

# Kriisitoimintamalli

Juhani Vuorisen koulu ja Kannuksen  
lukio (2016)

## SUUNNITELMAN TARKASTUKSET JA MUUTOKSET

[illegible]

# **SISÄLLYSLUETTELO**

## **1 TOIMINTAOHJEET KRIISITILANTEESSA**

## **2 TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA KRIISITILANTEESSA**

## **3 KRIISITILANTEESSA VASTUULLISET**

## **4 TOIMINTAJÄRJESTYS KRIISITILANTEESSA**

### **4.1 Kriisiryhmän kokoonpano**

## **5 KRIISIN VAIHEET JA ENSIAVUN TOIMINTAOHJE**

### **5.1 Sokkivaihe**

#### **5.1.1 Ensiapu shokkivaiheessa**

### **5.2 Reaktiovaihe**

#### **5.2.1 Ensiapu reaktiovaiheessa**

### **5.3 Käsittelyvaihe**

#### **5.4 Uudelleen asennoitumisen vaihe**

## **6 SURUREAKTIOT**

### **6.1 Nuoren surureaktioiden kohtaaminen**

## **7 KUOLEMAN KOHDANNUT NUORI**

### **7.1 Periaatteet kuoleman käsittelyssä**

## **8 MASENTUNUT NUORI**

### **8.1 Masennuksen tunnusmerkit**

### **8.2 Masentuneen nuoren auttaminen**

## **9 ITSEMURHAVAARASSA OLEVA NUORI**

### **9.1 Merkkejä itsemurhavaarasta**

### **9.2 Miten toimia, jos epäilee nuoren olevan itsemurhavaarassa?**

### **9.3 Itsemurhan käsittely koulussa**

## **10 PSYKOOTTISESTI KÄYTTÄYTYVÄ NUORI**

### **10.1 Tunnusmerkit ja auttaminen**

## **11 VÄKIVALLAN KESKELLÄ TAI KOHTEENA OLEVA NUORI**

### **11.1 Perheväkivallan epäily**

### **11.2 Koulun väkivaltatilanteita**

## **12 PÄIHTEITÄ KÄYTTÄVÄ TAI TUPAKOIVA NUORI**

### **12.1 Päihteiden käyttäjän tunnusmerkkejä**

### **12.2 Koulussa tehtäviä toimenpiteitä, kun epäillään päihteiden käyttöä**

## **13 KOULUKIUSATTU NUORI**

### **13.1 Kiusatun tunnusmerkkejä**

### **13.3 Toiminta kiusaamistilanteissa**

## **14 POISSAOLOJEN SEURANTA**

## **15 KRIISIVALMIUDEN YLLÄPITÄMINEN**

# 1 TOIMINTAOHJEET KRIISITILANTEISSA

Miksi tarvitaan kriisisuunnitelma?

Tiedätkö mitä teet, jos oppilaitoksemme opiskelija tai työntekijä kuolee äkillisesti tai joutuu vakavaan kriisitilanteeseen?

Entä tunnistatko masentuneen, itsemurha-aikeisen nuoren tai työtoverisi?

Tiedätkö mitä kerrot opiskelijoille, kotiväelle tai tiedotusvälineille? Miten toimit erilaisissa kriisitilanteissa?

Yhteisössä tapahtuu väistämättä erilaisia kriisejä, kaikkia järkyttäviä tapahtumia.

Näiden varalta koulussa voidaan tehdä ennaltaehkäisevää työtä. Ennaltaehkäisevän työn tavoitteena tulisi olla itseluottamuksen ja epävarmuuden sietokyvyn vahvistaminen sekä vuorovaikutus, ongelmanratkaisu ja selviytymistaitojen opettaminen.

Kriisisuunnitelmaa tarvitaan, jotta tiedetään mitä pitää tehdä, kuka tekee mitäkin ja mistä saa lisäapua. Kriisitilanteessa mahdollisia yhteistyötahoja ovat opiskelijahuolto, poliisi, palo- ja pelastustoimi, terveyskeskus, sairaala, sosiaalitoimi, mielenterveyspalvelut, seurakunta, kriisiryhmät, kriisipuhelimet ym.

## 2 TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA KRIISITILANTEESSA

|                                                              |                |
|--------------------------------------------------------------|----------------|
| YLEINEN HÄTÄNUMERO<br>(ambulanssi, palokunta, mediheli)      | 112            |
| POLIISI                                                      | 110022         |
| TERVEYSKESKUS                                                | 040 804 2000   |
| KESKI-POHJANMAAN KESKUSSAIRAALA                              |                |
| • Vaihde                                                     | (06) 826 4111  |
| • Päivystys                                                  | (06) 826 4500  |
| • Lastenpsykiatrian poliklinikka                             | (06) 826 3002  |
| • Lastenpsykiatrian osasto                                   | (06) 826 3000  |
| • Nuorisopsykiatrian poliklinikka                            | (06) 826 3052  |
| • Nuorisopsykiatrian osasto                                  | (06) 826 3050  |
| MIELENTERVEYSPALVELUT                                        |                |
| • Valtakunnallinen kriisipuhelin (Suomen mielenterveysseura) | 010 195 202    |
| • Sos-kriisikeskus (Suomen mielenterveysseura)               | (09) 4135 0510 |
| • MLL:n lasten ja nuorten puhelin                            | 116 111        |
| • MLL:n vanhempainpuhelin                                    | 0800 922 77    |
| • Rikosuhripäivystys                                         | 020 316 116    |
| • Raiskauskriisikeskus                                       | 0800 978 99    |
| PERHE- JA SOSIAALIPALVELUT (JYTA)                            |                |
| • Perhe- ja sosiaalipalveluiden päällikkö                    |                |
| • Psykologi                                                  | 040 8042 810   |
| • Sosiaalityöntekijä (perheneuvola)                          | 040 8042 811   |
| • Sosiaalityöntekijä (lastensuojelu)                         | 040 8042 720   |
| PÄIHDEPALVELUT                                               |                |
| • Sosiaalityöntekijä                                         | 040 8042 813   |
| • Päihdekeskus PORTTI                                        | 040 8068 101   |
| • AA auttava puhelin                                         | (09) 750 200   |
| • Irti huumeista ry. – päivystävä puhelin                    | 010 804 550    |
| SEURAKUNTA                                                   | 044 587 8630   |
| PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS (Keski-Pohjanmaa)               | 050 314 7464   |
| MYRKYTYSTIETOKESKUS                                          | (09) 471 977   |
| KOULUKESKUS                                                  |                |
| • Rehtori, lukio                                             | 044 4745 410   |
| • Rehtori, JV                                                | 044 4745 420   |
| • Kouluterveydenhoitaja                                      | 040 804 2620   |
| • Koulukuraattori                                            | 044 4745 427   |
| • Opinto-ohjaaja, lukio                                      | 044 4745 412   |
| • Opinto-ohjaaja, JV                                         | 044 4745 422   |
| • Kanslia                                                    | 044 4745 421   |
| • Opettajanhuone                                             | 044 4745 413   |
| • Erityisopettaja                                            | 044 4745 434   |

