

## **PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU STWIERDZENIA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH U UCZNIÓW**

w Szkole Podstawowej nr 35 im. Ks. Franciszka Blachnickiego w Rybniku.

Szkoła ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne uczniów oraz wspierać ich w sytuacjach kryzysowych. Kluczowa jest szybka identyfikacja zagrożenia i uruchomienie adekwatnego wsparcia.

Każdy pracownik szkoły (pedagogiczny i niepedagogiczny) ma obowiązek zareagowania na wszelkie sygnały o ryzyku zachowania autodestrukcyjnego oraz mogącego wskazywać na zamiary samobójcze u uczniów. W przypadku powzięcia takiej informacji każdy pracownik powinien niezwłocznie poinformować o tym dyrektora, wicedyrektora szkoły lub wskazanego w procedurach nauczyciela. Procedura uwzględnia współpracę z rodzicami, służbami pomocowymi i instytucjami zewnętrznymi. Wszyscy pracownicy szkoły powinni znać i stosować niniejszą procedurę.

### 1. Cel procedury:

Zapewnienie społeczności szkolnej bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i emocjonalnego poprzez określenie jednolitych zasad postępowania w sytuacji stwierdzenia zachowań samobójczych lub podejrzenia ich wystąpienia. Procedura ma na celu umożliwienie szybkiej i adekwatnej reakcji pracowników szkoły, zapewnienie uczniowi niezwłocznej pomocy oraz wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, a także właściwą współpracę szkoły z rodzicami (opiekunami prawnymi) oraz instytucjami zewnętrznymi. Ponadto celem procedury jest zapobieganie eskalacji zagrożenia, minimalizowanie ryzyka wystąpienia zachowań samobójczych i naśladowczych wśród uczniów. Podejmowanie działań profilaktycznych i interwencyjnych, z poszanowaniem godności, prywatności i dobra dziecka.

### 2. Członkowie zespołu kryzysowego:

- Dyrektor - przewodniczący zespołu kryzysowego;
- Psycholog szkolny;
- Pedagog szkolny;
- Wychowawca ucznia/uczennicy;

- Wybrani nauczyciele ze względu na wysokie kompetencje psychospołeczne i umiejętności radzenia sobie w działaniach pod presją.

## 2.2. Zadania zespołu kryzysowego:

Członkowie zespołu podejmują niezwłoczne działania w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem zdrowia lub życia ucznia, w szczególności w przypadku stwierdzenia lub podejrzenia wystąpienia zachowań samobójczych. Do ich zadań należy zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa oraz stałej opieki na terenie szkoły, analiza zgromadzonych informacji i sygnałów dotyczących funkcjonowania ucznia, a także podejmowanie decyzji adekwatnych do stopnia zagrożenia, w tym decyzji o wezwaniu służb ratunkowych lub poinformowaniu odpowiednich instytucji zewnętrznych. Zespół kryzysowy koordynuje działania interwencyjne, wyznacza osobę do kontaktu z rodzicami lub opiekunami prawnymi ucznia oraz z instytucjami wspierającymi, w szczególności z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, placówkami ochrony zdrowia, ośrodkiem pomocy społecznej lub sądem rodzinnym. Ponadto zespół planuje i realizuje działania pomocowe oraz profilaktyczne, monitoruje sytuację ucznia po zaistniałym zdarzeniu, ocenia skuteczność podjętych działań oraz prowadzi dokumentację związaną z przebiegiem interwencji, z zachowaniem zasad poufności i ochrony danych osobowych.

