

II Kongres Odporna szkoła - bezpieczny młodzian

od przedszkolaka do młodzian

15 - 16 grudnia 2025

Czarny Staw w Nowym Adamowie 3A

Aleksandrów Łódzki



Justyna Kotowska



Anna Maria Wesołowska



Andrzej Śliwerski



Joanna Paduszyńska



Anna Rozetti



Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla
Młodzieży



PPPS

Część 1. DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE ZWIĘKSZAJĄCE ODPORNOŚĆ SZKOŁY

1.1 Zasady dotyczące skutecznej profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego oraz zapobiegania (prewencji) samobójstwom w szkole:

- najważniejsze w przypadku kryzysu są nie działania po jego wystąpieniu, ale te, które go uprzedzają. Dobrze zorganizowana profilaktyka to solidna podstawa na przyszłość. Nie eliminuje ona występowania kryzysów, ale sprawia, że reakcja na nie jest odpowiednia;
- im więcej czasu poświęcisz na profilaktykę i edukację, tym reakcja na kryzys będzie łatwiejsza do opanowania i możliwy będzie szybszy powrót do równowagi;
- zadaniem działań profilaktycznych jest zapobieganie występowaniu negatywnych zjawisk poprzez kontrolowanie czynników ryzyka, uwrażliwianie na pierwsze symptomy występowania problemu oraz zahamowanie rozwoju negatywnych zjawisk poprzez promowanie i wzmacnianie zachowań pożądanych;
- profilaktyka to także praca na pozytywach, a nie straszenie negatywnymi konsekwencjami. To wzmacnianie zachowań adaptacyjnych i budowanie dobrych wzorców, a nie epatowanie tragicznymi historiami;
- profilaktyka to budowanie atmosfery otwartości i przyzwolenia na dyskusję, uczenie, że nie ma złych czy głupich pytań, ale przede wszystkim słuchanie uczniów;
- za pomocą działań profilaktycznych budowana jest atmosfera wsparcia i zrozumienia problemu oraz promowana jest rzetelna wiedza, która jak wiadomo redukuje lęk. W ten sposób uczymy całą społeczność, jak reagować na kryzys, jak pomagać dotkniętym nim osobom i jak minimalizować jego negatywne skutki;
- działania profilaktyczne nie powinny ograniczać się do prowadzenia zajęć tematycznych czy warsztatów, lecz mieć charakter spójnych sposobów reagowania w sytuacjach codziennych.

1.2 Kierunki i rodzaje działań profilaktycznych prowadzonych w szkole:

Chcąc zapobiegać zachowaniom niepożądanym u dzieci i młodzieży warto skupić się na:

- szkoleniu rodziców i nauczycieli w zakresie potrzeb rozwojowych, problemów emocjonalnych i psychicznych dzieci oraz umiejętności wychowawczych. Taka wiedza

i umiejętności dają szansę na budowanie konstruktywnych relacji pomiędzy dorosłymi i dziećmi w domu i szkole;

- stworzeniu procedur szkolnych i wdrażaniu ich w życie w reakcji na sytuacje kryzysowe lub destruktywne zjawiska, np. przemoc, autodestrukcję, dyskryminację, odrzucenie;
- uczeniu dzieci, jak mogą w konstruktywny sposób radzić sobie z przeżywanymi trudnościami i wskazywaniu im, kiedy, jak i gdzie mogą otrzymać pomoc;
- poświęcaniu czasu i uwagi młodym osobom – zainteresowanie ze strony dorosłych może im pomóc budować poczucie własnej wartości i myśleć pozytywnie o swoich kompetencjach oraz pokonywać trudności bez uciekania się do działań autodestruktywnych;
- wzmacnianiu postaw dystansujących się od wszelkich działań związanych z autodestrukcją, koncentrujących się na afirmowaniu życia, niezależnie od tego, co nas w nim spotyka.

Pamiętaj!

- Podstawowa profilaktyka odbywa się poprzez budowanie pozytywnego klimatu szkoły oraz naukę umiejętności psychologicznych i społecznych, wzmacnianie odporności psychicznej uczniów, zapobieganie różnym zachowaniom ryzykownym, ale także zwiększanie dyscypliny w klasach i poprawę efektywności nauczania oraz wychowania. To również profilaktyka samobójstw i innych działań autodestrukcyjnych.
- Najistotniejszą formą profilaktyki jest budowanie więzi z uczniami, relacji interpersonalnych i dialog. Będąc w bliskiej relacji z uczniami, nauczyciel szybko zauważy niepokojące sygnały. Istnieje prawdopodobieństwo, że uczeń będący w sprzyjającym środowisku, zaopiekowany przez dorosłych będzie umiejętnie rozwiązywał swoje trudności.

Eliminacja i osłabianie wewnątrzszkolnych czynników ryzyka powinna stanowić jeden z głównych celów profilaktyki w szkole!

Czynniki szkolne zwiększające ryzyko zachowań destrukcyjnych wśród uczniów:

- nastawienie na osiągnięcia w nauce, wysokie wymagania przy braku wsparcia;
- bagatelizowanie problemów wychowawczych;

- negatywny klimat społeczny – bezosobowe relacje nauczycieli z uczniami i rodzicami obojętność lub wrogość, nieznanostwo problemów i potrzeb uczniów;
- dezintegracja zespołów klasowych;
- chaos i brak dyscypliny lub nadmierna dyscyplina i restrykcje;
- przemoc rówieśnicza i brak zdecydowanej reakcji na nią ze strony nauczycieli;
- tolerowanie lub niezauważanie używania przez uczniów środków psychoaktywnych;
- brak oferty zajęć rozwijających zainteresowania uczniów;
- brak oferty pomocy psychologiczno–pedagogicznej;
- brak wiedzy nauczycieli na temat zaburzeń psychicznych / kryzysów psychicznych lub brak ich rozumienia;
- bagatelizowanie sygnałów kryzysów psychologicznych;
- ukrywanie informacji na temat przejawów zachowań kryzysowych tzw. „zamiatanie problemów pod dywan”;
- niereagowanie na sytuacje kryzysowe z powodu niezauważania ich, braku poczucia kompetencji, braku czasu, niechęci do zajmowania się trudnymi sprawami, itp.;
- niepodejmowanie rozmów na trudne czy drażliwe tematy.

W/w czynniki generują agresywne i autoagresywne zachowania uczniów, spadek motywacji i trudności z nauką, sprzyjają opuszczaniu zajęć szkolnych i eksperymentowaniu ze środkami psychoaktywnymi.

Czynniki ochronne:

- osobowe (podmiotowe) traktowanie uczniów, budowanie dobrych relacji z uczniami;
- współpracujący nauczyciele, stabilne relacje i wspieranie się w gronie pedagogicznym – rada pedagogiczna jako zespół;
- współdziałanie nauczycieli z rodzicami;
- współpraca szkoły z lokalną społecznością, specjalistami spoza szkoły;
- jasne zasady zachowania w szkole, omówione z uczniami;
- otwarta komunikacja w środowisku szkolnym;
- przyjazny, życzliwy klimat szkoły;
- optymizm i nastawienie na konstruktywną przyszłość;
- zero tolerancji dla dysfunkcji, przemocy;
- dobra kondycja psychiczna nauczycieli.

Działania chroniące:

- szkolenie nauczycieli i innych pracowników szkoły;
- zwiększanie kompetencji wychowawczych rodziców;
- kreowanie zdrowego, wspierającego środowiska w szkole;
- wzmacnianie odporności psychicznej uczniów;
- podnoszenie poczucia wartości (samooceny) uczniów;
- wzmacnianie więzi uczniów ze szkołą – kształtowanie poczucia przynależności;
- skuteczne udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- współpraca specjalistów szkolnych z nauczycielami i rodzicami;
- wskazywanie osób, instytucji, do których można zgłosić się o poradę i pomoc;
- powołanie i przeszkolenie zespołu ds. sytuacji kryzysowych.

