

ANNA BARAN,  
MARIA KATARZYNA GRZEGORZEWSKA, DARIUSZ PIOTR KLIMCZAK  
MAŁGORZATA ŁUBA, KATARZYNA OWSIANY



**PORADNIK DLA NAUCZYCIELI, WYCHOWAWCÓW, RODZICÓW**

# POSTWENECJA W SZKOLE

Jak wspierać w obliczu śmierci samobójczej



FUNDACJA  
„MAXIMUM”



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



# POSTWENECJA W SZKOLE

Anna Baran,  
Maria Katarzyna Grzegorzewska, Dariusz Piotr Klimczak  
Małgorzata Łuba, Katarzyna Owsiany



FUNDACJA  
„MAXIMUM”

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020  
przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej

### **Recenzenci:**

prof. dr hab. n. hum. Ewa WILCZEK-RUŻYCZKA — Dziekan Wydziału Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego  
dr hab. n. hum. Bożena MAJEREK — Katedra Resocjalizacji i Profilaktyki Społecznej, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie  
dr n. hum. Karolina KRYSIŃSKA — Melbourne School of Population and Global Health, University of Melbourne w Australii  
dr n. med. Łukasz MÜLDNER-NIECKOWSKI — Katedra Psychiatrii, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, International Association for Analytical Psychology

### **Opinia merytoryczna:**

prof. dr hab. n. med. Agnieszka GMITROWICZ — Klinika Psychiatrii Młodzieżowej i Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

### **Konsultacje:**

mgr Urszula GRYGIER — doradca metodyczny przy Urzędzie Miasta Krakowa, MEN  
dr hab.n. med. Tomasz MILEWICZ — Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego  
płk. w st. sp. mgr Andrzej GRABOWSKI — b. naczelnik Wydziału CBŚ Komendy Głównej Policji w Płocku

### **Korekta, redakcja techniczna:**



Katarzyna BATKO, „Koncept Massmedia”, K8-Group

### **Zespół Autorsko-Redaktorski *Poradnika*:**

dr n. med. Anna BARAN  
dr n. hum. Maria Katarzyna GRZEGORZEWSKA  
dr n. hum. Dariusz Piotr KLIMCZAK  
mgr Małgorzata ŁUBA  
mgr Katarzyna OWSIANY

### **Realizacja Projektu:**



### **Zespół Fundacji „Maximum”**

dr n. hum. Dariusz Piotr KLIMCZAK — Kierownik Projektu (PRINCE2®)  
płk. w st. sp. mgr Andrzej GRABOWSKI — Przewodniczący Rady Fundacji  
mgr Marek ISZTOK

*Poradnik Postwencja w szkole. Jak wspierać w obliczu śmierci samobójczej* udostępniony jest na licencji Creative Commons – Uznanie Autorstwa – Na tych samych zasadach 4.0

ISBN 978-83-61714-49-1

Kraków — Warszawa 2020





**„Postwencja jest prewencją dla następnych pokoleń”**

Edwin Shneidman, [w:] Albert Cain, *Survivors of Suicide*

**Propozycja cytowania:**

*Postwencja w szkole. Jak wspierać w obliczu samobójstwa. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców*, A. Baran, M.K. Grzegorzewska, D.P. Klimczak, M. Łuba, K. Owsiany, Fundacja „Maximum”, Kraków – Warszawa 2020.

**Propozycja cytowania w języku angielskim:**

*The Suicide Postvention in The School Community. How to Support After a Suicide Loss. Guide for Teachers, Educators and Parents*, A. Baran, M.K. Grzegorzewska, D.P. Klimczak, M. Łuba, K. Owsiany, Fundacja „Maximum”, Kraków – Warszawa 2020.

**Uwagi dotyczące korzystania z Poradnika**

Poradnik jest bezpłatny. Treści i grafiki (z wyłączeniem tekstów i grafik z innych źródeł) mogą być cytowane i publikowane na stronach internetowych, blogach, w biuletynach, pismach i wszelkich innych mediach pod warunkiem podania źródła.

# S P I S T R E Ś C I

Od autorów	9
Od nauczyciela	11
<b>Część I. Podstawowe informacje o postwencji</b>	<b>13</b>
1. Specyfika śmierci samobójczej i konieczność działań postwencyjnych	13
2. Działania postwencyjne w świetle prawa oświatowego	18
3. Zadania szkoły i jej pracowników w działaniach postwencyjnych	21
4. Wsparcie szkoły ze strony instytucji zewnętrznych	25
5. Poradnie psychologiczno-pedagogiczne	29
6. Schemat działań postwencyjnych	33
<b>Część II. Działania natychmiastowe</b>	<b>37</b>
1. Kontakt z rodziną zmarłej osoby	38
2. Przekazywanie informacji o samobójstwie społeczności szkolnej	41
3. Komunikacja z mediami	49
<b>Część III. Działania krótkoterminowe</b>	<b>53</b>
1. Formy wsparcia	53
2. Upamiętnienie i udział w pogrzebie	59
<b>Część IV. Działania długoterminowe</b>	<b>63</b>
1. Wspieranie różnych grup w żałobie	63
2. 10 wskazówek: Jak wspierać ucznia w żałobie	65
3. 10 wskazówek dla rodzica: Jak wspierać dziecko w żałobie	71
4. 10 wskazówek dla ucznia: Jak przetrwać żałobę	79
5. 10 wskazówek dla społeczności szkolnej: Jak wspierać rodzinę w żałobie	83
6. Grupy wsparcia dla uczniów i rodziców	89
<b>Część V. Wnioski na przyszłość</b>	<b>93</b>
1. Potraumatyczny wzrost i odporność psychiczna	93
2. Interwencja	97
3. Pierwsza pomoc emocjonalna w kryzysie psychicznym ucznia	101
4. Pomoc psychiatryczna	109
5. Profilaktyka	115
<b>Bibliografia</b>	<b>122</b>
<b>Załączniki:</b>	
1. Przykładowy komunikat nt. samobójstwa kierowany do uczniów	126
2. Przykładowy komunikat nt. samobójstwa kierowany do rodziców	128
3. „Mity” i fakty o samobójstwach: Jak korygować szkodliwe przekonania	129
4. Gdzie szukać pomocy i wsparcia w żałobie i kryzysie psychicznym	136
5. Regulacje prawne uwzględniające postwencję w szkołach...	136
6. Profilaktyka na lekcji wychowawczej. Przykładowe scenariusze	137
Scenariusz 1: <i>Jaką czuję w sobie pogodę</i>	137
Scenariusz 2: <i>Gdy kogoś lub coś straciliśmy</i>	139
Scenariusz 3: <i>Trudności i problemy: Jak sobie z nimi radzić</i>	143
Scenariusz 4: <i>Zagubieni w życiu</i>	145
Scenariusz 5: <i>Jestem wśród innych</i>	151
7. Linki do publikacji nt. postwencji, żałoby i zapobiegania...	154
<b>Opinie i recenzje</b>	<b>156</b>
<b>Noty o autorach</b>	<b>158</b>





# OD AUTORÓW

Samobójstwo jest końcem i początkiem.

W tragiczny sposób kończy się życie konkretnej osoby. Kończą się marzenia, wyobrażenia i plany na przyszłość. Kończy się świat bezpieczeństwa dla rodziny i najbliższego otoczenia. Rozpoczyna się trudny i długi czas cierpienia i żałoby pogłębiony ryzykiem kolejnych prób samobójczych i samobójstw.

Szczególne okoliczności związane z samobójstwem wymagają zdecydowanych i szybkich działań.

W pierwszej kolejności należy otoczyć opieką wszystkich, którzy odczuwają skutki tragedii. W obliczu samobójstwa – ucznia lub pracownika – szkoły potrzebują rzetelnych informacji, praktycznych narzędzi i konkretnych wskazówek, które pomogą chronić uczniów, wspierać nauczycieli i rodziców, komunikować się z opinią publiczną w celu jak najszybszego powrotu do podstawowego zadania: edukowania i wychowywania.

Poradnik *Postwencja w szkole* został opracowany przede wszystkim z myślą o dyrektorach szkół, nauczycielach i specjalistach ze szkół i placówek oświatowych, aczkolwiek może być również przydatny dla rodziców i społeczności lokalnej.

Zaproponowano w nim określony **schemat działań postwencyjnych**, czyli różnych czynności, które pomagają radzić sobie z cierpieniem emocjonalnym wynikającym z samobójstwa i zapobiegają dodatkowej traumie. Nieprzepracowana trauma może prowadzić do dalszych zachowań samobójczych, szczególnie wśród najbardziej narażonych – dzieci i nastolatków.

W pierwszej części poradnika przedstawiamy podstawowe informacje nt. specyfiki śmierci samobójczej i jej konsekwencji dla ludzi z najbliższego otoczenia. Definiujemy, czym jest postwencja, pokazując najważniejsze założenia i cele, wpisujące się w prawo oświatowe i rzeczywistość polskiej szkoły.

W drugiej i trzeciej części szczegółowo omawiamy działania, które należy podjąć w pierwszych godzinach i dniach po samobójstwie.

W czwartej części opisujemy, jak wspierać w żałobie w kolejnych tygodniach i miesiącach, jak doświadczenie samobójczej śmierci może wpłynąć na rozwój szkoły i społeczności szkolnej.

Istotnym zabiegiem jest pokazanie przejścia od postwencji przez interwencję do profilaktyki, co znajduje odzwierciedlenie w części piątej.

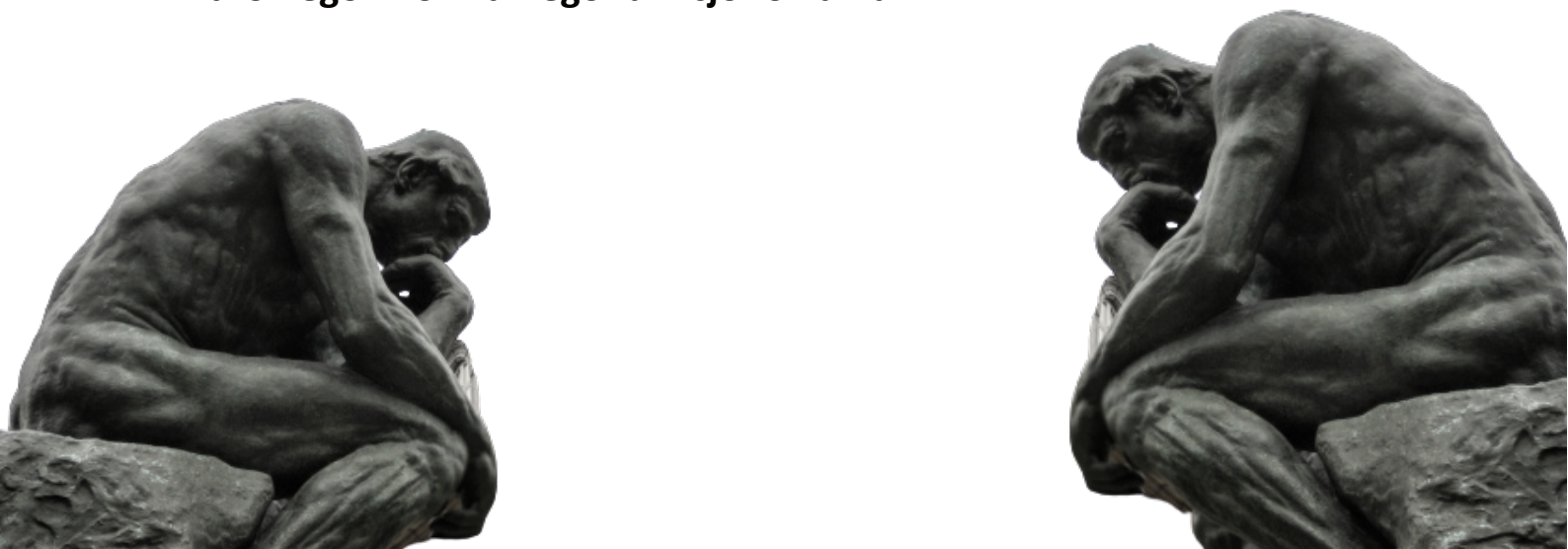
Ostatnią część poradnika stanowią załączniki, w których przedstawiamy fakty i „mity” na temat samobójstw oraz przykładowe zestawienia, wskazówki i scenariusze dotyczące działań postwencyjnych, interwencyjnych i profilaktycznych.

Poradnik opracowano w oparciu o fachową literaturę przedmiotu oraz istniejące poradniki dotyczące postwencji.

Zapraszamy do lektury, ufając, iż wskazówki zawarte w niniejszym Poradniku będą Państwu pomocne.

AUTORZY

**Dzięki odpowiednim informacjom, wskazówkom pracowników szkoły uczniowie mogą nauczyć się, jak sobie radzić z samobójstwem kolegi czy koleżanki, smutkiem i żałobą, przede wszystkim zaś powrócić do zdrowego i normalnego funkcjonowania.**



# Od nauczyciela

**„Każdego dnia w salach lekcyjnych na całym świecie nauczyciele dokonują niesamowitych rzeczy.**

**Niestety, zbyt często ich praca pozostaje nierozpoznana i niewdzięczna.**

**Wierzmy, że nauczyciele mają decydujące znaczenie dla naszej globalnej przyszłości”**

Varkey Foundation

– organizacja przyznająca „Nauczycielskiego Nobla” – *Global Teacher Prize*

To piękna inicjatywa nagradzająca trud nauczycieli z całego świata i starania o to, aby uczniowie odnaleźli się w życiu realizując marzenia. Lektura osiągnięć wyróżnionych nauczycieli inspirowa i pokazuje, że nie ma sytuacji beznadziejnej oraz że im trudniejsze warunki pracy i przeszkody, tym istotniejsza rola nauczyciela.

Do niezwykle trudnych okoliczności należy samobójstwo ucznia lub pracownika szkoły. Konfrontujemy się wówczas nie tylko ze smutkiem, ale z uczuciem niepokoju o innych uczniów, o siebie, o przyszłość, złościąc się na siebie lub innych, z własną bezradnością, poczuciem braku kontroli i nadziei, ze wstydem i poczuciem żalu, z powracającym pytaniem: „Dlaczego?”. Równocześnie wiemy, że stanowimy przykład dla uczniów, którzy nas obserwują. Od nas czerpią wzorce, jak sobie radzić z ekstremalnie trudnymi, zaskakującymi sytuacjami oraz emocjami i myślami, jak się powinniśmy zachować w konkretnej sytuacji.

Możemy zacząć ze sobą otwarcie rozmawiać, spróbować znaleźć osobę, która nas wysłucha i pomoże zebrać myśli.

Możemy poszukać informacji i podpowiedzi – chociażby w niniejszym poradniku lub innych lekturach, czy w internecie – łącząc wszystkie wysiłki i sposoby radzenia sobie z traumą. Ważne, żeby nikt z nas – ani my, nauczyciele, ani nasi uczniowie i ich rodzice – nie pozostawali sami w obliczu zaistniałego zdarzenia.





# CZĘŚĆ I

## PODSTAWOWE INFORMACJE O POSTWENCJI

# 1

---

SPECYFIKA ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ  
I KONIECZNOŚĆ DZIAŁAŃ POSTWENCYJNYCH

Pomimo najszczęśliwszych chęci, zaangażowania i starań nie wszystkim samobójstwom udaje się zapobiec...

**Każdego roku w Polsce ponad pięć tysięcy osób odbiera sobie życie.**

Według danych Komendy Głównej Policji w tej grupie znajduje się ok. 100 dzieci i nastolatków do 18. r. ż. oraz ok. 350 nastolatków i młodych dorosłych między 19. a 24. r. ż. (2020).

Samobójstwa popełniają również nauczyciele i inni pracownicy szkoły, aczkolwiek trudno określić dokładną liczbę osób w opisywanej grupie zawodowej.

Śmierć samobójcza nieuchronnie wiąże się z żałobą, która dotyka wielu ludzi. Jest jak kamień wrzucony do wody, tworzący kolejne kręgi. Prekursor polskiej suicydologii, profesor Brunon Hołyst podkreśla, że samobójstwo silnie dotyka średnio czterech osób z najbliższej rodziny i około 20-40 spośród dalszego otoczenia (2011).

## KAŻDEGO ROKU W POLSCE:

### SETKI TYSIĘCY

- osób jest poruszonych śmiercią samobójczą z najbliższego otoczenia

### TYSIĄCE

- osób przeżywa żałobę po samobójstwie członka najbliższej rodziny

### SETKI

- szkół musi się zmierzyć z samobójstwem ucznia lub pracownika

*Źródło: Opracowano na podstawie danych statystycznych KG Policji ([www.statystyka.policja.pl](http://www.statystyka.policja.pl))*

Z biegiem lat prawdopodobieństwo znalezienia się w takim kręgu rośnie. Badania Czabańskiego pokazują, że co 10. osoba w Polsce doświadczyła samobójstwa bliskiego znajomego, a co 14. cierpi z powodu samobójstwa członka rodziny (2014). Cerel i współpracownicy (2013) wykazali, że aż 65% studentów znało osobę, która próbowała popełnić samobójstwo lub która odebrała sobie życie.

Samobójstwo wywołuje szok, dezorientację, bezradność, smutek, lęk, żal, tęsknotę, osamotnienie, poczucie winy, złość. Na trudne przeżywanie niespodziewanej śmierci samobójczej wpływają dodatkowo: sam przebieg zdarzenia, gwałtowność, niekiedy bycie naocznym świadkiem, znalezienie ciała, konieczność przesłuchania przez policję, zabezpieczanie dowodów, zainteresowanie mediów, poszukiwanie racjonalnych wytłumaczeń i odpowiedzi na pytanie, dlaczego do tego doszło.

Ponadto, tendencja do poszukiwania winnego i utrzymywanie, że można było wszystkiemu zapobiec, pogłębiają jeszcze bardziej tragiczny wymiar sytuacji. Wszystko to może doprowadzić do pojawienia się kryzysu, czyli doświadczenia zakłócenia równowagi psychicznej.

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.

**Po samobójstwie ucznia lub pracownika społeczność szkolna może być w kryzysie.**

**Aby poradzić sobie z zaistniałą sytuacją, potrzebny jest szczegółowy plan działania i konkretne podpowiedzi, jak wspierać pracowników szkoły, uczniów i rodziców. Częstokroć niezbędne jest również wsparcie ze strony instytucji i specjalistów spoza szkoły.**

**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 (Gmitrowicz, 2010).

## Najważniejsze cele działań postwencyjnych:

- Wsparcie w radzeniu sobie z następstwami samobójstwa, złagodzenie poczucia winy i odpowiedzialności, 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;
- 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.

Postwencję można rozumieć jako pierwszą linię obrony wobec negatywnych skutków samobójstwa. Generalnie, postwencja usprawnia komunikację między osobami dotkniętymi tragicznym zdarzeniem, normalizuje możliwe, różnorodne reakcje na nietypowe okoliczności oraz mobilizuje do wzajemnego wspierania się w trudnych chwilach (James i Gilliland, 2008).

Postwencja pomaga w szybszym odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa, równowagi i sprawstwa.

## Postwencja jest nieodzowną częścią działań na rzecz zapobiegania samobójstwom

(Andriessen, Krysińska i Grad, 2017).



# 1.2

---

**DZIAŁANIA POSTWENCYJNE  
W ŚWIETLE PRAWA OŚWIATOWEGO**

### DZIAŁANIA POSTWENCYJNE W ŚWIETLE PRAWA OŚWIATOWEGO

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. Zgodnie z prawem oświatowym, stanowią ważną część pomocy psychologiczno-pedagogicznej, programu wychowawczo-profilaktycznego oraz działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły.

#### Pomoc psychologiczno-pedagogiczna

**Realizacja zajęć z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest jedną z podstawowych form działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły.**

Polega ona na rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia oraz rozpoznawaniu indywidualnych możliwości psychofizycznych i czynników środowiskowych wpływających na jego funkcjonowanie w szkole.

Celem jest wspieranie potencjału rozwojowego ucznia i stwarzanie warunków do jego uczestnictwa w życiu szkoły oraz w środowisku społecznym.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna jest również udzielana rodzicom uczniów i nauczycielom w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych w celu zwiększania efektywności pomocy udzielanej uczniom.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna jest udzielana w trakcie bieżącej pracy z uczniami (poprzez, np. obserwację uczniów podczas zajęć, rozmowę o doświadczanych trudnościach, zachęcanie do konsultacji z pedagogiem lub psychologiem szkolnym), oraz przez zintegrowane działania nauczycieli i specjalistów, a także w formie m.in. zajęć specjalistycznych, np. rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne, porady i konsultacje oraz warsztaty.

**Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest istotną częścią pracy każdego nauczyciela i specjalisty (np. psychologa, pedagoga, terapeuty pedagogicznego) i nie powinno być utożsamiane wyłącznie z pomocą specjalistyczną.**

Wsparcie ze strony specjalistów, zarówno tych zatrudnionych w szkole czy placówce, jak również w poradni psychologiczno-pedagogicznej, powinno **uzupełniać**, a nie zastępować działania nauczycieli. Szczególne znaczenie ma to w obliczu samobójstwa lub w innych sytuacjach kryzysowych, które poruszają całą szkolną społeczność. Zaangażowanie i mobilizacja społeczności szkolnej pozwala najefektywniej i najszybciej zidentyfikować i dotrzeć z pomocą do uczniów, którzy silnie przeżywają to zdarzenie.

## Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły

Od 1 września 2019 r. szkoła została zobligowana do opracowania programu wychowawczo-profilaktycznego na podstawie wyników corocznej diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka. Za przeprowadzenie diagnozy odpowiedzialny jest dyrektor szkoły albo upoważniony przez niego pracownik szkoły.

Program wychowawczo-profilaktyczny obejmuje treści i działania o charakterze:

- **wychowawczym skierowane do uczniów,**
- **profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.**

Wyniki diagnozy pozwalają na trafny dobór działań do programu.

Do kompetencji rady rodziców należy uchwalanie programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły lub placówki w porozumieniu z radą pedagogiczną, co potwierdza wpływ rodziców na treści ujęte w programie.

Regulacja umożliwi adekwatne dostosowanie działań profilaktycznych do aktualnych potrzeb i problemów szkoły.

W sytuacji śmierci samobójczej ucznia lub pracownika szkoły w trakcie roku szkolnego program wymaga modyfikacji i włączenia do niego **zadań krótko- i długoterminowych z zakresu postwencji.**

Modyfikacja może być uzupełnieniem wcześniejszych zadań z profilaktyki ochrony zdrowia psychicznego.

Oddziaływania postwencyjne powinny być prowadzone na **poziomach profilaktyki selektywnej i wskazującej.**

Kryterium tego podziału odnosi się do oceny indywidualnego ryzyka wystąpienia problemów związanych z psychospołecznym funkcjonowaniem i zdrowiem psychicznym uczniów.

Procesy zachodzące w środowisku szkolnym w trakcie przeżywania żałoby powinny być monitorowane, a jej wyniki uwzględnione w działaniach programu w nowym roku szkolnym.



### Program nauczania

Programy nauczania realizowane w szkołach stanowią opis sposobu realizacji celów kształcenia oraz treści nauczania ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego lub kształcenia w zawodzie. Podstawa programowa określa obowiązkowe zestawy celów kształcenia i treści nauczania, w tym umiejętności, które powinien posiadać uczeń po zakończeniu określonego etapu edukacyjnego oraz zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły uwzględniane w programach nauczania i podczas realizacji zajęć z wychowawcą.

Ze względu na wielość i złożoność zagadnień dotyczących zdrowia, w tym zdrowia psychicznego, odpowiednie treści nauczania są zawarte w różnych obszarach edukacyjnych i przedmiotach.

Kształtowanie i wzmacnianie kompetencji prozdrowotnych uczniów jest przewidziane dla każdego etapu edukacyjnego. Dzieci i nastolatki zdobywają wiadomości i umiejętności, które powinny pomóc im w dbaniu o własne zdrowie psychiczne, jak również o zdrowie innych osób.

Podstawa programowa, co do zasady, jest dokumentem sformułowanym na poziomie dużej ogólności. Rozwinięcie i uszczegółowienie treści nauczania ustalonych w podstawie programowej należy do nauczyciela, który opracowuje program nauczania.

Nauczyciel, niezależnie od treści zawartych w podstawie programowej, powinien dostosować program nauczania do potrzeb i możliwości grupy uczniów, z którą ów program będzie realizował.

W podstawie programowej przedmiotu *wychowanie do życia w rodzinie* poruszana jest tematyka życia jako fundamentalnej wartości, kształtowane są postawy szacunku i troski wobec życia i zdrowia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci, a także zalecane współtowarzyszenie bliskim w przeżywaniu żałoby.

**Przekazane uczniom wiadomości i kształtowane umiejętności powinny pomóc im w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz zapobieganiu negatywnym skutkom samobójstwa.**

Wychowawca klasy powinien również poświęcić większą uwagę powiązanym zagadnieniom, np. przeżywaniu żałoby, radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi, stanami depresyjnymi.

Dodatkowo, wprowadzona od 1 września 2020 r. zmiana rozporządzenia w sprawie ramowych planów nauczania obliguje szkoły podstawowe i ponadpodstawowe do uwzględnienia podczas zajęć z wychowawcą istotnych problemów społecznych, w tym zdrowotnych.

# 1.3

---

**ZADANIA SZKOŁY I JEJ PRACOWNIKÓW  
W DZIAŁANIACH POSTWENCYJNYCH**

## ZADANIA SZKOŁY I JEJ PRACOWNIKÓW W DZIAŁANIACH POSTWENCYJNYCH

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, pedagog szkolny.

Wśród działań postwencyjnych warto uwzględnić przede wszystkim: **powołanie zespołu 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.

## Przykładowy podział zadań:

### Dyrekcja szkoły

- Rozpoczęcie oraz monitorowanie realizacji procedury;
- 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).

### Zespół kryzysowy

- Przełożenie procedur 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 nt. 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.

#### **Nauczyciele i wychowawcy:**

- Przekazanie informacji uczniom o śmierci samobójczej oraz możliwych formach wsparcia na terenie szkoły i poza nią;
- 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 nt. zaistniałego zdarzenia.

#### **Pedagog, psycholog szkolny:**

- 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 (np. ośrodek interwencji kryzysowej, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży, Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego, Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej);
- Wspieranie rodziny w żałobie samobójczej;
- Prowadzenie zajęć profilaktycznych dla uczniów i rodziców.

Kluczową rolę w działaniach postwencyjnych odgrywa **zespół kryzysowy**. Specjaliści rekomendują, aby tę grupę tworzyło co najmniej **pięć lub sześć osób** i 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 (Krysińska, 2003; Szymańska, 2016).

Zwołanie **zespołu kryzysowego** powinno nastąpić tak szybko, jak to tylko możliwe, najlepiej w dniu otrzymania informacji o samobójstwie. Bez zbędnej zwłoki należy realizować wszystkie kolejne działania.

**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.**

**Według Prawa Hansela: SKUTECZNOŚĆ DZIAŁAŃ W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH JEST ZALEŻNA OD CZASU ROZPOCZĘCIA ICH REALIZACJI.**

Dobrze, jeśli członkowie zespołu zostaną zwolnieni z wypełniania codziennych obowiązków i dzięki temu będą mogli skoncentrować się na zaplanowaniu i wdrażaniu potrzebnych interwencji.

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.

### Przykłady utrzymania normalnego rozkładu pracy szkoły

- Informacja o samobójstwie jest przekazywana wszystkim klasom w tym samym czasie przez nauczycieli prowadzących dane zajęcia.
- Kolejne lekcje pierwszego dnia i w dniach następnym przebiegają zgodnie z planem, również w dniu pogrzebu.
- W pogrzebie uczestniczy delegacja złożona z kilku pracowników szkoły (w tym reprezentant dyrektora szkoły lub placówki).

### Przykłady odstępstw w rozkładzie pracy szkoły na rzecz postwencji

- Członkowie zespołu kryzysowego są zwolnieni z wypełniania codziennych obowiązków.
- W dalszej części lekcji, podczas której przekazywana jest informacja o samobójstwie, nie jest omawiany nowy materiał, możliwe jest utrwalenie poprzedniego tematu.
- Podczas kolejnych lekcji pierwszego dnia nie odbywają się zaplanowane sprawdziany, kartkówki i odpytywanie.
- Uczniowie, zgłaszający potrzebę rozmowy ze specjalistami, mogą zostać w tym celu zwolnieni z lekcji.
- Spotkanie ze specjalistami dla klas lub grup silniej związanych ze zmarłym odbywa się podczas wyznaczonych lekcji.
- Spotkanie dla rodziców jest zorganizowane dodatkowo, poza rocznym harmonogramem.
- W okresie do pogrzebu zostają odwołane szkolne imprezy.
- Jeśli rodzina zmarłego wyrazi na to zgodę, uczniowie mogą uczestniczyć w pogrzebie (niepełnoletni za zgodą swoich opiekunów). Szkoła zachęca rodziców do towarzyszenia swoim dzieciom w pogrzebie.

Zaleca się, aby szkoła zaczęła wracać do ustalonej organizacji pracy po upływie około trzech dni (Headspace, 2012), co zapewnia dzieciom i nastolatkom poczucie większej pewności i bezpieczeństwa.

Działania postwencyjne oraz inne odstępstwa od standardowego rozkładu pracy szkoły, np. rezygnacja ze sprawdzianów, odpytywania itp., są ważnym elementem, który wyraża akceptację dla przeżywanych trudnych emocji. Należy także zrezygnować w tym czasie z imprez muzyczno-tanecznych.



# 1.4

---

**WSPARCIE SZKOŁY  
ZE STRONY INSTYTUCJI ZEWNĘTRZNYCH**

### WSPARCIE SZKOŁY ZE STRONY INSTYTUCJI ZEWNĘTRZNYCH

W sytuacji kryzysu suicydalnego ważnym elementem działań szkoły jest inicjowanie pomocy i społecznego wsparcia. Korzystanie z wiedzy, doświadczenia i zasobów placówek zewnętrznych zwiększa skuteczność działania oraz poczucie bezpieczeństwa. Efektywny program postwencji wymaga zatem współpracy między szkołą a lokalnymi instytucjami i specjalistami spoza szkoły, wśród których warto wymienić:

- Jednostki systemu oświaty,
- Instytucje pomocy społecznej,
- Instytucje wymiaru sprawiedliwości,
- Ośrodki interwencji kryzysowej,
- Placówki ochrony zdrowia,
- Organizacje pozarządowe

oraz dodatkowo:

- Policja,
- związki wyznaniowe.

System edukacji umożliwia współdziałanie podmiotów i jednostek oświatowych wspierających proces kształcenia i wychowania oraz doskonalenie zawodowe nauczycieli. Są to m.in.:

#### Jednostki systemu oświaty, jednostki organizacyjne zespolonej administracji rządowej

- **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne** realizujące, m.in. zadania profilaktyczne. Udzielają nauczycielom pomocy w rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb uczniów i rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych, radzeniu sobie w kryzysach psychicznych.
- **Placówki doskonalenia nauczycieli** wspomagają szkoły w planowaniu działań mających na celu poprawę jakości pracy, m.in. w diagnozowaniu potrzeb szkoły; organizowaniu i prowadzeniu sieci współpracy i samokształcenia dla nauczycieli, którzy w zorganizowany sposób współpracują ze sobą w celu doskonalenia swojej pracy, w szczególności poprzez wymianę doświadczeń; prowadzenie różnych form doskonalenia, w tym seminariów, konferencji, wykładów, warsztatów i szkoleń; udzielaniu konsultacji; upowszechnianiu przykładów dobrych praktyk.
- **Biblioteki pedagogiczne** dysponujące bazą literatury i narzędzi dydaktycznych do pracy z uczniami i środowiskiem szkolnym w sytuacji kryzysu.
- **Kuratorium oświaty** sprawujące nadzór pedagogiczny nad publicznymi i niepublicznymi szkołami i placówkami oraz współdziałające z właściwymi organami, organizacjami i innymi podmiotami w sprawach dotyczących warunków rozwoju dzieci i młodzieży, w tym w przeciwdziałaniu zjawiskom patologii społecznej.



### Organizacje pozarządowe NGO

**Organizacje społeczne** jako podmioty zewnętrzne mogą uzyskać możliwość prowadzenia działalności w szkole, po uprzednim uzgodnieniu szczegółowych jej warunków i uzyskaniu pozytywnej opinii rady szkoły i rady rodziców. Konieczne jest zatem uwzględnienie roli i statusu rodziców jako prawnych opiekunów dzieci, a także członków społeczności lokalnej, którzy powinni mieć zagwarantowany wpływ na działania lokalnych instytucji, wzbogacających potrzeby edukacyjne i wychowawcze dzieci.

**Wybór przez dyrektora szkoły oferty podmiotu zewnętrznego jest uzależniony od wyników rozpoznania potrzeb rozwojowych uczniów lub wychowanków oraz zdefiniowania czynników chroniących i ryzyka w środowisku szkoły lub placówki oświatowej w oparciu o zadania ujęte w programie wychowawczo-profilaktycznym szkoły.**

### Instytucje pomocy społecznej i wymiaru sprawiedliwości

W kryzysie szkoła może liczyć na wsparcie:

- **Pracowników socjalnych**, niosących pomoc ludziom znajdującym się w trudnych sytuacjach, z problemami materialnymi, którzy integrują działania różnych specjalistów wokół rodziny;
- **Asystentów rodziny**, którzy pomagają nie tylko w problemach wychowawczych, ale także w sprawach codziennych, aby w przyszłości rodzina samodzielnie pokonywała własne problemy;
- **Kuratorów sądowych**, organizujących działania o charakterze wychowawczo-resocjalizacyjnym, diagnostycznym, profilaktycznym i kontrolnym, związane z wykonywaniem orzeczeń sądu.

### Ośrodek Interwencji Kryzysowej

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej** oferuje kompleksową pomoc osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. Podstawowym zadaniem Ośrodka Interwencji Kryzysowej jest podjęcie natychmiastowej interwencji. Ośrodek jest dostępny całodobowo, w każdy dzień tygodnia.

Osoby zagrożone samobójstwem objęte są opieką wysoko wyspecjalizowanej kadry psychologów, pedagogów, terapeutów, pracowników socjalnych, lekarzy i prawników. Pracownicy instytucji interwenują także w środowisku rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i zawodowym osób potrzebujących pomocy.

## Placówki ochrony zdrowia

Ministerstwo Zdrowia rozporządzeniem z dnia 14 sierpnia 2019 r. (Dz.U. poz.1640) wprowadziło model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oparty na **trzech poziomach referencyjności**:

- **III poziom referencyjny** – Ośrodek wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej: izba przyjęć/oddział całodobowy (planowane przyjęcia oraz przyjęcia w sytuacji zagrożenia życia)
- **II poziom referencyjny** – Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży: psychiatra dzieci i młodzieży/oddział dzienny/zespół leczenia środowiskowego
- **I poziom referencyjny** – Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży: psycholog, psychoterapeuci, terapeuta środowiskowy.