## 3. Sygnały wystąpienia kryzysu suicydalnego.

### Wczesne sygnały ostrzegawcze:

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

O wysokim ryzyku zachowań samobójczych świadczyć może wystąpienie przynajmniej jednego z poniższych czynników:

- mówienie o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei, braku wyjścia lub własnej bezwartościowości;
- mówienie wprost lub pośrednio o samobójstwie lub o jego planowaniu;
- wypowiadanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”;
- wypowiadanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego); nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc);
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia; zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia;
- pisanie listów pożegnalnych lub testamentu;
- pozbywanie się osobistych i cennych przedmiotów;
- unikanie kontaktów z bliskimi kolegami, izolacja, zamykanie się w sobie;
- odrzucanie pomocy, poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- zaniechanie zajęć, które dotychczas sprawiały uczniowi przyjemność;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- przejawianie dużych zmian charakteru, nastroju, występowanie nietypowych zachowań dla danego ucznia;
- przejawianie innych zachowań ryzykownych np. okaleczanie się;
- przejawianie zainteresowania tematyką śmierci, umierania itp.,
- podejmowanie w przeszłości prób samobójczych;
- fascynacja znanymi osobami (np. gwiazdami popkultury), które popełniły samobójstwo.

#### 4. Sposoby postępowania.

4.1. Postępowanie w sytuacji powzięcia informacji, że uczeń/uczennica znajduje się w kryzysie samobójczym.

Jeżeli w ciągu ostatnich kilku tygodni lub dłużej, nauczyciele, wychowawcy czy koledzy zaobserwowali u ucznia wymienione wyżej sygnały/objawy, szkoła powinna podjąć natychmiastowe działania. Kilka utrzymujących się objawów świadczy o poważnym kryzysie afektywnym z wysokim ryzykiem samobójstwa wymagającym pilnej interwencji specjalistów, niekiedy także farmakologicznej. Każdy, kto zauważy niepokojące sygnały, zobowiązany jest zgłosić swoje obserwacje wychowawcy klasy, nauczycielowi przedmiotu, pedagogowi/psychologowi szkolnemu.

Po zidentyfikowaniu sytuacji zagrożenia, wychowawca, pedagog i psycholog szkolny podejmują odpowiednie działania interwencyjne:

1. Jednoznacznie ustalają, które z w/w sygnałów występują u danego ucznia;
2. Przeprowadzają analizę sytuacji szkolnej i rodzinnej ucznia w celu wstępnego ustalenia przyczyn;
3. Kontaktują się z rodzicami w celu ustalenia przyczyn zmian w zachowaniu ucznia, przekazują informację o zagrożeniu rodzicom.
4. Jeżeli wspólne ustalenia potwierdzają obawy o zagrożeniu, informacja przekazywana jest dyrektorowi szkoły;
5. Dyrektor szkoły, wychowawca klasy, dodatkowy nauczyciel zaangażowany w sprawę, psycholog/pedagog szkolny ustalają z rodzicami zasady wzajemnych kontaktów, proponują objęcie ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i/lub wskazują konieczność konsultacji specjalistycznych poza szkołą; W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wnioskiem o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego;
6. Wyznacza się osoby do pełnienia określonych ról, tak aby osoba darzona zaufaniem przez ucznia prowadziła bezpośredni kontakt i udzielała wsparcia emocjonalnego, natomiast inny członek zespołu odpowiadał za przekazywanie informacji rodzicom lub opiekunom prawnym oraz kontakt z instytucjami wspierającymi, co zapewnia spójność działań, bezpieczeństwo ucznia oraz skuteczną komunikację;
7. Omówienie z uczniem w bezpiecznych warunkach Planu bezpieczeństwa, wyjaśniając zakres wsparcia, podejmowane działania oraz zasady postępowania w sytuacjach kryzysowych, aby czuł się on wysłuchany, chroniony i świadomy dostępnej pomocy.

Lista telefonów i placówek specjalistycznych oferujących wsparcie – Załącznik nr 1.

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2.

Plan bezpieczeństwa - załącznik nr 4.

Wskazówki do rozmowy z uczniem – Załącznik nr 5.

4.2. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń zamierza odebrać sobie życie.

