

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W SYTUACJI WYSTĄPIENIA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD UCZNIÓW W PRYWATNYCH SZKOŁACH IM. KRÓLOWEJ JADWIGI W LUBLINIE

Wstęp

Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne uczniów jest priorytetem każdej szkoły. Szczególnego znaczenia nabiera ono w sytuacjach kryzysowych, które mogą zagrażać zdrowiu lub życiu dzieci i młodzieży. Do takich sytuacji należą zachowania samobójcze - zarówno w formie sygnałów ostrzegawczych jak i w postaci podejmowanych prób odebrania sobie życia. Z uwagi na ogromną wagę problemu, a także obowiązki prawne i etyczne spoczywające na placówkach oświatowych, konieczne jest posiadanie jasnych, spójnych i profesjonalnych procedur postępowania. Umożliwiają one szybkie rozpoznanie zagrożenia, adekwatną reakcję oraz podjęcie działań ochronnych i wspierających wobec ucznia.

Procedura ma na celu:

- zapewnienie bezpieczeństwa uczniowi w sytuacji kryzysowej,
- wskazanie kroków postępowania dla nauczycieli, wychowawców, psychologa, pedagoga oraz dyrekcji,
- zapewnienie sprawnej współpracy z rodzicami / opiekunami prawnymi, instytucjami pomocowymi oraz służbami ratunkowymi,
- ujednolicenie działań całego grona pedagogicznego w obliczu zagrożenia życia lub zdrowia ucznia,
- budowanie w szkole kultury wczesnego reagowania, troski i otwartości na potrzeby emocjonalne uczniów.

Szkoła jest miejscem, które odgrywa kluczową rolę w profilaktyce zachowań samobójczych. Dlatego tak ważne jest, by każdy pracownik szkoły posiadał wiedzę i narzędzia pozwalające na szybkie rozpoznanie niepokojących sygnałów oraz wiedział, jak postępować, gdy uczeń znajdzie się w sytuacji zagrożenia życia.

1. Cel procedury

Celem tej procedury jest jasne i szczegółowe określenie, jak szkoła powinna postępować w sytuacjach, gdy istnieje podejrzenie, że uczeń może mieć myśli samobójcze, gdy podejmuje próbę odebrania sobie życia lub - w najtrudniejszym przypadku - gdy dochodzi do śmierci samobójczej ucznia.

Procedura ma za zadanie:

- zminimalizowanie ryzyka wystąpienia zachowań samobójczych, prób samobójczych i efektu Wertera (zachowań naśladowczych),
- szybkie i adekwatne reagowanie na sygnały świadczące o zagrożeniu życia lub zdrowia ucznia,
- zapewnienie uczniowi wsparcia psychologicznego i środowiskowego,
- współpraca z rodziną ucznia w proces interwencji kryzysowej,
- zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i emocjonalnego całej społeczności szkolnej,
- profesjonalną współpracę z instytucjami zewnętrznymi,
- realizację działań postwencyjnych w przypadku prób samobójczych i samobójstwa ucznia/uczennicy.

2. Zakres stosowania procedury

Procedura obowiązuje wszystkich pracowników Prywatnych Szkół im. Królowej Jadwigi w Lublinie: nauczycieli, specjalistów szkolnych, pracowników administracji i obsługi. Dotyczy uczniów klas 4 - 8 szkoły podstawowej oraz uczniów klas 1 - 4 liceum.

3. Sygnały ostrzegawcze i czynniki ryzyka

Zachowania, które mogą świadczyć o zagrożeniu samobójczym, dzielimy na dwie grupy:

3.1. Wczesne sygnały ostrzegawcze (subtelne):

- izolacja społeczna, unikanie kontaktu z rówieśnikami i rodziną,
- wycofanie z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność,
- pogorszenie wyników w nauce, nieobecności w szkole,
- drażliwość, zmienność nastrojów, trudności z koncentracją uwagi, spóźnienia, zmiany w zachowaniu, bóle głowy, brzucha, mięśni, zaburzony rytm dobowy snu, odżywiania,

3.2. Sygnały świadczące o wysokim ryzyku (alarmowe):

- bezpośrednie lub pośrednie mówienie o chęci odebrania sobie życia,
- wyrażanie beznadziejności, bezsensu życia,
- przejawianie zainteresowania tematyką śmierci.
- pisanie listów pożegnalnych, redagowanie testamentu,
- pozbywanie się ważnych dla ucznia przedmiotów,
- samookaleczenia (cięcia, przypalanie),
- eksperymentowanie z alkoholem i zażywanie substancji psychoaktywnych
- występowanie zachowań impulsywnych i ryzykownych,
- podejmowanie wcześniejszych prób samobójczych,
- mówienie o „odchodzeniu” lub wycofanie z kontaktu z rówieśnikami, izolacja, rezygnacja z wcześniej lubianych aktywności
- samobójstwo w rodzinie, najbliższym środowisku,
- nagłe przejście z depresji w poprawę nastroju,
- fascynacja znanymi osobami, które odebrały sobie życie.

Każdy z powyższych sygnałów powinien zostać potraktowany poważnie i wywołać reakcję interwencyjną.

