

STANDARZY 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/dowiedziałas 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 wychowawczynie, 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 powiedziłeś/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 byłeś 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.

<p>UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ</p>	<p>Wypowiedź do ucznia/uczennicy zaproszonego/ zaproszonej na rozmowę: <i>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.</i></p> <p>Wypowiedź do ucznia/uczennicy, który/a mówi o myślach samobójczych podczas rozmowy, którą sam/a zainicjował/a <i>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?</i></p>
---	---

Rodzaj interwencji w rozmowie

Zadawanie konkretnych i bezpośrednich pytań

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

Rodzaj interwencji w rozmowie

Okazywanie uznania i akceptacji, zachęcanie do dalszej otwartości

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	<p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p>
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	<p><i>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?</i></p> <p><i>Domyślam się, że nie było Ci łatwo powiedzieć o tym, co przeżywasz.</i></p>
UCZEŃ/UCZENNICA W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	<p><i>To ważne, że nie jesteś już sama z myślami, że mogłaś coś zrobić, by zapobiec samobójstwu swojego chłopaka.</i></p> <p><i>Wyobrażam sobie, że mówienie o tym, co czujesz, nie było dla Ciebie łatwe i chcę, żebyś wiedział/a, że to bardzo doceniam.</i></p>

Rodzaj interwencji w rozmowie

Zaakceptowanie emocji

UCZEŃ/UCZENNICA W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	<p><i>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.</i></p>
UCZEŃ/UCZENNICA WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	<p><i>Niepokój związany z powrotem do szkoły po próbie samobójczej jest naturalny.</i></p> <p><i>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.</i></p>

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

Rodzaj interwencji w rozmowie

Psychoedukowanie na temat aktualnego stanu oraz procesu pomocy

UCZEŃ/UCZENNIC W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM	<p><i>To, że teraz towarzyszą Ci myśli samobójcze, nie oznacza, że to się nie zmieni.</i></p> <p><i>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.</i></p>
UCZEŃ/UCZENNIC WRACAJĄCY/WRACAJĄCA DO SZKOŁY PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ	<p><i>Bardzo ważne jest, żebyś miał/a teraz pomoc i wsparcie lekarza psychiatry oraz psychoterapeuty.</i></p> <p><i>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.</i></p>
UCZEŃ/UCZENNIC W ŻAŁOBIE PO ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ OSOBY ZE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ	<p><i>Żałoba jest procesem, przez który każdy przechodzi w indywidualnym tempie.</i></p> <p><i>Pomocne w poradzeniu sobie z uczuciami towarzyszącymi żałobie jest ich uwalnianie, np. przez rozmowę z zaufaną osobą.</i></p>

Rodzaj interwencji w rozmowie

Informowanie o działaniach, jakie zamierzasz podjąć

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

Rodzaj interwencji w rozmowie

Zaznaczanie obszaru decyzji ucznia/uczennicy

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