Pamiętaj!

Wzmacnianie czynników i działań ochronnych, odporności psychicznej uczniów i nauczycieli – to bardzo ważny cel profilaktyki w szkole!

Najistotniejszą formą profilaktyki jest budowanie więzi z uczniami, relacji interpersonalnych i dialog.

Działania profilaktyczne w szkole powinny być wielokierunkowe:

- praca z uczniami nad umiejętnościami interpersonalnymi, psychologicznymi i społecznymi, np. radzenie sobie z emocjami i stresem, udzielanie i poszukiwanie pomocy; rozwiązywanie konfliktów; przewidywanie konsekwencji własnych działań (profilaktyka uniwersalna);
- staranne wychowywanie, kształcenie postaw i odpowiedzialnych zachowań uczniów zgodnych z normami prawnymi i obyczajowymi – zdecydowana niezgoda na przemoc;
- konsekwentne reagowanie nauczycieli na wszelkie przejawy przemocy, ochrona i wsparcie dla osób doznających przemocy i świadków przemocy;
- edukacja rodziców – spotkania, warsztaty, treningi poświęcone rozwijaniu kompetencji wychowawczych, rozpoznawaniu potrzeb i problemów dzieci w różnych fazach rozwojowych, komunikacji budującej relacje i więź z dzieckiem. Wskazanie osób, podmiotów, do których można się zwrócić o poradę i pomoc (profilaktyka uniwersalna).

Działania wychowawczo–profilaktyczne skierowane do grup zwiększonego ryzyka tj. uczniów z problemami zdrowotnymi, rodzinnymi, ekonomicznymi, z trudnościami w nauce i zachowaniu, ujawniających trudności adaptacyjne (profilaktyka selektywna):

- prace organizacyjne – powołanie i przeszkolenie zespołu kryzysowego, wypracowanie procedur reagowania;
- indywidualne działania psychologiczno–pedagogiczne adresowane do poszczególnych uczniów z grupy wysokiego ryzyka (profilaktyka wskazująca);
- praca własna nauczycieli – ustawiczne doszkącanie nauczycieli i innych pracowników szkoły w zakresie potrzeb rozwojowych dzieci, bezpieczeństwa oraz umiejętności wychowawczych;
- rozwijanie kompetencji zawodowych nauczycieli – rozwój osobisty i emocjonalny pedagogów (superwizje, treningi interpersonalne), wsparcie dobrostanu nauczycieli, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu;
- budowanie z uczniami reguł klasowych w zakresie traktowania rówieśników;
- stosowanie wysokiej jakości działań edukacyjnych dla uczniów (poradniki dla uczniów, teksty, filmy, materiały, produkcje artystyczne, materiały cyfrowe);
- nauka kompetencji społecznych, w tym empatii do osób doświadczających przemocy.

1.3 Bezpieczna i odporna szkoła

1.3.1 Jak budować i wzmacniać odporność psychiczną uczniów i nauczycieli?

Dla pedagogów i rodziców niezwykle istotna jest wiedza na temat zjawiska *odporności psychicznej* (ang. *resilience*) dająca szerszy ogląd sytuacji uczniów zmagających się z problemami. Znajomość czynników ochronnych wskazuje, w jaki sposób nauczyciel może wzmacniać uczniów i rodziny w uczeniu się nowych umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu.

Działania i postawy wzmacniające odporność psychiczną uczniów:

- nastawienie na rozwój – określenie potrzeb uczniów (zasoby i braki), sformułowanie realistycznych celów na podstawie zainteresowań, pragnień uczniów;
- akceptacja trudności – zrozumienie, że trudności i problemy to wyzwania, które są częścią życia i służą rozwojowi, gotowość zmierzenia się z trudnościami;

- wyzwolenie z roli ofiary – branie odpowiedzialności za własne działania i życie, wzmacnianie poczucia wpływu, sprawczości;
- optymizm – pozytywne wzmocnienia, podtrzymywanie wiary we własne siły;
- akceptacja zmian – traktowanie zmian jako części życia, rozwijanie umiejętności adaptacyjnych;
- aktywność – poszukiwanie rozwiązań, elastyczność w działaniu;
- autorefleksja – analizowanie okoliczności i skuteczności własnych działań, zamiana nieprzyjemnych myśli i emocji, na takie, które budują, wzmacnianie potencjału twórczego, zdolności;
- samoopieka – dbanie o siebie i własne zdrowie, aktywność fizyczną, właściwe odżywianie, zdrowy styl życia, podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez działania przynoszące przyjemność i zadowolenie, spełnienie;
- relacje – dbanie o dobre stosunki z rodziną, otoczeniem, grupą rówieśniczą, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w szkole i poza szkołą;
- współpraca – współdziałanie w celu realizacji zadań, zbieranie doświadczeń i uczenie się pozytywnych wzorów od innych.

W szkole wzmacnianie odporności uczniów może odbywać się poprzez:

- prowadzenie oddziaływań profilaktycznych, m.in. kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem czy napięciem emocjonalnym – środowisko szkolne w naturalny sposób, poprzez pracę w grupach, wyznaczanie celów, wyrażanie własnej opinii, dzielenie się doświadczeniami, pozwala uczniom zdobyć umiejętności życiowe;
- zaplanowane na cały rok szkolny oddziaływania opisane w programie wychowawczo–profilaktycznym, wykorzystujące społeczność szkolną jako środowisko rozwoju i kształtowania się relacji rówieśniczych, relacji z dorosłymi, korzystanie z nowych mediów i mediów społecznościowych;
- kształtowanie odpowiednich cech charakteru, świadomości i moralności młodych ludzi buduje w nich odporność, mądrość życiową i zdrowie psychiczne;
- kształtowanie kompetencji społecznych może odbywać się m.in. na lekcjach wychowawczych, warsztatach psychoedukacyjnych, zajęciach integracyjnych, spotkaniach ze specjalistami zewnętrznymi i nauczycielami specjalistami (psychologiem, pedagogiem szkolnym), spotkaniach z ludźmi, którzy doświadczyli trudnych sytuacji

życiowych, które przezwyciężyli, pokazach filmów o trudnościach i wyzwaniach w życiu z omówieniem dydaktyczno-wychowawczym;

- w budowaniu odporności psychicznej ważne jest kształtowanie takich umiejętności, jak: współpraca, rozwiązywanie konfliktów w sposób konstruktywny, asertywność w relacjach, prawidłowa komunikacja, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami, samokontrola emocjonalna, umiejętność stawiania sobie celów życiowych;
- ważne są także działania z zakresu wolontariatu oraz tworzenie sieci wsparcia rówieśniczego – młodzież uczy się interwencji wobec rówieśników doświadczających kryzysu psychicznego.

(za: *Wsparcie rówieśnicze*, J. Palma, L. Kicińska L. Adamkiewicz, Projekt „Wspierająca Szkoła”)

1.3.2 Jak wzmacniać odporność psychiczną nauczycieli, osób wspierających uczniów?

Na odporność psychiczną i dobrostan nauczycieli składają się i wpływają 4 wymiary:

- osobisty – wartości, motywacje, umiejętności, wiedza, poczucie samoskuteczności;
- społeczny – wsparcie rodziny i przyjaciół, dobre relacje z uczniami, wsparcie i akceptacja wśród kolegów, współpraca w gronie pedagogicznym, pozytywny klimat szkoły;
- organizacyjny – organizacja pracy wspierająca profesjonalny rozwój, kultura zaufania i autonomii, a nie kultura kontroli, lęku, rozliczalności, wsparcie i uznanie ze strony zwierzchników, umiarkowane obciążenie pracą (umiarkowany stres);
- wymiar strukturalno–kulturowy – prawo i system edukacji oparty na zaufaniu, jasny i klarowny cel edukacji systemowej i dostosowane do niego wymogi, (infrastruktura, warunki pracy, itp.).