4. Obowiązki pracowników szkoły

Każdy pracownik pedagogiczny i niepedagogiczny szkoły zobowiązany jest do reagowania na zauważone sygnały zagrożenia:

- Niezwłoczne powiadomienie wychowawcy, pedagoga / psychologa szkolnego oraz dyrekcji szkoły.
- Zabezpieczenie ucznia - zapewnienie, że nie pozostaje sam.
- Udokumentowanie sytuacji oraz przekazanie pełnej informacji członkom Zespołu Kryzysowego.

5. Zespół Kryzysowy - skład i zadania - załącznik nr 1

Dyrektor szkoły powołuje skład Zespołu Kryzysowego:

- Dyrektor szkoły (przewodniczący) - Marek Krukowski
- Pedagog szkolny - Anna Bocian
- Psycholog szkolny - Łukasz Kazanowski
- Rzecznik Praw Ucznia - Iwona Wiszniewska

- Wychowawca ucznia

Zadania Zespołu (opracowanie, zapoznanie, wdrożenie procedur)

- Ocena poziomu zagrożenia,
- Opracowanie planu działań interwencyjnych i postwencyjnych,
- Kontakt z rodzicami / opiekunami prawnymi ucznia,
- Współpraca z instytucjami pomocowymi,
- Wsparcie psychologiczne dla klasy ucznia i innych osób z otoczenia,
- Monitorowanie stanu ucznia po kryzysie,
- Dokumentowanie wszystkich działań.

6. Procedura postępowania w sytuacji zagrożenia samobójczego

6.1. Powzięcie informacji, że uczeń ma myśli samobójcze:

- Niezwłoczne zabezpieczenie ucznia, niedopuszczenie do pozostania samemu.
- Poinformowanie Zespołu Kryzysowego.
- Przeprowadzenie rozmowy z uczniem przez specjalistę
- Ocena sytuacji rodzinnej, szkolnej, poziomu zagrożenia.
- Kontakt z rodzicami i przekazanie informacji o zagrożeniu.
- Pisemne zaproponowanie rodzicom kontaktu ze specjalistą (lekarz psychiatra, psychoterapeuta). zał. nr. 2
- Opracowanie indywidualnego planu wsparcia.
- Klasa i pozostali uczniowie szkoły - udzielenie pomocy psychologiczno - pedagogicznej innym uczniom szkoły - indywidualnie i grupowo wg. potrzeb.
- W przypadku braku współpracy rodziców ze szkołą, nie wywiązywaniu się z ustaleń, szkoła składa wnioski do Sądu Rodzinnego o wgląd w sytuację rodzinną ucznia.
- Działania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - nr 112

6.2. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń zamierza odebrać sobie życia:

a) na terenie szkoły:

- Zapewnienie uczniowi ciągłej opieki do przyjazdu służb
- Niezwłocznie powiadomienie służb pod nr 112 oraz dyrekcji szkoły.
- Poinformowanie rodziców i oddelegowanie osoby do kontaktu z nimi.

- Dokumentacja sytuacji i podjętych działań.
- Psychoedukacja klasy i objęcie wsparciem emocjonalnym pozostałych uczniów.
- Zwołanie ZK, podział zadań
- Wsparcie ucznia
- Klasa i pozostali uczniowie szkoły - udzielenie pomocy psychologiczno - pedagogicznej innym uczniom szkoły - indywidualnie i grupowo wg. potrzeb
- W przypadku braku współpracy rodziców ze szkołą, nie wywiązywaniu się z ustaleń, szkoła składa wniosek do Sądu Rodzinnego o wgląd w sytuację rodzinną ucznia.
- Działania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - nr 112

b) poza terenem szkoły:

- Niezwłoczne powiadomienie służb ratunkowych (112) - przekazanie wszystkich dostępnych informacji o uczniu (miejsce pobytu, okoliczności, dane).
- Kontakt z rodzicami / opiekunami prawnymi - poinformowanie ich o sytuacji i konieczności natychmiastowej reakcji.
- Utrzymywanie kontaktu z uczniem (telefonicznie, on-line) - jeśli jest to możliwe, do czasu przybycia pomocy; próba ustalenia, gdzie się znajduje i czy jest sam.
- Przekazanie informacji dyrekcji szkoły - równoległe z działaniami ratunkowymi, aby szkoła mogła koordynować dalsze wsparcie.
- Dokumentacja zdarzenia - sporządzenie notatki służbowej zawierającej czas, treść zgłoszenia, podjęte działania i powiadomione instytucje.
- Współpraca ze służbami - przekazanie policji / pogotowiu wszystkich posiadanych informacji (np. nagrania, wiadomości, relacje świadków).
- Zabezpieczenie dalszej opieki psychologiczno-pedagogicznej - po interwencji ustalenie z rodzicami i specjalistami form wsparcia dla ucznia. - Zał nr 2
- Monitorowanie sytuacji - w kontakcie z rodziną i uczniem po kryzysie oraz bieżąca współpraca szkoły z instytucjami wspierającymi (psycholog, poradnia, OPS).
- Klasa i pozostali uczniowie szkoły - udzielenie pomocy psychologiczno - pedagogicznej innym uczniom szkoły - indywidualnie i grupowo wg. potrzeb.

- Rada Pedagogiczna - Dyrektor szkoły pod rygorem zachowania tajemnicy służbowej informuje o próbie samobójczej Radę Pedagogiczną w celu podjęcia wspólnych działań.