### 3 KRIISITILANTEESSA VASTUULLISET

Kriisiryhmän kutsuu koolle ensimmäiseksi tiedon saanut kriisiryhmän jäsen. Koulun kriisiryhmä ottaa tarvittaessa yhteyttä kunnan kriisiryhmään. Kokonaisvastuu kriisitilanteessa kuuluu rehtorille, joka vastaa koko kouluyhteisöstä. Rehtorin poissa ollessa vastuussa on vararehtori. Rehtorille annetaan informaatio tapahtumista ja hänellä on tiedotusvastuu medialle. Kriisitilanteessa muu henkilökunta ei tiedota. Rehtori ilmoittaa koulussa tapahtuneesta vakavasta onnettomuudesta kotiin. Kuolemaan johtaneesta onnettomuudesta perheelle ilmoittaa sairaala, poliisi tai pappi tilanteen mukaan.

Opettajien täytyy olla tietoisia koulun kriisiryhmästä ja menettelytavoista. Opettajat ovat koulussa voimavararyhmä, joilla on mahdollisuus huolehtia nuorten tarpeista. Kriisitilanteissa toimintavastuu on aluksi aina läsnä olevalla aikuisella. Ryhmäohjaajien/ opettajien tehtäviin kuuluu huolehtia omista ryhmistään. Muu henkilökunta vastaa toiminnasta sovitulla tavalla ja koulun kriisiryhmän jäsenten tehtävistä sovitaan kriisisuunnitelmassa.

#### **Kriisityön tavoitteena on:**

Kohdata todellisuus

Lievittää kärsimystä

Tukea aikuisten ja nuorten toipumista

Auttaa kouluyhteisöä ja sen jäseniä säilyttämään toimintakykynsä

Varmistaa koulutilanteen normalisoituminen

Auttaa suuntautumaan uudelleen uudessa tilanteessa

Vahvistaa yhteisön ja sen jäsenten kykyä selviytyä vaikeista tilanteista.

## 4 TOIMINTAJÄRJESTYS KRIISITILANTEESSA

JÄRKYTTÄVÄ TAPAHTUMA

OPPILAITOKSESSA TAI OPPILAITOKSEN ULKOPUOLELLA

ENSIKSI PAIKALLE SAAPUVA:

- Pelasta
- Anna ensiapu
- Hälytä lisäapua

TIEDON VASTAANOTTAJA:

- Keneltä tieto tulee?
- Mitä, missä, milloin on tapahtunut?
- Kuka tai ketkä ovat uhrin?
- Mikä on tilanne nyt?
- Mihin toimenpiteisiin on ryhdytty?

Tapahtumasta tiedotetaan ensimmäiseksi rehtorille/ vararehtorille

REHTORI / VARAREHTORI:

- Varmistaa tiedon oikeellisuuden
- Ottaa yhteyden omaisiin
- Vastaa tiedottamisesta

KRIISIRYHMÄ:

- Ensimmäiseksi tiedon saanut kriisiryhmän jäsen kutsuu ryhmän koolle
- Valmius kokoontua nopeasti
- Päättää, miten ja kenelle tiedotetaan
- Arvioi ulkopuolisten tukitoimien tarvetta
- Suunnittelee ja toteuttaa jatkokäsittelyn
- Huolehtii muut toimet

### 4.1 Kriisiryhmän kokoonpano

Rehtorit (Juhani Vuorisen koulu ja Lukio)

Kouluterveydenhoitaja

Koululääkäri

Koulukuraattori

(Koulupsykologi)

Opinto-ohjaajat (Juhani Vuorisen koulu ja lukio)

Erityisopettaja (Juhani Vuorisen koulu)

Ryhmänohjaaja / Opettaja (kutsutaan tarvittaessa)

## 5 KRIISIN VAIHEET JA ENSIAVUN TOIMINTAOHJE

### 5.1 Sokkivaihe

Shokkivaihe syntyy välittömästi trauman jälkeen. Shokkivaiheelle on tyypillistä:

- **Heikentynyt kyky** ajatella ja toimia järkevästi.
- **Puutteellinen tilannehahmotus.** Ihminen ei ymmärrä, mitä on tapahtunut. Hän voi tehdä epäloogisia ja vaarallisia asioita.
- **Puutteellinen ajan- ja todellisuudentaju.** Ihminen kertoo tapahtuneesta ikään kuin olisi itse ollut tapahtumien ulkopuolella.
- **Yliaktiivisuus.** Shokissa oleva voi esim. häiritä ensiapua ja olla suureksi vaivaksi.
- **Liikkumisvaikeudet.** Joskus shokissa olevan on vaikea liikkua, vaikka siihen ei ole fyysisiä esteitä. Tämä voi olla hengenvaarallista, jos henkilö ei pääse turvaan esim. onnettomuuspaikalta.
- **Ruumiilliset reaktiot.** Esim. oksentelu, ripuli, vilunväristykset, ylinopea hengitys, huimaus, krampit käsissä ja jaloissa, hourailu, huutaminen.
- **Paniikki.** Primitiiviset reaktiot, jotka onneksi ovat yleensä harvinaisia, esim. poukkoilu silmittömästi eri suuntiin, juokseminen suoraan vaaralliselle alueelle.
- **Apatia,** lamaantuminen, paikalleen jähmettyminen, tuijottaminen yhteen kohteeseen. Apaattinen täytyy viedä turvaan nopeasti, koska hän ei pysty reagoimaan mahdollisiin uusiin vaaratilanteisiin.

