



**Procedury postępowania w sytuacji zachowań samobójczych w Liceum
Ogólnokształcącym „Lider” w Lublinie**

Lublin, 2025 r.

Procedury postępowania w sytuacji zachowań samobójczych

Każdy pracownik szkoły (pedagogiczny i niepedagogiczny) ma obowiązek zareagowania na wszelkie sygnały o ryzyku zachowania autodestrukcyjnego u ucznia, na niepokojące zachowania uczniów mogące wskazywać na zamiary samobójcze. W przypadku zaobserwowania lub posiadania informacji, że uczeń planuje podjąć lub podjął próbę samobójczą, każdy pracownik powinien niezwłocznie poinformować o tym dyrektora szkoły.

I. Zespół Kryzysowy

1. W szkole powołany został Zespół Kryzysowy, do którego należą dyrektor, psycholog, pedagog, pedagog specjalny, pielęgniarka/pielęgniarski i wychowawca ucznia oraz wybrani nauczyciele.

2. Zadania Zespołu Kryzysowego:

- koordynuje zadania interwencyjne, wspierające
- monitoruje czynności interwencyjne, wspierające
- tworzy odrębne procedury wspierające danego ucznia
- zapoznaje z procedurami grono pedagogiczne
- tworzy łańcuch wsparcia dla danego ucznia, udostępnia kontakty do instytucji i ośrodków oferujących wsparcie
- zarządza kto będzie się kontaktował z danymi instytucjami

II. Zasady postępowania w stosunku do ucznia w kryzysie psychicznym

Objawy kryzysu psychicznego uznawane za charakterystyczne tylko dla nastolatków:

- zachowania opozycyjno-buntownicze;
- silne zaangażowanie w wybraną aktywność;

- pobudzenie psychoruchowe (u dzieci), podejmowanie zachowań ryzykownych.

zobojętnienie, trudność w przeżywaniu radości (brak reakcji na dobre oceny, docenianie);

- drażliwość, płaczliwość, napady złości;
- postawa wroga względem otoczenia (np. utrudnianie prowadzenia lekcji);
- zniechęcenie do wcześniej lubianych czynności (wycofanie się z kółek zainteresowań, obniżenie ocen z lubianych przedmiotów itp.);
- nieumiejętność poradzenia sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia;
- negatywne schematy myślowe na temat świata i siebie samego (wypowiedzi ustne lub pisemne pokazujące brak wiary w człowieczeństwo, przyszłość, pomaganie innym itp.);
- poczucie bycia niepotrzebnym;
- podejmowanie zachowań ryzykownych (uciekanie z lekcji, kontakt z substancjami psychoaktywnymi);
- myśli rezygnacyjne, samobójcze, tendencje i próby samobójcze;
- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem i wydobywaniem z pamięci (widoczne w dekoncentracji podczas lekcji, pogorszeniu ocen itp.);
- pobudzenie psychoruchowe (szczególnie widoczne u młodszych uczniów lub uczennic);
- silne zaangażowanie w wybraną aktywność (głównie: komputer, gry, komórka);
- zmniejszenie (rzadziej zwiększenie) apetytu (wywołujące bezsilność, zawroty głowy, kłopoty z koncentracją uwagi, unikanie wyjść, wyjazdów i spotkań np. wigilijnych w szkole – ze względu na konieczność jedzenia przy innych);
- problemy ze snem;
- bunt (wobec rodziców, szkoły), nieprzestrzeganie zasad;
- zachowania agresywne i autoagresywne;

- powracające dolegliwości somatyczne o niepotwierdzonych medycznie przyczynach (wysoka absencja, częste zwolnienia ze szkoły, wizyty u szkolnej pielęgniarki).

III. Postępowanie w przypadku stwierdzenia występowania u ucznia czynników wskazujących na ryzyko zachowań samobójczych:

Wczesne sygnały ostrzegawcze:

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
- trudności z koncentracją;
- trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen;
- zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność);
- utrata zainteresowania rozrywkami;
- częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- nieustanne znudzenie;
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd).