6.3. Gdy uczeń podejmuje próbę samobójczą

a) na terenie szkoły:

- Zaopiekowanie ucznia, żeby nie pozostał sam
- Zapewnienie pierwszej pomocy przedmedycznej.
- Niezwłoczne wezwanie służb spor numeru 112.
- Niezwłoczne powiadomienie rodziców.
- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia i rozpoczęcie dokumentacji.
- Zwołanie Zespołu Kryzysowego.
- Plan wsparcia ucznia.
- Rada Pedagogiczna - dyrektor szkoły pod rygorem zachowania tajemnicy służbowej informuje o próbie samobójczej Radę Pedagogiczną w celu podjęcia wspólnych działań.
- Konsultacja psychiatryczna – uczeń który podjął próbę samobójczą musi bezwzględnie otrzymać konsultację psychiatryczną
- Organ prowadzący i nadzorujący – dyrektor szkoły powiadamia organ prowadzący i nadzorujący
- Pomoc psychologiczno - pedagogiczna indywidualnie, grupowo – innym uczniom szkoły

b) poza terenem szkoły

- Zwołanie Zespołu Kryzysowego
- Uczeń otrzymuje konsultację psychiatryczną
- Rodzice ucznia otrzymują listę miejsc i telefonów pomocowych.
- Rada Pedagogiczna - dyrektor szkoły pod rygorem zachowania tajemnicy służbowej informuje o próbie samobójczej Radę Pedagogiczną w celu podjęcia wspólnych działań.
- Pomoc psychologiczno - pedagogiczna indywidualnie, grupowo klasie ucznia i innym uczniom szkoły wg. potrzeb
- Objęcie wsparciem ucznia po powrocie do szkoły

7. Powrót ucznia do szkoły po próbie samobójczej lub hospitalizacji z zaburzeniami psychicznymi

- Wymagane jest zaświadczenie lekarskie od psychiatry o braku przeciwwskazań do uczenia się na terenie szkoły w grupie
- Spotkanie z rodzicami i uczniem, zminimalizowanie stresu, przygotowanie do powrotu, opracowanie PWPS, form i zasad współpracy z rodzicami.
- Objecie ucznia obserwacją wychowawcy i specjalistów - opracowanie planu bezpieczeństwa.
- Szkolni specjaliści udzielają wsparcia i pomocy innym uczniom szkoły - klasa, indywidualnie
- W przypadku zaistnienia przesłanek, mogących świadczyć o pogorszeniu stanu ucznia rodzic ma obowiązek odebrać dziecko ze szkoły i udać się do odpowiedniego specjalisty.
- Powtórne wymaganie zaświadczenia po każdej interwencji kryzysowej w sytuacji zaistnienia przesłanek o pogorszeniu stanu zdrowia ucznia.

8. Procedura postwencyjna - w przypadku śmierci samobójczej ucznia na terenie szkoły i poza terenem szkoły

Działania dzielimy na trzy fazy:

8.1. Działania natychmiastowe (pierwsze 24-72 godziny):

- Zawiadomienie służb ratunkowych (112),
- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
- Kontakt z rodziną ucznia:
 - jeżeli samobójstwo miało miejsce na terenie szkoły – osobiście (okazanie wsparcia) z udziałem 2 członków Zespołu Kryzysowego, okazanie wsparcia
 - jeżeli samobójstwo miało miejsce poza terenem szkoły – telefonicznie (okazanie wsparcia) z uściśleniem potwierdzenia zgody lub jej braku na przekazanie informacji o przyczynie śmierci innym uczniom.
- Kontakt z instytucjami pomocowymi (PPP, MOPS, OIK),
- Opracowanie komunikatów dla uczniów, kadry i rodziców (zgodnych z zasadami postwencji),
- Przygotowanie i uruchomienie wewnętrzne i zewnętrzne harmonogramu dyżurów psychologów i nauczycieli wspierających.

- Kontakt z mediami – dyrektor wyznacza osobę która przedstawi przygotowane przez ZK stosowne komunikaty.
- Dyrektor powiadamia organ prowadzący i nadzorujący szkołę.
- Dyrektor zwołuje Zespół Kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu działań.

8.2. Działania krótkoterminowe (do tygodnia):

- Organizacja spotkań wsparcia i zajęć psychoedukacyjnych dla uczniów i rodziców,
- Identyfikowanie wszystkich osób potrzebujących wsparcia - opieka psychologiczna dla bliskich i zagrożonych uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły
- Należy zidentyfikować wszystkich uczniów o złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otoczyć ich wsparciem i opieką.
- Ustalanie sposobu uczestnictwa szkoły w pogrzebie (zgodnie z wolą rodziny i zasadami postwencji),
- Monitorowanie i moderowanie szkolnych mediów społecznościowych.
- Zajęcia domykające w klasie ucznia
- Monitorowanie form upamiętniania zmarłego ucznia
- Spotkania psychoedukacyjne o żałobie, emocjach i depresji dla rodziców.

8.3. Działania długoterminowe - kolejne tygodnie, miesiące:

- Systematyczne wsparcie uczniów, nauczycieli i rodziców,
- Monitorowanie klasy ucznia i osób w trudnej sytuacji emocjonalnej,
- Modyfikacja wewnętrznych procedur, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- Działania profilaktyczne zgodne z programem profilaktyczno - wychowawczym szkoły.