#### 5.1.1 Ensiapu shokkivaiheessa

- **Hengenpelastava ensiapu** on kiireellinen ja välttämätön, jottei kukaan menehdy.
- **Tavanomainen huolenpito.** Sokkiin joutuneista huolehtiminen ja lämpimät peitteet.
- **Läheisyys ja kosketus** rauhoittavat ja luovat turvallisuudentunnetta. Kädestä kiinni pitäminen ja puhuminen rauhallisella äänellä.
- **Autettavan annetaan puhua ja kysellä.** Kysymyksiin vastataan totuudenmukaisesti, mutta vältetään liian järkyttäviä väkivaltaisia yksityiskohtia.
- **Yliaktiivisille tekemistä, liikuntakyvyttömät turvaan.**



## 5.2 Reaktiovaihe

Ihminen alkaa tajuta, mitä on tapahtunut, ja alkaa reagoida tapahtuneeseen tunnetiloilla, jotka ovat usein rajuja, mutta luonnollisia:

- **PELKO**
- **SURU**
- **SYLLISYYS**, jos on itse aiheuttanut
- **VIHA**, jos toinen on aiheuttanut
- **ILO**, jos on helpottunut siitä että selviytyi hengissä tai ettei loukkaantunut

### 5.2.1 Ensiapu Reaktiovaiheessa (lähinnä psyykkistä)

- **Luottamus.** Tunteiden purkuvaiheessa psyykkinen ensiapu on **kuuntelua**. Auttaja kuuntelee autettavaa ja uskoo tämän kuvauksen kokemuksistaan niitä vähättelemättä.
- **Keskustelu.** Autettava ohjataan kuvaamaan tapahtumien kulkua aikajärjestyksessä, tarvittaessa useitakin kertoja. Tällä tavoin myös autettavan ajatuksiin syntyy ”järjestys”. Ei saa syntyä kuulustelun tunnetta keskusteluun !!!

Kun tapahtumasarja on ajallisesti järjestyksessä, se on helpompi saada pois ajatuksista. Samalla saadaan autettava selvittämään ja ymmärtämään **tunteitaan**, jotka ovat luonnollisia ja hyväksyttäviä.

Jos puhuminen aiheuttaa voimakkaita reaktioita, autettavan tulee antaa vapaasti ilmaista tunteitaan. **Itkeminen tai pelosta kertominen** voivat olla suureksi avuksi. Myös **aggressiivinen** käyttäytyminen on yksi tapa purkaa tunteita. Tällaiseen purkaukseen tulee reagoida rauhallisesti. **Katsotaan, että autettava ei vahingoita itseään, toisia henkilöitä tai omaisuutta.**

## 5.3 Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa kriisin läpikäynyt pystyy vähitellen ajattelemaan elämäänsä eteenpäin. Rajut tunteet ahdistavat vähemmän. Hän voi käydä traumaattisen kokemuksensa läpi niin, ettei se enää hallitse elämää. Arkipäivän asiat alkavat kiinnostaa ja hän pystyy niitä hoitamaan. Trauma vaikuttaa kuitenkin edelleen psyykkisesti ja vaatii yhä aktiivista työskentelyä. Tapahtumat saattavat putkahtaa esiin yllättävästi ja erityisesti yksinäisyydessä tai illalla ja yöllä unissa. Siksi on tärkeää antaa käsittelyvaihetta läpikäyvälle henkilölle jatkuvasti apua ja tukea, mikä on jatkoa sille ensiavulle, jota aloitettiin uhrin ollessa reaktiovaiheessa.

Tärkeintä on edelleen **keskustelu ja avoimuus**, jossa kuunnellaan aktiivisesti onnettomuudessa olleen kertomusta tapahtuneesta. Asennoitumisen tulee olla positiivinen ja tukeva. **Aktiivinen kuuntelu** tarkoittaa, että kuunnellaan, mitä autettava kertoo ja

osoitetaan, että ollaan kiinnostuneita hänen kertomuksestaan. On tärkeää hyväksyä, mitä hän sanoo ja uskoa hänen kokemuksiinsa. **Älä erehdy väittelemään!!**

Käsittelyvaiheessa **tunneille pyritään antamaan nimet**. Autettava pitäisi saada kuvailemaan tunteitaan mahdollisimman tarkasti. Autettavan on helpompi kestää tiedostettuja tunteita. Autettavan tunteet tulee myös jakaa ja ymmärtää **positiivisesti**. Autettava tarvitsee **ymmärrystä ja myötäelämistä**, ei sääliä, sekä luottamusta siihen, että henkilö pääsee kriisin yli.

**Kriisivaihe kestää vähintään puolisen vuotta!!**

## **5.4 Uudelleen asennoitumisen vaihe**

Psyykkinen kriisi on ohi. Ihminen voi ajatella tapahtunutta jo ilman tuskaa. Kokemus jättää arpensa, mutta samalla se luo perustan, jolta voi elää eteenpäin. Kriisin läpikäynyt ihminen on voimakkaampi, kokeneempi ja valmistautunut kohtaamaan elämän vastoinkäymisiä paremmin kuin aiemmin. Läpikäyty ja selvitetty kriisi auttaa selviytymään mahdollisista myöhemmistä kriiseistä. Tässä vaiheessa ei välttämättä enää tarvita erityistä tukea, mutta **ystäviä tarvitaan aina!!**

# **6 SURUREAKTIOT**

## **6.1 Lapsen ja nuoren surureaktiot**

- **Välittömät reaktiot**

- **shokki ja epäily**, ”ei voi olla totta”, kieltäminen
- **pelko ja vastustus**, kauhistuminen, voimakas protesti
- **apatia ja lamaannus**
- **kaikki jatkuu entisellään**, lapsi jatkaa askareitaan kuin ei mitään olisi tapahtunut