4.2.1. Na terenie szkoły

Pracownik szkoły, który uzyskał informację o zamiarze popełnienia samobójstwa przez ucznia, niezwłocznie podejmuje działania mające na celu odnalezienie ucznia oraz zapewnienie mu bezpieczeństwa, a następnie informuje o zaistniałej sytuacji wychowawcę klasy lub pedagoga/psychologa szkolnego, następnie dyrektor szkoły zwołuje zespół kryzysowy w celu podziału zadań, wyznaczenia osób odpowiedzialnych za poszczególne działania oraz opracowania planu interwencji dostosowanego do sytuacji ucznia.

Po zidentyfikowaniu sytuacji zagrożenia, nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny/psycholog szkolny lub inna osoba zaangażowana, podejmują następujące działania:

1. Nie pozostawiają ucznia samego, lecz próbują przeprowadzić go w ustronne, bezpieczne miejsce;
2. Przeprowadzają rozmowę z uczniem dotyczącą jego stanu emocjonalnego, mająca charakter wspierający;
3. Zbierają wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia oraz zawiadamiają o sytuacji dyrektora szkoły;
4. Informują o zaistniałej sytuacji i zagrożeniu opiekunów prawnych oraz przekazują dziecko pod ich opiekę lub jeżeli przyczyną zagrożenia jest sytuacja domowa ucznia informują odpowiednie instytucje (np. policja);
5. Jeżeli zachodzi taka potrzeba wzywają służby ratunkowe informując dyspozytora numeru alarmowego 112 o zamiarach ucznia;
6. Przeprowadzają z opiekunami prawnymi rozmowę w celu zapewnienia wsparcia oraz opracowania wspólnie działań mających na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa i pomocy, w tym informują rodziców o konieczności objęcia ucznia indywidualną opieką psychologiczną oraz psychiatryczną i przekazują im informacje o dostępnych placówkach oferujących pomoc specjalistyczną; W przypadku braku współpracy ze

strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego.

7. W klasie ucznia przeprowadzone zostaną zajęcia psychoedukacyjne dotyczące tematyki zdrowia psychicznego i wspierania osób w kryzysie.
8. Jeśli zachodzi taka potrzeba innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia).

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 1.

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2.

#### 4.2.2. Poza terenem szkoły.

Informacja od samego ucznia, rówieśników, rodziny, osób postronnych.

##### Sposób postępowania:

1. Dyrektor szkoły zwołuje Zespół Kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu działań;
2. Wychowawca, pedagog szkolny/psycholog szkolny przeprowadzają z opiekunami prawnymi rozmowę w celu zapewnienia wsparcia oraz opracowania wspólnie działań mających na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa i pomocy, w tym informują rodziców o konieczności objęcia ucznia indywidualną opieką psychologiczną oraz psychiatryczną i przekazują im informacje o dostępnych placówkach oferujących pomoc specjalistyczną. W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego.
3. Innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia);
4. Dyrektor pod rygorem tajemnicy informuje o zaistniałej sytuacji Radę Pedagogiczną w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli.

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 1.

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2.

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

5.3.1. Na terenie szkoły.

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

1. Osoba, która otrzymała informację o podjęciu próby samobójczej ucznia odnajduje ucznia oraz udziela mu pierwszej pomocy przedmedycznej, usuwa przedmioty umożliwiające ponowienie próby oraz bezwzględnie nie pozostawia ucznia samego;
2. Pracownik szkoły zawiadamia służby pod numerem alarmowym 112 oraz powiadamia o zdarzeniu dyrektora szkoły, a ten rodzica/opiekuna prawnego;
3. Dyrektor szkoły zwołuje Zespół Kryzysowy w celu podziału zadań i opracowania planu działań;
4. Dyrektor szkoły, pedagog/psycholog szkolny lub wychowawca dokonują oceny sytuacji i przeprowadzają rozmowę wspierającą z rodzicami, opracowują wspólnie plan działań mających na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa i pomocy, oraz przekazują informacje dotyczące pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz podjęcia konsultacji specjalistycznych poza szkołą. W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wnioskiem o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego.

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 1.