9. Zasady postwencji

Wszystkie działania przeprowadzamy bez zbędnej zwłoki

- Unikamy gloryfikowania osoby zmarłej i zachowań samobójczych. Główny nacisk kładziemy na konsekwencje śmierci dla pozostałych osób (trudne emocje i sposoby ich przeżywania) oraz dostępne formy pomocy w szkole i poza nią.

- Komunikaty przekazywane uczniom, rodzicom, pracownikom szkoły, mediom ograniczamy do niezbędnego minimum. Nie opisujemy metody i miejsca zdarzenia, podkreślamy, że samobójstwo jest skutkiem interakcji wielu czynników.
- Komunikat powinien być przekazany uczniom w małych grupach.
- Nie organizujemy apeli, wieczorków wspomnieniowych ani gazetek tematycznych.
- Wskazujemy uczniom i rodzicom dostępne formy pomocy w szkole i poza nią.

10. Obowiązki informacyjne

- Dyrektor szkoły informuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę.
- Rada Pedagogiczna informowana jest z zachowaniem zasady tajemnicy służbowej.

11. Załączniki

1. Zespół Kryzysowy - skład
2. Wzór oświadczenia dla rodziców (dot. zagrożenia samobójczego),
3. Lista miejsc i telefonów pomocowych w Lublinie,
4. Wzór Planu Bezpieczeństwa dla ucznia,
5. Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych dla klasy,
6. Szablony komunikatów (dla rodziców, uczniów, mediów),
7. Standardy reagowania na sytuacje kryzysowe,
8. Bibliografia - poradniki i akty prawne.

Zespół Kryzysowy - skład:

- Dyrektor szkoły (przewodniczący) - Marek Krukowski
- Pedagog szkolny - Anna Bocian
- Psycholog szkolny - Łukasz Kazanowski
- Rzecznik Praw Ucznia - Iwona Wiszniewska
- Wychowawca ucznia

**Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym
dla rodziców / opiekunów**

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o zagrożeniu podjęcia próby samobójczej przez nasze dziecko oraz konieczności niezwłocznej / szybkiej

Zostały nam przekazane numery telefonów i adresy miejsc, gdzie możemy uzyskać pomoc: Izba przyjęć szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży (z oddziałem dla dzieci i młodzieży), Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, inne.

Zobowiązujemy się do dostarczenia informacji zwrotnej po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły.

.....
Miejsce, data

.....
Podpis rodzica / Opiekuna prawnego

.....
Podpis rodzica / Opiekuna prawnego

Lista miejsc i telefonów pomocowych w Lublinie

1) Natychmiastowe zagrożenie życia (zawsze 24/7)

- 112 - numer alarmowy
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzież

2) Interwencja kryzysowa – Lublin

- Centrum Interwencji Kryzysowej (CIK)
 - Całodobowy telefon zaufania: tel. 733 588 900
 - Telefony dzienne (sekretariat): tel. 81 466 55 46 , 81 466 55 47

ul. Probstwo 6A, Lublin

- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie
 - Sekretariat: tel. 81 466 53 00

ul. Marii Koryznowej 2d, Lublin

3) Szpitale i izby przyjęć – psychiatria dzieci i młodzież

- USK nr 1 w Lublinie – Centrum Psychiatrii
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży: tel. 81 743 83 82.

ul. Głuska 1, Lublin

- Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Lublinie
 - Centr. rejestracja do poradni: 81 740 96 00

ul. prof. Gębali, Lublin

- Szpital Neuropsychiatryczny SPZOZ w Lublinie
 - Informacje ogólne: tel. 81 744 30 61.
 - Izba Przyjęć (całodobowo): tel. 81 744 14 55
(dodatkowe linie: tel. 81 728 63 88 , 81 728 63 89).

ul. Abramowicka 2, Lublin

4) Publiczne poradnie i punkty wsparcia dla dzieci / młodzieży

Nazwa poradni	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Lublinie	ul. Pogodna 54, Lublin	81 466 49 32
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Lublinie	ul. Radości 8, Lublin	81 442 30 01
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Lublinie	ul. Ignacego Rzeckiego 21, Lublin	81 525 09 99
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4 w Lublinie	ul. Żołnierzy Niepodległej 1, Lublin	81 532 48 22
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Lublinie	ul. Magnoliowa 8, Lublin	81 747 35 26
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6 w Lublinie	ul. Młodej Polski 30, Lublin	81 741 09 30
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Lublinie	ul. Okopowa 5, Lublin	81 532 80 78

PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli czasami borykasz się z myślami samobójczymi, wypełnij poniższy formularz. W ten sposób stworzysz swój osobisty plan bezpieczeństwa. Kiedy następnym razem pojawią się u Ciebie myśli o odebraniu sobie życia, podążaj za tym planem, krok, po kroku, aż będziesz bezpieczna/y. Myśli o odebraniu sobie życia są rezultatem doświadczania ogromnego bólu i braku możliwości przezwyciężenia trudności. Dlatego musimy zmniejszyć ból i rozwinąć możliwości radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. **Uczucia, które Cię przytłaczają przeminą. Trzymaj plan w łatwo dostępnym dla ciebie miejscu, tak by łatwo go odnaleźć, kiedy będzie ci potrzebny.**

