

Załącznik 10

Oddziaływania ukierunkowane na pozostałych uczniów / społeczność szkolną w przypadku samobójstwa

1. Komunikat do uczniów innych klas 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, krążących plotek o śmierci danej osoby, lub gdy rodzina nie jest gotowa ujawnić prawdziwej przyczyny śmierci

„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”.

Dalsza część komunikatu do klasy po zdarzeniu:

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 czyjejs winy. Może pojawić 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*).

(Powyższy akapit, odnoszący się bezpośrednio do śmierci samobójczej, należy pominąć, jeśli rodzina nie godzi się ujawnienie przyczyny śmierci dziecka.)

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 z 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.

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

- Zdobyć 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 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.