Powyższy model powinien umożliwić prowadzenie pomocy na odpowiednich poziomach referencyjności w każdym powiecie (ośrodek środowiskowej opieki dla dzieci i młodzieży) i województwie (ośrodek wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej). W ramach działań postwencyjnych szkoła może sięgać po wsparcie psychologa, psychoterapeuty, terapeuty środowiskowego (I poziom referencyjności) lub skorzystać z porady psychiatry (II poziom referencyjności). Zaproszeni specjaliści mogą brać udział w spotkaniach z nauczycielami, rodzicami i uczniami.

## Policja

Działania **Policji** w przypadku samobójstwa lub próby samobójczej wynikają z przepisów kodeksu postępowania karnego w zw. z art. 151 i 207 kodeksu karnego. Działania profilaktyczne Policji podczas spotkań, warsztatów organizowanych przez szkołę i placówkę sprowadzają się do odpowiedzialności prawnej, w tym z czynami/przestępstwami związanymi np. z przemocą rówieśniczą, cyberprzemocą. Działania profilaktyczne prowadzone przez Policję powinny wynikać z diagnozy potrzeb szkoły lub placówki.

## Związki wyznaniowe

Kościoty i denominacje, wykonują na terenie szkoły działania na zasadach określonych w art. 12. ustawy o systemie oświaty i rozporządzeniach ministra ds. oświaty (Dz.U. 2020 poz. 1327). Nauczyciel religii może proponować różne formy ekspresji religijnej (modlitwa, udział we mszy św., pogrzebie itp.).





# 1.5

---

**PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE**

## PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna jest najbliższym partnerem wspomagającym szkołę. Zgodnie z prawem oświatowym, oprócz diagnozowania dzieci i młodzieży oraz udzielania bezpośredniej pomocy psychologicznej, poradnia realizuje także działania profilaktyczne. Poradnia psychologiczno-pedagogiczna wspiera więc wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, a także wspomaga i wspiera realizację zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

Ważnym zadaniem poradni jest edukacja z zakresu ochrony zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży oraz rodziców i nauczycieli. W sytuacji kryzysu suicydalnego poradnia może efektywnie wspierać szkołę, gdyż dzięki bliskiej współpracy dobrze zna jej środowisko. Wzajemne i sprawdzone kontakty poradni ze szkołą stwarzają szansę na komplementarność, systemowość i spójność działań obu instytucji, a w razie potrzeby na modyfikacje. Dzięki informacji przekazywanej ze szkoły o samobójstwie członka społeczności szkolnej, **poradnia może podjąć natychmiastową interwencję i wsparcie.**

### Przykładowe zadania poradni psychologiczno-pedagogicznej w ramach wspierania szkoły w działaniach postwencyjnych

#### Działania organizacyjne:

- Zwołanie zebrania zespołu kryzysowego poradni;
- Podjęcie działań na rzecz szkoły, uczniów i rodziców uczniów;
- Stała współpraca i konsultowanie wszelkich działań między dyrektorami szkoły a poradnią;
- Kontakt z kuratorium oświaty w celu przekazywania informacji na temat podejmowanych działań oraz omówienie z wizytatorem działań po zakończeniu interwencji.

#### Działania na rzecz nauczycieli:

- Spotkanie z dyrektorem szkoły oraz ze szkolnym zespołem kryzysowym, ustalenie harmonogramu spotkań psychologów poradni z uczniami lub rodzicami, nauczycielami (w zależności od potrzeb szkoły);
- Udzielenie wsparcia najbardziej potrzebującym nauczycielom na terenie szkoły lub w poradni, a także informowanie o dostępnej pomocy w placówkach zajmujących się interwencją kryzysową oraz terapią długoterminową;
- Przeprowadzenie spotkania z nauczycielami szkoły w celu podzielenia się wiedzą na temat kryzysu w szkole oraz przedstawienie sposobów reagowania i postępowania w razie samobójczej śmierci ucznia (przekazanie materiałów, wydruków, prezentacji).

### Działania na rzecz uczniów:

- Zorganizowanie dyżurów psychologów na terenie szkoły, np. przez przynajmniej trzy dni do tygodnia od momentu przekazania uczniom wiadomości o śmierci samobójczej;
- Objęcie pomocą psychologiczną na terenie poradni uczniów najbardziej związanych ze zmarłą osobą, która popełniła samobójstwo;
- Przeprowadzenie spotkań z uczniami wybranych klas najbardziej dotkniętych śmiercią samobójczą ucznia lub nauczyciela, wskazanych przez zespół kryzysowy szkoły;
- Przeprowadzenie do końca roku szkolnego cyklu warsztatów na temat rozwijania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

### Działania na rzecz rodziców uczniów:

- Wsparcie dla rodziny ucznia, który popełnił samobójstwo;
- Wsparcie na terenie poradni rodziców uczniów najbardziej związanych z osobą, która popełniła samobójstwo;
- Przeprowadzenie spotkania w szkole z rodzicami uczniów w celu podzielenia się wiedzą na temat sposobu rozmowy z dziećmi o zaistniałej sytuacji, wspierania w przeżywaniu żałoby, obserwacji pod kątem uważności na zachowania, które warto postrzegać jako oznaki nieradzenia sobie lub zagrożenia samobójczego, specjalistycznego wsparcia dla dzieci lub dla siebie.

Po przeprowadzeniu działań postwencyjnych, realizujący postwencję pracownicy sporządzają notatkę służbową dla dyrektora poradni. Podjęte interwencje, a także wcześniejsze działania prewencyjne, wymagają ewaluacji, która powinna zostać zaplanowana jako szereg uzupełniających się działań. Wskutek tego możliwe jest opracowanie rekomendacji i propozycji postępowania profilaktycznego dla szkoły z udziałem pracowników poradni.



# 1.6

---

**SCHEMAT DZIAŁAŃ POSTWENCYJNYCH**



## Przygotowanie do kryzysu

1. **Opracowanie procedur postępowania** w przypadku zachowań samobójczych.
2. **Przygotowanie przykładowych komunikatów** nt. przekazywania informacji dla: pracowników szkoły, uczniów, rodziców, mediów.
3. **Powołanie zespołu kryzysowego**, aktywowanego w różnych sytuacjach kryzysowych (także zachowaniach samobójczych).
4. **Opracowanie systemu okresowych szkoleń** członków zespołu kryzysowego.

## Interwencje w trakcie kryzysu

### Działania natychmiastowe – w pierwszych 24-72 godzinach

**W sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa na terenie szkoły:**

1. **Zawiadomienie pod nr 112 i równoległe podjęcie akcji ratunkowej** (w przypadku próby samobójczej) lub **zabezpieczenie miejsca zdarzenia** (w przypadku samobójstwa).
2. **Zwołanie zespołu kryzysowego** w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego.

**W przypadku otrzymania informacji o samobójstwie poza szkołą:**

1. **Zwołanie zespołu kryzysowego** w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego.
2. **Kontakt z rodziną zmarłego** w celu weryfikacji informacji nt. przyczyn śmierci i przekazania informacji o możliwych formach wsparcia.
3. **Opracowanie i przekazywanie informacji o samobójstwie społeczności szkolnej:** pracownikom szkoły, uczniom, rodzicom.
4. **Opracowanie informacji dla mediów** (w tym społecznościowych).
5. **Przygotowanie i uruchomienie systemu wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego:**
  - wewnętrznego, np. pracownicy szkoły;
  - zewnętrznego, np. pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej itd.

**Cel: Identyfikacja i wsparcie osób o zwiększonym ryzyku samobójczym.**



## Działania krótkoterminowe

### – w pierwszym tygodniu

1. **Realizowanie** grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego.
2. **Ustalenia** z rodziną zmarłego dotyczące udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych.
3. **Ustalenie** form upamiętnienia zmarłego i monitorowanie przebiegu pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji.

## Działania długoterminowe

### – w kolejnych tygodniach i miesiącach

1. **Realizowanie** grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego.
2. **Ustalenia** z rodziną zmarłego dotyczące udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych.
3. **Ustalenie** form upamiętnienia zmarłego.

## Analiza po kryzysie

1. **Analiza** ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka) i samego zdarzenia.
2. **Dokumentacja** poszczególnych działań związanych ze zdarzeniem.
3. **Wprowadzenie** ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury postępowania w przypadku zachowań samobójczych.





# CZĘŚĆ II

## DZIAŁANIA NATYCHMIASTOWE

# 1

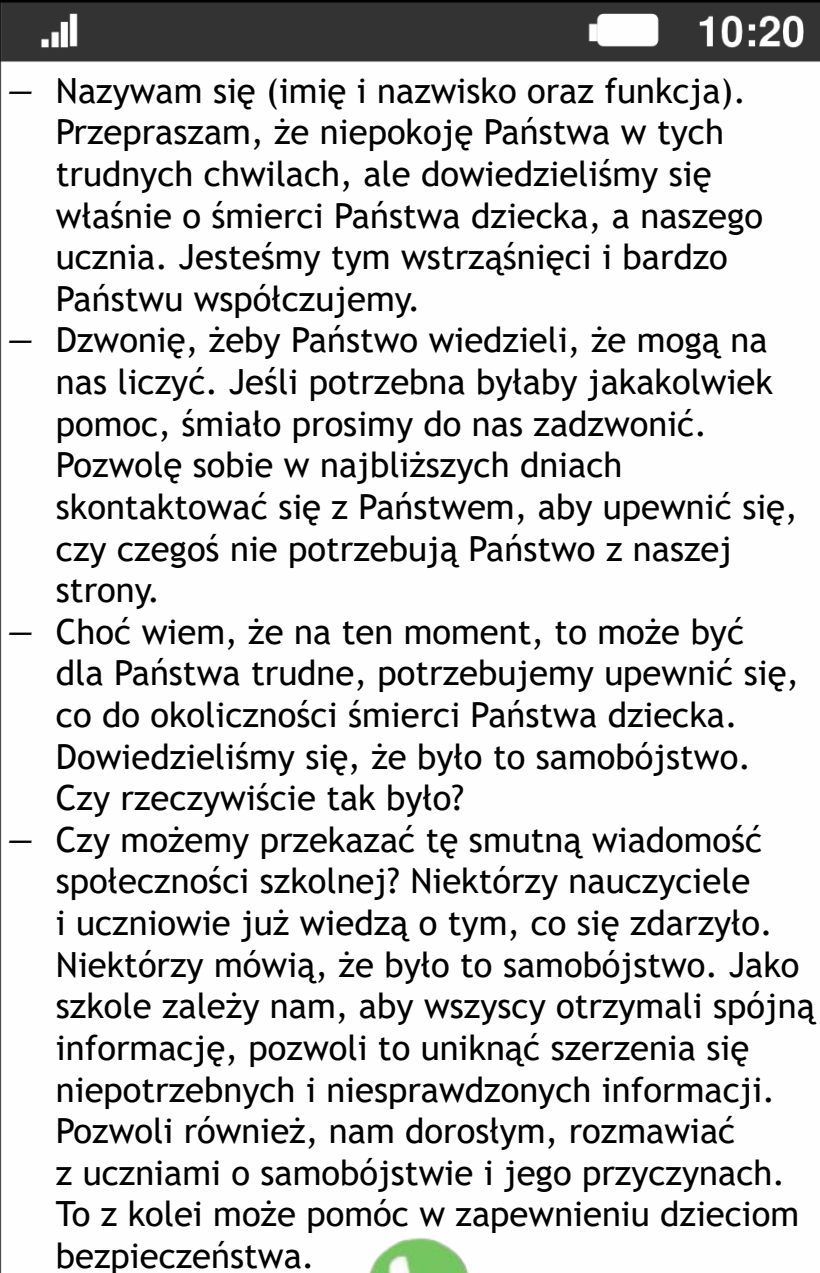

---

KONTAKT Z RODZINĄ ZMARŁEGO

## KONTAKT Z RODZINĄ ZMARŁEGO

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.

### Przykład komunikatu do rodziny zmarłego:

- 
- The image shows a smartphone screen with a text message. At the top, there is a signal strength icon, a battery icon, and the time 10:20. The message content is as follows:
- 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.
- 

Może się zdarzyć, że rodzina nie zechce ujawniać informacji o przyczynie śmierci bliskiego, którą było samobójstwo. Powodów może być wiele – poczucie winy i wstydu, obawa przed stygmatyzacją, ale również brak gotowości przyjęcia do wiadomości faktu, że najbliższy odebrał sobie życie. Warto więc wyjaśnić rodzinie, że **najważniejszym powodem prośby o zgodę na przekazanie informacji o samobójstwie jest troska o bezpieczeństwo** – szczególnie dzieci i nastolatków.

Jeśli rodzina nie zgodzi się na oficjalne ujawnienie, że przyczyną śmierci bliskiego było samobójstwo, zadaniem szkoły jest znalezienie kompromisu między poszanowaniem próśb rodziny a udzielaniem prawdziwych informacji, zwłaszcza wobec krążenia w otoczeniu społecznym niesprawdzonych i sensacyjnych wiadomości. Kompromis może się wyrażać w odpowiednim formułowaniu komunikatu kierowanego do społeczności szkolnej. Warto również podkreślić, że **brak zgody rodziny na informowanie o samobójstwie nie powinien mieć wpływu na realizację działań postwencyjnych**.

### Przykład komunikatu kierowanego do uczniów:

Rodzina (imię i nazwisko zmarłego) prosiła, aby nie podawać informacji o przyczynie śmierci. Wiemy jednak, że mogła to być śmierć samobójcza.

Ponieważ został poruszony temat samobójstwa, ważne, abyście wiedzieli, że samobójstwo to skomplikowane zdarzenie, które ma wiele różnych przyczyn. Mogą się pojawić niesprawdzone informacje o tym, co się stało i kto jest wszystkiemu winny, ale proszę, abyście ich nie rozpowszechniali. Pomówienia mogą się okazać nieprawdziwe i krzywdzące dla rodziny i przyjaciół (imię i nazwisko zmarłego).

**Ważne, abyście wiedzieli również, jak można zapobiegać samobójstwom i co można zrobić, aby pomóc komuś, kto myśli o odebraniu sobie życia.**

W kolejnych rozmowach z rodziną należy pozyskać informacje o szczegółach planowanego pogrzebu oraz życzeniach związanych z uczestnictwem w ceremonii społeczności szkolnej.

Biorąc pod uwagę wystąpienie *efektu Wertera* (Phillips, 1974), założono, że również приятели zmarłego ucznia są zagrożeni.

**Bardzo ważną okazuje się zatem pomoc rodziny w identyfikowaniu kręgu najbliższych znajomych i przyjaciół zmarłego w celu zapewnienia wsparcia psychicznego.**





# 11.2

---

**PRZEKAZYWANIE INFORMACJI  
O SAMOBÓJSTWIE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ**

## PRZEKAZYWANIE INFORMACJI O SAMOBÓJSTWIE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Informacja o śmierci samobójczej ucznia, nawet pomimo zgody rodziny, musi również dotrzeć do wszystkich – nauczycieli, personelu administracyjnego i pomocniczego uczniów oraz rodziców (Paczkowska, 2020). Samobójstwo jest trudnym tematem, niezależnie od grupy, z którą się rozmawia, budzącym wiele silnych emocji. Warto zatem mówić o nim w przemyślany, spokojny, bezpośredni i zrównoważony sposób. Otwarta rozmowa na temat samobójstwa ze wszystkimi osobami poruszonymi śmiercią samobójczą, a szczególnie z dziećmi i nastolatkami, ułatwia radzenie sobie ze stratą, pomaga też tworzyć relacje oparte o szczerść i zaufanie (Onofri i La Rosa, 2017).

### Pracownicy szkoły

Faktycznym oparciem dla innych mogą być osoby, które są świadome własnych reakcji na kryzysowe doświadczenie, otwarte na rozmowy o przeżyciach i emocjach, gotowe do wzajemnego wspierania się wewnątrz zespołu i – w razie potrzeby – korzystające ze specjalistycznych form pomocy poza szkołą.

Nie każdy pracownik szkoły będzie przeżywał śmierć samobójczą w ten sam sposób, co inni, nie dla każdego będzie to obciążeniem. Warto zatem zachęcać do wyrażania uczuć i dzielenia się zaobserwowanymi u siebie reakcjami. To umożliwi zidentyfikowanie osób, które sprawnie podejmą działania interwencyjne oraz tych, dla których w danym momencie sytuacja jest zbyt trudna do zniesienia. Pomocne w tym może być spotkanie wszystkich pracowników.

**Pierwsza część spotkania** może przybrać formę *defusingu* (z ang. *defusing* – rozbijanie), czyli odreagowania silnych emocji i napięć spowodowanych samobójstwem. Spotkanie może poprowadzić pedagog szkolny lub odpowiednia osoba wyznaczona przez dyrektora szkoły.


### Przykładowy plan pierwszej części spotkania z pracownikami szkoły:

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. Sposoby wsparcia** – spróbuj zidentyfikować osoby, które mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i – w razie potrzeby – zachęcić ich do indywidualnej rozmowy ze szkolnymi specjalistami lub wskazać telefony i miejsca pomocy poza szkołą.

Druga część powinna być poświęcona 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.

### Przykładowy plan drugiej części spotkania z pracownikami szkoły:

- 1. 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; przełącz listę zmian zachowań uczniów, które należy traktować jako sygnały ostrzegawcze (zob. s. 87, 98) oraz wskazówki, jak wspierać uczniów w żałobie.
- 2. Cele działań postwencyjnych** – przełącz pracownikom informacje o najważniejszych celach postwencji.
- 3. Działania postwencyjne** – przedstaw członków zespołu kryzysowego i omów zadania poszczególnych osób i **schemat działań postwencyjnych** (zob. s. 33); przełącz scenariusz rozmowy z uczniami (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.



Warto pamiętać, że poszczególne zadania mogą wydawać się dla wielu pracowników trudne lub wręcz niemożliwe do wykonania, jednak zaangażowanie się w ich realizację zazwyczaj pomaga odzyskać poczucie kontroli i sprawstwa w sytuacji kryzysowej.

Dobłą praktyką jest zaproponowanie spotkania wszystkich pracowników pod koniec pierwszego dnia oraz zachęcenie do kontaktu z członkami zespołu kryzysowego w dniach kolejnych.

Celem spotkania jest dzielenie się doświadczeniami, omówienie trudności, obaw, podsumowanie, co zostało zrobione i jakie działania są jeszcze do podjęcia.

### Uczniowie

Śmierć znajomego, kolegi czy koleżanki odbiera poczucie bezpieczeństwa, powodując bezradność i osamotnienie. A kiedy dodatkowo dorośli „nabierają wody w usta”, nasila się atmosfera zagrożenia i sensacji, niejasności, niedomówień, insynuacji, poszukiwania racjonalnych wyjaśnień, delegowania odpowiedzialności itp. Niezwykle ważny w przekazywaniu informacji o samobójstwie społeczności szkolnej jest oficjalny i mądry głos opiekunów w sprawie samobójstwa, zapewniający o wsparciu, nie pozostawiający uczniów „sam na sam” z krzywdzącymi i nieuzasadnionymi opiniami lub niebezpiecznymi wnioskami.

Bardzo często opiekunowie mają silne przekonanie, że uczniowie są za młodzi i zbyt niedojrzali, żeby wiedzieć i zrozumieć niektóre problemy dorosłych. Jednak dzieci i nastolatki potrafią bardzo trafnie wyczuwać panującą w szkole emocjonalną atmosferę. W przypadku zatajenia informacji o samobójstwie, uczniowie wyczuwają, że w szkole jest jakaś wielka tajemnica, że dzieje się coś złego, że „coś było nie tak” z tą śmiercią.

Jako dorośli musimy zaakceptować fakt, że nie mamy pełnej kontroli nad tym, czy (w jaki sposób i od kogo) dzieci i nastolatki dowiedzą się o samobójstwie kolegi, koleżanki, nauczyciela. Warto zakładać, że jeśli nie prześlemy informacji, wcześniej czy później, uczniowie dowiedzą się o wszystkim z krążących w środowisku niesprawdzonych informacji.

Informację o samobójstwie należy przekazywać wszystkim dzieciom, o ile informacja jest pewna, a wiek uczniów i ich dojrzałość pozwalają na zrozumienie, 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.

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 przedstawiania jako bohatera lub ofiarę szczególnych życiowych okoliczności. Można natomiast wspomnieć o tym, jak go zapamiętamy. Unikajmy także nadmiernie sensacyjnych sformułowań, przede wszystkim zaś należy koncentrować się na faktach.

### 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.
- 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 zdezorientowani, odczuwać różne inne, nieprzyjemne emocje, np. smutek, żal, strach, bezradność, złość czy poczucie winy. Cokolwiek teraz czujecie, jest to normalne.

## 2. PRZEKAZYWANIE INFORMACJI O SAMOBÓJSTWIE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

- 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 wyrzuciłby/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.

W komunikacie kierowanym do uczniów młodszych klas szkoły podstawowej i szkół specjalnych wskazane jest używanie dosłownych określeń, takich jak: „umartł”, „nie żyje”, „śmierć”, „żałoba”, zamiast słów niejednoznacznych, np. „odszedł”, „zginął”, „zasnął”, „strata” (Paczkowska, 2020).

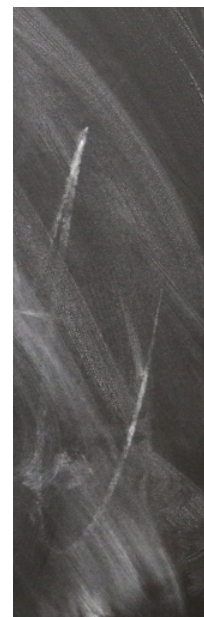
Dzieci mogą też potrzebować prostego wyjaśnienia, czym jest śmierć i samobójstwo: „Ludzie umierają z różnych przyczyn: z powodu nowotworu, ataku serca, wypadku samochodowego lub ze starości. Samobójstwo oznacza, że dana osoba sama doprowadziła do swojej śmierci”. Jeśli dzieci będą chciały wiedzieć więcej, należy dołożyć starań, aby udzielić prostych, jasnych i zrozumiałych odpowiedzi.

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?”.

Ważne jednak, aby dopuszczać i akceptować wszystkie zachowania uczniów, nie próbując wartościować, które z nich są właściwe, a które nie przystają do naszego dorosłego wyobrażenia żałoby.

Może się zdarzyć, że uczniowie będą zadawali pytania, w jaki sposób doszło do samobójstwa, jak dokładnie ktoś odebrał sobie życie lub dzielili się na forum zastyszczanymi wcześniej informacjami. Omawianie szczegółów zdarzenia może zachęcać młode osoby do wyobrażania sobie tego, co się stało. To z kolei pociąga za sobą ryzyko traumatyzacji pośredniej i naśladowania zachowań samobójczych (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2020).

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.





### Ciąg dalszy 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 rozumiecie, że chcemy uporządkować fakty i zrozumieć, co niezrozumiale.

**Najważniejsza jest rozmowa o naszych emocjach i sposobie przeżywania trudnej chwili.**

Uczniowie, którzy lepiej znali zmarłego, mogą zacząć przypisywać sobie winę za jego śmierć. Mogą zarzucać sobie lub innym, że czegoś nie zauważyli, coś zbagatelizowali.

**Warto powiedzieć wprost:** Nikt nie ponosi odpowiedzialności za samobójstwo, tak jak nikt nie ponosi winy za śmierć spowodowaną udarem mózgu czy zawałem serca. W przypadku samobójstwa, jak i choroby, duże znaczenie ma biologia. Możemy często zapobiec powikłaniom choroby, możemy także często zapobiec śmierci samobójczej.

### Ciąg dalszy komunikatu kierowanego do uczniów:

- 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 niepokojących objawów, przewidzieć czyichś zachowań i w porę zapobiec tragedii.

Druga część komunikatu kierowanego do uczniów powinna zawierać informacje o możliwej pomocy na terenie szkoły lub poza nią.

Warto również zapowiedzieć planowane dłuższe zajęcia nt. radzenia sobie z żałobą posamobójczą dla konkretnej grupy. Pod koniec rozmowy należy poinformować uczniów o zmianach w planie funkcjonowania szkoły w najbliższym czasie.

### 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). Zapiszcie sobie, proszę, informacje.

## 2. PRZEKAZYWANIE INFORMACJI O SAMOBÓJSTWIE SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

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

Rozmowa z uczniami o samobójstwie znajomego, rówieśnika, to zetknięcie się z realnością śmierci. Postawa troski, życzliwości i zainteresowania daje szansę na zauważenie silnych reakcji, zainicjowanie indywidualnej rozmowy i upewnienie się, co się dokładnie dzieje z konkretnym dzieckiem lub nastolatkiem (zob. s. 87, 98).

Niejednemu nauczycielowi zdarzyło się martwić o zdrowie lub nawet życie ucznia, z którym się spotkał. Niekiedy odruchowo można zbagatelizować swój niepokój, błędnie oceniając sytuację, łudząc się, że nikt niczego nie zauważył, że nic złego się nie wydarzyło.

**Złotą zasadą 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 (zob. s. 87, 98).



## Rodzice

O samobójstwie ucznia lub pracownika szkoły powinni dowiedzieć się również rodzice wszystkich dzieci. W dniu informowania uczniów o zdarzeniu szkoła powinna przestać opiekunom krótki komunikat wraz z dołączoną treścią kierowaną do dzieci.

### Przykład komunikatu kierowanego 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. Dowiedzieli 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.

Uwaga!

Adres rodziców zmarłego ucznia powinien zostać usunięty z listy mailingowej.

Z poważaniem

(Imię i nazwisko oraz podpis dyrektora szkoły)

**W kolejnych dniach można zorganizować dodatkowo otwarte spotkanie, podczas którego rodzice otrzymają szereg podpowiedzi, m.in., w jaki sposób rozmawiać z dziećmi o zaistniałej sytuacji, jak wspierać w przeżywaniu żałoby, jakie zachowania postrzegać jako oznaki nieradzenia sobie lub zagrożenia samobójczego, gdzie szukać specjalistycznego wsparcia dla dziecka lub dla siebie.**

# 11.3

---

**KOMUNIKACJA Z MEDIAMI**

## KOMUNIKACJA Z MEDIAMI

Samobójstwo ucznia lub pracownika szkoły w naturalny sposób budzi zainteresowanie bliższego i dalszego otoczenia. To wydarzenie może stać się również „tematem” dla przedstawicieli różnych mediów.

Co w takiej sytuacji powinna zrobić szkoła?

**Po pierwsze**, zadbać, aby reporterzy telewizyjni i dziennikarze nie mieli pozwolenia na przebywanie na terenie szkoły.

**Po drugie**, wyznaczyć członka zespołu kryzysowego, który będzie odpowiedzialny za kontakt z mediami. Cała szkolna społeczność (pracownicy, a także uczniowie) powinna zostać poinformowana, kto jest wyznaczoną osobą i dlaczego jest ważne, aby jedynie ona rozmawiała z dziennikarzami. Osoba, pełniąca funkcję rzecznika prasowego szkoły, powinna wcześniej przygotować się do tego zadania. Pomocną lekturą mogą okazać się bezpłatne **Poradniki dla mediów** – zarówno dla osób wypowiadających się w mediach, jak i dla pracowników mediów ([www.poradnikdlamediiow.pl](http://www.poradnikdlamediiow.pl)) – a także **Poradnik dla moderatorów internetowych** ([www.suicydologia.org/poradnik-dla-moderatorow-i-administratorow-serwisow-internetowych/](http://www.suicydologia.org/poradnik-dla-moderatorow-i-administratorow-serwisow-internetowych/)).

**Po trzecie**, należy przygotować komunikat dla mediów. Informacje w nim zawarte powinny być podobne do tych, jak w przypadku każdego innego zgonu. Podstawą jest unikanie gloryfikacji zmarłej osoby oraz napiętnowania społeczności szkolnej (jako całości lub poszczególnych uczniów, rodziców czy nauczycieli) i kładzenie nacisku na możliwe formy pomocy, organizowane przez szkołę.

### 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.

albo:

- W dniu (*data*) pracownicy szkoły zostali poinformowani o samobójstwie ucznia... nauczyciela (*nazwa szkoły*).

- 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/żałoby samobójczej 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, adres e-mail) w celu uzyskania szerszych informacji.
- Pomoc można uzyskać również podczas rozmów z konsultantami telefonów zaufania (podać numery telefonów i godziny dyżurów).

## WPLYW MEDIÓW

Komunikaty medialne mają duży wpływ na postawy i przekonania społeczne. Kiedy opisują samobójstwo jako sensację, podając miejsca i metodę odebrania sobie życia, domniemaną przyczynę zgonu, „podpowiadają”, kto ponosi za nie odpowiedzialność, przedstawiają je jako metodę radzenia sobie z problemami osobistymi, mogą – często w sposób nieprzemyślany – przyczynić się do tego, że kolejna osoba lub osoby odbiorą sobie życie.

Szkoła powinna podpowiedzieć dziennikarzom, jak pisać o samobójstwie w odpowiedzialny i bezpieczny sposób.

Niezbędną częścią przekazu są m.in. informacje o tym, gdzie szukać pomocy i proste podpowiedzi, jak przetrwać kryzys psychiczny.

Komunikat powinien być zbudowany w oparciu o pomocową postwencyjną informację i przekazany z troską o bezpieczeństwo członków społeczności szkolnej.



Warto z dziennikarzem porozmawiać, gdy prosi rozmowę, co może zapobiec niepotrzebnym insynuacjom, czy poważnym konsekwencjom społecznym. Podkreślmy, że szkoła współpracuje z Policją w celu wyjaśnienia okoliczności zgonu, dążąc do zapewnienia bezpieczeństwa członkom społeczności szkolnej.

W komunikacji unikajmy jakiegokolwiek sensacyjności, gloryfikowania osoby zmarłej i oskarżania innych osób. Skoncentrujmy się na przeżywaniu smutku i działaniach postwencyjnych.

**Niestety, zdarzają się również sytuacje, kiedy pomimo wysiłków szkolnego rzecznika prasowego i współpracującego dziennikarza, dochodzi do powstania tzw. klasteru samobójstw. To sytuacja, gdy jedno samobójstwo pociąga za sobą kolejne.**

Osoba odbierająca sobie życie nieświadomie przyczynia się do śmierci innych osób z jej otoczenia (Phillips, 1974). W przypadku zaistnienia, opisanego powyżej, bardzo rzadkiej i niezwykle trudnej sytuacji, konieczne jest rozszerzenie i zintensyfikowanie działań postwencyjnych.





# CZĘŚĆ

## DZIAŁANIA KRÓTKOTERMINOWE

# 1

---

FORMY WSPARCIA

## FORMY WSPARCIA

Samobójstwo w środowisku szkolnym to nie tylko traumatyczne doświadczenia, ale jednocześnie bardzo silny, krótkoterminowy czynnik ryzyka dla kolejnych zachowań samobójczych, szczególnie u młodych osób, łącznie z klasterem samobójstw. Wiąże się z nim wysokie ryzyko wywołania *efektu Wertera* (samobójcze naśladownictwo zdefiniowane przez D.P. Phillipsa w 1974 roku), opierającego się na mechanizmie modelowania („Ktoś podobny do mnie to zrobił” lub „Zrobił to ktoś, kto jest dla mnie wzorem do naśladowania”), odhamowania („Skoro zrobiła to osoba, którą znam, też mogę to zrobić”), dążenia do spójności grupy („Jeśli to zrobię, będzie to stanowiło dowód szczególnej więzi między nami”), również rywalizacji („Moją śmierć będą przeżywać jeszcze bardziej niż jego”).

Oddziaływanie samobójstwa jest tym większe, im bliższe relacje łączyły uczniów ze zmarłym, im silniejsze z nim zależności (nie tylko pozytywne) oraz mocniejsze, subiektywne poczucie identyfikacji. Na działanie *efektu Wertera* mogą być narażone również osoby (uczniowie i pracownicy szkoły), którzy w danym czasie przeżywają kryzysy z innych powodów, doświadczający traum, strat, zaburzeń psychicznych lub wcześniej mieli myśli i próby samobójcze.

**Grupy osób, które mogą być narażone na silniejsze działanie samobójczego naśladownictwa lub na silniejsze przeżywanie żałoby:**

- Świadkowie samobójstwa lub osoby, które jako ostatnie kontaktowały się ze zmarłym, np. rozmawiały z nim, odebrały wiadomość, szczególnie zapowiadającą samobójstwo itp.;
- Rodzeństwo, przyjaciele i bliscy znajomi zmarłego;
- Nauczyciele i uczniowie, którzy mieli wspólne lekcje lub zajęcia pozalekcyjne ze zmarłym;
- Nauczyciele i uczniowie w procesie żałoby lub z wcześniejszymi doświadczeniami strat lub traum;
- Nauczyciele i uczniowie mający negatywne relacje ze zmarłym, np. konflikty, rywalizacje, przemoc itp.;
- Nauczyciele i uczniowie z problemami emocjonalnymi i psychicznymi;
- Nauczyciele i uczniowie z historią wcześniejszych prób samobójczych lub z myślami samobójczymi.

Źródło: opracowanie własne na podstawie AFSP, SPRC, EDC, 2018; Paczkowska, 2020



## INDYWIDUALNE FORMY WSPARCIA

Najważniejszym wyzwaniem, jakiego może podjąć się szkoła na rzecz bezpieczeństwa osób z grup ryzyka, jest zwiększenie pomocy i wysiłków w celu identyfikowania osób potrzebujących wsparcia. Szczególnie ważna będzie tu **współpraca między nauczycielami a szkolnymi specjalistami**. Ważnym zadaniem nauczycieli jest zwracanie uwagi na stan emocjonalny uczniów oraz dzielenie się niepokojącymi obserwacjami z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

### Monitorowanie mediów społecznościowych – zadanie nie tylko dla dorosłych

Uczniowie są aktywnymi użytkownikami mediów społecznościowych. Po tak trudnym zdarzeniu, jakim jest samobójstwo, to właśnie w internecie wielu rówieśników będzie udostępniać wiadomości o śmierci, wyrażać swoje myśli i uczucia, poszukiwać i udzielać wsparcia emocjonalnego, tworzyć internetowe miejsca pamięci, publikować wiadomości o samobójstwie i zachowaniach samobójczych.

W obliczu realnego zagrożenia, dorośli mogą moderować internetową aktywność dzieci i młodzieży. Warto pamiętać, że wszelkie próby kontroli – nakazy, zakazy, wymuszanie – kończą się zazwyczaj silnym oporem lub coraz lepszym ukrywaniem przez uczniów niebezpiecznych praktyk.

