



Małgorzata Łuba  
Jolanta Palma  
Halszka Witkowska

# Interwencje po śmierci samobójczej

– o znaczeniu i potrzebie  
działań postwencyjnych w szkole



życie warte jest rozmowy

## **Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole**

Małgorzata Łuba, Jolanta Palma, Halszka Witkowska

### **Uwagi dotyczące korzystania z poradnika**

Poradnik jest bezpłatny. Treści i grafiki mogą być wykorzystywane w szkolnej korespondencji, cytowane i publikowane na stronach internetowych, w biuletynach, pismach i wszelkich innych mediach pod warunkiem podania źródła.

### **Propozycja cytowania poradnika**

Łuba, M., Palma, J., Witkowska, H. (2022). Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole. Warszawa: Polskie Towarzystwo Suicydologiczne.

### **Podziękowania**

Serdecznie dziękujemy Pani Teresie Szopińskiej-Grodzkiej, Radcy Ministra z Ministerstwa Edukacji i Nauki, oraz Pani Annie Baran z Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego za wsparcie i zaangażowanie, wskazówki merytoryczne oraz okazaną życzliwość i cierpliwość w czasie pracy nad poradnikiem.

Redakcja i korekta: Anna Tyka

Projekt graficzny i skład: Marta Duda (Dobry Skład), Konstancja Szymacha

**Poradnik został sfinansowany przez Fundację KGHM Polska Miedź.**

FUNDACJA  
**KGHM**  
POLSKA MIEDŹ

# Spis treści

**Wstęp / 6**

**Do Dyrektorów / 8**

## **Część I Podstawowe informacje o postwencji**

Specyfika śmierci samobójczej i konieczność działań postwencyjnych / 12

Działania postwencyjne w świetle prawa oświatowego / 16

Zadania szkoły i jej pracowników w działaniach postwencyjnych / 18

Wsparcie szkoły ze strony instytucji zewnętrznych / 25

## **Część II Działania natychmiastowe – w pierwszych 24–72 godzinach**

Kontakt z rodziną osoby zmarłej / 32

Przekazywanie społeczności szkolnej informacji o samobójstwie / 36

Kontakt z mediami i dziennikarzami / 52

### **Część III Działania krótkoterminowe – w pierwszym tygodniu**

Indywidualne formy wsparcia uczniów / 59

Grupowe formy wsparcia uczniów / 62

Upamiętnianie i udział w pogrzebie / 66

### **Część IV Działania długoterminowe – w kolejnych tygodniach i miesiącach**

Wskazówki dotyczące wsparcia różnych grup w żałobie / 74

Wsparcie dla nauczycieli / 96

Pokryzysowy wzrost / 98

Konieczność działań profilaktycznych / 100

### **Bibliografia / 104**

## Załączniki / 107

- 1 Przykładowy komunikat na temat samobójczej śmierci kierowany do uczniów / 108
- 2 Przykładowy komunikat na temat samobójczej śmierci kierowany do rodziców / 111
- 3 **Błędne przekonania** na temat samobójstw – jak je korygować? / 113
- 4 Na jakie **sygnały ostrzegawcze** powinien zwrócić uwagę nauczyciel? / 116
- 5 **Pierwsza pomoc emocjonalna** w kryzysie psychicznym ucznia / 119
- 6 Platforma pomocowo-edukacyjna „**Życie warte jest rozmowy**” / 127
- 7 Ogólnopolskie telefony i strony pomocowe / 129
- 8 Linki do innych publikacji / 132

## O Autorkach / 135

# Wstęp

Śmierć samobójcza to tragedia, która dotyka nie tylko rodzinę osoby zmarłej, lecz także najbliższe otoczenie, zadając rany, które goją się latami. Niestety oprócz trudnych emocji i bólu, towarzyszących tej kryzysowej sytuacji, samobójstwo niesie za sobą także dwa realne zagrożenia: możliwość wystąpienia zachowań samobójczych w otoczeniu zmarłego oraz napiętnowanie społeczne jego rodziny. Oba te zjawiska mogą przyczynić się do kolejnych tragedii. Dlatego tak ważne jest, aby po samobójczej śmierci członka społeczności szkolnej zostały wdrożone odpowiednie działania, dzięki którym pozostałe osoby będą czuły się bezpiecznie. Choć poruszanie tematyki związanej ze śmiercią, zwłaszcza tą nagłą i niełatwą do zaakceptowania, może wywoływać lęk, a także obawy o własne kompetencje, to unikanie rozmowy jest dużo bardziej szkodliwe. W chwilach kryzysu dzieci i młodzież potrzebują opawanego oraz stabilnego opiekuna, który nie obawia się poruszania trudnych tematów. To właśnie w takich momentach młody człowiek, zderzając się ze złożonością życia, oczekuje od dorosłych odwagi, a także wsparcia, które pomogą mu rozwinąć konstruktywne przekonania i nabyć umiejętności potrzebne do przezwyciężenia kryzysu.

Wiedząc o tym, z jakimi trudnościami mierzy się społeczność szkolna po samobójczej śmierci swojego członka, przedstawiamy konkretne rozwiązania, mające na celu pomoc w podjęciu najważniejszych działań postwencyjnych. W niniejszej publikacji znaleźć można nie tylko wyjaśnienie podstawowych zjawisk i zachowań, lecz także przykłady odpowiednich reakcji czy wypowiedzi. Krótka oraz skondensowana forma umożliwia zarówno łatwe korzystanie z poradnika, jak i szybkie znalezienie najważniejszych informacji. Należy pamiętać o tym, że samobójstwom można i trzeba zapobiegać, a szkoła może w tym zakresie odegrać niebagatelną rolę.

Halszka Witkowska

# Do Dyrektorów

Samobójstwo w tragiczny sposób kończy życie człowieka. Kończą się marzenia, wyobrażenia i plany na przyszłość z nim związane. Kończy się świat bezpieczeństwa dla rodziny i najbliższego otoczenia. Zaczyna się trudny i długi czas cierpienia i żałoby. Zaczyna się okres zwiększonego ryzyka kolejnych prób samobójczych i samobójstw. Samobójstwo w społeczności szkolnej to trauma dla bardzo wielu osób – dzieci, młodzieży i dorosłych. To czas konfrontacji nie tylko ze smutkiem, ale również z niepokojem o bezpieczeństwo uczniów i pracowników, o przyszłość szkoły, ze złością na siebie lub innych, z własną bezradnością, poczuciem braku kontroli, wstydem i żalem, z powracającymi pytaniami: Dlaczego doszło do tragedii? Co zrobić, aby nie pogorszyć sytuacji? Szczególne okoliczności związane z samobójstwem wymagają zdecydowanych i szybkich działań, aby otoczyć opieką wszystkich tych, którzy odczuwają skutki tej tragedii. Zdarzenia, których doświadczamy w ostatnich latach (m.in. pandemia COVID-19, katastrofy naturalne, wojna), pokazują, jak ważne są procedury pomagające przetrwać trudny czas. Dzięki przygotowaniu się na ekstremalnie trudną okoliczność łatwiej opanować silne emocje oraz podjąć racjonalne działania.



Poradnik został opracowany przede wszystkim dla dyrektorów, ale może być przydatny dla nauczycieli i specjalistów ze szkół oraz placówek oświatowych, rodziców i społeczności lokalnej. Zostały w nim zaproponowane praktyczne wskazówki oraz określony schemat działań postwencyjnych, które pomagają radzić sobie z cierpieniem emocjonalnym, chronić uczniów, wspierać nauczycieli oraz rodziców i tym samym zapobiegać dalszym zachowaniom samobójczym.

W pierwszej części przedstawiamy podstawowe informacje na temat specyfiki śmierci samobójczej i jej konsekwencji dla najbliższego otoczenia. Definiujemy, czym jej postwencja, wskazując jej 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 oraz przechodzić od postwencji do profilaktyki. Ostatnią część poradnika stanowią załączniki, w których prezentujemy m.in. strukturę rozmowy z uczniem w ramach pierwszej pomocy emocjonalnej, podajemy telefony i adresy organizacji i instytucji pomocowych oraz dodatkowe źródła informacji na temat postwencji, żałoby i kryzysów psychicznych.

Małgorzata Łuba



# Część I

# Podstawowe informacje o postwencji

Małgorzata Łuba

# Specyfika śmierci samobójczej i konieczność działań postwencyjnych

Pomimo najszerszych 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 około 100 dzieci i nastolatków do 18 r. ż. oraz ok. 350 nastolatków i młodych dorosłych między 19 a 24 r. ż. (2020).

Śmierć samobójcza jest jak kamień wrzucony do wody, który tworzy kolejne kręgi. Silnie dotyka średnio kilka osób z najbliższej rodziny i kolejnych kilkudziesięciu spośród dalszego otoczenia (Gmitrowicz, 2010; Hołyst, 2011).

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

## Każdego roku w Polsce

### **SETKI TYSIĘCY**

osób jest poruszonych śmiercią  
samobójczą kogoś  
z najbliższego otoczenia

### **TYSIĄCE**

osób przeżywa żalobę  
po samobójstwie członka  
najbliższej rodziny

### **SETKI**

szkół musi się zmierzyć  
z samobójstwem ucznia  
lub pracownika

Samobójstwo – podobnie jak każda nagła zewnętrzna przyczyna zgonu – wywołuje szok, bezradność, smutek, lęk, żal, tęsknotę, osamotnienie, poczucie winy, złość. Na przebieg żałoby po samobójstwie wpływają dodatkowo: dramatyczne okoliczności śmierci, jej gwałtowność, niekiedy bycie naocznym świadkiem, znalezienie ciała, konieczność przesłuchania przez policję, zabezpieczanie dowodów, zainteresowanie mediów, poszukiwanie racjonalnych wy tłumaczeń 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.

W reakcji na samobójstwo konieczne jest podjęcie działań postwencyjnych (z ang. *postvention* – działanie po incydencie), czyli różnorodnych form pomocy, mających na celu wspieranie osób, które doświadczyły śmierci samobójczej kogoś bliskiego lub kogoś, kogo znały (Gmitrowicz, 2010).

Postwencję można rozumieć jako pierwszą linię obrony wobec negatywnych skutków samobójstwa, ponieważ udrażnia komunikację między osobami dotkniętymi tragicznym zdarzeniem, normalizuje możliwe, różnorodne reakcje na nietypowe okoliczności oraz mobilizuje do wzajemnego wspierania się w tych trudnych chwilach (James, Gilliland, 2008). Tym samym pomaga w szybszym odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa, równowagi i sprawstwa. **Postwencja jest zatem nieodzowną częścią działań na rzecz zapobiegania samobójstwom** (Andriessen, Krysińska, Grad, 2017). Jednak bardzo ważne jest przestrzeganie jej zasad, aby sytuacji dodatkowo nie pogorszyć (Callahan, 1996).

## Najważniejsze cele działań postwencyjnych

- Wspieranie 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 osób w żałobie.
- 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 planach samobójczych itp.).

# 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, działania te **stanowią ważną część pomocy psychologiczno-pedagogicznej, programu wychowawczo-profilaktycznego oraz działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły.**

## Działania postwencyjne

### **Pomoc psychologiczno- pedagogiczna**

Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej jest istotną częścią pracy każdego nauczyciela i nie powinno być utożsamiane wyłącznie z pomocą specjalistyczną. Wsparcie ze strony specjalistów, zarówno tych zatrudnionych w szkole, jak i w poradni psychologiczno-pedagogicznej, ma uzupełniać, a nie zastępować działania nauczycieli. Taka pomoc ma szczególne znaczenie w obliczu samobójstwa lub w innych sytuacjach kryzysowych. Zaangażowanie i mobilizacja całego grona pedagogicznego pozwalają najefektywniej i najszybciej zidentyfikować i dotrzeć z pomocą do uczniów, którzy silnie przeżywają kryzysowe zdarzenie.



---

### Program wychowawczo-profilaktyczny

Od 1 września 2019 roku 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. 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. Oddziaływania postwencyjne powinny być prowadzone na poziomach profilaktyki selektywnej i wskazującej. Procesy zachodzące w środowisku szkolnym w trakcie przeżywania żałoby powinny być monitorowane, a ich wyniki uwzględnione w programie w nowym roku szkolnym.

---

### Program nauczania

Jeśli członek społeczności szkolnej odbierze sobie życie, w realizacji programu nauczania powinno się znaleźć miejsce na odniesienie się do tego zdarzenia. Zadaniem nauczycieli jest również poświęcenie większej uwagi powiązanim zagadnieniom, np. przeżywaniu żałoby, radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi, stanami depresyjnymi. W podstawie programowej przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie poruszane są tematy życia jako fundamentalnej wartości, kształtowane są postawy szacunku i troski wobec życia i zdrowia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci, a także współtowarzyszenia bliskim w przeżywaniu żałoby. Przekazane uczniom wiadomości i kształtowane umiejętności powinny pomóc im w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz zapobieganiu negatywnym skutkom samobójstwa. Dodatkowo wprowadzona od 1 września 2020 roku zmiana rozporządzenia w sprawie ramowych planów nauczania obliguje szkoły podstawowe i ponadpodstawowe do uwzględnienia podczas zajęć z wychowawcą istotnych problemów społecznych, w tym zdrowotnych.

---

# 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 taką okoliczność i opracować dużo wcześniej odpowiednie procedury, zawierające **konkretny schemat postępowania** i określające **zadania poszczególnych pracowników**. Dzięki temu postwencja staje się bardziej przemyślana i uporządkowana – łatwiej będzie podejmować trudne decyzje, a odpowiedzialnością za realizację nie będą obarczane pojedyncze osoby, np. dyrektor, nauczyciel specjalista (np. psycholog, pedagog szkolny).

Wśród działań postwencyjnych warto uwzględnić przede wszystkim: **zwołanie zespołu kryzysowego**, odpowiednie przekazanie informacji o zdarzeniu pracownikom szkoły, uczniom i rodzicom, indywidualną pomoc rodzinie ofiary samobójstwa, grupowe i indywidualne formy wspierające uczniów najbardziej związanych z osobą zmarłą i narażonych na zwiększone ryzyko przeżywania śmierci.

# Przykładowy podział zadań

---

## Dyrektor 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
  - przeprowadzenie analizy procedur po zakończeniu działań postwencyjnych i jej ewentualne korekty
- 

## Zespół kryzysowy

- przełożenie procedur na roboczy plan interwencji
  - wyznaczenie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania, m.in. kontakt z rodziną zmarłego, mediami, policją, instytucjami pomocowymi, prowadzenie spotkania dla personelu szkoły, przygotowanie komunikatów informujących uczniów o zdarzeniu, przygotowanie i rozpowszechnienie komunikatu dla rodziców, monitorowanie mediów społecznościowych uczniów pod kątem niepokojących informacji na temat zaistniałego zdarzenia
  - 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, organizacji pozarządowych)
-

---

### **Nauczyciele i wychowawcy**

- wstępne zidentyfikowanie osób w szkole, które mogą być szczególnie dotknięte śmiercią samobójczą, i zaplanowanie dla nich wsparcia indywidualnego
- wspieranie pozostałych pracowników szkoły w realizacji działań postwencyjnych
- przekazanie informacji uczniom o śmierci samobójczej oraz możliwych formach wsparcia na terenie szkoły i poza nią
- monitorowanie stanu emocjonalnego uczniów, identyfikowanie osób potrzebujących wsparcia i informowanie o nich pedagoga i psychologa szkolnego
- monitorowanie mediów społecznościowych uczniów pod kątem niepokojących informacji na temat zaistniałego zdarzenia

---

### **Pedagog lub psycholog szkolny**

- udzielenie pomocy 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 z osobą zmarłą lub ze zwiększonym ryzykiem przeżywania jej śmierci i – w razie potrzeby – udzielenie emocjonalnego wsparcia lub kierowanie po specjalistyczne wsparcie poza szkołą
  - wspieranie rodziny w traumatycznej żałobie
  - 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 wchodził: dyrektor szkoły, nauczyciele specjaliści (w zależności od dostępności: pedagog, psycholog szkolny) oraz kilku nauczycieli, wybranych ze względu na kompetencje psychospołeczne i umiejętności działania pod presją (American Foundation for Suicide Prevention, Suicide Prevention Resource Center, Education Development Center, 2018; Krysińska, 2003; Szymańska, 2016). Zwołanie **zespołu kryzysowego** powinno nastąpić tak szybko, jak to tylko możliwe, najlepiej w dniu otrzymania informacji o samobójstwie. Niezwłocznie należy realizować również wszystkie kolejne działania.

