STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA NAUCZYCIELI I SPECJALISTÓW

dotyczące wspierania uczniów w kryzysie samobójczym

wersja skrócona

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA NAUCZYCIELI SPECJALISTÓW

dotyczące wspierania uczniów w kryzysie samobójczym

Reakcja i postawa nauczyciela specjalisty w rozmowie z uczniem/uczennicą o myślach samobójczych, o powrocie do szkoły po próbie samobójczej lub o żałobie po śmierci samobójczej członka społeczności szkolnej jest niezwykle ważna. Jeśli uczeń/uczennica poczuje, że Cię martwi albo dodaje Ci kłopotów, wycofa się z kontaktu lub zmieni temat.

CZEGO NIE ROBIĆ?

- **NIE OKAZUJ** swojej bezradności w obliczu cierpienia, z jakim mierzy się uczeń/uczennica.
- **NIE OKAZUJ** swojej złości (na sytuację ucznia/uczennicy, brak działań lub postawy innych osób).
- **NIE PYTAJ** „dlaczego?".
- **NIE ZOSTAWAJ** sam/a z informacjami o kryzysie ucznia/uczennicy.
- **NIE OCZEKUJ** natychmiastowych efektów działań podejmowanych na rzecz ucznia/uczennicy w szkole i poza nią.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że kryzys minął tylko dlatego, że uczeń/uczennica już Ci o nim nie opowiada.
- **NIE OBWINIAJ** ucznia/uczennicy za kryzys, w którym się znajduje, za brak wcześniejszego ujawnienia problemu lub odrzucenie pomocy.
- **NIE IGNORUJ** objawów kryzysu w zachowaniu ucznia/uczennicy.
- **NIE SKŁADAJ OBIETNIC**, których nie możesz dotrzymać, np. że zachowasz informację o zagrożeniu suicydalnym ucznia/uczennicy w tajemnicy przed innymi osobami.

CZEGO NIE MÓWIĆ?

- *Na pewno nie jest tak źle, jak opowiadasz.*
- *Twoje reakcje są przesadzone.*
- *Skup się na czymś innym, wyjdź do ludzi.*
- *Jeśli się nie zmienisz, trafisz do szpitala psychiatrycznego.*
- *Zdobądź się na wysiłek, wtedy kryzys minie.*
- *Teraz są ważniejsze sprawy przed Tobą.*
- *Inni jakoś sobie radzą.*
- *Ja w Twoim wieku...*
- *Powinieneś/Powinnaś już poczuć się lepiej.*
- *Czy dasz sobie radę sam/a?*
- *Nie chcę, żebyś brał/a leki (trafił/a do szpitala).*
- *Pomyśl, jak cierpią Twoi bliscy.*

CO ROBIĆ?

- Twórz w rozmowie atmosferę zaufania i bezpieczeństwa przez stonowane i spokojne komunikaty. Zaznaczaj, że dobrze się stało, że dowiedziałeś/dowiedziałaś się, co dzieje się z uczniem/uczennicą.
- Pozwól uczniowi/uczennicy wyrażać wszystkie emocje w każdej formie, akceptuj je, podkreślając, że są naturalne.
- Temat samobójstwa traktuj jako najważniejszy w rozmowie, jeśli uczeń/uczennica z niego zbacza, zaznacz to i zaproponuj powrót do niego.
- Pamiętaj, jaką pełnisz rolę i działaj w obszarze własnych kompetencji jako szkolny specjalista.
- Informuj o roli innych osób, które pomogą uczniowi/uczennicy przezwyciężyć kryzys: rodzice, inne dorosłe osoby z rodziny/otoczenia ucznia/uczennicy, nauczyciele, psychoterapeuta, psychiatra, rówieśnicy.
- Swoje poglądy (religijne, moralne, na temat powodów, jakie podaje uczeń/uczennica itp.) zachowaj dla siebie. Odwołuj się do wiedzy naukowej na temat zachowań samobójczych.
- Swoją postawą w rozmowie pokazuj pewność i wiarę w przyszłość.
- Bądź zdeterminowany/a w szukaniu bezpiecznych dla ucznia/uczennicy rozwiązań krótko- i długoterminowych.

JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIEM/UCZENNICĄ

w kryzysie suicydalnym, wracającym/wracającą do szkoły po próbie samobójczej lub w żałobie po śmierci samobójczej osoby ze społeczności szkolnej?

Rodzaj interwencji w rozmowie

Powiedzenie uczniowi/uczennicy o tym, co zauważyłeś/aś (i jakie wywołało to u Ciebie emocje) i zachęcenie do rozmowy.

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	**Wypowiedź do ucznia/uczennicy zaproszonego/ zaproszonej na rozmowę:** *Marku, dowiedziałem/am się od Twojej wychowawczyni, że kilka razy w ostatnim czasie mówiłeś, że nic nie ma sensu i lepiej byłoby, gdybyś zniknął. Martwi mnie to i chciałbym/chciałabym z Tobą porozmawiać o tym, co przeżywasz.* **Wypowiedź do ucznia/uczennicy, który/a mówi o myślach samobójczych podczas rozmowy, którą sam/a zainicjował/a** *Na początku spotkania rozmawialiśmy o Twoich trudnościach w skupieniu uwagi i o obniżonym nastroju. Teraz powiedziałeś/aś, że coraz częściej myślisz o tym, by odebrać sobie życie. Chciałbym/Chciałabym skupić się na tym temacie, dobrze?*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	**Wypowiedź do ucznia/uczennicy zaproszonego/ zaproszonej na rozmowę:** *Aniu, wiem, że byłaś w szpitalu w związku z próbą samobójczą. Teraz wrócisz do szkoły i domyślam się, że możesz mieć wiele pytań lub wątpliwości z tym związanych. Zaprosiłem/Zaprosiłam Cię na spotkanie, żeby o tym porozmawiać.* **Wypowiedź do ucznia/uczennicy, który/a mówi o myślach samobójczych podczas rozmowy, którą sam/a zainicjował/a** *Wspomniałeś/aś, że boisz się tego, że nie dasz rady nadrobić materiału. Domyślam się, że może Cię to blokować przed powrotem do szkoły.*

UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	**Wypowiedź do ucznia/uczennicy zaproszonego/ zaproszonej na rozmowę:** *Kilka dni temu dowiedzieliśmy się o śmierci samobójczej Moniki. Wiem, że się przyjaźniłyście i wyobrażam sobie, że jest w Tobie wiele emocji i trudnych, nieprzyjemnych myśli. Chciałbym/Chciałabym z Tobą porozmawiać o tym, jak się czujesz i co przeżywasz.* **Wypowiedź do ucznia/uczennicy, który/a mówi o myślach samobójczych podczas rozmowy, którą sam/a zainicjował/a** *Mówisz o tym, jak bardzo poruszyła Cię śmierć kolegi, z którym nie byłeś blisko. Widzę, jak bardzo czujesz się przytłoczony i zagubiony. Czy możesz opowiedzieć więcej o tym, co przeżywasz?*

Rodzaj interwencji w rozmowie

Zadawanie konkretnych i bezpośrednich pytań

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	*Od jakiego czasu towarzyszą Ci myśli samobójcze?* *Jak często pojawiają się u Ciebie myśli o odebraniu sobie życia? Ile razy myślałeś/aś o tym w ciągu dnia, tygodnia, miesiąca itp.?* *Czy jesteś w stanie zatrzymać lub rozpraszać te myśli? Czy masz kontrolę nad myślami o odebraniu sobie życia?*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	*Czy aktualnie towarzyszą Ci myśli samobójcze?* *Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w kontekście powrotu do szkoły?* *Czy jesteś pod opieką psychiatry i psychoterapeuty? Czy ten kontakt jest dla Ciebie pomocny?* *Czy wiesz, co zrobić, jeśli myśli samobójcze powrócą lub zintensyfikują się?*
UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	*Jak często pojawia się u Ciebie poczucie winy, że nie udało Ci się pomóc przyjacielowi?* *Czy udaje Ci się oderwać od wspomnień choć na chwilę?* *Czy Twoje emocje są cały czas na tym samym poziomie, od kiedy dowiedziałaś się o samobójstwie Wiktora, czy może coś się w nich zmienia?*