Dzięki zaangażowaniu pracowników szkoły oraz współpracy z wybranymi uczniami (np. otrzymującymi wzorową ocenę z zachowania) media społecznościowe mogą stanowić dla szkół ważne narzędzie:

- **wspierania i identyfikowania** uczniów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia, poszukując pomocy na forach społecznościowych;
- **dzielenia się odpowiedziami** nt. radzenia sobie z żałobą i kryzysem;
- **rozpowszechniania informacji** o miejscach, telefonach pomocy;
- **promowania komunikatów**, które kładą nacisk na zapobieganie samobójstwom;
- **identyfikowania stron i autorów**, którzy gloryfikują lub oczerniają osobę, która odebrała sobie życie lub podają informację na temat metod samobójstwa;
- **usuwania komunikatów** szkodliwych dla społeczności szkolnej.

Należy jednak zapewnić zaangażowanych do pomocy uczniów, że celem działania jest promowanie zdrowych reakcji na samobójstwo i wspieranie osób, które gorzej sobie radzą z zaistniałą sytuacją. W pracy nad bezpiecznym przekazem internetowym może pomóc *Poradnik dla moderatorów i administratorów sieci internetowych* (<https://dyzurnet.pl/publikacje>).

Zadaniem specjalistów szkolnych jest inicjowanie kontaktu indywidualnego nie tylko ze wskazanymi przez nauczycieli uczniami, ale również osobami, które udało się zidentyfikować w inny sposób, np. dzięki pomocy rodziny zmarłego, na podstawie wiedzy o wcześniejszych problemach, dzięki informacjom pozyskanym od uczniów.

## Z praktyki nauczyciela:

Kiedy słyszę, że ktoś, z kim utrzymuję relacje w szkole, stracił osobę bliską w wyniku samobójstwa, staram się z nią porozmawiać. W mojej szkole wiedzą, że tak zawsze robię. Jeśli uczę danego ucznia, znam z moich lekcji, proszę go o pozostanie na chwilę po zajęciach. Siadam obok niego i mówię, że straciłam kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa, opisując krótko, jak się z tym czułam i o tym, co pozwoliło mi przetrwać najtrudniejszy okres. Zadaję pytanie: „Wiem, że też kogoś straciłeś, jak się z tym czujesz?”.

Uczniowi zwykle jest wtedy łatwiej powiedzieć, że stracił przyjaciela i opowiedzieć, jak to przeżywa. Wzbudzam w nim zaufanie. Mówię: „Rozmawiam z Tobą, gdyż dobrze wiem, jak ważna jest rozmowa w okresie żałoby. Gdyby każdy otwarcie wyrażał swoje emocje, moglibyśmy łatwiej przepracować naszą żałobę i czulibyśmy się znacznie lepiej...”.

Chodzi o to, aby uczeń zdecydował się opowiedzieć o tym, co czuje i przyjrzał się swoim emocjom, aby wyraził smutek, niepokój, żal czy złość po utracie osoby, którą znał. To pomoże mu w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Uczniowie często wyrażają uczucie ulgi, że mogli porozmawiać z kimś, kto był w stanie zrozumieć to, co przeżywają...

Maiellen STENSMARK, nauczycielka języka hiszpańskiego, założycielka organizacji pozarządowej SPES Blekinge, pomagającej osobom w żałobie po samobójczej śmierci w regionie Blekinge, na południu Szwecji. Fragmenty wywiadu w ramach grupy fokusowej dla nauczycieli przeprowadzonego w Karlskronie, w Szwecji, w styczniu 2020 roku w ramach projektu ELLIPSE z programu Unii Europejskiej „Erasmus+”.

Rozmowa indywidualna, prowadzona np. ścieżką pierwszej pomocy emocjonalnej (zob. s. 102), pomaga nie tylko w rozładowaniu napięć, ale również pozwala ocenić bezpieczeństwo i powagę doświadczanych trudności i – w razie konieczności – umożliwia kierowanie po specjalistyczne wsparcie poza szkołą.



## GRUPOWE FORMY WSPARCIA

Warto zorganizować spotkanie poświęcone wspieraniu w żałobie po śmierci samobójczej dla grup najmocniej powiązanych ze zmarłym uczniem (np. klasa zmarłego ucznia, rówieśnicy, koła zainteresowań, drużyna sportowa).

### Najważniejsze cele spotkania:

- Pomoc w uporządkowaniu faktów i przyjęciu do wiadomości śmierci samobójczej znajomego oraz zachęcenie do symbolicznego pożegnania;
- Dokładniejsze przyjrzenie się różnym sposobom przeżywania trudnej sytuacji oraz radzenia sobie z emocjami;
- Umocnienie przekonania, że samobójstwo nie ma jednej, prostej przyczyny, ani nikt nie ponosi za nie winy;
- Stworzenie okoliczności do otwartej rozmowy nt. nurtujących uczniów kwestii;
- Omówienie możliwych i konstruktywnych działań w obliczu kryzysów psychicznych i zagrożenia samobójczego.

### Przykładowy plan spotkania:

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. 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, odmówienia modlitwy za zmarłego itp.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

Spotkanie należy zorganizować w jak najkrótszym czasie, nie później niż tydzień od pierwszej informacji o samobójstwie i jeszcze przed pogrzebem. Wskazano jest, aby spotkanie prowadziły dwie osoby spoza szkoły, np. z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej, placówki doskonalenia nauczycieli, ośrodka pomocy społecznej, policji, organizacji pozarządowej.

Specjaliści z zewnątrz mogą dawać poczucie pewnego rodzaju anonimowości, które pozwala wielu uczniom na swobodę wypowiedzi. Warto, aby odbywało się ono w niewielkim, maksymalnie kilkunastoosobowym, składzie. Niekiedy występuje konieczność podziału liczniejszych klas na dwie podgrupy.

Uczniowie mogą wypowiadać się w różny sposób – na forum grupy, na piśmie, z użyciem smartfonów i narzędzi multimedialnych, np. mentimeter ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)). Daje to szansę na to, aby jak najwięcej osób było gotowych do ujawnienia swoich emocji i przemyśleń. Podczas spotkania warto akceptować zarówno pozytywne, jak i negatywne komentarze o tym, co się zdarzyło.

III.2

---

UPAMIĘTNIE NIE I UDZIAŁ W POGRZEBIE



## UPAMIĘTNIE NIE I UDZIAŁ W POGRZEBIE

Bardzo ważne jest, aby szkoły starały się traktować wszystkie zgony identycznie, niezależnie od tego, czy był to wypadek, śmierć z powodu choroby, czy samobójstwo. Posiadanie jednego modelu upamiętniania i uczestniczenia w uroczystościach pogrzebowych niweluje ryzyko porównań i niezręczności, a także wartościowania zmarłych osób oraz przyczyn śmierci. Przyjmuje się, że różne sposoby upamiętniania zmarłego, a także udział dzieci i nastolatków w ceremonii pogrzebowej mają pozytywny wpływ na radzenie sobie z żałobą w przyszłości (Paczkowska, 2019). Możliwość udziału w pogrzebie i angażowania się w działania upamiętniające pozwalają bowiem na:

- wyrażenie i odreagowanie uczuć i myśli towarzyszących śmierci,
- uwolnienie wspomnień o zmarłym i zaspokojenie naturalnej potrzeby pożegnania,
- zrozumienie tego, co naprawdę się stało i zaakceptowanie rzeczywistości i nieodwracalności śmierci,
- opanowanie lęku i konstruktywne przejście przez proces żałoby.

Udział w pogrzebie oraz działania postwencjne nie są jedynie dobrze spełnionym obowiązkiem, powinny być zgodne z aktualnymi potrzebami danej klasy czy poszczególnych młodych osób. Niektórzy uczniowie będą proponować lub realizować różne własne pomysły upamiętnienia zmarłego, np. stworzenie tablicy ze zdjęciami lub profilu na portalach społecznościowych. Nierzadko zdarza się, że uczniowie tworzą spontaniczne pamiątki, pozostawiając kwiaty, kartki, wiersze, obrazy, znicze, pluszowe zwierzęta lub inne przedmioty w miejscu ściśle związanym z uczniem, takim jak szafka lub miejsce w klasie, ławce, miejsce zejścia. Uczniowie mogą nawet przychodzić do szkoły ubrani na czarno.

Opiekunowie powinni pozwalać na rozmaite formy upamiętnienia zmarłego, jednak przez jak najkrótszy okres, np. do pogrzebu.

W rozmowach indywidualnych należy wyjaśnić szkodliwość gloryfikacji zmarłego z uwagi na ryzyko naśladownictwa samobójstwa jako sposobu umierania.

- Wszystkie propozycje (imię zmarłego) upamiętnienia świadczą o tym, jak ważną osobą był dla Was zmarły. Tym niemniej, badania naukowe wskazują, że nie wszystkie sposoby upamiętniania są właściwe. Niektóre są wręcz wskazywane jako szkodliwe. Natomiast istnieją sposoby, które mogą pomóc nam i innym radzić sobie lepiej, np. z silnymi emocjami i myślami samobójczymi.
- Jak myślicie, w jaki bezpieczny sposób możemy uczcić pamięć (imię zmarłego)?

Jeśli na terenie szkoły powstają spontaniczne miejsca pamięci, pracownicy szkoły powinni monitorować je pod kątem wiadomości, które mogą być nieodpowiednie i szkodliwe dla społeczności szkolnej.

Wyznaczenie uczniom granic przeżywania żałoby powinno odbywać się ze **współczuciem i wrażliwością**. Na przykład, szkoły mogą dyskretnie udostępnić i nadzorować w wyznaczonym, ale nie eksponowanym miejscu (boczny korytarz, hall, świetlica), tablice czy gabloty, na których uczniowie będą mogli wywieszać kondolencje, wpisy, kartki okolicznościowe.

**Zwraca się tu uwagę na to, aby osoby, które nie chcą uczestniczyć w upamiętnieniu, lub nie są tym zainteresowane, nie były do tego zmuszane lub epatowane atmosferą żałoby. Pamiątki można pozostawić na miejscu do zakończenia pogrzebu, po czym, razem z osobistymi rzeczami zmarłego pozostawionymi na terenie szkoły, przekazać rodzinie. Bezpieczniejsze formy upamiętniania, to na ogół działania symboliczne, na mniejszą skalę, mniej formalne, np. lekcja wychowawcza poprzedzona minutą ciszy, napisanie listu lub wykonanie rysunku dotyczącego pamięci o zmarłym, wspólne zasadzenie drzewa, rośliny, napisanie wierszy lub znalezienie cytatu, który kojarzy się ze zmarłym i odczytanie podczas zajęć itp.**

### Wskazania dotyczące uczestniczenia w pogrzebach:

- Udział osób ze społeczności szkolnej w pogrzebie powinien być uzgodniony z rodziną zmarłego, w jak największym stopniu uwzględniający jej prośby.
- W przypadku, kiedy rodzina nie zgodzi się na uczestniczenie w pogrzebie delegacji szkolnej, należy tę wolę uszanować, przekazując rodzinie kondolencje w formie listu wysłanego kurierem lub pocztą tradycyjną.
- Jeśli rodzina liczy na obecność jak największej liczby uczniów i pracowników szkoły, należy zaznaczyć, że udział w pogrzebie jest dla członków społeczności dobrowolny, a udział dzieci i nastolatków – możliwy jedynie po wyrażeniu zgody przez opiekunów.
- Należy dążyć do tego, aby w uroczystości pogrzebowej uczestniczyła delegacja złożona z kilku pracowników szkoły (w tym reprezentant dyrektora szkoły i wychowawca). Obecność uczniów powinna być ograniczona do reprezentantów klasy oraz do bliskich przyjaciół i znajomych zmarłego.
- Pogrzeb ucznia nie wpływa na trwanie zajęć w szkole w pozostałych klasach.
- Jeśli pogrzeb odbywa się w dzień wolny od zajęć, szkoła powinna wiedzieć, które dzieci uczestniczyły w uroczystości, w celu monitorowania samopoczucia po powrocie do szkoły.



- Szkoła powinna zachęcać rodziców uczniów, którzy chcą brać udział w pogrzebie, aby towarzyszyli swoim dzieciom. Zapewnia to nie tylko wsparcie emocjonalne na miejscu, ale także stanowi okazję do kontrolowania zachowań i reakcji dzieci.
- Nauczyciele i wychowawcy powinni omówić z uczniami przebieg uroczystości, właściwe zachowanie podczas pogrzebu, odpowiedni strój.

## Przykładowy list kondolencyjny do Rodziców:

Drodzy Rodzice,

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o nagłej śmierci Państwa dziecka (imię i nazwisko), a naszego ucznia.

Jesteśmy bardzo poruszeni tym smutnym wydarzeniem. (Imię) zapamiętamy jako (w jednym lub kilku zdaniach można wspomnieć zalety zmarłego)

Łącząc się w bólu, prosimy przyjąć wyrazy współczucia z zapewnieniem pamięci o zmarłym oraz gotowości naszej szkoły do pomocy Państwa rodzinie.

Z poważaniem

(Imię i nazwisko oraz podpis dyrektora szkoły,  
wychowawcy, nauczycieli, uczniów)



# CZĘŚĆ IV

## DZIAŁANIA DŁUGOTERMINOWE

# 1

---

WSPIERANIE RÓŻNYCH GRUP W ŻAŁOBIE

## WSPIERANIE RÓŻNYCH GRUP W ŻAŁOBIE

Żałoba to długotrwały proces... Samobójstwo sprawia, że ów proces może się jeszcze wydłużyć. Do najważniejszych celów przeżywania żałoby można zaliczyć:

- **Osiągnięcie świadomości**, że śmierć rzeczywiście nastąpiła, zmarły już nigdy nie wróci – słuchanie i zachęcanie do mówienia o stracie;
- **Porzucenie iluzji**, że można było coś zrobić, aby nie dopuścić do samobójstwa – akceptacja powracających wypowiedzi „co by było, gdyby”;
- **Przepracowanie cierpienia** – stwarzanie warunków do wyrażania i analizowania emocji;
- **Zrozumienie żałoby** – pomoc w nazywaniu różnych odczuć, reakcji, zachowań, stanów jako przynależnych do normalnego procesu żałoby i uprawomocnianie odczuwania oraz przyzwalanie na przeżywanie żałoby po swojemu;
- **Zrozumienie dynamiki procesu żałoby** – cierpliwość i akceptacja na wielokrotne wracanie do tematu śmierci i samobójstwa, jak również emocji z tym związanych;
- **Przeanalizowanie indywidualnych stylów obrony** – zachęcanie do identyfikacji niezdrowych reakcji na trudności i poszukiwania możliwych i zdrowych sposobów radzenia sobie z problemami i odczuwanymi emocjami;
- **Przystosowanie do życia bez zmarłego** – asystowanie w powrocie do „normalnego życia”, szukanie sposobów dbania o różne potrzeby;
- **Nadanie znaczenia i sensu stracie** – akceptacja powracającego wielokrotnie pytania „dlaczego” i pokazanie różnych możliwych odpowiedzi;
- **Emocjonalne przemieszczenie osoby zmarłej** – wspieranie w znalezieniu dla zmarłego „nowego miejsca” w myśli i pamięci, które umożliwi dalsze życie i nawiązywanie nowych relacji.

Szkola swoimi działaniami może pomóc realizować powyższe cele poprzez udostępnianie konkretnych wskazówek kierowanych do nauczycieli, rodziców i uczniów, jak wspierać siebie i innych w żałobie.

# IV.2

---

**10 WSKAZÓWEK:  
JAK WSPIERAĆ UCZNIĄ W ŻAŁOBIE**

# 10 WSKAZÓWEK: JAK WSPIERAĆ UCZNIA W ŻAŁOBIE

Każde dziecko jest inne i w odmienny sposób może reagować na samobójczą śmierć osoby, którą znało. Choć trudno podać gotową receptę na długofalowe wspieranie uczniów przeżywających żałobę, jako nauczyciel możesz kierować się poniższymi sugestiami (Paczkowska, 2020).

## 1 Zdobądź wiedzę o procesie żałoby i daj uczniom czas na jej przeżywanie.

Żałoba to naturalna odpowiedź na śmierć bliskiej, ważnej osoby. Jest procesem, któremu towarzyszą emocjonalne, poznawcze, somatyczne oraz behawioralne reakcje.

Przeżywanie żałoby jest bardzo indywidualne i nie ma określonego limitu czasowego. Dodatkowo, nie jest procesem liniowym, w którym przechodzi się od jednego etapu do drugiego, bardziej natomiast przypomina fale: przyływy i odpływy z różną intensywnością i częstotliwością.

Okresowe stany silnych reakcji emocjonalnych, np. smutku, złości, lęku, poczucia winy, przeplatają się z wyciszeniem, apatią, zniechęceniem, trudnością w mobilizacji do różnych aktywności.

## 2

## Rozmawiaj z uczniami, o tym co się stało.

Pozwól uczniom wracać w rozmowach do tematu śmierci, samobójstwa.

Daj szansę wypowiedzenia swojego zdania. Stwórz atmosferę uważności, otwartości i braku oceniania.

Młodzi ludzie muszą mieć okazję do rozmowy o tym, co się stało i do dzielenia się swoimi przemyśleniami. Należy dążyć do wytworzenia mechanizmów zabezpieczających członków społeczności szkolnej przed zachowaniami samobójczymi.

## 3 Pozwól na okazywanie różnych emocji.

W okresie żałoby uczniowie mogą wyrażać różne emocje, nastroje, reagować agresją lub gniewem. Pozwól im ujawniać swoje emocje, mając pod kontrolą granice bezpieczeństwa. Daj czas na uwalnianie się emocji w sposób naturalny, tłumacząc uczniom, że emocje są adekwatnie do sytuacji: nieprzyjemne, trudne i intensywne. Dzielenie się emocjami w rozmowie pozwala na odreagowanie, upust, ponowne przeżycie.

## 4

## Dostosuj swoje wymagania edukacyjne.

Przeżywanie żałoby może mieć wpływ na uczenie się, zapamiętywanie i edukacyjne postępy. Miej na względzie, że u uczniów, których zaistniałe zdarzenie dotyka najbardziej, mogą pojawić się trudności w koncentracji uwagi, problemy z opanowaniem nowego materiału. Pamiętaj, że nie dzieje się to z ich wyboru. Urealnij swoje wymagania i oczekiwania do możliwości uczniów.

Zamiast zakładać, że uczeń symuluje trudności, możesz powiedzieć:

- Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć. Może być Ci ciężko. Pomóż mi zrozumieć, jak to zdarzenie na Ciebie wpływa.
- Pewnie trudno jest ci się zmobilizować. Co utrudnia Ci naukę, chodzenie do szkoły?
- Nie ma nic złego w sięganiu po pomoc innych. Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, aby nadrobić zaległości? Kiedy dasz radę zaliczyć zaległy materiał? Jak mogę Ci pomóc w nadrobieniu materiału? Co mogłoby Ci pomóc w obecnej sytuacji?

# 5

## Nie rezygnuj z ustalonej organizacji pracy.

Ustalona organizacja pracy pozwala skupić się na sprawach bieżących i dokonywać kolejnych kroków, pomimo bólu i cierpienia. Staraj się, aby Twój kontakt z uczniami wrócił do waszych wspólnych przyzwyczajzeń, schematów i sprawdzonych planów. Choć niektórym twoim uczniom może być trudno sprostać wszystkim szkolnym obowiązkom, zachęcaj ich do aktywnego uczestniczenia w różnych zadaniach, choćby tych najprostszyc

# 6

## Przypominaj uczniom o możliwych formach pomocy.

Choć tuż po samobójstwie uczniowie otrzymali informacje o możliwej pomocy na terenie szkoły lub poza nią, warto regularnie o niej przypominać, zgodnie z zasadą, że najlepiej zapamiętujemy refren. Podkreśl, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości i że to jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnościami.





# 7

## Zwracaj uwagę na stan psychiczny uczniów.

W okresie po tragicznych wydarzeniach istotne jest wczesne rozpoznawanie objawów trudności i mądre zareagowanie na nie, co pozwala uniknąć kolejnych tragedii.

Jeżeli zauważysz, że uczeń przejawia trudności w skupieniu się oraz że jego zachowanie zmieniło się, poproś o rozmowę po zajęciach. Zapytaj ucznia o samopoczucie.

W razie potrzeby ułatw uczniowi kontakt z poradnią pedagogiczno-psychologiczną.

# 8

## Bądź w kontakcie z rodzicami uczniów.

Organizuj zebranie z rodzicami uczniów w klasie lub kontaktuj się z nimi indywidualnie.

Zachęcaj do uważności na potrzeby i zachowania dzieci. Zapraszaj do dzielenia się z tobą obserwacjami.

Podkreślaj, że dobro dzieci, a twoich uczniów jest w waszym wspólnym interesie.

# 9

## Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.

Nauczyciel w działaniach postwencyjnych jest jak rodzic z dzieckiem na pokładzie samolotu w sytuacji awaryjnej – najpierw musi zadbać o swoje bezpieczeństwo, aby móc zapewnić je podopiecznym.

Naucz się wyznaczać granice emocjonalnego i poznawczego zaangażowania w udzielaniu wsparcia uczniom i ich rodzinom. Sam udaj się do specjalisty, korzystaj z profesjonalnych porad wsparcia.

**Pamiętaj**, że jesteś potrzebny również swoim najbliższym – w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

# 10

## Podnoś swoje kompetencje zawodowe.

Wzbogać swój warsztat pracy o narzędzia do rozpoznawania uczniów w kryzysie psychicznym. Ucz się, jak prowadzić pierwszą pomoc emocjonalną (**zob. s. 102**).

Poznaj sposoby motywowania do zmiany zachowań.

Zainterесuj się metodami kształtowania u dzieci i młodzieży kompetencji komunikacyjnych i budowania dobrych relacji w szkole.



# IV.3

---

**10 WSKAZÓWEK DLA RODZICA:  
JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE**

## 10 WSKAZÓWEK DLA RODZICA: JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE

Samobójstwo ucznia, uczennicy lub nauczyciela, których Twoje dziecko znało ze swojej szkoły, jest niezwykle trudnym doświadczeniem. Jako rodzic potrzebujesz informacji, jak w takiej sytuacji zareagować i jak sobie z nią poradzić.

Dobre relacje są istotne dla prawidłowego funkcjonowania wszystkich członków rodziny. Dziecko w pierwszej kolejności właśnie od Ciebie oczekuje zrozumienia, pomocy i sposobu na poradzenie sobie z emocjami.

Nie zawsze jednak dziecko potrafi wytłumaczyć, jakiej pomocy potrzebuje.

### 1 Pamiętaj, że masz prawo do bezradności.

O traumatycznej sytuacji dowiedziałeś się najprawdopodobniej od swojego dziecka po powrocie ze szkoły, z komunikatu wysłanego przez szkołę, albo od wychowawcy, który do Ciebie zadzwonił. Być może wiedza o samobójstwie dotarła do innej drogą – z krążącymi pogłoskami lub komunikatów w mediach.

Nie przywykliśmy do otrzymywania tego typu wiadomości, dlatego z pewnością będziesz w szoku, lęku, niepewności, przerażeniu, może we frustracji lub gniewie.

Masz prawo do emocji.

Masz prawo nie wiedzieć, co robić, mimo że jesteś dorosły.

### 2 Skontaktuj się ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji.

Najszybciej, jak to możliwe, skontaktuj się ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji. Nie chodzi o wypytywanie o prywatne, czy intymne szczegóły dotyczące zmarłego i jego rodziny. Chodzi o fakty, których konsekwencje mogą mieć wpływ na Twoje dziecko i waszą rodzinę.

Słuchaj uważnie nauczyciela i jego porad, zadawaj pytania, dziel się emocjami. Nauczyciel wie, że każdy rodzic może reagować i zachowywać się inaczej w zaistniałej sytuacji, a jego rolą jest indywidualne podejście do twoich potrzeb. Jednocześnie współpracuj z nim, miej na uwadze, że dla wszystkich jest to sytuacja trudna.

Jeśli czujesz się na siłach, zapytaj, czy i jak możesz pomóc. Jeśli sytuacja cię przerasta, jasno to zakomunikuj i wprost wyartykułuj, że prosisz o pomoc i wsparcie w najbliższych dniach dla siebie i swojego dziecka.

Weź udział w spotkaniu dla rodziców zorganizowanym przez szkołę, na którym uzyskasz podpowiedzi, jak wesprzeć swoje dziecko w nadchodzącym, trudnym okresie.

# 3

## Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o zdarzeniu.

Twoje dziecko już wie o samobójstwie ucznia lub nauczyciela ze swojej szkoły. Jego reakcje mogą być różne: może płakać, zaprzeczać, być smutne, wycofane, rozżalone, mieć poczucie winy itd. Twoją rolą jest, podążając za emocjami dziecka, rozpocząć wasze wspólne przeżywanie zdarzenia. Dziecko musi wiedzieć, że jesteś z nim i przy nim, że także już o wszystkim wiesz, że o wszystkim możecie porozmawiać, że może na Ciebie liczyć. Jako dorosły jesteś dla niego drogowskazem i ostoją. Powiedz, że wiesz, co się stało.

Twoim głównym zadaniem jest uważność na potrzeby Twojego dziecka, wyartykułowane i nieświadome. „Słuchaj sercem”.

Właściwa komunikacja jest kluczem do waszego współuczestnictwa w żałobie.

Odpowiadając na potrzeby dziecka, przytul go lub pozwól zaszyć się w odosobnionym miejscu.

Zapytaj, czy chce porozmawiać i uszanuj odpowiedź, gdy będzie chciał porozmawiać w innym miejscu i czasie.

# 4

## Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o emocjach.

Daj dziecku jasny komunikat, że może rozmawiać z tobą o swoich trudnych emocjach. Pytaj, co czuje i nie oceniaj jego odpowiedzi. Niektóre dzieci przypisują sobie winę za złe zdarzenia, które mają miejsce w ich otoczeniu. Zwróć na to uwagę.

Pogłębiające się poczucie winy u dziecka może skutkować szeregiem poważnych problemów natury emocjonalnej i psychicznej.

Dziecko może również czuć się zagubione, zaniepokojone i sfrustrowane, kiedy nie może zrozumieć przyczyn zaistniałych zdarzeń.

Okazuj zrozumienie dla wszystkiego, co wyraża Twoje dziecko.

Próbuj nazywać dokładnie, co czuje Twoje dziecko i co czujesz ty sam.

Podkreśl, że nie ma w tym nic złego, że człowiek czuje lęk i smutek, niezależnie od tego, czy jest dzieckiem, czy osobą dorosłą.

Zachęć dziecko do wspólnego obserwowania, jak wasze emocje będą zmieniać się w czasie i na jakim etapie jest wasza żałoba.

# 5

## Rozwijaj z dzieckiem więzi emocjonalne.

Bądź w trudnym czasie ze swoim dzieckiem w rozmowie, w milczeniu, w różnych aktywnościach. Po prostu bądź blisko, bądź obecny.

Okazuj teraz bardziej niż zwykle, jak dziecko i jego sprawy są dla Ciebie ważne. Spędzajcie dużo czasu razem np. oglądając wspólnie wybrane filmy, czytając wybrane książki czy artykuły w internecie – zyskacie na tym oboje.

Twoja bliskość może ułatwić dziecku bycie bardziej otwartym i gotowym do dzielenia się tym, co robi, myśli i czuje.

Jeśli relacje rodzic–dziecko opierają się na bliskości i wzajemnym szacunku, dziecko lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych i traumatycznych.

# 6

## Bądź blisko!

Nawet osoby dorosłe chcą czuć się w trudnych chwilach zaopiekowane, a dla dzieci w traumatycznych sytuacjach jest to potrzeba pierwszej kategorii.

Opieka daje poczucie bezpieczeństwa, namacalnego wymiernego wsparcia, chodzi bowiem nie tylko o słowa, ale o czyny. Dużo się przytulajcie – ów instynktowny gest ma ogromną moc.

Podczas przytulania z bliską i ważną osobą nasze ciało uwalnia oksytocynę (tzw. hormon miłości, „hormon przytulania”), która koi, leczy duszę, zmniejsza odczuwany lęk i stres.

# 7

## Ucz dziecko umiejętności życiowych.

Trudna sytuacja, w jakiej się znaleźliście, może posłużyć wam jako nauka, z której będziecie czerpać siłę do przeciwstawiania się problemom życiowym. Staraj się, bardziej niż dotychczas, zwracać uwagę na nowe umiejętności dziecka – doceniaj jego wysiłek, chwal za postępy.

Skupiaj również jego uwagę na tym, czego się nauczył i co potrafi.

W tym trudnym czasie mogą niezwykle rozwinąć się jego umiejętności w obszarze komunikacji z innymi i radzenia sobie z emocjami.

Zadbaj o to, abyś ty i Twoje dziecko tego nie przeoczyli.

# 8

## Bądźcie w stałym kontakcie ze szkołą.

Jako rodzic bądź w bieżącym kontakcie ze szkołą i śledź postwencyjne działania szkoły. Dołącz również wszelkich starań, aby Twoje dziecko uczestniczyło w życiu szkoły.

Zaangażowanie w kontakty z rówieśnikami, nauczycielami i innymi wychowawcami ma w tym trudnym czasie ogromne znaczenie terapeutyczne.

Obecność grupy rówieśniczej i innych ludzi wokół daje energię, siłę i motywację do życia mimo straty. Stanowi antidotum na poczucie pustki i samotności, która nie sprzyja wychodzeniu z żałoby.

Poczucie przynależności do grupy w trudnej sytuacji i współodczuwania podobnych emocji pomaga dziecku radzić sobie z trudnościami w wymiarze indywidualnym.



## Zapewnij dziecku i sobie pomoc specjalistyczną.

Pamiętaj, że nie jesteś sam.

Prośenie o pomoc jest oznaką Twojej troski, odpowiedzialności i prawidłowej postawy rodzicielskiej.

Ty i Twoje dziecko możecie korzystać z pomocy psychologów, pedagogów i terapeutów w poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz w jednostkach ochrony zdrowia, np. ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.

Proponuj dziecku pomoc specjalistyczną, tłumacząc, na czym polega wizyta u psychologa czy psychiatry – zaistniała sytuacja może też być odbierana przez dziecko jako trudna lub przykra.

Bądź w kontakcie ze specjalistą, jeżeli dziecko będzie wymagać konkretnej pomocy. Być może sam będziesz potrzebował wsparcia czy porady specjalisty, korzystaj z niej bez obaw, lęku i wstydu. Pomoże ci to polepszyć własne kompetencje wychowawcze.

## Daj sobie i dziecku czas.

Świat pędzi, wymaga od nas ciągłych sukcesów i realizacji bieżących zdań.

Nie dajemy sobie czasu na żalobę w takim stopniu, w jakim powinniśmy.

Nie przyspieszaj powrotu dziecka do normalności, nie wymagaj od niego zbyt dużego tempa.

To czas, w którym doświadczysz namacalnie, że Twoje dziecko jest odrębną, inną niż ty, jednostką.

Każde z was ma prawo we własny sposób odczuwać cierpienie, które może spowodować śmierć.

9  
10

# IV.4

---

**10 WSKAZÓWEK DLA UCZNIĄ:  
JAK PRZETRWAĆ ŻAŁOBĘ**

## 10 WSKAZÓWEK DLA UCZNIA: JAK PRZETRWAĆ ŻAŁOBĘ

Kiedy umiera osoba, która była dla Ciebie bliska, w jakiś sposób ważna lub którą po prostu znałeś, wtedy możesz odczuwać żałobę.

W trakcie żałoby możesz doświadczyć wielu różnych silnych i trudnych dla siebie emocji. To naturalne i normalne. Żałoba to reakcja na stratę, której trzeba doświadczyć, aby poradzić sobie z odejściem bliskiej osoby.

Oto kilka podpowiedzi, które mogą pomóc w przejściu żałoby.

Trudno przewidzieć, jak dokładnie żałoba wpłynie na Ciebie i jak długo będzie odczuwana.

Zależy to od wielu rzeczy: od tego, kim dla Ciebie był zmarły, jak się między wami układało, jak dużo czasu spędziliście razem, w jaki sposób umarła, jak do tej pory radziłeś sobie z różnymi trudnościami itp.



1

### Dowiedz się, czym jest żałoba.

Żałoba jest drogą do pogodzenia się z tym, że ktoś już nie żyje i dostosowania się do życia bez konkretnej osoby.

Nie oznacza to, że zapomnisz o kimś, kto był dla Ciebie ważny.

Zachowasz zmarłego na zawsze w swojej pamięci, ale wspomnienia nie będą tak bolesne, jak były bezpośrednio po utracie.



2

### Dowiedz się, jak może przebiegać żałoba.

Wiele osób, które przeżywały żałobę, twierdzi, że to czas silnych i trudnych emocji.

Każdego dnia emocje mogą być trochę inne – mogą pojawiać się i znikać, być raz silniejsze, a raz słabsze.

Przeważnie najsilniejsze są tuż po śmierci bliskiego. Może się też zdarzyć, że pojawią się dopiero po czasie i wtedy trudniej się zorientować, że to żałoba.

W czasie żałoby możesz trochę inaczej myśleć, czuć się i zachowywać.

Możesz mieć wrażenie, jakbyś był chory lub nie był do końca sobą.

3

### Pamiętaj, że możesz przeżywać żałobę po swoim.

Niektórzy rówieśnicy, dorośli w domu i szkole mogą ci tłumaczyć, jak powinno się przeżywać żałobę.

Obserwując ludzi dookoła, możesz też zauważyć, że inni zachowują się inaczej niż ty, np. kiedy masz ochotę się tylko złościć, Twój znajomy jest smutny i bardziej skłonny do płaczu. Albo odwrotnie.

To wszystko może sprawić, że zaczniesz się zastanawiać, czy właściwie przeżywasz żałobę. Musisz wiedzieć, że nie ma jedyne, słusznego sposobu jej przeżywania.

W podobnej sytuacji każdy ma prawo czuć i zachowywać się inaczej.

4

### Akceptuj swoje emocje.

Niekiedy będziesz smutny, rozzłoszczony. Innym razem będziesz się bardzo martwić i bał, obwiniając siebie lub wstydząc się czegoś. A czasami przyjdą dni, kiedy poczujesz zadowolenie, radość lub spokój.

Pamiętaj, że cokolwiek poczujesz, masz prawo to czuć.

Niektórzy z nas uznają emocje za przeszkadzające i niepotrzebne.

Odczuwanie emocji postrzegają jako dowód słabości. Uczucia nie są ani dobre, ani złe.

Wszystkie odgrywają ważną rolę w naszym życiu, np. lęk pomaga przygotować się i lepiej zareagować na możliwe zagrożenia; wstręt informuje, że stykamy się z kimś lub czymś, co może być dla nas szkodliwe; smutek pokazuje, że straciliśmy kogoś lub coś, co było dla nas szczególnie cenne.

Poczucie winy i wstyd pomagają zrozumieć, że coś możemy poprawić w swoim zachowaniu; złość dodaje siły i motywuje, aby zadbać o swoje potrzeby.

5

### Rób to, co pomagało ci wcześniej

Na gorsze chwile przygotuj sobie listę rzeczy, które pomogą ci poczuć się lepiej.

