

# STRATEGIA POSTĘPOWANIA

## W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA SYTUACJI KRYZYSOWEJ

### NA TERENIE SZKOŁY

- Działania profilaktyczne**, mające na celu zapobieganie zachowaniom samobójczym oraz wczesne rozpoznawanie zagrożeń. W ramach tych działań należy podjąć następujące kroki:
  - Omówienie problematyki dotyczącej samobójstw dzieci i młodzieży na forum Rady Pedagogicznej,
  - Zorganizowanie zajęć edukacyjnych dla dzieci i młodzieży na temat sytuacji kryzysowych, zagrożeń dla zdrowia psychicznego i czynników ryzyka w przypadku zamachu samobójczego,
  - Opracowanie planu zapobiegania ostrym sytuacjom kryzysowym, stworzenie prostych procedur postępowania w sytuacji kryzysu i bazy danych osób i miejsc świadczących pomoc w tego typu sytuacjach,
  - Zgromadzenie materiałów informacyjnych, dotyczących zagrożenia samobójstwem wśród dzieci i młodzieży i upowszechnianie procedur przewidywania ewentualnych zagrożeń samobójstwem,
  - Zabezpieczenie emocjonalne ucznia niepromowanego,
  - Stałe monitorowanie stanu psychicznego uczniów pod kątem występowania ostrych kryzysów psychicznych, utrzymującego się przez dłuższy czas stresu, stanów depresyjnych, które mogą być bezpośrednią przyczyną zachowań samobójczych,
  - Przeprowadzanie na bieżąco rozpoznania uczniów, mających na celu ustalenia, czy doświadczają (lub doświadczyli) oni przemocy, nadużyć seksualnych lub innej traumy.
- W obliczu realnego zagrożenia próbą samobójczą ucznia, w momencie wystąpienia poważnego kryzysu i bezpośrednio po jego ustąpieniu, konieczne jest podjęcie **działań interwencyjnych**. Należy wykonać następujące czynności:
  - Należy jednoznacznie ustalić rodzaj zdarzenia,
  - Usunąć wszystkie przedmioty, które mogłyby ułatwić realizację zamiaru samobójczego,
  - Nie pozostawiać ucznia znajdującego się w kryzysie samego i próbować przeprowadzić go w bezpieczne miejsce,
  - Zebrać wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia,
  - W razie konieczności wezwać pomoc-pogotowie ratunkowe, policję, straż miejską.  
W przypadku tej interwencji zadbać o to, by przebiegła ona spokojnie i dyskretnie,
  - Ocenić ryzyko dalszego zagrożenia (możliwe, że konieczna będzie hospitalizacja dziecka),
  - Zawiadomić o zdarzeniu dyrekcję szkoły, wychowawcę dziecka oraz rodziców,
  - Chronić ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą, związaną np. z kontaktem z mediami.
- Bezpośrednio po przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej należy podjąć **działania pokryzysowe (naprawcze)** do których należy:
  - Dokonać diagnozy ryzyka ponowienia próby samobójczej,
  - Zaplanować dalszą strategię postępowania wspólnie z innymi osobami mogącymi nam pomóc lub zwrócić się o pomoc do placówki zdrowia psychicznego itp.
  - Podjąć próbę zmobilizowania rodziny, by udzieliła dziecku wsparcia i zapewniła bezpieczeństwo.

### LISTA DZIAŁAŃ, KTÓRE NALEŻY WYKONAĆ NA WYPADEK WYSTĄPIENIA W SZKOLE SYTUACJI KRYZYSOWEJ

#### 1. OSZACUJ ZDARZENIE

- a) ustal i potwierdź rodzaj zdarzenia;
- b) b) pozyskaj kluczowe informacje (co się stało, kto był zaangażowany, kto był świadkiem, jak zdarzenie się zaczęło);

## **2.WEZWIJ POMOC**

- a) zadzwoń na policję (997, 112), straż pożarną (998, 112), pogotowie ratunkowe (999, 112), straż miejską (986, 112)
- b) rozpocznij realizację szkolnych procedur (ewakuacja- w zależności od zdarzenia)

## **3.CHROŃ, ZAWIADAMIAJ**

- a) zawiadom pozostały personel szkoły, który może pomóc;
- b) chroń, odizoluj wszystkich, którzy byli narażeni na niebezpieczeństwo;
- c) podejmij działania zapobiegające dezorganizacji, chaosowi;