- **Tavalliset reaktiot**

- **ahdistus**, turvallisuuden tunne järkkyy, pelot (vanhemmille tapahtuu jotakin, pimeän tai yksinjäämisen pelko jne.), jatkuva vaaratilanteiden kohtaamisvalmius, säikähtely.
- **voimakkaat muistot**, tilanteeseen liittyvät aistihavainnot palaavat mieleen yhä uudelleen.
- **unihäiriöt**, nukahtamisvaikeudet, painajaiset, yöheräily
- **masennus, kaipausta, ikävä**, itkeskely, mikään ei huvita, vainajan etsiminen, muisteleminen, läheisyyden etsiminen, vainajan jäljittely jne.
- **viha ja huomiota vaativa käytös**, kiukunpurkaukset, syyttely, uhkailu
- **syyllisyys, itsesyytökset, häpeä**

– **kouluvaikeudet**, keskittymisvaikeudet, oppimisvaikeudet, henkilösuhteet häiriökäyttäytyminen voivat esiintyä useampien vuosien ajan, jos lapsi on menettänyt vanhempansa.

– **psykosomaattiset oireet**, päänsärky, vatsavaivat, lisääntynyt alttius sairastua esim. saa helpommin flunssan.

- **Muita mahdollisia reaktioita**

– erityisesti lapsilla ja nuorilla, joilla on ollut useita traumaattisia kokemuksia elämässään.

– regressiivinen käyttäytyminen

– muiden välttely, syrjään vetäytyminen

– persoonallisuuden muutokset

– kuvitelmat, väärinkäytökset

– pessimistinen asenne tulevaisuuteen

– syyn ja tarkoituksen pohtiminen

– kehittyminen ja kypsyminen, itsekeskeisyys vähenee ja empatia kehittyy

## **6.2 LAPSEN JA NUOREN SURUREAKTIOIDEN KOHTAAMINEN**

### **Avoin ja rehellinen kommunikaatio:**

– selitä lapselle/nuorelle huomioiden lapsen ikä ja kehitystaso, selvitä väärinkäsitykset, älä kaunistele sanontoja.

### **Anna lapselle aikaa ymmärtää:**

– ole valmis kuuntelemaan ja juttelemaan lapsen tai nuoren kanssa silloin, kun hän on siihen valmis ja halukas.

### **Tee menetyksestä todellinen:**

– näytä omat tunteet

### **Tue emotionaalista hallintaa:**

– jatkuvuus, salli puhua syyllisyydentunteista, puhu kuolemanpelosta

### **Lapsen/nuoren osallistuminen esim. hautajaisiin, muistotilaisuuteen tai käyntiin tapahtumapaikalla:**

– edellyttää valmistelua, saattajaa sekä jälkipuintia lapsen ehdoilla turvallisen vanhemman henkilön kanssa.

## 7 KUOLEMAN KOHDANNUT LAPSI JA NUORI

Menetystä tai kuolemaa on hyvä käsitellä oppilaitoksessa, sillä menetys voi vaikuttaa monin eri tavoin lapsen ja nuoren koulunkäyntiin.

- vähäiset yöunet ja koulussa väsymys vaikeuttavat keskittymistä
- kuvitellut sairaudet ja poissaolot (pinnaaminen) koulusta
- depressiivinen reagointi hidastaa kognitiivisia toimintoja
- muistikuvat ja mielikuvat sekä harhailevat ajatukset heikentävät keskittymistä ja muistitoimintoja
- lapselle voi tulla liikaa vastuuta perheen töistä, mikä vie aikaa ja voimia koulutyöltä

Koulussa käsitellään kuolemaan liittyvää tilannetta siltä pohjalta, kuka on kuollut ja millaisia oppilasryhmiä tapahtuma koskettaa. Ovatko oppilaat olleet todistamassa tapahtumaa tai mahdollisesti onnettomuudessa osallisia. Lähtökohtana on se, että **oppilaan kuolemasta on lupa kertoa, kuolintavasta ei.**

### 7.1 Periaatteet kuoleman käsittelyssä

**Vältä väärinkäsityksiä ja muita mielikuvia!**

- **korjaa väärät huhut** välittömästi ja selkeästi
- **kerro totuus** ja pysy siinä mitään lisäämättä
- **rehtorin on kerrottava mahdollisimman pian** koko koulua koskevasta onnettomuudesta tai yhteisön jäsenelle tapahtuneesta traagisesta tilanteesta

**Kertaa vihkosen alusta lapsen ja nuoren surureaktiot.**

**Salli lapsen tai nuoren jakaa tunne-elämyksensä vanhemman kanssa.**

**Anna lapsen tai nuoren konkretisoida surunsa ja kaipuunsa.**

**Tilaisuudet koulussa:**

- **henkilökunta koolle** rehtorin johdolla
- **aamunavauksessa** rehtorin tiedotus ja muistopuhe.
- keskustelua ja yhdessäoloa luokassa ensimmäisen tunnin ajan
- oppilaiden auttaminen tarvittaessa koulupsykologin, koulukuraattorin, tms. henkilön avulla
- rehtorin, luokanopettajan ja koulukuraattorin vierailu perheen luona
- luokassa pulpetille voidaan laittaa kynttilä ja jättää pulpetti paikalleen joksikin aikaa

- luokan oppilaiden osallistuminen hautajaisiin, samanaikaisesti koulussa muistotilaisuus

### **Salli lasten tai nuorten käsitellä suruaan eri tavoin**

- ainekirjoitukset, runot, liikunta, piirroksot, draamaleikit, kukat, kynttilät jne.