Przypomnij sobie, co już wcześniej robiłeś i co było skuteczne w różnych trudnych dla Ciebie sytuacjach.



# 6

## Znajdź osobę, która cię wystucha.

Dla wielu z nas lekarstwem na różne trudne sytuacje jest rozmowa z drugim człowiekiem. Rozmowa pozwala wyrazić cierpienie, nazwać trudności, znaleźć wspólnie dobre rozwiązania. Poszukaj osoby lub osób, którym możesz zaufać i które bez krytyki i oceniania, bez prawienia kazań i pouczania, po prostu cię wystuchają. To może być ktoś z Twojej rodziny albo z grona znajomych i przyjaciół, lub nauczyciel, z którym dobrze się dogadujesz lub szkolny pedagog czy psycholog.

Osobę do rozmowy o trudnościach możesz również znaleźć pod numerem telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, np. **116111**.

Pamiętaj, że wokół Ciebie jest mnóstwo dobrych, mądrych i życzliwych osób, które będą gotowe cię wspierać. Musisz im tylko dać znać.



# 7

## Nie rezygnuj z codziennych zajęć i przyjemności.

Podczas przeżywania żałoby niekiedy z trudnością wykonujemy codzienne obowiązki, realizujemy swoje pasje i zainteresowania. Ważne są rutynowe czynności, np. nakarmienie domowego zwierzątka, wyjście z psem na spacer, podlanie kwiatków na balkonie, umycie naczyń, wyniesienie śmieci, posprzątanie w szufladzie biurka.

Zajmując się prostymi zadaniami, odkryjesz, że czujesz się już trochę lepiej, że masz więcej energii.

Nie wymagaj jednak od siebie zbyt wiele. Jedno małe zadanie na raz. Angażuj się również w swoje ulubione zajęcia, działania, które sprawiają ci przyjemność lub swoje hobby.

Choć czasami w żałobie możesz mieć poczucie winy z powodu dobrej zabawy lub myślenia o przyjemnych rzeczach, masz do nich prawo, bo masz prawo czuć się dobrze, masz prawo dbać i troszczyć się o siebie.



## Unikaj ryzykownych zachowań.

Kiedy cierpienie staje się bardzo silne, a nieprzyjemne emocje zaczynają przytłaczać, szukamy sposobu na „znieczulenie się” na odczuwany ból. I wtedy może pojawić się pokusa, żeby sięgnąć po działania i środki, które są dla nas niezdrowe lub wręcz szkodliwe, jak: alkohol, papierosy, narkotyki itp. Być może uda ci się uzyskać szybką poprawę nastroju. Jednak tylko na chwilę.

Kolejne problemy i dużo gorsze samopoczucie wracają. Nie powiększaj problemów.

Powiedz stanowcze „NIE” wszelkim zachowaniom szkodliwym dla Twojego zdrowia.

Jeżeli sobie nie radzisz z emocjami, dużo lepszym wyborem jest spotkanie ze specjalistą.

Nie zwlekaj zbyt długo.

Z mniejszym problemem łatwiej sobie poradzić niż z większym.



## Reaguj na sygnały wskazujące na potrzebę wsparcia specjalistycznego.

Czujesz, że Twoja żałoba trwa już za długo i masz wrażenie, że nic się nie zmienia, że nie czujesz się lepiej?

Przeżywasz tak silne emocje, że nie jesteś w stanie sprostać codziennym zadaniom w domu lub szkole?

Od dłuższego czasu nie możesz normalnie spać i jeść?

Zacząłeś sięgać po ryzykowne używki i działania?

Okaleczasz się lub myślisz o skrzywdzeniu siebie, swojej śmierci lub samobójstwie?

A może jeszcze coś innego bardzo utrudnia ci codzienne życie?

Powiedz o swoich problemach zaufanej dorosłej osobie, np. rodzicowi, wychowawcy, pedagogowi lub psychologowi szkolnemu.

Nie możesz pozostać sam.

Odważ się i koniecznie z kimś porozmawiaj o zaistniałym problemie.



## Przypominaj sobie, że żałoba kiedyś minie.

Wraz z upływem czasu żałoba się zmienia.

Okresy gorszego samopoczucia stają się coraz krótsze, a dobrego coraz dłuższe. To nie czas leczy rany.

Rany leczą działania, które podejmujesz, żeby przeżyć i wyrazić swoje uczucia po stracie.

Świadomym działaniem może być np. wybaczenie sobie i innym czy też zrozumienie, że zrobiłeś to, co mogłeś zrobić, i że ani ty, ani nikt inny nie były w stanie przewidzieć śmierci. Ważne, aby starać się ograniczać jej negatywne skutki.

Rany leczy rozmowa i wsparcie, które możesz otrzymać od innych. Zakończenie żałoby nie oznacza, że wszystko będzie jak dawniej – to niemożliwe.

Zakończenie żałoby oznacza, że w Twoje życie wraca większa równowaga. To może oznaczać także otwarcie na nowe, pozytywne aspekty życia. Jednak wspomnienie o zmarłym pozostanie na stałe w Twojej pamięci.

Postaraj się, aby miało pozytywny wpływ na Twoje życie, ponieważ:

- wskazuje to, czego powinieneś unikać,
- ukazuje możliwość szukania pomocy,
- przekonuje, aby nie poddawać się trudnościom.

### Myśli – możesz:

- często wracać myślami do wspomnień związanych ze zmarłym;
- martwić się o przyszłość oraz o zdrowie i życie bliskich;
- tozmyślać o śmierci i sensie życia;
- poszukiwać osób, które są według Twojego mniemania winne zdarzeniu;
- zastanawiać się, co zrobić, aby podobna tragedia nie dotknęła twoich bliskich;
- doświadczać „pustki w głowie”, trudności z myśleniem i skupieniem się na czymkolwiek, np. na nauce, czytaniu książek, oglądaniu filmów, seriali.

### Emocje – możesz:

- odczuwać całą gamę nieprzyjemnych dla siebie, niekiedy bardzo intensywnych i trudnych emocji, np. smutku, niepokoju, złości, wstydu, żalu, poczucia winy;
- być bardziej nerwowy, płaczliwy lub drażliwy;
- czuć odrętwienie.

### Zachowania – możesz:

- szukać informacji na temat samobójstwa oraz możliwości jego zapobiegania;
- oskarżać siebie i inne osoby, że coś zrobiły, lub czegoś nie zrobiły;
- izolować się od otoczenia;
- nie mieć apetytu lub zacząć jeść za dużo;
- nie móc zasnąć, budzić się w nocy lub spać za długo;
- odczuwać różne bóle i nieprzyjemne stany w ciele, np. ból brzucha, ciężar w klatce piersiowej, sztywność mięśni;
- doświadczać trudności ze zmobilizowaniem się do różnych rzeczy, obowiązków, pasji, zainteresowań.



# IV.5

---

**10 WSKAZÓWEK DLA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ:  
JAK WSPIERAĆ RODZINĘ W ŻAŁOBIE**

# 10 WSKAZÓWEK DLA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ: JAK WSPIERAĆ RODZINĘ W ŻAŁOBIE

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.

## Inicjuj kontakty.

Żałoba jest niezwykle trudnym doświadczeniem dla rodzin, których bezpośrednio dotyczy, ale również dla tych, którzy ją otaczają.

Często nie wiemy, co powiedzieć, jak się zachować i – żeby nie popełnić błędu – nie robimy nic.

Zakładamy niekiedy, że rodzina w żałobie potrzebuje spokoju i sama poprosi o pomoc, kiedy będzie tego chciała lub kiedy będzie na to gotowa. Niestety, nie zawsze tak się dzieje.

Ludzie pogrążeni w głębokiej żałobie najczęściej pozostają sami w momencie, w którym najbardziej potrzebują obecności innych. Jednocześnie rodziny, przeżywające stratę samobójczą, odsuwają się od innych, czując ogromną obawę i wstyd przed otoczeniem.

Są przekonani, że nie powinny swoją obecnością psuć innym dobrego nastroju. Przejmij więc inicjatywę.

Zamiast mówić jedynie: „Proszę dać znać, jak będzie Pani czegoś potrzebować”, regularnie dzwoń, pisz, pytaj o to, co jest potrzebne i proponuj spotkania.

Przy kolejnych odmowach, bądź wytrwały w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktu.

## Poproś o „instrukcję obsługi”.

Jesteśmy różni i w trudnych chwilach potrzebujemy czegoś innego.

Masz prawo nie wiedzieć, co będzie najlepsze dla osoby, którą wspierasz. Nie wahaj się i zapytaj wprost o potrzeby:

- Niech mi Pan/i podpowie, czego potrzebuje, co teraz jest dla Pana/i ważne, co Panu/i na ogół pomaga.
- Proszę, mi zwrócić uwagę, jeśli zrobię coś, co będzie Panu/i przeszkadzać w moim zachowaniu.



### Rozmawiaj o zdarzeniu.

W żałobie samobójczej wiele osób potrzebuje przeanalizowania tragicznego zdarzenia.

Porozmawiaj o tym już podczas pierwszego kontaktu:

- Wiem, że Twój brat popełnił samobójstwo. Opowiedz, proszę, co się stało.
- Pani syn odebrał sobie życie. Proszę opowiedzieć, co się wydarzyło tamtego dnia.

Ważne jest, aby osoba, którą wspierasz, mogła opowiedzieć swoją historię i kontynuować opowiadanie tak długo, jak będzie to potrzebne (Badura-Madej, 1999).

Na drodze do akceptacji zdarzenia konieczne są rozmowy o faktach, ponieważ pomagają urealnić stratę.

Pamiętaj, że możesz wielokrotnie usłyszeć identyczną opowieść.

Okaz cierpliwość i pozwól wracać do tematu.



### Rozmawiaj o emocjach.

Ważnym elementem każdej rozmowy wspierającej jest zwrócenie uwagi na doświadczane emocje.

Zachęć do mówienia o nich, pomóż nazywać to, co przeżywa osoba, którą wspierasz.

Rozpoznanie i nazywanie własnego stanu emocjonalnego pozwala bardziej nad nim zapanować.

- Ludzie, którzy tracą bliskiego, odczuwają wiele różnych, trudnych emocji: ogromny smutek, przygnębienie, strach, niekiedy pojawia się złość. Są momenty, kiedy nic się nie czuje. A jak jest z Tobą?
- Co czujesz? Jak jest teraz? Jak było wczoraj?
- Jak było w dniu śmierci?

Podczas rozmowy o emocjach – nawet, gdy wydają się bardzo silne – nie próbuj odwracać od nich uwagi, nie walcz o poprawianie nastroju za wszelką cenę.

Staraj się unikać komunikatów w stylu: „Proszę nie płakać”.

Akceptuj przeżywane emocje, gdyż to łatwiej pomoże je „przepracować” i uniknąć poczucia braku zrozumienia, które może sprawić, że osoba będzie się izolować.



### Podziel się informacjami o żałobie.

Warto, abyś przekazał kilka podstawowych informacji o tym, czym jest proces żałoby.

Dzięki temu osoba, którą starasz się wesprzeć, dowie się od Ciebie, że wszystko, co aktualnie przeżywa, jest normalne i naturalne.

### Wybrane informacje o żałobie do przekazania:

- Żałoba to naturalna reakcja psychologiczna, emocjonalna, cielesna na stratę i związane z nią konsekwencje.
- Podczas żałoby człowiek może czuć się tak, jakby był chory – żałoba może być niekiedy odczuwana jak choroba, ale nią nie jest.
- Żałoba to proces, który trwa nierzadko kilka miesięcy. Jeśli trwa dłużej lub jej intensywność przekracza Twoje możliwości radzenia sobie, poszukaj profesjonalnego wsparcia.
- Żałoba zmienia się w czasie. Choć u każdego przebiega trochę inaczej, to można wyróżnić podstawowe jej fazy: szok i protest (odrętwienie, oszłomienie, zaprzeczanie śmierci, dezorientacja), dezorganizacja (trudność w radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami i zadaniami, problemy ze snem, apetytem, koncentracja na śmierci, poczucie bezsensu, chęć izolowania się, objawy depresyjne), reorganizacja (powrót do większej aktywności, podejmowanie na nowo obowiązków i zadań). (Zob. Kübler-Ross, 2017).
- Żałobę może przedłużyć brak wsparcia lub jego odrzucanie, brak przyzwolenia na wyrażanie emocji, trudne relacje ze zmarłym i „niepodomykane sprawy”.

### Pomóż zrozumieć poczucie winy.

Najbliżsi zmarłego często przypisują sobie winę za jego śmierć. Zarzucają sobie, że czegoś nie zauważyli, źle zareagowali, coś zbagatelizowali.

Natrętnie rozważają wiele alternatywnych możliwości i zastanawiają się, „co by było, gdyby”. Empatycznie podkreślaj, że przywołane myśli są naturalne i że to sposób, w który staramy sobie poradzić z emocjami stanowiącymi naturalną reakcję na zdarzenie.

- Kiedy ktoś nam bliski odbiera sobie życie, pojawia się poczucie winy. Czujemy, że coś zrobiliśmy, co mogło przyczynić się do samobójstwa lub nie zrobiliśmy czegoś, co mogło zapobiec tragedii.
- Nierzadko poczuciu winy towarzyszy poczucie wstydu, jesteśmy przekonani o swojej winie i wstydzimy się o tym mówić.
- To, co zrobił Pani syn, nie jest niczyją winą, choć może Pani się obwiniać, że w porę nie zareagowała, nie pomogła. Samobójstwo nie ma nigdy jednej przyczyny. Nie jest nią nieprzyjemna rozmowa, ani nawet ostra kłótnia z najbliższym.
- Czasami szukamy odpowiedzialności w sobie. I wtedy łatwo znaleźć coś, co zrobiliśmy i wiemy, że nie było to dobre, ani mądre. Nasze zachowanie nie tłumaczy jednak, dlaczego ktoś odebrał sobie życie.

Silna potrzeba zrozumienia przyczyn śmierci samobójczej to najczęściej pojawiający się motyw.

Wielokrotnie zadajemy sobie pytanie „dlaczego?”. Stopniowo akceptujemy fakt, że możemy nie znaleźć odpowiedzi na to pytanie.

W lepszym zrozumieniu mogą pomóc elementy psychoedukacji o syndromie presuicydalnym (stanie przedsamobójczym) i towarzyszącym emocjonalnym cierpieniu, bólu psychicznym, przeciążeniu, które sprawiają, że śmierć jawi się jako możliwość ucieczki od tego, co jest nie do wytrzymania oraz powiązaniu zachowań samobójczych z czynnikami ryzyka, np. zaburzeniami psychicznymi.



- Osoba, która odbiera sobie życie, w danej chwili nie myśli jasno. Jej sposób widzenia rzeczywistości jest bardzo zawężony. Mówimy o tzw. myśleniu tunelowym. Najczęściej dzieje się tak z powodu problemów emocjonalnych lub psychicznych.
- Osoba w kryzysie samobójczym bardzo silnie koncentruje się na uczuciu bycia w potrzasku, sytuacji bez wyjścia, bycia ciężarem dla innych, braku pomocy z zewnątrz. Obwiniając siebie, odczuwa jednocześnie bardzo silne pragnienie zakończenia cierpień. Może pojawić się myśl, że samobójstwo to jedyne wyjście. Kryzys samobójczy powinien zawsze być sygnałem do szukania pomocy!

## Bądź uważny na sygnały ostrzegawcze.

Nie zawsze mamy świadomość, że śmierć samobójcza stanowi pierwszorzędowy i długoterminowy czynnik ryzyka dla kolejnych zachowań samobójczych w rodzinie zmarłej osoby (Miller, Rathus i Linehan, 2011).

Nie można bagatelizować komunikatów ostrzegawczych w rodzaju: „Jestem tak załamany, że już nic nie ma sensu”, „Nie dam rady tak dłużej”, „Nie warto dłużej żyć”.

Należy zapytać wprost o obecność myśli i planów samobójczych. Choć możesz mieć spore obawy przed zadaniem podobnych pytań, pamiętaj, że mogą one uratować życie. Ocena ryzyka może pomóc zapobiec kolejnej tragedii.

Zachęć do kontaktu ze specjalistą, np. psychologiem, psychiatrą. Przekaż numery telefonu i adresy miejsc pomocowych. Poproś o umówienie wizyty u specjalisty telefonicznie w Twojej obecności lub – w przypadku nagłego zagrożenia – wezwij karetkę.

Niezależnie od trybu postępowania, zachowaj spokój.

Możesz poprosić osobę o wykonanie razem z tobą kilku głębokich oddechów.

Ów prosty zabieg pomoże obniżyć lęk i niepokój związany z nieznaną sytuacją. Pomocne może być również opowiedzenie o prawdopodobnym przebiegu konsultacji psychiatrycznej.

- Konsultacja z psychiatrą, to wizyta lekarska jak każda inna. Na spotkaniu psychiatra najprawdopodobniej zapyta o powody wizyty, o trudności i problemy, które ostatnio się pojawiły i które są niepokojące.
- Warto powiedzieć o samobójstwie syna i o tym, jak to zdarzenie wpływa na Panią/Pana na co dzień.
- Ważne również, aby powiedzieć lekarzowi to samo, co przed chwilą: o tym, że myśli Pani/Pan o swojej śmierci i odebraniu sobie życia. To bardzo ważne.
- Dzięki szczerości lekarz będzie mógł lepiej pana/panią zrozumieć i pomóc.



## Pomóż radzić sobie w rocznice i święta.

Brak najbliższych szczególnie mocno powraca w rocznicę śmierci, urodzin, dni imienin, świąt, podczas rodzinnych uroczystości czy wakacji itp.

Pomóż zaplanować, jak „przeżyć” trudny czas lub w szczególny sposób uczcić pamięć o zmarłym, np. obejrzeć ulubiony film, stworzyć specjalne miejsce wspomnień ze zdjęciami, pamiątkami, odmówić modlitwę, zapalić świeczkę, odwiedzić grób lub miejsca, które przywołują dobre wspomnienia o zmarłym.



## Zadbaj o dzieci!

Rodzina w samobójczej żałobie może potrzebować wsparcia we właściwym zaopiekowaniu się dziećmi.

To oznacza, że możesz przygotować opiekunów do:

- Rozmowy z dziećmi o samobójstwie, wyjaśniając w prosty sposób (szczególnie młodszym dzieciom), co znaczy samobójstwo;
- Odpowiedzi na różne pytania, które dzieci mogą zadać;
- Konieczności wielokrotnego powtarzania informacji, gdy dzieci będą tego potrzebować lub o to prosić;
- Otwartości w mówieniu i pokazywaniu własnych uczuć w taki sposób, aby pokazać dzieciom, że jest to normalne, naturalne i że ekspresja emocji sprawia, że ich nasilenie się zmniejsza;
- Mądrego reagowania na emocje okazywane przez dzieci, zachęcania do ich wyrażania, a nie ukrywania i tłumienia;
- Radzenia sobie z emocjami poprzez spędzanie z dziećmi wspólnego czasu, np. zabawy, oglądania filmu lub czytania książki wyjaśniającej w przystępny sposób emocje i radzenie sobie po utracie przyjaciela lub członka rodziny;
- Uważnej obserwacji dzieci i podpowiadania im, co mogą zrobić w danej chwili, aby poczuć się lepiej.



## Wskaż dodatkowe miejsca pomocy.

Pomoc, jaką możesz zaoferować oraz szkoła, którą reprezentujesz, zwykle bywa jednorazowa lub krótkotrwała i w związku z tym niewystarczająca. Ważne, abyś wskazał, gdzie można znaleźć specjalistyczne miejsca wsparcia.

Wiele rodzin nie będzie tak dobrze jak ty zorientowanych w „rynku” miejsc pomocowych, bezpłatnych, ogólnopolskich telefonów zaufania, poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodków interwencji kryzysowej, środowiskowych ośrodków pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej, poradni zdrowia psychicznego, środowiskowych centrów zdrowia psychicznego, organizacji pozarządowych itp.

Twoje zadanie to wcześniejsze wyszukanie wspomnianych placówek, sprawdzenie dostępności i podanie numerów telefonu i adresów. Dane kontaktowe najlepiej przygotuj przed rozmową i przekaż w formie wydrukowanej.

# IV.6

---

**GRUPY WSPARCIA DLA UCZNIÓW I RODZICÓW**



## GRUPY WSPARCIA DLA UCZNIÓW I RODZICÓW

Przez proces bycia w żałobie nie powinno przechodzić się samotnie, lecz w relacjach z innymi. Rinpocze (2005) zwraca uwagę, że w tym najtrudniejszym okresie człowiek jest w stanie przetrwać, tylko dzięki drugiemu człowiekowi, stąd efektywną formą pomocy jest udział w grupie wsparcia. Grupy wsparcia są ważną formą pomocy, organizowanej przez specjalistów, terapeutów, psychologów w poradniach pedagogiczno-psychologicznych czy w placówkach oświatowo-wychowawczych. Zadaniem szkoły jako instytucji jest przekazanie informacji o prowadzonych grupach wsparcia, zwłaszcza specjalistycznych dla osób w żałobie (w tym żałobie samobójczej) jako skutecznej formie pomocy (<http://naglesami.org.pl/grupy-wsparcia.html>).

### Pięć uniwersalnych zasad funkcjonowania grup wsparcia w żałobie:

- I. **Dobrowolność uczestnictwa** (osoby potrzebujące wsparcia chcą uczestniczyć w grupie i są świadome realizowanych przez nią celów).
- II. **Uczenie się nowych zachowań** (m.in. uważnego słuchania, wzmacniania poczucia akceptacji i bezpieczeństwa).
- III. **Potrzeba wspólnoty** i sposobu przeżywania łącząca uczestników grup.
- IV. **Rola terapeuty** (prowadzący grupę terapeuta, stając się równocześnie członkiem grupy, nie ogranicza się li tylko do roli lidera).
- V. **Przestrzeganie norm grupy wsparcia** (przykładowe zasady: dyskrecja, prośba o nieprzekazywanie na zewnątrz informacji o tym, co się działo podczas spotkań; unikanie możliwości identyfikowania osób, krytykowania i oceniania; mówienie do kogoś, a nie o kimś; mówienie we własnym imieniu; zastępowanie rad dzieleniem się swoimi przeżyciami; koncentrowanie się na „tu i teraz” (Dobrzańska-Socha, 1992).

Warto także wyjaśnić, że grupa wsparcia nie jest formą terapii grupowej.

Obszary tematyczne pracy grupy wyznaczane są przez dwa kryteria.

Po pierwsze, przez oczekiwania uczestników oraz wszystko to, co wnoszą do grupy swoim udziałem.

Po drugie, przez osobę prowadzącego terapeuty, który planuje i przygotowuje tematy wraz z formami realizacji, adekwatnie do postrzeganych potrzeb członków grupy.

Zajęcia mogą przybierać dwie formy: otwartą lub zamkniętą. W grupie otwartej skład członków na każdym spotkaniu może być inny. Prowadzący wraca wtedy często do wcześniejszych etapów pracy grupy lub dostosowuje realizowany etap do aktualnego charakteru grupy.

Grupa wsparcia formuje się wtedy elastycznie do tworzących ją członków.

Grupy wsparcia powinny być organizowane poza szkołą, bez udziału pracowników, w celu zapewnienia uczestnikom większego poczucia prywatności i anonimowości. Jest to istotne dla udzielenia skutecznej pomocy. Udział osób z jednego środowiska byłby przeszkodą w zastosowaniu tej metody postwencji.

## WSPARCIE DLA NAUCZYCIELI

Samobójstwo w środowisku pracy jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń dla pracowników szkoły. Intensywne zaangażowanie w działania postwencyjne wielu osób (przede wszystkim nauczycieli szkoły i współpracujących z nią specjalistów) pozwala niwelować negatywne skutki kryzysu suicydalnego. Czynienie tylu działań na rzecz innych jest bardzo wymagające i obciążające psychicznie. Zmaganie się z ludzkimi tragediami budzi różne trudne emocje, zmęczenie, stres. Nadmierne oczekiwania innych, trudne warunki pracy, niepowodzenia – mimo starań – wywołują poczucie bezradności i **grożą wypaleniem zawodowym**.

### Nauczycielu, Pedagogu, Specjalisto:

- **Dbaj o siebie**, pamiętaj o podstawowych potrzebach jedzenia, picia i odpoczynku, nie pracuj ponad siły, poświęć czas swoim bliskim i rozwijaj swoje pasje poza pracą;
- **Poznaj własne możliwości**, nie wymagaj od siebie zbyt wiele, nie możesz pomóc każdemu, zaakceptuj własną bezsilność;
- **Doceniaj sam siebie** za przeprowadzone działania, ucz się na błędach;
- **Szukaj wsparcia** w gronie pedagogicznym – omawiaj przebieg pracy, odreaguj emocje, dziel się doświadczeniami z innymi nauczycielami;
- **Superwizuj** swoją pracę, jeśli masz możliwość, przyglądaj się jej, podziel się z innymi nauczycielami swoimi trudnościami, problemami.

Nauczyciel w sytuacji śmierci samobójczej ucznia staje w obliczu sytuacji wykraczającej poza jego sferę komfortu, dlatego ważna jest umiejętność i gotowość korzystania ze wsparcia innych specjalistów, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa, ale i skuteczność działania postwencyjnego.

W trakcie postwencji warto odwoływać się do zasobów grona pedagogicznego poprzez możliwość bieżącej **konsultacji/superwizji koleżeńskiej** lub **rozmowy wspierającej** z psychologiem/pedagogiem szkolnym lub specjalistami z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Śmierć samobójcza ucznia może wywołać skrajnie silne emocje, od smutku po złość lub poczucie winy i bezradności. Tragiczne zdarzenie mocno angażuje i wyczerpuje osoby uczestniczące w działaniach postwencyjnych. Wymaga pracy nad sobą, nawet w dłuższym okresie czasu, np. pod opieką superwizora.

**Możliwość superwizji indywidualnej lub grupowej** w szkole jest doskonałym sposobem zaopiekowania się własnymi procesami emocjonalnymi oraz poszukiwaniem optymalnego rozumienia i odkrywania rozwiązań sytuacji kryzysowej. Superwizja może być metodą wspierania rozwoju zawodowego i osobistego nauczyciela, który pozostaje w stałym kontakcie z uczniami, rodzinami oraz problemami. Podstawowym celem superwizji jest uczenie się oraz wsparcie superwizowanych w dążeniu do przejścia na wyższy etap rozwoju zawodowego (Wellington & Austin, 1996).

Dzięki wzajemnej wymianie doświadczeń i refleksji oraz analizie źródeł trudności z superwizorem lub grupą superwizyjną, nauczyciel zyskuje m.in. wsparcie i motywację do dalszych działań, identyfikuje problemy i bariery w pracy, zwiększa samoświadomość, efektywność i elastyczność w pracy. Inną możliwością treningową rozwijającą umiejętności nauczyciela w zakresie pracy nad sobą i obciążeniami zawodowymi są **grupy Balinta**. **Grupowy trening balintowski** jest adresowany dla osób zajmujących się działalnością pomocową. Polega na ćwiczeniu i doskonaleniu umiejętności rozumienia podopiecznych i komunikowania się z nimi, a przez to umiejętności dociekania, rozpatrywania i ujawniania psychologicznych źródeł problemów i niejasnych sytuacji występujących w relacjach międzyludzkich, a związanych z dolegliwościami i różnego rodzaju cierpieniami.

### Cele grupy Balinta:

- Doskonalenie umiejętności w zakresie budowania relacji z uczniem i jego rodziną, lepsze wzajemne zrozumienie, większa elastyczność wobec problemów pracy wychowawczej;
- Rozwijanie satysfakcjonujących relacji w środowisku pracy; szukanie sposobów poprawy wzajemnego kontaktu ze współpracownikami, osobami i instytucjami;
- Poszerzenie zdolności intrapersonalnych nauczyciela – rozwijanie świadomości własnych emocji, indywidualnej wrażliwości, własnych trudności i ograniczeń oraz praca nad nimi;
- Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych – wymiana informacji emocjonalnych, rozwijanie zdolności wiązania informacji emocjonalnych z informacjami poznawczymi;
- Poprawa kompetencji zawodowych poprzez analizę trudności relacyjnych i osobistych w wykonywanej pracy;
- Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym – uzyskanie stanu odbarczenia emocjonalnego oraz odreagowania napięcia wewnętrznego, dzięki pracy w grupie i jej wsparciu.

**Grupa Balinta** jest spotkaniem osób pragnących uczyć się lepszego udzielania pomocy i jest bezpieczną formą dzielenia się wiedzą i doświadczeniem. Pozwala odczuć, wyjaśnić, zrozumieć, np. wszystko to, co zaistniało w relacji między nauczycielem i jego uczniem, wychowankiem.

Umożliwia odreagowanie zaistniałego napięcia. Służy poprawie relacji w środowisku pracy i podniesieniu efektywności podejmowanych działań.

Oprócz tego, grupa Balinta ma charakter superwizyjny w psychoterapeutycznym sensie, pozwala bowiem na analizę własnej pracy, uświadomienie uczestnikom wagi relacji międzyludzkich oraz zachodzących zjawisk, przyjrzenie się relacji w nowym świetle czy uświadomienie sobie własnych ograniczeń.

Grupowe treningi balintowskie dla pracowników oświaty odbywają się w niektórych poradniach psychologiczno-pedagogicznych, prowadzone są przez certyfikowanych liderów (więcej informacji: [www.balint.pl](http://www.balint.pl)).

# CZĘŚĆ V WNIOSKI NA PRZYSZŁOŚĆ

# 1

---

POTRAUMATYCZNY WZROST  
I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

## POTRAUMATYCZNY WZROST I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Słowo „kryzys” w języku chińskim (危机 – trl. wéijī) składa się z dwóch znaków: pierwszy z nich odznacza niebezpieczeństwo lub zagrożenie, drugi natomiast, to początek nowej drogi lub szansa. Na każdy kryzys można zatem spojrzeć w perspektywie rozwoju. Nawet sytuacja tak trudna, jak śmierć samobójcza, może wyzwolić nowe możliwości. Nauczyciele wraz ze specjalistami od postwencji, psychologami, interwentami kryzysowymi stoją przed ważnym zadaniem: poprowadzenia i przeprowadzenia uczniów przez trudny czas żałoby w celu uzyskania równowagi i spokoju. Oznacza to, że uczniowie są w stanie nauczyć się przydatnych w zaistniałej sytuacji umiejętności, które mogą okazać się pomocne w przyszłości. Mówimy wtedy o tzw. **wzroście potraumatycznym** (termin Richarda Tedeschiego i Lawrence’a Calhouna, 1996), zachodzącym w sytuacji, gdy u człowieka następują zmiany w sposobie widzenia siebie i świata, polegające na głębszym rozumieniu i nadaniu znaczenia. W efekcie doświadczona strata i doznane cierpienie zostają przekształcone w istotną dla człowieka jakość budowaną na wartościach, przykładach, realnej sytuacji i aktualnych przeżyciach. Pojawia się poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, czego nas zaistniała sytuacja nauczyła, co teraz przed nami, czemu musimy sprostać, co można zrobić.

### Z praktyki nauczyciela:

- Jestem nauczycielką w liceum ogólnokształcącym z ponad 20-letnim stażem pracy. W ciągu tych lat pracy trzy razy przeżyłam samobójczą śmierć uczniów. My, nauczyciele, staliśmy się bardzo wrażliwi na uczniów spokojnych, nienakładających się w klasie, zamkniętych. Przeszliśmy szereg szkoleń, jak radzić sobie w sytuacjach trudnych. Poprosiliśmy także o szkolenie z zakresu komunikacji między nami a uczniami. Samodzielnie uczestniczyliśmy w warsztatach psychologicznych. W szkole pojawił się dodatkowo psycholog, a nie tylko pedagożka. W tej chwili w naszej szkole pracuje pedagożka z ogromnym stażem i młody psycholog. W szkole prowadzimy klasę o profilu psychologicznym, która cieszy się wielką popularnością wśród uczniów starających się o przyjęcie do szkoły. Procedury przewidują, że jeśli nastąpi traumatyczne zdarzenie, natychmiast wchodzi specjaliści z pomocą psychologiczną, chyba że młodzież sobie tego nie życzy. W podobnych zajęciach uczestniczą nauczyciele. Jesteśmy bardzo uwrażliwieni na zachowania uczniów, zwracamy uwagę na drobiazgi i dzielimy się obserwacjami w grupach klasowych nauczycieli. W celu zapewnienia większego bezpieczeństwa, oprócz obowiązkowych dyżurów na korytarzach w czasie przerw, mamy specjalne dyżury dla rodziców i uczniów po lekcjach. Każde nasze podejrzenie, że z uczniem dzieje się coś niedobrego, jest weryfikowane u pedagożki lub psychologa. Proponujemy uczniowi czas i odbycie rozmowy. Jeśli istnieje potrzeba większej ilości spotkań – dysponujemy w szkole odosobnionym miejscem, w którym bez świadków i przeszkód możemy rozmawiać.



Wzrost potraumatyczny w szkole ma szczególny charakter ze względu na psychologiczne – inaczej omawiane procesy zachodzą u dorosłych, ukształtowanych już jednostek, a inaczej u dzieci i nastolatków, którzy są dopiero w okresie rozwoju swojej osobowości.

## Obszary budowania potraumatycznego wzrostu

### Refleksja dla nauczycieli:

- Każdy człowiek ma wybór, to nasz przywilej. Ważne, abyśmy wybierali dobrze. Każdy z nas ma prawo się mylić. Jakie błędy popełnili kiedyś Twoi uczniowie? Czy i jak je naprawili? Co pozwoliło naprawić błędy?
- Dopóki żyjemy, wszystko może się zmienić. Wybór między życiem a śmiercią jest istotny. Błędna decyzja zamyka drogę do wszystkiego i nie ma już odwrotu.
- Na pewne sprawy w życiu mamy wpływ, na pewne nie. Ważne jest, aby umieć odróżnić jedno od drugich. Działać w obszarach, w których możemy. Akceptować i dostosowywać się do tego, na co nie mamy wpływu. Czy twoi uczniowie mają poczucie sprawstwa? Kiedy ostatnio czuli, że coś stało się na skutek ich działania – dobrego lub złego? Czy mają świadomość, jak wiele zależy od nich samych?
- Zastanówcie się, jak reagujecie, gdy ktoś prosi was o pomoc. Z każdą sytuacją można sobie poradzić, zwłaszcza przy wsparciu innych. Trzeba obserwować siebie nawzajem, być czułym, czujnym i wrażliwym na drugiego człowieka. We wspierającym środowisku czujemy się silni. Czy wspieracie swoich uczniów? Czy twoi uczniowie wspierają siebie nawzajem? Czy umieją prosić o wsparcie?

