

Załącznik 9

Oddziaływania ukierunkowane na klasę ucznia w przypadku samobójstwa

Spis treści

1. Komunikat
2. Wspieranie podczas żałoby
3. Zajęcia klasowe

Po zdarzeniu uczniowie klasy mogą przejawiać różnorodne reakcje. Jedni będą wykazywać ogromne zaangażowanie emocjonalne, inni mogą nie być tym w ogóle zainteresowani. Koleżanki i koledzy z klasy mogą zadawać pytania wynikające z potrzeby uporządkowania informacji i faktów: Co się stało? Jak to się stało? Co mogą zrobić teraz? Co będzie działo się dalej? Dlaczego (*imię*) popełnił/a samobójstwo? Jaką metodą? Dlaczego nikt jej/jego nie powstrzymał? Czy ktoś jest winny? Czy mam prawo czuć złość na nią/na niego za to, że wybrał(a) taki sposób, aby zakończyć życie? Może pojawić się chęć podjęcia jakichś działań pomocowych lub uczczenia pamięci o zmarłym uczniu. Poza tym uczniowie mogą też mieć pytania związane z „tu i teraz”, odnoszące się do codziennych aktywności, na przykład co będzie z ich przedstawieniem/projektem itd., w którym brał udział zmarły uczeń. Zapewne na takim spotkaniu pojawi się wiele emocji wywołanych wydarzeniem, natomiast trudno przewidzieć, jak zachowywać się będzie cała klasa w takich okolicznościach. Wiele zależy od relacji klasy i poszczególnych osób ze zmarłym, dynamiki klasy jako grupy, rodzaju śmierci i wielu innych czynników.

Istotne podczas spotkania jest:

- ułatwienie uczniom wyrażania myśli i emocji,
- umożliwienie dzielenia się własnymi stanami emocjonalnymi,
- zapewnienie bezpiecznej atmosfery, w której wszyscy powstrzymają się od oceniania tego, czym dzieli się i w jaki sposób przeżywa zdarzenie każdy uczestnik spotkania.

Zachęcamy, by nauczyciel był autentyczny i szczerzy w kontakcie, również dzieląc się swoimi emocjami i szczerze odpowiadając na pytania. Jeśli nie zna odpowiedzi na pytanie, to mówi: „Nie wiem”, „Muszę się zastanowić, dam Wam odpowiedź w najbliższym czasie”. Jeśli nauczyciel jest poruszony sytuacją, to niech nie ukrywa łez, opowiada o swoim związku ze zmarłym. Natomiast jeśli wychowawca uzna, że nie jest w stanie poprowadzić takiego spotkania ze względu na pobudzenie emocjonalne, należy wyznaczyć do prowadzenia spotkania innego specjalistę.

Co należy rozważyć przed rozmową z klasą?

1. Nie wolno zostawić uczniów w osamotnieniu i bez opieki. Zachowaj czujność, gdy uczeń nagle chce wyjść z klasy. Zawsze należy brać pod uwagę hipotezę, że może być w znacznym pobudzeniu emocjonalnym, a jego zachowanie może być nieprzewidywalne. Oczywiście postępować należy z zachowaniem pewnej elastyczności, natomiast istotne jest zachowanie uważności na zwiększone ryzyko zachowań autodestrukcyjnych w tym czasie.
2. Dokonaj oceny tego, co już uczniowie wiedzą i bądź otwarty na rozmowę o tym, co w związku z tym czują.
3. Monitoruj stan emocjonalny klasy podczas rozmowy. Oceń, na ile ona nasila niepokój lub na ile zwiększa poczucie bezpieczeństwa.
4. Słuchaj uważnie, stosuj aktywne słuchanie.
5. Nie obwiniaj, nie dokonuj osądu wychowawczego dotyczącego sytuacji.
6. W przypadku, gdy zmarły uczeń był ofiarą przemocy ze strony klasy lub grupy uczniów, należy przywrócić poziom poczucia bezpieczeństwa w klasie osobom, które mogą czuć, że nie są w stanie przeciwstawić się agresywnej grupie. Należy wprowadzić odpowiednie interwencje ukierunkowane na

agresywnych uczniów, ponieważ sytuacja w klasie stanowi w dalszym ciągu czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych. Poza tym uczniowie, którzy stosowali przemoc wobec zmarłego ucznia, powinni zostać objęci oddziaływaniami, podczas których specjaliści odniosą się do zachowań, które są niedopuszczalne i na które nie ma zgody. Takie działania, jeśli przyczyniły się, jako jeden z czynników, do tego, że nękaný uczeń targnął się na własne życie, podlegają przepisom kodeksu karnego (art.151 [Doprowadzenie do samobójstwa]; Dz.U. 2022.1138).