Cechy rezyliენტnego /odpornego nauczyciela to:

- poczucie autonomii;
- spokój w obliczu trudnej sytuacji, kryzysu (opanowanie, umiejętność radzenia sobie ze stresem);
- racjonalne myślenie;
- poczucie własnej wartości;
- optymizm i poczucie humoru;

- inteligencja emocjonalna oraz kompetencje społeczne, konstruktywne relacje z ludźmi, angażowanie się w relacje;
- poczucie sensu i celu, czyli wiara w to, że nasze życie ma sens;
- altruizm, empatia, miłość i współczucie;
- charakter (siła moralna) i równowaga;
- zdolność adaptacji (wytrwałość, cierpliwość, elastyczność, akceptowanie tego, na co nie ma się wpływu, szukanie kreatywnych rozwiązań sytuacji problemowych, aktywnych strategii radzenia sobie);
- racjonalne nawyki (zdrowe odżywianie, sen, ruch na świeżym powietrzu, dbanie o wygląd i higienę osobistą, powstrzymywanie się od używania substancji psychoaktywnych).

(na podstawie: *Rozwijanie kompetencji wychowawczych*. Drogowskazy ORE. 2021 B. Bucka, M. Wieczorek)

Pamiętaj!

Wspieranie nauczycieli zaangażowanych w działania pomocowe i postwencyjne chroni ich przed wypaleniem zawodowym i jest warunkiem skutecznego wspierania uczniów!

Część 2. POSTWENCJA W SZKOLE – działania po śmierci samobójczej ucznia

(opracowanie powstało na podstawie poradnika dla nauczycieli, wychowawców i rodziców *Postwencja w szkole.*

Jak wspierać w obliczu śmierci samobójczej. A. Baran, M. K. Grzegorzewska, D. P. Klimczak, M. Łuba, K. Owsiany, Fundacja „Maximum”, Kraków – Warszawa 2020)

„Postwencja jest prewencją dla następnych pokoleń”

Śmierć samobójcza ucznia lub pracownika może stać się doświadczeniem każdej szkoły. Wszystkie szkoły i placówki powinny więc przygotować się na okoliczność samobójstwa i opracować dużo wcześniej odpowiednie procedury zawierające konkretny schemat postępowania, a także określające zadania poszczególnych pracowników. Dzięki temu, postwencja staje się bardziej przemyślana i uporządkowana – łatwiej bowiem będzie podejmować trudne decyzje, a odpowiedzialnością za realizację nie będą obarczane pojedyncze osoby, np. dyrektor, nauczyciel, specjalista, psycholog czy pedagog szkolny. W obliczu samobójstwa ucznia lub pracownika, szkoły potrzebują rzetelnych informacji, praktycznych narzędzi i konkretnych wskazówek, które pomogą chronić uczniów, wspierać nauczycieli i rodziców czy komunikować się z opinią publiczną - w celu jak najszybszego powrotu do podstawowego zadania: edukowania i wychowywania.

Warto podkreślić, że postwencja jest nieodzowną częścią działań na rzecz zapobiegania samobójstwom oraz, że naturalną kontynuacją postwencji, powinny być długoterminowe i systematyczne działania profilaktyczne w szkole.

1. Specyfika śmierci samobójczej:

- pomimo najszerszych chęci, zaangażowania i starań nie wszystkim samobójstwom udaje się zapobiec. Niestety przypadki samobójstw wśród uczniów nie są tak rzadkie, jak moglibyśmy sobie tego życzyć, a w ostatnich latach się nasiliły (*Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012-2021*). Bez względu na przyczyny i motywacje osób podejmujących próby samobójcze są to zawsze wielkie tragedie wywołujące silny wstrząs i kryzys – chodzi tu zarówno o kryzys na poziomie indywidualnym (poszczególnych osób, uczniów), jak i kryzys na poziomie szkoły jako instytucji i systemu społecznego;

- samobójstwo wywołuje szok, dezorientację, bezradność, smutek, lęk, żal, tęsknotę, osamotnienie, poczucie winy, złość. W kryzysowym funkcjonowaniu obecne jest silne napięcie emocjonalne, które zaburza zdolność analizy sytuacji, dostrzegania różnych możliwych rozwiązań, zaplanowania i wdrożenia działań naprawczych. Tym samym zmniejsza się poczucie wpływu na zaistniałe okoliczności oraz możliwość samodzielnego radzenia sobie z obciążającą sytuacją.

Szczególne okoliczności związane z samobójstwem wymagają zdecydowanych i szybkich działań.

2. Konieczność działań postwencyjnych:

- w reakcji na samobójstwo konieczne jest podjęcie działań postwencyjnych (z ang. postvention – „działanie po incydencie”), czyli różnorodnych form pomocy, których celem jest wspieranie osób, które doświadczyły śmierci samobójczej kogoś bliskiego lub kogoś, kogo znały.
- aby poradzić sobie z zaistniałą sytuacją, potrzebny jest szczegółowy plan działania, jak wspierać pracowników szkoły, uczniów i rodziców. Częstokroć niezbędne jest również wsparcie ze strony instytucji i specjalistów spoza szkoły.
- w pierwszej kolejności należy otoczyć opieką wszystkich, którzy odczuwają skutki tragedii.
- głównym zadaniem interwencji w przypadku samobójstwa ucznia jest zapewnienie wsparcia innym uczniom, umożliwienie im odreagowania emocji, zapobieganie naśladownictwu oraz identyfikowanie i otaczanie opieką dzieci i młodzieży zagrożonych nieprawidłowym przebiegiem żałoby.

3. Najważniejsze cele działań postwencyjnych:

- wsparcie w radzeniu sobie z następstwami samobójstwa, złagodzenie poczucia winy, poprzez tworzenie warunków do bezpiecznej rozmowy o zdarzeniu, właściwej jego interpretacji, możliwości odreagowania trudnych emocji, przerywanie mechanizmu poczucia bezradności oraz izolowania się;
- ułatwienie rozpoczęcia żałoby i zapobieganie jej patologicznemu przebiegowi;
- zmniejszenie ryzyka samobójstw naśladowczych wśród uczniów – zapobieganie „efektowi Wertera” zarażaniu się zachowaniami samobójczymi (mechanizm

modelowania, odhamowania, dążenia do spójności grupy, rywalizacji). Ekspozycja na samobójczą śmierć znanej osoby, np. kolegi lub koleżanki, może stanowić krótkoterminowy czynnik ryzyka kolejnych zachowań samobójczych w najbliższym otoczeniu społecznym;

- zmniejszenie ryzyka wystąpienia zespołu stresu pourazowego i innych zaburzeń psychicznych u osób blisko związanych ze zmarłym, u świadków samobójstwa, tych, którzy znaleźli ciało lub wiedzieli o samobójczych planach itp.

Postwencja w szkole pomaga w szybszym odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa, równowagi i sprawstwa wśród uczestników społeczności szkolnej.