### Refleksja dla uczniów:

- Niekiedy doświadczacie trudnych sytuacji, w których nie bardzo wiecie, jak sobie radzić. Nie bójcie się wtedy prosić o pomoc, zwłaszcza dorosłych, rodziców, nauczycieli. Czy umiesz prosić o wsparcie nauczyciela, pedagoga?
- Życie to wartość nadrzędna, którą odczuwamy każdego dnia. Bywa pełne problemów i smutków, ale w równym stopniu także radości i przyjemności. Jakich? Możemy wybrać się na spacer, trenować, umówić się na randkę, popływać, pojechać nad morze, przeczytać książkę, obejrzeć film, zjeść lody – każdy może wymienić szereg innych przyjemności. Możemy, póki żyjemy. Jakich radości doświadczasz?
- Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania. Jakie są Twoje pasje? Co cię cieszy? Co lubisz? Podziel się swoimi pasjami z rówieśnikami, rodzicami, nauczycielami.

**Budowanie potraumatycznego wzrostu** – to w dużej mierze rozwijanie odporności psychicznej uczniów oraz podnoszenie kwalifikacji zawodowych nauczycieli w tym zakresie.

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 dzieci i rodziny w uczeniu się nowych umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu. Zdobyta wiedza pozwala przygotować odpowiednie narzędzia wsparcia i pomocy uczniom w radzeniu sobie ze stresem, jak również wdrożyć czynniki ochronne w edukacji i wychowaniu.

Pracownicy szkoły prowadzą także oddziaływania profilaktyczne, m.in. kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem czy napięciem emocjonalnym. Należy pamiętać, że środowisko szkolne w naturalny sposób – poprzez pracę w grupach, wyznaczanie celów, wyrażanie własnej opinii, dzielenie się doświadczeniami – pozwala uczniom zdobyć umiejętności życiowe. Kształtowanie kompetencji społecznych może odbywać się na:

- lekcjach wychowawczych,
- warsztatach psychoedukacyjnych,
- treningach interpersonalnych i intrapsychicznych;
- zajęciach integracyjnych,
- spotkaniach i szkoleniach ze specjalistami zewnętrznymi i nauczycielami specjalistami, psychologiem, pedagogiem szkolnym, doradcą zawodowym,
- zajęciach wychowawczo-profilaktycznych, w tym z przeciwdziałania agresji i przemocy,
- spotkaniach z ciekawymi ludźmi, którzy doświadczyli trudnych sytuacji życiowych, które przezwyciężyli,
- pokazach filmów o trudnościach i wyzwaniach w życiu z omówieniem dydaktyczno-wychowawczym.

W działaniach wzmacniających, chroniących zdrowie psychiczne uczniów, kształtowania kompetencji społecznych, duże znaczenie odgrywa wolontariat. Przykładem jest program: *Tworzenie sieci wsparcia rówieśniczego w szkołach ponadpodstawowych w zakresie ochrony zdrowia psychicznego i przeciwdziałania zachowaniom autodestrukcyjnym wśród dzieci i młodzieży* (MEN 2020). W programie młodzież zwiększa skuteczność interwencji profilaktycznej wobec uczniów i uczennic doświadczających kryzysu psychicznego w ramach sieci wsparcia rówieśniczego. Ważne jest także zaangażowanie dzieci i młodzieży w realną pomoc osobom w trudnej sytuacji, np. dom dziecka, świetlica osiedlowa, akcje społeczne typu „święteczna paczka” itp.

W budowaniu wzrostu potraumatycznego 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.



# V.2

---

INTERWENCJA

## INTERWENCJA

Czy jako nauczyciel jesteś w stanie zorientować się, że Twój uczeń doświadcza poważnych problemów, z którymi może sobie nie radzić?

To niewątpliwie nietatwe zadanie, przynajmniej z kilku powodów.

Pierwszym z nich jest fakt, że w swojej pracy stykasz się na ogół z klasą, rzadziej zdarza ci się pracować indywidualnie z konkretnym dzieckiem.

Możesz zatem nie mieć za dużo czasu, aby zwrócić uwagę na osobę każdego ucznia osobno.

Drugi powód, to niewielka znajomość niektórych uczniów – to zrozumiałe, ponieważ dopiero zaczynasz pracę z daną grupą lub masz z nią niewielką liczbę zajęć.

Trzecim powodem są cechy osobowości niektórych dzieci przejawiające się w skrytości, obawie nawiązywania relacji, ukrywania swoich trudności, a czwartym – zmiany w zachowaniu uczniów, które są na tyle niespecyficzne, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie.

### Co powinno motywować cię do działania?

- Wiedza o przeżytym przez ucznia urazie lub bardzo obciążającej sytuacji, np. śmierć bliskiej osoby, bezpośredni udział w traumatycznym zdarzeniu itp.
- Wiedza o trudnej sytuacji życiowej ucznia, np. problemy w rodzinie, doświadczane choroby psychiczne lub somatyczne, bycie ofiarą przemocy rówieśniczej itd.
- Narastające, niepokojące i niepożądane zmiany w zachowaniu konkretnego ucznia.

### Na jakie sygnały ostrzegawcze powinien zwrócić uwagę nauczyciel?

- różnego rodzaju nietypowe zmiany w zachowaniu, wyglądzie, które się utrzymują przez dłuższy czas;
- długotrwałe przygnębienie, mniejsza spontaniczność, większa płaczliwość;
- zmniejszanie swojej wartości i oskarżanie siebie, silne odczuwanie poczucie winy i mówienie o byciu złym człowiekiem lub ciężarem dla innych;
- pojawienie się negatywnych wypowiedzi o świecie, innych ludziach, o przyszłości;
- wycofanie z kontaktów, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych;
- nieobecności w szkole (czasami obecność jedynie na wybranych lekcjach);
- rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów, wybuchów, zachowań agresywnych i autoagresywnych;

- wzrost impulsywności, nagłe działania, zachowania interpretowane jako buntownicze, prowokacyjne;
- trudności w przyjmowaniu krytyki i radzeniu sobie z porażkami;
- trudności z koncentracją uwagi, rozkojarzenie;
- wyraźne, dość nagłe pogorszenie otrzymywanych ocen i zmniejszenie zaangażowania w obowiązki szkolne;
- uskarżanie się na bóle różnego pochodzenia;
- stan świadczący o zmęczeniu i niemocy, unikanie wysiłku, trudność z mobilizacją;
- problemy ze snem i jedzeniem;
- brak dbałości o siebie, wygląd i higienę;
- niepokojące, niejednoznaczne wypowiedzi lub komunikaty na forum klasy, na portalach społecznościowych lub kierowane bezpośrednio do wybranych osób;
- nadmierne korzystanie ze smartfona, komputera, Internetu;
- blizny, zadrapania, skaleczenia, siniaki, ślady krwi na ubraniu, liczne i częste opatrunki;
- noszenie nieadekwatnie do pogody ubrań z długimi rękawami, nogawkami, które mogą ukryć rany,
- powtarzające się unikanie aktywności;
- noszenie przy sobie ostrych narzędzi, spędzanie długiego czasu w toalecie, w odosobnionych miejscach;
- sięganie po środki psychoaktywne lub nasilenie ich używania;
- odrzucanie pomocy, poczucie osamotnienia, opuszczenia przez innych;
- brak wiary w możliwość rozwiązania problemów, poradzenia sobie z trudnościami;
- wypowiadanie komunikatów wprost lub nie wprost o myślach i planach samobójczych, o beznadziejności lub bezsensie życia;
- zainteresowanie śmiercią, bólem, krwią, wykonywanie prac o tej tematyce;
- zdjęcia, filmiki, opisy dotyczące autodestrukcji przesyłane w wiadomościach, zamieszczane na komunikatorach społecznościowych itp.
- poszukiwanie informacji, w jaki sposób odebrać sobie życie, gromadzenie leków, potrzebnych przedmiotów, narzędzi;
- pożegnania, przygotowywanie listów, sporządzanie testamentu, porządkowanie i „domykanie” różnych spraw.





# V.3

---

**PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA  
W KRYZYSIE PSYCHICZNYM UCZNIĄ**

## PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA W KRYZYSIE PSYCHICZNYM UCZNI

Pierwsza pomoc emocjonalna to interwencje, które można podjąć w odpowiedzi na obserwowane u młodych osób zmiany w zachowaniu, postrzegane jako sygnały ostrzegawcze obecnych problemów emocjonalnych lub psychicznych.

Jest odpowiednikiem pierwszej pomocy medycznej w sytuacji urazów emocjonalnych.

Wsparcia emocjonalnego może udzielać każdy (np. nauczyciel, wychowawca, pedagog), który jako pierwszy zauważy niepokojące zachowania u dziecka lub nastolatka.

Podobnie, jak w pierwszej pomocy medycznej, najważniejsze zadania to:

- rozpoczęcie interwencji tak szybko, jak to możliwe,
- lepsze zrozumienie przeżywanych trudności i potrzeb młodej osoby oraz zorientowanie się w powadze sytuacji,
- pomoc w łagodzeniu odczuwanych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych,
- pomoc w identyfikowaniu zasobów i źródeł wsparcia oraz wybór najbardziej adekwatnych form pomocy i – w razie potrzeby – angażowanie do niej innych osób lub służb.

Pierwszą pomoc emocjonalną tworzą **III** ważne etapy:

- I. Dostrzeżenie problemu,
- II. Zbieranie dodatkowych informacji,
- III. Podjęcie dalszych interwencji.

- Nie wystarczy, że zobaczysz lub usłyszysz coś niepokojącego. Zauważone przez Ciebie zmiany w zachowaniu ucznia bywają czasami na tyle mało uchwytnie, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie – wiek dojrzewania, lenistwo, niechęć do współpracy, zwracanie na siebie uwagi itp.

Kiedy tak się stanie, pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa, chociaż coś zauważyłeś, nie dostrzegłeś problemu.

- Prawdziwe dostrzeżenie problemu, to potraktowanie przez Ciebie zmian w zachowaniu ucznia jako komunikatu, że w jego życiu dzieje się coś ważnego, być może również trudnego. Masz prawo jeszcze nie wiedzieć, jaka jest waga problemu. W dalszej kolejności ze spokojem, zainteresowaniem i troską podejmiesz drugi krok – zaczniesz zbierać dodatkowe informacje.
- Najważniejszym źródłem informacji jest uczeń, który doświadcza trudności. To z nim w pierwszej kolejności musisz porozmawiać, aby lepiej poznać i zrozumieć jego perspektywę. Pomocne okazuje się uważne i cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi ucznia, pytania uszczegóławiające.

Przedstawiamy poniżej technikę komunikacji **FUKO**, która stanowi skuteczną i konkretną formę przekazywania informacji zwrotnych.

Zaletą **FUKO** jest konstruktywne informowanie partnera dialogu o reakcji na jego zachowanie, które wiąże się z niezadowolaniem lub smutkiem.

Najważniejszym źródłem informacji jest dla Ciebie uczeń, który doświadcza trudności. To z nim w pierwszej kolejności musisz porozmawiać, aby lepiej poznać i zrozumieć jego perspektywę. Pomocne okazuje się uważne i cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi ucznia, pytania uszczegóławiające.

Zaletą FUKO jest konstruktywne informowanie partnera dialogu o reakcji na jego zachowanie, które wiąże się z niezadowolaniem lub smutkiem.

Przedstawiamy poniżej technikę komunikacji FUKO, która stanowi skuteczną i konkretną formę przekazywania informacji zwrotnych.

#### 1. Zainicjuj rozmowę (technika FUKO):

Powołując się na fakty (Twoje obserwacje), zapytaj o trudności:

- **Fakt:** Ostatnio kilkakrotnie powiedziałeś, że się zabijesz.
- **Uzucie:** Zasmuciło mnie to.
- **Konsekwencje:** Ponieważ myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo poważnego, że może przeżywasz trudne chwile.
- **Oczekiwanie,** jakie masz wobec rozmówcy: Proszę, pomóż mi zrozumieć, co się z Tobą dzieje.

Dowiedz się, jakich emocji doświadcza uczeń. Zachęć do mówienia o nich. Zaakceptuj nawet najbardziej trudne uczucia, pomóż je nazwać i lepiej zrozumieć. W subiektywnie trudnej dla siebie sytuacji uczeń ma prawo postrzegać świat po swojemu – w czarnych barwach, przeżywać dramat, nie widząc dla siebie rozwiązań:

- Słyszę Twój podniesiony głos, szybciej wypowiadasz słowa. Może coś Cię bardzo złości?
- Możesz być bardzo zmęczony/a w tej sytuacji. Co najbardziej Cię teraz męczy?
- Do kogo chciałbyś się zwrócić, żeby nie czuć się samotnym?
- Często wobec zaistniałej sytuacji pojawia się poczucie winy. Czujemy, że coś zrobiliśmy, co mogło przyczynić się do samobójstwa, lub nie zrobiliśmy czegoś, co mogło zapobiec tragedii. Czy zdarza Ci się tak myśleć?
- Czasem obwiniamy innych. Nie chcemy jednak, żeby druga osoba się źle czuła. Niekiedy, wręcz odwrotnie, czujemy złość na tą osobę i mówimy o tym, bez żadnego oporu. A jak jest z Tobą?

Wystrzegaj się szybkiego pocieszania, radzenia, odwracania uwagi, dyskusji. Poprawianie nastroju na siłę, pełne optymizmu komentarze lub gotowe plany zaradcze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Twoim zadaniem nie jest przekonywanie ucznia do innego sposobu myślenia o własnych problemach lub wdrożenia zaproponowanych rozwiązań. Dowiedz się jak najwięcej o tym, co uczeń przeżywa.



Unikaj poniższych i podobnych komunikatów:

- No już, nie płacz.
- Nie możesz się teraz złościć.
- Chyba nie jesteś tak niemądra, żeby się tego bać?
- Musisz teraz wziąć się w garść.
- Wszystko będzie dobrze.
- Nie ma tego złego...
- Uszy do góry.
- Chyba trochę przesadzasz.
- Przecież to żadnej problem.
- Jest wiele osób na świecie, które przeżywają gorsze rzeczy.

Jeśli nie wiesz, co powiedzieć w konkretnej chwili, zastanów się, podkreślając, jak ważne jest to, że uczeń mówi o swoich trudnościach:

- Postaram się odpowiedzieć na Twoje pytania w miarę moich możliwości. Dobrze, że mi sygnalizujesz problem i dzielisz się ze mną trudnościami/wątpliwościami.

## 2. Oceń bezpieczeństwo:

Jeśli uczeń reaguje na swoje problemy silnymi emocjami, a w jego wypowiedziach pojawia się poczucie bezsilności, niemocy, rezygnacji, braku nadziei lub mówi wprost, że jest bardzo załamany, że dłużej nie da rady itp., oceń, na ile jest bezpieczny dla samego siebie. Rozmawiaj wprost o tym, jak próbuje sobie radzić z przeżywanymi problemami. Nie oceniaj jego moralności, nie przekonuj, że postępuje niewłaściwie, po prostu dowiedz się, co robi w trudnych dla siebie chwilach:

- Jakie emocje przeżywasz doświadczając trudności? Jak to są trudności?
- Jak sobie radzisz z trudnościami? Co robisz, kiedy czujesz się źle?

Zapytaj również o myśli i zachowania samobójcze. W ten sposób nie zachęcasz ucznia do niczego niebezpiecznego. Uczeń rozważający samobójstwo często potrzebuje o tym otwarcie porozmawiać, podzielić się swoją tajemnicą.

Pytając wprost, stwarzasz możliwość usłyszenia szczerych odpowiedzi lub możesz zorientować się, gdy ktoś próbuje udzielić nieprawdziwych informacji:

- Czasem ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, martwią się, zaczynają myśleć o śmierci, zaczynają myśleć, że chcieliby umrzeć. Co dokładnie wtedy myślisz? Myślisz o śmierci, ponieważ...
- Czy zastanawiałaś się, w jaki sposób i kiedy odebrać sobie życie?
- Czy planowałaś, jak można to zrobić? Czy kiedykolwiek podjąłeś działanie, które mogło doprowadzić do Twojej śmierci? Opisz, proszę, co wtedy zrobiłeś.

## 3. Pomóż szukać rozwiązań:

Oceń zasoby ucznia, jego doświadczenia dające siłę oraz pomoc innych ludzi, które mogą być dla niego oparciem w pokonywaniu trudności.

Dowiedz się, co do tej pory mu pomagało, na czyje wsparcie może liczyć:

- Co ci do tej pory pomagało w trudnościach?
- Kto cię do tej pory najbardziej wspierał?
- Jakiej rady udzieliłbyś przyjacielowi, jaką zaproponowałbyś mu pomoc czy rozwiązanie?
- Jak chciałbyś, aby osoba, której dobrze życzysz, podeszła do tej sprawy?

Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania:

- Czy uważasz, że można jeszcze coś zrobić?
- Która z wymienionych przeze mnie możliwości jest według Ciebie najlepsza?

Przypomnij o dostępnych specjalistach w szkole lub poza nią.

Przekaż informacje o miejscach pomocowych:

- W naszej szkole jest pedagog (imię i nazwisko), kórego można znaleźć w ... (dokładna informacja, gdzie). To osoba, która pomaga w różnych trudnościach.
- Porozmawiaj z nim, proszę, jeszcze dziś. Może po lekcjach? Wcześniej dam mu znać, że się do niego zgłosisz, aby na pewno miał czas na rozmowę z Tobą.
- Jeśli wolisz, możemy już teraz pójść do niego razem.
- Wiem, że są psychologowie dostępni poza szkołą, skoro jesteś tym zainteresowany, udzielają bezpłatnych porad. Umówmy się na następnej przerwie? Przyjdiesz do mnie do sali? Przekażę Ci wtedy adresy do tych placówek oraz numery telefonów zaufania. Do nich możesz próbować dzwonić w każdym momencie, gdy tego potrzebujesz. Czasem wymaga to cierpliwości, bo wiele osób chce się z nimi skontaktować. Ale warto próbować.

Dobłą praktyką jest, kiedy szczerze powiesz uczniowi, jakie działania podejmiesz w jego sprawie w najbliższym czasie.

W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia ucznia jesteś zobowiązany do podzielenia się zdobytą informacją z innymi – opiekunami prawnymi, wychowawcami, nauczycielami specjalistami (pedagog, psycholog), dyrektorem.

Uczeń zasługuje na to, abyś wyjaśnił, dlaczego to zrobisz, zapraszając jednocześnie do wspólnych ustaleń.

Tworząc możliwość współdecydowania, dajesz uczniowi poczucie wpływu na sytuację w dużej mierze od niego niezależną.

W ten sposób możesz zadbać o utrzymanie z nim dobrej relacji oraz o większą motywację do późniejszego realizowania zaplanowanych działań.

**Uwaga!** Często rozmowy z rodzicami prowadzi nie nauczyciel, ale wychowawca lub pedagog szkolny. W proces pierwszej pomocy emocjonalnej zostają włączone inne osoby. Nauczyciel może nadal być wsparciem dla ucznia, ale np. kwestie kontaktu z rodzicami może przejąć wychowawca lub pedagog, który często posiadając większe doświadczenie i kompetencje odciąża nauczyciela:

- To niezwykle ważne, aby o twoich trudnościach dowiedzieli się (wskaż, kto dokładnie). Jest to potrzebne, abyśmy mogli razem, jak najszybciej ci pomóc, abyś jak najszybciej poczuł się lepiej.
- Powiedz mi, z kim mogę o tym porozmawiać w pierwszej kolejności z mamą czy twoim tatą? Z którym z rodziców lepiej się dogadujesz?
- Czy chcesz uczestniczyć w rozmowie?
- Czy chcesz powiedzieć o trudnościach sam, a może wolisz, abym zrobił to w twoim imieniu?
- Zastanówmy się wspólnie, co dokładnie im powiemy.

W obliczu zachowań zagrażających zdrowiu lub życiu ucznia, do współpracy dołączają rodzice. Informacja o zachowaniach autodestrukcyjnych dziecka jest na ogół bardzo szokująca dla rodziców. Ważne zatem, abyś nie tylko rzeczowo przedstawił problem, opisując niepokojące zachowania, pokazując, że są one sygnałami nieradzenia sobie z trudnościami, ale także zaakceptował emocje wyrażane podczas spotkania:

- Domyślam się, że nie jest Państwu łatwo, kiedy mówię, że wasze dziecko ma myśli samobójcze, co może Państwa zasmucić lub zezłościć. Trudno to zrozumieć i przyjąć. A jak to wpływa na Państwa?
  - Mówię o tym, ponieważ to ważne i sama jestem przejęta.
  - Spotykamy się tu, ponieważ chcę z Państwem współpracować, pomóc.
  - Pragnę podkreślić, iż to na opiekunach prawnych ciąży odpowiedzialność za dziecko. Pracownicy szkoły wspierają Państwa w działaniach, aby wasze dziecko, jak najszybciej poczuło się lepiej i aby było bezpieczne.
  - Zazwyczaj myśli o śmierci pojawiają się wtedy, kiedy człowiekowi wydaje się, że ma problemy, z którymi nie można sobie poradzić.
  - Wasze dziecko zrobiło pierwszy krok, żeby sobie pomóc – podzieliło się swoimi trudnościami ze mną. Teraz naszym zadaniem jest wsparcie i znalezienie skutecznego i najlepszego rozwiązania.
- Celem spotkania z rodzicami jest wspólne znalezienie i zaplanowanie realnych sposobów wsparcia ucznia. Zadania, za które odpowiedzialni są opiekunowie, to przede wszystkim obserwacja dziecka w domu i informowanie szkoły o niepokojących zachowaniach, a także zapewnienie wsparcia psychologicznego lub psychoterapeutycznego.
  - Niekiedy potrzebna jest również konsultacja psychiatryczna.
  - Wszystkie ustalenia spisujemy i dołączamy do dokumentacji.

### 3. PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA W KRYZYSIE PSYCHICZNYM UCZNIĄ

- Opiekunów – wykazujących oznaki nieporadności życiowej, zrzucenia z siebie odpowiedzialności za dziecko z różnych powodów (także zdrowotnych) – warto zachęcać do różnych form wsparcia oraz systematycznego monitorowania realizacji wspólnych ustaleń.
- W przypadku rodziców, którzy bagatelizują trudności dziecka, możesz nadać właściwe znaczenie zachowaniom oraz zarysować możliwe konsekwencje – brak działań na rzecz bezpieczeństwa dla zdrowia i życia dziecka można postrzegać jako zaniedbanie, czyli jedną z form przemocy w rodzinie.
- Należy wykorzystać wszystkie możliwe środki podtrzymujące sprawczość rodziców, od których zależy życie dziecka, bezpieczeństwo i dalszy rozwój.
- Podkreślamy, że chcemy im pomóc, że nie są sami. Podejrzenie przemocy w rodzinie nakazuje uruchomienie procedury „Niebieskiej karty” lub wnioskowanie do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację rodzinną. Za każdym razem jest to bardzo trudna interwencja, dająca jednak szansę na zmotywowanie rodziców do wywiązywania się z ustaleń.

W przypadku zachowań autodestrukcyjnych ucznia potrzebne są zdecydowane działania, nigdy bowiem nie wiadomo, ile pozostało czasu na ochronę jego zdrowia lub życia:

- Powiedziałem Państwu o problemach, jakie zauważyliśmy u Państwa dziecka. Zaproponowałem, co można zrobić, aby pomóc mu w trudnościach. Wsparcie psychologiczne i konsultacja psychiatryczna są niezbędnymi elementami pomocy.
- Podejrzenie przemocy w rodzinie nakłada na szkołę obowiązek wystąpienia do sądu rodzinnego z wnioskiem o wgląd w sytuację rodzinną. Moim obowiązkiem jest zgłoszenie tego faktu dyrektorowi szkoły.
- Jeśli sytuacja się nie zmieni, będę zmuszony wystąpić do sądu rodzinnego z wnioskiem w niniejszej sprawie.
- Proszę zrozumieć, że problemy Państwa dziecka są według mnie bardzo poważne. Będę robić wszystko, co tylko mogę, aby mu pomóc.



## Pamiętaj!

### KAŻDY MOŻE ZOSTAĆ RATOWNIKIEM PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

- Jako ratownik masz prawo czuć się niepewnie, czasami możesz nie do końca wiedzieć, co zrobić, co powiedzieć. To zrozumiałe. Zazwyczaj na co dzień realizujesz inne działania i niekiedy podejmujesz interwencje pierwszy raz w życiu.
- Dzięki temu, że zdecydujesz się udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej, młoda osoba, której pomagasz, ma szansę poczuć się lepiej. Podobnie jak w pierwszej pomocy medycznej, Twoje działania mogą uratować komuś zdrowie lub nawet życie.

# V.4

---

POMOC PSYCHIATRYCZNA



## POMOC PSYCHIATRYCZNA

W przypadku podejrzenia zaburzeń psychicznych ucznia konieczna będzie pomoc w znalezieniu dla niego i jego rodziny wsparcia specjalistycznego (w tym również kierowanie na konsultację psychiatryczną).

Psychiatra dzieci i młodzieży lub pediatra powinien być włączony w działania postwencyjne zawsze wtedy, gdy pojawia się chociaż jeden z poniższych powodów:

- ryzyko pogorszenia stanu zdrowia osób cierpiących z powodu wcześniejszych zaburzeń psychicznych,
- podejrzenie powikłanej żałoby,
- podejrzenie stanów depresyjnych i lękowych,
- podejrzenie zaburzeń psychicznych,
- podejrzenie, że osoba zaczęła zażywać narkotyki lub nadużywać alkoholu w celu poradzenia sobie z emocjami,
- kilkudniowy okres bezsenności (nieprzespane noce mogą przyczynić się, w skrajnym przypadku, nawet do wystąpienia urojeń czy halucynacji),
- kryzys emocjonalny z myślami samobójczymi,
- próba samobójcza lub samouszkodzenie,
- bezradność wobec zaistniałej sytuacji, odczuwanych emocji, natrętnych myśli.

### Przykłady:

- I. Jedna z ofiar wciąż po dwudziestu latach nieustannie myśli o doznanej traumie z rąk oprawcy, dopuszczając myśli samobójcze. Pomoc psychologiczna pozwala radzić sobie z myślami i kontrolować je na tyle, że nie doprowadzają do próby samobójczej.
- II. Osoba żyjąca w kochającej rodzinie uczęszczała do szkoły, w której jeden z uczniów, z którym się przyjaźniła, odebrał sobie życie. Nigdy wcześniej nie sygnalizowała problemów psychicznych. Podaje, że w ciągu kilku lat po ukończeniu szkoły „bez powodu” prześladowa ją poczucie winy i myśli samobójcze. Dopiero długie miesiące terapii pozwalają uporać się z traumą utraty, chociaż nie wiadomo, czy myśli samobójcze nie powrócą w okresie późniejszym.

Powyższe przykłady pokazują, że pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej możemy potrzebować nie tylko bezpośrednio po zdarzeniu, ale nawet po wielu latach.

Podjęte w odpowiednim czasie działania postwencyjne mogą „złagodzić” konsekwencje tzw. „nieprzepracowanej” żałoby.

Psychiatra, a zwłaszcza doświadczony psycholog czy interwent kryzysowy z rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej, może także zostać zaproszony na lekcję wychowawczą lub w ramach spotkania organizowanego w ramach postwencji.

Pracownicy szkoły mogą wspierać ucznia, przekazać informacje i jego bliskim o możliwościach uzyskiwania pomocy. Lekarz, psycholog, psychoterapeuta, terapeuta środowiskowy lub pedagog nie muszą współpracować ze szkołą. Dla zachowania przymierza terapeutycznego z klientem nie jest wskazane kontaktowanie się ze szkołą. To opiekunowie prawni są osobami w pierwszej kolejności odpowiedzialnymi za kontakt z wymienionymi podmiotami. Kontakt z lekarzem może odbyć się poprzez pismo przekazane rodzicowi. **Samodzielny kontakt pracowników szkoły przez wspomnianych terapeutów czy lekarzy jest traktowany jako nadużycie.**

**To nasze poglądy i przekonania decydują w dużej mierze o tym, czy pomoc w ratowaniu życia przebiegnie pomyślnie. Interwencje psychiatryczne to możliwa ścieżka radzenia sobie z trudnościami. Od nas zależy, czy będziemy przestrzegać zaleceń lekarza i czy będziemy realizować zadania uzgodnione podczas psychoterapii.**

Jeżeli uczeń nigdy dotąd nie miał konsultacji psychiatrycznej, warto w prostych słowach przekazać informacje, jak może przebiegać to spotkanie:

- Konsultacja z psychiatrą, to wizyta lekarska taka jak każda inna. Na spotkaniu psychiatra najprawdopodobniej zapyta o powody Twojej wizyty, o trudności i problemy, które ostatnio się pojawiły i które są dla Ciebie niepokojące. Będzie chciał rozmawiać z Tobą oraz Twoimi rodzicami (zebrać od nich wywiad nt. Twojego rozwoju, występujących wcześniej problemów psychicznych, przebytych chorób, sytuacji rodzinnej i chorób występujących w rodzinie).
- Warto, abyś powiedział lekarzowi to, co mi przed chwilą – o tym, co Cię martwi, o tym, że myślisz o swojej śmierci. To bardzo ważne.
- Dzięki szczerości lekarz będzie mógł lepiej Cię poznać, zrozumieć, stwierdzić podłoże kryzysu, wykluczyć poważne zaburzenia psychiczne i – najważniejsze – skutecznie Ci pomóc.

Warto podkreślać, że psychiatra jest specjalistą lekarzem, który ma obowiązek zbadać pacjenta somatycznie oraz psychiatrycznie, za jego zgodą (w przypadku osoby powyżej 16. r.ż.) lub zgodą opiekuna prawnego (w przypadku osoby poniżej 16. r.ż.), w celu wykluczenia depresji (ponad połowa ofiar samobójstw ma stwierdzone zaburzenia depresyjne) oraz innych zaburzeń psychicznych, w tym używania substancji psychoaktywnych. Leczenie psychiatryczne nie różni się od leczenia chorób somatycznych, np. nadciśnienia, cukrzycy, zapalenia płuc. Jeżeli w cukrzycy będziemy wbrew zaleceniom lekarza, spożywać w nadmiarze cukier, możemy nabawić się poważnych komplikacji.

Podobne reperkusje czekają pacjenta, jeżeli nie będzie ściśle przestrzegał zaleceń lekarza co do rodzaju leku psychotropowego, dawki i sposobu przyjmowania.

Jeżeli będziemy opuszczać wizyty czy sesje terapeutyczne i nie wykonywać zaleceń, zmniejszyliśmy szansę na skuteczne leczenie i dalszą pomoc psychoterapeutyczną.

Udzielenie rzetelnych odpowiedzi na pytania psychiatry i współpracującego z nim psychologa klinicznego czy psychoterapeuty, nawet zadawanych po raz kolejny (co może wywołać zniecierpliwienie), to niezbędny warunek skutecznej terapii.

Na wizytę z lekarzem psychiatrą dzieci i młodzieży uczeń może się również przygotować, zapisując wcześniej na kartce papieru lub w smartfonie, odpowiedzi na pytania zadane przez specjalistę.

Oto przykładowe zagadnienia:

- Jak się czujesz? Jakie masz dolegliwości?
- Kiedy pojawiły się problemy po raz pierwszy?
- Czy i kiedy byłeś leczony psychiatrycznie, szpitalnie?
- Jakie leki zażywałeś? Od kiedy? Jakie dawki leków? Jakie są efekty? Jakie odczuwasz skutki uboczne?
- Jak śpisz? Jak się odżywasz?
- Jakie zażywałeś narkotyki? Czy pijesz alkohol? – to bardzo ważne pytanie, gdyż narkotyki i alkohol, mogą wpłynąć negatywnie na działanie niektórych leków!
- Czy miałeś myśli i próby samobójcze w przeszłości? Kiedy pojawił się ten problem? Kiedy wystąpił po raz ostatni? Jak sobie z nim radzisz?
- Czy miałeś kontakt z osobami, które mówiły o samobójstwie, które próbowały odebrać sobie życie lub które odebrały sobie życie?
- Jak Ci idzie w nauce, w relacjach z rówieśnikami? Z czym sobie radzisz, a z czym sobie nie radzisz? Czy masz przyjaciół?
- Jak dogadujesz się z rodzicami, rodzeństwem i innymi członkami swojej rodziny? Czy rodzina cię wspiera?
- Czy możesz liczyć na całodobową pomoc osoby bliskiej? Czy dzwoniłeś na numer telefonu zaufania?

Lekarz decyduje o potrzebie zastosowania różnych metod leczenia, m.in. farmakoterapii i hospitalizacji. Niektóre zaburzenia psychiczne wymagają przyjmowania leków, podobnie jak cukrzyca czy nadciśnienie.

Często złe samopoczucie, nasilony smutek czy poczucie bezsensu życia mogą być wynikiem zaburzenia równowagi w układzie neuroprzekaźników, np. serotoniny, dopaminy i noradrenaliny.

Przyjmowane leki mogą pomóc w zmianie samopoczucia i nastawienia do życia. Powrót do zdrowia, np. w przypadku głębokiej depresji, jest równie trudny bez zażywania leków, jak utrzymanie właściwego poziomu cukru czy ciśnienia tętniczego.

Podobnie jest w przypadku zaburzeń psychotycznych, gdy chory doświadcza halucynacji, wypowiada faszywe przekonania (urojenia), a czasami nawet traci kontakt z otoczeniem i rzeczywistością.

W leczeniu zaburzeń psychicznych może pomóc zmiana dotychczasowego stylu życia, odpowiednie pory snu, właściwe odżywianie czy codzienne ćwiczenia fizyczne.

W przypadku, gdy objawy problemowe, zaburzenia psychiczne są bardzo nasilone, potrzebne jest (a nawet konieczne) przyjmowanie leków, czasami również zastosowanie leczenia szpitalnego (hospitalizacji na oddziale psychiatrycznym).

Lekarz ma obowiązek ocenić, jaki jest stopień zagrożenia życia dziecka lub nastolatka, określić poziom bezpieczeństwa w domu i w szkole.

Niepokojące objawy mogą wymagać leczenia szpitalnego i uzyskania zgody na leczenie.

Lepiej zgodzić się na leczenie, kiedy psychiatra na to nalega i ustala konieczne wskazania, takie jak: obserwacja w warunkach szpitalnych w celu postawienia diagnozy, wykonanie specjalistycznych badań, ustalenie dawek leków, a nierzadko ochrona życia pacjenta.

W przypadku zagrożenia życia konieczne jest leczenie szpitalne nawet wtedy, gdy pacjent nie wyraża na to zgody.

### Zaburzenia psychiczne: jak sobie radzić ze stygmatyzacją

Zaburzenia psychiczne mają nie tylko przyczyny psychologiczne, społeczne i kulturowe, ale również biologiczne. Korygowanie zaobserwowanych objawów, niewłaściwego zachowania ucznia jedynie poprzez zwracanie uwagi jest nieskuteczne.

Kiedy pedagogiczne interwencje nie przynoszą skutku, w opiece narasta złość i bezradność.

Frustracja nauczyciela może prowadzić do pojawienia się u ucznia poczucia niezrozumienia, odrzucenia, osamotnienia, ponieważ, mimo najszczerzych chęci, nie jest w stanie spełnić oczekiwań i poprawić jego zachowania.

