

PROCEDURA

POSTĘPOWANIA W SYTUACJI WYSTĄPIENIA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD UCZNIÓW W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 W CZĘSTOCHOWIE

Cel procedury:

Celem niniejszej procedury jest zminimalizowanie ryzyka wystąpienia zachowań samobójczych wśród uczniów, podjęcie odpowiednich działań interwencyjnych, pomoc uczniom i rodzicom oraz wsparcie nauczycieli w przypadku wystąpienia zachowań samobójczych wśród uczniów.

Osoby odpowiedzialne:

Każdy pracownik szkoły ma obowiązek zareagowania na jakikolwiek sygnał o ryzyku wystąpienia zachowania samobójczego u ucznia. W przypadku zaobserwowania lub powzięcia informacji, że uczeń podjął lub planuje podjąć zachowanie samobójcze każdy pracownik pedagogiczny i niepedagogiczny szkoły powinien niezwłocznie poinformować o tym dyrektora. W następstwie takiego zgłoszenia dyrektor zwołuje zebranie zespołu kryzysowego.

Zespół kryzysowy:

W skład zespołu kryzysowego wchodzi:

- dyrektor
- pedagog specjalny i pedagog klas I-III
- pedagog klas IV-VIII
- psycholog
- nauczyciel

Zadania zespołu kryzysowego:

- koordynowanie tworzenia szczegółowych procedur reagowania w określonych sytuacjach kryzysowych
- pomoc w stworzeniu łańcucha wsparcia dla ucznia i jego rodziców lub opiekunów zarówno na terenie szkoły, jak i poza nią – kontaktując się z osobami, instytucjami czy organizacjami, które mogą okazać się pomocne w procesie pokonywania kryzysu

- ustalenie jasnego podziału obowiązków i odpowiedzialności za konkretne czynności zaplanowane i podejmowane w procesie pomagania:
 - *wyznaczenie koordynatora* – osoba, która ocenia zasoby własne osoby w kryzysie, i na tej podstawie dobiera i rozdziela czynności pomocowe, odciąża osobę w kryzysie poprzez uczestnictwo doraźnie w podejmowaniu decyzji, udziela wsparcia, zmniejsza poczucie osamotnienia w trudnej sytuacji; działania osoby koordynującej zmniejszają lęk, a zwiększa poczucie bezpieczeństwa i motywację do działania u osób doświadczających kryzysu.
 - *wyznaczenie osoby wspierającej („łącznika”)* - osoba, która ma wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego i rozumie potrzeby młodych ludzi z grupy ryzyka, odpowiada za kontakt i przepływ informacji pomiędzy rodzicami lub opiekunami ucznia, innymi nauczycielami i ewentualnie zewnętrznymi instytucjami.
 - *wyznaczenie kluczowej osoby do kontaktu z uczniem* (z uwzględnieniem preferencji ucznia) - osoba, która udziela uczniowi bieżącego wsparcia (zgodnie z potrzebami ucznia) w godzinach pracy szkoły.
- opracowanie planu wsparcia w powrocie do szkoły (PWPS) dla ucznia, o którym wiadomo, że w najbliższym czasie powróci do realizowania obowiązku szkolnego w placówce; plan powinien uwzględniać oczekiwania ucznia oraz jego rodziców/opiekunów)

Sposób postępowania:

I. Postępowanie w przypadku stwierdzenia występowania u ucznia czynników wskazujących na ryzyko zachowań samobójczych

O wysokim ryzyku zachowań samobójczych świadczyć może wystąpienie przynajmniej jednego z poniższych czynników:

- mówienie o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei, braku możliwości wyjścia z trudnej sytuacji lub własnej bezwartościowości;
- mówienie wprost lub pośrednio o samobójstwie lub o jego planowaniu;
- wypowiedzianie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”; „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;

- pisanie listów pożegnalnych lub testamentu;
- pozbywanie się osobistych i cennych przedmiotów;
- unikanie kontaktów z bliskimi kolegami, izolacja, zamykanie się w sobie;
- odrzucanie pomocy, poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- zaniechanie zajęć, które dotychczas sprawiały uczniowi przyjemność;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- przejawianie dużych zmian charakteru, nastroju, występowanie nietypowych zachowań dla danego ucznia;
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego);
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia; zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia;
- przejawianie innych zachowań ryzykownych np. okaleczanie się;
- przejawianie zainteresowania tematyką śmierci, umierania itp.,
- podejmowanie w przeszłości prób samobójczych;
- fascynacja znanymi osobami (np. gwiazdami popkultury), które popełniły samobójstwo.