IV. Postępowanie w przypadku stwierdzenia wysokiego ryzyka zachowań samobójczych świadczyc może wystąpienie przynajmniej jednego z poniższych czynników:

- mówienie o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei, braku wyjścia lub własnej bezwartościowości;
- mówienie wprost lub pośrednio o samobójstwie lub o jego planowaniu;
- wypowiedanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”;
- wypowiedanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;

- pisanie listów pożegnalnych lub testamentu;
- pozbywanie się osobistych i cennych przedmiotów;
- unikanie kontaktów z bliskimi kolegami, izolacja, zamykanie się w sobie;
- odrzucanie pomocy, poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- zaniechanie zajęć, które dotychczas sprawiały uczniowi przyjemność;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- przejawianie dużych zmian charakteru, nastroju, występowanie nietypowych zachowań dla danego ucznia;
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub uciezkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego); nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc);
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia; zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia;
- przejawianie innych zachowań ryzykownych np. okaleczanie się;
- przejawianie zainteresowania tematyką śmierci, umierania itp.,
- podejmowanie w przeszłości prób samobójczych;
- fascynacja znanymi osobami (np. gwiazdami popkultury), które popełniły samobójstwo.

Jeżeli w ciągu ostatnich kilku tygodni lub dłużej, nauczyciele, wychowawcy czy koledzy zaobserwowali u ucznia wymienione wyżej sygnały/objawy, szkoła powinna podjąć natychmiastowe działania. Kilka utrzymujących się objawów świadczy o poważnym kryzysie afektywnym z wysokim ryzykiem samobójstwa wymagającym pilnej interwencji specjalistów, niekiedy także farmakologicznej.

Każdy, kto zauważy niepokojące sygnały, zobowiązany jest zgłosić swoje obserwacje wychowawcy klasy, nauczycielowi przedmiotu głównego ucznia, pedagogowi/psychologowi szkolnemu.

Po zdiagnozowaniu sytuacji zagrożenia uczeń zostaje zgłoszony do działań zespołu kryzysowego. Zespół kryzysowy: dyrektor, wychowawca, pedagog, pedagog specjalny, psycholog szkolny i pielęgniarka podejmują odpowiednie działania interwencyjne:

- podejmują rozmowę wspierającą z uczniem;
 - jednoznacznie ustalają, które z w/w sygnałów występują u danego ucznia;
 - przeprowadzają analizę sytuacji szkolnej i rodzinnej ucznia w celu wstępnego ustalenia przyczyn;
 - kontaktują się z rodzicami w celu ustalenia przyczyn zmian w zachowaniu ucznia, przekazują informację o zagrożeniu rodzicom;
 - jeżeli wspólne ustalenia potwierdzają obawy o zagrożeniu, informacja przekazywana jest nauczycielom uczącym danego ucznia;
- W przypadku pogorszenia stanu psychicznego danego ucznia rodzic/opiekun prawny powinien odebrać ucznia ze szkoły, następnie zgłosić się do specjalisty na konsultację;
 - zespół kryzysowy ustala z rodzicami zasady wzajemnych kontaktów, zaleca objęcie ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i/lub wskazują konieczność konsultacji specjalistycznych poza szkołą (sporządzona zostaje notatka ze spotkania z rodzicem);
 - Zespół kryzysowy monitoruje stan psychiczny ucznia
 - w klasach przeprowadzane są zajęcia dotyczące zdrowia psychicznego, rozpoznawania i radzenia sobie z kryzysem psychicznym

V. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń zamierza popełnić samobójstwo (informacja od samego ucznia, kolegów, rodziny, osób postronnych)

Pracownik szkoły, który otrzymał informację o zamiarze popełnienia samobójstwa przez ucznia, stara się natychmiast odnaleźć ucznia i powiadomić o sytuacji jego psychologa/pedagoga, a w dalszej kolejności wychowawcę lub nauczyciela przedmiotu głównego i dyrektora.

Po zdiagnozowaniu sytuacji zagrożenia nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny/psycholog szkolny podejmują następujące działania:

