä dramatisointia
- asian tiedottaminen koteihin puhelimitse tai wilman kautta; faktojen lisäksi kerrotaan, miten asiaa on koulussa hoidettu, mitä reaktioita lapsilla voi ilmetä (kts. liite) ja kehen voi ottaa tarvittaessa yhteyttä
- järkyttyneimmät oppilaat kotiin vain aikuisen mukana

- rehtori/johtaja kutsuu koolle henkilökunnan kokouksen päivän päätteeksi. Vaihdetaan ajatuksia ja kokemuksia omasta toiminnasta sekä suunnitellaan seuraavia päiviä

JÄLKITOIMENPITEET

- tarvittaessa rehtori/johtaja kutsuu työterveyshuollosta jälkipuintiryhmän vetämään jälkipuintia henkilökunnalle
- henkilökunnalle mahdollista saada myös yksittäistä tukea työterveyshuollosta
- tapahtumasta seuraavana päivänä opettajan ohjaamat keskustelut luokissa – systemaattinen asian käsittely, itseapuneuvonta (ks. esim. liite 2)
- oppilaiden seuranta (kriisiryhmä, oppilashuoltoryhmä), tarvittaessa koulupsykologin/kuraattorin/terveydenhoitajan yksilökeskusteluun ohjaus/hoitoonohjaus
- tarvittaessa vanhempainkokous

KIINNITETÄÄN HUOMIOTA MYÖS ”LÄHELTÄ PITI” –TILANTEIDEN JÄLKIPUINTIIN

ONNETTOMUUS TAI SEN UHKA KOULUN ULKOPUOLELLA

- johtaja ottaa selville tosiasiat ja informoi muuta henkilökuntaa
- opettajien vetämä keskustelu luokissa
- seurataan oppilaiden reaktioita
- tarvittavaa tietoa koteihin asian käsittelystä koulussa ja lasten mahdollisista reaktioista

5.2. KUOLEMANTAPAUKSET

OPPILAAN KUOLEMA

- oppilaan kuolemasta perheelle ilmoittaa pappi, poliisi tai sairaala
- koulussa tiedon saanut henkilö informoi johtajaa, joka toimii tilanteen mukaan, esim. kutsuu koolle kriisiryhmän
- kriisiryhmä sopii, kuka koulusta on kontaktihenkilö perheeseen
- rehtori/johtaja tiedottaa koko henkilökunnalle, perheen toiveita kunnioitetaan tiedottamisessa
- opettajat tiedottavat oppilaille kriisiryhmän/koulunjohtajan/rehtorin ohjeiden mukaan luokissa, tai rehtori/johtaja tiedottaa kaikille yhteisesti salissa, ei kovaäänisistä!
- opettajien vetämänä rauhoittavaa keskustelua tosiasioista luokissa
- seuraavana päivänä keskustelu luokissa/muistaminen yhdessä sovittujen periaatteiden mukaan; jaetaan faktat ja keskustellaan tapahtuman herättämistä ajatuksista jne (ks. Liite 2)
- kiinnitetään erityistä huomiota kuolleen oppilaan luokkatovereihin ja ystäviin, jos mahdollista, heille tiedotetaan ensin. Tarpeen vaatiessa mahdollisuus ohjata oppilaita kahdenkeskisiin/pienryhmäkeskusteluun
koulukuraattorille/terveydenhoitajalle/koulupsykologille
- jälkipuinti-mahdollisuus oppilaille ja henkilökunnalle seutukunnan jälkipuintiryhmän /työterveyshuollon toimesta (koulunjohtaja/rehtori kutsuu tarvittaessa)
- hautajaiset, haudalla käynti, kortin, kirjeen tekeminen tms. surutyö oman opettajan johdolla
- oppilaiden seuranta (kriisiryhmä, opiskeluhuoltoryhmä) ja tarvittaessa hoitoon ohjaus
- tiedotus koteihin (mitä tapahtunut, miten asiaa on käsitelty koulussa, minkälaisia reaktioita lapsilla voi ilmetä sekä kehen ottaa yhteyttä, jos huolta on)

OPETTAJAN TAI KOULUN HENKILÖKUNTAAN KUULUVAN KUOLEMA

- koulunjohtaja/rehtori kutsuu koolle kriisiryhmän ja tiedottaa henkilökunnalle
- kriisiryhmä keskustelee jatkotoimenpiteistä
- opettajat tiedottavat oppilaille kriisiryhmän/koulunjohtajan/rehtorin ohjeiden mukaan tai rehtori/koulunjohtaja tiedottaa salissa
- rehtorin/koulunjohtajan/sivistysjohtajan laatima tiedote koteihin samana päivänä
- seuraavana päivänä opettajien vetämät keskustelut luokissa (ks. liite 2)
- lippu, hiljainen hetki
- perheen muistaminen
- jälkipuintimahdollisuus henkilökunnalle ja oppilaille yhteistyössä seutukunnan jälkipuintiryhmän/työterveyshuollon kanssa (rehtori/johtaja kutsuu)
- oppilaiden seuranta (kriisiryhmä, opiskeluhuoltoryhmä)
- hautajaisiin osallistutaan omaisten toiveiden mukaan

OPPILAAN LÄHIOMAISEN KUOLEMA

- tieto johtajalle/rehtorille (ja tarvittaessa kriisiryhmälle)
- rehtori/koulunjohtaja sopii kodin kanssa kenelle ja mitä asiasta saa koulussa kertoa
- tieto oppilasta opettaville opettajille, jos lupa saadaan
- opettaja keskustelee muiden oppilaiden kanssa, kuinka kohdata sureva luokkatoveri
- tarvittaessa opettaja voi ohjata oppilaan esim. terveydenhoitajan tai kuraattorin keskusteluun
- muistaminen koulun toimintamallin mukaan
- oppilaan seuranta (oma opettaja, opiskeluhuoltoryhmä)
- oppilaalle järjestetään tarvittaessa muuta tukea yhteistyössä kodin kanssa

5.3. ITSEMURHA TAI SEN YRITYS

ITSEMURHAN UHKA

- älä jätä yksin
- puhu heti itse oppilaan kanssa avoimesti ja rehellisesti
- kuuntele, älä tuomitse, älä vähättele
- ota yhteys kotiin keskusteltuasi oppilaan kanssa
- ohjaa huoltajaa viemään oppilas päivystykseen
- sovi kodin kanssa, miten asiaa käsitellään koulussa (tieto esim. luokanvalvojalle, omalle opettajalle)

ITSEMURHAN YRITYS

- toimi kuten onnettomuustilanteessa (yhteys hätäkeskukseen)
- asiasta tiedottaminen ja asian käsittely koulussa omaisten toiveiden mukaan

ITSEMURHA

Koskettaa aina koko kouluyhteisöä. Sovi kodin kanssa, miten toimitaan.