Działania postwencyjne powinny zostać uruchomione niezwłocznie po otrzymaniu przez szkołę informacji o samobójstwie. Jak najszybsze wdrożenie zwiększa ich efektywność – skraca okres dezorientacji, osamotnienia i cierpienia w obliczu tragicznego wydarzenia oraz wskazuje źródła pomocy i konstruktywne sposoby radzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Zgodnie z prawem Hansela skuteczność działań w sytuacjach kryzysowych jest tym większa, im szybszy jest czas rozpoczęcia ich realizacji.

Slaikeu, 1990, za: Piątek, 2007

Należy dążyć do tego, aby członkowie zespołu kryzysowego zostali zwolnieni z wypełniania codziennych obowiązków i dzięki temu mogli skoncentrować się na zaplanowaniu i wdrażaniu potrzebnych interwencji.

Ważną zasadą prowadzenia postwencji jest nie tylko szybki czas działania, ale również poszukiwanie równowagi pomiędzy utrzymaniem normalnego rozkładu pracy szkoły a koniecznymi działaniami spoza codziennego harmonogramu.

**Zaleca się, aby szkoła zaczęła wracać do ustalonej organizacji pracy po upływie około trzech dni** (Headspace, 2012). Rutyna zapewnia dzieciom i nastolatkom poczucie większej pewności i bezpieczeństwa. Działania postwencyjne oraz inne odstępstwa od planu, np. rezygnacja ze sprawdzianów, odpytywania, imprez muzyczno-tanecznych itp., są czynnościami, które wyrażają akceptację dla przeżywanych trudnych emocji.

## 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.
- W pogrzebie uczestniczy delegacja złożona z kilku pracowników szkoły.
- W dniu pogrzebu zajęcia przebiegają zgodnie z planem.

## 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).



# Wsparcie szkoły ze strony instytucji zewnętrznych

Samobójstwo członka społeczności szkolnej 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 tą sytuacją, niezbędne jest wsparcie instytucji i specjalistów z zewnątrz.

Wśród instytucji, które w obliczu kryzysu mogą wspierać szkołę, warto wymienić inne jednostki systemu oświaty (np. placówki doskonalenia nauczycieli, ośrodki metodyczne), instytucje pomocy społecznej, ośrodki interwencji kryzysowej, placówki ochrony zdrowia, organizacje pozarządowe. Jednak najbliższym i najważniejszym partnerem szkoły jest zazwyczaj poradnia psychologiczno-pedagogiczna.

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

- Prowadzenie interwencyjnych dyżurów wsparcia indywidualnego dla uczniów, rodziców i pracowników szkoły na terenie szkoły lub poza nią (przez przynajmniej trzy dni do tygodnia od momentu przekazania wiadomości o śmierci samobójczej).
- Prowadzenie spotkań z uczniami wybranych klas lub grup najbardziej dotkniętych śmiercią samobójczą ucznia lub nauczyciela i wskazanych przez zespół kryzysowy szkoły.
- Prowadzenie zajęć psychoedukacyjnych i szkoleniowych dla nauczycieli i rodziców/opiekunów na temat sposobu rozmowy z dziećmi o zaistniałej sytuacji, wspierania ich w przeżywaniu żałoby, specjalistycznej pomocy dla dzieci lub dla siebie, obserwacji pod kątem uważności na zachowania, które mogą być oznakami nieradzenia sobie lub zagrożenia samobójczego.
- Wsparcie rodziny ofiary samobójstwa.

# Schemat działań postwencyjnych

---

## Przygotowanie do kryzysu

- Opracowanie procedur postępowania w przypadku zachowań samobójczych.
- Przygotowanie przykładowych komunikatów na temat samobójstwa dla pracowników szkoły, uczniów, rodziców, mediów.
- Powołanie zespołu kryzysowego, aktywowanego w różnych sytuacjach kryzysowych.
- Opracowanie systemu okresowych szkoleń dla członków zespołu kryzysowego.

## Interwencje w trakcie kryzysu

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

W sytuacji próby samobójczej lub samobójstwa na terenie szkoły:

- Powiadomienie służb lub wezwanie pomocy za pośrednictwem numeru alarmowego 112 i jednoczesne podjęcie akcji ratunkowej (w przypadku próby samobójczej) lub zabezpieczenie miejsca zdarzenia (w przypadku samobójstwa).
- Zwołanie zespołu kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego.

W przypadku otrzymania informacji o samobójstwie poza szkołą:

- Zwołanie zespołu kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego.
- Nawiązanie kontaktu z rodziną zmarłego w celu zweryfikowania wiadomości na temat przyczyn śmierci oraz przekazania informacji o możliwych formach wsparcia.
- Opracowanie i przekazywanie informacji o samobójstwie społeczności szkolnej: pracownikom szkoły, uczniom, rodzicom/opiekunom.
- Opracowanie informacji dla mediów.
- 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.

---

### **Działania krótkoterminowe – w pierwszym tygodniu**

- Realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego.
- Ustalenie z rodziną zmarłego szczegółów dotyczących udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych.
- Ustalenie form upamiętnienia zmarłego i monitorowanie ich przebiegu pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji.

---

### **Działania długoterminowe – w kolejnych tygodniach i miesiącach**

- Realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłej osoby.

---

### **Grupy osób, które należy objąć szczególną uwagą**

- Świadkowie samobójstwa lub osoby, które jako ostatnie pozostawały w kontakcie ze zmarłym, np. rozmawiały z nim, odebrały wiadomość szczególnie zapowiadającą samobójstwo itp.
- Rodzina (w tym rodzeństwo), przyjaciele i bliscy znajomi zmarłego.
- Nauczyciele i uczniowie, którzy mieli ze zmarłym wspólne lekcje lub zajęcia pozalekcyjne.
- 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.

---

### **Analiza po kryzysie**

- Dokonanie analizy ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka) i samego zdarzenia.
  - Udokumentowanie poszczególnych działań związanych ze zdarzeniem.
  - Wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury.
-



# Część II

Działania

natychmiastowe

– w pierwszych

24–72 godzinach

# Kontakt z rodziną osoby zmarłej

**Małgorzata Łuba**

Jednym z pierwszych działań wyznaczonej osoby lub osób z zespołu kryzysowego jest **rozmowa z rodziną ofiary samobójstwa**. Jej celem 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.

Czasami się zdarza, że rodzina nie chce ujawniać informacji o przyczynie śmierci bliskiej osoby. Powodów może być wiele – poczucie winy i wstydu, obawa przed stygmatyzacją, ale również brak gotowości przyjęcia do wiadomości faktu, że ktoś 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 przyczyny śmierci, zadaniem szkoły jest znalezienie kompromisu między poszanowaniem prośb rodziny a udzielaniem prawdziwych informacji, zwłaszcza w sytuacji krążących w otoczeniu społecznym sensacyjnych wiadomości. Kompromis może się wyrażać w odpowiednim formułowaniu komunikatu kierowanego do społeczności szkolnej.



## Przykład komunikatu kierowanego do rodziny zmarłego

Nazywam się *(imię i nazwisko oraz funkcja)*. Przepraszam, że niepokoję państwa w tych trudnych chwilach, ale dowiedzieliśmy się właśnie o śmierci państwa dziecka a naszego ucznia. Jesteśmy tym wstrząśnięci i bardzo państwu współczujemy.

Dzwonię, żeby państwo wiedzieli, że mogą na nas liczyć. Jeśli potrzebna byłaby jakokolwiek pomoc, mogą państwo śmiało do mnie dzwonić. Ja również pozwolę sobie w najbliższych dniach kontaktować się z państwem, aby upewnić się, czy nie potrzebują państwo czegoś z mojej 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 tak było?

Czy możemy przekazać tę smutną wiadomość społeczności szkolnej? Niektórzy nauczyciele i uczniowie już wiedzą o tym, co się zdarzyło. Niektórzy rozmawiają o tym, że było to samobójstwo. Zależy nam, aby wszyscy otrzymali spójną informację, co pozwoli uniknąć szerzenia się niepotrzebnych plotek. Ułatwi to również nam dorosłym rozmowę z uczniami o samobójstwie i jego przyczynach. To z kolei może pomóc w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa.

## Przykład komunikatu w przypadku, kiedy rodzina **nie wyraża** zgody na ujawnienie przyczyny śmierci

*Rodzina (imię i nazwisko zmarłego) prosiła, aby nie podawać informacji o przyczynie śmierci. Wiemy jednak, że mówi się, iż mogła to być śmierć samobójcza. A ponieważ został poruszony temat samobójstwa, ważne, abyście wiedzieli, że samobójstwo to trudne zdarzenie, które ma wiele różnych przyczyn.*

*Mogą pojawić się plotki i 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. To z kolei może pomóc w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa.*

Warto podkreślić, że **brak zgody rodziny na informowanie o samobójstwie nie powinien mieć wpływu na realizację działań postwencyjnych.**

W kolejnych rozmowach z rodziną należy pozyskać informacje o szczegółach planowanego pogrzebu oraz życzeniach związanych z uczestnictwem członków społeczności szkolnej w ceremonii. Rodzina zmarłego ucznia może być również pomocna w identyfikowaniu najbliższych przyjaciół dziecka, którzy mogą być szczególnie narażeni na zwiększone ryzyko samobójcze.

# Przekazywanie społeczności szkolnej informacji o samobójstwie

**Małgorzata Łuba**

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

## **Pracownicy szkoły**

Pracownicy szkoły powinni dowiedzieć się o samobójstwie w oficjalny sposób, ponieważ wszyscy są odpowiedzialni za bezpieczeństwo uczniów oraz pomoc dzieciom i ich rodzicom w obliczu tego zdarzenia.

Wsparciem dla innych mogą być osoby, które są świadome własnych reakcji na kryzysowe doświadczenie, są otwarte na rozmowy o przeżyciach i emocjach, wyrażają gotowość do wzajemnego wspierania się wewnątrz zespołu i – w razie

potrzeby – do skorzystania ze specjalistycznych form pomocy poza szkołą. Każdy pracownik szkoły może przeżywać śmierć samobójczą nieco inaczej. Dla niektórych osób będzie to bardzo duże obciążenie, a inni będą radzili sobie lepiej. Warto zatem zachęcać do wyrażania uczuć i dzielenia się zaobserwowanymi u siebie reakcjami. Będzie to możliwe, jeśli pierwsza część spotkania dla pracowników przyjmie formułę *defusingu* (z ang. *defusing* – rozbrajanie), czyli odreagowania silnych emocji i napięć spowodowanych samobójstwem.

Druga część spotkania powinna być poświęcona omówieniu tematyki stresu, kryzysu, traumy, żałoby i możliwych reakcji u dzieci i nastolatków. Dopiero w dalszej kolejności warto zająć się ustaleniami odnoszącymi się do działań postwencyjnych. Konieczne jest, aby pracownicy szkoły zostali powiadomieni o planowanych interwencjach oraz celowości tych działań.

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. Dobrą praktyką jest zorganizowanie spotkania dla wszystkich pracowników pod koniec pierwszego dnia, w którym otrzymano informację o samobójstwie, oraz zachęcenie do kontaktu z członkami zespołu kryzysowego w dniach kolejnych, aby tworzyć przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, omawiania trudności, obaw, podsumowania, co zostało zrobione i jakie działania są jeszcze do podjęcia.

# Przykładowy plan pierwszej części spotkania dla pracowników szkoły

**Wprowadzenie i przekazanie informacji o samobójstwie** – podziel się faktami dotyczącymi samobójczej śmierci, szanując prośby rodziny; zwróć uwagę na zasadę poufności, szczerości i zaufania.

**Zdarzenie i reakcja** – zachęć do rozmowy o tym, co się stało, o emocjach, myślach i odczuciach związanych z daną sytuacją; podkreślaj możliwość różnego sposobu przeżywania kryzysowej sytuacji, rolę zrozumienia własnych reakcji na zdarzenie i wymiany doświadczeń, a także wzajemnego wsparcia w zespole; podkreślaj, że wszystkie zaobserwowane u siebie reakcje oraz uczucia są naturalne.

**Sposoby wsparcia** – spróbuj zidentyfikować osoby, które mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i – w razie potrzeby – zachęć ich do indywidualnej rozmowy ze szkolnymi specjalistami lub wskaż telefony i miejsca pomocy poza szkołą.

## Przykładowy plan drugiej części spotkania dla pracowników szkoły

**Reakcje dzieci i nastolatków na informację o śmierci** – omów możliwe zachowania dzieci i nastolatków oraz konieczność bycia uważnym na zmiany w ich funkcjonowaniu w szkole w najbliższym czasie; przekaż listę zmian zachowań uczniów, które należy traktować jako sygnały ostrzegawcze (załącznik 4) oraz wskazówki, jak wspierać uczniów w żałobie (część IV).

**Cele działań postwencyjnych** – przekaż pracownikom informacje o najważniejszych celach postwencji.

**Działania postwencyjne** – przedstaw członków zespołu kryzysowego, omów zadania poszczególnych osób i schemat działań postwencyjnych; przekaż 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.

## **Uczniowie**

Śmierć znajomego nauczyciela, kolegi czy koleżanki może odbierać poczucie bezpieczeństwa, powodując bezradność i osamotnienie. A jeśli dodatkowo dorośli „nabierają wody w usta”, nasila się atmosfera zagrożenia, niejasności, nie-domówień, insynuacji, poszukiwania racjonalnych wyjaśnień, delegowania odpowiedzialności itp. W obliczu samobójstwa niezwykle ważny jest oficjalny i mądry głos opiekunów, który zapewni dzieci i nastolatków o wsparciu i nie pozostawi ich samych z krzywdzącymi i nieuzasadnionymi opiniami lub niebezpiecznymi wnioskami.



Bardzo często wśród opiekunów panuje przekonanie, że uczniowie są za młodzi i zbyt niedojrzali, żeby dostrzec 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 dzieci i nastolatki dowiedzą się o samobójstwie kolegi, koleżanki, nauczyciela. Warto zakładać, że jeśli sami nie prześlemy im tej informacji, wcześniej czy później dowiedzą się o wszystkim z krążących w środowisku plotek.

Potwierdzoną i ujawnioną w środowisku informację o samobójstwie należy przekazywać wszystkim dzieciom 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. 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), a także dostępne formy pomocy (w szkole i poza nią). Należy unikać gloryfikowania ucznia, który odebrał sobie życie i koncentrowania się na pozytywnych cechach, sympatii otoczenia, którą się cieszył za życia, lub przedstawiać jako bohatera czy ofiarę szczególnych życiowych okoliczności. Trzeba koncentrować się na faktach i unikać używania nadmiernie sensacyjnych sformułowań. Po przekazaniu informacji warto przeznaczyć dodatkowy czas na rozmowę o odczuciach, przemyśleniach, obawach.

## Przykład pierwszej części komunikatu kierowanego do uczniów

*Z ogromnym smutkiem przekazuję wam wszystkim 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; lub: 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.*

*Kiedy ktoś odbiera sobie życie, zadajemy mnóstwo pytań. Na wiele z nich nigdy w pełni nie uzyskamy odpowiedzi. Często zastanawiamy się, dlaczego ktoś odebrał sobie życie. Samobójstwo to zdarzenie, na które składa się wiele przyczyn. Dochodzi do niego w obliczu różnych problemów, choroby, trudności z jasnym myśleniem i zdrowym odczuwaniem emocji.*

*W przypadku samobójstwa 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: „umarł”, „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, np. *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 i jasnych odpowiedzi.