- po odnalezieniu ucznia nie pozostawiają ucznia samego, lecz próbują przeprowadzić go w ustronne, bezpieczne miejsce
- zbierają wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia oraz zawiadamiają o sytuacji dyrektora szkoły
- informują o zaistniałej sytuacji i zagrożeniu rodziców oraz przekazują ucznia pod opiekę rodziców (prawnych opiekunów) lub jeżeli przyczyną zagrożenia jest sytuacja domowa ucznia informują odpowiednie instytucje (np. Policja);
- w razie konieczności, jeżeli sytuacja tego wymaga, wzywają pogotowie ratunkowe informując dyspozytora o zamiarach ucznia; w czasie tej interwencji powinni zadbać by przebiegała ona spokojnie i dyskretnie
- uczeń powinien natychmiast zostać objęty indywidualną opieką psychologiczną i psychoterapeutyczną;
- zespół kryzysowy zaleca rodzicom konieczność skontaktowania się z psychiatrą i przekazuje odpowiednie adresy
- w sytuacji kiedy świadkami zdarzenia byli inni uczniowie lub nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni należy udzielić im wsparcia
- w klasach przeprowadzane są rozmowy/zajęcia dotyczące zdarzenia, zdrowia psychicznego, rozpoznawania i radzenia sobie z kryzysem psychicznymi
- o podjętej przez ucznia próbie samobójczej dyrektor informuje organ prowadzący i organ nadzorujący

Dostosowanie procesu edukacyjnego jest uruchamiane na podstawie informacji od rodziców albo specjalistów zewnętrznych i własnych obserwacji oraz współpracując z rodzicami lub opiekunami

Nauczyciele poszczególnych przedmiotów mogą wykorzystywać w bieżącej pracy z uczniem następujące formy dostosowań (przykłady):

- preferowana forma sprawdzania wiedzy, aktywności ucznia (np. nieodpowiadanie na forum, udzielanie odpowiedzi na pytania w formie pisemnej);
- podział materiału do zaliczenia na mniejsze części;
- możliwość pracy poza klasą podczas sprawdzianów;
- wydłużenie czasu pracy, zmniejszenie liczby zadań na lekcji i sprawdzianie;
- uwzględnienie trudności ucznia z równoczesnym wykonywaniem kilku czynności naraz, np. słuchania i notowania, przepisywania z tablicy, odszukiwania zadania w książce;
- umożliwienie nieprowadzenia notatek podczas lekcji;
- tolerancja dla zachowań będących objawami depresji;
- wzmocnienia pozytywne (dla wszystkich uczniów)
- opieka szkolnego zespołu pomocy psychologiczno-pedagogicznej;

Formy bieżącego wsparcia:

- możliwość wyjścia z sali w sytuacji napięcia, stresu i udania się w umówione, bezpieczne miejsce w szkole, np. do gabinetu szkolnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- pomoc pielęgniarki/ pielęgniarza szkolnego
- nauka i praktykowanie technik oddechowych;
- monitoring funkcjonowania ucznia przez zespół uczący, wychowawcę, specjalistów oraz rodziców

Zindywidualizowana ścieżka kształcenia (ZŚK)

Zindywidualizowana ścieżka kształcenia (ZŚK) jest organizowana dla uczniów, którzy mogą uczęszczać do szkoły, ale ze względu na trudności w funkcjonowaniu wynikające w szczególności ze stanu zdrowia nie mogą realizować wszystkich zajęć edukacyjnych

wspólnie z oddziałem szkolnym i wymagają dostosowania organizacji i procesu nauczania do ich specjalnych potrzeb edukacyjnych. Celem zindywidualizowanej ścieżki kształcenia jest usunięcie barier i ograniczeń utrudniających funkcjonowanie ucznia i jego uczestnictwo w życiu szkoły, z tego powodu poradnia psychologiczno-pedagogiczna określa w opinii okres objęcia ucznia zindywidualizowaną ścieżką, który nie może być jednak dłuższy niż rok szkolny.

Nauczanie indywidualne

Uruchamiane jest na podstawie orzeczenia o potrzebie indywidualnego nauczania wydanego uczniowi, którego stan zdrowia uniemożliwia lub znacznie utrudnia uczęszczanie do szkoły. Orzeczenie wydaje poradnia psychologiczno-pedagogiczna na wniosek rodzica ucznia bądź pełnoletniego ucznia. Orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania wydaje się na okres nie krótszy niż trzydzieści dni i nie dłuższy niż jeden rok szkolny.