Paradoksalnie, może również pojawić się nasilenie objawów problemowych u ucznia oraz wzrost frustracji u nauczyciela i rodziców.

Rodzice ucznia mogą oskarżać nauczycieli lub szkołę o złe samopoczucie dziecka, a nauczyciele oskarżać rodziców o złe wychowanie dziecka. Ów mechanizm „zakłętego koła” uda się przerwać, jeżeli nauczyciele i wychowawcy wykażą zrozumienie problemu, tego, że zaburzenia psychiczne – podobnie jak problemy zdrowia somatycznego – nie są wyborem ani winą młodej osoby.

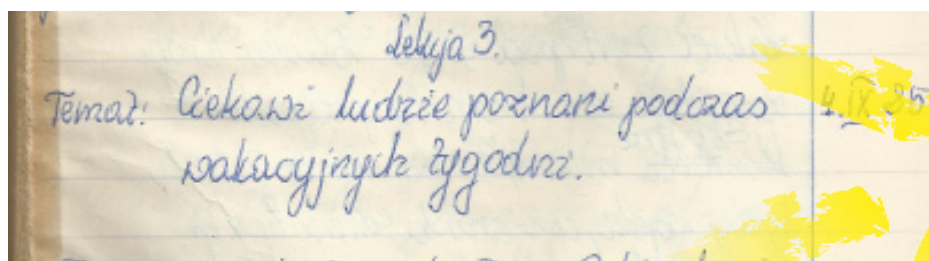
Zaburzenia psychiczne to problem zdrowotny, wpływający na samopoczucie, myśli, zachowanie i relacje z ludźmi. Zwykle wiążą się z dużym cierpieniem i bezradnością nie tylko jednostki, lecz także najbliższych, rodziny i przyjaciół. Im wcześniej opiekunowie w domu lub szkole zauważą oznaki zaburzeń psychicznych, tym większe są szanse na to, że uda się ograniczyć ich negatywny wpływ.

Zmiany w zachowaniu ucznia, np. pobudzenie lub senność na lekcjach, zachowania agresywne, trudności w skupieniu uwagi, samouszkodzanie się, częste nieobecności w szkole, mogą świadczyć o zaburzeniach psychicznych, takich jak: depresja, nadpobudliwość, lęki, zaburzenia nastroju itp. Nauczyciel, który zauważy niepokojące symptomy u swojego ucznia, powinien porozmawiać najpierw z uczniem, z jego rodzicami oraz zaproponować badanie psychologiczne poprzez kontakt z psychologiem szkolnym, pedagogiem, a następnie z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, pediatrą lub zalecić konsultację psychiatryczną, szczególnie gdy występują zachowania autoagresywne, niedostosowane do sytuacji, impulsywność, czy wycofanie z kontaktów, spadek aktywności oraz objawy związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

Niestety, potrzeba kontaktu z psychiatrą staje się często przyczyną żartów i drwin ze strony rówieśników, niekiedy znacznie bardziej piętnująca niż same objawy zaburzeń psychicznych. Wszystko to powoduje dodatkowe cierpienie. Nic więc dziwnego, że osoba, która powinna odbyć konsultację psychiatryczną, stara się ukryć swoje problemy przed otoczeniem, np. udając, że czuje się dobrze, wagarując, izolując się od rówieśników.

Zdarza się, że młodzi ludzie zaczynają kontakt z psychiatryczną opieką zdrowotną od pobytu w szpitalu – nierzadko wbrew własnej woli. Dzieje się tak najczęściej po próbach samobójczych i innych aktach autoagresji. Pobyt w szpitalu i problemy psychiczne mogą stać się źródłem wstydu i obaw, stygmatyzacji, czyli napiętnowania ze strony otoczenia. Niezwykle ważne i niezwykle potrzebne zarówno dla uczniów, jak i opiekunów prawnych, są zatem działania edukacyjne, które mają na celu zaprzestanie stygmatyzacji zaburzeń psychicznych, kontaktu z psychiatrą, pobytu w szpitalu i leczenia psychiatrycznego. Może to pomóc młodym ludziom we wcześniejszym kontakcie z lekarzem i uniknięcia pobytu w szpitalu.

Jeżeli w klasie jest uczeń z zaburzeniami psychicznymi, nauczyciel może przeprowadzić lekcję wychowawczą, poświęconą ogólnie problemom zdrowia psychicznego lub konkretnemu zaburzeniu, zachęcając jednocześnie do przywołania pozytywnych zdarzeń wzmacniających odporność psychiczną uczniów (np. z wakacji). Można poprosić uczniów o pracę pisemną na ten temat, a następnie przeczytać wybrane wypracowania. Można również zaprosić na lekcję specjalistę ds. zdrowia psychicznego (psychologa, psychoterapeutę lub psychiatrę) lub eksperta przez doświadczenie (osobę po przeżytym kryzysie psychicznym, która wspiera innych chorych), któremu uczniowie będą mogli zadawać pytania. „Oswajanie” tematu może pomóc uczniom z zaburzeniami psychicznymi poczuć się pewniej w szkole, co może się przełożyć na lepsze wyniki w nauce i relacje z rówieśnikami. Warto tworzyć wokół ucznia „koleżeńskie grupy wsparcia”, które sygnalizują nauczycielom nasilające się objawy i odpowiednio nakierować pracę zespołu pedagogicznego.



# V.5

---

PROFILAKTYKA



## PROFILAKTYKA

Podczas realizacji działań postwencyjnych warto, aby szkoła wdrożyła program zapobiegania samobójstwom, aczkolwiek z działaniami profilaktycznymi należy odczekać do zakończenia postwencji.

**Naturalną kontynuacją postwencji powinny być długoterminowe i systematyczne działania profilaktyczne. Ważne jednak, aby programy profilaktyczne nie były traktowane jako substytut działań postwencyjnych.**

Podstawowa profilaktyka samobójstw nie koncentruje się na samobójstwach i nie zakłada nadzwyczajnych działań.

Zapobieganie samobójstwom 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 i wychowania.

Najistotniejszą formą profilaktyki jest **budowanie więzi z czniami**, 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 (w praktyce, a nie tylko w założeniu) będzie umiejętnie rozwiązywał swoje

### Do działań profilaktycznych w szkole należy:

- **Praca z uczniami** nad umiejętnościami interpersonalnymi, psychologicznymi i społecznymi, np. radzenia sobie z emocjami i stresem, udzielania i poszukiwania pomocy; rozwiązywania konfliktów, przewidywania konsekwencji własnych działań itp. (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 jej przejawy, ochrona, wsparcie dla osób doznających przemocy, świadków przemocy i osób stosujących przemoc.
- **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).
- **Prace organizacyjne** – powołanie i przeszkolenie zespołu kryzysowego, wypracowanie procedur reagowania.



- **Działania wychowawczo-profilaktyczne** skierowanie do grup zwiększonego ryzyka – uczniowie z problemami zdrowotnymi, rodzinnymi, ekonomicznymi, z trudnościami w nauce i zachowaniu, ujawniających trudności adaptacyjne (profilaktyka selektywna).
- **Działania psychologiczno-pedagogiczne indywidualne**, adresowane do poszczególnych uczniów z grupy wysokiego ryzyka (profilaktyka wskazująca).
- **Praca własna nauczycieli** – ustawiczne dokształcanie 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). (Źródło: Szymańska, 2016).
- **Budowanie z uczniami reguł klasowych** w zakresie traktowania innych.
- **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.
- **Animacja szkół i środowiska lokalnego do działań profilaktycznych**, wdrożenie procedury IDEA Partnership: **Wspólnota działania – Przewodzenie przez Jednoczenie** (integracja wokół problemów, aktywizacja, integracja w działaniu, współpraca w profilaktyce). (Profilaktyka w szkole, 2019).
- **Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów.**

## Przykładowe działania wzmacniające odporność psychiczną uczniów:



### Nastawienie na rozwój

- określenie własnych 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 poczucie 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,
- przemiana negatywnych myśli i emocji,
- wzmacnianie potencjału twórczego, zdolności.



### Samoopieka (*Self-care*)

- dbanie o siebie, o własne zdrowie, aktywność fizyczna, 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 od innych.

(Źródło: Grzegorzewska I., 2011)



**Najbardziej skutecznym modelem budowania naturalnej odporności wydaje się wsparcie ze strony bliskich, rodziny i przyjaciół.**

Kluczowe są zatem następujące wymiary: odpowiednie wychowanie, skuteczna komunikacja w sytuacjach trudnych, pozytywne nastawienie i umiejętność przetworzenia trudnych sytuacji, budowanie poczucia własnej wartości, skuteczności i odporności.

M. Rutter (1993, 2012) równie mocno akcentuje wpływ kumulowania się pozytywnych doświadczeń związanych z poczuciem skuteczności w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych na proces budowania odporności.

To, co dana osoba myśli na swój temat, jakie towarzyszą temu uczucia, jak postrzega swoje środowisko i jak ocenia własne możliwości, może mieć wpływ na to, czy uruchomi dostępne zasoby, by poradzić sobie z przeciwnościami losu. Sprzyja temu wysoka i adekwatna samoocena oraz przekonanie, że można z powodzeniem podjąć nowemu zadaniu.

Funkcję ochronną pełni poczucie skuteczności oraz indywidualne cechy osobowości człowieka (Borucka, Ostaszewski 2008) .

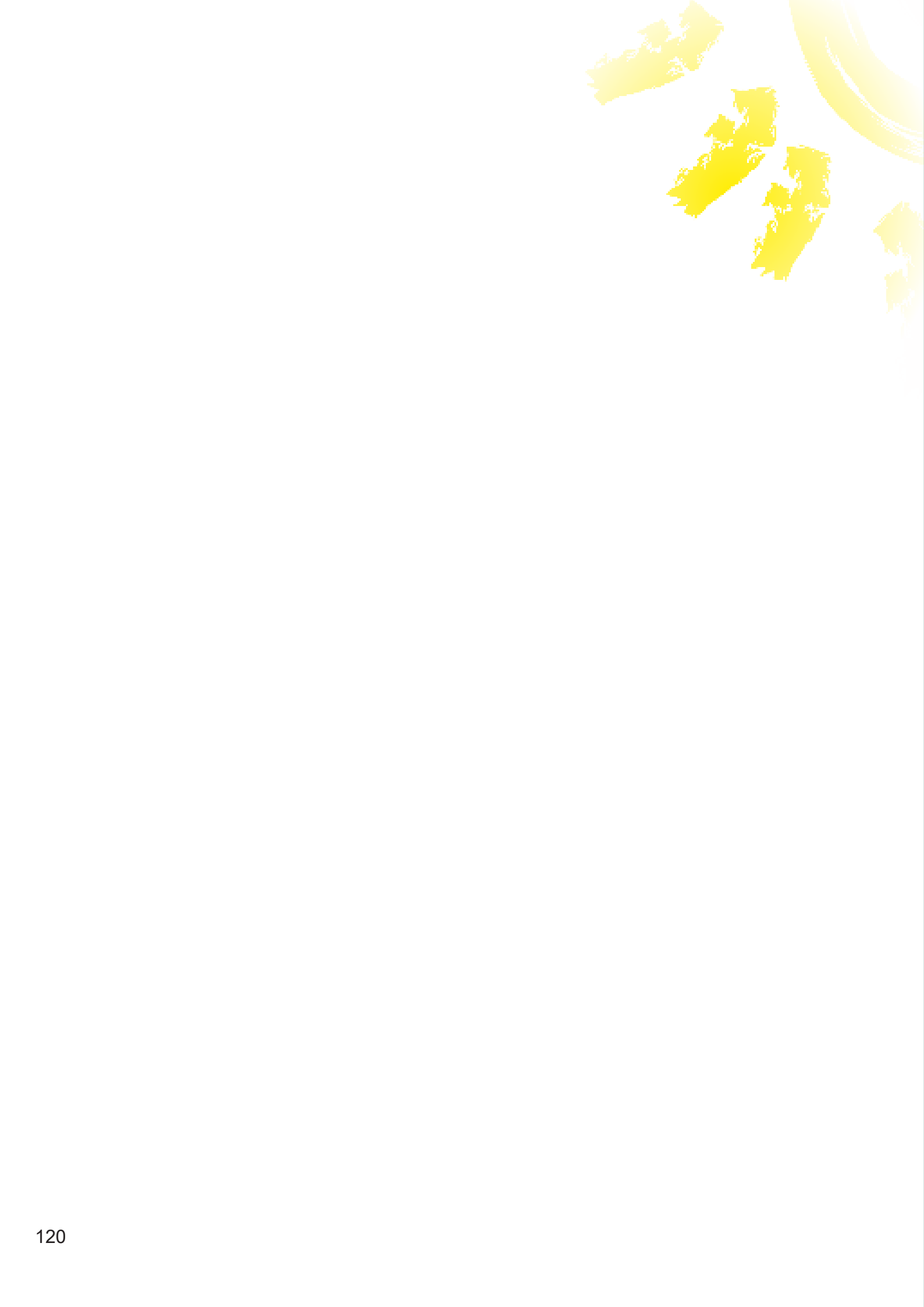
### **„Dekalog działań”, które sprzyjają budowaniu odporności wg American Psychological Association:**

- I. Utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi członkami rodziny, przyjaciółmi i innymi osobami.
- II. Unikanie widzenia kryzysów lub stresujących wydarzeń jako problemów nie do rozwiązania.
- III. Akceptowanie rzeczy, których nie można zmienić.
- IV. Opracowywanie realistycznych celów i dążenie do ich realizacji.
- V. Podejmowanie zdecydowanych działań w niekorzystnych sytuacjach.
- VI. Szukanie możliwości odkrywania siebie po pogodzeniu się z utratą.
- VII. Rozwijanie pewności siebie.
- VIII. Zachowywanie perspektywy długoterminowej i umiejętność widzenia stresującej sytuacji w szerszym kontekście.
- IX. Utrzymywanie nadziei na dobre rzeczy i wizualizowanie tego, co się chce osiągnąć.
- X. Dbanie o stan umysłu i ciała, regularne ćwiczenia, zwracanie uwagi na własne potrzeby i uczucia.

Szkoła prowadzi 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 charakterów, świadomości i moralności młodych ludzi buduje w nich odporność, mądrość życiową i zdrowie psychiczne.**





## **BIBLIOGRAFIA**

1. American Foundation for Suicide Prevention, Suicide Prevention Resource Center, Education Development Center (2018). *After a Suicide: A Toolkit for Schools*. Uzyskano w październiku 2020 r. z: <http://www.sprc.org/sites/default/files/resource-program/AfteraSuicideToolkitforSchools.pdf>.
2. Andriessen, K. Krysińska, K., Grad, O. T. (red.). (2017). *Postvention in action. The international handbook of suicide bereavement support*. Boston, MA: Hogrefe Publishing.
3. Badura-Madej, W. (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Katowice: Śląsk.
4. Cerel, J., Chandler Bolin, M., Moore, M. (2013). Suicide exposure, awareness and attitudes in college students. *Advances in Mental Health*, 12(1), 46-53. Uzyskano w grudniu 2020 r. z: <https://doi.org/10.5172/jamh.2013.12.1.46>
5. Czabański, A. (2014). *Samobójstwa osób z rodziny w relacji studentów*. W: K. Rosa, A. Czabański (red.), *Percepcja zachowań samobójczych. Między opiniami a doświadczeniami*. Kraków: Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, 75-76.
6. Dobrzańska-Socha B. (1992). Propozycja profesjonalnego prowadzenia grup wsparcia. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 77-87.
7. Gmitrowicz, A. (2010). Postwencja. Wsparcie dla osób po samobójczym zgonie kogoś bliskiego. *Psychiatria po Dyplomie*, 4 (7), 60-62.
8. Grzegorzewska, I. (2011), Odporność psychiczna dzieci i młodzieży w kontekście rodziny i wychowania. *Studia Gdańskie*, 28, 133-142.
9. Grzegorzewska, M.K. (2019), *Uwarunkowania poczucia zdrowia, stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli a praktyczne wykorzystywanie teorii zachowania zasobów autorstwa S.E. Hobfolla*, Kraków: Wydawnictwo Impuls.
10. Headspace (2012). *Suicide postvention toolkit*. Uzyskano w listopadzie 2020 r. z: <https://headspace.org.au/assets/School-Support/Compressed-Postvention-Toolkit-May-2012-FA2-LR.pdf>.
11. Hołyst, B. (2011). *Suicydologia*. Warszawa: Wydawnictwo LexisNexis.
12. James, R. K., Gilliland, B. E. (2008). *Strategie interwencji kryzysowej*. Warszawa : Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
13. Komenda Główna Policji (2020). *Zamachy samobójcze zakończone zgonem*. Uzyskano w październiku 2020 r. z: <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>.
14. 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.
15. Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. M. (2011). *Dialektyczna terapia behawioralna nastolatków z tendencjami samobójczymi*. Przetł. M. Kapera. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



16. 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.
17. Onofri, A., La Rosa, C. (2017). *Żałoba. Psychoterapia poznawczo-ewolucjonistyczna i EMDR*. Przeł. H. Michalska. Poznań: Fundacja Przyjaciele Martynki.
18. Paczkowska, A. (2020). *Dziecko i nastolatek w żałobie. Rola nauczycieli i pedagogów*. Gdańsk: Fundacja Hospicyjna.
19. Piątek, J. (2007). *Radzenie sobie z kryzysem po interwencji kryzysowej*. Nieopublikowana rozprawa doktorska, Wydział Ochrony Zdrowia, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków. Uzyskano w grudniu 2020 r. z: <http://dl.cm-uj.krakow.pl:8080>.
20. Phillips, D.P. (1974). The Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect. *American Sociological Association*, Vol. 39, No. 3 (Jun., 1974), 340-354. Uzyskano w grudniu 2020 r. z: <https://doi.org/10.2307/2094294>.
21. *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce* (2019), R. Porzak (red.). Lublin : Fundacja „Masz Szansę”. Uzyskano w grudniu 2020 r. z: [https://www.profilaktycy.pl/images/zasoby\\_pliki/ksiazka/Profilaktyka\\_w\\_szkole.pdf](https://www.profilaktycy.pl/images/zasoby_pliki/ksiazka/Profilaktyka_w_szkole.pdf)
22. Rinpocze S. (2005). *Tybetańska księga życia i umierania*. Przeł. T. Kania. Warszawa: Wydawnictwo Mandala.
23. Rosenberg, B. M. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
24. Rutter M. (1993), Cause and course of psychopathology: some lessons from longitudinal data, *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, Tom 7, wyd. 2, s. 115-224, <https://doi.org/10.1111/j.1365-3016.1993.tb00387.x>
25. Rutter M. (2012), Resilience as a dynamic concept, *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-44, DOI: 10.1017/S0954579412000028.
26. *Śmierć: ostatni etap rozwoju* (2017), E. Kübler-Ross (red.). Przeł. K. Sobiepanek-Szcęsna. Warszawa: Wydawnictwo MT Biznes.
27. Szymańska, J. (2016). *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników państwowej oświaty oraz rodziców*. Warszawa: ORE.
28. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
29. Wellington, B. & Austin, P. (1996). Orientations to reflective practice, *Educational Research*, 38(3), 307-316.



# ZAŁĄCZNIKI

# ZAAŁĄCZNIK 1.

## Przykładowy komunikat nt. samobójstwa kierowany do uczniów

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.
- Trwają działania mające na celu ustalanie 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 rozumiacie, 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 niepokojących objawów, przewidzieć czyichś zachowań 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 rozmawiać 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 rozmawiać 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 rozmawiania, 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.

## ZAAŁĄCZNIK 2.

# Przykładowy komunikat nt. samobójstwa kierowany do rodziców

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 3.

### „MITY” i FAKTY o samobójstwach.

### Jak korygować szkodliwe przekonania

Podczas realizacji działań postwencyjnych, w wypowiedziach uczniów lub rodziców mogą pojawić się nieprawdziwe przekonania na temat samobójstw i zachowań samobójczych, na które należy reagować i odpowiednio korygować w rozmowie.

#### „MIT”

Samobójstwo nie miało przyczyn.  
Przyczyną samobójstwa był czynnik x, y, osoba A, B itp.

#### FAKT

Samobójstwo nie ma nigdy jednej przyczyny. Istnieje wiele różnych przyczyn: biologicznych, psychologicznych i społeczno-kulturowych.

#### KORYGOWANIE

To, że nie dostrzegamy przyczyn samobójstwa, nie oznacza, że ich nie ma. Po śmierci samobójczej szukamy odpowiedzi na nurtujące nas pytanie „dlaczego?”. Często dochodzimy do konkluzji, która wydaje się logiczna i tłumacząca zdarzenie. Jesteśmy w stanie co najwyżej zidentyfikować tylko niektóre czynniki ryzyka, których doświadczała zmarła osoba lub zdarzenie spustowe, które doprowadziło do tragicznego końca.

Unikajmy poszukiwania winnych i wzajemnego oskarżania się.  
Skoncentrujmy się na działaniach, na które mamy wpływ.

#### „MIT”

Nie ma żadnych uniwersalnych cech osób odbierających sobie życie.

#### FAKT

Można wyodrębnić pewne wspólne cechy i zachowania osób, które odebrały sobie życie.

#### KORYGOWANIE

Jeden z głównych twórców suicydologii, Edwin Shneidman<sup>1</sup>, wyodrębnił 10 wspólnych cech osób, które odebrały sobie życie. Są to:

1. nieznośny ból psychiczny,
2. niezaspokojone potrzeby psychiczne,
3. szukanie rozwiązania problemów,
4. ucieczka od świadomości,
5. poczucie bezradności i beznadziejności,
6. ambiwalencja i niepewność,
7. skrajne zawężenie uczuciowe i poznawcze i behawioralne,
8. komunikacja zamiaru samobójczego,
9. ucieczka od życia,
10. spójność z wcześniejszymi życiowymi wzorcami postępowania.

<sup>1</sup> Na podst.: Shneidmann E.S., Farberow N.L., 1957b, *Clues to Suicide*. New York: McGraw – Hill. Springer.



## „MIT”

Samobójstwo to ucieczka lub odwaga, świadoma decyzja osób będących zdrowych na ciele i umyśle.

## FAKT

Samobójstwo to skutek kryzysu lub zaburzeń psychicznych.

## KORYGOWANIE

Zaburzeń psychicznych nie należy rozpatrywać w kategoriach ucieczki lub odwagi, podobnie jak w podobnych kategoriach nie rozpatrujemy udaru mózgu czy zawału serca. Antoni Kępiński podkreślał, że choroba psychiczna jest przede wszystkim cierpieniem.

## „MIT”

Uczeń odbiera sobie życie tylko w obliczu poważnych trudności życiowych.

## FAKT

Samobójstwa młodych osób niekiedy bywają poprzedzone przykrą sytuacją, która wydaje się obiektywnie niewielkim problemem, przejściową trudnością.

## KORYGOWANIE

Nawet obiektywnie niewielki problem, np. niespełnione oczekiwania wobec rodziców, przyjaciół, bliskich, niepowodzenie szkolne, nieszczęśliwa miłość, brak akceptacji społecznej i poczucie osamotnienia, mogą spełnić rolę czynnika spustowego.

Nie powinniśmy oceniać rozmiaru czyichś trudności jedynie z własnej perspektywy. Różnie możemy odbierać ten sam problem, ale wzbudzane przez niego emocje, nawet jeśli różne – są żywe.

## „MIT”

Samobójstwo należy traktować inaczej niż inne przyczyny zgonów.

## FAKT

Ofiary samobójstwa powinny otrzymać podobną uwagę i pamięć jak uczniowie, którzy zmarli w wyniku wypadku lub choroby.

## KORYGOWANIE

Potrzeba upamiętniania zmarłych jest naturalna i ważna dla danej społeczności jako grupy, jak również każdego jej członka.

Zmarły śmiercią samobójczą może być zapamiętany, np. jako ostrzeżenie przed tym, czego należy unikać.

## „MIT”

O osobie, która odebrała sobie życie, należy mówić jedynie w pozytywny sposób.

## FAKT

Idealizacja i gloryfikacja zmarłego (w mediach, przez władze szkoły, nauczycieli lub inne osoby), brak reakcji na tendencje uczniów do postrzegania zmarłego jako „męczennika”, zwiększają ryzyko samobójczego naśladownictwa (*efekt Wertera*, Phillips 1974).

## KORYGOWANIE

Władze szkoły i nauczyciele nie powinni idealizować i gloryfikować osoby zmarłej. Powinny dłożyć starań, aby społeczność szkolna nie postrzegała zmarłego jako „męczennika” lub „bohatera”, niezależnie od czynników, które mogły przyczynić się do samobójstwa.

Istotne jest podkreślanie, że w każdym przypadku, kiedy sytuacja nas przeraża, powinniśmy szukać pomocy u osób, do których mamy zaufanie.

**„MIT”**

Nie należy mówić o problemach psychicznych osoby zmarłej śmiercią samobójczą.

**FAKT**

Mówiąc o problemach psychicznych osoby zmarłej możemy zachęcać do szukania pomocy i zwracania uwagi na sygnały ostrzegawcze.

**KORYGOWANIE**

Przeżywając żałobę po śmierci samobójczej warto podkreślać znaczenie leczenia zaburzeń psychicznych, konieczności poszukiwania pomocy wśród bliskich, a także u specjalistów.

Ocena zagrożenia samobójczego, dokonana w pierwszym rzędzie przez psychologa lub pediatrę, tudzież psychiatrę, pozwala wybrać adekwatny sposób wsparcia.

**„MIT”**

Kiedy ktoś chce odebrać sobie życie, to sobie odbierze.

**FAKT**

Osoby w kryzysie samobójczym często doświadczają ambiwalencji – do samego końca wahają się. Istnieje zatem szansa na ratunek.

**KORYGOWANIE**

Zaprezentowany sposób myślenia może okazać się bardzo szkodliwy, ponieważ zwalnia otoczenie z odpowiedzialności i udzielenia wsparcia i pomocy. Sugeruje także nikły wpływ oddziaływań wychowawczych czy profilaktycznych.

**„MIT”**

Postwencją powinni zajmować się jedynie psycholodzy, pedagodzy, psychiatrzy, terapeuci.

**FAKT**

Za działania postwencyjne odpowiada cała społeczność szkolna – nauczyciele, rodzice i specjaliści. Zadania poszczególnych osób są bardzo różne, niemniej bardzo ważne.

**KORYGOWANIE**

Każdy powinien uzyskać niezbędny zasób informacji, który pozwoli przetrwać trudny okres żałoby oraz wyciągnąć istotne wnioski na przyszłość, np. jak reagować na kryzys psychiczny, jak sobie radzić z myślami samobójczymi. Władze szkoły powinny dążyć do tego, aby nauczyciele, uczniowie oraz rodzice otrzymali potrzebne wsparcie, a szkoła mogła jak najszybciej wrócić do swoich codziennych zadań.

Uczniowie potrzebują osób o różnych kompetencjach. Nauczyciel może empatycznie wysłuchać ucznia, zajęcia profilaktyczne poprowadzi pedagog, a spotkanie postwencyjne interwent.

**„MIT”**

Zapytanie ucznia o myśli samobójcze może przyczynić się do samobójstwa.

**FAKT**

Badania i praktyka pokazują, że pytanie o myśli samobójcze nie zwiększa ryzyka samobójczego.

**KORYGOWANIE**

Osoby z myślami samobójczymi często potrzebują o tym otwarcie porozmawiać. W ten sposób doświadczają ulgi, ponieważ zmniejsza się ciężar „dźwigania” przykrych tajemnic i zwiększa szansa uratowania życia.

Zapytanie pokazuje otwartość rozmówcy na trudne tematy, zainteresowanie i gotowość do poważnej rozmowy.

**„MIT”**

Uczeń informuje otoczenie o myślach samobójczych tylko po to, aby zwrócić na siebie uwagę.

**FAKT**

Myśli samobójcze są zawsze sygnałem ostrzegawczym, informującym otoczenie o zwiększonym ryzyku samobójczym.

**KORYGOWANIE**

Zadaniem społeczności szkolnej jest bardzo poważne traktowanie każdej wypowiedzi znamionującej zamiar popełnienia samobójstwa. Nie można jej bagatelizować i ukrywać przed innymi. Powinniśmy poinformować o tym rodziców ucznia i pomóc w znalezieniu profesjonalnej opieki. Także rodzic nie powinien bagatelizować informacji od własnego dziecka.

**„MIT”**

Uczniowie po próbie samobójczej nie zaryzykują ponownie utraty życia.

**FAKT**

Okolo 40% osób, które odebrały sobie życie, wcześniej podejmowały próby samobójcze.

**KORYGOWANIE**

Nie ma podziału na „prawdziwe” i „falszywe” próby samobójcze. Uczniowi po próbie samobójczej należy pomóc w powrocie do szkoły, najlepiej przygotowując wspólnie z nim i opiekunami plan wsparcia.

**„MIT”**

Myśli lub próby samobójcze ucznia są jedynie prowokacją lub manipulacją.

**FAKT**

Próba samobójcza, zlekceważona i uznana za manipulacyjną, może doprowadzić do następnej. Zachowanie samobójcze jest wyrazem bezradności ucznia wobec silnych emocji, z którymi nie może sobie poradzić.

**KORYGOWANIE**

Używanie słowa „prowokacja” lub „manipulacja” w stosunku do zachowania samobójczego jest niestosowne ze względu na jego stygmatyzujący i oskarżający charakter. Warto, abyśmy powstrzymali się przed używaniem powyższych określeń w odniesieniu do zachowań samobójczych i zajęli się każdą sytuacją znamionującą problem.

**„MIT”**

Jeżeli uczeń mówi w tajemnicy o tym, że myśli o samobójstwie, to trzeba tej tajemnicy dochować.

**FAKT**

Często się zdarza, iż najbliższe otoczenie (rodzice, rówieśnicy, nauczyciele) wiedzą o myślach samobójczych ucznia, jednakże nie informują o tym osoby odpowiedzialnej za udzielenie specjalistycznej pomocy.

**KORYGOWANIE**

W każdym przypadku powinniśmy zadbać, aby informacja o myślach, próbach samobójczych, samouszkodzeniach ucznia dotarła do psychologa i lekarza. Zdarza się, że uczeń mówi o myślach samobójczych jednej osobie, zakładając, iż przekaze informację dalej – do lekarza czy psychologa. Niestety, praktyka pokazuje, że nie zawsze tak się dzieje. Poinformowani o myślach samobójczych mają obowiązek pomóc i zabezpieczyć potencjalną ofiarę. Zaniechanie działania oznacza przyzwolenie na ewentualne konsekwencje.

## ZAŁĄCZNIK 4.

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA W ŻAŁOBIE I KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Do zadań szkoły należy przygotowanie i upowszechnianie listy instytucji i organizacji zajmujących się wsparciem w sytuacji kryzysu i żałoby. W środowisku lokalnym szkoła może znaleźć szybkie i bezpośrednie wsparcie informacyjne w placówkach, takich jak:

- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym poradnie specjalistyczne. Zazwyczaj szkoła współpracuje z poradnią rejonową, która na bieżąco wspomaga pracę szkoły w różnych obszarach i potrzebach.
- Poradnie zdrowia psychicznego oraz inne placówki ochrony zdrowia, w tym szczególnie pogotowie ratunkowe. Przydatne są sprawdzone kontakty z konkretnymi specjalistami (lekarzami, terapeutami).
- Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, powstające w każdym powiecie, świadczące również wizyty domowe i środowiskowe (wykaz ośrodków na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego>).
- Centra i ośrodki interwencji kryzysowej (informacja na temat placówek dostępna na stronie: [www.interwencjakryzysowa.pl](http://www.interwencjakryzysowa.pl) oraz <http://pokonackryzys.pl/>).
- Wydziały edukacji w urzędach miast i gmin, wydziały bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego na poziomie samorządu terytorialnego, kuratorium oświaty.
- Policja, straż miejska, straż pożarna (policja i straż pożarna posiadają w centrach zarządzania kryzysowego grupy swoich psychologów).



Polecane 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 POTRZEBUJĄCYM.**



- 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](http://www.brpd.gov.pl)
- NIEBIESKA LINIA – OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE: tel. **800 120 002**  
[www.niebieska.info](http://www.niebieska.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-latest-news/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-116123.html>

- TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWACH DOTYCZĄCYCH BEZPIECZEŃSTWA DZIECI: tel. **800 100 100**  
[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)
- LINIA WSPARCIA – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla osób w kryzysie psychicznym: tel. **800 70 2222**  
[www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)
- INFORMACJA O INNYCH TELEFONACH ZAUFANIA W POLSCE:  
[www.telefonaufania.org.pl](http://www.telefonaufania.org.pl)
- TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI „NAGLE SAMI” – bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie: tel. **800 108 108**  
[www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl)
- „TUMBO LINIA” – bezpłatny telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w żałobie: tel. **800 111 123**  
[www.tumbopomaga.pl](http://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](http://www.116111.pl)
- TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI: tel. **22 82 608 74,**  
**500 414 547**  
[www.tpd.org.pl](http://www.tpd.org.pl)
- ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI „ITAKA”:  
tel. **22 484 88 01**  
[www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)
- CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH FUNDACJA „ITAKA”:  
tel. **116 000**  
[www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)
- PORADNIA on-line: [www.zawszejestjakieswyjscie.pl](http://www.zawszejestjakieswyjscie.pl)



## ZAAŁĄCZNIK 5.

### REGULACJE PRAWNE uwzględniające postwencję w szkołach i placówkach systemu oświaty

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. *Prawo oświatowe*.  
Dz. U. z 2020 r. poz. 910, z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie *zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach*.  
Dz. U. z 2020 r. poz. 1280.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2018 r. w sprawie *wykazu zajęć prowadzonych bezpośrednio z uczniami lub wychowankami albo na ich rzecz przez nauczycieli poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz nauczycieli: pedagogów, psychologów, logopedów, terapeutów pedagogicznych i doradców zawodowych*.  
Dz. U. z 2020 r. poz. 1552.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 lutego 2019 r. w sprawie *szczegółowej organizacji publicznych szkół i publicznych przedszkoli*.  
Dz. U. z 2019 r. poz. 502.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 maja 2001 r. w sprawie *ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół*.  
Dz. U. 2001 r., nr 61, poz. 624, z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 lutego 2013 r. w sprawie *szczegółowych zasad działania publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym publicznych poradni specjalistycznych*.  
Dz. U. z 2013 r. poz. 199 z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 grudnia 2019 r. w sprawie *sposobu podziału części oświatowej subwencji ogólnej dla jednostek samorządu terytorialnego w roku 2020*.  
Dz. U. z 2020 r. poz. 2466 z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie *podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej*.  
Dz. U. z 2017 r. poz. 356 z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie *podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia*.  
Dz. U. poz. 467, z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie *warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym*.  
Dz. U. z 2020 r. poz. 1309.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 kwietnia 2019 r. w sprawie *ramowych planów nauczania dla publicznych szkół*.  
Dz. U. z 2019 r. poz. 639 z późn. zm.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 czerwca 2020 r. *zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół*.  
Dz. U. z 2020 r. poz. 1008.