4. Szkoła w obliczu kryzysu – działania postwencyjne w szkole - kluczowe zasady.

4.1 Kluczowe założenia i zasady działań postwencyjnych w szkole:

- działania postwencyjne mają na celu ochronę życia i zdrowia psychicznego osób, które narażone są na negatywne skutki samobójstwa, w związku z tym, muszą być adresowane do całego środowiska szkolnego: uczniów, wychowanków, nauczycieli, rodziców i innych pracowników szkoły lub placówki;
- zaangażowanie i mobilizacja społeczności szkolnej pozwalają najefektywniej i najszybciej zidentyfikować i dotrzeć z pomocą do uczniów, którzy silnie przeżywają to zdarzenie;
- działania postwencyjne powinny zostać uruchomione niezwłocznie po otrzymaniu informacji o samobójstwie. Jak najszybsze wdrożenie zwiększa skuteczność – skraca okres dezorientacji, osamotnienia i cierpienia w obliczu tragicznego wydarzenia oraz wskazuje źródła pomocy i konstruktywne sposoby radzenia sobie;
- ważną zasadą prowadzenia postwencji jest nie tylko szybki czas działania, ale również zapewnienie równowagi pomiędzy utrzymaniem normalnego rozkładu pracy szkoły, a koniecznymi działaniami spoza codziennego harmonogramu – daje to szansę na przywracanie uczniom poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności kryzysu, który ich dotknął;
- jednym z elementów pozwalających na utrzymanie stabilności i skuteczne reagowanie są procedury (schematy postępowania), które wskażą najważniejsze kierunki działania i kwestie oraz uściślają podział ról w prowadzeniu działań;

- wypracowana wcześniej w szkole, znana pracownikom procedura postwencyjna pozwala utrzymywać stabilność systemu i zapobiega działaniom chaotycznym i niespójnym. Dzięki temu, działania postwencyjne staną się bardziej przemyślane i uporządkowane – łatwiej bowiem będzie podejmować trudne decyzje, a odpowiedzialnością za realizację nie będą obarczane pojedyncze osoby;
- zgodnie z prawem oświatowym działania postwencyjne stanowią ważną część pomocy psychologiczno–pedagogicznej, programu wychowawczo–profilaktycznego oraz działalności dydaktyczno–wychowawczej szkoły.

4.2 Wśród działań postwencyjnych warto uwzględnić przede wszystkim:

- powołanie zespołu kryzysowego (sztabu kryzysowego), który musi być przygotowany jeszcze przed koniecznością wprowadzenia procedury postwencyjnej;
- odpowiednie przekazanie informacji o zdarzeniu pracownikom szkoły, uczniom i rodzicom;
- grupowe i indywidualne formy wspierające uczniów najbardziej związanych ze zmarłym, a poprzez to obciążone zwiększonym ryzykiem przeżywania śmierci, oraz indywidualną pomoc rodzinie zmarłego;
- przywracanie uczniom poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności, opanowanie kryzysu, który ich dotknął

5. Rola i zadania i dyrektora szkoły oraz jej pracowników w działaniach postwencyjnych

5.1 Rola dyrektora:

- rolą dyrektora szkoły jest zaplanowanie, rozpoczęcie oraz koordynowanie planu kryzysowego;
- dyrektor jest osobą, która może dać nauczycielom oparcie, a jego postawa może być wzorem do działania dla innych. Istotna będzie tu także rola dyrektora jako lidera – wiele zależy od jego postawy.

Zadania dyrektora szkoły w działaniach po samobójczej śmierci ucznia:

- rozpoczęcie oraz monitorowanie realizacji procedury (opracowanej wcześniej);
- zgłoszenie zdarzenia do właściwego kuratorium oświaty i organu prowadzącego szkołę lub placówkę;

- zwołanie zespołu kryzysowego;
- zwołanie rady pedagogicznej w celu omówienia reakcji emocjonalnych pracowników szkoły oraz określenia działań do zrealizowania przez poszczególnych członków zespołu kryzysowego, nauczycieli i wychowawców oraz pedagoga, psychologa szkolnego;
- analiza procedury postwencyjnej post facto (przegląd tego, co poszło zgodnie z planem, co wymaga zmiany w przypadku kolejnej akcji postwencyjnej).

Kluczowe kroki do podjęcia przez dyrektora:

- zwołanie rady pedagogicznej – informacja i wsparcie nauczycieli;
- ustalenie planu działań w stosunku do uczniów (indywidualnie i w stosunku do klas oraz wyznaczenie osób odpowiedzialnych za jego koordynowanie;
- pozwolenie nauczycielom na podzielenie się własnymi emocjami, odczuciami, myślami w związku z daną sytuacją (wsparcie i troska w zespole nauczycielskim);
- uaktywnienie sztabu kryzysowego – zaplanowanie, przeprowadzenie i skoordynowanie działań związanych z kryzysem, np. przeprowadzenie i skoordynowanie rozmów z uczniami, prowadzenie kontaktu z rodzicami, kontaktowanie się z policją i specjalistami spoza szkoły, planowanie wsparcia indywidualnego dla uczniów, planowanie wsparcia dla nauczycieli;
- monitorowanie sytuacji – niezbędna jest współpraca nauczycieli na każdym etapie działania oraz przekazywanie informacji pomiędzy nauczycielami i specjalistami dotyczących uczniów. Jeśli to potrzebne, należy poszukać wsparcia – konsultuj sytuację z osobami z zespołu.

Pamiętaj!

- możliwość wzajemnego wspierania się wewnątrz rady pedagogicznej, wykazywanie zrozumienia dla osób (nauczycieli), dla których sytuacja jest cięższa do uniesienia, jest bardzo cenna;
- odpowiedzialność za dobrostan i bezpieczeństwo uczniów nie spoczywa tylko na pedagogu, psychologu czy poszczególnych wychowawcach – odpowiedzialni są WSZYSTYCY;

- zaangażowanie i mobilizacja całej społeczności szkolnej pozwala najefektywniej i najszybciej zidentyfikować i dotrzeć z pomocą do uczniów, którzy silnie przeżywają to zdarzenie.

5.2 Zadania szkoły i jej pracowników w działaniach postwencyjnych

Zadania i działania nauczycieli, wychowawców:

- przekazanie informacji uczniom o śmierci samobójczej oraz możliwych formach wsparcia na terenie szkoły i poza nią (patrz: przykładowy komunikat skierowany do uczniów;
- monitorowanie stanu emocjonalnego uczniów, zidentyfikowanie osób potrzebujących wsparcia i informowanie o nich pedagoga i psychologa szkolnego;
- w miarę możliwości monitorowanie mediów społecznościowych uczniów pod kątem niepokojących informacji n.t. zaistniałego zdarzenia.

Zadania i działania pedagoga, psychologa szkolnego:

- pomoc pracownikom szkoły i rodzicom uczniów w zrozumieniu podstawowych, możliwych reakcji dzieci i nastolatków na śmierć samobójczą;
- inicjowanie kontaktu indywidualnego z uczniami i pracownikami najsilniej związanymi ze zmarłą osobą lub ze zwiększonym ryzykiem przeżywania jej śmierci i - w razie potrzeby - udzielenie emocjonalnego wsparcia, pomoc w rozładowaniu napięć lub kierowanie po specjalistyczne wsparcie poza szkołą;
- wspieranie rodziny w żałobie samobójczej;
- prowadzenie zajęć profilaktycznych dla uczniów i rodziców.

6. Rola i zadania zespołu kryzysowego w działaniach po samobójstwie ucznia

Kluczową rolę w działaniach postwencyjnych odgrywa zespół kryzysowy:

- specjaliści rekomendują, aby tę grupę tworzyło co najmniej pięć lub sześć osób i by w jej skład wchodziło: dyrekcja szkoły, nauczyciele i specjaliści (w zależności od dostępności: pedagog, psycholog szkolny) oraz kilku nauczycieli, wybranych ze względu na kompetencje psychospołeczne i umiejętności radzenia sobie w działaniach pod presją;

- zespół powinien dużo wcześniej przygotować odpowiednie procedury zawierające konkretny schemat postępowania, a także określone zadania dla poszczególnych pracowników;
- zwołanie zespołu kryzysowego powinno nastąpić tak szybko, jak to tylko możliwe, najlepiej w dniu otrzymania informacji o samobójstwie.