VI. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą

Po powzięciu informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą dyrektor szkoły, wychowawca, pedagog/psycholog szkolny/pedagog specjalny i pielęgniarka podejmują następujące działania:

- jeśli próba samobójcza ma miejsce w szkole, wychowawca (nauczyciel, pracownik) odnajduje ucznia, następnie powiadamia o tym fakcie pogotowie ratunkowe, dyrektora szkoły, a ten rodzica/opiekuna prawnego (zespół kryzysowy wyznacza osobę odpowiedzialną za rozmowę z rodzicem po przyjechaniu do szkoły)
- wychowawca/nauczyciel/ pracownik szkoły jednoznacznie określają rodzaj zdarzenia i nie pozostawiają ucznia samego, usuwają przedmioty umożliwiające ponowienie próby;
- jeśli zachodzi taka potrzeba, udzielają pierwszej pomocy przedmedycznej;
- wzywają pogotowie ratunkowe informując dyspozytora o zdarzeniu;
- Zespół kryzysowy wyznacza osobę odpowiedzialną za rozmowę z rodzicem po przyjechaniu do szkoły. Dyrektor szkoły, pedagog/psycholog szkolny lub wychowawca dokonują oceny sytuacji i przeprowadzają rozmowę wspierającą

z rodzicami oraz przekazują informacje dotyczące pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz podjęcia konsultacji specjalistycznych poza szkołą;

- jeśli próba samobójcza ma miejsce w domu, a rodzic poinformował o zajściu szkołę, dyrektor, pedagog/psycholog szkolny przekazuje rodzicom informacje dotyczące pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- o próbie samobójczej dyrektor informuje Radę Pedagogiczną pod rygorem tajemnicy w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli;
- pedagog/psycholog szkolny/wychowawca/nauczyciel przedmiotu głównego planują dalsze działania mające na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa w szkole, atmosfery życzliwości i wsparcia oraz przekazują rodzicom informacje o możliwościach uzyskania pomocy psychologiczno-pedagogicznej poza szkołą/bursą;
- dyrektor/wychowawca/nauczyciel/psycholog/pedagog szkolny chronią ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą, związaną np. z kontaktem z mediami;
- uczeń, który podjął próbę samobójczą bezwzględnie powinien otrzymać konsultację psychiatryczną;
- rozmowy wspierające ze świadkami zdarzenia (uczniami, nauczycielami), otoczenie ich wsparciem psychologicznym;
- psycholog i pedagog (konieczność minimum dwuosobowego zespołu) prowadzą zajęcia dla klasy, do której uczęszcza dany uczeń z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego np. Jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych.

VI. Postępowanie w przypadku powrotu ucznia do szkoły po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu (zaburzenia psychiczne)

- warunkiem powrotu do szkoły (po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu w związku z wszelkiego rodzaju zaburzeniami psychicznymi/emocjonalnymi) jest dostarczenie informacji/zaświadczenia od lekarza

psychiatry o braku przeciwwskazań do uczenia się dziecka na terenie szkoły w grupie klasowej

- po powrocie ucznia do szkoły należy pamiętać o udzielaniu uczniowi wsparcia, akceptacji, okazaniu zrozumienia;
- pedagog i psycholog (współpracując z wychowawcą) otaczają opieką ucznia poprzez udzielenie wsparcia w postaci rozmów, spotkań, kontaktu z rodzicami; w miarę konieczności wskazują miejsca w których jest możliwe skorzystanie z terapii i fachowej opieki specjalistów;
- w przypadku zaistnienia przesłanek mogących świadczyć o pogorszeniu stanu zdrowia, rodzic – po uzyskaniu takiej informacji ze szkoły, ma obowiązek odebrać ucznia ze szkoły i udać się do odpowiedniego specjalisty;
- przy każdej kolejnej interwencji szkoła wymaga od rodzica przedstawienia zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do kontynuowania nauki w placówce;
- należy dostosować wymagania edukacyjne do możliwości psychofizycznych ucznia
- pedagog i psycholog przeprowadza rozmowę z rodzicami ucznia, wspólnie ustalony zostaje plan wsparcia po powrocie ucznia do szkoły;
- psycholog i pedagog udzielają wsparcia uczniom danej klasy oraz nauczycielom uczącym danego ucznia.