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2.

5. Innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia);
6. O próbie samobójczej dyrektor informuje Radę Pedagogiczną pod rygorem tajemnicy w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli;
7. Pedagog/psycholog szkolny/wychowawca/nauczyciel przedmiotu planują dalsze działania mające na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa w szkole, atmosfery życzliwości i wsparcia oraz przekazują rodzicom informacje o możliwościach uzyskania pomocy psychologiczno-pedagogicznej poza szkołą;
8. Dyrektor/wychowawca/nauczyciel/psycholog/pedagog szkolny chronią ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą, związaną np. z kontaktem z mediami;
9. Uczeń, który podjął próbę samobójczą bezwzględnie powinien otrzymać konsultację psychiatryczną;

10. Dyrektor szkoły powiadamia o zaistniałej sytuacji organ prowadzący i nadzorujący szkołę.

### 5.3.2. Poza terenem szkoły.

Informacja od samego ucznia, rówieśników, rodziny, osób postronnych.

#### Sposób postępowania:

1. O próbie samobójczej dyrektor informuje Radę Pedagogiczną pod rygorem tajemnicy w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli;
2. Jeden z członków zespołu kryzysowego kontaktuje się z opiekunami prawnymi ucznia, w celu potwierdzenia informacji, udzielenia wsparcia i przekazania informacji o formach wsparcia w szkole i poza nią;
3. Osoba rozmawiająca z rodzicami zobowiązuje opiekunów prawnych do zapewnienia dziecku pomocy specjalistycznej oraz udzielenia informacji zwrotnej czy i kiedy dziecko otrzymało pomoc specjalistów; W przypadku braku współpracy ze strony rodziców, szkoła w trosce o bezpieczeństwo ucznia kieruje wniosek o wgląd w sytuację rodziny do Sądu Rodzinnego.

Lista telefonów i placówek oferujących pomoc specjalistyczną – Załącznik nr 1.

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 2.

4. Innym uczniom szkoły zostaje udzielona pomoc psychologiczno-pedagogiczna – indywidualnie i grupowo (klasa ucznia).  
Przykład zgłoszenia do dyspozytorni – Załącznik nr 3.

### 6.4. Postępowanie w przypadku powrotu ucznia do szkoły po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu (kryzys psychiczny).

1. Warunkiem powrotu do szkoły (po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu w związku z wszelkiego rodzaju zaburzeniami psychicznymi/emocjonalnymi) jest dostarczenie informacji/zaświadczenia od lekarza psychiatry o braku przeciwwskazań do uczenia się dziecka na terenie szkoły w grupie klasowej;
2. Przed powrotem ucznia do szkoły specjalista szkolny lub wychowawca nawiązuje kontakt z opiekunami prawnymi ucznia aby zorganizować wspólne spotkanie, w celu zminimalizowania u ucznia stresu i przygotowanie go do powrotu do szkoły.

W przypadku pełnoletniego ucznia, rodzice są również informowani, chyba że uczeń złożył oświadczenie, że nie wyraża zgody na przekazywanie informacji na jej/jego temat;