## **4.ZABEZPIECZ BUDYNEK, TEREN I KIERUJ (w zależności od zdarzenia)**

- a) upewnij się, że wszyscy pozostali uczniowie są bezpieczni;
- b) zarządzaj zamknięcie drzwi wejściowych;
- c) zamknij drzwi wewnętrzne tam, gdzie to możliwe;
- d) bądź w kontakcie z personelem szkoły, aby monitorować sytuację;
- e) łagodnie kieruj uczestnikami zdarzenia;

## **5.CZEKAJ NA SŁUŻBY INTERWENIUJĄCE**

- a) na bieżąco zawiadamiaj jednostkę policji/ straży pożarnej o przebiegu zdarzeń, monitoruj o zmianach;
- b) zbierz świadków, poszkodowanych w zdarzeniu, jeśli to możliwe;
- c) idź do miejsca, z którego można zarządzać akcją i czekaj na wezwaną służbę;
- d) zbierz kluczowe informacje niezbędne do dalszych działań;

## **6.KIERUJ SIĘ BEZPIECZEŃSTWEM – USTABILIZUJ SYTUACJĘ**

- a) zapewnij udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej rannym (zapewniając jednocześnie bezpieczeństwo uczestnikom);
- b) sprawdź obecność uczniów;
- c) zawiadom rodziców/ prawnych opiekunów;
- d) zabezpiecz miejsce zdarzeń, ślady;

## **7. WSPÓLPRACUJ Z POLICJĄ LUB ODPOWIEDNIMI SŁUŻBAMI W ROZWIĄZANIU PROBLEMU**

- a) pozostań w swoim miejscu, wspieraj służby interweniujące;
- b) dostarczaj informacji, w tym specyficznych, dotyczących danego zdarzenia;
- c) kieruj współpracą personelu ze służbami;

## **8.ZAWIADOM, GDY SYTUACJA ZOSTANIE USTABILIZOWANA**

- a) powiadom rodziców/ prawnych opiekunów;
- b) współpracuj ze służbami w działaniach po zdarzeniu;
- c) powiadom, uspokój personel;

## **9.ZAINICJUJ DZIAŁANIA NAPRAWCZE**

- a) powiadom organ nadzoru;
- b) poproś o pomoc instytucje wsparcia specjalistycznego (Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Fundacja „Pierwszy Dzień”, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Sąd Rodzinny i inne)

Skuteczność działania w kryzysie zależna jest od właściwego podziału obowiązków między pracownikami szkoły.

### **Zakres obowiązków na wypadek krytycznych zdarzeń szkolnych:**

#### **Zadania wychowawcy:**

- udzielenie bezpośredniego wsparcia uczniowi zagrożonemu kryzysem, traumą;
- poinformowanie o danej sytuacji rodziców ucznia (prawnych opiekunów);

- poinformowanie o zdarzeniu dyrektora szkoły;
- powiadomienie uczniów w klasie i podjęcie tematu w dyskusji (jeśli jest to właściwe);
- niezwłoczne zidentyfikowanie uczniów potrzebujących porady, pomocy i zawiadomienie o tym psychologa, pedagoga lub specjalistę wspierającego szkołę;
- eskortowanie uczniów szczególnie pobudzonych, roztrzęsionych do miejsca udzielenia pomocy;
- monitorowanie stanu uczniów w okresie późniejszym;
- towarzyszenie uczniom rannym, chorym;
  - angażowanie zespołu klasowego w konstruktywne lub pożądane formy aktywności (w zależności od rodzaju zdarzenia);
- zmniejszanie skutków występujących po zdarzeniu w stosunku do wychowanków;

#### **Zadania pedagoga:**

- koordynowanie działań związanych z pomocą psychologiczną, w tym zgłaszanie zapotrzebowania na wsparcie w tym zakresie;
- stałe udzielanie informacji, gdyż jest ona podstawową formą pomocy w sytuacji krytycznej;
- pozostawanie w stałym kontakcie z wychowawcami;
- kontaktowanie się z sąsiednimi szkołami w sprawie ewentualnego wsparcia w opiece nad uczniami, którzy ukończą naukę w naszej szkole a rozpoczną w innej;
- prowadzenie ewidencji uczniów, którym należy udzielać pomocy;
- informowanie rodziców (prawnych opiekunów) o konieczności udzielania pomocy i zachęcanie do kontynuowania stosownych form pomocy poza szkołą;
- pomoc rodzicom w zrozumieniu podstawowych, typowych reakcji ich dzieci na zdarzenia kryzysowe;
- pomoc wychowawcom w zakresie udzielania wsparcia i pomocy osobom poszkodowanym i zagrożonym kryzysem;

#### **Zadania pielęgniarki szkolnej:**

- udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej;
- zgłaszanie potrzeb pomocy medycznej (wg. oceny zagrożenia życia, zdrowia)
- udzielanie informacji uczniom na temat ew. konsekwencji dla zdrowia, jakie niesie za sobą incydent;
- przekazanie lekarzom kluczowych informacji o danej sytuacji, poszkodowanych.