### **Järjestä aikaa keskustelulle ja puhumiselle eli ns. jälkipuinnille ja noudata sääntöjä:**

- luokkatovereiden ajatuksista, tunteista tai kokemuksista ei saa kertoa ulkopuolisille (**vaitiolovelvollisuus**)
- ketään ei saa kiusata tai moittia jälkeensä sanojensa tai tekojensa tähden
- jokainen puhuu vain omia tuntemuksiaan, ei toisen puolesta
- jokainen voi olla myös hiljaa
- kertomuksissa pysytään vain totuudessa, ei arvailuja tai olettamuksia
- opettaja kertoo tosiasiat, kumoaa huhut
- **opettaja valmistautuu huolella ennakolta kokoontumiseen**
- tilaisuuteen voi pyytää joskus asiantuntijoita: esim. poliisi, kouluterveydenhoitaja tai pappi
- mukana olleiden oppilaiden aistihavainnot ja tuntemukset voidaan keskustella
- itkeminen on sallittua
- opettaja kertoo, että asian käsitteleminen on tärkeää, koska se auttaa ymmärtämään tapahtunutta ja millaisia reaktioita traumaattiset kriisit voivat ihmisissä aiheuttaa ja miten surutyön tekeminen on tärkeää yksilön jaksamisen kannalta
- keskustellaan, millaiset reaktiot ovat normaaleja. Samalla kysellään, jäikö jokin asia vielä painamaan mieltä
- sovitaan mahdollisista uusista tapaamisista
- rohkaistaan oppilaita kääntymään tarvittaessa myöhemminkin oman opettajan, rehtorin tai koulukuraattorin puoleen
- tehdään yhteenveto tilaisuudesta ja päätetään se sopivalla tavalla
- **Vanhempien kohtaaminen!**

## **8 MASENTUNUT LAPSI JA NUORI**

Masennus ei ole pelkästään yhdestä tapahtumasta aiheutunut tilanne, vaan seurausta pitemmästä tapahtumaketjusta, mutta se voi johtua myös koulun kriisitilanteista. Syvä masennus on aina vakava riskitekijä lapsen ja nuoren kohdalla. Joskus se on ”naamioitunut masennus”, joka on vaikeata tunnistaa, koska nuoren mielialat voivat vaihdella laidasta laitaan.

### **8.1 Masennuksen tunnusmerkit**

- yksinäisyys
- epätavalliset, selittämättömät muutokset

- halu vetäytyä, ei halua seurustella muiden kanssa, ei kavereita
- päihteiden runsas käyttö
- huumekokeilut
- käytöshäiriöt
- unihäiriöt, nukkuu liian vähän tai liikaa iltapäivään saakka, väsymys
- syömishäiriöt, epäterveellinen ruoka, ahmimista, ruokahaluttomuutta
- apaattisuus, ei ole mistään kiinnostunut, entiset harrastukset jäävät
- vihamielisyys, ärhentely, suuttuu helposti
- keskittymiskyvyn puute, kouluvaikeudet, arvosanat laskevat nopeasti
- oman arvon tunne puuttuu, kukaan ei välitä minusta, minä en ole mitään
- surumielisyys, ei hymyä, itkee helposti, peittää kasvonsa hiuksilla
- kuoleman ajattelu, ajattelee, puhuu, kirjoittaa, piirtää kuolemasta

**Jos huomaat useita vakavia ja jatkuvia oireita, lapsi tai nuori on mahdollisesti masentunut ja tarvitsee apua!!**

## **8.2 Masentuneen lapsen ja nuoren auttaminen**

Jokaisella opettajalla on virkavastuu huolehtia oppilaasta, jos epäilee hänen olevan masentunut ja avun tarpeessa. Opettaja kutsuu avukseen työryhmän, jossa sovitaan, kuka keskustele oppilaan kanssa, miten ollaan yhteydessä kotiin ja kuka on oppilaan tukihenkilönä ja ottaa vastuun oppilaan tilanteen seurannasta. Oppilaalle täytyy muodostua kuva, että hänestä välitetään koulussa ja hän voi avautua keskustelemaan valitsemansa vanhemman kanssa luottamuksellisesti.

Luokkatoverit ja ystävät ovat myös velvollisia tuomaan huolensa ystävästään.  
**Kannattaa kuunnella heitä!!**

## **9 ITSEMURHAVAARASSA OLEVA LAPSI JA NUORI**

Kaikki itsemurhavaarassa olevista lapsista tai nuorista eivät ole masentuneita, mutta näillä asioilla on merkittävä yhteys. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että itsemurhan taustalla on usein ollut huomaamatta jäänyt tai puutteellisesti hoidettu depressio.

## 9.1 Merkkejä itsemurhavaarasta

Lapsi tai nuori voi olla itsemurhavaarassa, jos hän on:

- aiemmin yrittänyt itsemurhaa
- puhunut tai uhannut itsemurhalla
- tehnyt suunnitelman itsemurhan tekemisestä
- lahjoittelee tavaroitaan
- tuntee jonkun itsemurhan tehneen, peräkkäiset itsemurhat samassa kunnassa
- samaistuu johonkin ja muuttaa rajusti käytöstään
- kokenut hiljattain tärkeän menetyksen (läheisen kuolema, ero tyttö- tai poikaystävästä, vanhempien avioero, paikkakunnan tai yleensä asuinpiirin muutto)
- käyttää päihteitä tai huumeita
- on ongelma, josta ei näe ulospääsyä
- liiaksi kriittinen itseään kohtaan
- vanhempien liiallinen kunnianhimo koulumenestykseen

## 9.2 Miten toimia, jos epäilee lapsen tai nuoren olevan itsemurhavaarassa?

Tärkeintä itsemurhan tai itsemurhayrityksen estämisessä on **uhkatilanteen tunnistaminen ja siihen vakavasti suhtautuminen**.

**Puhu** (opettaja, rehtori, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja tai muu koulun työntekijä) **nuoren kanssa** heti, kun havaitset huolestuttavan tilanteen. Jos nuori sanoo ajatelleensa vahingoittaa itseään, kysy asiasta tarkemmin. Itsemurhaan liittyvistä asioista, ajatuksista ja tunteista puhuminen vähentää ahdistusta ja poistaa sisäistä tuskaa ja hämmennystä. Välitä lapselle tai nuorelle ajatus siitä, että apu on lähellä. Sinä, ystävät ja muut ihmiset autatte häntä löytämään ratkaisut myönteisten vaihtoehtojen avulla yhdessä toimien.