1. Komunikat do klasy zmarłego ucznia po zdarzeniu odnoszący się do metody i okoliczności

W przypadku potwierdzonego zgonu w wyniku śmierci samobójczej:

„Z ogromnym smutkiem przekazuję wam wszystkim informacje o śmierci (*imię i nazwisko zmarłego*). Przyczyną śmierci było samobójstwo”.

W przypadku niejasności lub krążących plotek o śmierci danej osoby:

„Spodziewam się, że wielu z Was już wie, czego będzie dotyczyć dzisiejsze spotkanie. Pewnie już rozmawialiście ze sobą na ten temat, czytaliście w social mediach, że zmarł (*imię i nazwisko zmarłego*). Sam usłyszałem już wiele różnych informacji na ten temat. Wiem też, że niektóre z nich nie są oparte na faktach. Pragnę teraz podzielić się tym, co wiem, chociaż niektórzy z Was chcieliby wiedzieć o wiele więcej. Wiem na pewno, że (...)”.

„Z ogromnym smutkiem przekazuję wam wszystkim informacje o śmierci (*imię i nazwisko zmarłego*). Na tę chwilę nie znamy przyczyny śmierci, po zakończeniu ustaleń będę mógł przekazać więcej informacji”.

Dalsza część komunikatu do klasy po zdarzeniu

W dalszej części spotkania postaram się odpowiedzieć na wasze pytania i wyjaśnić sytuację według zgodnie z informacjami, które posiadam.

W sytuacji, gdy umiera ktoś, tak nagle, śmiercią samobójczą, może pojawić się wiele pytań, na przykład: dlaczego ktoś to zrobił? Ważne jest, abyście wiedzieli, że moment, kiedy ktoś odbiera sobie życie, jest bardzo specyficzny. Poczucie bezradności może wynikać z wielu różnych problemów, czasami choroby, kłopotów z jasnym myśleniem, a także z odczuwaniem emocji. Na wiele pytań dotyczących przyczyn nie uzyskamy odpowiedzi, natomiast taka decyzja nigdy nie jest spowodowana jednym wydarzeniem. Czasami pojawiają się pytania i informacje dotyczące czyjejś winy. Może pojawiać się wiele prób wyjaśnienia, oskarżeń, plotek. Ważne jest, aby nie rozpowszechniać nieprawdziwych informacji, które mogą być bardzo krzywdzące dla przyjaciół, bliskich czy rodziny (*imię i nazwisko zmarłego*).

Jeśli chcielibyście teraz zadać mi pytania lub podzielić się tym, co czujecie, to bardzo was do tego w tej chwili zachęcam.

W obliczu śmierci (*imię i nazwisko*) każdy z nas może zareagować na swój sposób. Możemy czuć się dezorientowani, zszokowani. Możemy przeżywać silne emocje, jak np. smutek, lęk, bezradność, złość czy nawet poczucie winy. Niektórzy z was mogą mieć kłopoty ze skoncentrowaniem się na nauce. Jeszcze inni z was mogą nie przeżywać silnych emocji ani trudności w związku z tą sytuacją. Cokolwiek czujecie i myślicie jest normalne i proszę, abyście okazywali sobie wzajemny szacunek i zrozumienie.

Jeśli ktokolwiek z was chciałby porozmawiać w związku z zaistniałym zdarzeniem lub na inny temat, zawsze możecie zwrócić się do mnie lub do innego nauczyciela. Również nasz psycholog/pedagog (*imię i nazwisko*) będzie dla was dostępny (*miejsce i godziny dostępności*). Dodatkowo możecie spotkać się z psychologiem z poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej (*imiona i nazwiska osób oraz godziny ich dostępności w szkole*). Możecie również porozmawiać z osobami dyżurującymi pod telefonami zaufania (*podać numery i godziny dyżurów*). Bardzo proszę, zapiszcie sobie te informacje, potem zostaną jeszcze rozesłane drogą elektroniczną.

Dla waszej klasy zostaną zorganizowane zajęcia ze specjalistami spoza szkoły, podczas których pomogą wam zrozumieć, co się stało i poradzić sobie z trudnymi emocjami. Będziecie mogli też porozmawiać o tym, jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych, szczególnie gdy pojawiają się myśli samobójcze. Te zajęcia odbędą się *(godzina i data)*.