Co mogę zrobić, żeby nie skrzywdzić siebie pod wpływem myśli samobójczych?	
Moja odpowiedź:	
Jakie wyzwalacze doprowadzają mnie do stanu, kiedy tracę nad sobą kontrolę?	
Poczym poznaję, że tracę nad sobą kontrolę?	
Moja odpowiedź:	
Co pomogło mi w przeszłości poradzić sobie w trudnych chwilach?	
Jakie mam sposoby radzenia sobie z myślami samobójczymi?	
Moja odpowiedź:	
Co zrobię, żeby uspokoić się i zredukować napięcie?	
Moja odpowiedź:	
Co sobie powiem, aby przezwyciężyć negatywne myśli?	
Moja odpowiedź:	
Co powiedziałabym, powiedziałbym komuś bliskiemu, który czułby się tak, jak ja teraz?	
Moja odpowiedź:	
Co inni mogliby zrobić dla mnie w trudnych chwilach?	
Moja odpowiedź:	
Do kogo mogę zadzwonić?	
Bliska osoba i jej numer:	Lekarz i jej/jego numer:
Bliska osoba i jej numer:	Centrum Interwencji Kryzowej:
Bezpieczne miejsce, do którego mogę się udać?	
Miejsce1:	
Miejsce2:	
Co zrobię, jeśli myśli samobójcze nie będą ustępowały / zacznę tracić nad sobą kontrolę?	
Moja odpowiedź:	
UDAM SIĘ NA OSTRY DYŻUR LUB WEZWĘ KARETKĘ DZWONIĄC POD 112	

ZAŁĄCZNIK 5

Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych dla klasy

Grupa docelowa	Uczniowie
Prowadzący	Psycholog / Pedagog szkolny, ewentualnie przeszkolony wychowawca
Czas trwania	45-90 minut (jedna lub dwie godziny lekcyjne)
Cele ogólne	Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego i kryzysu emocjonalnego. Przełamywanie mitów i tabu. Kształtowanie postaw empatycznych i pro-pomocowych. Wskazanie źródeł profesjonalnej pomocy.
Cele szczegółowe	Uczeń: zna definicję kryzysu psychicznego i sygnały ostrzegawcze; potrafi nazwać emocje i wie, jak się z nimi konstruktywnie mierzyć; zna Procedury Postępowania w sytuacji zagrożenia (kogo zawiadomić); zna instytucje pomocowe (telefony zaufania, specjaliści).
Metody pracy	Miniwykład, burza mózgów, dyskusja kierowana, praca w parach/grupach (jeśli czas pozwala), ćwiczenia relaksacyjne/oddechowe.
Pomoce	Flipchart/tablica, mazaki, karteczki do notatek, przygotowana lista kontaktów pomocowych.

1. Wprowadzenie (5-10 min)

Przywitanie i kontrakt (2 min): Przedstawienie tematu i celu zajęć. Podkreślenie znaczenia poufności i bezpieczeństwa emocjonalnego w trakcie spotkania.

Wstępne pytania (3-8 min): Prowadzący rozpoczyna otwartą dyskusję: "Co przychodzi Wam na myśl, gdy słyszycie „zdrowie psychiczne”?" – zapisanie pomysłów. Podsumowanie że zdrowie psychiczne to nie tylko brak choroby, ale stan dobrostanu (definicja wg WHO).

2. Czym jest Kryzys Emocjonalny? (15-20 min)

Miniwykład (5 min): Wytlumaczenie, że kryzys jest naturalną reakcją na trudną sytuację, a nie oznaką słabości. Rozróżnienie między smutkiem a kryzysem / depresją (analogia: złamanie nogi vs. siniak).

Burza mózgów – Sygnały Ostrzegawcze (10-15 min): Pytanie do uczniów: "Jakie zmiany w zachowaniu lub samopoczuciu bliskiej osoby mogą świadczyć o tym, że ma ona poważny problem i potrzebuje pomocy?"

Kierunkowanie dyskusji na zmiany: izolacja, rezygnacja z ulubionych zajęć, nagle zmiany nastroju / zachowania, problemy ze snem/apetytem, wypowiedzi o beznadziejności.

Podkreślenie kluczowej zasady: **ZAWSZE** traktuj poważnie wszelkie sygnały mówiące o chęci odebrania sobie życia.

3. Mity i Fakty (10-15 min)

Ćwiczenie "Prawda czy Fałsz" (10-15 min): Prowadzący prezentuje popularne mity (np. "Kto mówi o samobójstwie, ten go nie popełni" lub "O problemach psychicznych lepiej nie mówić, bo można kogoś nakierować"). Uczniowie głosują (np. podniesieniem ręki lub karteczkami).

Debunking: Omówienie, dlaczego są to mity i jakie są fakty (np. mówienie wprost o kryzysie psychicznym ratuje życie).

4. Działania Wsparcia i Pomocy (15-25 min)

Jak reagować? (10 min): Omówienie zasad pierwszej pomocy psychologicznej: Słuchaj, Bądź obecny, Nie oceniaj, Zachęcaj do szukania pomocy.