- tieto johtajalle/rehtorille, joka käynnistää toimenpiteet koulussa ja kutsuu kriisiryhmän koolle
- rehtori/koulunjohtaja neuvottelee huoltajan/omaisen kanssa menettelystä ja tiedotuksen sisällöstä
- rehtori/johtaja tiedottaa henkilökunnalle yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaan

- tieto oppilaille yhdessä sovittujen ohjeiden mukaan; perheeltä lupa kertoa tosiasiat, jotta perättömät huhut estettäisiin. Rehtori voi esimerkiksi laatia kirjallisen tiedotteen, jonka opettajat lukevat luokassa. Käydään keskustelua tosiasioista.
- erityinen tuki ja seuranta silminnäkijöille ja lähimmille ystäville. Opettaja voi ohjata oppilaita esim.- kouluterveydenhoitajalle, koulukuraattorille tai koulupsykologille
- huoltajille tiedottaminen – mitä tapahtunut, miten asiaa on käsitelty koulussa, millaisia reaktioita lapsilla voi ilmetä ja kehen ottaa yhteyttä
- rehtori/johtaja kutsuu päivän päätteeksi koolle henkilökunnan kokouksen, jossa tapahtunutta käydään vielä läpi ja suunnitellaan seuraavia päiviä.
- päivänavaus, hiljainen hetki tms. muistaminen koulussa ja luokassa yhdessä sovittujen toimintamallien mukaan
- jälkipuintimahdollisuus henkilökunnalle työterveyshuollosta (rehtori/koulunjohtaja kutsuu)
- seuraavina päivinä käydään keskustelut luokissa/jälkipuinti oppilaille kriisiryhmän päättämällä tavalla (ks. liite 2). Erityistä huomiota kiinnitetään omaan luokkaan ja ystäviin. **Itsemurhaa on aina syytä käsitellä oppilaiden kanssa.** Erityisesti nuoren itsemurhalla on todettu olevan mallivaikutusta. Keskustelussa korostetaan, että ongelmien kanssa ei tarvitse olla yksin ja apua on saatavilla. Tuodaan esille, että ongelmiin on parempia ratkaisuja kuin itsemurha.
- pidetään tarvittaessa vanhempainkokous
- hautajaisiin osallistutaan omaisten toiveiden mukaan
- oppilaiden seuranta (kriisiryhmä, opiskeluhuoltoryhmä) ja hoitoon ohjaus tarvittaessa
- jos tieto on levinnyt laajalle, saattavat tiedotusvälineet kiinnostua – kysymykset ja haastattelupyynnöt ohjataan johtajalle/rehtorille, joka asettaa rajat lehdistön tulemiselle koulun alueelle
- johtaja/rehtori yhdessä kriisiryhmän sekä tapahtumaa koskettavan perheen kanssa neuvottelee, mitä ja miten tapahtumasta tiedotetaan (asiallinen tieto hälventää huhuja)

5.4. OPPILAAN PITKÄAIKAINEN SAIRAUS TAI VAMMA

- huoltajan kanssa sovitaan, mitä kerrotaan opettajille ja luokan oppilaille
- oppilaan oma mielipide on kunnioitettava
- toimintaohjeet sairauskohtausten varalle
- sairaudesta tai vammasta ei vaieta vaan siitä pyritään keskustelemaan avoimesti ja luontevasti
- sairaan oppilaan muistaminen, tervehdykset esim. sairaalaan
- oppilaiden seuranta ja tarvittaessa tuen piiriin ohjaaminen

5.5. VÄKIVALTA TAI VÄKIVALLAN UHKA

- selvitä nopeasti tilanne itsellesi
- toimi päättäväisesti
- pyri saamaan tilanne hallintaan puhumalla
- kutsu tarvittaessa apua
- soita tarvittaessa hätäkeskukseen
- tiedota koulunjohtajaa/rehtoria tapahtuneesta
- käsittele asia osapuolten kesken ja neuvottele jatkotoimenpiteistä (esim. rikosilmoitus ja/tai lastensuojeluilmoitus)
- dokumentoi tapahtuma tarkasti
- varmista uhrin mahdollisuudet saada henkistä tukea
- henkilökunnan jälkipuintimahdollisuus työterveyshuollon kautta
- rehtorin harkinnan mukaisesti tiedotus koteihin
- väkivaltateemaa työestetään luokkatilanteissa

5.6. KANSALLINEN TAI KANSAINVÄLINEN KRIISITILANNE, EPÄVARMUUSTEKIJÄ TAI UHKA

- johtaja/rehtori kutsuu henkilökunnan keskustelemaan tapahtumasta, jaetaan faktat
- asiasta keskustellaan luokissa. Luokkakeskusteluissa annetaan oppilaille tietoa sekä käsitellään tapahtumaa.

6. TIEDOTTAMINEN

Tiedottaminen on erittäin tärkeä osa kriisitoimintaa. Kriisitilanteessa on varmistettava, että asiat hoidetaan oikeassa järjestyksessä, eli omaisten kanssa sovitaan aina tiedotuksen sisällöstä ennen tiedon leviämistä. Asiallinen tiedottaminen hälventää vääriä huhuja ja luo järjestystä ja turvallisuuden tunnetta kaaoksen keskelle.