Reakcje uczniów na informację o śmierci samobójczej są trudne do przewidzenia – mogą 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 wysmiewał; 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 o żałobie. Może się zdarzyć, że uczniowie będą zadawać pytania, w jaki sposób doszło do samobójstwa, jak dokładnie ktoś odebrał sobie życie, lub zechcą dzielić się na forum zasłyszonymi wcześniej informacjami na ten temat. 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, Juczyński, 2020). Najważniejsze, aby normalizować reakcje i potrzeby uczniów ujawniane w takich wypowiedziach, a następnie zachęcać do ponownej koncentracji na doświadczanych emocjach i sposobach radzenia sobie z nimi, a nie na omawianiu samego zdarzenia.

*Niektórzy z was chcieliby poznać szczegóły zaistniałej sytuacji. Dla innych ważne jest wyjaśnienie, dlaczego w ogóle doszło do zdarzenia. To rozumiecie, że chcemy uporządkować fakty i zrozumieć, co dokładnie się wydarzyło. Najważniejsza jest jednak rozmowa o naszych emocjach i sposobie przeżywania trudnej sytuacji.*

---

*Powiedziałem wcześniej, że samobójstwo ma wiele przyczyn. Kiedy nie rozumiemy, dlaczego do niego doszło, szukamy odpowiedzialności w sobie lub w innych. Nasze zachowania lub działania innych nie tłumaczą, dlaczego ktoś odebrał sobie życie i nie są przyczyną samobójstwa. Nie zawsze jesteśmy w stanie zaobserwować niepokojące objawy w porę lub przewidzieć czyjeś zachowania.*

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, że nikt nie ponosi odpowiedzialności za samobójstwo, tak jak nikt nie ponosi winy za śmierć spowodowaną udarem mózgu czy zawałem serca.**

Druga część komunikatu kładzie nacisk na różnorodne sposoby przeżywania tragicznych okoliczności i informacje o możliwej pomocy na terenie szkoły lub poza nią. Warto również zapowiedzieć planowane dłuższe zajęcia na temat radzenia sobie z żałobą.

## Przykład drugiej części komunikatu kierowanego do uczniów

*Każdy z nas zareaguje na śmierć (imię i nazwisko zmarłego) na swój sposób. W obecnej sytuacji możemy czuć się zszokowani i zdezorientowani. Niektórzy z nas będą przeżywać silne emocje, np. smutek, żal, strach, bezradność, złość czy poczucie winy. Innym może być trudno koncentrować się na nauce, jeszcze inni nie przejmą się za bardzo zaistniałą sytuacją. Cokolwiek teraz czujecie, jest to normalne. Proszę 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 albo psychologiem szkolnym (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności tych osób w szkole) oraz psychologiem i pedagogiem z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności tych osób w szkole). Możecie porozmawiać z osobami dyżurującymi pod telefonami zaufania poza szkołą (podać numery telefonów i godziny dyżurów). Zapiszcie sobie, proszę, te informacje.*

*Ponadto dla waszej klasy zorganizujemy zajęcia z pedagogiem/ psychologiem z poradni, dzięki którym łatwiej zrozumiecie, co się stało, uporacie się z trudnymi emocjami. Będziecie także mieli możliwość porozmawiania o tym, 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 nasza wspólna sprawa.*

Pod koniec rozmowy należy poinformować uczniów o zmianach w planie funkcjonowania szkoły w najbliższym czasie.

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

Rozmowa indywidualna (załącznik 5) pozwala określić, komu może być potrzebna bardziej profesjonalna pomoc. Ważne jest zatem, aby podczas przekazywania informacji o samobójstwie oraz w kolejnych dniach, a nawet tygodniach po zdarzeniu, zwracać uwagę na niepokojące, zaskakujące zmiany w zachowaniach uczniów (załącznik 4).

Wielu nauczycieli martwi się o zdrowie lub nawet życie uczniów, z którymi się spotyka. Niekiedy odruchowo można bagatelizować swój niepokój, myśląc, że tylko coś się nam wydaje, że może nic złego się nie dzieje, że nikt inny przecież nic nie zauważył. Złotą zasadą pomocy emocjonalnej jest zwrócenie uwagi na ucznia, wobec którego odczuwamy niepokój, i otwarte zakomunikowanie mu o tym. Młoda osoba łatwiej poradzi sobie ze swoim problemem, jeśli wie, że została dostrzeżona i nie jest już sama ze swoimi trudnościami.



## Rodzice/opiekunowie

O samobójstwie ucznia lub pracownika szkoły muszą dowiedzieć się również rodzice/opiekunowie wszystkich dzieci. W dniu informowania uczniów o zdarzeniu szkoły powinna przesłać im krótki komunikat (załącznik 2) wraz z dołączoną treścią kierowaną do dzieci. **Uwaga! Adres rodziców/opiekunów zmarłego ucznia powinien zostać usunięty z listy mailingowej, aby nie otrzymywali oni korespondencji kierowanej do pozostałych rodziców/opiekunów.**

## Przykład komunikatu kierowanego do rodziców/opiekunów uczniów

Szanowni Państwo,

ze smutkiem informujemy o śmierci (*imię i nazwisko zmarłej osoby, jej funkcja*). Przyczyną śmierci było samobójstwo. Jesteśmy bardzo poruszeni tą trudną sytuacją i kierujemy nasze myśli do rodziny i przyjaciół zmarłego.

Nauczyciele poinformowali Państwa dzieci o zaistniałym zdarzeniu. Dowiedziały się one, że przyczyną śmierci było samobójstwo. Jest to zabieg o charakterze ochronnym, który zapobiega szerzeniu się krzywdzących i nieuzasadnionych opinii oraz zagrażających wniosków. Jego 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 potrzebować dużo uważności, troski i opieki. Uczniowie dowiedzieli się od nauczycieli, z kim na terenie szkoły mogą porozmawiać o swoich trudnościach. Otrzymali również numery telefonów zaufania przeznaczone dla dzieci i nastolatków.*

*Jeśli chcieliby Państwo 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 na ten temat.*

*Informujemy również 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 tych 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 działając wspólnie, pomogli naszym dzieciom przetrwać ten trudny dla nas wszystkich czas.*

*Z poważaniem  
(imię i nazwisko oraz podpis dyrektora szkoły)*

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

# Kontakt z mediami i dziennikarzami

Halszka Witkowska

Śmierć samobójcza wciąż budzi strach, ale i zaciekawienie. Samobójstwo członka społeczności szkolnej może zatem wywołać zainteresowanie mediów regionalnych i ogólnopolskich. Dziennikarze, donosząc o takiej tragedii, często szukają jej przyczyn i próbują wstępnie zarysować kontekst, a nawet niekiedy wskazać winnych. Niestety taki przekaz medialny może być bardzo szkodliwy, dlatego w ramach działań postwencyjnych szkoła powinna pamiętać o:

- Wyznaczeniu członka zespołu kryzysowego, który będzie odpowiedzialny za kontakt z mediami. Warto, aby ta osoba zapoznała się z dokładnymi wskazówkami dotyczącymi sposobu informowania o śmierci samobójczej, które może znaleźć w **Poradniku dla osób wypowiadających się w mediach**.
- Poinformowaniu społeczności szkolnej o tym, kto jest osobą wyznaczoną do kontaktu z mediami.
- Skonstruowaniu jednolitego i stosownego komunikatu medialnego.
- Ograniczeniu możliwości wchodzenia dziennikarzy na teren szkoły i nieujawnianiu szczegółów zdarzenia.
- Nieudzielaniu informacji dotyczących rodziny zmarłego i możliwości nawiązania z nią kontaktu.

## Przykład komunikatu kierowanego do przedstawicieli mediów

*W dniu (data) zostaliśmy poinformowani o samobójstwie ucznia/nauczyciela (nazwa szkoły). Lub: Policja prowadzi dochodzenie, aby ustalić przyczynę śmierci. Lub najlepiej: Rodzina i bliscy nie wyrażają zgody na informowanie o przyczynie zgonu. Zwracamy się do mediów i osób z naszej szkolnej społeczności o uszanowanie ich woli.*

*To wydarzenie jest dla nas tragedią i cała społeczność szkolna pogrążona jest w smutku. Prosimy o uszanowanie zarówno rodziny, jak i otoczenia osoby zmarłej, które mierzą się teraz z żałobą.*

*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 odbędzie się w dniu (data, godzina, miejsce). Głównym celem spotkania jest przekazanie informacji o tym, jak dorośli mogą pomóc dzieciom i młodzieży przetrwać trudny okres żałoby. 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 szczegółowych informacji.*

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

Nieprawidłowy sposób informowania o zachowaniach samobójczych może spowodować tzw. efekt Wertera (samobójcze naśladownictwo) lub wpłynąć na powstanie *suicide clusters* (ogniska samobójstw – tłum. H. W.). Oba te zjawiska mają silny związek z rozpowszechnieniem informacji o śmierci samobójczej. Dlatego niezwykle ważne jest, aby uświadomić dziennikarzom oraz wszelkim przedstawicielom mediów zainteresowanych sprawą, jak wielka odpowiedzialność na nich spoczywa. Należy przede wszystkim podkreślić, że w obliczu takiej tragedii należy skupić się na tych, którzy pozostali i mierzą się obecnie z trudnymi emocjami. Warto także zasygnalizować, że publikowanie artykułów o śmierci samobójczej konkretnej osoby może przyczynić się do ostracyzmu społecznego i utrudnić przeżywanie żałoby osobom z bliskiego otoczenia zmarłego.

Podstawowe błędy, przed jakimi należy przestrzec dziennikarzy:

- Opisywanie szczegółów zdarzenia, w tym sposobu, w jaki dana osoba odebrała sobie życie.
- Wskazywanie konkretnej przyczyny samobójstwa.
- Romantyzowanie śmierci samobójczej.
- Heroizowanie i gloryfikowanie ofiary samobójstwa.
- Publikowanie listu pożegnalnego i zdjęcia zmarłej osoby.
- Robienie ze śmierci samobójczej sensacji.
- Używanie agresywnych nagłówek, które mogą wzbudzić lęk otoczenia: *Epidemia samobójstw*, *Tajemnicze samobójstwa*, *Obojętność szkoły i rówieśników doprowadziła do tragedii*.
- Powielanie stereotypów związanych z płcią, mniejszościami narodowymi, religijnymi lub etnicznymi.

Jeśli dziennikarz lub inny przedstawiciel mediów zechce poruszyć sprawę pomimo ograniczeń, jakie się z tym wiążą, należy zwrócić uwagę na to, że dzięki odpowiedniemu podjęciu tematu może przyczynić się do efektu Papageno, czyli zjawiska, będącego wynikiem prawidłowej narracji wokół zachowań samobójczych w mediach i środkach masowego przekazu. Odpowiednio przygotowany przekaz medialny może wpłynąć na zmniejszenie liczby zachowań samobójczych. Prawidłowo skonstruowany komunikat powinien zawierać:

- Jak najmniej szczegółów dotyczących samego wydarzenia.
- Informację, że samobójstwo ma zazwyczaj różne przyczyny, ponieważ zachowanie samobójcze to zjawisko, które może być wypadkową wielu czynników ryzyka.
- Wypowiedź eksperta zajmującego się zdrowiem psychicznym, np. suicydologa.
- Informację, jak można pomagać osobie z myślami samobójczymi, po próbie samobójczej lub w żałobie po samobójczej śmierci bliskiego (zob. **Samobójstwo, próba samobójcza – pomoc w 10 krokach**).
- Zachętę do korzystania z pomocy specjalistów i do tego, aby nie zostawać z kryzysem psychicznym samemu.
- Pozytywne przykłady radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także sugestię, że sięgnięcie po pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.
- Informację dotyczącą miejsc i telefonów, gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc w przypadku kryzysu psychicznego.

**Dodatkowo warto zachęcić dziennikarzy do korzystania z Poradnika dla pracowników mediów, opisującego, jak bezpiecznie poruszać tematy związane z zachowaniami samobójczymi w mediach.**

Część III

Działania

krótkoterminowe

– w pierwszym

tygodniu

Małgorzata Łuba



Samobójstwo w środowisku szkolnym to nie tylko traumatyczne doświadczenie, ale jednocześnie bardzo silny, krótkoterminowy czynnik ryzyka dla kolejnych zachowań samobójczych, szczególnie u młodych osób. Wiąże się z nim wysokie ryzyko wywołania **efektu Wertera (samobójczego naśladownictwa)**, opierającego się na mechanizmie modelowania (*Ktoś podobny do mnie to zrobił* lub *Ktoś, kto jest dla mnie wzorem do naśladowania, to zrobił*), odhamowania (*Skoro zrobiła to osoba, którą znam, też mogę to zrobić*), dążenia do spójności grupy (*Jeśli to zrobię, będzie to dowód szczególnej więzi między nami*), rywalizacji (*Moją śmierć będą przeżywać jeszcze bardziej niż jego*) (Miller, Rathus, Linehan, 2011). 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 również narażone osoby (uczniowie i pracownicy szkoły), którzy w danym czasie przeżywają kryzysy z innych powodów, doświadczyli traum, strat, zaburzeń psychicznych lub już wcześniej mieli myśli i próby samobójcze.

## Grupy osób, które mogą być narażone na silniejsze działanie efektu Wertera lub na silniejsze przeżywanie żałoby

- Świadkowie samobójstwa lub osoby, które jako ostatnie pozostawały w kontakcie ze zmarłym, np. rozmawiały z nim, odebrały wiadomość szczególnie zapowiadającą samobójstwo itp.
- Rodzeństwo, przyjaciele i bliscy znajomi zmarłego.
- Nauczyciele i uczniowie, którzy mieli ze zmarłym wspólne lekcje lub zajęcia pozalekcyjne.
- 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.

# Indywidualne formy wsparcia uczniów

Niezwykle ważnym wyzwaniem, jakiego może podjąć się szkoła na rzecz bezpieczeństwa członków swojej społeczności, jest zwiększenie wysiłków w celu identyfikowania osób potrzebujących wsparcia. Szczególnie istotna będzie **współpraca między nauczycielami a szkolnymi specjalistami**. 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 wiele młodych osób 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 powinni monitorować i moderować internetową aktywność dzieci i młodzieży. Warto jednak pamiętać, że wszelkie próby kontroli – nakazy, zakazy, wymuszanie – kończą się zazwyczaj silnym oporem lub coraz lepszym ukrywaniem niebezpiecznych praktyk.

Dzięki zaangażowaniu pracowników szkoły oraz współpracy z wybranymi uczniami media społecznościowe mogą stanowić dla szkół ważne narzędzie:

- identyfikowania uczniów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia;
- wspierania uczniów i dzielenia się z nimi wskazówkami na temat radzenia sobie z żałobą i kryzysem;
- rozpowszechniania informacji o miejscach i telefonach pomocowych;
- promowania komunikatów, które kładą nacisk na zapobieganie samobójstwom;

- identyfikowania stron i autorów gloryfikujących lub oczerniająjących osobę, która odebrała sobie życie, czy podających informacje 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 radzą sobie gorzej z zaistniałą sytuacją. W pracy nad bezpiecznym przekazem internetowym może pomóc Poradnik dla moderatorów i administratorów sieci internetowych.

Zadaniem specjalistów szkolnych jest inicjowanie kontaktu indywidualnego ze wskazanymi przez nauczycieli uczniami oraz osobami, które udało się zidentyfikować w inny sposób, np. dzięki pomocy rodziny zmarłego, informacjom pozyskanym od uczniów czy na podstawie wiedzy o wcześniejszych problemach. Rozmowa indywidualna, prowadzona np. ścieżką pierwszej pomocy emocjonalnej (załącznik 5), pomaga zarówno w rozładowaniu napięć, jak i w ocenie bezpieczeństwa i powagi doświadczanych trudności oraz – w razie konieczności – umożliwia kierowanie po specjalistyczne wsparcie poza szkołą.