Kluczowy komunikat (Procedury): "Jeśli obawiasz się, że życie Twoje lub Twojego kolegi/koleżanki jest zagrożone, natychmiast powiadom (wskazanie osób w szkole np. psycholog / pedagog / wychowawca / dyrektor – w oparciu o wdrożone Procedury Szkoły)."

Karty Pomocowe (5-15 min): Rozdanie uczniom przygotowanych wcześniej KART KONTAKTOWYCH (w formie wizytówki lub notatki), zawierających:
Kryzysowe numery alarmowe (np. 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, 800 70 22 22 – Linia wsparcia). Kontakty do szkolnych specjalistów (imię, nazwisko, pokój, godziny dostępności).

5. Podsumowanie i Zakończenie (5-10 min)

Sesja pytań i odpowiedzi (3-5 min): Możliwość anonimowego zadawania pytań (np. przez wrzucenie karteczki do pudełka).

Ćwiczenie relaksacyjne/Oddechowe (2 min): Krótka technika relaksacyjna, mająca na celu zamknięcie trudnego tematu w atmosferze spokoju.

Wiadomość kluczowa: Podkreślenie, że każdy ma prawo do kryzysu, a szukanie pomocy to akt siły, a nie słabości.

Szablony komunikatów (dla rodziców, uczniów, mediów)

SZABLON - KOMUNIKATU DLA RODZICÓW

Szanowni Państwo, Rodzice / Opiekunowie Prawni,

Zwracamy się do Państwa w związku z trudnym zdarzeniem, które miało miejsce w naszej społeczności szkolnej (lub dotknęło naszego ucznia / uczennicę). Rozumiemy, że ta wiadomość może wywołać niepokój i wiele pytań. Priorytetem Dyrekcji i Grona Pedagogicznego jest teraz zapewnienie bezpieczeństwa, wsparcia emocjonalnego oraz stabilności wszystkim uczniom i pracownikom szkoły.

1. Działania podjęte przez szkołę:

Natychmiast został uruchomiony Zespół Kryzysowy, w skład którego wchodzi Dyrekcja, psycholog i pedagog szkolny. Uczniowie mają zapewniony stały dostęp do rozmów wspierających prowadzonych przez naszych szkolnych specjalistów (pedagoga Annę Bocian oraz psychologa Łukasza Kazanowskiego, a w razie potrzeby, także przez specjalistów zewnętrznych. Działamy zgodnie ze szkolną Procedurą Postępowania w Sytuacji Wystąpienia Zachowań Samobójczych Wśród Uczniów.

2. Jak mogą Państwo wspierać swoje dziecko?

Zachęcamy Państwa do otwartej i uważnej rozmowy z dziećmi. Prosimy, aby:

- Słuchać uważnie, nie oceniając i nie bagatelizując uczuć.
- Upewnić dziecko, że szkoła jest bezpiecznym miejscem i otrzyma w niej potrzebną pomoc.

Zwracać szczególną uwagę na ewentualne zmiany w zachowaniu dziecka (izolacja, kłopoty ze snem, spadek nastroju, niepokój).

3. Dostępne źródła pomocy i kontakt:

W przypadku pytań lub potrzeby konsultacji, prosimy o kontakt:

Szkolny Psycholog	Łukasz Kazanowski	- nr telefonu
Szkolny Pedagog	Anna Bocian	- nr telefonu
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzież		- nr telefonu 116 111

SZABLON KOMUNIKATU DLA UCZNIÓW

Drogie Uczennice i Drodzy Uczniowie,

Wiemy, że dotarły do Was informacje o trudnej sytuacji (kryzysie/zdarzeniu), która wydarzyła się w naszej społeczności szkolnej. Chcemy, abyście wiedzieli, że w tych okolicznościach naturalne jest odczuwanie złości, smutku, lęku lub zagubienia.

Co musicie wiedzieć?

- Jesteście ważni. Wasze emocje są ważne i macie prawo je czuć.
- Jesteście bezpieczni. Dyrekcja i Nauczyciele dokładają wszelkich starań, aby zapewnić Wam bezpieczeństwo i stabilność.
- Nie jesteście sami. Wiele osób w szkole i poza nią chce Wam pomóc.

Jak i gdzie szukać pomocy w szkole?

Jeśli cokolwiek Cię niepokoi, czujesz się źle lub martwisz się o kogoś bliskiego: **ZGŁOŚ SIĘ!** Pamiętaj! Jeśli obawiasz się o życie swoje lub kolegi/koleżanki, powiedz o tym natychmiast dorosłej osobie w szkole! Jest to absolutny priorytet.

Całodobowa pomoc (poza szkołą):

Jeśli potrzebujesz wsparcia po godzinach pracy szkoły, możesz zadzwonić:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (całodobowo, bezpłatnie)

SZABLON KOMUNIKATU DLA MEDIÓW

Dyrekcja Prywatnych Szkół im. Królowej Jadwigi w Lublinie potwierdza, że w ostatnim czasie nasza społeczność szkolna została dotknięta poważnym kryzysem / trudnym zdarzeniem emocjonalnym, w które zaangażowany był jeden z naszych uczniów / uczennic.

W związku z zaistniałą sytuacją, Organ Prowadzący wdrożył pełną procedurę postwencyjną i kryzysową, mającą na celu zapewnienie natychmiastowego i długofalowego wsparcia psychologiczno - pedagogicznego dla całej społeczności szkolnej.