Rodzaj interwencji w rozmowie

Okazywanie uznania i akceptacji, zachęcanie do dalszej otwartości

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	*Dobrze zrobiłeś/aś, prosząc o rozmowę, kiedy samemu/ samej trudno było Ci zapanować nad myślami o skrzywdzeniu się. Chciałbym/Chciałabym, żebyś robił tak zawsze, kiedy poczujesz, że napięcie emocjonalne staje się dla Ciebie trudne do zniesienia.* *Chcę, żebyś wiedział/a, że doceniam, że opowiedziałeś/aś o tym, z czym się mierzysz. Domyślam się, że wiele Cię to kosztowało, by wypowiedzieć na głos swoje myśli i emocje.*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	*Mówisz o tym, że towarzyszy Ci wiele obaw w związku z powrotem do szkoły. To ważne, że wiem, z czym się mierzysz. Co myślisz o tym, żebyśmy wspólnie zastanowili się, co możemy zrobić, żeby Twój powrót do szkoły był dla Ciebie łatwiejszy?* *Domyślam się, że nie było Ci łatwo powiedzieć o tym, co przeżywasz.*
UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	*To ważne, że nie jesteś już sama z myślami, że mogłaś coś zrobić, by zapobiec samobójstwu swojego chłopaka.* *Wyobrażam sobie, że mówienie o tym, co czujesz, nie było dla Ciebie łatwe i chcę, żebyś wiedział/a, że to bardzo doceniam.*

Rodzaj interwencji w rozmowie

Zaakceptowanie emocji

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	*Wyobrażam sobie, że jesteś bezradny/a i przygnębiony/a. To naturalne, że tak się czujesz, kiedy bardzo się starasz zapanować samodzielnie nad myślami samobójczymi, a nie widzisz efektu.*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	*Niepokój związany z powrotem do szkoły po próbie samobójczej jest naturalny.* *Mówisz, że boisz się, że nie uda Ci się wytrzymać na wszystkich lekcjach. To naturalne, że trudno jest Ci koncentrować uwagę na nauce, kiedy wciąż mierzysz się z kryzysem/myślami samobójczymi.*

UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	*Tęsknota za kimś, kto odszedł, jest naturalna.* *W okresie żałoby może pojawiać się wiele sprzecznych uczuć: żalu, złości, rozpaczy, wyrzutów sumienia. Wszystkie one są odpowiedzią na stratę, której doświadczasz.*

Rodzaj interwencji w rozmowie

Psychoedukowanie na temat aktualnego stanu oraz procesu pomocy

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	*To, że teraz towarzyszą Ci myśli samobójcze, nie oznacza, że to się nie zmieni.* *W niektórych sytuacjach niezbędny jest pobyt na oddziale w szpitalu. Młoda osoba jest tam umieszczana, żeby z jednej strony zapewnić jej bezpieczeństwo, a z drugiej strony, aby miała intensywny kontakt ze specjalistami. O tym, czy ktoś trafi na oddział, czy nie, decyduje lekarz psychiatra na podstawie przeprowadzonego badania.*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	*Bardzo ważne jest, żebyś miał/a teraz pomoc i wsparcie lekarza psychiatry oraz psychoterapeuty.* *Leki psychoaktywne nie działają od pierwszej dawki. Trzeba obserwować siebie uważnie i dostrzegać każdą, nawet najmniejszą zmianę. Jeśli po ok. 2–3 tygodniach nie zauważysz żadnych pozytywnych efektów przyjmowania leków, powinien się o tym jak najszybciej dowiedzieć Twój lekarz prowadzący.*
UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	*Żałoba jest procesem, przez który każdy przechodzi w indywidualnym tempie.* *Pomocne w poradzeniu sobie z uczuciami towarzyszącymi żałobie jest ich uwalnianie, np. przez rozmowę z zaufaną osobą.*

Rodzaj interwencji w rozmowie

Informowanie o działaniach, jakie zamierzasz podjąć

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	*Porozmawiam z Twoją mamą o tym, jak może być dla Ciebie większym wsparciem.* *Ustalę z Panią od matematyki, żebyś mógł/mogła pisać następny sprawdzian poza klasą, tak abyś miał/miała warunki wolne od stresu i rozproszeń uwagi.*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	*Omówię z nauczycielami, którzy Cię uczą, różne opcje sprawdzania Twojej wiedzy, inne niż odpowiedzi na forum klasy.* *Porozmawiam z Twoimi rodzicami o tym, że masz trudności w koncentracji uwagi i jak wpływa to na Twoje oceny.*
UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	*Wyjaśnię Twoim rodzicom, że potrzebujesz pomocy psychoterapeuty i ustalę z nimi, żeby Cię do niego zapisali.*