Tworzenie planu wsparcia w powrocie do szkoły dla ucznia po próbie samobójczej

a) propozycja powrotu do szkoły, dostosowana do możliwości psychofizycznych ucznia

- rozmowę o zaległościach spowodowanych nieobecnością i o tym, w jaki sposób je nadrobić;
- niewywieranie presji i danie uczniowi czasu na oswojenie się z emocjami i myślami oraz nadrobienie zaległości;

- zapewnienie o gotowości udzielenia pomocy i omówienie konkretnych jej form (np. pomoc koleżeńska, rozmowa z nauczycielami uczącymi, podział materiału do zaliczenia na mniejsze części, pisanie sprawdzianów w komfortowych warunkach itp.);
- obserwacja funkcjonowania i zachowania zarówno ucznia po próbie samobójczej, jak i pozostałych uczniów;
- regularne kontaktowanie się z uczniem i jego rodzicami lub opiekunami prawnymi w celu omówienia postępów, wszelkich obaw lub rozwoju sytuacji;

b) zalecane formy wsparcia ucznia uwzględniające:

- zwracanie uwagi na pojawiające się nieobecności, spóźnienia czy unikanie lekcji i powiadamianie pedagoga, psychologa, rodziców lub opiekunów;
- zachęcanie do korzystania z pomocy szkolnych specjalistów (psychologa, pedagoga) i nauczycieli uczących;
- rozmowę i udzielanie informacji zwrotnej uczniowi, docenianie wysiłku włożonego w naukę;
- ustalenie, kto jest odpowiedzialny za monitorowanie funkcjonowania ucznia w szkole;
- podjęcie decyzji, kto z pracowników ma dostęp do informacji o uczniu zawartych w planie wsparcia w powrocie do szkoły;

VII. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia

- w przypadku śmierci ucznia w szkole w wyniku samobójstwa dyrektor informuje o zaistniałej sytuacji służby ratunkowe (numer 112) oraz organ prowadzący i organ nadzorujący
- w przypadku śmierci ucznia poza szkołą w wyniku samobójstwa dyrektor informuje o zaistniałej sytuacji organ prowadzący i organ nadzorujący
- w szkole uruchomiana jest procedura interwencji kryzysowej, powołany zostaje zespół kryzysowy;

- szkoła we współpracy z Centrum Interwencji Kryzysowej lub inną instytucją interwencyjną opracowuje plan działań postwencyjnych;
- zespół kryzysowy przygotowuje informacje, które mają zostać przekazane rodzicom, nauczycielom i uczniom;
- zorganizowane są spotkania dla poszczególnych grup: nauczycieli i pracowników szkoły, rodziców oraz uczniów;
- pedagog, psycholog szkolny oraz wychowawcy udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej innym uczniom szkoły (przede wszystkim grupie klasowej/wychowawczej i bliskim znajomym ucznia);
- zespół kryzysowy, zarówno gdy do śmierci samobójczej ucznia doszło na terenie jak i poza szkołą, nawiązuje kontakt z rodziną ucznia w celu udzielenia wsparcia i przekazania adresów pomocowych dla bliskich
- do ewentualnego kontaktu z mediami dyrektor wyznacza rzecznika szkoły, który przedstawia obiektywne fakty związane ze śmiercią samobójczą ucznia, jak i z działaniami interwencyjnymi podjętymi przez szkołę.

Jeśli uczeń popełni samobójstwo należy pamiętać o kilku zasadach:

- wszystkie działania powinny być przeprowadzone najszybciej jak to możliwe (najważniejsze są pierwsze 3 dni po zdarzeniu).
- koledzy szkolni, personel i rodzice powinni być poinformowani o wydarzeniu. Komunikat ma być ograniczony do niezbędnego minimum (nie opisujemy metody i miejsca, ale podkreślamy, że jest to skutek interakcji wielu czynników).
- w czasie dyskusji, rozmów nie można dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizacji osoby samobójcy, kładziemy nacisk na konsekwencje śmierci dla pozostałych osób (trudne emocje i sposoby ich przeżywania) oraz dostępne formy pomocy (w szkole i poza nią).

- w czasie spotkań z młodzieżą należy również stworzyć możliwość do przepracowania emocji związanych z tym wydarzeniem. Uczniowie powinni uzyskać informację o miejscach, w których uzyskaliby pomoc w czasie kryzysu oraz numery telefonów zaufania.
- nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym ani apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu. Uczniowie powinni zostać poinformowani w małych grupach (w zespołach klasowych) przez nauczycieli do tego przygotowanych przez zespół kryzysowy.
- należy stworzyć uczniom/wychowankom możliwości uczestniczenia w ceremoniach pogrzebowych uwzględniając potrzeby rodziny zmarłego.
- po samobójstwie lub usiłowaniu popełnienia może dojść do zjawiska zakażania się samobójstwem (tzw. Efekt Wertera). Należy zidentyfikować wszystkich uczniów o złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otoczyć ich większą opieką i wsparciem.