## **WSKAZÓWKI POSTĘPOWANIA TERAPEUTYCZNEGO Z UCZNIEM POZOSTAJĄCYM W SYTUACJI KRYZYSOWEJ**

Okres dojrzewania charakteryzuje się buntem, poszukiwaniem autonomii, jest to czas wielkiej próby i trudnych pytań. Już sam stan osiągnięcia fizycznej i psychicznej dojrzałości jest dla młodego człowieka trudnym życiowym doświadczeniem, często wspaniałym i twórczym, jednak niekiedy traumatycznym, pełnym stresów i problemów.

Trudne do wytrzymania napięcie emocjonalne spowodowane jest wahaniami nastroju, zachowaniami agresywnymi, stanami depresyjnymi. Pomocna dla młodego człowieka w takim okresie jest akceptacja ze strony innych, oparcie, możliwość odwołania się do pozytywnych wzorców. Nastolatek musi nauczyć się, w jaki sposób i niezagrażający nikomu oraz społecznie akceptowany radzić sobie w trudnych sytuacjach oraz zredukować napięcie emocjonalne. Wobec poczucia braku akceptacji, niekiedy opuszczenia i osamotnienia, znając głównie negatywne wzorce zachowań, bardzo łatwo może sięgnąć po destrukcyjne sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Szczególne obowiązki reagowania na niepokojące sygnały i zachowania u dzieci i młodzieży spoczywa na nauczycielach, wychowawcach i pedagogach szkolnych.

Bardzo ważne jest, aby potrafili oni rozróżnić stan naturalnego chaosu, towarzyszącego młodym ludziom w trudnym okresie dojrzewania od chaosu stanowiącego zagrożenie dla ich życia i zdrowia. Łatwo jest bowiem zbagatelizować poważne zagrożenie, tłumacząc je

„trudnym okresem dojrzewania i buntu”. Możliwe jest, że młody człowiek nie jest w stanie uporać się z codziennymi zmartwieniami i kłopotami za pomocą prostych metod i porad.

Będąc w takim stanie, często pojawia się ostry kryzys, który ogarnia cały świat dojrzewającego człowieka i nasila jego stres do poziomu krytycznego.

Konsekwencją takiego stanu może być podjęcie próby samobójczej.

1. „Zbuduj pomiędzy wami most”

Bądź stanowczy, mów tonem życzliwym, spokojnym. Dostarczaj wzmocnienia pozytywnego za okazanie rozsądku i szukanie pomocy. Pokaż, że ta osoba jest dla ciebie ważna, że jej problem cię obchodzi. Zapewnij wsparcie emocjonalne.

2. „Otwórz drzwi i słuchaj”

Pomóż tej osobie zacząć mówić, a wtedy słuchaj .

Postaraj się zrozumieć problemy, które kryją się za wypowiedziami tej osoby.

3. „Oceń rzeczywistość”

Oceń, na ile są poważne zamiary targnięcia się na własne życie. Czy istnieje konkretny plan, czy jest to tylko powracająca myśl o samobójstwie?

Jeśli jest to konieczne, to skieruj zagrożonego po pomoc do odpowiednich osób.

Nie możesz obiecać dochować tajemnicy, gdyż może to kosztować ludzkie życie.

4. „Oceń natężenie”

Oceń, czy ta osoba ma poważne myśli samobójcze, czy jest tylko bardzo wzburzona.

Jak silne są emocje w tej danej chwili?

5. „Traktuj rozmówcę poważnie”

Nie lekceważ ani nie umniejszaj znaczenia słów tej osoby. Pod pozornym spokojem może kryć się ogromne poczucie rozpaczy.

Zaufaj swoim podejrzeniom, że twój podopieczny może myśleć o samozniszczeniu.

6. „Zadaj właściwe pytania”

Jeśli rozmówca ma myśli samobójcze, nie bój się o nie pytać. Samo „wyłożenie kart na stół” i przystąpienie do rozprawy z problemem może mieć wartość terapeutyczną.