Rodzaj interwencji w rozmowie

Zaznaczanie obszaru decyzji ucznia/uczennicy

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	*O Twoim obniżonym nastroju i myślach samobójczych mogę powiedzieć Twoim rodzicom sam/a albo możemy zrobić to razem.* *Nie mogę się zgodzić na to, żebyś został/a sam na sam z myślami samobójczymi.*
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	*To od Ciebie zależy, co i komu w klasie powiesz o swojej nieobecności.* *Jeśli nie chcesz rozmawiać o swoim pobycie w szpitalu, możesz o tym powiedzieć wprost osobom w klasie.*
UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	*Zależy mi, żeby wiedzieć, jak się czujesz. Czy wolisz przychodzić na przerwie, czy może umówimy się na konkretnej lekcji?*

Ministerstwo Zdrowia
NPZ
Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 finansowane przez Ministra Zdrowia

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA NAUCZYCIELI

dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym

Jako nauczyciel/nauczycielka jesteś w stanie pomóc, kiedy Twój uczeń/Twoja uczennica doświadcza kryzysu samobójczego. To niełatwe, ale możliwe zadanie. Konieczne jest Twoje autentyczne zainteresowanie, uważna obserwacja, znajomość możliwych sygnałów ostrzegawczych kryzysu samobójczego u dzieci i młodzieży oraz wiedza, jakie działania podjąć.

KIEDY WSPIERASZ UCZNIA/UCZENNICĘ W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM:

ZAUWAŻ

- **ZWRÓĆ** uwagę na niepokojące, niepożądane, narastające zachowania, które mogą sygnalizować doświadczanie kryzysu samobójczego.
- **POTRAKTUJ** swoje obserwacje jako komunikat o czymś ważnym, być może również trudnym i niebezpiecznym.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich spostrzeżeń.
- **NIE TŁUMACZ** sobie, że zaobserwowane zmiany w zachowaniu są spowodowane banalnymi, niegroźnymi przyczynami.

POROZMAWIAJ

- **ZAOFERUJ** swój czas, uwagę i **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach.
- **WYSŁUCHAJ**, okazując zainteresowanie oraz chęć zrozumienia.
- **PROŚ** o przykłady i **ZADAWAJ** proste pytania pogłębiające wiedzę o problemach.
- W empatyczny sposób **NAZWIJ** emocje i odczucia.
- **ZAPYTAJ**, jak uczeń/uczennica próbuje sobie radzić z przeżywanymi trudnościami, szczególną uwagę zwróć na autodestrukcyjne metody.
- **PODZIĘKUJ** za to, że dzieli się z Tobą swoimi problemami.

- **NIE ODSYŁAJ** do innej osoby ani **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki.
- **NIE ZAPRZECZAJ** zgłaszanym problemom.
- **NIE POCIESZAJ** na siłę.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy, aby odwrócić uwagę od przeżywanych trudności.
- **NIE UDZIELAJ** rad, dopóki nie pogłębisz swojej wiedzy o problemach.
- **NIE PRÓBUJ** przekonywać do natychmiastowej rezygnacji z autodestrukcyjnych myśli, planów lub działań.

DZIAŁAJ

- **ZACHĘĆ** do szukania rozwiązań i możliwości poradzenia sobie z trudnościami.
- **POMÓŻ** zaplanować małe, realne w danej chwili działania na rzecz poprawy nastroju i poradzenia sobie z problemami.
- **PRZYPOMNIJ** o dostępnych specjalistach w szkole, **ZACHĘĆ** do skorzystania z ich pomocy i **POMÓŻ** do nich dotrzeć.
- **POWIEDZ**, co zamierzasz zrobić w jego/jej sprawie w najbliższym czasie i kto zostanie poinformowany o jego/jej problemach.
- **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności, w tym powiadomienie opiekunów prawnych.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia **ZADZWOŃ** pod numer alarmowy **112** i **WEZWIJ** pomoc.

- **NIE OCZEKUJ** natychmiastowej poprawy.
- **NIE OBIECUJ** absolutnej dyskrecji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.