Obowiązki pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych szkoły:

- zapoznanie się z działaniami wychowawczo-profilaktycznymi;
- prowadzenie zajęć dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego;
- rozpoznawanie symptomów obniżenia nastroju i nastrojów depresyjnych, prowadzenie ciągłej obserwacji i badań przesiewowych uczniów w zakresie ich kondycji psychicznej;
- zapoznanie się z czynnościami realizowanymi w trakcie uruchamiania procedury;
- branie udziału w szkoleniach z zakresu stosowania procedury;
- posiadanie listy numerów telefonu osób odpowiedzialnych za uruchomienie procedury;
- znajomość własnych zadań w przypadku uruchomienia procedury;
- szkolenie uczniów w zakresie działań prowadzonych w ramach procedury;

- stosowanie się do poleceń osoby zarządzającej sytuacją trudną lub kryzysową.

Ważne telefony:

„Życie warte jest rozmowy”

www.zwjz.pl

3 bezpłatne konsultacje ze specjalistą suycydologiem skierowane do nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych.

Konsultacje skierowane do szkół, w których uczeń:

- popełnił samobójstwo
- jest po próbie samobójczej
- ma myśli samobójcze
- samookalecza się i przejawia inne

zachowania autodestrukcyjne.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel . 8 0 0 10 0 100 www.800100100.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania

Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 12 12 12

Niebieska Linia

tel . 8 0 0 120 0 02

www.niebieskalinia.org

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

800 108 108 - Nagle Sami

800 111 123 – Tumbo Linia

116 123 – Telefon zaufania (dorośli)

116 111 Telefon zaufania (dzieci i nastolatki)

800 702 222 Linia Wsparcia

800 080 22- Linia Dzieciom

Telefon Zaufania Narkotyki

– Narkomania tel. 801-199-990

Pomarańczowa Linia

801-140-068

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami, oraz ich bliskich

Telefon Zaufania

– Uzależnienia Behawioralne

801-889-880

Literatura

- Szymańska J., (2016), Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, Warszawa: Wydawnictwo ORE.
- Materiały edukacyjne konferencji "Zachowania samobójcze – szkoła bezradna" Kraków 2010, organizator Instytut Badań w Oświacie, artykuł Małgorzata Łuba "Elementy procedur interwencji kryzysowej do wykorzystania na terenie szkoły w sytuacji zagrożenia suicydalnego".
- <http://naglesami.org.pl/>
- <https://www.tumbopomaga.pl/>
- Poradnik dla nauczycieli „Wsparcie ucznia po próbie samobójczej”. Lucyna Kicińska, Jolanta Palma
- Baran J., Rytel M., Młodzi gniewni. Jak mądrze wspierać młodzież?, Tarnów 2022.
- Kicińska L., Jak pomagać ludziom... przez telefon. Materiały dla uczestników webinaru organizowanego przez Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Warszawa 2020
- Kicińska L., Palma J., Szkolny system wsparcia uczniów po próbie samobójczej, Biblioteka Suicydologiczna, t. III, Warszawa 2023.
- Kicińska L., Palma J., Pierwsza pomoc emocjonalna – jak nauczyciel może jej udzielić?, „Edukacja Pomorska” nr 117 (68), marzec–kwiecień 2022.
- Kicińska L., Palma J., Witkowska H., Jak wspierać dzieci i nastolatki w obliczu kryzysu emocjonalnego, Warszawa 2022.

- Kicińska L., Palma J., Witkowska H., Jak pomóc dziecku lub nastolatki w kryzysie samobójczym, Warszawa 2022.
- Łuba M., Pierwsza pomoc emocjonalna w kryzysie psychicznym ucznia, [w:] Łuba M., Palma J., Witkowska H., Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole, Warszawa 2022.
- Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, Sopot 2018.
- Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży, Sopot 2019.
- Jerzak M. (red.), Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość, Warszawa 2016.
- Schab L. M., Lęk i zamartwianie się u nastolatków. Poradnik z ćwiczeniami, Kraków 2017.
- Shanker S., Barker T., SELF-REG. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Kraków 2016.
- Szwajca K., Kasprzak P., Serafin M., Wojciechowski T., Poradnik dla nauczycieli. Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży, Mysłowice 2019 (dostępny w PDF).
- Szwajca K., Kasprzak P., Serafin M., Wojciechowski T., Poradnik dla rodziców. Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży, Mysłowice 2019 (dostępny w PDF)
- Ciszewska, K., Żyża, S., Wspomaganie szkoły w zakresie interwencji kryzysowej, Warszawa 2016.
- Gmitrowicz A., Makara-Studzińska M., Młodożeniec A., Ryzyko samobójstwa u młodzieży, Warszawa 2015.
- Hołyst B., Samobójstwo – przypadek czy konieczność, Warszawa 1983.