6.1 Zadania zespołu kryzysowego w sytuacji samobójstwa ucznia:

- najważniejszym zadaniem zespołu kryzysowego jest koordynowanie tworzenia szczegółowych procedur reagowania w określonych sytuacjach kryzysowych;
- przełożenie opracowanej wcześniej procedury postwencyjnej na roboczy plan interwencji;
- wyznaczenie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania, m.in. kontakt z rodziną zmarłego, mediami, policją, instytucjami pomocowymi, przygotowanie komunikatów informujących uczniów o zdarzeniu, przygotowanie i rozpowszechnienie komunikatu dla rodziców, monitorowanie mediów społecznościowych uczniów pod kątem niepokojących informacji n.t. zaistniałego zdarzenia;
- wstępne zidentyfikowanie osób w szkole, które mogą być szczególnie dotknięte śmiercią samobójczą i zaplanowanie wsparcia indywidualnego;
- określenie potrzeb szkoły, dotyczących pomocy z zewnątrz oraz powiadomienie instytucji i organizacji mogących wesprzeć szkołę w zaistniałej sytuacji (np. poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej, placówki doskonalenia nauczycieli, ośrodka pomocy społecznej, policji, organizacji pozarządowych);
- wsparcie pozostałych pracowników szkoły w realizacji działań zawodowych i postwencyjnych.

7. Schemat działań postwencyjnych

7.1 Przygotowanie do kryzysu:

- opracowanie procedur postępowania w przypadku zachowań samobójczych;
- przygotowanie przykładowych komunikatów n.t. przekazywania informacji dla: pracowników szkoły, uczniów, rodziców, mediów;
- powołanie zespołu kryzysowego, aktywowanego w różnych sytuacjach kryzysowych;
- opracowanie systemu okresowych szkoleń członków zespołu kryzysowego.

7.2 Interwencje w trakcie kryzysu:

7.2.1 Działania natychmiastowe w pierwszych 24-72 godzinach:

➤ w sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa na terenie szkoły dyrektor:

1. Niezwłocznie kontaktuje się z:
 - służbami medycznymi, policją (112) ;
 - rodzicami ucznia/uczennicy .
2. Zabezpiecza miejsce zdarzenia do czasu przybycia policji.
3. Kontaktuje się z organem nadzoru pedagogicznego i organu prowadzącego.
4. Organizuje i udziela niezbędnej pomocy służbom ratowniczym i policji.
5. Podejmuje decyzje o dalszej organizacji pracy szkoły w danym dniu.
6. Zwołuje zespół kryzysowy w celu interwencji kryzysowej grupowej i indywidualnej dla uczniów i nauczycieli.
7. Zwołuje nadzwyczajną radę pedagogiczną w celu krótkiego powiadomienia o sytuacji w szkole i przebiegu dalszych działań.

➤ w przypadku otrzymania informacji o samobójstwie poza szkołą dyrektor:

1. Powiadamia nadzór pedagogiczny i organ prowadzący szkołę.
2. Kontaktuje się z rodziną zmarłego w celu weryfikacji informacji n.t przyczyn śmierci i przekazania informacji o możliwych formach wsparcia.
3. Zwołuje zespół kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego.
4. Zwołuje nadzwyczajną radę pedagogiczną w celu krótkiego powiadomienia o sytuacji w szkole i przebiegu dalszych działań (powiadomienie uczniów i rodziców, wsparcie psychiczne osobom potrzebującym, warsztaty lub specjalne lekcje w klasie prowadzone przez ekspertów lub inne formy pomocy).

7.2.2 Działania krótkoterminowe w pierwszym tygodniu:

- realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego;
- ustalenia z rodziną zmarłego dotyczące udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych;
- ustalenie form upamiętnienia zmarłego i monitorowanie przebiegu pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji.

7.2.3 Działania długoterminowe w kolejnych tygodniach i miesiącach:

- wspieranie w przeżywaniu żałoby;
- realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego.

7.2.4 Analiza po kryzysie:

- analiza ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynniki ryzyka) i samego zdarzenia;
- dokumentacja poszczególnych działań związanych ze zdarzeniem;
- wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury postępowania w przypadku zachowań samobójczych.

8. Przekazywanie informacji o samobójstwie w społeczności szkolnej

8.1 Spotkanie informacyjno–wspierające z pracownikami szkoły, radą pedagogiczną -

może przybrać formułę defusingu (z ang. defusing rozbrajanie), czyli odreagowania silnych emocji i napięć spowodowanych samobójstwem. Spotkanie może poprowadzić pedagog szkolny lub odpowiednia osoba wyznaczona przez dyrektora szkoły.

- wprowadzenie i przekazanie informacji o samobójstwie – podzielić się faktami dotyczącymi samobójczej śmierci, szanując prośby rodziny wobec zaistniałych okoliczności; zwrócić uwagę na zasadę poufności, szczerości i zaufania;
- zdarzenie i reakcja – zachęcić do rozmowy o tym, co się stało, o emocjach, myślach i odczuciach związanych z daną sytuacją; podkreślać możliwość różnego sposobu przeżywania kryzysowej sytuacji, rolę zrozumienia własnych reakcji na zdarzenie i wymiany doświadczeń, a także wzajemnego wsparcia w zespole; podkreślać, że wszystkie zaobserwowane u siebie reakcje oraz uczucia są naturalne;
- sposoby wsparcia – spróbuj zidentyfikować osoby, które mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i - w razie potrzeby - zachęcić je do indywidualnej rozmowy ze szkolnymi specjalistami lub wskazać telefony i miejsca pomocy poza szkołą.

Spotkanie powinno być także poświęcone omówieniu tematyki stresu, traumy, żałoby i możliwych reakcji u dzieci i nastolatków. Dopiero w dalszej kolejności warto zająć się ustaleniami odnoszącymi się do działań postwencyjnych. Koniecznym jest, aby pracownicy szkoły zostali powiadomieni o planowanych interwencjach oraz celowości działań.

- reakcje dzieci i nastolatków na informację o śmierci – omów możliwe zachowania dzieci i nastolatków na informację o samobójstwie oraz konieczność bycia uważnym na zmiany w ich funkcjonowaniu w szkole w najbliższym czasie; przekaż listę zmian zachowań uczniów, które należy traktować jako sygnały ostrzegawcze oraz wskazówki, jak wspierać uczniów w żałobie;
- cele działań postwencyjnych – przekaż pracownikom informacje o najważniejszych celach postwencji;
- działania postwencyjne – przedstaw członków zespołu kryzysowego i omów zadania poszczególnych osób i schemat działań postwencyjnych. Przekaż scenariusz rozmowy z uczniami (patrz: załącznik 1) i omów sposób jego realizacji. Przygotuj nauczycieli na możliwe reakcje i pytania uczniów. Poinformuj, w jaki sposób kierować uczniów z grupy ryzyka do szkolnych specjalistów lub specjalistów spoza szkoły. Przypomnij o potrzebie dokumentacji podjętych interwencji.

O czym pamiętać w działaniach podejmowanych przez radę pedagogiczną:

- nie gloryfikuj samobójstwa;
- zwróć uwagę na przestrzeganie norm obowiązujących w szkole;
- śledź social-media;
- dokumentuj działania;
- uruchom procedury.

8.2 Uczniowie

Niezwykle ważny w przekazywaniu informacji o samobójstwie społeczności szkolnej jest oficjalny i mądry głos opiekunów w sprawie samobójstwa, zapewniający o wsparciu, niepozostawiający uczniów „sam na sam” z krzywdzącymi i nieuzasadnionymi opiniami lub niebezpiecznymi wnioskami.