PAMIĘTAJ!

- Każdy nauczyciel/każda nauczycielka może stać się **RATOWNIKIEM/RATOWNICZKĄ PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ**.
- Celem **PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ** jest zmniejszenie poczucia osamotnienia wobec przeżywanych trudności i próba ich lepszego zrozumienia, pomoc w poradzeniu sobie z przytłaczającymi emocjami, ocena powagi zagrożenia i zapewnienie bezpieczeństwa, złagodzenie bezradności poprzez odnalezienie zasobów i źródeł wsparcia.
- Jako **RATOWNIK/RATOWNICZKA** masz prawo czuć się niepewnie, czasami możesz nie wiedzieć, co zrobić, co powiedzieć. To zrozumiałe – na co dzień realizujesz inne zadania.
- Dzięki temu, że podejmiesz się **PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ**, Twój uczeń/Twoja uczennica ma szansę poczuć się lepiej. Podobnie jak w pierwszej pomocy przedmedycznej, Twoje działania mogą uratować jego/jej zdrowie lub nawet życie.

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA NAUCZYCIELI

dotyczące kontaktu z osobami po próbie samobójczej

Uczniowie/uczennice, którzy podjęli/które podjęły próbę samobójczą, są bardziej narażeni/narażone na jej ponowienie, a ich rówieśnicy, którzy dowiedzą się o tym zdarzeniu – na naśladowanie zachowań samobójczych. Dlatego warto, abyś zaangażował/zaangażowała się we wspieranie obu tych grup.

KIEDY WSPIERASZ UCZNIÓW I UCZENNICE W RADZENIU SOBIE Z PRÓBĄ SAMOBÓJCZĄ KOLEGI/KOLEŻANKI:

DZIAŁANIA NATYCHMIASTOWE

- **POROZMAWIAJ** otwarcie o tym, co się stało.
- Bardziej niż na omawianiu samego zdarzenia **SKONCENTRUJ SIĘ** na przeżyciach towarzyszących tej sytuacji oraz sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- **ZAAKCEPTUJ** różne reakcje na informację o próbie samobójczej.
- **PRZYPOMNIJ** o możliwych formach pomocy w szkole i poza nią.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.

- **NIE PODEJMUJ** tematu z wszystkimi klasami, a jedynie z zespołem, do którego należy uczeń/uczennica po próbie samobójczej oraz z grupami, które ujawniają, że wiedzą o zdarzeniu i reagują na nie z niepokojem.
- **NIE WCHODŹ** w szczegóły ani **NIE DYSKUTUJ** o domniemanych motywach lub przyczynach próby samobójczej.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że wszyscy będą wiedzieć, jak radzić sobie z kryzysem i z jakich form wsparcia można skorzystać w razie trudności.

DZIAŁANIA KRÓTKO- i DŁUGOTERMINOWE

- **MONITORUJ** niepokojące, niepożądane, narastające zmiany w zachowaniu, aby zidentyfikować osoby, które potrzebują dodatkowego wsparcia.
- **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach lub **UŁATW** kontakt ze szkolnym specjalistą.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE OCZEKUJ**, że wszyscy będą gotowi w takim samym stopniu wspierać ucznia/uczennicę po próbie samobójczej.

- **POMÓŻ** zrozumieć sytuację ucznia/uczennicy wracającego/wracającej do szkoły po próbie samobójczej.
- **POROZMAWIAJ**, jak można zaangażować się w pomoc rówieśniczą.
- **POŁÓŻ** nacisk na wzajemną troskę, szacunek i akceptację.
- **WŁĄCZ** do programu nauczania zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym i radzeniem sobie z kryzysami.

- **NIE WYMUSZAJ** specjalnego traktowania ucznia/uczennicy po próbie samobójczej i nieautentycznej sympatii.

KIEDY WSPIERASZ UCZNIA/UCZENNICĘ, KTÓRY/KTÓRA WRACA PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ DO SZKOŁY:

PRZED POWROTEM DO SZKOŁY

- **UŚWIADOM** sobie jego/jej możliwe trudności, m.in. brak dostatecznej poprawy funkcjonowania po kryzysie, obawę przed reakcją rówieśników oraz nauczycieli, zaległości w nauce i kontaktach z rówieśnikami.
- **ZAPOZNAJ** się z sygnałami ostrzegawczymi zagrożenia samobójczego.