# Grupowe formy wsparcia uczniów

Dla grup najmocniej powiązanych ze zmarłym (np. klasa zmarłego ucznia, klasy z tego samego rocznika, koła zainteresowań, drużyna sportowa, w których zmarły brał udział lub prowadził zajęcia) warto zorganizować spotkanie na temat radzenia sobie z żałobą po śmierci samobójczej. Wskazane jest, aby takie spotkanie prowadziły dwie osoby spoza szkoły, np. z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej, placówki doskonalenia nauczycieli, ośrodka pomocy społecznej, organizacji pozarządowej. Specjaliści z zewnątrz mogą dawać poczucie anonimowości, które pozwala na swobodę wypowiedzi. Najważniejsze cele spotkania to:

- Pomoc w uporządkowaniu faktów i poradzeniu sobie ze świadomością, że ktoś znajomy zmarł śmiercią samobójczą oraz zachęcenie do symbolicznego pożegnania.
- Umocnienie przekonania, że samobójstwo nie ma jednej, prostej przyczyny i nikt nie ponosi za nie winy.
- Dokładniejsze przyjrzenie się różnym sposobom przeżywania trudnej sytuacji oraz radzenia sobie z emocjami.
- Stworzenie okoliczności do otwartej rozmowy na temat kwestii nurtujących uczniów.
- Omówienie możliwych i konstruktywnych działań w obliczu kryzysów psychicznych i zagrożenia samobójczego.

# Przykładowy plan spotkania

---

## Zdarzenie i reakcja na nie

Zachęć uczniów do rozmowy o tym, co się stało – o emocjach, myślach i odczuciach związanych ze śmiercią samobójczą. Pomóż dostrzec, że każdego dnia mogą czuć się nieco inaczej, czasami trochę lepiej lub gorzej.

---

## Czynniki ryzyka samobójstwa

Zapytaj uczniów, jakie mają przypuszczenia na temat tego, dlaczego doszło do samobójstwa. W prosty i rzetelny sposób przypomnij i tłumacz, że samobójstwo to wielka tragedia, 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 z jasnym myśleniem i zdrowym odczuwaniem z powodu problemów, z którymi ktoś nie potrafił sobie poradzić.

---

## Pożegnanie i domknięcie

Zachęć do podzielenia się przez uczniów, kim był dla nich zmarły, co chcieliby powiedzieć mu na pożegnanie, co chcieliby jeszcze z nim ustalić i uporządkować. Bądź otwarty na różne symboliczne formy pożegnania, np. napisanie krótkiej wiadomości, zrobienie wspólnego kolażu itp.

---

---

### **Plan kryzysowy na przyszłość**

Zachęć uczniów do wspólnej refleksji na temat zapobiegania podobnym zdarzeniom 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 i u kogo szukać pomocy.

---

### **Pytania i odpowiedzi**

Zachęć uczniów do zadawania ważnych dla nich pytań dotyczących zachowań samobójczych i zdrowia psychicznego. W odpowiedziach unikaj moralizowania – zamiast sugerować, że zmarły postąpił źle, podkreślaj, 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. Powiedz, że na samobójstwo nie warto patrzeć w kategoriach tchórzostwa albo odwagi – to raczej działanie związane z dużym cierpieniem, poczuciem braku wyjścia i ogromnej bezradności.

---

### **Zakończenie**

Przypomnij o możliwości indywidualnych rozmów z różnymi osobami na terenie szkoły i poza nią. Upewnij się, czy uczniowie wiedzą, gdzie mogą znaleźć pedagoga lub psychologa szkolnego oraz czy mają zapisane w swoich telefonach numery pomocowe.

---



Spotkanie należy zorganizować w jak najkrótszym czasie, nie później niż tydzień od pierwszej informacji o samobójstwie, najlepiej jeszcze przed pogrzebem. Warto, aby odbywało się ono w niewielkim, maksymalnie kilkunastoosobowym gronie. 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. Anonimowe formy dają szansę, że większa liczba osób będzie gotowa ujawnić swoje emocje i przemyślenia.

# Upamiętnianie i udział w pogrzebie

Ważne, aby szkoła miała jednolity model upamiętniania i uczestniczenia w uroczystościach pogrzebowych, niezależnie od tego, czy był to wypadek, śmierć z powodu choroby, czy samobójstwo. Niweluje to ryzyko porównań i niezręczności, a także wartościowania zmarłych osób oraz przyczyn śmierci.

Zaangażowanie w upamiętnianie zmarłej osoby, a także udział dzieci i nastolatków w ceremonii pogrzebowej mają pozytywny wpływ na ich radzenie sobie z żałobą w przyszłości (Paczkowska, 2019). Pozwalają na:

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

Wskazówki zawarte w poradniku można wykorzystać przy tworzeniu jednorodnych procedur, dotyczących upamiętniania zmarłego ucznia lub pracownika szkoły oraz udziału w pogrzebie.

Udział w pogrzebie oraz działania upamiętniające powinny być zgodne z potrzebami danej klasy lub poszczególnych młodych osób. Opiekunowie powinni monitorować takie inicjatywy i pozwalać na nie, jednak przez jak najkrótszy okres, np. do pogrzebu. Ze względu na ryzyko gloryfikacji zmarłego (i tym samym wzmocnienia wizji samobójstwa jako sposobu radzenia sobie) należy wyjaśniać w rozmowach indywidualnych szkodliwość uczniowskich propozycji i zachęcać do poszukiwania bezpieczniejszych pomysłów i działań.

*Twoja potrzeba upamiętnienia (imię i nazwisko zmarłego) jest naturalna i świadczy o tym, jak ważną osobą był(a) dla ciebie.*

*Nie wszystkie sposoby upamiętniania są właściwe. Niektóre mogą być szkodliwe. Szkodliwe upamiętnianie może sprawić, że niektóre osoby zaczną traktować samobójstwo jako sposób na otrzymanie dużej ilości uwagi, pozytywnej uwagi. I wtedy mogą zrobić to, co zrobił(a) (imię i nazwisko zmarłego) – podjąć próbę samobójczą lub popełnić samobójstwo.*

*Jak twoim zdaniem można zachować w pamięci (imię i nazwisko zmarłego) w sposób bezpieczny, przyjazny życiu i zdrowiu?*

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 albo innej rośliny, napisanie wierszy czy 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 i uwzględniać w jak największym stopniu 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 dużą frekwencję i obecność jak największej liczby uczniów i pracowników szkoły, należy zaznaczyć, że udział w pogrzebie jest dla członków społeczności dobrowolny, a uczestnictwo dzieci i nastolatków możliwe jedynie po wyrażeniu zgody przez nich samych i ich rodziców/opiekunów.

- Należy dążyć, aby w uroczystości pogrzebowej uczestniczyła jedynie delegacja złożona z kilku pracowników szkoły (w tym reprezentant dyrekcji i wychowawca). Obecność uczniów powinna być ograniczona do kilkuosobowej reprezentacji klasy oraz do bliskich przyjaciół i znajomych zmarłego.
- Jeśli pogrzeb odbywa się w czasie trwania zajęć w szkole, niepełnoletni uczniowie mogą uczestniczyć w nim za zgodą swoich rodziców/opiekunów. Szkoła powinna zachęcać rodziców/opiekunów uczniów, którzy zechcą wziąć udział w pogrzebie, aby towarzyszyli swoim dzieciom podczas tej uroczystości. Dzięki temu rodzice/opiekunowie mogą nie tylko dzielić ze swoimi dziećmi trudne doświadczenie, ale również na bieżąco obserwować swoich podopiecznych i reagować na ich potrzeby.
- Jeśli pogrzeb odbywa się w dzień wolny od zajęć, szkoła powinna wiedzieć, które dzieci uczestniczyły w uroczystości, by móc monitorować ich samopoczucie po powrocie do szkoły.

# Część IV

Działania

długoterminowe

– w kolejnych

tygodniach

i miesiącach

Żałoba to długotrwały proces, a samobójstwo sprawia, że może się jeszcze wydłużyć. Do najważniejszych jej celów można zaliczyć:

- **Przyjęcie do wiadomości, że śmierć rzeczywiście nastąpiła i zmarły już nigdy nie wróci** – potrzebne jest słuchanie i zachęcanie do mówienia o stracie.
- **Porzucenie iluzji, że można było coś zrobić, aby nie dopuścić do samobójstwa** – konieczna jest akceptacja dla powracających wypowiedzi typu: „Co by było, gdyby...”.
- **Przepracowanie cierpienia** – należy stwarzać warunki do wyrażania i analizowania emocji.
- **Zrozumienie reakcji na stratę** – warto pomagać w nazywaniu różnych odczuć, zachowań, stanów jako przynależnych do normalnego procesu żałoby i przyzwalać na jej przeżywanie po swojemu.
- **Zrozumienie dynamiki procesu żałoby** – potrzebna jest cierpliwość i zgoda na wielokrotne wracanie do tematu śmierci i samobójstwa.
- **Przeanalizowanie indywidualnych stylów obrony** – warto zachęcać do identyfikacji niezdrowych reakcji na trudności i poszukiwania możliwych i zdrowych sposobów radzenia sobie z problemami i odczuwanymi emocjami.
- **Przystosowanie do życia bez zmarłego** – należy asystować w powrocie do normalnego życia i szukaniu sposobów dbania o różne potrzeby.



- **Nadanie znaczenia i sensu stracie** – potrzebne jest zaakceptowanie powracającego wielokrotnie pytania „dlaczego?” i pokazanie różnych możliwych odpowiedzi.
- **Emocjonalne przemieszczenie osoby zmarłej** – potrzebne jest wspieranie w znalezieniu dla zmarłego nowego miejsca, które umożliwi dalsze życie i nawiązywanie nowych relacji.

Szkoła może uczestniczyć w realizacji powyższych celów poprzez udostępnianie konkretnych wskazówek, kierowanych do nauczycieli, rodziców, opiekunów i uczniów, jak wspierać siebie i innych w żałobie.

# Wskazówki dotyczące wsparcia różnych grup w żałobie

Małgorzata Łuba

## Wskazówki dla nauczyciela, 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, to jako nauczyciel możesz kierować się kilkoma sugestiami.

### 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. Żałoba nie jest procesem liniowym, w którym przechodzi się od jednego etapu do drugiego, bardziej przypomina fale – przyptywy 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 zdarzeniu i miej zgodę na ich różne emocje.

Pozwól uczniom wracać w rozmowach do tematu śmierci, samobójstwa. Daj szansę na wypowiedzenie swojego zdania i wyrażenie emocji. Stwórz atmosferę uważności, otwartości i braku oceniania. Młodzi ludzie muszą mieć okazję do rozmowy o tym, co się stało oraz do dzielenia się swoimi przeżyciami i przemyśleniami.

## 3. Dostosuj swoje wymagania edukacyjne.

Przeżywanie żałoby może mieć wpływ na zapamiętywanie i edukacyjne postępy. Miej na względzie, że u uczniów, których zaistniałe zdarzenie dotyka najbardziej, mogą pojawić się trudności z koncentracją uwagi i 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 zmotywować. 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?*

**4. Nie rezygnuj z rutyny.**

Rutyna pozwala skupić się na sprawach bieżących i robić postępy w zadaniach edukacyjnych pomimo odczuwanej żałoby. Staraj się, aby twój kontakt z uczniami wrócił do waszych wspólnych przyzwyczajzeń, schematów i sprawdzonych planów. Choć niektórym uczniom może być trudno sprostać wszystkim szkolnym obowiązkom, zachęcaj ich do aktywnego uczestniczenia w różnych zadaniach na miarę ich realnych możliwości.

**5. Przypominaj uczniom o możliwych formach pomocy.**

Mimo że 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 to, co wielokrotnie zostanie powtórzone. Podkreśl, że korzystanie ze wsparcia innych osób świadczy o sile, a nie słabości, i że to jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnościami.

**6. Zwracaj uwagę na stan psychiczny uczniów.**

Jeżeli zauważysz, że zachowanie ucznia zmieniło się w niepokojący dla ciebie sposób, poproś o rozmowę po zajęciach. Zapytaj ucznia o samopoczucie. W razie potrzeby ułatw kontakt z pedagogiem lub psychologiem szkolnym i przekaz swoje uwagi rodzicom/opiekunom.

**7. Bądź w kontakcie z rodzicami/opiekunami uczniów.**

Organizuj w klasie zebranie z rodzicami/opiekunami uczniów lub kontaktuj się z nimi indywidualnie. Zachęcaj do uważności na potrzeby i zachowania dzieci. Zapraszaj do dzielenia się z tobą obserwacjami. Podkreślaj, że dobro ich dzieci, a twoich uczniów, jest waszym wspólnym celem.

## 8. Zadbaj o siebie.

Naucz się wyznaczać granice swojego zaangażowania w udzielaniu wsparcia uczniom i ich rodzinom. Jeśli poczujesz taką potrzebę, sam udaj się do specjalisty, korzystaj z profesjonalnych porad i wsparcia. Pamiętaj, że jesteś potrzebny również swoim najbliższym – w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

## 9. Podnoś swoje kompetencje zawodowe.

Wzbogać swój warsztat pracy o narzędzia do rozpoznawania uczniów w kryzysie psychicznym. Ucz się, jak prowadzić pierwszą pomoc emocjonalną. Zainteresuj się metodami budowania odporności psychicznej u dzieci i młodzieży, rozwijania ich kompetencji komunikacyjnych i dbania o dobre relacje w szkole.

## **Wskazówki dla rodzica/opiekuna, jak wspierać dziecko w żałobie**

Samobójstwo ucznia lub nauczyciela, których twoje dziecko znało ze swojej szkoły, jest niezwykle trudnym doświadczeniem. Jako rodzic/opiekun potrzebujesz informacji, jak w takiej sytuacji zareagować i w jaki sposób wspierać swoje dziecko.

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

Pytaj, proś o dodatkowe informacje i wyjaśnienia, dziel się swoimi emocjami, obserwacjami. Weź udział w spotkaniu dla rodziców zorganizowanym przez szkołę, na którym dowiesz się, jak wesprzeć swoje dziecko w nadchodzącym, trudnym okresie. Jeśli sytuacja cię przerasta, otwarcie o tym powiedz i poproś o wsparcie dla siebie i swojego dziecka.

## 2. Rozmawiaj o zdarzeniu.

Powiedz swojemu dziecku, że wiesz o śmierci samobójczej w jego szkole – musi wiedzieć, że jesteś z nim i przy nim w tej sytuacji, że może na ciebie liczyć, że o wszystkim możecie porozmawiać. Otwarta rozmowa jest ważnym momentem towarzyszenia w żałobie.

## 3. Rozmawiaj o emocjach.

Reakcje twojego dziecka na samobójstwo mogą być różne – może płakać, zaprzeczać, być smutne, wycofane, rozżalone, mieć poczucie winy itd. Podążaj za jego emocjami i potrzebami. Okazuj zrozumienie dla wszystkiego, co wyraża. Nie próbuj tego zmieniać ani na siłę poprawiać. Lepiej, jeśli spróbujesz jak najdokładniej nazwać, co czuje twoje dziecko i co czujesz ty sam. Podkreśl, że nie ma w tym nic złego, kiedy czujemy lęk, smutek, złość, poczucie winy. Zachęć dziecko do wspólnego obserwowania, jak wasze emocje będą się zmieniać w czasie.

## 4. Pomóż rozładować emocjonalne pobudzenie.

Kiedy twoje dziecko przeżywa bardzo silne emocje, rozmowa o nich może być zdecydowanie niewystarczająca. Należy znaleźć sposób, aby uwolnić z jego ciała energię z nimi związaną. Możesz zaproponować dziecku konkretną aktywność fizyczną, krótki spacer, krzyk, śpiew, zabawę, które pozwolą mu rozładować emocjonalne pobudzenie i się uspokoić.