# ZAŁĄCZNIK 6.

## PROFILAKTYKA NA LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

### Przykładowe scenariusze

#### SCENARIUSZ 1: „JAKĄ CZUJĘ W SOBIE POGODĘ”

(opracowanie: Dariusz Piotr Klimczak, Katarzyna Owsiany)

##### Cele główne:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania uczuć.
- Poznanie emocji przeciwstawnych oraz ich opisywanie.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i autorefleksji.

##### Cele szczegółowe:

- Budowanie świadomości wpływu na własne zachowanie.
- Nauka autoprezentacji, nazywania emocji.
- Dostrzeganie i nazywanie różnic w swoim zachowaniu.
- Rozwijanie myślenia dywergencyjnego.
- Rozwijanie asocjacji.

##### Adresaci:

Uczniowie klas I-III szkoły podstawowej

##### Czas trwania:

45 minut

##### Metody i formy pracy:

Rozmowa kierowana, rysunek tematyczny, zastosowanie techniki WCN – samoocena uczniowska, uczenie się poprzez zabawę, słuchanie, TIK, heureza, metoda podająca

##### Pomoce i materiały:

kartki A4 i kredki, płyta: Antonio Vivaldi, *Cztery pory roku (Le Quattro stagioni)*, skrzypce: Konstanty Andrzej Kulka, wyk. Orkiestra Kameralna Filharmonii Narodowej pod dyr. Karola Teutsch, Warszawa 1970, ed. 1994 (dostęp na [www.youtube.pl](http://www.youtube.pl), [www.muzykotekaskolna.pl](http://www.muzykotekaskolna.pl))

##### Przebieg:

#### 1. Powitanie uczniów i zadanie pytań wprowadzających (5 min.):

- Jakie mamy pory roku?
- Jaką teraz mamy porę roku?
- Jaką teraz mamy pogodę za oknem?

Nauczyciel włącza muzykę A. Vivaldiego „Cztery pory roku”, która odtwarzana jest w tle.



## 2. Jaką mam w sobie pogodę? (ćwiczenie rozpoznawania własnego nastroju określania w kategoriach pogodowych, pkt 2-4: 25 min.)

Nauczyciel przedstawia uczniom temat odczuwania emocji, które można porównać do zmiennej pogody.

Zadaje uczniom pytanie: „Jaką dziś czują w sobie pogodę”? W razie potrzeby podpowiada, że można odczuwać w sobie różne nastroje przypominające zjawiska pogodowe np. pogodę słoneczną, deszczową, mroźną, letnią itp.

Nauczyciel może skonstatować, że odczuwanie emocji jest odpowiedzią na to, co dzieje się wokół każdego z nas. Emocje wpływają na nasze doświadczanie świata, np. gdy jesteśmy pogodni, to chętniej nawiązujemy kontakty z innymi, jesteśmy bardziej życzliwi niż wtedy, gdy nie mamy humoru.

## 3. Rysunek „Ciemne chmury — jasne niebo” (indywidualna praca plastyczna)

Każdy uczeń dzieli kartkę A4 na pół, aby umieścić na niej skrajne nastroje. Na jednej połowie rysuje rozpoznawane w sobie uczucia wywoływane nadciągającymi „ciemnymi chmurami” (tj. zdenerwowanie, z wątpienie, smutek), a na drugiej połowie uczucia związane z „jasnym niebem”, tj. spokój, radość, zrównoważenie. Obrazki są oglądane i omawiane na forum klasy. Można je powiesić na widocznym miejscu, aby przypominały, że każdy z nas ma odczucia przeciwstawne, np. uczeń, który często się złości posiada też przyjazne uczucia i odwrotnie.

## 4. Jestem dumny, dumna... (autorefleksja)

Nauczyciel podsumowuje, że w życiu czasem dotykają nas nieprzyjemne doświadczenia (np. niepowodzenia, straty, rozczarowania, skrzywdzenie), które wywołują trudne emocje i zachowania.

Jednak potrafimy być czasem dumni z siebie, że pokonujemy trudności mimo lęku, smutku, żalu, złości, osamotnienia.

Nauczyciel prosi uczniów siedzących w kole, aby przypomnieli sobie coś pozytywnego, co zrobili w ostatnim czasie, z czego mogą być dumni, (np. ktoś nauczył się jazdy na nartach, odważył się obronić koleżankę).

Uczniowie uzupełniają po kolei początek zdania: „Jestem dumny z tego, że ....”.

Jeśli ktoś ma trudności z dokończeniem zdania, inni uczniowie z własnej obserwacji mogą mu pomóc, podpowiadając, z czego kolega może być dumny.

## 5. Podsumowanie (15 min.):

Nauczyciel przykleja do tablicy tabelę WCN i analizuje z uczniami pierwszą i drugą kolumnę, zapisując informacje, jednocześnie doczepiając odpowiednie rysunki uczniów w kolumnie pierwszej.

Podsumowanie zajęć poprzez zapisanie osiągniętych celów w trzeciej kolumnie.

Co wiemy o naszych uczuciach?	Co chcielibyśmy wiedzieć?	Czego się nauczyliśmy?

### Pytania kontrolne:

Czego uczniowie się nauczyli?

Co chcą zabrać z zajęć dla siebie? Z jaką pogodą kończą zajęcia? Który fragment muzyczny najbardziej odpowiada ich nastrojowi?

Czy pogoda się w nich poprawiła?

## SCENARIUSZ 2: „GDY KOGOŚ LUB COŚ STRACILIŚMY”

(opracowanie: Anna Baran)

### Cele główne:

- Poznanie pozytywnych i negatywnych sposobów reagowania na sytuację straty.
- Doświadczenie przemijającego charakteru danej emocji i reakcji.
- Zachęcenie uczniów do szukania pomocy i działania.

### Cele szczegółowe:

- Zwiększenie kompetencji uczniów w zakresie prowadzenia umiejętności otwartej rozmowy.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania uczuć.
- Rozwijanie myślenia asocjacyjnego.
- Rozeznawanie własnych możliwości, opisywanie doświadczenia straty.

### Adresaci:

Uczniowie klas IV-VI szkoły podstawowej

### Czas trwania:

45 minut

### Metody i formy pracy:

Rozmowa kierowana, praca w grupach, praca indywidualna

### Pomoce i materiały:

Tablica do pisania, duże kartki papieru, mazaki, smartfony, karty: Zegar 1, Zegar 2, Zegar 3, Zegar 4 wraz z instrukcją, długopisy, kartki papieru

### Przebieg:

#### 1. Przekazanie informacji organizacyjnych (czas spotkania, zasady pracy) i tematyki spotkania.

#### 2. Wprowadzenie do tematu spotkania (5 min.):

Napisanie na tablicy słowa: „**STRATA**”. Skierowanie prośby do uczniów, aby zastanowili się i odpowiedzieli na pytania:

- Jak rozumiecie słowo strata?
- Jakie macie skojarzenia?
- Proszę, podajcie swoje przykłady.

#### 3. Ćwiczenie „Zegary” (15 min.):

Prowadzący dzieli klasę na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje jeden Zegar oraz napisaną na kartce instrukcję:

- Wybierzcie wspólnie jeden z przykładów sytuacji straty – może być któryś z tych, o którym mówiliśmy przed chwilą na dzisiejszej lekcji. Przeczytajcie opisy, które pokazują wskazówki zegara. Wybierzcie trzy z opisów i opiszcie kolegom, dlaczego wybraliście akurat takie opisy:



Zegar 1. **Emocje** – Co czuję, kiedy coś stracę?

Zegar 2. **Działania** – Co robię, kiedy coś stracę?

Zegar 3. **Skarby** – O czym ważnym dla siebie myślę, kiedy coś stracę?

Zegar 4. **Pomoc** – Gdzie szukam pomocy, kiedy coś stracę?

Prowadzący zwraca uwagę, aby podczas pracy w grupach uczniowie słuchali nawzajem swoich argumentów, zamiast wdawania się w dyskusję i próby przekonywania innych.

Po zakończeniu pracy w grupach, wybrani przez każdy zespół uczniowie relacjonują, o czym rozmawiali i jakich dokonali wyborów.

Prowadzący może to skomentować:

- Wybraliście różne emocje i działania na stratę. Tak jest z każdą stratą. Każdy z nas przeżywa ją inaczej. Niezależnie od tego, jak silnie przeżywamy stratę i jakie podejmujemy działania, zawsze możemy podzielić się tym z innymi. Możemy powiedzieć: „Potrzebuję pomocy” i przekonać się, czy i jaką pomoc otrzymamy.

#### 4. Ćwiczenie „Miejsca pomocy” (15 min.):

Prowadzący dzieli klasę na sześć grup. Każdy zespół otrzymuje kartę z dwiema nazwami osób, instytucji lub numerami telefonów, np.:



- Kartka 1. Pedagog szkolny
- Kartka 2. Wychowawca klasy
- Kartka 3. Pogotowie ratunkowe **999**
- Kartka 4. Mój ulubiony nauczyciel
- Kartka 5. Osoba z mojej rodziny, która najbardziej mi pomaga
- Kartka 6. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116111**

Zadaniem uczniów jest uzupełnienie informacji o wylosowanej osobie, specjalistce, miejscu pomocy, telefonie, tzn. z jakimi problemami można się zwrócić do nich, jaką może uzyskać pomoc.

Podczas ćwiczenia uczniowie mogą korzystać z komputerów lub smartfonów, aby znaleźć potrzebne informacje. W podsumowaniu ćwiczenia każda grupa/zespół dzieli się z pozostałymi informacjami, które znalazła.

Zadanie Prowadzący podsumowuje słowami:

- Proszę, aby każdy z was dokończył zdanie: „Jeżeli miałbym/miałabym problemy, z którymi nie wiem, co zrobić, poprosiłby o pomoc ..... (wymień osobę, miejsce, sposób, np. spotkanie, mail, chat, telefon)”. Zastanówcie się i powiedzcie, do kogo można zgłosić się po pomoc: w domu, szkole, poza szkołą? Jakie znacie telefony zaufania?

#### 5. Podsumowanie i zakończenie (10 min.):

Prowadzący podsumowuje to, co usłyszał od uczniów:

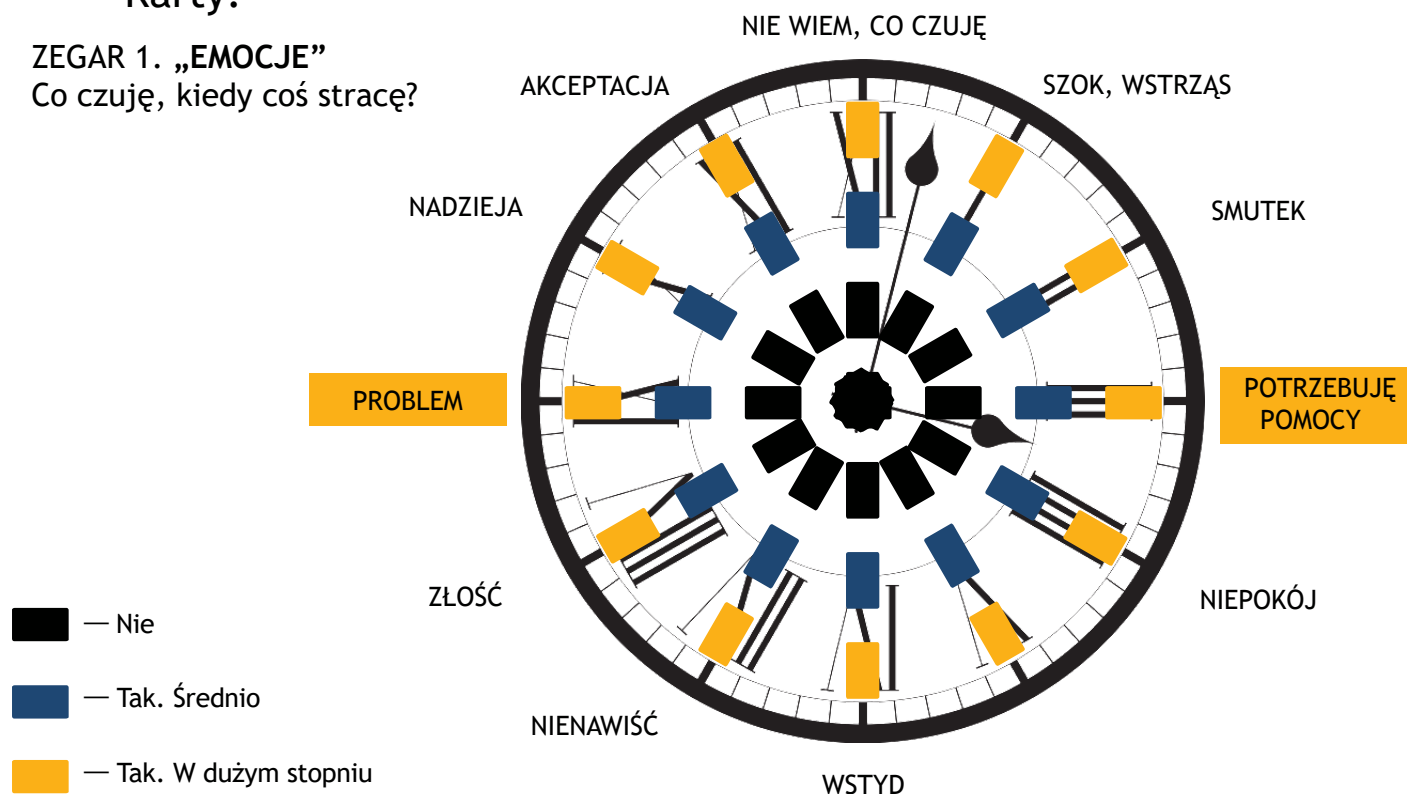
- W życiu może się zdarzyć, że stracimy coś dla nas ważnego, np. (Prowadzący cytuje wypowiedzi uczniów).
- Każdy z nas przeżywa stratę inaczej i czuje inne emocje, np. ....
- Każdy z nas inaczej sobie radzi w trudnej sytuacji, np. ....
- Kiedy potrzebujecie pomocy, w naszej szkole możecie porozmawiać z (imię nazwisko, funkcja, godziny dostępności, pokój dyżurów).
- Zawsze możecie zadzwonić pod numer telefonu pomocy 116111, który jest czynny całą dobę. Usługa przeznaczona jest dla osób do 18. roku życia, a także dla waszych rodziców i opiekunów.

- Zawsze mamy pewne zasoby, które są naszym „skarby”. Wymienialiście skarby, takie jak: ..... (Prowadzący podaje to, co powiedzieli uczniowie).
- „Skarby” mogą się zmieniać, wtedy kiedy i my się zmieniamy, ale warto, aby zawsze pamiętać o 3-4 „skarbach”, gdyż mogą nam pomóc, gdy będziemy czuć się źle.

### Karty:

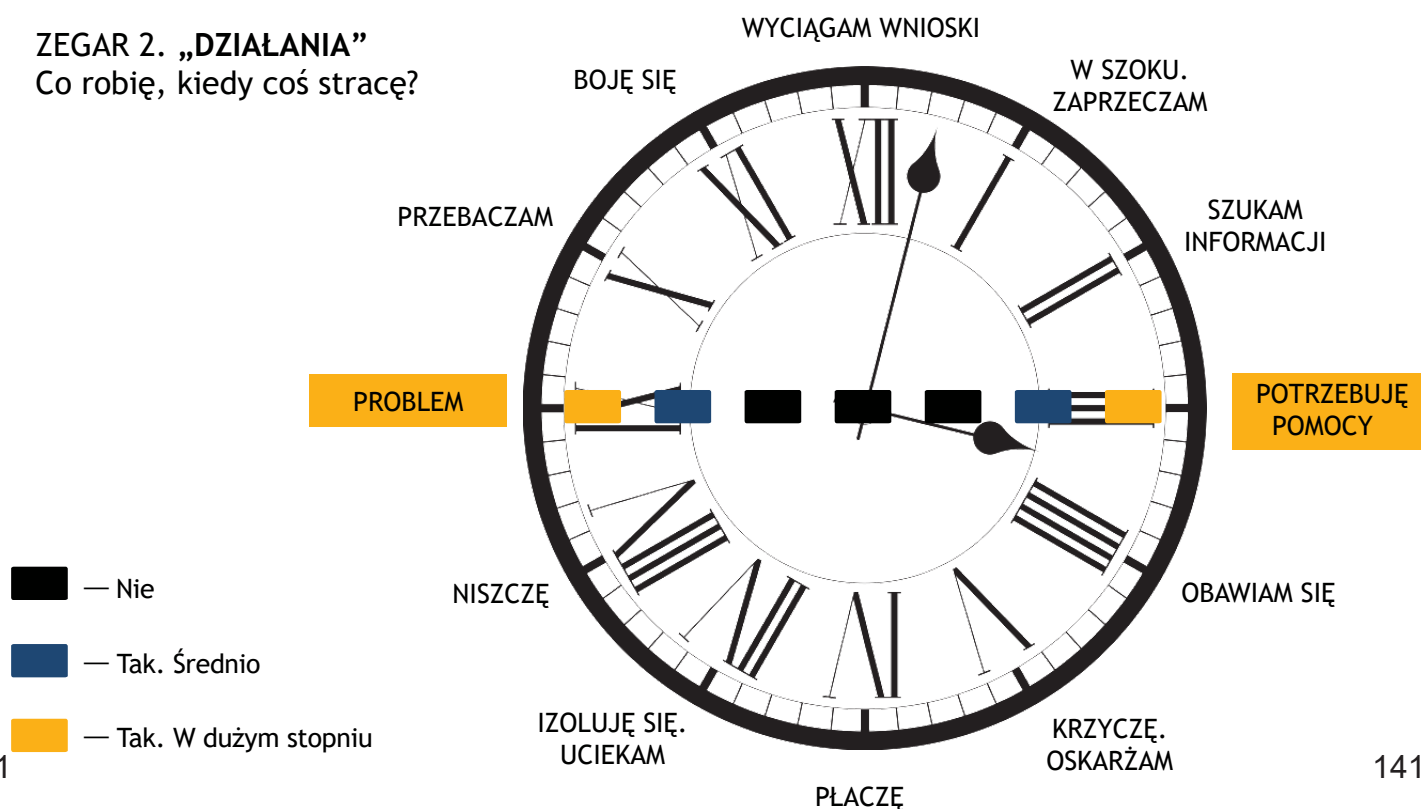
#### ZEGAR 1. „EMOCJE”

Co czuję, kiedy coś stracę?



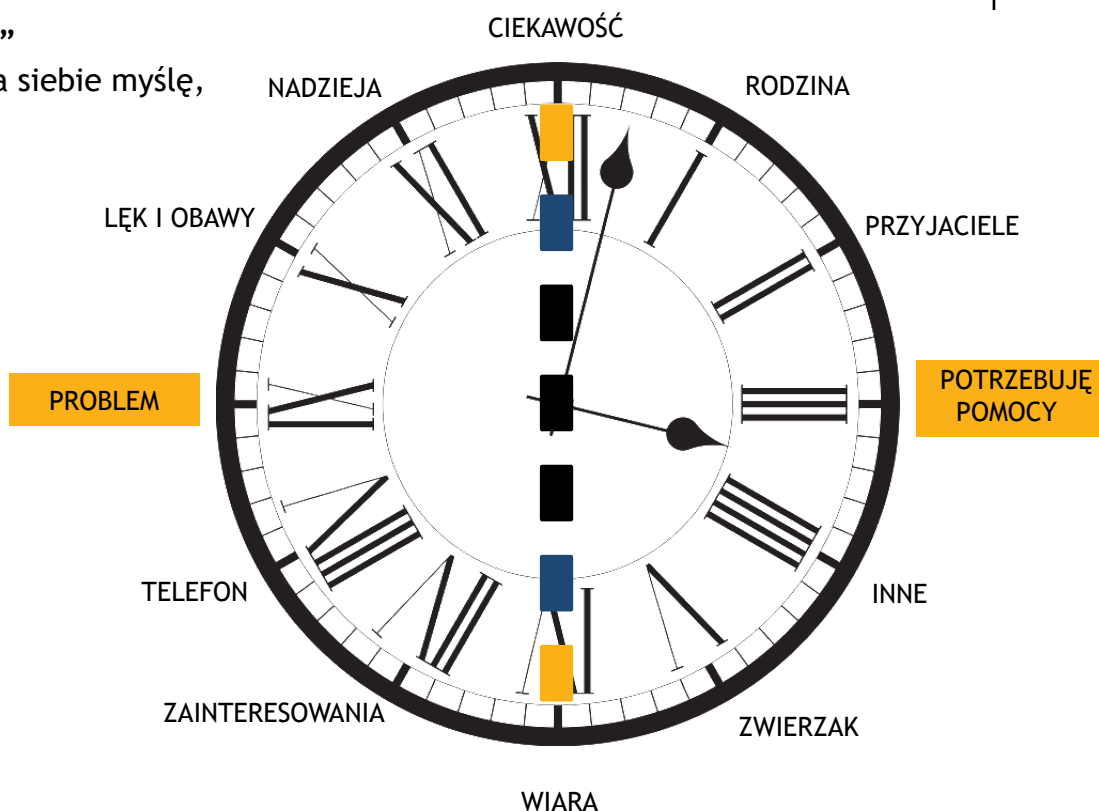
#### ZEGAR 2. „DZIAŁANIA”

Co robię, kiedy coś stracę?



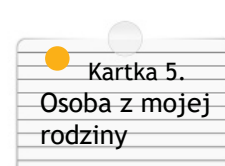
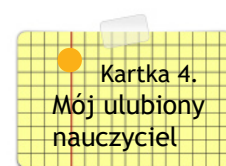
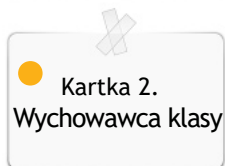
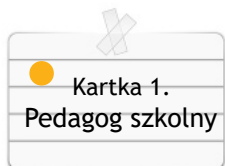
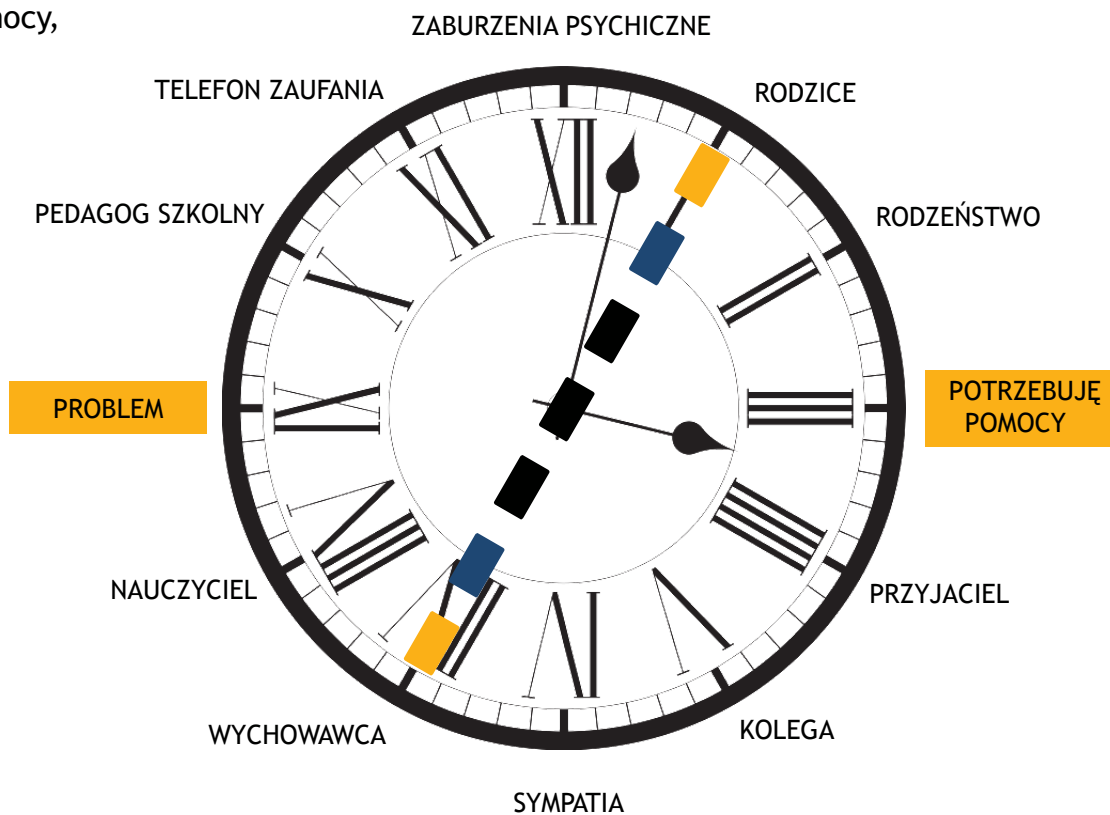
### ZEGAR 3. „SKARBY”

O czym ważnym dla siebie myślę, kiedy coś stracę?



### ZEGAR 4. „POMOC”

Gdzie szukam pomocy, kiedy coś stracę?





## SCENARIUSZ 3: „TRUDNOŚCI I PROBLEMY: JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ”

(opracowanie: Małgorzata Łuba)

### Cele główne:

- Doskonalenie umiejętności uczniów dotyczących radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
- Zachęcenie uczniów do samodzielnego nabierania dystansu wobec niekonstruktywnych form radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
- Wykorzystania doświadczeń uczniów w zakresie reagowania na emocje.

### Cele szczegółowe:

- Poznanie przez uczniów przykładowych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
- Rozznawanie własnych możliwości poprawy zdrowia psychicznego.
- Poznanie nowych technik oddechowych.
- Poznanie myśli zaradczych.

### Adresaci:

Uczniowie klas VII-VIII szkoły podstawowej

### Czas trwania:

45 minut

### Metody i formy pracy:

Rozmowa kierowana, praca w grupach, praca indywidualna, biblioterapia, „burza mózgów”

### Pomoce i materiały:

Tablica do pisania, duże kartki papieru, mazaki, smartfony, karty „Myśli zaradcze”, długopisy, kartki z wydrukowanymi zdaniami do dokończenia przy podsumowaniu, tekst bajki: Królicki, Z. (2007). *Bajki chińskie, czyli 109 opowieści dziwnej treści: dla dorosłych*. Łódź: Wydawnictwo Kos

### Przebieg:

**1. Powitanie grupy, krótkie przekazanie informacji organizacyjnych o czasie spotkania i omówienie zasad wspólnej pracy (5 min.):**

#### Przykładowe zasady:

- Kiedy ktoś zabiera głos, mówi na temat.
- W danym momencie mówi jedna osoba – bez przerywania.
- Każdy mówi w swoim imieniu i o sobie – prawo bycia sobą.
- Zgadza się na to, że można mieć różne zdania i doświadczenia – bez oceny i krytyki.



## 2. Od problemów i trudności do nieprzyjemnych, przytłaczających emocji (pkt 2-5: 35 min.):

Prowadzący pisze na tablicy dwa hasła: **PROBLEMY, TRUDNOŚCI** i prosi uczniów, aby zastanowili się, czym dla nich są problemy i trudności i w jaki sposób wpływają na człowieka:

- Co dla was jest problemem lub trudnością? Jakie sytuacje? Jakie zdarzenia? Jakimi osobami?
- Jak problemy wpływają na człowieka? Co się wtedy z nim dzieje? Co czuje? Jakimi odczuwa emocje?

Prowadzący podsumowuje wypowiedzi uczniów:

- Każdy z nas doświadczył czegoś, co go dręczy, martwi, smuci, denerwuje, złości. Czasami problemy są bardzo poważne i intensywne. Mogą się nawarstwiać. Może się wydawać, że nie da się ich rozwiązać. Można myśleć, że nigdy się nie skończą. Wówczas pojawiają się emocje, które mogą nas przytłoczyć.

## 3. Emocje, które nas przytłaczają i niezdrowe sposoby radzenia sobie z nimi.

Prowadzący proponuje „burzę mózgów”:

- Wymieńcie najpierw różne emocje. Podzielcie je na pozytywne i negatywne, a następnie, przedstawcie proszę, różne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Podzielmy je na pozytywne i negatywne.

Prowadzący prosi uczniów, aby wymienili jak najwięcej niezdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami, zapisując je na oddzielnych kartkach bez komentowania:

- Jakie znacie niezdrowe sposoby na złe samopoczucie? Wybierzmy różne sposoby radzenia sobie z emocjami.

Ważne, aby pojawiły się takie działania, jak: natrętne rozmyślanie o problemach, wracanie w myślach do porażek i niepowodzeń, unikanie przyjemności, które mogą poprawić samopoczucie, agresja wobec innych, izolowanie się od ludzi, sięganie po alkohol, dopalacze, narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość, palenie papierosów, objadanie się lub odmawianie jedzenia, wyżywanie się na sobie lub innym, sprawianie sobie bólu, samouszkodzenia, niebezpieczne czynności, nadmiarowe czynności, próby samobójcze, samobójstwo.

Prowadzący dzieli uczniów na cztero- lub pięcioosobowe grupy. Każda z grup losuje po dwa lub trzy przykłady niezdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami. Uczniowie mają za zadanie wynotować na dużych kartkach papieru jak najwięcej argumentów dowodzących, że dane działanie faktycznie jest niezdrowe. Prowadzący może powiedzieć:

- Zastanówcie się w grupach, dlaczego przywołane sposoby są niezdrowe? Co jest w nich złego? Jakimi mogą być niedobre konsekwencje dla człowieka? Zapiszcie wszystkie swoje pomysły.

Przedstawiciele każdej grupy omawiają wypracowane wspólnie argumenty na forum.

#### 4. Zdrowe sposoby radzenia sobie:

Prowadzący prosi uczniów, aby wymienili jak najczęściej zdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami i zapisuje na tablicy wszystkie przykłady bez komentowania:

- Jakie znacie zdrowe, pozytywne i skuteczne sposoby na poradzenie sobie z nieprzyjemnymi, przytłaczającymi emocjami?
- Co wam lub osobom, które znacie, pomaga w trudnościach?

Ważne, aby pojawiły się takie działania, jak: porozmawiać z zaufaną, lubianą osobą, zdystansować się od sytuacji, wziąć kilka głębszych oddechów, zająć się czymś innym, sprawić sobie przyjemność, wyjść na spacer, pobiegać, pobycć chwilę w samotności, odbyć przejażdżkę rowerową, posłuchać muzyki, zjeść dobre danie, wyobrazić sobie coś dobrego i miłego.

W podsumowaniu prowadzący może powiedzieć:

- Zauważcie, że czasami pomagają nam podobne, a czasami zupełnie inne rzeczy. Nie każdy zdrowy sposób jest pomocny dla każdego i wskazany w każdych okolicznościach. Warto dzielić się z innymi swoimi sposobami i szukać nowych pomysłów działań, które mogą być przydatne i skuteczne w trudnych chwilach. I temu będzie poświęcona druga część naszego spotkania.

Krótką przerwą: 5 minut

#### 5. Konstruktywne sposoby radzenia sobie:

Sugerowane aktywności to krótkie techniki oddechowe, przygotowanie myśli zaradczej, wizualizacje, ćwiczenia body2brain (ciało&umysł) – proste ćwiczenia ruchowe oddziałujące na umysł poprzez ciało itp.

##### Techniki oddechowe:

Nauczyciel zwraca się do uczniów:

- Pewnie wiecie, że w trudnych chwilach to, jak oddychamy, może nam pomóc opanować nieprzyjemne emocje. Czy znacie jakieś sposoby oddychania, które mogą nas uspokoić i sprawić, że pocujemy się lepiej?

Prowadzący zaprasza uczniów do kilku ćwiczeń oddechowych z zamkniętymi oczami.

Samoobserwacja oddechu:

- Przez kilka najbliższych minut zwróć uwagę, w jaki sposób oddychasz. Zaobserwuj, jaki jest twój oddech, poczuć, jak ci się oddycha. Czy Twoje wdechy i wydechy są miarowe, swobodne i naturalne? Czy podczas oddychania odczuwasz jakiegokolwiek napięcie? Czy odczuwasz, jaką drogę przemierza powietrze w twoim ciele? Jeśli tak, zauważ, które części Twojego ciała poruszają się podczas oddychania: brzuch, klatka piersiowa, przepona, ramiona itd. Podczas ćwiczenia niczego nie zmieniaj w swoim oddechu, niczego nie wymuszaj.
- Oddech 1-2-3-4: Przy każdym wdechu mów w myślach: 1, przy wydechu: 2, 3, 4.
- „Oddychaj miłymi słowami”: Przy każdym wydechu powtarzaj w myślach wybrane słowo, np. cisza, spokój.

Ważne, aby ćwiczenia oddechowe nie trwały w sumie dłużej niż 10 minut. Po wspólnych ćwiczeniach prowadzący zapytuje uczniów, jak się czuli wykonując oddechy, na ile ich zdaniem różne formy uspokajającego oddychania można zastosować w trudnych sytuacjach. Może również prosić uczniów o znalezienie darmowych aplikacji na smartfony do nauki relaksacyjnego oddychania (np. „Nie panikuj”, „Calm Harm”, dostępnych dla osób powyżej 12 r. ż.).

### Myśli zaradcze:

Prowadzący zwraca się do uczniów:

- Czy wiecie, czym jest myśl zaradcza? Żeby lepiej zrozumieć, czym jest i jak działa zaproszę was do wysłuchania opowieści o pewnym królu. Ta opowieść, którą za chwilę przeczytam, to bajka dla dorosłych.

Prowadzący czyta fragment Władcy jin-jang ze zbioru Z. Królickiego:

Po przeczytaniu opowieści prowadzący zadaje pytanie uczniom, czym charakteryzują się myśli zaradcze, po czym podsumowuje:

- Myśli zaradcze pomagają przetrwać trudne chwile, przypominając, że nawet najbardziej nieprzyjemne emocje kiedyś miną lub przyjdzie czas, że na problemy spojrzemy inaczej.

Prowadzący wręcza uczniom karty „Myśli zaradcze”, zwracając się do nich:

- W sytuacji, kiedy czujemy wzburzenie, podenerwowanie, złość lub jakąkolwiek inną silną, nieprzyjemną emocję, możemy przygotować sobie wcześniej, przynajmniej jedną, najlepiej działającą na nas myśl zaradczą. Myśl zaradczą warto zawsze mieć przy sobie. Można zapisać ją na małej kartce lub w telefonie. Można też umieścić na widocznym miejscu, na które codziennie spoglądamy.
- Oto lista wybranych myśli zaradczych, które wiele osób uznaje za przydatne. Proszę, aby każdy zaznaczył na swojej kartce myśli, które uzna za dobre dla niego, a następnie napisał własne propozycje.