Jos tuntuu tarpeelliselta, ota yhteys henkilöihin, joihin uskot oppilaan luottavan tai käytä ammattiauttajia; kouluterveydenhoitajaa, psykologia, kuraattoria tai koululääkärinä apuna.

**Ole aktiivinen ja hyvä kuuntelija.** Toimi niin, että toiselle tulee mahdollisimman hyvä olo ja turvallisuuden tunne. Näytä, että hänestä välitetään ja pidetään hyvää huolta. Kysymyksiäkin voi tehdä, mutta vältä syyttämistä tai syyllisten etsimistä. Anna vapaus kertoa, mikä asia vaivaa. Mitä ratkaisuja olet miettinyt?

**Jos epäilet itsemurha-aikeita, kysy suoraan nuorelta, onko tämä suunnitellut itsemurhaa.**

**Älä vähättele tai tuomitse**, vaan auta nuorta näkemään, että on olemassa parempia tapoja ratkaista hänen ongelmiaan. **Keskustele muista vaihtoehdoista nuoren kanssa!!**

**Päätavoitteena on saada apua nuorelle.** Sinä itse voit olla apu tai voit olla se henkilö, joka ohjaa toisen auttajan luo. Jos nuori kieltäytyy avusta, asiaa ei saa jättää silleen, vaan on otettava yhteys koulukuraattoriin, terveydenhoitajaan, lääkäriin ja vanhempiin sekä kerrottava, mitä nuorelle on tapahtumassa. Myös vanhempien on kerrottava koululle nuoren itsemurhayrityksestä. **Vaitiolovelvollisuus ei päde silloin, jos oppilas on yrittänyt tai suunnittelee itsemurhaa!!** Mikäli vanhemmat eivät vie lastaan hoitoon, koulun tulee olla yhteydessä sosiaaliviranomaisiin **(Lastensuojelulaki 40 §).**

**Yhteistyö koulun ja terapeutin välillä on erinomaisen tärkeää hoitajaksojen aikana ja myös niiden välillä!!**

### 9.3 Itsemurhan käsittely koulussa

Itsemurhan jälkikäsittelyssä tavoitteena on uusien itsemurhien ehkäiseminen ja itsemurhavaarassa olevien lasten tai nuorten löytäminen, sillä itsemurha saattaa lisätä muiden itsemurhariskiä, ikään kuin kynnyks madaltuu. Jälkikäsittely koulussa lievittää hämmennystä, surua ja syyllisyydentunteita. Se käynnistää surutyön ja lähentää vanhempia, opettajia ja oppilaita toisiinsa. Myös todellinen tieto vähentää samaistumista itsemurhan tehneeseen nuoreen ja sitä kautta estää uusia itsemurhatapauksia.

**Rehtori kutsuu kriisiryhmän välittömästi koolle.**

- Kriisiryhmä on yhteydessä omaisiin kertoen surunvalittelut ja koulun toimintamallin.
- Keskustellaan, miten koulussa asia voidaan käsitellä, mikä ei tarkoita perheen yksityisasioiden tuomista esille.
- **Rehtori tiedottaa ensin henkilökunnalle.** Tämän jälkeen tiedotus koko koululle esim. aamunavauksessa tai erillisessä tilaisuudessa, muistosanat, hiljainen hetki, myös pappi voi olla mukana.
- Mennään luokkiin keskustelemaan luokanopettajan tai muun vanhemman kanssa.
- Koulutyön jatkaminen tai päättäminen.
- Normaaliin työskentelyyn mahdollisimman pian, mutta seurataan tilannetta ja apua tarvitsevia oppilaita muutaman viikon ajan.
- Hautajaiset: ketkä osallistuvat, muistotilaisuus koululla samaan aikaan.
- Tarvittaessa järjestetään lisäkeskusteluja, luokanvalvojantunnit, uskonnon tunnit.
- Tukioppilastoiminta

## 10 PSYKOOTTISESTI KÄYTTÄYTYVÄ LAPSI JA NUORI

Joskus voi käydä niin, että oppilas alkaa käyttäytyä silminnähden poikkeavalla tavalla. Kyseessä voi olla vakava mielenhäiriö, johon tarvitaan nopeasti ammattiauttajan apua.



## 10.1 Tunnusmerkit ja auttaminen

Psykoosin oireita voivat olla:

- vetäytyminen omaan maailmaan, pyrkimys olla yksin
- sekavat ja epärealistiset puheet
- rituaalit, pakkotoiminnot
- ikätasoa lapsellisempi toiminta
- suhtautuminen koulutyöhön muuttuu, ei välitä koulutyöstä tai yrittää tehdä enemmän kuin jaksaa
- erikoinen toiminta, jota ei itse halua tai osaa selittää
- vihjailu avuntarpeesta
- ulkoisen olemuksen muuttuminen näkyvästi, esim. hoitamattomuus
- tunneilmaisun kapeutuminen tai muuttuminen, esim. äkilliset naurun – tai itkunpuuskat
- harhaluulot

Jos oppilaalla on näitä oireita, on opettajan otettava yhteys kouluterveydenhoitajaan, koulupsykologiin tai –kuraattoriin, rehtoriin tai mielenterveyshuollon asiantuntijaan. Kotia on myös informoitava asiasta. Yllä oleva luettelo ei ole täydellinen, ai-noastaan esimerkinomainen.

## 11 VÄKIVALLAN KESKELLÄ TAI KOHTEENA OLEVA LAPSI JA NUORI

### 11.1 Perheväkivallan epäily

Jos on **syytä epäillä**, että lapsi tai nuori on perheessä väkivallan kohteena tai todistajana, **häneltä voi kysyä asiaa suoraan**. Asiasta on kuitenkin aina tehtävä lastensuojeluilmoitus. Koordinaattorina toimii lastensuojelun sosiaalityöntekijä. Kiireellisissä tapauksissa tulee välittömästi ottaa yhteys rehtoriin. Väkivallan uhri on ohjattava avun piiriin ja hänelle on kerrottava hänen oikeuksistaan ja mahdollisuuksistaan saada tukea. Väkipalsta on aina rikos!