- Kicińska L., Łuba M., Palma J., Witkowska H., Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec. Poradnik nt. samouszkodzeń u młodzieży, skierowany do środowiska szkolnego (nauczyciele, wychowawcy, szkolni specjaliści), Warszawa 2022.
- Łuba M., Interwencje kryzysowe w kryzysie zagrożenia życia, [w:] J. C. Czabała, S. Kluczyńska (red.), Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach sytuacyjnych, Warszawa 2021.
- Łuba M., Palma J., Witkowska H., Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole, Warszawa 2022.
- Nock M. K. (red.), The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury, New York 2014.
- Palma J., Problem samobójstw a rozwiązania systemowe, „Suicydologia”, t. 8, Warszawa 2016, s. 27–33.
- Suicide Prevention Resources. Responding after a suicide attempt, [na:] <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/suicide-prevention>
- Sz wajca, K., Kasprzak, P., Serafin, M., Wojciechowski, T., Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży, Mysłowice 2019.
- Szymańska J., Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, Warszawa 2016.
- Wasserman D., The Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention, Oxford 2001.
- Witkowska H., Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy, Warszawa 2021.
- Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły (WHO), Warszawa 2007

Załączniki

Załącznik 1.

Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – przykład

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o zagrożeniu podjęcia próby samobójczej przez nasze dziecko oraz konieczności niezwłocznej/szybkiej konsultacji specjalistycznej (psychologicznej, psychiatrycznej). Zostały nam przekazane numery telefonów i adresy placówek, gdzie możemy uzyskać pomoc. Zobowiązujemy się do dostarczenia informacji zwrotnej po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły.

Miejscowość i data

Podpisy rodziców / opiekunów

Załącznik 2.

Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie Jak się zachować, gdy młody człowiek komunikuje wprost zamiary samobójcze, daje do zrozumienia, że chce pozbawić się życia, czy opowiada o podejmowanych wcześniej próbach samobójczych?

Celem rozmowy ma być nawiązanie kontaktu, zapewnienie bezpieczeństwa oraz umożliwienie odreagowania nagromadzonych emocji. Rozmowa powinna odbywać się bezpiecznym i dyskretnym miejscu.

Kilka podstawowych zasad reagowania i wskazówek umożliwiających osiągnięcie celów i uniknięcie poważnych błędów (por. NASP, 2007; Goldman, Beardslee, 1999; Doan, Lazear, Roggenbaum, 2003; McKee, Jones, Barbe, 1993).

1. Zachowaj spokój. Nie panikuj. Ważne, żeby rozmowę prowadzić w sposób naturalny, opanowany, wspierający i dający oparcie.
2. Nie lekceważ ucznia, traktuj jego samego i jego zamiary poważnie.
3. Porozmawiaj z uczniem właśnie teraz, w tej chwili, nie odsyłaj go. Odesłanie ucznia na inny termin może zwiększyć lęk, poczucie osamotnienia i beznadziei.
4. Nie zostawiaj ucznia ani na chwilę samego. Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia poślij po kogoś z zespołu ds. sytuacji kryzysowych, który jest lepiej przygotowany do prowadzenia rozmowy z osobą w kryzysie. Oczekując na pomoc, zatroszcz się o dziecko spokojnie i serdecznie. Po przyjsciu drugiej osoby pozostaj przy ich rozmowie.
5. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji. Nie zawieraj kontraktu, że nikomu nic nie powiesz, gdyż musisz powiadomić dyrektora i rodziców. Czasem konieczna jest współpraca z policją i sądem rodzinnym. Można odwołać się do obowiązującej procedury, że takie sytuacje rozpatrywane są w zespole. Przede wszystkim należy powtórzyć, że zależy nam na uczniu.
6. Zapewnij możliwie najlepsze warunki rozmowy, zadbaj o bezpieczne miejsce, intymność i dyskrecję