## 5. Wzmacniaj więzi emocjonalne.

W tym trudnym czasie bądź jak najbliżej ze swoim dzieckiem. Okazuj mu zainteresowanie i troskę. Spędzajcie jak najwięcej czasu nie tylko na rozmowach, ale również na innych aktywnościach. Zachęcaj dziecko do przytulania

się – podczas przytulania z bliską i ważną osobą nasze ciało uwalnia oksytocynę, hormon, który zmniejsza odczuwany lęk i stres oraz zacieśnia więzi emocjonalne.

#### **6. Ucz dziecko umiejętności życiowych.**

Trudna sytuacja, w jakiej się znaleźliście, może posłużyć wam jako inspiracja, nauka, z których będziecie czerpać siłę i pomysły do radzenia sobie z przeciwnościami w przyszłości. 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 nauczyło i co potrafi. W tym trudnym czasie mogą się niezwykle rozwinąć jego umiejętności w obszarze komunikacji z innymi i radzenia sobie z emocjami. Zadbaj o to, abyście ty i twoje dziecko nie przeoczyli tych postępów.

#### **7. Bądźcie w stałym kontakcie ze szkołą.**

Systematycznie kontaktuj się z wychowawcą i śledź postwencyjne działania szkoły. Dołoż również wszelkich starań, aby twoje dziecko uczestniczyło w życiu szkoły na miarę swoich możliwości i potrzeb. Zaangażowanie w kontakty z rówieśnikami i nauczycielami ma w tym trudnym czasie ogromne znaczenie – poczucie przynależności do grupy i obecność innych mogą poprawić nastrój i dodać energii.

#### **8. Daj czas i w razie potrzeby zapewnij dziecku i sobie pomoc specjalistyczną.**

Nie wymagaj od dziecka szybkiego powrotu do normalności – ma prawo we własnym tempie i we własny sposób odczuwać cierpienie, które spowodowała śmierć. Jeśli niepokojące emocje czy zachowania nasilają się lub utrzymują u twojego dziecka dłuższy czas, pamiętaj, że nie jesteś sam. Poproś o wsparcie wychowawcę, pedagoga, psychologa w szkole

albo specjalistę spoza szkoły. 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. Proślenie o pomoc jest oznaką twojej troski, odpowiedzialności i prawidłowej postawy rodzicielskiej.

## **Wskazówki dla ucznia, jak przetrwać żałobę**

Kiedy umiera osoba, która była ci bliska, w jakiś sposób ważna lub którą po prostu znałeś, możesz odczuwać żałobę. Żałoba jest drogą do pogodzenia się z tym, że ktoś już nie żyje, i dostosowania się do życia bez tej osoby. Nie oznacza to, że zapomnisz o kimś, kto był dla ciebie ważny. Zachowasz zmarłego na zawsze w swojej pamięci, ale wspomnienia nie będą dla ciebie tak bolesne, jak były bezpośrednio po śmierci.

### **1. 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, mogą być raz silniejsze, a raz słabsze. Przeważnie najsilniejsze są tuż po śmierci bliskiego. Może się też zdarzyć, że pojawią się dopiero po jakimś czasie i wtedy trudniej się zorientować, że to żałoba. W czasie żałoby możesz trochę inaczej myśleć, czuć i się zachowywać. Możesz mieć wrażenie, jakbyś był chory lub nie był do końca sobą.



---

### Myśli – możesz

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

---

### Emocje – możesz

- odczuwać całą gamę trudnych dla ciebie i niekiedy bardzo intensywnych emocji, np. smutku, niepokoju, złości, wstydu, żalu, poczucia winy;
- być bardziej nerwowy, płaczący 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 albo 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 działań, obowiązków, pasji, zainteresowań.
-

Trudno przewidzieć, jak dokładnie żałoba wpłynie na ciebie i jak długo będzie odczuwana. Zależy to od różnych czynników, np. od tego, kim dla ciebie był zmarły, jak się między wami układało, jak dużo czasu spędziliście razem, w jaki sposób umarł, jak do tej pory radziłeś sobie z różnymi trudnościami.

**2. Pamiętaj, że możesz przeżywać żałobę po swojemu.**

Niektórzy rówieśnicy, dorośli w domu i szkole mogą ci tłumaczyć, jak powinno się przeżywać żałobę. Obserwując ludzi dookoła, możesz również zauważyć, że 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 jedynego, słusznego sposobu jej przeżywania. W podobnej sytuacji każdy ma prawo czuć i zachowywać się inaczej.

**3. Akceptuj swoje emocje.**

Czasami będziesz smutny, rozzłoszczony. Innym razem będziesz się bardzo martwić i bał, obwiniął lub wstydził. A niekiedy przyjdą dni, kiedy poczujesz zadowolenie, radość albo 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 świadczy o tym, 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.

#### **4. Znajdź osobę, która cię wysłucha.**

Dla wielu z nas lekarstwem na różne trudne sytuacje jest rozmowa z drugim człowiekiem. Rozmowa pozwala wyrazić cierpienie, nazwać problemy, 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 wysłuchają. To może być ktoś z twojej rodziny albo z grona znajomych i przyjaciół, nauczyciel, z którym dobrze się rozumiesz, lub szkolny pedagog czy psycholog. O swoich trudnościach możesz również porozmawiać z osobą dyżurującą pod numerem telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, np. 116 111. Pamiętaj, że wokół ciebie jest mnóstwo dobrych, mądrych i życzliwych osób, które będą gotowe cię wspierać. Musisz im tylko dać znać.

#### **5. Nie rezygnuj z codziennych zajęć i przyjemności.**

Czasami podczas przeżywania żałoby z trudnością wykonujemy codzienne obowiązki, realizujemy swoje pasje i zainteresowania. Ważne są rutynowe czynności, np. nakarmienie domowego zwierzęcia, 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 ulubione zajęcia, działania, które sprawiają ci przyjemność, lub w swoje hobby. Choć czasami w żałobie możesz mieć poczucie winy z powodu dobrej zabawy czy myślenia o czymś przyjemnym, masz do nich prawo, bo masz prawo czuć się dobrze, masz prawo dbać i troszczyć się o siebie. Na gorsze

chwile przygotuj sobie listę działań, zajęć, które pomogą ci poczuć się lepiej. Przypomnij sobie to, co już wcześniej robiłeś i co było skuteczne w różnych trudnych dla ciebie sytuacjach.

#### **6. Unikaj ryzykownych zachowań.**

Kiedy cierpienie staje się bardzo silne, a nieprzyjemne emocje zaczynają przytłaczać, szukamy sposobu, by nie odczuwać bólu i rozpacz. I wtedy może pojawić się pokusa, żeby sięgnąć po działania i środki, które są dla nas niezdrowe lub wręcz szkodliwe, np. alkohol, papierosy, narkotyki, długi czas spędzany na grach itp. Być może w ten sposób uda ci się uzyskać szybką poprawę nastroju, jednak tylko na chwilę. Kolejne problemy i dużo gorsze samopoczucie powrócą. Nie mnoż 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.

#### **7. 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 leczy rozmowa i wsparcie, które możesz otrzymać od innych. 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 był w stanie przewidzieć tej śmierci. Ważne, aby starać się ograniczać jej negatywne skutki. Zakończenie żałoby

nie oznacza, że wszystko będzie jak dawniej – to niemożliwe. Zakończenie żałoby oznacza, że w twoim życiu zapanuje większa równowaga. To może oznaczać także otwarcie na nowe, pozytywne aspekty życia. Jednak wspomnienie o zmarłym będzie miało stałe miejsce w twojej pamięci. Postaraj się, aby ten obraz wpłynął korzystnie na twoje życie, ponieważ:

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

#### **8. 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 niebezpieczne używki i podejmować ryzykowne działania? Okaleczasz się albo myślisz o skrzywdzeniu siebie, o 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 albo psychologowi szkolnemu. Nie możesz pozostać sam. Odważ się i koniecznie z kimś porozmawiaj o zaistniałym problemie.

## Wskazówki, 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. Mogą myśleć o śmierci i pragnąć spotkać się ze zmarłym. Pojawia się silna potrzeba zrozumienia, dlaczego tak się stało, szukanie odpowiedzialności w sobie lub w innych. Dochodzi do tego poczucie winy, wstyd oraz świadomość stygmatyzacji, która pozostaje na resztę życia, obciążając pojedyncze osoby lub całą rodzinę. Czasami pojawia się silne zaprzeczenie i brak wiary w to, że ktoś bliski odebrał sobie życie. Wszystko to sprawia, że żałoba po śmierci samobójczej może trwać latami, ale przede wszystkim zaczyna izolować od otoczenia i możliwej pomocy. Najważniejsze to przerwać mechanizm osamotnienia, proponując wsparcie rodzicom, rodzeństwu i najbliższym zmarłej osoby.

### 1. Inicjuj kontakty.

Żałoba jest niezwykle trudnym doświadczeniem dla rodzin, których bezpośrednio dotyczy, ale również dla tych, którzy je otaczają. Często nie wiemy, co powiedzieć, jak się zachować i – żeby nie popełnić błędu – nie robimy nic. Czasami zakładamy, 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 osób. Jednocześnie odsuwają się od nich, czując ogromną obawę i wstyd przed reakcjami otoczenia. Są przekonani, że nie powinni swoją obecnością psuć innym dobrego nastroju. Przejmij inicjatywę w kontakcie. Zamiast mówić jedynie: *Proszę*

*dać znać, jak będzie pani czegoś potrzebować, regularnie dzwonić, pisać, pytać o to, co jest potrzebne, proponuj spotkania. Przy kolejnych odmowach bądź wytrwały w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktu.*

## **2. Rozmawiaj o zdarzeniu.**

W żałobie samobójczej wiele osób potrzebuje przeanalizować tragiczne zdarzenie. Porozmawiaj o tym już podczas pierwszego kontaktu.

Ważne jest, aby osoba, którą wspierasz, mogła opowiedzieć swoją historię i kontynuować opowiadanie tak długo, jak będzie to potrzebne (Badura-Madej, 1999). Proces naturalnego zdrowienia jest efektem codziennego emocjonalnego przetwarzania traumatycznego zdarzenia. Polega on na wielokrotnej aktywacji wspomnień o samobójstwie, angażowaniu się w myśli i odczucia z nim związane i dzieleniu się nimi z innymi ludźmi, a także konfrontowaniu się z sytuacjami, które przypominają o urazie. Zatem na drodze do akceptacji zdarzenia konieczne są rozmowy o faktach, ponieważ pomagają urealnić stratę. Pamiętaj, że możesz wielokrotnie usłyszeć identyczną opowieść. Okaż cierpliwość i pozwól wracać do tematu.

*Wiem, że twój brat popełnił samobójstwo. Opowiedz, co dokładnie się stało.*

*Pani syn odebrał sobie życie. Proszę opowiedzieć, co się wydarzyło tamtego dnia.*

*Ludzie, którzy tracą kogoś bliskiego, odczuwają wiele różnych trudnych emocji. Czasami jest to ogromny smutek, przygnębienie, strach. Czasami pojawia się złość. Są momenty, kiedy nic się nie czuje.*

*A jak jest u ciebie? Co czujesz? Jak jest teraz?  
Jak było wczoraj? Jak było w dniu śmierci?*

### **3. 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.

Podczas rozmowy o emocjach – nawet jeśli wydają się bardzo silne – nie próbuj odwracać od nich uwagi, nie walcz o poprawianie nastroju za wszelką cenę. Staraj się unikać komunikatów typu: *Proszę nie płakać*. Akceptuj przeżywane emocje. To pomoże je wyrazić i odreagować, a także uniknąć poczucia braku zrozumienia, które może sprawić, że dana osoba będzie się izolować.

### **4. 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 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 kilka lub kilkanaście miesięcy. Jeśli trwa dłużej albo jej intensywność przekracza możliwości radzenia sobie z nią, warto szukać profesjonalnego wsparcia.
- Żałoba zmienia się w czasie. Choć u każdego przebiega trochę inaczej, to można wyróżnić podstawowe jej fazy: szok i protest (odrętwienie, oszołomienie, 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).
- Żałobę może przedłużyć brak wsparcia lub jego odrzucanie, brak przyzwolenia na wyrażanie emocji, trudne relacje ze zmarłym itp.

## 5. Pomóż zrozumieć poczucie winy.

Najbliżsi zmarłego często przypisują sobie winę za 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 się poradzić sobie z emocjami, będącymi naturalną reakcją na to 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 mu zapobiec. Poczuciu winy może towarzyszyć wstyd – jesteśmy przekonani o swojej winie i wstydzimy się o tym mówić.*

*To, co zrobił pani syn, nie jest pani winą, choć może pani się obwiniać, że w porę nie zareagowała, nie pomogła.*

*Samobójstwo nie ma nigdy jednej przyczyny. Nie jest nią nieprzyjemna rozmowa, a nawet kłótnia z kimś najbliższym. Czasami szukamy odpowiedzialności w sobie. I wtedy łatwo znaleźć coś, co zrobiliśmy i wiemy, że nie było to ani dobre, ani mądre. Nasze zachowanie nie tłumaczy jednak, dlaczego ktoś odebrał sobie życie.*

Silna potrzeba zrozumienia przyczyn śmierci samobójczej to najczęściej pojawiający się motyw. Bliscy zmarłego wielokrotnie zadają sobie pytanie „dlaczego?”. Ważne, aby stopniowo zaczęli akceptować fakt, że można nie znaleźć pełnej odpowiedzi na to pytanie. W lepszym zrozumieniu mogą pomóc elementy psychoedukacji o syndromie presuicydalnym (stanie przedsamobójczym) i towarzyszącym mu emocjonalnym cierpieniu, bólu psychicznym, przeciążeniu, które sprawiają, że śmierć jawi się jako możliwość ucieczki od tego, co jest nie do wytrzymania. Znaczące jest również powiązanie zachowań samobójczych z czynnikami ryzyka, np. zaburzeniami psychicznymi.

Sposób postrzegania rzeczywistości przez osobę, która myśli o odebraniu sobie życia lub która odebrała sobie życie, jest bardzo zawężony. Mówimy o tzw. myśleniu tunelowym. Najczęściej dzieje się tak z powodu braku umiejętności poradzenia sobie z problemami emocjonalnymi, występującymi w obliczu trudności.

Osoba w kryzysie samobójczym bardzo silnie koncentruje się na uczuciu bycia w potrzasku, sytuacji bez wyjścia, braku pomocy z zewnątrz. Obwinia siebie, czuje się ciężarem dla innych, odczuwa bardzo silne pragnienie zakończenia swojego cierpienia. Może pojawić się myśl, że samobójstwo to jedyne wyjście.

Kryzys samobójczy powinien zawsze być sygnałem do szukania pomocy!

## 6. Bądź uważny na sygnały ostrzegawcze.

Nie zawsze mamy świadomość, że śmierć samobójcza stanowi czynnik ryzyka dla kolejnych zachowań samobójczych w rodzinie zmarłej osoby (Miller, Rathus, 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, planów i tendencji samobójczych. Choć możesz mieć spore obawy przed zadaniem takich pytań, pamiętaj, że mogą uratować życie. Ocena ryzyka może pomóc zapobiec kolejnej tragedii. Zachęć do kontaktu ze specjalistą, np. psychologiem, psychiatrą. Przekaż numery telefonów i adresy miejsc pomocowych. Poproś o wykonanie telefonu w twojej obecności i umówienie wizyty u specjalisty lub – w przypadku nagłego zagrożenia – zadzwoń pod numer alarmowy 112. Niezależnie od trybu postępowania, zachowaj spokój. Możesz poprosić osobę o wykonanie razem z tobą kilku głębokich oddechów. Taki prosty zabieg pomoże obniżyć lęk i niepokój związany z trudną sytuacją. Pomocne może być również opowiedzenie o prawdopodobnym przebiegu konsultacji psychiatrycznej.