Uruchomiony został Szkolny Zespół Kryzysowy. Wszyscy uczniowie, którzy tego potrzebują, mają zapewniony dostęp do konsultacji psychologicznych na terenie szkoły.

Współpracujemy z zewnętrznymi specjalistami i służbami, aby sytuacja w szkole jak najszybciej wróciła do stabilności.

Rodzice zostali poinformowani o zaistniałej sytuacji oraz o krokach, jakie podjęła szkoła, ze szczególnym uwzględnieniem dostępnych form wsparcia.

Apel Dyrekcji do Mediów:

- Apelujemy do wszystkich przedstawicieli mediów o zachowanie szczególnej ostrożności i odpowiedzialności w relacjonowaniu tego zdarzenia. Zgodnie z rekomendacjami ekspertów i światowymi wytycznymi w zakresie prewencji samobójstw, prosimy o:
 - Bezwzględne uszanowanie prywatności ucznia i jego rodziny.
 - Unikanie sensacyjnych nagłówków i publikowania drastycznych szczegółów.
 - Niepodawanie do publicznej wiadomości metod związanych z kryzysem.
 - Koncentrowanie się na informacjach o dostępnej pomocy (np. numery telefonów zaufania), a nie na szczegółach zdarzenia.

Wszelkie działania szkoły mają na celu ochronę zdrowia psychicznego naszych uczniów oraz zapobieganie naśladownictwu. Wszelkie zapytania prasowe prosimy kierować wyłącznie na adres e-mail: [adres e-mail dla mediów].

STANDARDY REAGOWANIA NA SYTUACJE KRYZYSOWE

I. Identyfikacja i Natychmiastowa Interwencja

1. Zauważenie / Powiadomienie

- Każdy pracownik Szkoły (pedagogiczny, administracyjny, obsługi), który zaobserwuje niepokojące sygnały u ucznia lub otrzyma informację o zamiarach samobójczych / samookaleczeniu, ma bezwzględny obowiązek natychmiastowego podjęcia działań.

2. Bezpieczeństwo i Interwencja

- Niezwłocznie zapewnić uczniowi bezpieczne miejsce i uniemożliwić mu dostęp do potencjalnie niebezpiecznych przedmiotów.
- Nigdy nie zostawiać ucznia samego. Jeśli pracownik musi wezwać pomoc, robi to w obecności ucznia lub prosi inną osobę o niezwłoczne przejęcie opieki.
- Utrzymywać spokojny i wspierający kontakt. Nie oceniać, nie moralizować, nie zaprzeczać emocjom ucznia. Traktować każdy sygnał poważnie.
- Poinformować ucznia o dalszych krokach (np. „Teraz pójdziemy razem do pedagoga, on/ona pomoże nam znaleźć najlepsze rozwiązanie”).

3. Eskalacja i Zgłoszenie

- Natychmiast powiadomić Szkolnego Psychologa/Pedagoga (lub Wychowawcę, jeśli specjalista jest niedostępny).
- Osoba interweniująca (lub specjalista) niezwłocznie powiadamia Dyrektora Szkoły.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia (np. próba w trakcie trwania lekcji, stan wymagający pomocy medycznej) – natychmiast wezwać służby ratunkowe (tel. 112) i równocześnie powiadomić Dyrektora.

II. Działania Zespołu Kryzysowego

1. Uruchomienie Zespołu

- Po otrzymaniu informacji, Dyrektor Szkoły (lub osoba go zastępująca) natychmiast zwołuje Szkolny Zespół Kryzysowy (w składzie: Dyrektor, Psycholog, Pedagog, Wychowawca).

2. Ocena Ryzyka i Rozmowa Interwencyjna

- Psycholog / Pedagog Szkolny przeprowadza rozmowę interwencyjną i dokonuje wstępnej oceny ryzyka zachowań samobójczych (ryzyko niskie, umiarkowane, wysokie).
- Rozmowa powinna być prowadzona w miejscu zapewniającym dyskrecję i poczucie bezpieczeństwa dla ucznia.

3. Kontakt z Rodzicami / Opiekunami Prawnymi

- Psycholog / Pedagog (w porozumieniu z Dyrektorem) niezwłocznie kontaktuje się z Rodzicami / Opiekunami Prawnymi ucznia celem przekazanie informacji o stanie psychicznym ucznia, konieczności podjęcia działań specjalistycznych i zapewnieniu całodobowej opieki rodzicielskiej (konieczność niepozostawiania ucznia samego).
- Zobowiązanie rodziców do niezwłocznego odebrania ucznia ze szkoły i udania się z nim na pilną konsultację psychiatryczną lub do placówki służby zdrowia (w przypadku wysokiego ryzyka).
- Udokumentowanie faktu przekazania ucznia pod opiekę Rodziców oraz ich zobowiązanie do podjęcia leczenia (protokół, oświadczenie).

4. Dokumentowanie i Współpraca

- Całe postępowanie (sygnały, interwencja, kontakt z rodzicami, zobowiązania, konsultacje) jest szczegółowo i poufnie dokumentowane przez Psychologa / Pedagoga i Dyrektora.
- Dyrektor (lub wyznaczony specjalista) ustala z Rodzicami warunki powrotu ucznia do szkoły (wymóg zaświadczenia lekarskiego / psychiatrycznego i gotowość do współpracy).

