

Sposoby reagowania – zamach samobójczy ucznia

mgr Krystyna Gieburowska

Ogólny schemat zarządzania kryzysem w szkole:

- okres przed kryzysem – działania uprzedzające
- okres kryzysu i bezpośrednio po kryzysie – działania interwencyjne
- okres działań naprawczych

Działania uprzedzające

1. omówienie procedury postępowania na forum Szkolnego Zespołu Kryzysowego;
2. omówienie problematyki na forum Rady Pedagogicznej;
3. omówienie tematyki stresu, traumy, żałoby, reakcji typowych dla stresu pourazowego na forum Rady Pedagogicznej

Działania interwencyjne

1. poinformuj nauczycieli/wychowawców
2. przypomnij zasady kierowania dyskusją z elementami odreagowania z uczniami na potrzeby lekcji wychowawczych (jeśli możliwe – daj materiały instruktażowe)
3. poinformuj uczniów na forum klasy

Działania naprawcze

1. oceń potrzeby – monitoruj stan psychiczny uczniów
2. skonsultuj sytuację z pedagogiem/psychologiem szkolnym lub spec. z PPP
3. zorganizuj debriefing
4. ułatw kontakt ze specjalistami z placówek wsparcia zewnętrznego

Jak informować młodzież
o popełnionym samobójstwie?
Co robić i czego nie robić?

Co należy robić:

- za wszelką cenę unikać rozgłosu w mediach (obawiamy się tzw. „efektu Wertera” – samobójstw naśladowczych)
- spokojnie poinformować o wydarzeniu
- przedstawiając fakty, ściśle współpracować z dyrektorem szkoły
- przedstawiać tylko fakty bezpośrednio na temat

- mówiąc o samobójstwie, używać sformułowania „dokonane” lub „popelnione”, a nie „udane”
- podkreślać inne możliwe wyjścia - zamiast samobójstwa
- podawać informacje o telefonach i innych źródłach pomocy: dyżurach psychologów z poradni na terenie szkoły

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
nr 3 w Gdyni – 058 625 35 02

Centrum Zdrowia Psychicznego w Gdyni
– 058 620 81 70

Telefon zaufania – 058 622 22 22

Czego nie robić:

- nie przesadzać i nie wyolbrzymiać
- nie powinno się pokazywać fotografii zmarłej
- nie podawać szczegółowo opisu metody popełnienia samobójstwa i nie opisywać miejsca, w którym je popełniono

- nie należy gloryfikować samobójstwa i robić z niego sensacji
- nie traktować aktu jako bohaterstwo. Zamiast tego należy położyć nacisk na żałobę po śmierci uczennicy i mówić o tragedii.
- nie należy przedstawiać samobójstwa jako metody radzenia sobie z problemami osobistymi, takimi jak oblanie egzaminu
- **nie przypisywać nikomu winy**

Do działań naprawczych po dokonanych samobójstwie należy:

Monitorowanie stanu psychicznego uczniów, reagowanie na symptomy ostrego, chronicznego stresu, objawy depresji

Stres pourazowy

przejawiać się może m. in.:

- wycofaniem się z kontaktów z otoczeniem
- trudnością w skupieniu uwagi
- drażliwością lub agresywnością
- rozpaczą
- zaburzeniami snu
- obniżeniem nastroju lub przeżywaniem lęku

Profilaktyka ogólna

Musimy być szczególnie czujni, jeżeli uczeń:

- wykazuje brak zainteresowania zwykle wykonywanymi zajęciami
- coraz częściej zachowuje się nieodpowiednio, szczególnie jeżeli wcześniej do takich sytuacji nie dochodziło

- przestaje uczęszczać do szkoły, wagaruje, zwiększa się u niego liczba godzin nieusprawiedliwionych
- pali nadmierne ilości papierosów, spożywa alkohol czy też nadużywa środków psychotropowych i psychoaktywnych - legalnych leków i nielegalnych narkotyków
- wykazuje nadmierną agresję wobec innych uczniów
- zdarzają się incydenty z jego udziałem prowadzące do interwencji policji

Mity na temat samobójstwa utrudniają, a często uniemożliwiają zapobieganie zjawiskom, które niezależnie od światopoglądu oceniamy jako smutne, bolesne i złe.

„Ludzie, którzy mówią o samobójstwie,
nie odbierają sobie życia”

Nieprawda!

„Samobójstwo przychodzi
bez ostrzeżenia”

Nieprawda.

Na ogół samobójstwo zwiastują pewne typowe symptomy:

- obniżenie nastroju
- przygnębienie, smutek
- brak troski o swój wygląd zewnętrzny
- unikanie kontaktów towarzyskich
- pilne regulowanie własnych spraw
- rozdawanie cennych przedmiotów itp.

W ramach profilaktyki powinno się skupić na:

- wzmocnieniu zdrowia psychicznego nauczycieli i pracowników szkoły poprzez dostęp do wsparcia, pomocy psychologicznej, a nawet terapii
- wzmocnianiu poczucia własnej wartości uczniów poprzez rozmaite techniki:
 - a) podkreślanie pozytywnych doświadczeń z przeszłości

- b) niewywieranie na dzieci i młodych ludzi ciągłego nacisku, że muszą mieć coraz większe osiągnięcia na coraz wyższym poziomie
- c) nie wystarczy, aby dorośli mówili dziecku, że je kochają. Istnieje wielka różnica między tym, że dziecko „jest kochane”, a tym, że „czuje się kochane”
- d) dzieci powinny być nie tylko akceptowane, ale też kochane - takie, jakie są

- uczeniu wyrażania własnych emocji (zachęcanie do rozmowy z jednoczesnym zapewnieniem dyskrecji)
- zapobieganiu tyranizowaniu i przemocy w szkole (stworzenie bezpiecznej szkoły zarówno dla ucznia, jak i nauczyciela)
- dostarczeniu nauczycielom i innym pracownikom informacji o placówkach, w których można uzyskać pomoc

- wyznaczeniu sensownych i mobilizujących zadań, psychoedukacji, w tym uczeniu radzenia sobie ze stresem, ćwiczeń relaksujących
- usprawnieniu komunikacji między nauczycielem a uczniem
- wczesnym kierowaniu do specjalistów
- usuwaniu i ograniczaniu dostępu do potencjalnych środków umożliwiających popełnianie samobójstwa

- częstych rozmów z młodzieżą, wychwytywaniu i rozwiązywaniu na bieżąco trudnych problemów na godzinie wychowawczej
- szczególna opieka wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego nad uczniem zagrożonym wystąpieniem zachowań samobójczych.

Ważne jest, by zidentyfikować wszystkich uczniów o skłonnościach samobójczych

- rozpoznać uczniów z zaburzeniami osobowości i zaproponować im pomoc psychologiczną
- nawiązać bliższy kontakt z młodymi ludźmi
- zwracać uwagę na niewerbalne zmiany zachowania ostrzegające o samobójstwie
- pomagać w nauce uczniom o mniejszych umiejętnościach

Bibliografia

1. Zapobieganie samobójstwom (Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły) Genewa - Warszawa 2003.
2. Rola pedagoga szkolnego w zapobieganiu zachowaniom samobójczym wśród uczniów – Polskie Towarzystwo Suicydologiczne - Agnieszka Malczewska