TIEDOTTAMINEN KRIISITOIMINNASTA

- koulun henkilöstön perehdyttäminen, koulutus ja kirjallisuuden hankkiminen
- oppilaiden, vanhempien ja yhteistyötahojen informointi kriisitoimintamallista
- uusien henkilökunnan jäsenten perehdyttäminen
- tietoiskut opettajille
- teemapäiviä harjoituksineen koko kouluyhteisölle

TIEDOTTAMINEN KRIISITILANTEESSA KOULUN SISÄLLÄ

Ohjeet tiedon vastaanottajalle:

- Kun tieto tapahtuneesta tulee koululle vastaanottaja selvittää (jo puhelun aikana):
 - o soittajan henkilöllisyys
 - o mitä on tapahtunut
 - o missä ja milloin
 - o kuka, ketkä ovat tapahtuman uhrit
 - o mikä on tilanne juuri nyt
 - o onko jokin muu taho ryhtynyt joihinkin toimenpiteisiin
 - o onko koululle jotain erityisodotuksia yhteistyön suhteen
 - o onko kotona jo tieto tapahtuneesta

- puhelun vastaanottaja voi hakea koulunjohtajan/rehtorin tai hänen varahenkilönsä puhelimeen
- tai puhelun vastaanottaja välittää tiedon tapahtuneesta johtajalle/rehtorille tai hänen varahenkilölleen
- puhelun vastaanottaja kirjaa paperille saadut tiedot!
- rehtori/koulunjohtaja kutsuu koolle ensimmäiseksi kriisiryhmän, joka kutsuu koolle henkilökunnan kokouksen mahdollisimman pian, viimeistään seuraavana kouluaamuna. Rehtori tiedottaa asiasta opettajille, kertoo faktat tapahtuneesta ja keskustellaan tapahtumasta. Tiedottaminen tapahtuu asiallisesti, mutta sensitiivisesti ja myötäeläen. Kokouksessa sovitaan luokkakeskusteluista ja oppilaille tiedottamisesta, näin kaikille oppilaille saadaan yhdenmukaista tietoa ja keskustelu vedetään samoilla periaatteilla. Kokouksessa annetaan ohjeita opettajille järkyttyneiden oppilaiden tukemiseen sekä kannustetaan opettajia tunteiden ilmaisun sallimiseen luokissa. Opettajien kanssa sovitaan myös kriisin jatkotyöskentelyn vaiheista. Rehtori tiedottaa kokouksessa myös mistä henkilökunnan on mahdollista saada tukea oppilaiden kohtaamiseen sekä omaan asian käsittelyyn.
- Jos opettajia on mahdoton saada koolle ennen kouluaamua, hoidetaan ensitiedottaminen puhelimitse. Rehtori/johtaja ja kriisiryhmän jäsenet sopivat keskenään kuka tiedottaa kenelle ja sopivat tarkkaan tiedotuksen sisällöstä. Vastaanottaja voi kirjoittaa tiedon paperille ja välittää sen eteenpäin, näin viesti säilyy koko ajan samana
- Kukin opettaja tiedottaa omalle luokalleen yhtä aikaa, tai vaihtoehtoisesti kokoonnutaan saliin, jossa rehtori tiedottaa koko koululle, ja tämän jälkeen kokoonnutaan vielä luokkiin asiasta keskustelemaan. Kovaäänisten kautta ei tiedoteta! Jos mahdollista, pyritään uhrin lähipiirille tiedottamaan asiasta ennen muita. Ensi vaiheessa luokissa käydään rauhoittavaa keskustelua faktoista. Myöhempi luokkakeskuselu käydään jälkipuinti-periaatteen mukaisesti (ks. liite 2) ja kerrotaan keskustelumahdollisuudesta koulun aikuisten (esim. terveydenhoitaja, koulukuraattori) kanssa myöhemminkin. Myöhemmissä vaiheissa asiaa voidaan käsitellä luokissa tarpeen mukaan esim. keskustelemalla, kirjoittamalla, piirtämällä tms. menetelmillä.
- Ensimmäisen päivän päätteeksi pidetään henkilökunnan kokous, jossa tapahtumaa ja oppilaiden sekä henkilökunnan reaktioita käydään vielä läpi ja suunnitellaan seuraavia päiviä.
- Opettajille myöhemmässä vaiheessa, jos uutta tietoa tulee, voidaan tiedottaa myös sähköpostin välityksellä (rehtori).
- Rehtorin/johtajan ollessa estynyt kriisitoimintaa johtaa hänen sijaisensa.

- Kriisiryhmän arvioinnin perusteella koulunjohtajan/rehtorin tulee
 - o puhua tarvittaessa kriisiin joutuneen oppilaan vanhempien kanssa
 - o olla aktiivisesti mukana tukemassa kouluyhteisön toipumista
 - o pysyä henkilöstön ja oppilaiden tavoitettavissa
 - o hoitaa tarvittaessa yhteydet poliisiin
 - o hoitaa tarvittaessa yhteydet lehdistöön
 - o olla tarvittaessa yhteydessä sivistyslautakuntaan
 - o laatia tiedote vanhemmille sekä järjestää tarvittaessa vanhempainkokous

LIITTEET

LIITE 1 TÄRKEÄÄ MUISTAA KRIISITILANTEESSA:

- yritä palauttaa lapsen turvallisuuden tunne: pidä hänestä kiinni, pidä sylissä, halaa, lohduta
- itku, aggressiivisuus, itseensä vetäytyminen ovat tyyppisiä reaktioita; anna niille tilaa ja aikaa
- tärkeää kertoa melko tarkasti ja niin epädramaattisesti kuin mahdollista mitä on tapahtunut
- toista useita kertoja. Käytä lapsen ikätasolle sopivaa kieltä.
- lapset reagoivat voimakkaasti myös vanhempien kokemuksiin (esim. perheväkivallan näkeminen)
- lapsi ymmärtää useimmiten kaiken senkin, minkä vanhemmat huolellisesti yrittävät salata
- lapset ja nuoret syyllistävät tapahtumista itsensä hyvin herkästi
- ammattiauttajien apu usein paikallaan

LASTEN KRIISIREAKTIOT ERI IKÄKAUSINA

ESIKOULUIKÄISET

- passiivisia, avuttomia, eivät vielä osaa käsitellä tapahtumaa, kokevat erot raskaana
- sulkeutuvat itseensä, vetäytyvät ympäristöstä
- kuvitelmat, hämmennys, pelko
- käytöksen taantuminen, unihäiriöt, itku, takertuminen
- leikkivät tapahtumia yhä uudelleen
- toisaalta puutteellinen ja riittämätön kyky ymmärtää tapahtumia