3. Zespół kryzysowy opracowuje dla ucznia plan wsparcia w powrocie do szkoły;
4. Po powrocie ucznia do szkoły należy w trakcie pierwszych z nim kontaktów pamiętać o udzielaniu uczniowi wsparcia, akceptacji, okazaniu zrozumienia;
5. Pedagog i psycholog (współpracując z wychowawcą) otaczają opieką ucznia poprzez udzielenie wsparcia w postaci rozmów, spotkań, kontaktu z rodzicami; w miarę konieczności wskazują miejsca, w których jest możliwe skorzystanie z terapii i fachowej opieki specjalistów;
6. W przypadku zaistnienia przesłanek mogących świadczyć o pogorszeniu stanu zdrowia, opiekun prawny – po uzyskaniu takiej informacji ze szkoły, ma obowiązek odebrać dziecko ze szkoły i udać się do odpowiedniego specjalisty;
7. Przy każdej kolejnej interwencji szkoła wymaga od rodzica przedstawienia zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do kontynuowania nauki w placówce.
8. Postępowanie w przypadku konieczności hospitalizacji psychiatrycznej reguluje Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19.08.1994 (Dz. U 1994 nr 111, poz. 553). Zgodnie z art. 21 ustawy osoba, której zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych może zagrażać bezpośrednio własnemu życiu lub zdrowiu innych osób, bądź nie jest zdolna do zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, może być poddana badaniu psychiatrycznemu również bez jej zgody, a osoba małoletnia także bez zgody jej przedstawiciela ustawowego. Zapis ustawy jest pomocny szkole, kiedy zostało potwierdzone ryzyko nagłe lub krótkoterminowe, a mimo tego rodzice nie wyrażają zgody na konsultację psychiatryczną lub nie widzą konieczności. Szkoła zyskuje możliwość podjęcia koniecznych interwencji, nawet bez zgody rodziców.

7.5. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia.

Jeśli uczeń popełni samobójstwo należy pamiętać o kilku zasadach (zasady postwencji):

1. Wszystkie działania powinny być przeprowadzone najszybciej jak to możliwe (najważniejsze są pierwsze 3 dni po zdarzeniu).

2. Koledzy szkolni, personel i rodzice powinni być poinformowani o wydarzeniu. Komunikat ma być ograniczony do niezbędnego minimum (nie opisujemy metody i miejsca, ale podkreślamy, że jest to skutek interakcji wielu czynników).
3. Należy stworzyć uczniom/wychowankom możliwości uczestniczenia w ceremoniach pogrzebowych uwzględniając potrzeby rodziny zmarłego.
4. W czasie spotkań z uczniami należy stworzyć możliwość do przepracowania emocji związanych z tym wydarzeniem. Powinni oni uzyskać informację o miejscach, w których uzyskaliby pomoc w czasie kryzysu oraz numery telefonów zaufania.
5. W czasie dyskusji, rozmów nie można dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizacji osoby samobójcy, kładziemy nacisk na konsekwencje śmierci dla pozostałych osób (trudne emocje i sposoby ich przeżywania) oraz dostępne formy pomocy (w szkole i poza nią).
6. Po samobójstwie lub usiłowaniu popełnienia może dojść do zjawiska fali samobójstw (tzw. Efekt Wertera). Należy zidentyfikować wszystkich uczniów o złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otoczyć ich większą opieką i wsparciem.
7. Nie należy organizować apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu. Uczniowie powinni zostać poinformowani w małych grupach (w zespołach klasowych) przez nauczycieli do tego przygotowanych przez zespół kryzysowy.

Działania następujące po śmierci samobójczej ucznia powinny być wdrażane w następującej kolejności:

7.5.1. Działania natychmiastowe – pierwsze 24-72 godziny.

- Powiadomienie służb pod nr alarmowy 112 i zabezpieczenie miejsca zdarzenia;
- Zwołanie Zespołu kryzysowego;
- Kontakt z rodziną ucznia;
- Kontakt z instytucjami zewnętrznymi np. PPP, OIK, ZWJR w celu zapewniania wsparcia psychologicznego;
- Zespół Kryzysowy opracowuje komunikaty, które zostają przekazane uczniom, nauczycielom i rodzicom;
- Przygotowanie i uruchomienie systemu wsparcia dla uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców: wewnętrznego i zewnętrznego;
- Wyznaczenie rzecznika szkoły do ewentualnego kontaktu z mediami;
- Dyrektor szkoły informuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę.