- **NIE OCZEKUJ**, że wszystkie jego/jej problemy, które mogły spowodować próbę samobójczą, zostały rozwiązane.

PO POWROCIE DO SZKOŁY

- **PROWADŹ** stałą, dyskretną obserwację jego/jej samopoczucia i zachowania.
- W razie potrzeby **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach, **UŁATW** kontakt ze szkolnym specjalistą lub **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że przeżyty kryzys i wdrożone leczenie będą bez wpływu na jego/jej możliwości w nauce.

- **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania do jego/jej możliwości.
- **POMÓŻ** opracować plan nadrobienia zaległości.
- **MONITORUJ** jego/jej postępy w nauce i na bieżąco **REAGUJ** na dodatkowe potrzeby.
- **POMÓŻ** w dołączeniu do grupy rówieśniczej.
- **REAGUJ** na wszelkie przejawy wykluczenia i przemocy wobec niego/niej.

- **NIE OCZEKUJ**, że jego/jej możliwości w nauce będą porównywalne z możliwościami rówieśników.
- **NIE WYMAGAJ**, że samodzielnie i w krótkim czasie nadrobi zaległości w nauce.
- **NIE POZWÓL** na ośmieszanie, drwiny, ataki.

PAMIĘTAJ!

Działania w szkole po próbie samobójczej ucznia/uczennicy można rozumieć jako **PIERWSZĄ LINIĘ OBRONY WOBEC NEGATYWNYCH SKUTKÓW ZDARZENIA**, ponieważ mobilizują do wzajemnego wspierania się w tych trudnych okolicznościach. Ponowna adaptacja do środowiska szkolnego może być dla ucznia/uczennicy silnym czynnikiem protekcyjnym, który wesprze jego/jej powrót do zdrowia.

STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA NAUCZYCIELI

dotyczące kontaktu z osobami w żałobie po śmierci samobójczej

Samobójstwo ucznia/uczennicy to niezwykle trudna okoliczność dla całej społeczności szkolnej. Oprócz silnych, nieprzyjemnych emocji i bólu niesie ze sobą także dodatkowe zagrożenie – możliwość wystąpienia naśladowania zachowań samobójczych (efektu Wertera) w otoczeniu zmarłej osoby. Dlatego ważne jest, abyś zaangażował/a się w działania, których celem jest łagodzenie skutków tej tragedii i zapobieganie jej możliwym negatywnym konsekwencjom.

KIEDY WSPIERASZ UCZNIÓW I UCZENNICE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ KOLEGI/KOLEŻANKI:

DZIAŁANIA NATYCHMIASTOWE

- **UŚWIADOM** sobie własne reakcje na tę sytuację.
- **ROZMAWIAJ** otwarcie o swoich przeżyciach z innymi nauczycielami, specjalistami szkolnymi, przełożonymi.
- **WSPIERAJ** inne osoby z Twojego zespołu.
- W razie potrzeby **SKORZYSTAJ** ze specjalistycznych form pomocy poza szkołą.
- **ZAPOZNAJ SIĘ** z najważniejszymi celami postwencji, szkolnym harmonogramem jej realizacji oraz zakresem zadań poszczególnych pracowników.
- **KONTAKTUJ SIĘ** z innymi, aby podzielić się swoimi wątpliwościami, obawami, trudnościami.
- **ZAŁÓŻ**, że uczniowie i uczennice dowiedzą się o samobójstwie z krążących w środowisku plotek.
- **PRZEKAŻ** informację o samobójstwie klasie, z którą pracujesz, zgodnie z ustalonymi wytycznymi.
- **OGRANICZ** do minimum komunikat o samobójczej śmierci i **PODKREŚL**,

- **NIE OCZEKUJ**, że trudne emocje nie staną się Twoim udziałem.
- **NIE WYMAGAJ** od siebie, że musisz sobie poradzić bez wsparcia innych.
- **NIE INFORMUJ** o zdarzeniu podczas apeli.
- **NIE OPISUJ** metody samobójstwa i **NIE INFORMUJ** o miejscu zdarzenia.
- **NIE GLORYFIKUJ** i **NIE IDEALIZUJ** ucznia/uczennicy, który/która odebrał/a sobie życie.
- **NIE WSKAZUJ** domniemanych motywów lub przyczyn samobójstwa.
- **NIE PRZEDSTAWIAJ** samobójstwa jako sposobu rozwiązania problemów lub poradzenia sobie z cierpieniem.
- W dalszej części zajęć **NIE OMAWIAJ** nowego materiału i **ZREZYGNUJ** z zaplanowanych sprawdzianów.