- avomielisyys, suoruus ja konkreettisuus, suru ei kestä kauan, mutta voi uudelleen ajankohtaistua myöhemmissä elämänvaiheissa

KOULUIKÄISET

- käytössä suurempi keinovalikoima tapahtumien käsittelyä varten
- kyky luoda sisäisiä toimintasuunnitelmia, mielikuvia tapahtumasta – muuttuu hallittavammaksi!
- muuntaminen, toistaminen, kostaminen ovat taistelua avuttomuuden tunnetta vastaan; kosto, viha, raivo purkautuu leikeissä
- ongelmia lisävaatimuksista: ”olethan jo iso”
- alakuloisuus, keskittymisvaikeudet, oppimisvaikeudet

NUORUUSIKÄISET

- irtautumassa vanhemmistaan; ristiriita tuettava – itsenäinen
- nopea fyysinen ja psyykinen kehitys, abstrakti ajattelu
- olemassaolon pohdinta yleistä (elämän ja kuoleman kysymykset), minäkuva ja maailmankuva muuttuvat
- ystävyysuhteet merkittäviä, ulkopuoliseksi jäämisen pelko
- yleensä reaktiot ilmenevät ulkoisena käyttäytymisenä ja konflikteina, kohdistuvat muihin ihmisiin ja asioihin: ärtyisyys, aggressiivisuus, hyökkäävyys
- riidat ympäristön kanssa, häiriköinti, seksuaalinen aktiivisuus
- voimakkaiden tunteiden kätkeminen ja häpeäminen, kuoleman kieltäminen -> maagisuus, yhdistyminen aggressioihin ja tuhoaviin kuvitelmiin, itsensä tuomitseminen
- VOIMAKAS PELKO ITSEHILLINNÄN MENETTÄMISESTÄ

Lasten ja nuorten kriisireaktioihin vaikuttavat ikä, kehitystaso, sisäiset ristiriidat, perheen reaktiot ja oma elämänhistoria. Huolimatta joistakin eroista eri-ikäisten tavassa reagoida kriiseihin, reaktiot vaikuttavat kuitenkin hyvin samanlaisilta:

- ahdistus, voimakkaat muistot tapahtuneesta
- unihäiriöt ja ruumiilliset oireet
- masennus, kaipaus, ikävä, väsymys
- viha ja huomiota vaativa käytös
- syyllisyys, itesesytökset ja häpeä
- tapaturma-alttius, kömpelyys
- ylivilkkaus, ylipuhelias, ”pellen rooli”
- kouluvaikeudet; keskittyminen, pitkäaikainen työskentely vaikeaa, ei jaksa, tehtävät tekemättä, ajatukset hyppelevät
- oppimisvaikeudet; ilmenevät usein ensimmäisenä matematiikassa tai päättelyä vaativissa tehtävissä, käsialamuutokset, huolimattomuusvirheitä, kirjoittamisvaikeuksia, puhumattomuus

MUITA MAHDOLLISIA REAKTIOITA:

- taantuminen, muiden välttely, eristäytyminen
- kuvitelmat, syyn ja tarkoituksen pohtiminen
- persoonallisuuden muutokset, tulevaisuuspessimismi
- kehittyminen ja kypsyminen hidastuu tai nopeutuu
- epäsosiaalinen käyttäytyminen – päihteet ja tupakka

MAHDOLLISIA EROJA TYTTÖJEN JA POIKIEN VÄLILLÄ

Erot tulevat näkyviin 8-ikävuoden jälkeen ja ovat selkeitä murrosiässä.

TYTÖT

- itkevät ja ilmaisevat tunteitaan enemmän
- pelokkaampia, ahdistuneempia, enemmän keskittymisvaikeuksia

- puhuvat ja kirjoittavat vaikutelmistaan laajemmin
- lähes kaikilla uskottu ystävä

POJAT

- vähäsanaisia, kätkevät tunneilmaisuja
- saavat tukea ympäristöstä vähemmän, harvemmillä uskottu ystävä
- työntävät useammin tunteet syrjään, sivuuttavat vaikeat asiat, katselevat tulevaa
- useammin psykosomaattisia oireita kuten pää- ja mahakipu

PSYKKISEN KRIISIN VAIHEET JA AUTTAMINEN NIISSÄ

Auttajan on huomioitava, että jokainen reagoi kriisin keskellä yksilöllisesti, eivätkä kaikki käy läpi samoja vaiheita samassa tahdissa.

SOKKI

reaktiot yksilöllisiä

- uhri ulospäin rauhallinen, puhuteltaessa huomaa, että jotain on vialla
- vaikea uskoa tapahtunutta todeksi
- heikentynyt kyky ajatella ja toimia järkevästi
- puutteellinen tilannehahmotus, epäloogisuus, turvallisuutta vaarantava käytös
- muuttunut ajan- ja todellisuudentaju
- yliaktiivisuus
- liikkumisvaikeudet, esim. jalat eivät kannaa
- ruumiilliset reaktiot, esim. oksentelu
- paniikki
- apatia

psykkinen ensiapu sokkivaiheessa

- huolenpito sokkiin joutuneista, juttele ja varmista, etteivät he palele
- läheisyys ja kosketus rauhoittaa, luo turvallisuuden tunteen
- anna uhrin puhua, hänellä ei ole selkeitä mielikuvia, siksi hän saattaa kysellä
- vastaa totuudenmukaisesti, vältä väkivaltaisia yksityiskohtia
- yliaktiiviselle tekemistä tai joku kulkemaan hänen kanssaan
- auta paniikissa oleva pois, käsittele päättäväisesti, mutta kunnioittavasti, vie hänet pois muiden luota koska hän herättää levottomuutta, yritä saada hänen ajatuksensa arkipäivän asioihin
- vie apaattinen turvaan ja huolehdi, ettei hän palele.
- ensikeskusteluissa ei kaivella syviä tunteita vaan käydään rauhoittavaa, rohkaisevaa keskustelua

REAKTIOVAIHE

Rajut tunteet ovat luonnollisia! Välitön hengenvaara on ohi ja henkilö alkaa tajuta mitä tapahtui. Hän reagoi kokemukseensa esimerkiksi tuntemalla:

A) pelkoa

- tuntuu voimakkaimmin toimeettomana
- häiritsee unta: nukahtamisvaikeuksia, nukkuu rauhottomasti, herää aikaisin, makaa valveilla ahdistavien ajatusten kanssa
- painajaisia, joissa tilanne uusiutuu
- hereillä henkilö kerta ja kokee tilanteen yhä uudelleen, kammottavia onnettomuuskuvia sekavassa järjestyksessä
- jatkuva pelon tunne tekee väsyneeksi ja ärtyneeksi
- vaikeuksia huolehtia koulunkäynnistä
- fyysisiä reaktioita esim. vatsa- ja pääkipua

B) surua

- lähimmäisen, sukulaisen tai ystävän menettänyt tuntee suurta surua, samoin terveytensä menettänyt ja vammautunut
- voimakkainta yksin ollessa
- vaikeuksia huolehtia jokapäiväisistä toiminnoista
- ”näkee” menettämänsä läheisen edessään, kuulee äänen, askeleet
- onnettomuuden uudelleen eläminen
- väsynyt, alistunut, ruumiillisia reaktioita

C) syyllisyyttä

- henkilö pitää itseään syyppäänä tapahtumaan
- tuntuu, ettei ole pystynyt auttamaan tarpeeksi
- elää onnettomuutta koko ajan uudelleen
- yrittää kuvitella, miten tilanne olisi voitu välttää
- unihäiriöitä, ärtyisä, herkkä ja helposti tulistuva

D) vihaa

- sitä henkilöä kohtaan, joka on aiheuttanut onnettomuuden
- kuollutta läheistä kohtaan

E) iloa

- että ei ole itse loukkaantunut
- syyllisyyttä ilosta

F) pakoa tunteista

- kieltäminen – mitään ei ole tapahtunut

- tunteet palaavat yhä uudelleen uusin voimin
- voi johtaa varsinaiseen psyykkiseen sairauteen
- eristäytyminen ympäröivästä maailmasta, ettei mikään muistuttaisi
- hoivan tarve
- reagoi lapsenomaisesti, etsii lohdutusta ja turvaa
- yrittää siirtää vastuun itseltä toisille

psyykkinen ensiapu reaktiovaiheessa

- usein paras auttaja on perheenjäsen, paras ystävä tai ymmärtävä lähimmäinen
- tärkein psyykkisen ensiavun ote on keskustelu
- tärkeää kuuntelu ja luottamus; auttaja osaa kuunnella mitä autettava sanoo, uskoo kuvauksen kokemuksesta, ei vähättele tyyliin ”nyt se on ohi”
- koskettaminen, kädestä pitäminen, syli antaa turvallisuutta
- tuskalliset tunteet hallitsevat, avautuminen ja kertominen niistä: ohjataan kuvaamaan tapahtumien kulku aikajärjestyksessä, annetaan toistaa useita kertoja, näin ajatuksiin ja tunnelmiin syntyy järjestystä.
- auttaa ymmärtämään, että tunteet ovat luonnollisia ja ymmärrettäviä
- annettava ilmaista tunteita vapaasti
- itku, pelosta kertominen suureksi avuksi
- aggressiivisuus: esineiden paiskominen, voi säikäyttää, mutta auttajan pitäisi reagoida rauhallisesti, menee ohi, auttaa ahdistukseen
- systemaattinen tapahtuman käsittely mahdollista – faktat, ajatukset, reaktiot, itseapuneuvonta (miten helpottaa pahaa oloa)

KÄSITTELYVAIHE

Henkilö on tottunut tilanteeseen. Hän pystyy keskittymään arjen asioihin ja kiinnostumaan tulevaisuudesta.

- kun tunteet on purettu, voi ajatella elämää eteenpäin
- rajut tunteet ahdistavat vähemmän, trauma ei enää hallitse elämää
- tapahtuneesta voi puhua tunteensa halliten
- kiinnostuu arkipäivän asioista, selviytyy niissä paremmin
- lähipiirin huomioitava: tapahtuma vaatii vielä käsittelyä

Henkinen tuki jatkuu käsittelyvaiheessa.

- kuunnellaan aktiivisesti, esitetään tarkentavia kysymyksiä, pyydetään selventämään kertomusta, menetyksiä ei kielletä, ei väheksytä
- autetaan kuvailemaan tunteet tarkasti, mutta auttaja ei voi mennä mukaan tunteisiin
- ymmärrystä ja myötäelämistä
- positiivisuus: aikaa myöten tapahtuneen kanssa oppii elämään
- luottamus: kriisin yli päästään

UUDELLEENASENNOITUMINEN

Kriisi on ohi. Henkilö on saanut uuden kokemuksen ja ehkä uuden pohjan elämälle.

- tapahtunutta voi ajatella ilman tuskaa, mutta kokemus on jättänyt arpensa
- voimakkaampi, kokeneempi ja paremmin valmistautunut kohtaamaan vastoinkäymisiä
- kriisin työstämisen kautta joutuu muuttamaan ajatteluaan ja toimintaansa, ehkä arvojaan ja asenteitaan
- ei välttämättä tarvita enää erityistä tukea