### 7.5.2. Działania krótkoterminowe – pierwszy tydzień.

- Realizacja grupowych i indywidualnych form wsparcia dla społeczności szkolnej;
- Ustalenie form upamiętnienia zmarłego ucznia i monitorowania ich pod kątem zgodności z zasadami postwencji;
- Ustalenie z rodziną zmarłego ucznia szczegółów dotyczących udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych;
- Monitorowanie mediów społecznościowych;
- Identyfikowanie osób potrzebujących wsparcia;
- Wsparcie klasy, grupy najbliższej związanej ze zmarłym uczniem - zajęcia domykające;
- Spotkanie psychoedukacyjne dotyczące kryzysu i żałoby dla rodziców.

### 7.5.3. Działania długoterminowe – kolejne tygodnie i miesiące

- Grupowe i indywidualne formy wsparcia dla uczniów, nauczycieli i rodziców;
- Dokumentowanie poszczególnych działań;
- Dokonanie analizy ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka i samego zdarzenia);
- Wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury;
- Dalsze działania profilaktyczne.

### 5. Literatura:

- Interwencja po śmierci samobójczej - o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole. Poradnik dla nauczycieli. Łuba M., Palma J., Witkowska H.. Warszawa 2022;
- Standardy postępowania dla nauczycieli, dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej. Kicińska L., Łuba M., Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym IPN. Warszawa 2024;
- Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, Szymańska J., Warszawa: Wydawnictwo ORE 2016;
- Poradnik Pierwsza Pomoc Emocjonalna, Kicińska L., Palma J., Warszawa: Fundacja Adamed, Serwis Życie Warto Jest Rozmowy (2023);
- <https://www.tumbopomaga.pl/>.

## **Załącznik nr 1.**

Lista telefonów i placówek specjalistycznych oferujących wsparcie.

### **Ważne telefony oraz placówki specjalistyczne.**

800 111 123 – Tumbo Linia;

116 123 – Telefon zaufania (dorośli);

116 111 – Telefon zaufania (dzieci i młodzież);

800 702 222 - Linia Wsparcia;

32 42 33 555 - Całodobowy Telefon Zaufania w Rybniku.

### **Placówki specjalistyczne:**

- OPILU. Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży. Rybnik ul. Brzezińska 50.  
Tel.: 507 477 057.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii w Rybniku. Rybnik ul. Chrobrego 16.  
Tel.: 32 422 56 39.
- Integrum. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. tel.: 32 433 24 44.
- Centrum Zdrowia Psychicznego AL-MED. Wodzisław Śl. ul. Radlińska 16. Tel.: 32 445 04 06.
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Rybniku. Rybnik ul. T. Kościuszki 55.  
Tel.: 32 422 39 35.
- Kliniczny Szpital Psychiatryczny SPZOZ w Rybniku. Rybnik ul. Gliwicka 44. Tel.  
(Izba przyjęć): 32 43 281 83.

## **Załącznik nr 2.**

Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców.

### **Oświadczenie**

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

.....  
Miejscowość i data

.....  
podpisy rodziców / opiekunów

### **Załącznik nr 3.**

Komunikat do dyspozytorni służb ratunkowych:

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

## Załącznik nr 4.

### PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli czasami borykasz się z myślami samobójczymi, wypełnij poniższy formularz. W ten sposób stworzysz swój osobisty plan bezpieczeństwa. Kiedy następnym razem pojawią się u Ciebie myśli o odebraniu sobie życia, podążaj za tym planem, krok po kroku, aż poczujesz się bezpiecznie.

Myśli o odebraniu sobie życia są rezultatem doświadczania ogromnego bólu i braku możliwości przezwyciężenia trudności. Dlatego musimy zmniejszyć ból i rozwinąć możliwości radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Trzymaj plan w łatwo dostępnym dla Ciebie miejscu, tak by łatwo go odnaleźć, kiedy będzie Ci potrzebny.

Pamiętaj o uzupełnieniu drugiej strony planu.

1. Co mogę zrobić, żeby nie skrzywdzić siebie pod wpływem myśli samobójczych?
2. Jakie wyzwalacze doprowadzają mnie do stanu, kiedy tracę nad sobą kontrolę? Po czym poznaję, że tracę nad sobą kontrolę?