Poszukiwanie pomocy, mówienie o trudnościach nie jest oznaką słabości, tylko przejawem czyjejś siły, a bezpieczeństwo wszystkich nas jest naszą wspólną sprawą”.

Wspieranie uczniów w procesie żałoby

- Zdobycie wiedzy na temat procesów żałoby i stworzenie warunków do jej przeżywania
 - Przeżywanie żałoby jest procesem zindywidualizowanym.
 - Nie jest procesem liniowym; szczególnie w przypadku nagłej żałoby możemy mieć do czynienia z dużą różnorodnością reakcji i różną ich częstotliwością.
 - Proces żałoby wpływa na możliwości emocjonalne i poznawcze (szczególnie pamięć i koncentrację) uczniów. Może ujawnić się także pod postacią objawów somatycznych lub specyficznych zachowań.
 - Może zaistnieć konieczność dopasowania wymagań edukacyjnych do czasowych trudności i możliwości konkretnego ucznia. Zaproponuj uczniowi spotkanie indywidualne i przykładowo zapytaj: „Zauważyłem, że trudno jest ci się zmotywować/zmobilizować do nauki. Co ci utrudnia naukę lub chodzenie do szkoły?”; „Widzę, że masz duże trudności w nauce. Jak mogę ci pomóc? Czego potrzebujesz, żeby nadrobić zaległości? Zróbmy plan. Na kiedy mógłbyś zaliczyć zaległy materiał? Jak myślisz, na kiedy możemy się umówić?”.
 - W przypadku pogłębiającego się kryzysu w funkcjonowaniu należy objąć ucznia opieką według Załącznika nr 4.
- Rozmowy na temat zdarzenia

- Uczniowie mogą odczuwać potrzebę powracania do tematów związanych ze zdarzeniem.
- Uczniowie mogą mieć dalszą potrzebę ujawniania emocji i zdania na temat zdarzenia.
- Należy stworzyć atmosferę uważności, braku oceniania i otwartości.
- Przypominanie o dostępnych formach pomocy indywidualnej
- Monitorowanie stanu dzieci
 - W przypadku, gdy coś Państwa zaniepokoi, zapytajcie dziecko na osobności o samopoczucie, w razie potrzeby umówcie je na spotkanie z psychologiem szkolnym i przekazcie swoje spostrzeżenia rodzicom/opiekunom dziecka. w sytuacji nagłego pogorszenia funkcjonowania dziecka, proszę samemu oszacować stan ucznia według Załącznika nr 4 lub, jeśli uczeń wyrazi taką potrzebę, przekazać go pod opiekę psychologa. w momencie odebrania ucznia przez rodziców, należy przekazać im wnioski dotyczące stanu dziecka i poziomu wymaganej pomocy.
- Utrzymywanie kontaktu z rodzicami
- Dbanie o siebie
 - Wyznaczenie granic zaangażowania w udzielanie wsparcia uczniom i ich rodzinom.
 - W razie potrzeby zgłoszenie się po pomoc do specjalisty.

2. Zajęcia klasowe. Zakres tematyczny spotkań

Wśród uczniów może pojawić się obawa, czy coś podobnego nie przydarzy się w naszej klasie, wśród bliskich osób? Czy oni będą w stanie temu zapobiec, zareagować? Niezwykle istotne jest, aby oddziaływania były przeprowadzone przez dwóch specjalistów spoza szkoły. Zapewni to pewien poziom anonimowości i będzie sprzyjało większemu otwarciu się uczniów na oddziaływania.

Pomocna w takiej sytuacji może się okazać lekcja na temat tego:

- gdzie można szukać pomocy, kto jest wsparciem,

- jakie są objawy kryzysu,
- jak być uważnym na to, co przeżywają osoby z naszego środowiska,
- w jaki sposób udzielać wsparcia,
- w jaki sposób prosić o pomoc,
- jak rozwiązywać problemy,
- jak się komunikować w sposób otwarty,
- jak stosować tzw. komunikację FUKO.

Proponowane tematyczne scenariusze zajęć można znaleźć na stronach 137–154 poniższej publikacji:

https://www.researchgate.net/publication/349466589_Postwencja_w_szkole_Jak_wspierac_w_obliczu_smierci_samobojczej_Poradnik_dla_nauczycieli_wychowawcow_i_rodzicow/link/6031837192851c4ed5878eed/download lub https://www.academia.edu/45036176/POSTWENCJA_W_SZKOLE_Jak_wspierac_w_obliczu_samobójstwa_Poradnik_dla_nauczycieli_wychowawców_i_rodziców