- **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania do jego/jej możliwości.
- **POMÓŻ** opracować plan nadrobienia zaległości.
- **MONITORUJ** jego/jej postępy w nauce i na bieżąco **REAGUJ** na dodatkowe potrzeby.
- **POMÓŻ** w dołączeniu do grupy rówieśniczej.
- **REAGUJ** na wszelkie przejawy wykluczenia i przemocy wobec niego/niej.

- **NIE OCZEKUJ**, że jego/jej możliwości w nauce będą porównywalne z możliwościami rówieśników.
- **NIE WYMAGAJ**, że samodzielnie i w krótkim czasie nadrobi zaległości w nauce.
- **NIE POZWÓL** na ośmieszanie, drwiny, ataki.

PAMIĘTAJ!

Działania w szkole po próbie samobójczej ucznia/uczennicy można rozumieć jako **PIERWSZĄ LINIĘ OBRONY WOBEC NEGATYWNYCH SKUTKÓW ZDARZENIA**, ponieważ mobilizują do wzajemnego wspierania się w tych trudnych okolicznościach. Ponowna adaptacja do środowiska szkolnego może być dla ucznia/uczennicy silnym czynnikiem protekcyjnym, który wesprze jego/jej powrót do zdrowia.

że nie ma ona pojedynczej przyczyny i nikt nie ponosi za nią odpowiedzialności.

- **PRZEZNACZ** czas na rozmowę z uczniami o ich odczuciach, przemyśleniach, obawach.
- **ZAAKCEPTUJ** różne reakcje na informację o samobójstwie.
- **POŁÓŻ** nacisk na możliwe formy wsparcia na terenie szkoły i poza nią.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.

DZIAŁANIA KRÓTKO- i DŁUGOTERMINOWE

- **MONITORUJ** niepokojące, niepożądane, narastające zmiany w zachowaniu, aby zidentyfikować osoby, które potrzebują dodatkowego wsparcia.
- W razie potrzeby **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach, **UŁATW** kontakt ze szkolnym specjalistą lub **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności.
- **ZDOBĄDŹ** wiedzę o procesie żałoby i **DAJ** czas na jej przeżywanie.
- **POZWÓL** wracać w rozmowach do tematu śmierci, samobójstwa i emocji z nimi związanych.
- **DZIEL SIĘ** pomysłami, co zrobić, aby poczuć się lepiej.
- **PRZYPOMINAJ** o możliwych formach pomocy w szkole i poza nią.
- **PODKREŚL**, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości.
- **POMÓŻ** w konstruktywny sposób pożegnać i upamiętnić zmarłą osobę.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich obserwacji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.
- **NIE ZAKŁADAJ**, że wszyscy będą wiedzieć, jak radzić sobie z kryzysem i z jakich form wsparcia można skorzystać w razie trudności.
- **NIE OCZEKUJ**, że jest jakiś jedyny, słuszny sposób i czas na przeżywanie żałoby.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy i **NIE ODWRACAJ** uwagi od wyrażanych emocji.
- **NIE REZYGNUJ** ze szkolnej rutyny i wymagań.

- **PAMIĘTAJ**, że przeżywanie żałoby może utrudniać zapamiętywanie i obniżyć postępy w nauce.
- **ZAPYTAJ** o problemy związane z nauką i **DOSTOSUJ** wymagania do możliwości uczniów i uczennic silnie przeżywających żałobę.
- **WŁĄCZ** do programu nauczania zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym i radzeniem sobie z kryzysami.

PAMIĘTAJ!

Działania w szkole po samobójstwie ucznia/uczennicy można rozumieć jako **PIERWSZĄ LINIĘ OBRONY WOBEC NEGATYWNYCH SKUTKÓW ZDARZENIA**, ponieważ mobilizują do wzajemnego wspierania się w tych trudnych okolicznościach.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 finansowane przez Ministra Zdrowia.