Kun tapaus on epäselvä, tulee pienestäkin epäilystä ottaa yhteys lastensuojelun sosiaalityöntekijään. Näitä tilanteita varten toimii moniammatillinen työryhmä, seri-ryhmä,

jossa mukana ovat sosiaalityöntekijä, poliisi, lääkäri, psykologi ja huolestunut viranomainen. Tämän työryhmän tehtävänä on sopia jatkotoimenpiteistä.

### **Mistä tunnistaa perheväkivallan olemassa olon?**

- Lapsi kavahtaa kosketusta.
- Lapsi turvautuu tuttuihin rutiineihin. Muutokset ahdistavat. Niistä voi seurata paniikkia.
- Lapsella on outoja sattumuksia. Hän selittelee kovasti asioita.
- Lapsi on silmiinpistävän kontrolloiva.
- Lapsella on nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia.
- Lapsen postraumaattinen oire voi olla hyvin samanlainen kuin ADHD-lapsella.
- Lapsella on oppimisvaikeuksia, ylireagointia ja syömishäiriöitä.
- Lapsi itsekin voi olla aggressiivinen.

### **11.2 Koulun väkivaltatilanteita**

Koulussa voi tapahtua vakavia väkivaltatapauksia, kuten missä tahansa elämässä. Väkivallan aiheuttajana koulussa voi olla oppilas, koulun työntekijöihin kuuluva tai koulun ulkopuolinen henkilö. Koulussa tapahtuneesta väkivaltatilanteesta ilmoitetaan välittömästi rehtorille (kyläkouluilla apulaisjohtajalle), joka tarvittaessa soittaa poliisin ja mahdollisesti myös ambulanssin paikalle. Tilanteen vaatiessa jokainen työntekijä on kuitenkin velvollinen auttamaan ja hälyttämään apua mahdollisimman nopeasti.

Varautumisesta väkivaltaan on tehty erillinen suunnitelma.

#### **Väkivaltatilanteen jatkokäsittelyn hoitaminen:**

- **Oppilaiden keskinäisen väkivallan jatkokäsittely** hoidetaan asianosaisten kesken. Noudatetaan KiVaKoulu- menetelmää ja koulun kurinpitovälineitä. Väkivaltatilanteen luonteesta ja vakavuudesta riippuu, käsitelläänkö sitä koulussa muidenkin oppilaiden kanssa.
- Tarvittaessa rehtori hankkii asiasta lääkärintodistuksen ja tekee rikosilmoituksen poliisille ja lastensuojeluilmoituksen sosiaalitoimistoon. Rehtori ja koulukuraattori voivat konsultoida keskenään.
- Opettaja tai rehtori ilmoittaa tapahtuneesta oppilaiden huoltajille.
- Alle 15-vuotiaaseen kohdistunut lieväkin pahoinpitely on virallisen syyttäjän alainen rikos.
- Jos väkivallan tekijänä on koulun työntekijä, rehtorin on puututtava asiaan välittömästi. Työntekijän mahdollisuudet jatkaa koulussa selvitetään.

- Jos koulutyöntekijän väkivalta (fyysinen tai psyykkinen) kohdistuu oppilaaseen, asian selvittelyssä on aina kuultava myös oppilaan vanhempia.
- Jos opettaja tai muu koulun työntekijä joutuu väkivallan kohteeksi, asiasta on heti ilmoitettava rehtorille

## 12 PÄIHTEITÄ KÄYTTÄVÄ TAI TUPAKOIVA LAPSI JA NUORI

Nuorta lähellä olevien aikuisten pitää reagoida aina nuorten päihteiden käyttöön. Kotiintuloaikoja on seurattava ja yöpymiset kavereiden kanssa tulee tarkistaa ja niitä oikeastaan tulisi välttääkin, jos ne eivät ole jostain syystä välttämättömiä. Varhainen puuttuminen päihteiden käyttöön on tärkeätä, koska niistä on silloin vielä helpompi luopua. On todettu selvästi, että tupakointia seuraa miedot juomat, sitten väkevämmät, raju humaltuminen ja seksuaaliset kokeilut kuten myös huume-kokeilut. Epäiltäessä päihteiden käyttöä kannattaa asia ottaa puheeksi, vaikka nuori sen kieltäisikin. Kysymisellä on ennaltaehkäisevä vaikutus ja tekee nuoren varovaisemmaksi. Oppilas tietää, että hänestä välitetään ja asiaan puututaan, jos jotain sattuisi.

### 12.1 Päihteiden käyttäjän tunnusmerkkejä

Muutokset nuoren käyttäytymisessä yhdessä fyysisten tuntomerkkien kanssa paljastavat päihteiden käytön. Murrosikä sinänsä saattaa aiheuttaa samanlaisia muutoksia, mikä vahvistaa tuntomerkkejä.

- koulupinnaus
- muutokset kaveripiirissä
- heikentynyt terveys, väsymys, haluttomuus, huonomuistisuus, mielialan ailahtelu
- mielenkiinto harrastuksiin ja koulutyöhön häviää
- asenteet, väärän puolustelu, valehtelu
- muuttuneet harrastukset
- väkivaltaisuus ja äänekkyyys
- eristäytyminen
- lisääntyvä rahantarve
- varastelu kaupoista tai näpistely kotona ja koulussa takkien taskuista, lompakoista
- levyjen tai pelien myynti vaihtopisteisiin

## 12.2 Koulussa tehtäviä toimenpiteitä, kun epäillään päihteiden käyttöä

**on tärkeätä reagoida asiaan keskustelemalla toisten työtovereiden kanssa, onko heillä mahdollisesti samankaltaisia havaintoja**