Wskazówki – na co zwrócić uwagę w przekazie informacji do uczniów:

- informację o samobójstwie należy przekazywać wszystkim uczniom, o ile informacja jest pewna, a wiek uczniów i ich dojrzałość pozwalają na zrozumienie;
- potwierdzoną i ujawnioną w środowisku informację o samobójstwie należy przekazywać tak szybko, jak to tylko możliwe, aby ograniczyć czas na różne domysły i szerzące się pogłoski;

- spotkanie z uczniami warto „wkomponować” w naturalny rytm życia szkoły, na przykład podczas pierwszej lekcji;
- należy unikać informowania o zdarzeniu w dużych grupach – mniejsza grupa zapewnia większe poczucie bezpieczeństwa i możliwość wyrażenia emocji;
- warto przeznaczyć dodatkowy czas na rozmowę o odczuciach, przemyśleniach, obawach;
- komunikat o samobójczej śmierci musi być ograniczony do absolutnego minimum. Oznacza to, że nie należy wspominać, ani opisywać metody samobójstwa i miejsca zdarzenia – omawianie szczegółów zdarzenia może zachęcać młode osoby do wyobrażania sobie tego, co się stało. To z kolei może pociągać za sobą ryzyko traumatyzacji pośredniej i naśladowania zachowań samobójczych;
- należy położyć nacisk na konsekwencje śmierci dla pozostałych (różne trudne emocje i sposoby przeżywania i radzenia sobie z nimi), a także dostępne formy pomocy (w szkole i poza nią);
- należy unikać gloryfikowania ucznia, który odebrał sobie życie i koncentrowania się na pozytywnych cechach, sympatii otoczenia, którą się cieszył za życia lub przedstawiać jako bohatera lub ofiarę szczególnych życiowych okoliczności. Można natomiast wspomnieć o tym, jak go zapamiętamy;
- unikajmy nadmiernie sensacyjnych sformułowań, przede wszystkim należy koncentrować się na faktach;
- reakcje uczniów na informację o śmierci samobójczej są trudne do przewidzenia – może pojawić się milczenie, łzy, nerwowy śmiech, złość. Mogą zdarzyć się zaskakujące lub nawet bulwersujące wypowiedzi, np. „A mi wcale nie jest smutno”, „Dobrze, że nie żyje, bo mnie wyśmiewał”, „I co, teraz pewnie przez nią odwołają naszą dyskotekę?”. Najważniejsze, aby normalizować reakcje i potrzeby uczniów ujawniane w wypowiedziach, a następnie zachęcać do ponownej koncentracji na doświadczanych emocjach i sposobach radzenia sobie z nimi, a nie na omawianiu samego zdarzenia;
- rozmowa z uczniami o samobójstwie znajomego to zetknięcie się z realnością śmierci;
- postawa troski, życzliwości i zainteresowania daje szansę zauważenia silnych reakcji u konkretnych młodych osób, zainicjowania indywidualnych rozmów z nimi i upewnienia się, co dokładnie się z nimi dzieje;

- złota zasada pomocy jest zwrócenie uwagi na ucznia, w którego zachowaniu odczuwamy niepokój, nawiązując z nim kontakt. Uczeń łatwiej poradzi sobie ze swoim problemem, jeśli wie, że jest dostrzeżony i nie jest już sam. To z kolei pozwala określić, komu może być potrzebna bardziej profesjonalna pomoc. Ważne jest zatem, aby podczas przekazywania informacji oraz w kolejnych dniach, a nawet tygodniach po zdarzeniu, zwracać uwagę na niepokojące, zaskakujące zmiany w zachowaniach uczniów.

Załącznik 1.

Przykład pierwszej części komunikatu kierowanego do uczniów:

„Przekazuję wszystkim z ogromnym smutkiem informację o śmierci (imię i nazwisko zmarłej osoby, jej funkcja). Przyczyną śmierci było samobójstwo... (jeżeli nie jesteśmy pewni przyczyny zgonu możemy powiedzieć: na tę chwilę nie znamy przyczyny śmierci czy trwają działania mające na celu ustalenie przyczyny śmierci). Niektórzy z was dowiedzieli się o tym już wcześniej, inni dopiero ode mnie. Mogliście już usłyszeć różne informacje. Nie wszystkie są oparte na faktach. W obecnej sytuacji możemy czuć się zszokowani i dezorientowani, odczuwać różne inne, nieprzyjemne emocje, np. smutek, żal, strach, bezradność, złość czy poczucie winy. Cokolwiek teraz czujecie, jest to normalne.

Kiedy ktoś odbiera sobie życie, zadajemy wiele pytań. Na wiele z nich nigdy w pełni nie uzyskamy odpowiedzi. Często zadajemy pytanie, dlaczego ktoś odebrał sobie życie? Samobójstwo, to skomplikowane zdarzenie, na które składa się wiele przyczyn. W licznych przypadkach dochodzi do samobójstwa w obliczu różnych problemów, choroby, np. depresji. Wierzę jednak, że gdyby (imię) wiedział/a, co można innego zrobić, nie wyrządziłby/aby sobie krzywdy.

Wobec okoliczności śmierci mogą pojawić się niesprawdzone informacje o tym, co się stało i kto jest wszystkiemu winny. Proszę o nierozpowszechnianie fałszywych treści, które mogą się okazać bardzo krzywdzące dla rodziny i przyjaciół (imię i nazwisko zmarłego). Jeśli teraz potrzebujecie zadać nurtujące was pytania lub podzielić się tym, co czujecie, co myślicie, zachęcam, abyście to zrobili”.

Przykład dalszej części komunikatu kierowanego do uczniów:

„Niektórzy z was chcieliby poznać konkretne szczegóły zaistniałej sytuacji. Dla innych ważne jest wyjaśnienie, dlaczego w ogóle doszło do zdarzenia. To zrozumiałe, że chcemy uporządkować fakty i zrozumieć, co niezrozumiałe. Najważniejsza jest rozmowa o naszych emocjach i sposobie przeżywania trudnej chwili. Powiedziałem/am wcześniej, że samobójstwo ma wiele przyczyn. Nie rozumiejąc, dlaczego się wydarzyło, szukamy odpowiedzialności w sobie lub w innych, niekiedy obarczając się poczuciem winy. Nie zawsze jesteśmy w stanie zaobserwować niepokojące objawy, przewidzieć czyjeś zachowania i w porę zapobiec tragedii”.

Przykład drugiej części komunikatu kierowanego do uczniów:

„Każdy z nas zareaguje na śmierć (imię i nazwisko zmarłego) na swój własny sposób. Niektórzy z nas będą przeżywać silne emocje, innym może być trudno koncentrować się na nauce, jeszcze inni nie przejmą się za bardzo zaistniałą sytuacją. Prosimy więc o wzajemny szacunek i zrozumienie.

Jeśli ktoś w związku z zaistniałym zdarzeniem lub z innej przyczyny zechce porozmawiać, zawsze może się zwrócić do mnie lub innego wybranego nauczyciela. Możecie porozmawiać z pedagogiem lub psychologiem szkolnym (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności osób w szkole), oraz psychologiem i pedagogiem z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej (podać imiona i nazwiska, miejsc i godziny dostępności osób w szkole). Możecie porozmawiać z osobami dyżurującymi pod telefonami zaufania poza szkołą (podać numery telefonów i godziny dyżurów).

Dodatkowo, dla waszej klasy zorganizujemy zajęcia z pedagogiem/psychologiem, dzięki którym łatwiej zrozumiecie, co się stało, uporacie się z trudnymi emocjami. Będziecie także mieli możliwość porozmawiania, jak można zaradzić myślom samobójczym. Zajęcia odbędą się (podać datę i godziny, miejsce).

Ważne, abyście pamiętali, że poszukiwanie pomocy u innych w chwilach gorszego samopoczucia jest oznaką siły, a nie słabości. Bezpieczeństwo wszystkich, to wspólna sprawa”.