LIITE 2. OHJEITA OPETTAJALLE KUOLEMANTAPAUSTEN KÄSITTELYYN

- Vaikeissa tilanteissa työskennellään työparina, esim. opettaja/oppilashuollon työntekijä, seurakunta
- Otettava huomioon ensisijaisesti lasten ikä ja kehitystaso – selviytymiskeinot ja erilainen kysy kielelliseen ilmaisuun, tarve konkreettisiin selityksiin. Ala-asteikäisillä asian käsittely voi keskittyä enemmän esimerkiksi piirtämiseen ja lasten reaktioiden normalisointiin (Opettaja kertoo, minkälaisia tuntemuksia voi olla ja että kaikki tunteet ovat yhtä normaaleja jne., kts. liite.)
- keskustelun eteneminen luokassa: avaus, tosiasiat, ajatukset, reaktiot, opetusvaihe ja päätös
- avaus, tosiasiat
 - o tuo esille faktat ja hälvennä juoruilua. Myös pienille oppilaille on syytä kertoa totuus tapahtumien kulusta.
 - o asia juteltavaksi: Mistä kuulit järkyttävän uutisen?
- ajatukset, reaktiot
 - o Jaa omat reaktiosi luokan kanssa ja rohkaise oppilaita ilmaisemaan reaktioitaan heille sopivimmalla tavalla, voitte esimerkiksi kirjoittaa tai piirtää tunnelmista
 - o Voitte myös jutella: Mitä ajattelette tapahtuneesta, minkälaisia reaktioita kullakin oli (itku, vapina, sydämentykytys, erilaiset tunteet) Opettaja korostaa sitä, että kaikki reaktiot ovat normaaleja tällaisessa tilanteessa.
 - o muita keskustelun aiheita: Jos olisit perheenjäsen, mitä luulisit kaipaavasi tällaisena surullisena hetkenä?
 - o Jos oppilas/opettaja/omainen on kuollut sairauteen ja jos on sopivaa, keskustelkaa sairaudesta. Erityisen tärkeää nuorempien oppilaiden kohdalla, jotta lapset osaavat erottaa kuolleen sairauden ja muut sairaudet.
 - o Jos on tapahtunut itsemurha, keskustele tosiasioista ja myyteistä, joita itsemurhaan liittyy. Keskustele etenkin syyllisyyden tunteista.
 - o Salli oppilaiden keskustella muistakin menetyksistään. On luonnollista, että menetysten yhteydessä menneet kokemukset palaavat mieleen.
 - o Rohkaise oppilaita keskustelemaan tunteistaan vanhempiensa/perheidensä kanssa.

- Tapahtuneen käsittelyä voi jatkaa myöhemmin oppitunneilla, esim. äidinkielen, musiikin, omon, ympäristötiedon tai kuvataiteen yhteydessä.
 - Luokassa voidaan keskustella myös läheisensä menettäneen oppilaan kohtaamisesta, joillekin oppilaille se on vaikeaa. Oppilaiden kanssa voi miettiä, miten he itse tahtoisivat itseään kohdeltavan samassa tilanteessa. Opasta, mitä oppilaat voivat sanoa sureville oppilaille sekä kuolleen omaisille.
- opetusvaihe ja päätös
- Kerro jatkosta, mahdollisista hautajaisista, jälkipuinnista jne.
 - Kerro yleisistä lasten ja nuorten tavoista reagoida ja tuntea kriisissä (kts. liite), painota että kaikki tuntemukset ovat normaaleja.
 - Anna neuvoja, joiden avulla oppilaat voivat oppia ymmärtämään tapahtunutta paremmin.; puhumaan tapahtuneesta vanhempien, ystävien kanssa, hautausmaalla käyminen, päiväkirjan tms. kirjoittaminen jne.
 - Informoi oppilaita paikoista, joista saa tukea suruunsa. Vakuuta oppilaat siitä, että jokainen aikuinen koulussa on käytettävissä oppilaiden tukemisessa.
 - Asia keskusteltavaksi: Miten oppilaat voivat auttaa toinen toisiaan tässä asiassa?

LIITE 3. MAHDOLLISIA TOIMINTOJA LUOKASSA MENETYKSEN JÄLKEEN

TOISTEN TUKEMINEN

- keskusteleminen ja valmistautuminen hautajaisiin (mitä odottaa, ihmisten reaktiot, mitä tehdä, mitä sanoa)
- rohkaiseminen keskinäiseen tukemiseen
- keskusteleminen tavoista, joilla selviytyä traumaattisista tapahtumista
- keskusteleminen surun eri tasoista
- oppilaiden rohkaiseminen päiväkirjan kirjoittamiseen tapahtumista ja omista tuntemuksista, erityisesti yhä jatkuvassa tilanteessa

KUOLLEEN KUNNIOITTAMINEN*

- muistokirjoituksen kirjoittaminen
- tarinoiden kirjoittaminen uhrista
- laulun tekeminen kuolleen muistolle
- puun istuttaminen, veistoksen tai seinämaalauksen tekeminen

* Nämä toiminnot eivät ole suositeltavia itsemurhan tapauksessa

OPPIMISEN TOIMINTOJA

- ”Missä olin kun se tapahtui” –raportin kirjoittaminen
- keskusteleminen ristiriitaisista asioista
- menetyksistä kertovien kirjojen lukeminen (esim. Kun ystävä kuolee –kirja)

LIITE 4. KIRJEMALLEJA KOTIIN

KIRJEMALLIT MENEHTYNEEN OPPILAAN LUOKKATOVERIN KOTIIN:

Hyvät Huoltajat

_____ luokka on tänään saanut tiedon, että _____ on menehtynyt. Tämä asia koskettaa _____ perheen lisäksi syvästi meitä kaikkia, varsinkin luokan oppilaita. Lähipäivinä käytämme paljon aikaa tapahtumasta puhumiseen. Kouluterveydenhoitaja ja koulukuraattori ovat myös paikalla ja pappi osallistuu muistotuokioon. Lapsille on tärkeää, että myös kotona voidaan puhua avoimesti tapahtuneesta. Älkää epäröikö ottaa yhteyttä koululle lisätietoja tai apua kaivatessanne.

_____ koululla ____/____/____

koulunjohtaja/rehtori

luokanopettaja

Koulu on tänään saanut surullisen tiedon, että __N.N._____(oppilaan nimi) on kuollut_____(kuolemantapa ja aika). Tämä vaikuttaa syvästi meihin kaikkiin ja tietysti voimakkaimmin oppilaisiin __luokassa ja koulussa oleviin parhaisiin ystäviin. Olemme pitäneet lyhyen huomionosoitushetken luokassa tänään, huomenna järjestetään muistohetki koulussa, jonka jälkeen oppilaat kokoontuvat luokkiinsa.

Tulemme lähipäivinä keskustelemaan tapahtuneesta, mutta jatkamme myös tavallista koulutyötä, koska tiedämme, että se on tärkeää kriisitilanteissa. Kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin ja papin apu ovat käytettävissä koulun tukena surutyössä.

Toivomme, että kodeissa myös annetaan aikaa oppilaiden kanssa keskustelemiseen, jos hän haluaa. Halutessasi saat lisätietoja tai neuvoja lapsesi auttamisesta ottamalla yhteyttä ____ (puh).