- luokanvalvojan, rehtorin tai hoitohenkilökunnan on keskusteltava oppilaan kanssa ja
- ilmoitettava, että koulu ei hyväksy päihteiden käyttöä missään muodossa
- yhteys kotiin ja keskustelu vanhempien kanssa, milloinkaan ei pidä hyväksyä sitä, että vanhemmat hankkivat alaikäisille tupakkaa tai alkoholia
- **jos esille tulee päihteiden myyntiä tai välittämistä koskevia tietoja, otetaan yhteys poliisiin**
- **jos päihteiden käyttö jatkuu, päätetään jatkotoimenpiteistä sosiaaliviranomaisten johdolla**
- **jos oppilaalla on hallussa päihteitä (alkoholi, huumeaineet) tai hän käyttää niitä, ilmoitus tulee tehdä myös sosiaaliviranomaisille.**

## 13 KOULUKIUSATTU LAPSI JA NUORI

Suomen kaikissa kouluissa esiintyy koulukiusaamista, milloin vähäisempää milloin vakavampaa. Sitä on aina esiintynyt ja tulee aina tulevaisuudessakin esiintymään. Koulun koko tai sen sijainti kaupungissa tai maaseudulla ei vaikuta kiusaamisen laatuun tai laajuuteen. Kiusaamista tapahtuu koulupäivän aikana ja myös koulumatkoilla. Erityisen otollisia ovat välitunnit, liikuntatunnit, ruokatunnit tai luokkahuoneessa silloin, kun opettaja ei ole paikalla. Tarkoitus on kuitenkin minimoida kiusaaminen ja sen tuhoisa vaikutus toisen oppilaan koulunkäyntiin sekä henkiseen tasapainoon.

Kiusaaminen on yleensä psyykkistä (huutelu, nimittely, pilkkaaminen, nolaaminen, uhkaaminen, toisen vähättely) tai fyysistä (tönnöttäminen, potkiminen, lakin heittäminen, repun piilottaminen jne.). Tyttöjä kiusaavat tytöt ja pojat. Poikia kiusaavat yleensä pojat. Kiusatuksi voi joutua periaatteessa kuka tahansa. Herkimmin tulevat kiusatuiksi ne oppilaat, jotka ovat jollakin tavalla ”silmitikkuja”. **Pukeutuminen, ulkonäkö, puhevika ujous tms. ominaisuus lisää alttiutta** kiusatuksi tulemiselle. Tyttöjen keskuudessa kauniit poikien suosikit tai lihavat ja kömpelöt ovat tyttöjen kiusauksen kohteita. Erityisesti murrosikäisille tytöille tulee ”verisiä” riitoja poikaystäväistä.

**Myös opettaja voi olla kiusaaja.** Silloin on kysymys aseman ja vallan väärinkäytöstä. Oppilaita on rohkaistava keskustelemaan luokan opettajan tai rehtorin kanssa näissä tapauksissa mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen.

### 13.1 Kiusatun tunnusmerkkejä

- kouluhaluttomuus
- runsaat poissaolot
- koulupelko
- ahdistus
- psykosomaattiset oireet kuten päänsärky ja vatsakivut
- hermostuneisuus
- yksinäisyys
- syrjään vetäytyminen
- ei pysty keskittymään, pälyilee luokassa ympäriinsä, ei viittaa tai vastaa
- viivyttely välitunnille tai luokahuoneeseen menossa
- kiristäminen, rahaa tai tupakkaa kiusatulta toistuvasti

### 13.2 Toiminta kiusaamistilanteessa

Koulukiusaamiseen on vaikea puuttua, jos siitä ei tiedetä. On tarpeellista rohkaista oppilaita sekä koko koulun henkilökuntaa kertomaan havainnoistaan. Kiusaamiseen on aina puututtava heti ja asiat on puitava loppuun sekä kiusatun että kiusaajan kannalta.

**Mikäli kiusaaminen yhä jatkuu, pyydetään huoltajia koululle yhteiseen neuvonpitoon**, jossa sovitaan jatkotoimenpiteet rehtorin johdolla. Tarvittaessa otetaan yhteyttä myös muihin viranomaisiin. Seurataan sovittujen toimenpiteiden toteutumista.

Valvontaa on tehostettava erityisesti syksyisin koulun alkaessa ja uusien oppilaiden tullessa uuteen ympäristöön.

Vanhempainillassa keskustellaan luokkahengestä, tutustutaan luokkatovereiden vanhempiin ja luokan oppilaisiin. Vanhemmat keskustelevat koulukiusaamisesta myös kotona lasten kanssa ja nostattavat lapsen itsetuntoa ja vahvistavat lapsen oikeudentuntoa.

**Koulussa opettajat noudattavat yhteisiä sovittuja sääntöjä**, eivät käännä selkäänsä tapahtumille, vaan puuttuvat tapahtuviin kiusaamisiin jämäkästi. Kiusaamisen luonteen mukaisesti ongelmat selvittää valvova opettaja, luokanvalvoja, rehtori, **oppilashuoltoryhmä, kriisiryhmä tai vertaissovitteluryhmä**. Väkivaltatapauksissa ja jatkuvassa kiusaamisessa voi harkita myös poliisin mukaan tuloa. Rikottu omaisuus on vaadittava korvattavaksi kiusaajan varoista (ei vanhempien).

## 14 POISSAOLOJEN SEURANTA

Koulun tulee kirjata oppilaiden poissaolot, sillä ne ovat usein merkinä alkavista kriiseistä. Useimmissa tapauksissa poissaolon syynä on kuitenkin sairaus.

Poissaolojen kohdalla toimitaan seuraavasti:

- Luokan opettaja selvittää itselleen jokaisen oppilaan poissaolon syyn ja merkitsee sen Wilma- ohjelmaan.
- Jos oppilaan poissaolot ovat ”epämääräisiä” ja ne aiheuttavat huolta opettajassa, hänen tulee viipymättä ottaa asia puheeksi rehtorin, koulukuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa.

## 15 KRIISIVALMIUDEN YLLÄPITÄMINEN

Kriisisuunnitelma **päivitetään vuosittain**. Suunnitelma käydään läpi opettajien ja muun henkilökunnan kanssa kouluvuoden alkaessa. Uudet työntekijät perehdytetään erityisen hyvin suunnitelmaan.

Oppilashuoltotyöryhmä pyrkii kouluttautumaan ja omaksumaan uusia toimintatapoja työnsä kehittämiseksi.