Faza III: Postępowanie Po Interwencji (Postwencja)

1. Powrót Ucznia do Szkoły

- Uczeń może wrócić do szkoły po przedłożeniu zaświadczenia od lekarza psychiatry lub psychologa klinicznego potwierdzającego brak bezpośredniego zagrożenia życia.
- Specjaliści szkolni (Psycholog / Pedagog) otaczają ucznia stałą opieką, monitorują jego stan i wprowadzają indywidualny plan wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

2. Wsparcie dla Klasy i Środowiska

- Wychowawca i Psycholog / Pedagog przeprowadzają zajęcia psychoedukacyjne w klasie (lub grupach) dotkniętej kryzysem (zgodnie z załączonym scenariuszem), koncentrujące się na emocjach, radzeniu sobie ze stresem i dostępnych formach pomocy (bez szczegółów zdarzenia).
- W przypadku, gdy zdarzenie wywołało duże poruszenie, Dyrektor (lub rzecznik prasowy) wydaje komunikat dla mediów (zgodnie z załączonym szablonem), kładąc nacisk na profilaktykę i pomoc.

3. Monitorowanie i Długoterminowa Ochrona

- Wychowawcy i nauczyciele uczący są zobowiązani do uważnej obserwacji ucznia po jego powrocie oraz uczniów z jego najbliższego otoczenia (ryzyko naśladownictwa).
- Zespół Kryzysowy spotyka się regularnie w celu ewaluacji wdrożonych działań, ewentualnej modyfikacji planu wsparcia i planowania długoterminowych działań profilaktycznych dla całej szkoły.

BIBLIOGRAFIA - ARTYKUŁY I AKTY PRAWNE

- Ambroziak, K., Kołakowski, A., Siwek, K. (2018) Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ambroziak, K., Kołakowski, A., Siwek, K. (2018). Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Guzowska, M. (2022). Kończę z tym. Dlaczego dzieci nie chcą żyć? Kraków: Znak Horyzont.
- Jerzak, M. (Red). (2016). Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość. Warszawa: PWN.
- Makowska, I., Gmitrowicz, A. (2018). Samookaleczenia bez intencji samobójczej a zachowania samobójcze. Uzyskano w lipcu 2022 r. z: psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.psjd-79e6d78a-e195-4f57-86ab-355af34fb29f/c/173-179_Psychiatria_2.2018_Makowska.pdf
- Łuba, M. (2021). Interwencje kryzysowe w kryzysie zagrożenia życia. W: J. C. Czabała, S. Kluczyńska (red.), Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach sytuacyjnych. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Walsh, B. W. (2014). Terapia samouszkodzeń. Przeł. M. Kapera. Kraków: WUJ
- Schab, L. M. (2017). Lęk i zamartwianie się u nastolatków (B. Radwan, Tłum.). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Witkowska, H. (2022). Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.
- Ainsworth, E. (2017). Krzywdą. Historia moich blizn (M. Mortka, Tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Ainsworth, E. (2018). Troska. Jak bardzo ci zależy? (M. Mortka, Tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Ainsworth, E. (2020). Strata. Gdy świat się kończy (E. Kleszcz, Tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Nowak, E. (2020). Orkan. Depresja. Warszawa: Wydawnictwo Egmont.
- Suchecka, J. (2020). Young Power! 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat. Kraków: Znak Emotikon.

- Suchecka, J. (2022). Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Badura-Madej, W. (1999). Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych. Katowice: Śląsk.
- James, R. K., Gilliland, B. E. (2008). Strategie interwencji kryzysowej. Przeł. A. Bidziński. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Krysińska, K. (2003). Podstawy postwencji samobójstw w szkołach. W: A. Brzezińska, M. Bardziejewska, B. Ziółkowska (red.), Zagrożenia rozwoju w okresie dorastania. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. M. (2011). Dialektyczna terapia behawioralna nastolatków z tendencjami samobójczymi. Przeł. M. Kapera. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ogińska-Bulik, N. (2010). Doświadczenie sytuacji traumatycznych a zjawisko potraumatycznego rozwoju u młodzieży. Psychologia Rozwojowa, 15 (3), 33–42. Uzyskano w styczniu 2021 r. z: <https://www.ejournals.eu/Psychologia-Rozwojowa/Tom-15-2010/Numer-3/art/610/>.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2020). Kiedy trauma innych staje się własną. Negatywne i pozytywne konsekwencje pomagania osobom po doświadczeniach traumatycznych. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Paczkowska, A. (2020). Dziecko i nastolatek w żałobie. Rola nauczycieli i pedagogów. Gdańsk: Wydawnictwo Fundacji Hospicyjnej.
- Szymańska, J. (2016). Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników placówek oświaty oraz rodziców. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

MIEJSCA W SIECI

www.wspierajacaszkola.pl www.zwjzr.pl www.twarzedepresji.pl www.institutep.pl www.ceo.org.pl www.budzacasieszkola.edu.pl	www.suicydologia.org www.naglesami.org.pl www.edukacja.fdds.pl www.tumbopomaga.pl www.juniorowo.pl
--	---