*Spotkanie z psychiatrą to konsultacja lekarska jak każda inna. 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 na co dzień.*

*Ważne również, aby powiedzieć lekarzowi to samo, co mi przed chwilą – o tym, że myśli pani o swojej śmierci i odebraniu sobie życia. To bardzo ważne. Dzięki szczerości lekarz będzie mógł lepiej panią zrozumieć i pomóc.*

### 7. Pomóż radzić sobie w rocznice i święta.

Brak najbliższych szczególnie mocno powraca w rocznicę śmierci, dni urodzin, imienin, podczas świąt, rodzinnych uroczystości czy wakacji. Pomóż zaplanować, jak przetrwać 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 albo miejsca, które przywołują dobre wspomnienia o zmarłym.

### 8. Pomóż zadbać 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 będą tego potrzebować lub o to prosić.
- Otwartości w mówieniu i okazywaniu własnych uczuć w taki sposób, aby pokazać dzieciom, że jest to normalne, naturalne i że ekspresja emocji sprawia, iż 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. zabawę, oglądanie filmu lub czytanie książki, wyjaśniającej w przystępny sposób emocje i radzenie sobie po utracie członka rodziny.
- Uważnej obserwacji dzieci i podpowiadania im, co mogą zrobić w danej chwili, aby poczuć się lepiej.

### 9. Wskaż dodatkowe miejsca pomocy.

Pomoc, jaką możesz zaoferować, 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-pedagogicznych, 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 ich dostępności i podanie numerów telefonu i adresów. Aby mieć pewność, że dane kontaktowe zostały zapisane, najlepiej przygotuj je przed rozmową i przekaz w formie drukowanej.

# Wsparcie dla nauczycieli

Jolanta Palma

W sytuacji śmierci samobójczej ucznia lub pracownika szkoły grono pedagogiczne koncentruje się na optymalnej reakcji na zdarzenie, na dobrostanie dzieci i nastolatków i zapewnieniu im dostatecznego wsparcia. Często zapomina o tym, by zatroszczyć się również o siebie, ignoruje doświadczane emocje. Taka postawa może powodować różnorodne konsekwencje, np. zmęczenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne; poczucie winy, że nie potrafię poradzić sobie w tej sytuacji; obawy przed tym, co będzie dalej; zmiany w myśleniu i zachowaniu; nagłe wybuchy emocji albo brak ich ekspresji; trudności z koncentracją; objawy somatyczne czy stale towarzyszące lęk i napięcie. Skutkami doświadczania trudnych emocji, które nie są uzewnętrznione, mogą być m.in. izolacja od grupy, nieustanne poczucie zagrożenia czy niemożność sięgnięcia po pomoc. Dlatego w pierwszej kolejności bardzo ważne jest wsparcie koleżeńskie, które w sposób naturalny nauczyciele dają sobie na co dzień. Stwarza ono przestrzeń do wzajemnej obserwacji oraz pytań o samopoczucie. Życzliwość i empatia wobec siebie oraz uważność na wszelkie symptomy wycofania u koleżanek i kolegów lub zachowań odmiennych od dotychczasowych są wyrazem troski o drugiego człowieka. Budują również atmosferę zaufania i poczucia wspólnoty. Świadomość, że jest się częścią społeczności,



która wzajemnie się wspiera w trudnej sytuacji, jest jednym z kluczowych elementów w pokonywaniu kryzysu.

Może się jednak okazać, że wewnętrzne zasoby grona pedagogicznego są niewystarczające i należy skorzystać z konsultacji specjalistycznej – grupowej albo indywidualnej. Warto, aby dyrekcja szkoły monitorowała kondycję swoich pracowników oraz zachęcała nauczycieli do zgłaszania potrzeb w tym zakresie. Taką konsultację może przeprowadzić kompetentny psycholog, np. z poradni psychologiczno-pedagogicznej, poradni zdrowia psychicznego, ośrodka pomocy społecznej, powiatowego centrum pomocy rodzinie, ośrodka interwencji kryzysowej czy organizacji pozarządowej. Zazwyczaj takie spotkania mają charakter doraźny, pozwalają natomiast nauczycielom podzielić się przeżywanymi trudnościami i otrzymać wskazówki odnośnie do dalszego postępowania.

Jeśli istnieje taka możliwość, warto zadbać w szkole o konsultacje superwizyjne dla nauczycieli. Tego typu praktyka powinna mieć charakter regularny i długofalowy, a jej celem jest udzielenie nauczycielom wsparcia w wykonywanej przez nich pracy i pogłębienie refleksji nad nią. Cel ten osiąga się dzięki dyskusji, wymianie doświadczeń i spojrzeniu na własne działania z szerszej – w tym specjalistycznej – perspektywy.

# Pokryzysowy wzrost

Jolanta Palma

Z jednej strony kryzys niesie ze sobą dużo ryzyko i ma destrukcyjny charakter, z drugiej – stwarza szansę na pozytywne przejście i w konsekwencji korzystne zmiany w przyszłości, tzw. pokryzysowy wzrost (Kubacka-Jasiecka, 2016). Należy zwrócić uwagę, że to nie sam kryzys czy przeżyta trauma powodują rozwój, ale podejmowane w ich wyniku strategie zaradcze, np. pozytywne przewartościowanie, poszukiwanie obszarów, nad którymi ma się kontrolę (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010), czy wyznaczanie sobie nowych celów. Również aktywne zaangażowanie w pokonanie kryzysu oraz poszukiwanie wsparcia, zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego, odgrywają ogromną rolę w zaistnieniu pokryzysowego wzrostu (Linley, Joseph, 2004, za: Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Dotyczy to nie tylko jednostek, ale również społeczności, np. szkolnej, którą dotknął kryzys suicydalny. Jak zauważa Halina Sęk, „sytuacja kryzysu wymaga dokonania zmian w układzie funkcjonalnym człowieka – otoczenia – grupy – środowiska” (Sęk, 1997, za: Kubacka-Jasiecka, 2016). W przypadku szkoły to postawa dyrekcji, podejmowanie przez nią adekwatnych do zaistniałej sytuacji decyzji i działań we współpracy z gro-nem pedagogicznym, rodzicami/opiekunami oraz osobami i instytucjami z zewnątrz są niezbędne do zminimalizowania szkodliwych skutków, jakie niesie za sobą samobójcza śmierć ucznia lub pracownika szkoły.

Obszar pokryzysowego wzrostu w społeczności szkolnej może obejmować:

- Podejmowanie przez dorosłych wysiłków, które prowadziłyby u dzieci i młodzieży do zwiększenia odporności na stres i rozwijania kompetencji do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.
- Utworzenie szkolnych programów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi oraz wzmacniania zasobów jednostki (Ogińska, 2010).
- Wprowadzenie zmian w procedurach, które podczas podejmowania interwencji okazały się niewystarczające.
- Podejmowanie działań, zmierzających do zdobywania wiedzy i kompetencji z zakresu wzmacniania zdrowia psychicznego (cykliczne szkolenia i warsztaty dla nauczycieli oraz zajęcia edukacyjne dla uczniów i ich rodziców/opiekunów).
- Innymi elementami świadczącymi o przeżyciu żałoby i przepracowaniu trudnego doświadczenia, które prowadzą do pokryzysowego wzrostu, mogą być:
  - Wzrost poczucia wspólnotowości, wrażliwości i współczucia dla innych.
  - Uwaga na drugiego człowieka i szczerą troską o innych.
  - Umiejętne reagowanie na niepokojące sygnały.
  - Współpraca nad poprawą relacji międzyludzkich.
  - Możliwość bycia wysłuchanym w atmosferze zaufania, wzajemnego zrozumienia i szacunku.
  - Detabuizacja tematu samobójstw.

Pamiętać jednak należy, że aby pokryzysowy wzrost miał szansę zaistnieć, potrzebne są czas i cierpliwość ze strony dorosłych, którzy swoją postawą uczą, jak mierzyć się z kryzysem, również tym najtrudniejszym.

# Konieczność działań profilaktycznych

**Małgorzata Łuba**

Po realizacji działań postwencyjnych warto, aby szkoła wdrożyła program zapobiegania samobójstwom (AFSP, SPRC, EDC, 2018).

Profilaktyka samobójstw to duże wyzwanie dla szkoły – powinna opierać się na działaniach, które będą prowadzone w sposób ciągły, systematyczny i wielostronny, wzmacniając działanie czynników protekcyjnych u dzieci i dorosłych.

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

# Czynniki ochronne dla zachowań samobójczych

---

## W dziecku

- wysoki poziom odporności psychicznej
- adekwatna i stabilna samoocena, wiara we własne możliwości, zaufanie do siebie, dobre mniemanie o swojej sytuacji i osiągnięciach
- dobrze rozwinięte umiejętności psychospołeczne (komunikacji, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania problemów i konfliktów, kontrolowania impulsów itp.)
- gotowość do poszukiwania pomocy, kiedy pojawiają się trudności; zaufanie do innych
- otwartość na czerpanie z doświadczeń innych ludzi i na zdobycie nowej wiedzy
- poczucie sensu życia, posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość

---

## W rodzinie

- spójność rodziny (bliscy wymagają od siebie nawzajem, okazują zainteresowanie i udzielają wsparcia)
- więź i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców/opiekunów
- dobre relacje z innymi członkami rodziny
- modelowanie konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami

---

## W szkole

- dobre relacje z rówieśnikami
- dobre relacje z nauczycielami i innymi dorosłymi
- poczucie więzi ze szkołą, zaangażowanie w życie szkoły i otoczenie społeczne, np. udział w zajęciach sportowych, kołach zainteresowań, klubach, uczestnictwo w życiu religijnym
- dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej
- zapewnienie dobrostanu i równowagi psychicznej nauczycielom i innym członkom personelu szkolnego
- rozwijanie wiedzy i umiejętności personelu szkolnego na temat rozwoju dzieci i młodzieży oraz sposobów pracy z nimi

---

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Szymańska, 2016.

Chcąc zapobiegać zachowaniom samobójczym, warto skupić się na:

- Szkoleniu rodziców i nauczycieli w zakresie potrzeb rozwojowych, problemów emocjonalnych i psychicznych dzieci oraz umiejętności wychowawczych. Taka wiedza i umiejętności dają szansę na budowanie konstruktywnych relacji pomiędzy dorosłymi i dziećmi w domu i szkole.
- Stworzeniu procedur szkolnych i wdrażaniu ich w życie w reakcji na sytuacje kryzysowe lub destruktywne zjawiska, np. przemoc, dyskryminację, odrzucenie.
- Uczeniu dzieci, jak mogą w konstruktywny sposób radzić sobie z przeżywanymi trudnościami i wskazywaniu im, kiedy, jak i gdzie mogą otrzymać pomoc.
- Poświęcaniu czasu i uwagi młodym osobom. Zainteresowanie ze strony dorosłych może im pomóc budować poczucie własnej wartości i myśleć pozytywnie o swoich kompetencjach oraz pokonywać trudności bez uciekania się do działań autodestruktywnych.
- Umacnianiu postaw dystansujących się od wszelkich działań związanych z autodestrukcją, koncentrujących się na afirmowaniu życia, niezależnie od tego, co nas w nim spotyka.

# Bibliografia

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>.

Andriessen, K., Krysińska, K., Grad, O. T. (red.) (2017). *Postvention in Action. The International Handbook of Suicide Bereavement Support*. Boston, MA: Hogrefe Publishing.

Badura-Madej, W. (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Katowice: Śląsk.

Callahan, J. (1996). Negative effects of a school suicide postvention program – a case example. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 17 (3), 108–115.

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>.

Czabański, A. (2014). *Samobójstwa osób z rodziny w relacji studentów*. W: K. Rosa, A. Czabański (red.), *Percepcja zachowań samobójczych. Między opiniami a doświadczeniami*, 75–76. Kraków: Uniwersytet Medyczny w Łodzi–Polskie Towarzystwo Suicydologiczne.

Gmitrowicz, A. (2010). Postwencja – wsparcie dla osób po samobójczym zgonie kogoś bliskiego. *Psychiatria po Dyplomie*, 4 (7), 60–62.

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>.



Hołyst, B. (2011). *Suicydologia*. Warszawa: Wydawnictwo LexisNexis.

James, R. K., Gilliland, B. E. (2008). *Strategie interwencji kryzysowej*. Przeł. A. Bzdziński. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

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>.

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.

Kubacka-Jasiecka, D. (2016). Kryzys emocjonalny i trauma szansą na rozwój i pogłębienie zdrowia. Wątpliwości i pytania. *Rocznik Filozoficzny Ignatianum*, 22 (1), 51–89. Uzyskano w styczniu 2021 r. z: <https://doi.org/10.5281/zenodo.57556>.

Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. M. (2011). *Dialektyczna terapia behawioralna nastolatków z tendencjami samobójczymi*. Przeł. M. Kapera. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Ogińska-Bulik, N. (2010). Doświadczanie sytuacji traumatycznych a zjawisko potraumatycznego rozwoju u młodzieży. *Psychologia Rozwojowa*, 15 (3), 33–42. Uzyskano w styczniu 2021 r. z: <https://www.ejournals.eu/Psychologia-Rozwojowa/Tom-15-2010/Numer-3/art/610/>.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2020). *Kiedy trauma innych staje się własną. Negatywne i pozytywne konsekwencje pomagania osobom po doświadczeniach traumatycznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). Rozwój potraumatyczny – charakterystyka i pomiar. *Psychiatria*, 7 (4), 129–142. Uzyskano w styczniu 2021 r. z: <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/29109>.
- Onofri, A., La Rosa, C. (2017). *Żałoba. Psychoterapia poznawczo-ewolucjonistyczna i EMDR*. Przeł. H. Michalska. Poznań: Fundacja Przyjaciele Martyńki.
- Paczkowska, A. (2020). *Dziecko i nastolatek w żałobie. Rola nauczycieli i pedagogów*. Gdańsk: Wydawnictwo Fundacji Hospicyjnej.
- 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/Content/969/download/>.
- Szymańska, J. (2016). *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników placówek oświaty oraz rodziców*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

# Załączniki

# 1

## Przykładowy komunikat na temat samobójczej śmierci kierowany do uczniów

**Małgorzata Łuba**

*Z ogromnym smutkiem przekazuję wam wszystkim 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; lub: 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.*

*Kiedy ktoś odbiera sobie życie, zadajemy wiele pytań. Na wiele z nich nigdy w pełni nie uzyskamy odpowiedzi. Często zastanawiamy się, dlaczego ktoś odebrał sobie życie. Samobójstwo to zdarzenie, na które składa się wiele przyczyn. Dochodzi do niego w obliczu różnych problemów, choroby, trudności z jasnym myśleniem i zdrowym odczuwaniem emocji.*

*W przypadku samobójstwa 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.

Każdy z nas zareaguje na śmierć (imię i nazwisko zmarłego) na swój sposób. W obecnej sytuacji możemy czuć się zszokowani i zdezorientowani. Niektórzy z nas będą przeżywać silne emocje, np. smutek, żal, strach, bezradność, złość czy poczucie winy. Innym może być trudno koncentrować się na nauce, jeszcze inni nie przejmą się za bardzo zaistniałą sytuacją. Cokolwiek teraz czujecie, jest to normalne. Proszę 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 albo psychologiem szkolnym (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności tych osób w szkole) oraz psychologiem i pedagogiem z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej (podać imiona i nazwiska, miejsce i godziny dostępności tych osób w szkole). Możecie porozmawiać z osobami dyżurującymi pod telefonami zaufania poza szkołą (podać numery telefonów i godziny dyżurów). Zapiszcie sobie, proszę, te informacje.