7. „Znajdź i zmobilizuj systemy oparcia”

Oceń, czy rozmówca ma w sobie siły, które mogą być dla niego oparciem w pokonywaniu kryzysu.

Dowiedz się, kto jest najważniejszą osobą w jego życiu (mającą największy wpływ na jego życie), czy można skontaktować się z nią, czy będzie pomocna, czy zachowa się wrogo.

8. „Podejmij działania”

Zrób coś konkretnego i namacalnego, daj osobie zagrożonej coś, czego będzie mogła się uchwycić. Skoncentruj się na najważniejszej sprawie i zastosuj metody pozytywnego opanowania problemu. Ustal hierarchię problemów i zaplanuj działanie. Skłoń rozmówcę do podjęcia decyzji, by zrobił coś konstruktywnego w celu zmiany swojej sytuacji. Jeśli to potrzebne, podejmij inicjatywę i bądź stanowczy. Na ile i kiedy to tylko będzie możliwe, odsuń osobę zagrożoną od jej głównych środków samozniszczenia.

9. „Utrzymaj cel”

Kryzys niekoniecznie można uznać za miniony tylko dlatego, że osoba twierdzi, iż nie ma już złych zamiarów. Konieczne jest dalsze postępowanie. Trzeba upewnić się, że nie ma zagrożenia.

10. „Przekaż pałeczkę”

Zapewnij „wyspy oparcia” wokół zagrożonej osoby. Włącz w to najwięcej pozytywnie nastawionych życzliwych osób, w tym specjalistów. Zawsze dbaj o to, by osoba zagrożona była ciągle otoczona pomocą i wsparciem.

## CZYNNIKI ŚWIADCZĄCE O TYM, ŻE UCZEŃ MOŻE PODJĄĆ PRÓBĘ SAMOBÓJCZĄ

Osoby rozważające możliwość popełnienia samobójstwa rzadko komunikują wprost, że taką ewentualność biorą pod uwagę. Jednak większość z nich komunikuje to światu w inny sposób. Często są to delikatne wskazówki, aluzje, zmiany w sposobie codziennego funkcjonowania. Nasza wrażliwość na odbieranie tego typu subtelnych sygnałów może wpłynąć na zaniechanie próby samobójczej.

Nigdy nie należy lekceważyć żadnych sygnałów, świadczących o chęci popełnienia samobójstwa. Nawet jeśli groźby takie wydają się nam jedynie próbą zwrócenia na siebie uwagi, lepiej na nie reagować, niż później żałować, że nie udało nam się zapobiec tragedii.

Analiza poniższych czynników pozwala lepiej zrozumieć znaczenie sygnałów ostrzegawczych przed samobójstwem, a także motywów, dla których niektórzy młodzi ludzie wybierają samobójstwo jako sposób na rozwiązanie swoich problemów.

	<b>Czynniki wysokiego ryzyka</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
1.	Uczeń mówi ( lub wyraża w inny sposób) o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei.		
2.	Mówi wprost lub pośrednio o samobójstwie, pisze list pożegnalny lub testament.		
3.	W ostatnim czasie pozbywa się osobistych i cennych dla niego przedmiotów.		
4.	W ostatnim czasie unika kontaktów, również z bliskimi kolegami, izoluje się, zamyka w sobie.		
5.	Uczeń zaniechał w ostatnim czasie zajęć, które dotychczas sprawiały mu przyjemność.		
6.	Używa wyrażeń, które mówią o jakimś krańcowym momencie w czasie, wiążą się z końcem, zaprzestaniem, odejściem itp.		
7.	W ostatnim czasie przejawia dużą zmianę charakteru, nastroju, występują nietypowe zachowania.		
8.	Przestał dbać o wygląd i higienę osobistą lub zmienił inne nawyki zachowania.		
9.	Źle sypia, cierpi na bezsenność, nie ma apetytu.		
10.	W przeszłości podejmował już próby samobójcze.		
11.	Przejawiał inne zachowania ryzykowne, okaleczał się, spożywał alkohol, używał narkotyków.		
12.	W ostatnim czasie doświadczył jakiejś traumy, sytuacji stresowej np. przeżył stratę ważnej relacji z kimś bliskim lub śmierć bliskiej osoby.		
13.	Przejawia zainteresowanie tematyką śmierci, umierania, reinkarnacji, życia po śmierci itp.		
14.	Fascynują go znane osoby, ( np. gwiazdy popkultury), które popełniły samobójstwo.		

Wystąpienie więcej niż jednego z powyższych czynników świadczy o wysokim ryzyku zachowań samobójczych.