Luokan (nimi) huoltajat kutsutaan vanhempainiltaan (pvm, aika, paikka). Myös muut vanhemmat, joiden lapsen tapahtunut vaikuttaa voimakkaasti, ovat tilaisuuteen tervetulleita.

Tilaisuudessa koulun edustajat kertovat mitä koulussa on tehty ja mitä suunnitelmia on jatkotyöskentelystä. Vastaamme myös tapahtumaa koskeviin kysymyksiin.

Pvm ja allekirjoitus: Rehtori

KIRJEMALLIT KOTIIN HAUTAJAISIIN OSALLISTUMISESTA:

Hyvät Huoltajat

Koulumme oppilas _____ haudataan _____ päivänä _____ kuuta klo _____.
Olemme vainajan perheen kanssa sopineet, että luokka osallistuu hautajaisiin. Osallistuminen on vapaaehtoista. Kaikkien läsnäolo on kuitenkin toivottavaa. Osallistumisella on merkitystä surun käsittelyssä. Johtaja / rehtori, luokanopettaja ja _____ osallistuvat tilaisuuteen. Lapsille on tärkeää, että mukana on joku omainen.

_____ koululla ____/____/_____

koulunjohtaja/rehtori

luokanopettaja

(Oppilaan nimi) hautajaiset pidetään (pvm, aika, paikka).

(oppilaan nimi) perhe kutsuu (luokan nimi) oppilaat hautajaisiin.

Osallistuminen hautajaisiin on vapaaehtoista. Niillä oppilailla, jotka osallistuvat hautajaisiin tulee olla seuranaan oma vanhempi tai joku muu lapsen tuntema aikuinen.

Luokanvalvoja osallistuu myös hautajaisiin.

Ne oppilaat, jotka eivät osallistu hautajaisiin, tulevat luokahuoneeseen lukujärjestyksen mukaan.

XX koulu, pvm

Ystävällisin terveisin

N.N.

Rehtori

LIITE 5. SUOSITELTAVAA KIRJALLISUUTTA

- Ayalon, O. 1996. Selviydyn. Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus
- Ayalon, O.; Flasher, A. 1997. Ketjurekatio. Lapset ja avioero. Vastapaino.
- Cullberg, J. 1991. Tasapainon järkkyyssä. Otava.
- Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus
- Dyregrov, A. 1994. Katastrofipsykologian perusteet. Tampere:Vasapaino
- Dyregrov, A.; Raundalen, M. 1997. Sureva lapsi ja koulu. Vastapaino
- Eränen, L. 1991. Katastrofipsykologia. Valtion painatuskeskus
- Furman, B. 2000. Ollin painajainen. Ratkaisutarinoita 1. Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Gootman, M. 1998. Kun ystävä kuolee. SPR
- Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki – ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma
- Heiskanen, T. (toim.) 1994. Takaisin elämään – henkinen tuki ja onnettomuudet. Jyväskylä: Gummerus
- Jinkins, J. 1998. Kaapon oivalluksia. Lahja Katille. Helsinki: Helsinki Media.
- Laiho, S. 2000. Urhea Pikku-Nalle. Helsinki: Lasten keskus
- Liukko-Sundström, H. 1999. Korkealla päällä pilvien Puutarha Sininen. Helsinki: Otava
- Penttilä, E. 1994. Turvallinen koulu. WSOY.
- Poijula, S. 2002. Surutyö
- Poijula, S. 2007. Lapsi ja kriisi
- Weitze, M. & Battut, E. 1999. Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan. Helsinki: Lasten keskus

LIITE 6. RESILIIENSSIKYSELY LAPSILLE JA AIKUISILLE SEKÄ PISTEYTYYS.

LASTEN IES (13 kysymyksen versio, lisätty IES-8 versioon 5 hyperarousal kysymystä)

Nimi: _____ Pvm. _____

Alla on lista kokemuksista, joita lapset kertovat järkyttävien tapahtumien jälkeen. Arvioi jokainen väittämä, pitääkö se paikkansa sinun kohdallasi seitsemän viimeksi kuluneen päivän aikana. Jos sinulla ei ole ollut tuota kokemusta, laita rasti "ei lainkaan" lokeroon.

	Ei lainkaan	Harvoin	Joskus	Usein
1. Ajattelin tapahtumaa silloinkin, kun ei ollut tarkoitus	1	2	3	4
2. Yritin poistaa sen mielestäni	1	2	3	4
3. Minulla oli keskittymisvaikeuksia	1	2	3	4
4. Voimakkaat tapahtumaan liittyvät tunteet valtasivat mieleni	1	2	3	4
5. Olin hermostuneempi ja säpsähtelin helpommin kuin ennen tapahtumaa	1	2	3	4
6. Välttelin tapahtumasta muistuttavia asioita (esim. paikkoja tai tilanteita)	1	2	3	4
7. Yritin olla puhumatta tapahtumasta	1	2	3	4
8. Mieleeni palasi yhtäkkiä mielikuvia tapahtumasta	1	2	3	4
9. Muutkin asiat saivat minut jatkuvasti ajattelemaan tapahtumaa	1	2	3	4
10. Yritin olla ajattelematta tapahtumaa.	1	2	3	4
11. Tunsin itseni ärtyneeksi ja vihaiseksi	1	2	3	4
12. Tunsin oloni valppaaksi ja varuillaan olevaksi, vaikka siihen ei olisi ollut mitään ilmeistä syytä	1	2	3	4
13. Minulla oli nukahtamisvaikeuksia	1	2	3	4

Pisteytys: osiot 1, 2, 4, 6-10 pisteytetään 0, 1, 3, tai 5
17 pistettä tai enemmän = kliinistä huolta

Resilience Scale (RS)

Ole hyvä ja ympyröi kunkin väittämän yhteydessä se vaihtoehto, joka parhaiten ilmaisee, missä määrin olet väittämän kanssa samaa tai eri mieltä.