Ponadto dla waszej klasy zorganizujemy zajęcia z pedagogiem/psychologiem z poradni, dzięki którym łatwiej zrozumiecie, co się stało, uporacie się z trudnymi emocjami. Będziecie także mieli możliwość

## ZAŁĄCZNIKI

*porozmawiania o tym, 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 nasza wspólna sprawa.*

## 2

### Przykładowy komunikat na temat samobójczej śmierci kierowany do rodziców

Małgorzata Łuba

*Szanowni Państwo,*

*ze smutkiem informujemy o śmierci (imię i nazwisko zmarłej osoby, jej funkcja). Przyczyną śmierci było samobójstwo. Jesteśmy bardzo poruszeni tą trudną sytuacją i kierujemy nasze myśli do rodziny i przyjaciół zmarłego.*

*Nauczyciele poinformowali Państwa dzieci o zaistniałym zdarzeniu. Dowiedziały się one, że przyczyną śmierci było samobójstwo. Jest to zabieg o charakterze ochronnym, który zapobiega szerzeniu się krzywdzących i nieuzasadnionych opinii oraz zagrażających wniosków. Jego 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 potrzebować dużo uważności, troski i opieki. Uczniowie dowiedzieli się od nauczycieli, z kim na*

## ZAŁĄCZNIKI

terenie szkoły mogą porozmawiać o swoich trudnościach. Otrzymali również numery telefonów zaufania przeznaczone dla dzieci i nastolatków.

Jeśli chcieliby Państwo 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 udostępniemy materiały przygotowane na ten temat.

Informujemy również 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 tych 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 działając wspólnie, pomogli naszym dzieciom przetrwać ten trudny dla nas wszystkich czas.

Z poważaniem

(imię i nazwisko oraz podpis dyrektora szkoły)



# 3

## Błędne przekonania na temat samobójstw – jak je korygować?

**Jolanta Palma**

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

## Błędne przekonanie

**Przyczyną samobójstwa był czynnik x, y, osoba a, b itp.**

## Propozycja korygowania

Samobójstwo nigdy nie ma jednej przyczyny. Po śmierci samobójczej szukamy odpowiedzi na nurtujące nas pytanie „dlaczego?”. Często dochodzimy do konkluzji, która wydaje się logiczna i tłumacząca zdarzenie. Jesteśmy jednak w stanie co najwyżej zidentyfikować tylko niektóre czynniki ryzyka, których doświadczyła zmarła osoba, lub zdarzenie spustowe, które doprowadziło do tragicznego końca. Unikajmy poszukiwania winnych i wzajemnego oskarżania się. Szukajmy rozwiązań i zabezpieczeń, aby uniknąć podobnych tragedii w przyszłości.

**Samobójstwo to tchórzostwo lub odwaga.**

Samobójstwo to skutek kryzysu lub zaburzeń psychicznych, których nie należy rozpatrywać w kategoriach odwagi i tchórzostwa. W podobnych kategoriach nie rozpatrujemy udaru mózgu czy zawału serca.

**Uczeń odbiera sobie życie tylko w obliczu poważnych trudności życiowych.**

Samobójstwa młodych osób bywają poprzedzone przykrą sytuacją, która wydaje się obiektywnie niewielkim problemem lub przejściową trudnością, np. niespełnione oczekiwania wobec rodziców, przyjaciół, bliskich, niepowodzenie szkolne, nieszcześliwa miłość, brak akceptacji społecznej i poczucie osamotnienia. Niestety każda taka okoliczność może być czynnikiem spustowym. Nie powinniśmy oceniać rozmiaru czyichś trudności jedynie z własnej perspektywy. Sprawy, które dla nas są mało istotne, dla drugiej osoby mogą mieć fundamentalne znaczenie.

**Nie należy mówić o problemach psychicznych osoby zmarłej śmiercią samobójczą.**

Przeżywając żałobę po samobójczej śmierci osoby, która doświadczyła problemów psychicznych, warto podkreślać znaczenie leczenia zaburzeń psychicznych, konieczności poszukiwania pomocy wśród bliskich, a także u specjalistów. Ocena zagrożenia samobójczego, dokonana przez psychologa lub psychiatrę, pozwala wybrać adekwatny sposób wsparcia.

## Błędne przekonanie

**Jeśli ktoś chce odebrać sobie życie, to i tak to zrobi.**

## Propozycja korygowania

Zaprezentowany sposób myślenia może okazać się bardzo szkodliwy, ponieważ zwalnia otoczenie z odpowiedzialności oraz udzielenia wsparcia i pomocy osobie w kryzysie samobójczym, która często doświadcza ambiwalencji – do samego końca się waha. Istnieje zatem szansa na ratunek.

**Zapytanie ucznia o myśli samobójcze może przyczynić się do samobójstwa.**

Badania i praktyka pokazują, że pytanie o myśli samobójcze nie zwiększa ryzyka samobójczego. Osoby z myślami samobójczymi często potrzebują o tym otwarcie porozmawiać. W ten sposób doświadczają ulgi, ponieważ zmniejsza się ciężar skrywania przykrych tajemnic i zwiększa szansa udzielenia pomocy i uratowania życia.

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

Myśli samobójcze są zawsze sygnałem ostrzegawczym, informującym otoczenie o zwiększonym ryzyku samobójczym. 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/opiekunów ucznia i pomóc w znalezieniu profesjonalnej opieki.

**Próby samobójcze ucznia są jedynie prowokacją lub manipulacją.**

Nie ma podziału na prawdziwe i fałszywe próby samobójcze. 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.

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

Zdarza się, że najbliższe otoczenie wie o myślach samobójczych ucznia, ale nie szuka wsparcia i nie informuje o tym osoby odpowiedzialnej za udzielenie specjalistycznej pomocy. W każdym przypadku powinniśmy zadbać, aby informacja o myślach, zamiarach, próbach samobójczych czy samouszkodzeniach ucznia została przekazana psychologowi i lekarzowi. Niestety, praktyka pokazuje, że nie zawsze tak się dzieje.

# 4

## Na jakie sygnały ostrzegawcze powinien zwrócić uwagę nauczyciel?

**Małgorzata Łuba**

Czy jako nauczyciel jesteś w stanie zorientować się, że twój uczeń doświadcza poważnych problemów, z którymi może sobie nie radzić? To nietatwe zadanie, przynajmniej z kilku powodów:

- Możesz nie mieć za dużo czasu, aby zwrócić uwagę na każdą młodą osobę, z którą spotykasz się w swojej pracy – na ogół zajmujesz się całą klasą, rzadziej zdarza ci się pracować indywidualnie z konkretnym dzieckiem.
- Możesz niewiele wiedzieć o niektórych uczniach – to zrozumiałe, ponieważ czasami dopiero zaczynasz pracę z daną grupą lub masz z nią niewiele zajęć.
- Niektóre dzieci ukrywają swoje złe samopoczucie i trudności – możesz nie być w stanie domyślić się, że dzieje się coś niedobrego.
- Zmiany w zachowaniu uczniów mogą być na tyle niespecyficzne, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie – możesz niedoszacować niebezpieczeństwa.

### **Co powinno motywować cię do działania?**

- Wiedza o przeżytych przez ucznia urazach lub bardzo obciążających sytuacjach, 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.

### **Przykładowe niepokojące zmiany w zachowaniu**

- długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość;
- deprecjonowanie i oskarżanie siebie, poczucie winy i bycia złym człowiekiem lub ciężarem dla innych;
- pojawienie się negatywnych wypowiedzi o świecie, innych ludziach, przyszłości;
- wycofanie z kontaktów z innymi, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych;
- nieobecności w szkole (czasami jedynie na wybranych lekcjach);
- rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów, wybuchów, zachowań agresywnych i autoagresywnych;
- wzrost impulsywności, nagłe działania, zachowania buntownicze, prowokacyjne, niszczyielskie;
- trudności w radzeniu sobie z krytyką i porażkami;
- trudności z koncentracją uwagi, rozkojarzenie przypominające nieobecność;
- wyraźne, dość nagłe zaniedbanie się w nauce;
- uskarżanie się na różne bóle;
- 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 czy kierowane bezpośrednio do wybranych osób;
- nadmierne korzystanie ze smartfona, komputera, internetu;
- blizny, zadrapania, skaleczenia, siniaki, ślady krwi na ubraniu, liczne i częste opatrunki o niewiadomym pochodzeniu;
- noszenie nieadekwatnych 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;
- pierwsze sięganie po środki psychoaktywne lub nasilenie ich używania;
- odrzucanie pomocy, poczucie osamotnienia, opuszczenia przez innych;
- niechęć do rozmowy, zdawkowe odpowiedzi na pytania, opryskliwość;
- brak wiary w możliwość rozwiązania problemów, poradzenia sobie z trudnościami;
- wypowiadanie komunikatów – wprost lub nie wprost – o myślach i planach samobójczych, o beznadziejności albo bezsensie życia;
- zainteresowanie śmiercią, bólem, krwią, prace o tej tematyce;
- zdjęcia, filmiki, opisy dotyczące autodestrukcji przesyłane w wiadomościach, zamieszczane w mediach 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.

# 5

## Pierwsza pomoc emocjonalna w kryzysie psychicznym ucznia

**Małgorzata Łuba**

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), kto jako pierwszy zauważy niepokojące zachowania u dziecka albo nastolatka. Podobnie jak w pierwszej pomocy medycznej, najważniejsze zadania w przypadku pierwszej pomocy emocjonalnej to:

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

Pierwsza pomoc emocjonalna obejmuje trzy ważne etapy: dostrzeżenie problemu, zbieranie dodatkowych informacji i podjęcie dalszych interwencji.

---

## Dostrzegaj problemy

Nie wystarczy, że zobaczysz lub usłyszysz coś niepokojącego. Dla zauważonych przez ciebie zmian w zachowaniu ucznia czasami bardzo łatwo znaleźć inne, niegroźne wytłumaczenie – dojrzwianie, lenistwo, niechęć do współpracy, zwracanie na siebie uwagi itp. Kiedy tak się zadzieje, pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa – chociaż coś zauważyłeś, nie dostrzegłeś w tym problemu.

Prawdziwe dostrzeżenie problemu to potraktowanie 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 powaga problemu. W dalszej kolejności ze spokojem, zainteresowaniem i troską podejmiesz kolejne kroki, których celem jest zebranie dodatkowych informacji.

---

## Zbierz dodatkowe informacje

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 okazują się: uważne i cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi ucznia, pytania uszczegóławiające.

Zainicjuj rozmowę.

Powołując się na fakty (twoje obserwacje), zapytaj o trudności. W tym celu można wykorzystać model informacji zwrotnej FUKO z modyfikacją (fakt – uczucie – kontekst zamiast konsekwencji – oczekiwanie).

- **Fakt** – zachowanie ucznia, które cię zaniepokoiło:  
*Ostatnio kilkakrotnie powiedziałeś, że się zabijesz.*
  - **Uczucie** – twoja reakcja emocjonalna na zaobserwowane zachowanie:  
*Zasmuciło mnie to,*
  - **Kontekst** – znaczenie, które nadajesz zachowaniu ucznia, czyli to, co wywołało w tobie konkretne uczucie:  
*bo myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo poważnego, że może przeżywasz trudne chwile.*
  - **Oczekiwanie** – prośba, jaką masz do ucznia:  
*Proszę, pomóż mi zrozumieć, co się u ciebie dzieje. Porozmawiajmy.*
-



---

Dowiedz się, jakich emocji doświadcza uczeń. Zachęć do mówienia o nich. Zaakceptuj nawet te 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 i nie widzieć dla siebie rozwiązań.

- *Słyszę twój podniesiony głos, szybciej wypowiadasz słowa. Coś cię bardzo złości. Powiedz, proszę, co cię złości najbardziej.*
- *Nic dziwnego, że się złościsz, kiedy nie możesz poradzić sobie z zadaniem.*
- *Możesz być bardzo zmęczony w tej sytuacji. Co cię najbardziej teraz męczy?*
- *W tej sytuacji możesz się czuć samotny. Czyjego zainteresowania, obecności najbardziej teraz ci brakuje?*

---

Wystrzegaj się szybkiego pocieszenia, radzenia, odwracania uwagi, dyskusji. Poprawianie nastroju na siłę, pełne optymizmu komentarze czy gotowe plany zaradcze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Twoim zadaniem nie jest przekonanie ucznia do innych emocji, innego sposobu myślenia o własnych problemach albo do wdrożenia zaproponowanych rozwiązań. Dowiedz się jak najwięcej o tym, co uczeń przeżywa. Unikaj poniższych i podobnych im komunikatów:

- *No już, nie płacz.*
- *Nie możesz się teraz złościć.*
- *Chyba nie jesteś tak niemądry, 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 żaden problem.*
- *Jest wiele osób na świecie, które przeżywają gorsze rzeczy.*

W zamian możesz powiedzieć:

- *Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.*
- *Masz prawo czuć to, co czujesz.*
- *Może być ci ciężko.*

Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, otwarcie się do tego przyznaj, podkreślając, jak ważne jest to, że uczeń mówi o swoich trudnościach.

*Dziękuję, że podzieliłeś się ze mną swoimi problemami. Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale dobrze, że mi o nich opowiedziałeś.*

---

---

### 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, w jakim stopniu 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.

*Kiedy przeżywamy trudności, pojawiają się w nas przytłaczające emocje. A kiedy emocje zaczynają nas przytłaczać, próbujemy poradzić sobie z nimi za wszelką cenę, nie zawsze w najzdrowszy sposób.*

*Możemy sięgać po różne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Mogą one być zdrowe lub niezdrowe, skuteczne lub nieskuteczne. A jak jest u Ciebie? Co robisz w ostatnim czasie, kiedy czujesz się źle, kiedy chcesz o czymś zapomnieć, przestać myśleć, czuć?*

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 od ucznia lub możesz zorientować się, gdy spróbuje udzielić nieprawdziwych informacji.

- *Czasami ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, martwią się, zaczynają myśleć o śmierci, o tym, że chcieliby umrzeć. Czy ty też tak masz? Co dokładnie wtedy myślisz? Co sobie wyobrazasz?*
  - *Myślisz o śmierci, bo...; Chciałbyś nie żyć, bo...*
  - *Czy zastanawiałeś się, w jaki sposób i kiedy odebrać sobie życie?*
  - *Czy planowałeś, jak można to zrobić? Czy posiadasz środki potrzebne do przeprowadzenia tego planu?*
  - *Czy kiedykolwiek podjąłeś działanie, które mogło doprowadzić do twojej śmierci? Kiedy to było? Opisz, proszę, co wtedy zrobiłeś.*
-

---

Pomóż szukać rozwiązań.

Oceń, czy uczeń ma w sobie siły, 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 lub jakie rozwiązanie?

Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania.

- Mam kilka pomysłów, co można zrobić. Czy chcesz je poznać?
- Niektórym osobom bardzo pomaga..., a innym...; Można zrobić jeszcze...
- 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). Można go znaleźć (dokładna informacja gdzie). To osoba, która pomaga w różnych trudnościach, np. problemach w nauce, w kontaktach z rówieśnikami, rodzicami czy nauczycielami.*

*Porozmawiaj z nim, proszę, jeszcze dziś. Może po lekcjach? Wcześniej dam mu znać, że się do niego zgłosisz, aby na pewno miał dla ciebie czas na rozmowę.*

*Jeśli wolisz, możemy już teraz pójść do niego razem.*

*Wiem, że są psychologowie dostępni poza szkołą, którzy udzielają bezpłatnych porad. Umówmy się na następnej przerwie. Przekażę ci wtedy adresy do tych placówek oraz numery telefonów zaufania. Do nich możesz próbować dzwonić w każdym momencie, gdy tego potrzebujesz. Czasami wymaga to cierpliwości, bo wiele osób chce się z nimi skontaktować, ale warto próbować. Gdy się jutro spotkamy, opowiesz mi, czy spróbowałeś zadzwonić i czy udało ci się skontaktować z psychologiem.*

---

## Podjmij dalsze interwencje

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 podzielić się zdobytą informacją z innymi – rodzicami/opiekunami prawnymi, wychowawcami, nauczycielami specjalistami (pedagogiem, psychologiem), 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.

