

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 UCZNIĄ/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 **ZACHEĆ** do rozmowy o trudnościach.
- **WYŚLUCHAJ**, 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 przeżywanymi trudnościami.
- **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 niezbędnymi 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 rozumiałe – 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.
- **ZACHEĆ** 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.
- **POROZMAWIJ**, 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 UCZNIĄ/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 niezbędnymi 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 Wetera) 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.
- **ROZMAWIJ** 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.

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 niezbędnymi 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.