	Eri mieltä					Samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Kun olen suunnitellut jotain, myös toteutan suunnitelmani.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yleensä kyllä selviydyn asioista tavalla tai toisella.	1	2	3	4	5	6	7
3. Luotan itseeni enemmän kuin kehenkään muuhun.	1	2	3	4	5	6	7
4. Minulle on tärkeää olla kiinnostunut erilaisista asioista.	1	2	3	4	5	6	7
5. Voin olla yksin, jos on pakko.	1	2	3	4	5	6	7
6. Olen ylpeä siitä, että olen saanut jotain aikaan elämässäni.	1	2	3	4	5	6	7
7. En tavallisesti hermostu tai järkyty vastoinkäymisistä tai yllätyksistä.	1	2	3	4	5	6	7
8. Olen sinut itseni kanssa.	1	2	3	4	5	6	7
9. Mielestäni pystyn käsittelemään monta asiaa yhtä aikaa.	1	2	3	4	5	6	7
10. Olen määrätietoinen.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mietin harvoin, mitä järkeä tässä kaikessa on.	1	2	3	4	5	6	7
12. Elän elämäni päivä kerrallaan.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kestän vaikeat ajat, koska olen kokenut niitä aikaisemminkin.	1	2	3	4	5	6	7
14. Minulla on itsekuria.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pidän yllä kiinnostusta asioihin.	1	2	3	4	5	6	7
16. Minun on yleensä helppo keksiä naurun aihetta.	1	2	3	4	5	6	7
17. Selviydyn vaikeista ajoista, koska uskon itseeni.	1	2	3	4	5	6	7
18. Hätätilanteissa minä olen yleensä se, johon ihmiset voivat luottaa.	1	2	3	4	5	6	7
19. Yleensä pystyn tarkastelemaan tilanteita monelta kannalta.	1	2	3	4	5	6	7
20. Joskus pakotan itseni tekemään jotain riippumatta siitä, haluanko vai en.	1	2	3	4	5	6	7
↙ 21. Elämälläni on jokin tarkoitus.	1	2	3	4	5	6	7
22. En jää hautomaan asioita, joille en mahda mitään.	1	2	3	4	5	6	7
23. Jos joudun kiperään tilanteeseen, keksin yleensä jonkin ulospääsytien.	1	2	3	4	5	6	7
24. Minulla on riittävästi energiaa siihen, mitä minun pitää tehdä.	1	2	3	4	5	6	7
25. Ei haittaa, vaikka jotkut eivät pidäkään minusta.	1	2	3	4	5	6	7

Pisteytys

Laske yhteen merkittyjen vastausnumeroiden summa. Pienin mahdollinen arvo on 25 ja suurin 175. Kysely mittaa psykkinen kimmoisuuden viittä ulottuvuutta: tarkoituksellisuus, pitkäjänetisyys, itsenäisyys, tyyneys ja ailtoutta. Jokaista ulottuvuutta kartoitetaan viidellä kysymyksellä.

Pistemäärä 25-100

Resilienssin taso on matala. Monet henkilöt, joiden resilienssipistemäärä on välillä 25-100, ovat raportoineet tuntuva masentuneisuutta. Tarkoituksen löytäminen elämässä on joskus ongelmallista ja energisyys on vähäistä. Omiin kykyihin luottaminen on vaikeaa ja näet usein lasin puoliksi tyhjänä. Voit tuntea, että kukaan maailmassa ei ymmärrä, miltä sinusta tuntuu ja sen vuoksi tunnet itsesi eristäytyneeksi ja yksinäiseksi. Voit vahvistaa psykkinen kimmoisuutta ja sen myötä saat elämään merkittäviä ja positiivisia muutoksia.

Pistemäärä 101-115

Monet henkilöt, joiden resilienssipistemäärä on välillä 101-115 ovat raportoineet kohtalaista masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä he voivat kuvata itseään pessimisteiksi. Elämältä voi puuttua tarkoitus. Voit tuntea itsesi yleisesti tyytymättömäksi ja sinulla voi olla tarvetta tehdä muutoksia elämässäsi. Elämässäsi voi tapahtua paljon, mutta voit kokea, että sinulla on vain vähäisiä mahdollisuuksia vaikuttaa niihin.

Pistemäärä 116-130

Henkilöt, joiden resilienssipistemäärä on välillä 116-130, tuovat esille lievää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Sinulla voi olla ajankohtaisesti ongelmia elämässäsi ja yrität ratkaista niitä. Monilla ihmisillä on vaikeutta luovuttaa kontrolloimasta asioita, joiden kontrolloiminen ei käytännössä ole edes mahdollista. Elämä ei välttämättä tunnu kovin tyydyttävältä, mutta voit nähdä valoa tunnelin päässä.

Pistemäärä 131-145

Resilienssipistemääräsi on kohtalainen. Henkilöt, joiden resilienssipistemäärä on välillä 131-144, raportoivat olevansa yleisesti tyytyväisiä, vaikka elämässä on asioita, jotka voisivat olla paremmin. Voit tuntea itsesi väsyneeksi ja kuormittuneeksi päivän jälkeen. Näet elämässä hyviä asioita, mutta sinulla voi olla taipumusta juuttua asioihin, jotka eivät onnistu.

Pistemäärä 146-160

Henkilöt, joiden resilienssipistemäärä on välillä 146-160, kokevat elämän yleisesti mielekkääksi ja ovat vain harvoin masentuneita. Elämässä voi olla asioita, joihin et ole tyytyväinen kuten työ, parisuhde tai terveys. Suurimman osan ajasta tunnet itsesi energiseksi. Olet sopeutunut siihen, että asiat menevät joskus hyvin ja toisinaan huonosti. Resilienssikyselyn avulla voit tunnistaa ne resilienssin osa-alueet, jotka mahdollisesti tarvitsevat vahvistamista.

Pistemäärä 161-175

Henkilöt, joiden resilienssipistemäärä on välillä 161-175, raportoivat harvoin masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Elämäsi tuntuu merkitykselliseltä. Nautit omasta ja muiden seurasta. Työ ja vapaa-aika ovat tasapainossa elämässäsi. Kuten muillakin ihmisillä sinullakin on ajoittain elämässäsi kuormitusta, mutta et juutu kuormittavaan asiaan ja pystyt jatkamaan elämäsi eteenpäin. Elämässäsi on ollut myrskyjä, mutta olet luottavainen ja koet selviäväsi myös tulevista vastoinkäymisistä. Osaat tarkastella asioita monesta näkökulmasta.