3. Co powiedziałabym, powiedziałbym komuś bliskiemu, który tak by się czuł?
4. Co w przeszłości pomagało mi w trudnych chwilach? Jakie mam sposoby radzenia sobie z myślami samobójczymi?
5. Co zrobię, żeby uspokoić się i zredukować napięcie?
6. Co inni mogą zrobić dla mnie w trudnych chwilach?

7. Numery telefonu osób, do których mogę zadzwonić.

Bliska osoba:

Bliska osoba:

Inna osoba:

Inna osoba:

Lekarz:

Terapeuta:

Telefon zaufania:

Organizacje pomocowe:

8. Bezpieczne miejsce, do którego mogę się udać.

Miejsce 1:

Miejsce 2:

Miejsce 3:

9. Co zrobię, jeśli myśli autodestrukcyjne nie będą ustępować lub zaczną tracić nad sobą kontrolę?

10. Jeśli nadal mam tendencje samobójcze/ nie mam kontroli nad sobą?

- Pójdę na ostry dyżur;
- W sytuacji kiedy nie mogę tam bezpiecznie dotrzeć, zadzwonię pod numer 112.

## Załącznik nr 5.

Wskazówki do rozmowy z uczniem.

### Pomoc w dziesięciu krokach dla nauczyciela - uczeń w kryzysie suicydalnym.

1. **Zachęć do rozmowy.** Powiedz uczniowi o tym, co niepokojącego w jego zachowaniu zauważasz i jakie wywołuje to u Ciebie emocje.
2. **Zadawaj pytania.** Zadawaj konkretne i bezpośrednie pytania np.: Czy mówiłaś już komuś o tym, jak się czujesz?
3. **Uznaj i zaakceptuj.** Okazuj uznanie i akceptację, zachęcaj ucznia do dalszej otwartości np.: Doceniam, że się przede mną otworzyłaś. Domyślam się, że wiele Cię to kosztowało. Chciałabym, żebyś robiła tak zawsze, kiedy tylko poczujesz się gorzej.
4. **Uprawomocniaj emocje, którymi uczeń się dzieli.** Jest to proces uznania i potwierdzenia, że uczucia drugiej osoby (lub własne) są prawdziwe, zrozumiałe, naturalne i mają prawo bytu. Jest to fundament inteligencji emocjonalnej i zdrowych relacji, polegający na przekazaniu komunikatu: "To, co czujesz, ma sens".
5. **Edukuj.** Psychoedukuj na temat aktualnego stanu i procesu pomocy.
6. **Informuj o działaniach, jakie zamierzasz podjąć** np.: Ustalę, kiedy i jak możesz skontaktować się z psychologiem, i powiem Ci o tym jutro.
7. **Otwarcie rozmawiaj** z uczniem, jakie informacje i komu będą przekazywane. Wyjaśnij powody konsultacji z rodzicami lub opiekunami, z którymi nawiąż współpracę, np.: Informacje o Twoich problemach muszę przekazać Twoim rodzicom, abyśmy razem jak najszybciej mogli Ci pomóc.
8. **Bądź wytrwały.** Jeśli uczeń odmawia przyjęcia pomocy – komunikuj mu wprost swoje zainteresowanie, życzliwość, troskę.
9. **Obszar decyzji ucznia.** Jasno zaznaczaj obszar decyzji ucznia: Rozmowę z pedagogiem możesz odbyć sama albo możemy zrobić to razem.
10. **Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc,** zadzwoń pod numery telefonów pomocowych lub zasięgnij rady u członka zespołu kryzysowego.

**Załącznik nr 6.**

ZAPOZNAŁAM/ŁEM SIĘ Z PROCEDURAMI DOTYCZĄCYMI ZACHOWAŃ  
SUICYDALNYCH OBOWIĄZUJĄCYMI W SP 35 I BĘDĘ ICH PRZESTRZEGAĆ:

(wstawić tabelę z nazwiskami nauczycieli i miejscem na ich podpisy)