*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 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 należy zaprosić rodziców/opiekunów. Informacja o zachowaniach autodestrukcyjnych dziecka jest na ogół bardzo szokująca i zagrażająca dla nich. Mogą zareagować obronnie, atakując ciebie lub szkołę. Ważne, abyś nie tylko rzeczowo przedstawił problem, opisując niepokojące zachowania, pokazując, że są one sygnałami nieradzenia sobie z trudnościami, lecz także zaakceptował emocje wyrażane podczas spotkania.

*Domyślał się, że nie jest państwu łatwo, kiedy mówię, że wasze dziecko ma myśli samobójcze. To może państwa zasmucić lub zezłościć. Czasami trudno to zrozumieć i przyjąć. A jak to wpływa na państwa?*

*Bardzo mi zależy, żebyśmy wspólnie zaczęli działać, 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. Nasze wspólne działania mogą pokazać państwu dziecku, że nie jest samo oraz że te problemy są do pokonania.*

*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/opiekunami jest wspólne znalezienie i zaplanowanie realnych sposobów wsparcia ucznia. Zadania, za które są oni odpowiedzialni, to przede wszystkim obserwacja dziecka w domu i informowanie szkoły o niepokojących zachowaniach, a także zapewnienie wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego lub psychiatrycznego poza szkołą. Wszystkie ustalenia warto spisać i dołączyć do dokumentacji.

Warto zachęcać rodziców/opiekunów do sięgania po różne formy wsparcia dla nich samych oraz systematycznie monitorować realizację przez nich wspólnych ustaleń.

Rodzicom, którzy bagatelizują trudności dziecka, wskaż możliwe konsekwencje.

*Wsparcie psychologiczne i konsultacja psychiatryczna są w tym momencie niezbędnymi elementami pomocy państwa dziecku. Najlepiej dla niego będzie, jeśli zjednoczymy nasze siły i wspólnie mu pomożemy. Nie możemy ryzykować jego życia i zdrowia.*

*Brak działań na rzecz bezpieczeństwa zdrowia i życia dziecka jest według polskiego prawa zaniedbaniem, czyli jedną z form przemocy w rodzinie. Podejrzenie przemocy w rodzinie nakłada na szkołę obowiązek uruchomienia procedury „Niebieskiej Karty” lub wystąpienia do sądu rodzinnego z wnioskiem o wgląd w sytuację rodzinną.*

*Moim obowiązkiem jest zgłoszenie tego faktu dyrektorowi szkoły. Jeśli nie zgodzą się państwo na zapewnienie swojemu dziecku kontaktu ze specjalistami, będę zmuszony rozpocząć tę procedurę.*

*Nie chcę państwa pouczać ani straszyć, a jedynie pokazać, że problemy państwa dziecka są bardzo poważne. Ufam, że możemy działać wspólnie dla dobra państwa dziecka w celu zapewnienia mu bezpieczeństwa i jak najlepszych warunków rozwoju.*

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

---

---

**Pamiętaj!**

**Każdy MOŻE stać się 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 albo podejmujesz tego typu interwencje pierwszy raz w życiu.

Dzięki temu, że zdecydujesz się realizować pierwszą pomoc emocjonalną, młoda osoba, której pomagasz, ma szansę poczuć się lepiej.

**Podobnie jak w przypadku pierwszej pomocy medycznej, twoje działania mogą uratować komuś zdrowie lub nawet życie.**

---

# 6

## Platforma pomocowo-edukacyjna „Życie warte jest rozmowy”

Halszka Witkowska

W naszym społeczeństwie wokół zjawiska ludzkiej autodestrukcji istnieje wciąż wiele mitów i stereotypów. Fałszywe oraz często krzywdzące opinie czy komentarze utrudniają działania na rzecz profilaktyki samobójstw. Autorki poradnika na co dzień zaangażowane są w inicjatywę „Życie warte jest rozmowy” – prowadzą warsztaty, szkolenia i wykłady online dotyczące zapobiegania samobójstwom. W 2021 roku powstał Interdyscyplinarny Zespół Profilaktyki Zachowań Samobójczych, który działa w ramach projektu „Życie warte jest rozmowy”. Eksperti włączeni w prace zespołu przyczynili się do stworzenia pierwszej w Polsce i Europie platformy pomocowo-edukacyjnej [www.zwjz.pl](http://www.zwjz.pl), skierowanej do osób w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej lub przeżywających żałobę po stracie kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa. Oprócz praktycznych informacji i bazy miejsc z bezpłatną pomocą na stronie można znaleźć nagrania rozmów z ekspertami, vlogi pomocowe, mity i fakty dotyczące samobójstw czy historie osób, które poradziły sobie z kryzysem, a teraz dzielą się swoim doświadczeniem. Strona została zaprojektowana w taki sposób, aby mogli z niej korzystać również ci, którzy chcą pomóc innym. W tym celu na platformie [www.zwjz.pl](http://www.zwjz.pl) zamieszczono wiele porad – zarówno

## ZAŁĄCZNIKI

w formie materiałów wideo, jak i publikacji naukowych czy poradników – dotyczących pomagania osobom w kryzysie psychicznym. Twórcy platformy zadbali o jej przejrzystość i łatwość w korzystaniu, dlatego już na stronie głównej można wybrać jedną z trzech ścieżek: „Potrzebuję pomocy”, „Chcę komuś pomóc” oraz „Strefa wiedzy”, które zawierają treści dostosowane do konkretnego odbiorcy.



# 7

## Ogólnopolskie telefony i strony pomocowe

**Małgorzata Łuba**

**Konsultacje z ekspertami suicydologii w sprawie zagrożenia samobójczego**  
**„Życie warte jest rozmowy” [www.zwjzr.pl](http://www.zwjzr.pl)**

### **Tumbo Linia**

**tel. 800 111 123 [www.tumbopomaga.pl](http://www.tumbopomaga.pl)**

Bezpłatny telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego.

### **Linia Wsparcia dla osób w żałobie**

**tel. 800 108 108 [www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl)**

Bezpłatny telefon przeznaczony dla dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego.

### **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111 [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**

Bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon przeznaczony dla dzieci i nastolatków doświadczających trudności.

### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

tel. 800 100 100 [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności.

### **Kryzysowy Telefon Zaufania**

tel. 116 123

Bezpłatny i działający codziennie telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

### **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

tel. 800 121 212

Bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci.

### **Niebieska Linia**

tel. 800 120 002 [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

Bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie.

### **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

tel. 800 120 226

Bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci.

### **Pomarańczowa Linia**

tel. 801 140 068 [www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)

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

### **Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**

**tel. 801 199 990**

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

### **Infolinia Stowarzyszenia KARAN dla osób uzależnionych i ich rodzin**

**tel. 800 120 289**

Bezpłatny telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od substancji oraz ich bliskich.

### **Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne**

**tel. 801 889 880** [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od zachowań oraz ich bliskich.

### **Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce**

[www.telefonzaufania.org.pl](http://www.telefonzaufania.org.pl)

**Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**, powstające w każdym powiecie, świadczące bezpłatne wsparcie, również wizyty domowe i środowiskowe: [www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego](http://www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego).

### **Centra i ośrodki interwencji kryzysowej**

[www.oik.org.pl](http://www.oik.org.pl) oraz [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)

# 8

## Linki do innych publikacji

**Małgorzata Łuba**

---

### **Postwencja**

**Interwencja kryzysowa w szkole w sytuacji śmierci –  
informacje podstawowe** → [bit.ly/3zEIBGB](https://bit.ly/3zEIBGB)

**Mity na temat samobójstw** → [bit.ly/3NY6nR9](https://bit.ly/3NY6nR9)

**Postwencja – wsparcie dla osób po samobójczym zgonie  
kogoś bliskiego** → [bit.ly/3xttpZk](https://bit.ly/3xttpZk)

**Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia  
psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom  
autodestruktywnym u młodzieży. Poradnik dla nauczycieli**  
→ [bit.ly/3zC5ZUf](https://bit.ly/3zC5ZUf)

**Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia  
psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom  
autodestruktywnym u młodzieży. Poradnik dla rodziców**  
→ [bit.ly/3tZTVbV](https://bit.ly/3tZTVbV)

**Samobójstwo ucznia: szkoła musi pomóc uczniom  
i nauczycielom** → [bit.ly/39uKtWU](https://bit.ly/39uKtWU)

**Wsparcie w żałobie uczniów i członków społeczności  
szkolnej** → [bit.ly/3tDua0z](https://bit.ly/3tDua0z)

---

---

**Wsparcie dzieci  
i dorosłych  
w żałobie**

**Blisko siebie w życiu i śmierci... Jak rozmawiać z dzieckiem o przemijaniu?** → [bit.ly/3tA8DGk](https://bit.ly/3tA8DGk)

**Dlaczego świnka morska już się nie obudzi? Gdzie jest to „niebo” i kiedy wróci ukochany dziadek?** → [bit.ly/3mW1kVm](https://bit.ly/3mW1kVm)

**Poradnik dla osób w żałobie** → [bit.ly/3N8Uua5](https://bit.ly/3N8Uua5)

**Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby** → [bit.ly/3Hpui9L](https://bit.ly/3Hpui9L)

**Rozmowy o stracie – poradnik w wersji elektronicznej można bezpłatnie zamówić poprzez formularz na stronie internetowej** → [bit.ly/3mQPcVR](https://bit.ly/3mQPcVR)

**Scenariusze lekcji dotyczące śmierci i żałoby**  
→ [bit.ly/3MVKK2P](https://bit.ly/3MVKK2P)

**Suicydalne pogorzelisko** → [bit.ly/3zBRyzz](https://bit.ly/3zBRyzz)

**Wszystko o żałobie – poradnik dla dzieci i młodzieży**  
→ [bit.ly/39rfIHd](https://bit.ly/39rfIHd)

**Zapobieganie samobójstwom. Jak założyć grupę wsparcia po samobójstwie kogoś bliskiego** → [bit.ly/3b0W7sO](https://bit.ly/3b0W7sO)

**Żałoba – poradnik dla rodziców i opiekunów**  
→ [bit.ly/3xPB31n](https://bit.ly/3xPB31n)

**Żałoba dzieci i młodzieży – poradnik dla nauczycieli**  
→ [bit.ly/3MYsKVg](https://bit.ly/3MYsKVg)

**Żałoba suicydalna – kiedy bliski odchodzi na skutek samobójstwa** → [bit.ly/3xyHCnT](https://bit.ly/3xyHCnT)

---

**Zapobieganie  
samobójstwom**

**Profilaktyka zachowań suicydalnych wśród młodzieży**

→ [bit.ly/3HoQzoh](https://bit.ly/3HoQzoh)

**Rekomendacje dotyczące postępowania w zakresie zapobiegania, wykrywania i leczenia depresji u dzieci i młodzieży** → [bit.ly/3b4E6tN](https://bit.ly/3b4E6tN)

**Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla osób wypowiadających się dla mediów** → [bit.ly/3aXbQJn](https://bit.ly/3aXbQJn)

**Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla pracowników mediów** → [bit.ly/3aS0h6a](https://bit.ly/3aS0h6a)

**Samobójstwa dzieci i młodzieży. Informacja dla rodziców i opiekunów** → [bit.ly/3xu4jtk](https://bit.ly/3xu4jtk)

**Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników placówek oświaty oraz rodziców** → [bit.ly/3QmzP54](https://bit.ly/3QmzP54)

---

# O Autorkach

**Małgorzata Łuba**, psycholożka, psychoterapeutka, trenerka, certyfikowana suicydolożka. W ramach własnej działalności „To Be” ([www.2be.edu.pl](http://www.2be.edu.pl)) oraz we współpracy m.in. z ORE, Centrum CBT, Fundacją ETOH oraz placówkami doskonalenia nauczycieli i ośrodkami metodycznymi z całej Polski prowadzi szkolenia i konsultacje dla szkół, placówek oświatowych i różnych instytucji pomocowych, jak wspierać młode osoby z problemami emocjonalnymi i psychicznymi. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i aktywnie wspiera kampanię społeczną „Życie warto rozmawiać” ([www.zwjz.pl](http://www.zwjz.pl)), której celem jest pomaganie osobom w kryzysie psychicznym i zapobieganie samobójstwom. Jest zaangażowana w realizację programu kompleksowego wsparcia dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w profilaktyce zdrowia psychicznego „Myślę Pozytywnie”, prowadzonego przez Instytut Edukacji Pozytywnej na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki. Bierze udział w pracach Zespołu roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia oraz zespołu tworzącego standardy postępowania dla kadry pedagogicznej w przypadku ryzyka zachowań samobójczych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025. Prowadzi zajęcia dydaktyczne w Akademii Pedagogiki Specjalnej

im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie na temat interwencji w kryzysie samobójczym oraz w Wyższej Szkole Menadżerskiej w Warszawie na temat psychologicznych podstaw zachowań samobójczych, postwencji i samouszkodzeń. Jest współautorką monografii *Interwencja kryzysowa. Wybrane zagadnienia* oraz *Młodzi w kryzysie*. Publikuje artykuły w „Remedium”, „Świecie Problemów”, „Głosie Pedagogicznym”.

**Jolanta Palma**, nauczycielka, certyfikowana suicydolożka, absolwentka studiów podyplomowych Poradnictwo Psychologiczne i Interwencja Kryzysowa w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, członkini Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, członkini Zespołu roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia, wolontariuszka w Fundacji Pogotowie Kryzysowe, współorganizatorka kampanii społecznej „Życie warte jest rozmowy”, członkini grupy pracującej w międzynarodowym projekcie E-Life Long Learning in Prevention of Suicide in Europe (ELLIPSE, [www.e-llipse.com](http://www.e-llipse.com)). Jest współautorką poradników z zakresu prewencji samobójstw dla pracowników mediów oraz moderatorów i administratorów sieci internetowych.

**Halszka Witkowska**, doktor, suicydolożka, kierowniczka projektu. Pomysłodawczyni i koordynatorka platformy edukacyjno-pomocowej „Życie warte jest rozmowy”. Prace na rzecz łamania społecznego tabu wokół problemu samobójstwa oraz podniesienia świadomości społecznej w tym obszarze rozpoczęła przy okazji pierwszej w Polsce kampanii społecznej dotyczącej zachowań samobójczych we wszystkich grupach wiekowych, której była pomysłodawcą



i koordynatorem. To właśnie od tytułu kampanii pochodzi nazwa strony „Życie warte jest rozmowy”. Jest również kierowniczką Interdyscyplinarnego Zespołu Profilaktyki Zachowań Samobójczych powstałego przy platformie, który czuwa nad jakością merytoryczną materiałów zamieszczonych na naszej stronie. Dysertację obroniła z wyróżnieniem w 2019 roku na wydziale „Artes Liberales” Uniwersytetu Warszawskiego. Jest autorką książki *Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy*, a także współredaktorką monografii zbiorowych *Autodestrukcja. Sytuacje graniczne we współczesnej kulturze* oraz *Nikt nie chce umierać. Autodestrukcja w perspektywie kulturowej* i współautorką *Poradnika dla moderatorów i administratorów serwisów internetowych*. Od 2016 roku na Wydziale „Artes Liberales” prowadzi zajęcia dotyczące suicydologii. W 2018 roku uzyskała certyfikat suicydologa. Jest członkiem Zespołu roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia. Należy do grupy pracującej nad międzynarodowym grantem E-Life Long Learning in Prevention of Suicide in Europe w programie ERASMUS+. W Polskim Towarzystwie Suicydologicznym pełni rolę sekretarza Zarządu Głównego, jest także członkinią Prezydium. Ma na swoim koncie szereg publikacji naukowych z zakresu suicydologii, a także liczne wystąpienia na konferencjach oraz w mediach.