Prowadzący prosi chętnych uczniów, aby podzielili się przykładami swoich myśli zaradczych. Może również poprosić, aby utrwaliли swoje zapisane myśli, robiąc zdjęcie.

### Myśli zaradcze – karty dla uczniów:

Oto lista wybranych myśli zaradczych, które wiele osób uznaje za przydatne. Zaznacz te, które uznasz za dobre dla siebie, a potem dodaj własne propozycje.



— To też minie.



— Przechodziłem już wiele bolesnych sytuacji i jakoś przeżyłem.



— Czuję się źle, ale mogę to zaakceptować.













— Jestem na tyle silny, że poradzę sobie z tym, co się dzieje.



— To okazja, abym nauczył się radzić sobie z tym, co nieprzyjemne.



— Przetrwam to zdarzenie i nie pozwolę, aby mnie przygniotło.

-  — To tylko uczucia, które w końcu się zmieniają.
-  — Nie ma w tym nic złego, że czasem odczuwam złość, smutek, niepokój itp.
-  — To tylko krótka chwila w moim życiu.
-  — Poradzę sobie.
-  — Jestem, jaki jestem.
-  — Nikt nie jest idealny.
-  — Staram się postępować najlepiej jak potrafię.
-  — Jakoś to będzie.
-  — Pomyślę o tym jutro.
-  — Twoje własne pomysły.

## 6. Podsumowanie i zakończenie (5 min.):

Prowadzący rozkłada na podłodze kartki ze zdaniami do dokończenia. Prosi, aby każda osoba stanęła przy zdaniu, które chce wypowiedzieć na głos, jako podsumowanie swojego udziału w zajęciach.

Przykładowe zdania do dokończenia:

- Problemy i trudności są...
- Przytłaczające emocje sprawiają, że...
- Niezdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami...
- Zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami...
- Było dla mnie ważne...
- Chciałbym/chciałabym się jeszcze dowiedzieć o...

# 那一天也會過去

z chiń. „Ten dzień też minie”  
(morał z bajki *Władca jin-jang*)

## SCENARIUSZ 4: „ZAGUBIENI W ŻYCIU”

(opracowanie: Katarzyna Owsiany)

### Cele główne:

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów.
- Kształtowanie odpowiedzialności za swoje życie.
- Podniesienie poziomu świadomości na temat przyczyn kryzysów życiowych i negatywnych konsekwencji.

### Cele szczegółowe:

- Rozwijanie umiejętności pomocy sobie i innym w sytuacji kryzysu osobistego.
- Poszerzenie rozumienia problematyki zachowań autodestrukcyjnych.
- Zapoznanie z techniką myślowych kapeluszy i wykorzystanie jej w praktyce.
- Analiza „tragicznych postaci” w literaturze i życiu w kontekście suicydologicznym.

### Adresaci:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych

### Czas trwania:

45 minut

### Metody i formy pracy:

Metody aktywizujące, praca w grupach, praca indywidualna, dyskusja, rozmowa kierowana, heureza, TIK, technika „6 myślowych kapeluszy” Edwarda de Bono

### Pomoce i materiały:

Tablica do pisania, kartki/arkusze papieru, kartki kolorowe (do wycięcia symboli kapeluszy) i samoprzylepne (wycięte w kształcie drogowskazu), mazaki, długopisy



### Przebieg

#### 1. Tragiczne postacie w literaturze i popkulturze – wprowadzenie (5 min.):

Prowadzący przedstawia temat: „Zagubieni w życiu”. Następnie w rozmowie z uczniami, w skrócie przedstawia historie wybranych postaci literackich (np. historia z *Cierpień młodego Wertera* Johanna Wolfganga Goethego, dramat *Romeo i Julia* Williama Szekspira) oraz historie osób znanych młodzieży współcześnie (np. Jimi Hendrix, Jim Morrison, Rafał Wojaczek) w kontekście ataków na własne życie (tendencje samobójcze), pomimo posiadanego potencjału rozwojowego i szans na rozwiązanie problemów.

#### 2. Tragiczni bohaterowie. Dlaczego cierpią? (10 min.):

Prowadzący zachęca uczniów do krótkiej dyskusji wskazanych wcześniej osobach i postaciach w kontekście przyczyn cierpienia. W rozmowie kierowanej nauczyciel podkreśla, że przyczyny zachowań samobójczych mogą być wielorakie (np. społeczne, psychologiczne, chorobowe).

Istotne jest uświadomienie stanu emocjonalnego osoby próbującej targnąć się na swoje życie. Warto wskazać na rolę otoczenia, formę „zagubienia się w życiu”.



Prowadzący podkreśla:

- **Ważne jest to, że osoby, które gubią sens życia, tracą nadzieję na poprawę, przestają walczyć z przeciwnościami losu, borykają się z samotnością i niezrozumieniem, pogrążają się w przygnębieniu i rozpacz, stają się apatyczni, zrezygnowani i nieszczęśliwi. W końcu niszczą swoje życie i mogą wybrać śmierć. Dzieje się tak dlatego, że nie chcą, nie mogą lub nie potrafią zwrócić się o pomoc, np. z powodu stanu depresyjnego lub zwyczajnie lęku czy wstydu.**

### 3. „Zagubieni w życiu” – czy można im pomóc? (20 min.)

Prowadzący zapisuje na tablicy problem do dyskusji grupowej: „Zagubieni w życiu – czy można im pomóc?”. Proponuje podział uczniów na sześć grup, np. przez odliczenie do sześciu uczniowie z identyczną cyfrą trafiają do jednej grupy. Przedstawiciel grupy losuje kolor kartki, na której znajduje się objaśnienie znaczenie koloru „myślowego kapelusza”. Każdy kolor kapelusza symbolizuje określony sposób postrzegania problemu, adekwatną analizę, poszukiwanie różnych argumentów, wykorzystywanych w dyskusji. Grupy przygotowują się do prezentacji stanowiska zgodnego z przydzieloną rolą.

Instrukcje do dyskusji dla grup uczniów „myślących w kolorze kapelusza”:



**Żółty kolor kapelusza w dyskusji:**

wyraża optymizm i nadzieję, opisuje szansę, zakłada pozytywne rozwiązanie problemu (że można pomóc „zagubionym w życiu”).



**Zielony kolor kapelusza w dyskusji:**

myśli kreatywnie; pokazuje możliwości (np. co można zrobić w trudnej sytuacji osób „zagubionym w życiu”), szuka i przedstawia własne pomysły i rozwiązania.



**Niebieski kolor kapelusza w dyskusji:**

prezentuje podejście z dystansem do problemu („zagubionych w życiu”), myśli logicznie, porządkuje wypowiedzi innych, nadzoruje używanie pozostałych kapeluszy.



**Czerwony kolor kapelusza w dyskusji:**

prezentuje stronę emocjonalną w dyskusji (obawy, irytację, smutek, nadzieję itp.), nie musi uzasadniać swych odczuć wobec problemu („zagubionych w życiu”).



**Czarny kolor kapelusza w dyskusji:**

prezentuje pesymistyczne podejście do problemu („zagubionych w życiu”), jest krytyczny wobec propozycji innych kapeluszy.



**Biały kolor kapelusza w dyskusji:**

opiera się na faktach, w sposób obiektywny mówi o problemie (osób „zagubionym w życiu”), skupia się na faktach liczbach, danych.



Podczas dyskusji grupowej uczniowie prezentują przydzieloną postawę wobec problemu „osób zagubionych w życiu” oraz możliwości wsparcia.

Starają się szukać odpowiednich argumentów dla swojej roli, próbują zrozumieć problem z perspektywy swojego kapelusza, ale także z perspektywy innych kapeluszy.

To pozwala spojrzeć na dany problem z różnych punktów widzenia i zyskać szersze rozumienie.

Po zakończeniu dyskusji prowadzący podkreśla wszystkie pozytywne i efektywne formy wsparcia dla osób w kryzysie osobistym wskazane przez uczniów, w razie potrzeby uzupełniając je (poza pomocą bezpośrednią, ważna jest pomoc specjalistyczna wielu instytucji).

#### 4. Podsumowanie i ewaluacja (10 min.).

##### Drogowskazy dla „zagubionych w życiu”:

Każdy uczeń otrzymuje kartkę samoprzylepną (ewentualnie wyciętą w kształcie drogowskazu), zapisuje na niej hasłowo to, co według niego najbardziej mogłoby pomóc osobom w kryzysie suicydalnym (np. rada, wskazanie, kierunek działań) i przykleja na wspólny arkusz papieru lub tablicę.

W formie podsumowania ostatniego zadania Prowadzący odnosi się do aktywnej pracy uczniów podczas zajęć, ale także do możliwości aktywnego wsparcia osób, które potrzebują pomocy. Konstatuje też, że każdy może znaleźć się kiedyś w trudnej sytuacji życiowej, a wtedy ważna jest umiejętność proszenia o pomoc.



MR. WILLIAM  
**SHAKESPEARES**  
COMEDIES,  
HISTORIES, &  
TRAGEDIES.

Published according to the True Originall Copies.



LONDON  
Printed by Iaggard, and Ed. Blount. 1623.

## SCENARIUSZ 5: „JESTEM WŚRÓD INNYCH”

(opracowanie: Dariusz Piotr Klimczak, Katarzyna Owsiany)

### Cele główne:

- Wspieranie poczucia własnej wartości uczniów.
- Budowanie świadomości bycia wśród innych.
- Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa.

### Cele szczegółowe:

- Kształtowanie umiejętności niesienia i korzystania z pomocy.
- Umiejętność słuchania i wyciągania wniosków, uczenie empatii.
- Rozwijanie wyobraźni w powiązaniu z dynamiką ruchową.
- Budowanie relacji interpersonalnych opartych na zaufaniu, niesieniu pomocy.

### Adresaci:

Uczniowie klas specjalnych szkoły podstawowej

### Czas trwania:

45 minut

### Metody i formy pracy:

Rozmowa kierowana, zabawa, biblioterapia, TIK, praktyczne działanie w grupie, drama (wcielanie się w rolę)

### Pomoce i materiały:

Tekst bajki terapeutycznej

### Przebieg:

#### 1. Powitanie grupy (5 min.):

Krótkie przekazanie informacji organizacyjnych o temacie bajkowych zajęć, zachęcenie do współpracy. Zadanie dzieciom pytania o nastroje w klasie, np.

- **Jak minął dzień?**
- **Co będziecie robić po powrocie ze szkoły? itp.**

**Komentarz prowadzącego:** Dzieci prawie zawsze są w towarzystwie z kimś, obok kogoś (z kolegami, koleżankami, rodzicami, rodzeństwem), nie są zatem skazane na samotność. Nauczyciel zapytuje o relacje z innymi, następnie zachęca do wysłuchania bajki o kotku, który lubił bawić się sam.

#### 2. Bajka o Kotku – opowieść o trudnych relacjach, niezrozumieniu i pomocy, o którą warto prosić (20 min.):

Prowadzący czyta bajkę:



Gdzieś tam za górą i lasem, w domku koło pięknego stawu mieszkał Kotek Samek. Jego imię wymyślili koledzy z sąsiedztwa, z którymi Kotek nie chciał się bawić. Samek chodził sobie własnymi ścieżkami. Wolął sam biegać po łące albo wspinać się po drzewach i wylegiwać na gałęziach w promykach słońca. Wszyscy myśleli, że Samek jest obrażony, albo smutny, ponieważ z nikim nie rozmawiał. Koledzy z klasy jednak podziwiali Samka, ponieważ był wysportowany i najlepiej jeździł na wrotkach. Samek umiał nawet zjeżdżać z górki i robił to wspaniale. Koledzy Kotka podpatrywali jego umiejętności i złościli się, że tak nie potrafią.

Pewnego razu była bardzo brzydka pogoda, padał deszcz i zrobiły się wielkie kałuże. Tego dnia był dzień wolny w szkole. Zwierzątka nudziły się, więc wyszły bawić się w deszczu. Wymyślały różne zabawy: Lisek chciał przemykać między kroplami deszczu, Zajączek skakał po kałużach, Niedźwiadek łapał deszcz do słoika, wiewiórka uciekała przed deszczem, Piesek kopał rowy, którymi sphywała woda, a Borsuk udawał, że rośnie podczas deszczu.

Nagle zwierzątka zobaczyły, że Kotek wychodzi z domu, a na łąkach ma swoje wrotki. Wszyscy zaczęli się z niego śmiać, gdyż w taką pogodę nie jeździ się na wrotkach. Kotek Samek może się zawstydził, a może zrobiło mu się przykro. Nie patrząc na nikogo pognął przed siebie na wrotkach. Było nawet słychać jak szusuje po wodzie, chlapie i pomiałkuje. Zwierzątka nieustannie się z kotka śmiały.

Kiedy przestały, zrobiło się cicho... Kotek zniknął. Wszyscy poczuli się wtedy dziwnie, zmartwili się, nie wiedząc, co się stało z kotkiem. Pobiegli więc szukać kolegi. Lisek z Zajączkiem i Borsukiem skręcili w lewo, a Niedźwiadek z Wiewiórką i Pieskiem w prawo. Gdy okrążyli górę spotkali się razem, nadal nie widząc Kotka... Wtedy znowu usłyszeli pomiałkiwanie, tym razem coraz głośniejsze, które wydobywało się z podnóża góry. Gdy spojrzeli w dół zobaczyli swojego kolegę Kotka stojącego w kałuży gęstego błota. Kotek Samek chyba pierwszy raz w życiu wymiałaczał: Ratunku! Mraaaaauu!

Zwierzątka rzuciły się do pomocy, ale było bardzo ślisko. Mogłyby wpaść do dołu tak jak Kotek, więc postanowiły zrobić łańcuch z własnych rąk.

Niedźwiadek trzymał Borsuka, Borsuk Zajączka, Zajączek Wiewiórkę, Wiewiórka Liska, a Lisek Pieska, który złapał za rękaw Kotka. I tak wyciągnęli biednego Samka. Kotek Samek został uratowany i wtedy znowu przemówił do kolegów: Dziękuję Wam za pomoc! Tym razem serdecznie uśmiechając się do wszystkich. Od tej pory Kotek Samek o wiele chętniej bawił się ze swoimi kolegami i razem z pasją rozmawiał o jeżdżeniu na wrotkach.

Urządzali nawet wyścigi bezpiecznego jeżdżenia na wrotkach i nikt już nie śmiał się z nikogo, ponieważ zostali przyjaciółmi.

Prowadzący zachęca dzieci do dyskusji o bajce:

- Co się wydarzyło Kotkowi?
- Co czuł Kotek na początku, a co na końcu bajki?
- Co się zmieniło w relacjach Kotka z innymi zwierzątkami? itp.



**Podsumowanie:** Warto poznawać kogoś, żeby go lepiej zrozumieć. Ważne jest posiadanie przyjaciół, którym można zaufać i którzy mogą nam pomóc wyjść z kłopotów i opresji.

### 3. Zabawa „Ratunku! Pomocy!” (15 min.):

Nauczyciel rozmawia z uczniami, czy chcieliby uratować kogoś, tak jak zwierzątko z bajki. Jeśli tak, to trzeba wybrać ochotnika, który usiądzie na podłodze i będzie udawał, że wpadł do dołu, krzycząc „Ratunku, pomocy!”. Jeśli ochotnik się nie znajdzie warto wtedy ciągnąć losy z przygotowanego uprzednio pudełka z białymi kamykami i jednym czarnym. Kto wylosuje czarny kamyk wciela się w rolę „kotka”.

Pozostali uczniowie stoją oddaleni od ochotnika tworząc długi łańcuch, trzymając się za ręce próbują dosięgnąć ratowanego, nie puszczając uścisku. Jeśli ktoś puści uścisk musi usiąść udając, że wpadł do dołu i czekać na ratunek. Nauczyciel dopinguje i chwali uczniów, gdy uda im się zrobić łańcuch i „wyciągnąć kolegę”. Zabawę można przeprowadzić kilka razy zmieniając role uczniów, miejsce w łańcuchu. Dla utrudnienia można wprowadzić krótszy czas akcji ratowniczej lub zwiększyć odległość między ratownikami a osobą ratowaną.

Dodatkowo Nauczyciel zachęca do wcielania się w rolę zwierzątka z bajki poprzez wykonanie charakterystycznego ruchu, odgłosu, mimiki.

Po zakończeniu zabawy następuje krótka dyskusja o tym, co się podobało uczniom w zabawie. Prowadzący stara się zwrócić uwagę uczniom, że każdy może próbować pomóc komuś w potrzebie. Pomoc jest łatwiejsza, kiedy czynimy ją razem z innymi.

### 4. Podsumowanie zajęć (5 min.):

Prowadzący zadaje szereg pytań podsumowujących:

- Czy jesteście w stanie poprosić o pomoc w trudnej sytuacji?
- Czy macie w sobie na tyle siły, żeby pomóc komuś w potrzebie?
- Jak czuliście się w roli Kotka/Liska/Borsuka/Zajączka? itp.



## ZAAŁĄCZNIK 7.

# LINKI DO PUBLIKACJI nt. postwencji, żałoby i zapobiegania zachowaniom samobójczym



### POSTWENCJA:

Interwencja kryzysowa w szkole w sytuacji śmierci – informacje podstawowe:

<https://www.metis.pl/content/view/756/228/>

---

Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży. Poradnik dla nauczycieli:

<http://ore.edu.pl/2020/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-poradniki-dla-nauczycieli-i-rodzicow/>

---

Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży. Poradnik dla rodziców:

<http://ore.edu.pl/2020/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-poradniki-dla-nauczycieli-i-rodzicow/>

---

Samobójstwo – co musisz wiedzieć?

<http://www.zyciewartejestrozmony.com/samobojstwo-fakty-i-mity/>

---

Samobójstwo ucznia: szkoła musi pomóc uczniom i nauczycielom:

<https://www.prawo.pl/oswiata/samobojstwo-ucznia-a-reakcja-szkoly,496153.html>

---

Wsparcie w żałobie uczniów i członków społeczności szkolnej:

<https://tumbopomaga.pl/images/pdf/uczniowie.pdf>



### WSPARCIE DZIECI I DOROSŁYCH W ŻAŁOBIE:

Blisko siebie w życiu i śmierci... Jak rozmawiać z dzieckiem o przemijaniu?

[http://imd.org.pl/wp-content/uploads/2020/07/Blisko\\_siebie\\_w\\_zyciu\\_i\\_smierci\\_Poradnik.pdf](http://imd.org.pl/wp-content/uploads/2020/07/Blisko_siebie_w_zyciu_i_smierci_Poradnik.pdf)

---

Poradnik dla osób w żałobie:

[https://naglesami.org.pl/poradnik\\_nagle\\_sami.pdf](https://naglesami.org.pl/poradnik_nagle_sami.pdf)

---

Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby:

<https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/14974/Rodzina%20w%20sytuacji%20straty%20bliskiej%20osoby.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

---

Rozmowy o stracie. Poradnik w wersji elektronicznej można bezpłatnie zamówić poprzez formularz na stronie internetowej:

<https://dorastajznami.org/jak-pomagamy/warsztaty-i-poradniki/#form-checkbox>

Scenariusze lekcji dotyczące śmierci i żałoby:

<https://tumbopomaga.pl/kategoria-dla-nauczycieli/633-scenariusze-lekcji#faqnoanchor>

Suicydalne pogorzelisko:

<https://www.ppoz.pl/index.php/zajrzyj-do-srodka/psychologia-w-sluzbie/1191-suicydalne-pogorzelisko-2>

Wszystko o żałobie. Poradnik dla dzieci i młodzieży:

<https://tumbopomaga.pl/images/pdf/dlamlodziezy.pdf>

Zapobieganie samobójstwom. Jak założyć grupę wsparcia po samobójstwie kogoś bliskiego:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67606/WHO\\_MNH\\_MBD\\_00.6\\_pol.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67606/WHO_MNH_MBD_00.6_pol.pdf)

Żałoba dzieci i młodzieży. Poradnik dla nauczycieli:

[https://tumbopomaga.pl/images/pdf/Nauczyciele\\_zalobadzieci\\_a.pdf](https://tumbopomaga.pl/images/pdf/Nauczyciele_zalobadzieci_a.pdf)

Żałoba. Poradnik dla rodziców i opiekunów:

[https://tumbopomaga.pl/images/pdf/PDF\\_Poradnik-dla-rodzicow-i-opiekunow\\_zaloba.pdf](https://tumbopomaga.pl/images/pdf/PDF_Poradnik-dla-rodzicow-i-opiekunow_zaloba.pdf)

Żałoba suicydalna. Kiedy bliski odchodzi na skutek samobójstwa:

<http://naglesami.org.pl/zaloba-suicydalna-kiedy-bliski-odchodzi-na-skutek-samobojstwa.html>



## ZAPOBIEGANIE SAMOBÓJSTWOM:

Profilaktyka zachowań suicydalnych wśród młodzieży:

[https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wasilewska-Ostrowska\\_2015\\_Profilaktyka\\_zachowan\\_suicydalnych\\_wsrod\\_mlodziezy.pdf](https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wasilewska-Ostrowska_2015_Profilaktyka_zachowan_suicydalnych_wsrod_mlodziezy.pdf)

Rekomendacje dotyczące postępowania w zakresie zapobiegania, wykrywania i leczenia depresji u dzieci i młodzieży:

<https://wyleczdepresje.pl/wp-content/uploads/2019/04/2.-Rekomendacje-m%C5%82odzie%C5%BC.pdf>

Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom.

Poradnik dla osób wypowiadających się dla mediów:

<http://poradnikdlamediw.pl/wp-content/uploads/2019/05/PORADNIK%20II.PDF>

Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom.

Poradnik dla pracowników mediów:

<http://poradnikdlamediw.pl/wp-content/uploads/2019/05/PORADNIK%20I.PDF>

Samobójstwa dzieci i młodzieży. Informacja dla rodziców i opiekunów:

<http://zobacznikam.pl/wp-content/uploads/2016/09/pdf-zobacznikam-RODZICE.pdf>

Samobójstwa dzieci i młodzieży. Informacja dla rodziców i opiekunów:

<http://zobacznikam.pl/wp-content/uploads/2016/09/pdf-zobacznikam-RODZICE.pdf>



## OPINIE I RECENZJE

Przedstawiony do recenzji i zaopiniowania poradnik: *POSTWENCJA W SZKOLE. Jak wspierać w obliczu śmierci samobójczej* powstał w ramach projektu Fundacji „Maximum”: *WARTO ŻYĆ! Opracowanie materiałów dla nauczycieli, w tym wychowawców klas i specjalistów dotyczących działań postwencyjnych do wykorzystania w działaniach profilaktycznych w szkołach oraz warsztaty wzmacniania zdrowia psychicznego uczniów w szkołach Małopolski*.  
Poradnik wpisuje się w zakres „Profilaktyki ochrony zdrowia psychicznego w środowisku szkoły/ placówki” Narodowego Programu Zdrowia.

„Opiniowany *Poradnik* przedstawia zagadnienie postwencji po samobójstwie ucznia/ pracownika w społeczności szkolnej w sposób oryginalny i zarazem dostępny. Prezentowane w nim materiały praktyczne odnoszą się do aktualnej wiedzy opartej na naukowych dowodach. *Poradnik* stanowi ważną pozycję w zakresie selektywnej i wskazanej profilaktyki samobójstw w Polsce, prezentując praktyczne sposoby interwencji po zdarzeniu (np. schematów postępowania). *Poradnik* napisany jest przystępnym językiem, więc może być podstawą edukacji szerszego grona odbiorców – poza społecznością szkolną, także rodziców, opiekunów nastolatków oraz przedstawicieli służby zdrowia (np. lekarzy POZ), władz samorządowych, wolontariuszy i innych osób działających w obszarze wspierania zdrowia (*gatekeepers*) i rozwoju populacji w wieku szkolnym”.

*prof. dr hab. n. med. Agnieszka GMITROWICZ*

Kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Suicydolog, psychoterapeutka, specjalistka psychiatrii wieku rozwojowego, ekspert Zespołu Roboczego ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia, wiceprzewodnicząca Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, kierownik Ośrodka Kształcenia Psychologów Klinicznych, wykładowczyni psychopatologii ekspresji w Polskim Instytucie Ericksonowskim, autorka wielu prac poświęconych samobójstwom, m.in. *Ryzyko samobójstwa u młodzieży; Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży*.

„*Poradnik POSTWENCJA W SZKOLE: Jak wspierać w obliczu śmierci samobójczej* to cenna publikacja adresowana do nauczycieli, wychowawców i specjalistów. Zawiera informacje, jak szkoła może udzielić wsparcia i pomocy po śmierci samobójczej pozostałym uczniom i ich rodzicom, nauczycielom oraz rodzinie zmarłego, i zapobiec samobójczym zachowaniom naśladowczym. *Poradnik* przedstawia szereg działań krótko- i długoterminowych, od pierwszych godzin i dni po samobójstwie (np. kontakt z rodziną) do tygodni i miesięcy (np. proces żałoby). Publikacja oparta jest na literaturze przedmiotu, napisana bardzo przystępnym językiem przez zespół ekspertów, zawiera liczne praktyczne zalecenia i przykłady”.

*dr n. hum. Karolina KRYSIŃSKA*

The Melbourne School of Population and Global Health, The University of Melbourne, Australia

Psycholog, suicydolog, od ponad ćwierćwiecza zajmuje się badaniami i prewencją samobójstw. Autorka wielu artykułów naukowych i rozdziałów książek. Współautorka książki poświęconej pomocy osobom z żałobą po śmierci samobójczej: *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support*.

„Recenzowana praca jest przede wszystkim zbiorem gotowych rozwiązań kierowanych do dyrektorów szkół, nauczycieli, rodziców. Dotyczy zarówno działań postwencyjnych, jak i profilaktycznych oraz interwencyjnych. Na szczególne podkreślenie zasługuje, iż złożone Czytelnikowi propozycje są wynikiem dobrego przygotowania merytorycznego autorów oraz ich wrażliwości na cierpienie, bezradność i dezorientację osób doświadczających śmierci samobójczej osób bliskich”.

*dr hab. n. hum. Bożena MAJEREK*

*Katedra Resocjalizacji i Profilaktyki Społecznej, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie*

Członkini Niemieckiego Towarzystwa Socjologicznego (DGS), Austriackiego Stowarzyszenia Badań i Rozwoju Naukach o Wychowaniu (ÖFEB) oraz Międzynarodowego Stowarzyszenia Badań i Rozwoju w Naukach o Wychowaniu (FICE). Ekspert Rzecznika Praw Obywatelskich (2009-2012). Członkini Rady Naukowej „Journal Sozialpädagogik”. Autorka licznych monografii oraz artykułów naukowych dotyczących strategii życiowych w warunkach społecznej zmiany, niepewności, sytuacji kryzysowej, m.in. *Niepewność w społeczeństwie współczesnym*.

„*Poradnik* dotyczący postwencji samobójstw w szkole stanowi w obecnych czasach niezbędną lekturę dla wszystkich osób zaangażowanych w pracę z dziećmi i młodzieżą. Wartością tej publikacji jest właśnie forma poradnika, zawierającego konkretne propozycje działań, możliwych do podjęcia przez poszczególne osoby i instytucje. Opisano w nim nawet przykładowe sformułowania, których można użyć w mowie i piśmie, precyzyjnie odzwierciedlające wartości, jakimi kierowali się jego autorzy. Są nimi szacunek dla osoby zmarłej, uważność na psychologiczną reakcję związanych z nią wrażliwych osób, a także misję pracowników oświatowych, zawierającą chronienie, wychowywanie i pomaganie podopiecznym. Głównym przesłaniem publikacji jest możliwość zmniejszenia negatywnego wpływu jednej śmierci samobójczej na zdrowie psychiczne bliskich, szkolnych kolegów czy nauczycieli”.

*dr n. med. Łukasz MÜLDNER-NIECKOWSKI*

*Katedra Psychiatrii, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego,  
International Association for Analytical Psychology*

Specjalista psychiatra, certyfikowany psychoterapeuta i superwizor Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, psychoanalityk jungowski. Prezes Polskiego Towarzystwa Psychoanalizy Jungowskiej oraz przewodniczący Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, członek Zarządu Centrum Terapii Synteza.

„*Poradnik* będzie pomocny dyrektorom szkół, nauczycielom, psychologom oraz rodzicom, dzieciom i młodzieży do reagowania oraz podejmowania działań w trudnych sytuacjach wynikających z podejmowanych samobójstw i prób samobójczych przez osoby ze środowiska szkolnego. Należy dodać, że tego typu zdarzenia w ostatnim czasie są coraz częstsze. Za jego opublikowaniem przemawia też ujęcie omawianego problemu w sposób kompleksowy. W *Poradniku*, nie tylko przedstawiono sposoby reagowania w sytuacjach kryzysowych, ale zaproponowano również działania profilaktyczne”.

*prof. KAAFM dr hab. n. hum. Ewa Wilczek-Rużyczka*

*Dziekan Wydziału Humanistycznego  
Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego*

Kierownik Katedry Psychologii Zdrowia Krakowskiej Akademii im. A.F. Modrzewskiego, psycholog, liderka Grupy Balinta, prezes Towarzystwa Edukacji Psychosomatycznej, członkini European Health Psychology Society (EHPS), autorka wielu prac poświęconych zdrowiu psychicznemu, m.in. monografii *Komunikowanie się z chorym psychicznie*.

## NOTY O AUTORACH

dr n. med. Anna BARAN — suicydolog, psychiatra z Poradni Psychiatrii Dorosłych w Szpitalu Blekinge w Karlshamn w Szwecji, przewodnicząca Regionalnej Sieci Prewencji Samobójstw Uppsala – Örebro, członkini Zespołu Roboczego ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Radzie Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia w Polsce. Prowadzi badania nt. prewencji samobójstw. Autorka wielu prac naukowych, m.in.: *Milestones in the development of national suicide prevention strategy in Poland*; *Spatio-temporal analysis of correlates associated with the variability of suicide rate in Poland and Sweden*; *Implementation of the national register of suicide attempts as a preliminary strategy for the prevention of suicides in Poland* oraz poradników: *Wspieranie działań z zakresu prewencji samobójstw. Poradnik dla moderatorów i administratorów serwisów internetowych*; *Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla pracowników mediów*.

dr n. hum. Maria Katarzyna GRZEGORZEWSKA — psycholog kliniczna, pedagog, adiunkt na Wydziale Humanistycznym Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Ukończyła studia na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Jagiellońskiego w zakresie pedagogiki, psychologii klinicznej, psychologii pracy oraz zarządzania, na którym również obroniła doktorat. Stypendystka programu TEMPUS. Staże naukowe odbyła na uniwersytetach w: Dublinie (Trinity College Dublin), Londynie (University College London), Lwowie (Narodowy Uniwersytet Politechnika Lwowska), a w 2017 roku na Uniwersytecie w Salamance w Hiszpanii. Zajmuje się problematyką zdrowia psychicznego, stresem wśród nauczycieli i wypaleniem zawodowym. Prowadzi warsztaty promocji zdrowia psychicznego. Autorka ponad stu publikacji, w tym artykułów opublikowanych w czasopismach naukowych i fachowych, pracach zbiorowych (polskich i zagranicznych), oraz trzech monografi: *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa* (Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006); *Psychospołeczne podłoże stresu w zawodzie nauczyciela. Podstawy diagnozy z wykorzystaniem modelu interakcyjno-transakcyjnego* (Wyd. Akademii Górniczo-Hutniczej, Kraków 2019); *Uwarunkowania poczucia zdrowia, stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli a praktyczne wykorzystywanie teorii zachowania zasobów autorstwa S.E. Hobfolla* (Wyd. „Impuls”, Kraków 2019).

dr n. hum. Dariusz Piotr KLIMCZAK — prezes Fundacji „Maximum”, doświadczony projektodawca, Project Manager (certyfikat PRINCE2® PMI), dramaterapeuta, dyplomowany terapeuta zajęciowy i opiekun medyczny, kulturoznawca, pedagog, filolog. Doktorat obronił na Uniwersytecie Jagiellońskim, studia podyplomowe z zarządzania projektami odbył na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie. Nauczał we wszystkich typach szkół: od szkoły podstawowej po uniwersytet; wykładał dramę w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Instytucie Filologii Polskiej Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie. Stypendysta Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, członek International Association of Theatre for Children & Young People ASSITEJ. Autor licznych projektów z zakresu edukacji, arteterapii, kulturoterapii, aktywizacji twórczej i społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi (m.in. z programów Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, Urzędu Marszałkowskiego Woj. Małopolskiego, EACEA, POKL). Autor publikacji naukowych, m.in.: *Jesteśmy Rodziną. Aktywizacja twórcza i społeczna osób z zaburzeniami* (2016); *Jesteśmy. Aktywizacja twórcza i społeczna osób z zaburzeniami* (2013); seria: *Trylogia Tanatyczna Teatru Absurdu* (2006–2010).

mgr Małgorzata ŁUBA — psycholog, trener, certyfikowana suicydolog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny. Prowadzi interwencje kryzysowe, poradnictwo psychologiczne i psychoterapię młodzieży i dorosłych doświadczających kryzysów. W ramach własnej firmy „To Be” (2be.edu.pl) i we współpracy m.in. z Centrum CBT, Fundacją ETOH prowadzi szkolenia dla pracowników placówek oświatowych i różnych instytucji pomocowych na temat wsparcia młodzieży z problemami emocjonalnymi i psychicznymi. Członkini Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, w ramach którego współtworzy i koordynuje programy profilaktyczne zachowań samobójczych u dzieci, młodzieży i dorosłych, ekspert Zespołu Roboczego ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Radzie do Spraw Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia. Publikuje artykuły w „Remedium”, „Głosie Pedagogicznym”, „Świecie Problemów”. Prowadzi zajęcia dydaktyczne na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie nt. interwencji kryzysowej w zagrożeniu samobójczym.

mgr Katarzyna OWSIANY — psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel dyplomowana. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą w zakresie diagnozy i terapii zaburzeń rozwojowych, emocjonalnych, relacyjnych. Ukończyła psychologię oraz socjologię na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego, a także studia podyplomowe nauk o rodzinie (ATK). Uzyskała kwalifikacje psychoterapeutyczne w Europejskiej Szkole Psychoterapii Socjo- i Somato- Analitycznej w Strasburgu oraz Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Zajmuje się działalnością psychoterapeutyczną, edukacyjną i szkoleniową. Jako certyfikowany lider Grup Balinta organizuje treningi rozwoju empatii i umiejętności relacyjnych dla grup nauczycieli, lekarzy i terapeutów. Od lat związana z placówkami oświatowymi i opiekuńczo-wychowawczymi w obszarze poradnictwa psychologicznego i pedagogicznego oraz psychoedukacji dla uczniów, rodziców i nauczycieli, a także wdrażania oddziaływań profilaktycznych, interwencyjnych i mediacyjnych. Członkini Zarządu Towarzystwa Edukacji Psychosomatycznej, członkini Polskiego Stowarzyszenia Balintowskiego, Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej, Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.