8.2.1 Grupowe formy wsparcia dla uczniów

Warto zorganizować spotkanie poświęcone wspieraniu w żałobie po śmierci samobójczej dla grup najsilniej z nim związanych (klasa zmarłego ucznia, rówieśnicy, koła zainteresowań, drużyna sportowa).

Przykładowy plan spotkania z uczniami:

- zdarzenie – zachęć uczniów do rozmowy o tym, co się stało, o emocjach, myślach i odczuciach związanych ze śmiercią samobójczą. Pomóż im dostrzec, że każdego dnia mogą czuć się nieco inaczej, czasami trochę lepiej lub gorzej;
- czynniki ryzyka samobójstwa — zapytaj uczniów, jakie mają przypuszczenie, dlaczego doszło do samobójstwa. W prosty i rzetelny sposób przypomnij, że nie ma pojedynczej przyczyny, że różne czynniki ryzyka (zdrowotne, środowiskowe, osobowościowe, sytuacyjne) mogą przyczynić się do popełniania samobójstw przez ludzi, że nawet najbliższe otoczenie nie będzie wiedzieć o wszystkich doświadczanych przez zmarłego

trudnościach. Podkreśl, że samobójstwo może być efektem trudności myślenia i zdrowego odczuwania z powodu problemów, z którymi ktoś nie potrafił sobie poradzić;

- pożegnanie i domknięcie – zachęć do podzielenia się przez uczniów, kim był dla nich zmarły, co chcieliby powiedzieć na pożegnanie, co chcieliby jeszcze z nim ustalić i uporządkować. Bądź otwarty na różne symboliczne formy pożegnania, np. napisanie krótkiej wiadomości, wiersza, wykonanie rysunku, wspólnego kolażu itp.
- plan kryzysowy na przyszłość – zachęć uczniów do wspólnej refleksji w celu uniknięcia podobnych problemów w przyszłości - po czym zauważyć, że ktoś przeżywa trudności, z którymi coraz trudniej sobie radzi; jak reagować, kiedy podejrzewamy, że ktoś z naszego otoczenia czuje się źle; co robić z wiedzą o myślach, planach, próbach samobójczych kolegów lub koleżanek; gdzie szukać pomocy;
- pytania i odpowiedzi — zachęć uczniów do zadawania ważnych dla nich pytań dotyczących zachowań samobójczych lub zdrowia psychicznego. W odpowiedziach unikaj moralizowania. Zamiast sugerować, że zmarły postąpił źle, warto podkreślać, że nie szukał pomocy lub jej nie znalazł i dokonał czynu, którego nie da się już odwrócić i który wywołuje szereg trudnych emocji u osób z najbliższego otoczenia. Podkreślaj, że na samobójstwo nie należy patrzeć w kategoriach tchórzostwa lub odwagi. To raczej działanie związane z dużym cierpieniem, poczuciem braku wyjścia i ogromnej bezradności;
- zakończenie – przypomnij o możliwości indywidualnych rozmów z różnymi osobami na terenie szkoły i poza nią. Upewnij się, czy uczniowie wiedzą, gdzie mogą znaleźć pedagoga lub psychologa szkolnego oraz czy mają zapisane w swoich telefonach numery pomocowe.

9. Wspieranie rodziców – rola szkoły

Jednym z pierwszych działań wyznaczonej osoby lub osób z zespołu kryzysowego jest rozmowa z rodziną zmarłego. Celem rozmowy jest nie tylko zwyczajowe przekazanie kondolencji i wyrażenie gotowości do udzielenia wsparcia, ale również zweryfikowanie faktów dotyczących okoliczności śmierci oraz poinformowanie o działaniach postwencyjnych w szkole.

Jak wspierać rodzinę zmarłego – wskazówki dla społeczności szkolnej:

- samobójstwo najbardziej dotyka rodzinę zmarłego. Najbliżsi mogą czuć się samotni, odrzuceni, pogrążeni w rozpacz, mogą niepokoić się o siebie nawzajem. Niekiedy mogą myśleć o śmierci i połączeniu się ze zmarłym;
- dochodzi do tego silna potrzeba zrozumienia, dlaczego tak się stało, szukanie odpowiedzialności w sobie lub innych związane z poczuciem winy i wstydu;
- pojawia się też rodzaj piętna, które pozostaje na resztę życia, piętna, które obciąża pojedyncze osoby, rodzinę, klasę czy całą szkolną społeczność;
- czasami pojawia się silne zaprzeczenie. Nie wierzymy, że dana osoba odebrała sobie życie. Wszystko to sprawia, że żałoba po śmierci samobójczej nie tylko może trwać latami, ale przede wszystkim może izolować nas od otoczenia i możliwej pomocy;
- najważniejsze, to przerwać mechanizm osamotnienia, proponując wsparcie każdemu członkowi szkolnej społeczności, a także rodzicom uczniów.

Załącznik 2.

Przykład komunikatu do rodziny zmarłego:

„Nazywam się (imię i nazwisko oraz funkcja). Przepraszam, że niepokoję Państwa w tych trudnych chwilach, ale dowiedzieliśmy się właśnie o śmierci Państwa dziecka, a naszego ucznia. Jesteśmy tym wstrząśnięci i bardzo Państwu współczujemy. Dzwonię, żeby Państwo wiedzieli, że mogą na nas liczyć. Jeśli potrzebna byłaby jakakolwiek pomoc, śmiało prosimy do nas zadzwonić. Pozwolę sobie w najbliższych dniach skontaktować się z Państwem, aby upewnić się, czy czegoś nie potrzebują Państwo z naszej strony. Choć wiem, że na ten moment, to może być dla Państwa trudne, potrzebujemy upewnić się, co do okoliczności śmierci Państwa dziecka. Dowiedzieliśmy się, że było to samobójstwo. Czy rzeczywiście tak było? Czy możemy przekazać tę smutną wiadomość społeczności szkolnej? Niektórzy nauczyciele i uczniowie już wiedzą o tym, co się zdarzyło. Niektórzy mówią, że było to samobójstwo. Jako szkole zależy nam, aby wszyscy otrzymali spójną informację, pozwoli to uniknąć szerzenia się niepotrzebnych i niesprawdzonych informacji. Pozwoli również, nam dorosłym, rozmawiać z uczniami o samobójstwie i jego przyczynach. To z kolei może pomóc w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa.

Załącznik 3.

Przykładowy komunikat nt. samobójstwa kierowany do rodziców uczniów.

„Szanowni Rodzice,

Ze smutkiem informujemy o śmierci (imię i nazwisko zmarłej osoby, funkcja). Nasze myśli i wyrazy współczucia w pierwszej kolejności kierujemy do rodziny i przyjaciół zmarłego. Nauczyciele poinformowali Państwa dzieci o zaistniałym zdarzeniu. Dowiedziały się, że przyczyną śmierci było samobójstwo. Jest to zabieg o charakterze ochronnym, który zapobiega szerzeniu się krzywdzących i nieuzasadnionych opinii oraz zagrażających wniosków. Celem jest również budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania w naszej szkole, dzięki gotowości nas, dorosłych, do rozmów z uczniami o najtrudniejszych sprawach. Załączam kopię ogłoszenia, które zostało przeczytane dzieciom. Każda śmierć w najbliższym otoczeniu może wywołać u dzieci różne trudne emocje i reakcje. Zwłaszcza teraz Państwa dzieci będą potrzebowały dużo uważności, troski i opieki. Uczniowie dowiedzieli się od nauczycieli, z kim mogą porozmawiać o swoich trudnościach na terenie szkoły. Otrzymali również numery telefonów zaufania przeznaczone dla dzieci i nastolatków. Jeśli Państwo chcieliby uzyskać więcej informacji, w jaki sposób rozmawiać ze swoimi dziećmi

o zaistniałej sytuacji, jakie zachowania postrzegać jako oznaki nieradzenia sobie z żałobą, jak wspierać młode osoby w trudnościach, chętnie udostępnimy materiały przygotowane z myślą o rodzicach. Informujemy o możliwości rozmowy z pedagogiem lub psychologiem szkolnym (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności w szkole) oraz specjalistami z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności osób w szkole lub poza szkołą). Mogą Państwo także skorzystać z rozmów z konsultantami dyżurującymi pod telefonami zaufania (podać numery telefonów i godziny dyżurów). Dodatkowo zorganizujemy dla Państwa zajęcia ze specjalistą zdrowia psychicznego o zagrożeniu samobójczym u dzieci i młodzieży. O dokładnym terminie poinformujemy Państwa w osobnej korespondencji. Warto, abyśmy wspólnie działając, pomogli naszym dzieciom przetrwać ten trudny dla nas wszystkich czas.