7. Nie prowokuj ucznia, podając w wątpliwość jego zamiary.
8. Respektuj uczucia ucznia. Nie bagatelizuj problemu protekcyjnym traktowaniem go.
9. Uważnie słuchaj. Skup się na uczniu, pozwól mu mówić. Nie komentuj, dbaj o kontakt wzrokowy.
10. Nie próbuj poprawiać nastroju ucznia. Uczeń w tym momencie przeżywa dramat i cierpi, a pocieszanie może zostać odebrane jako dowód lekceważenia, kompletnego braku zrozumienia i braku rozsądku.
11. Bądź empatyczny. Spróbuj nazwać emocje i odczucia ucznia: „Poczułeś, że świat się wali?” albo „Byłaś przerażona”.
12. Bądź cierpliwy. W uczniu jest pełno lęku, żalu, wstydu i gniewu. Może zachowywać się buntowniczo i prowokacyjnie. Nie daj się sprowokować.
13. Ujawnij swoje odczucia wywołane rozmową. Wyraż krótko własne odczucia, posługując się zdaniem: „Jestem poruszony/przejęty tym, co mi powiedziałaś”. Nie mów jednak, że bardzo cię to zdenerwowało lub przeraziło i nie składaj wyrazów współczucia. Nie opowiadaj też teraz o własnych trudnościach życiowych i stanach psychicznych ani o znanych ci podobnych przypadkach. Skoncentruj się na historii ucznia.
14. Nie oceniaj. Unikaj oceniania zachowania ucznia i wypowiedzania opinii, co jest dobre, a co złe, etyczne lub nieetyczne.
15. Nie próbuj prowadzić dyskusji. Nie czuj się zobowiązany do natychmiastowego przekonania ucznia, by zrezygnował z samobójczych zamiarów.
 - Nie zasypuj go lawiną argumentów.
 - Nie przeciwstawiaj się gwałtownie samobójczej decyzji ucznia, ale zachęcaj do odwołania w czasie jej realizacji.
 - Unikaj wywoływania w nim poczucia winy. Nie obciążaj go dodatkowo. Nie używaj takich argumentów jak rozpacz rodziców i bliskich w przypadku jego śmierci.

- Masz jednak prawo nie zgadzać się z wielokrotnie wypowiedzianym przez ucznia przekonaniem o braku wyjścia z kryzysu. Powiedz: „Wiem, że tak to widzisz i oceniasz, ale nie zgadzam się tobą. Przychodzą mi do głowy różne możliwe wyjścia”. Demonstruj spokojną pewność siebie.

16. Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty. Nie obawiaj się używać słów „śmierć” i „samobójstwo”.

17. Nie bój się ciszy. Daj sobie i uczniowi czas na refleksję

18. Przedstaw swoje najbliższe zamiary. Możesz jeszcze nie wiedzieć, jak rozwinie się akcja pomocy. Opowiedz jednak uczniowi, co zamierzasz zrobić w jego sprawie w najbliższym czasie, by nie czuł się zaskoczony i zdradzony przez ciebie. Zapytaj, czego obawia się w związku z planowanymi przez ciebie działaniami. Wysłuchaj jego obaw i weź je poważnie pod uwagę. Spróbuj go uspokoić, staraj się go chronić.

19. Bądź uczciwy. Nie obiecuj uczniowi zbyt wiele.

20. Nie stosuj konfrontacji. Gdy dowiesz się, że przyczyną próby samobójczej jest przemoc rówieśnicza, przemoc domowa czy wykorzystywanie seksualne, nie doprowadzaj do konfrontacji ze sprawcami przemocy. Dla ofiary jest to dodatkowa ogromna trauma.

21. Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych, w tym powiadom rodziców. Nie pozwól, by uczeń sam opuścił szkołę.

Załącznik 3.

Komunikat do dyspozytorni pogotowia ratunkowego – przykład

Stwierdziłmy bezpośrednie zagrożenia życia naszego ucznia (...) poprzez duże ryzyko podjęcia próby samobójczej. Dlatego konieczne jest niezwłoczne przewiezienie go na konsultację psychiatryczną. Prosimy o szybką interwencję w celu zabezpieczenia życia dziecka.