Z poważaniem,

(imię i nazwisko oraz podpis dyrektora szkoły)”

Uwaga! Adres rodziców zmarłego ucznia powinien zostać usunięty z listy mailingowej.

Załącznik 4.

Przykład komunikatu kierowanego do przedstawicieli mediów

Najlepiej:

„Rodzina i bliscy nie wyrażają zgody na informowanie o przyczynie zgonu. Zwracamy się do mediów i osób naszej szkolnej społeczności o uszanowanie ich woli”.

Albo:

„Policja prowadzi dochodzenie, aby ustalić przyczynę śmierci”.

Schemat komunikatu :

„W tym trudnym dla nas wszystkich czasie kierujemy nasze myśli i słowa wsparcia do rodziny i przyjaciół zmarłego.

Szkoła zaprasza rodziców i inne osoby ze społeczności szkolnej na spotkanie z psychologiem/lekarzem psychiatrą/suicydologiem, które się odbędzie w dniu (data, godzina, miejsce). Głównym celem spotkania jest przekazanie informacji o typowych reakcjach dzieci w sytuacji żałoby oraz o tym, jak dorośli mogą pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z tym trudnym wydarzeniem. Zaproszeni specjaliści będą odpowiadać na pytania uczestników. Podczas spotkania będą również obecni (wskazać, kto dokładnie, np. członkowie szkolnego zespołu kryzysowego, pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznej). Każdy uczestnik może liczyć na indywidualne wsparcie.

Zainteresowani rodzice mogą skontaktować się z organizatorami spotkania (numer telefonu) w celu uzyskania szerszych informacji.

Pomoc można uzyskać również podczas rozmów z konsultantami telefonów zaufania (podać numery telefonów i godziny dyżurów)”.

Załącznik 5.

Gdzie zgłosić się po pomoc? (w Łodzi)

- Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna dla Młodzieży al. Wyszyńskiego 86 tel. 42 688-16-68, 533-573-353
- Rejonowe Poradnie Psychologiczno - Pedagogiczne
- Specjalistyczna Poradnia Wspierania Rozwoju i Terapii ul. Hipoteczna 3/5 tel. 42 653-76-75
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży "Nowa,, ul. Tatrzańska 109 tel. 42 643-28-02, SMS.: 796 647 004
- Centrum Medyczne Medycyna Grabieniec - Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży ul. Chłopickiego 49 tel. 42 611–10-89
- Stowarzyszenie Monar - Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Łodzi ul. Tuszyńska 123/125 93-376 Łódź, tel. 884-882-558 e-mail: poradnia.tuszyńska@gmail.com www.poradnia-uzaleznien.pl
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży "Trimed" ul. Zawiszy Czarnego 8/10 tel. 42 657-20-2
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży "Remedium,, ul. Dąbrowskiego 17/21 tel. 42 230-91-28
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi - Oddział Psychiatrii Młodzieżowej ul. Czechosłowacka 8/10 tel. 42 675-72-66
- <https://centermed.pl/placowka/lodz>
- 15/CenterMed__Srebrna-47
- <https://aspi-racjami.org/bezplatne-porady-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-ramach-poradni-psychologicznej-dla-dzieci-i-mlodziezy/>
- <https://www.slonienabalkonie.pl/kontakt/dane>

Załącznik 6.

Ogólnodostępne telefony informacyjne, interwencyjne i wsparcia w sytuacji kryzysu i żałoby, z których mogą korzystać nauczyciele, rodzice oraz dzieci i młodzież.

Uwaga! Należy zawsze sprawdzić dostępność telefonu przed podaniem informacji potrzebną.

- Pogotowie ratunkowe: 999
- Telefon alarmowy: 112 — warto dzwonić, gdy zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie
- Linia Dzieciom — bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli: tel. 800 080 222 <http://www.liniadzieciom.pl/>
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: tel. 800 12 12 12 www.brpd.gov.pl
- Niebieska Linia — ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie: tel. 800 120 002 www.niebieskalinia.info
- Pomarańczowa Linia — telefon zaufania dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków oraz ich rodzin: tel. 801 14 00 68 <http://pomaranczowalinia.pl/>
- Telefon zaufania dla osób uzależnionych behawioralnie: tel. 801 889 880 <http://www.psychologia.edu.pl/component/content/article/1-latestnews/1303-telefon-zaufania-801-889-880.html>
- Kryzysowy Telefon Zaufania — bezpłatny, działający codziennie telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie psychicznym: tel. 116 123 <http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy>
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci: tel. 800 100 100 www.800100100.pl
- Linia Wsparcia — bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla osób w kryzysie psychicznym: tel. 800 70 2222 www.liniawsparcia.pl
- Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: www.telefonzaufania.org.pl
- Telefon zaufania Fundacji „Nagle Sami” — bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie: tel. 800 108 108 www.naglesami.org.pl
- „Tumbo Linia” — bezpłatny telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w żałobie: tel. 800 111 123 www.tumbopomaga.pl
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” — bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla młodych osób przeżywających trudności: tel. 116 111 www.116111.pl

- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci: tel. 22 82 608 74, 500 414 547 www.tpd.org.pl
- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji „ITAKA”: tel. 22 484 88 01 www.stopdepresji.pl
- Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych Fundacja „ITAKA”: tel. 116 000 www.zaginieni.pl
- Poradnia on-line: www.zawszejestjakieswyjscie.pl

10. Konieczność działań profilaktycznych

Kluczowe tezy na temat profilaktyki i zapobiegania samobójstwom w szkole:

- postwencja jest nieodzowną częścią działań na rzecz zapobiegania samobójstwom;
- do wielu sytuacji kryzysowych mogłoby nie dojść, gdyby zawczasu przeprowadzono przemyślane działania profilaktyczne;
- profilaktyka nie eliminuje występowania kryzysów, ale sprawia, że reakcja na nie jest odpowiednia;
- im więcej czasu poświęcisz na profilaktykę i edukację, tym reakcja na kryzys będzie łatwiejsza do opanowania i szybszy będzie powrót do równowagi;
- podczas realizacji działań postwencyjnych warto, aby szkoła wdrożyła program zapobiegania samobójstwom;
- naturalną kontynuacją postwencji powinny być długoterminowe i systematyczne działania profilaktyczne. Ważne jednak, aby programy profilaktyczne nie były traktowane jako substytut działań postwencyjnych.

Bibliografia:

Baran, A., Grzegorzewska, M.K., Klimczak, D. P., Łuba, M., Owsiany, K. (2020). *Postwencja w szkole. Jak wspierać w obliczu śmierci samobójczej*. Fundacja „Maximum”: Kraków – Warszawa

Bucka, B., Wieczorek, M. (2021). *Rozwijanie kompetencji wychowawczych*. Drogowskazy ORE <https://zwjr.pl/artykuly/raport-dotyczacy-zachowan-samobojczych-młodziezy> Raport za lata 2012-2021 *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży* na podstawie danych Komendy Głównej Policji