1. Każdy, kto zauważy niepokojące sygnały, zobowiązany jest zgłosić swoje obserwacje wychowawcy ucznia, dyrektorowi szkoły lub jednemu z członków Zespołu Kryzysowego.

2. Po odebraniu zgłoszenia dyrektor zwołuje zebranie Zespołu Kryzysowego.

3. Zespół Kryzysowy:

- a) ustala, które z sygnałów ostrzegawczych występują u danego ucznia,
- b) przeprowadza analizę sytuacji szkolnej i rodzinnej ucznia w oparciu o dostępne w szkole informacje, w celu wstępnego ustalenia przyczyn złej kondycji psychicznej ucznia,
- c) jeśli uzna, że zachodzi taka potrzeba niezwłocznie kontaktuje się z rodzicami

w celu przekazania informacji o zagrożeniu oraz podejmuje z nimi współpracę zmierzającą do ustalenia przyczyn zmian w zachowaniu ucznia,

- d) udziela pierwszego wsparcia rodzinie ucznia, proponuje objęcie ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i/lub wskazuje konieczność konsultacji specjalistycznych poza szkołą oraz wskazuje placówkę, gdzie może ona uzyskać specjalistyczną pomoc,
- e) ustala z rodzicami zasady wzajemnych kontaktów w celu monitorowania problemów ucznia.

II. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń ma myśli samobójcze

1. Pracownik, który powziął informację o myślach samobójczych ucznia:
 - a) ma obowiązek niezwłocznie zgłosić ten fakt jednemu z członków zespołu psychologiczno-pedagogicznego (psychologowi, pedagogowi, pedagogowi specjalnemu),
 - b) jeśli nie czuje się emocjonalnie czy merytorycznie gotowy nie ma obowiązku aktywnie uczestniczyć w kolejnych etapach wsparcia ucznia, jednak powinien wykazać się szczególną czujnością na wypowiedzi i zachowania ucznia, wszelkie sygnały werbalne i pozawerbalne, które mogłyby wskazywać na ryzyko wystąpienia zachowań samobójczych.
2. Członek zespołu psychologiczno-pedagogicznego:
 - a) przeprowadza rozmowę z uczniem i pozostaje z nim do czasu przybycia do szkoły rodzica/opiekuna prawnego (*załącznik nr 4*),
 - b) informuje rodzica/opiekuna prawnego o zaistniałej sytuacji oraz zobowiązuje go do pilnego zgłoszenia się do szkoły,
 - c) po przybyciu rodzica do szkoły, przekazuje informację na temat oceny funkcjonowania ucznia i zobowiązuje rodzica do zapewnienia pomocy specjalistycznej (medycznej, psychologicznej bądź psychoterapeutycznej) oraz udzielenia informacji zwrotnej, czy dziecko otrzymało specjalistyczne wsparcie; rodzic podpisuje oświadczenie (*załącznik nr 1*), że dziecku zostanie zapewniona pomoc specjalistyczna w określonym na piśmie terminie i otrzymuje pisemną informację na temat oferty pomocy (*załącznik nr 6*),
 - d) przekazuje rodzicowi zalecenia dotyczące sposobu komunikacji z dzieckiem, w kontakcie z rodzicami lub opiekunami prawnymi warto im zasygnalizować, aby trudności dziecka traktowali jako sytuację, w której potrzebuje ono pomocy, a nie kary czy dyscyplinowania (*załącznik nr 3*),

- e) ustala z rodzicem możliwości współpracy ze szkołą w zakresie pomocy dziecku (formy pomocy, częstotliwość kontaktów z uczniem oraz z rodzicem),
 - f) sporządza notatkę służbową z rozmowy z rodzicem,
 - g) wspólnie z uczniem opracowuje plan bezpieczeństwa (plan powinien być omówiony, zapisany i – w miarę możliwości – przećwiczony),
 - h) współpracuje i utrzymuje stały kontakt z wychowawcą, innymi nauczycielami mającymi kontakt z uczniem oraz rodzicami,
 - i) monitoruje sytuację ucznia oraz weryfikuje, czy rodzice realizują podjęte zobowiązania i zalecenia.
3. Wychowawca informuje radę pedagogiczną o sytuacji ucznia oraz potrzebie monitorowania jego funkcjonowania i informowania o każdym niepokojącym sygnale.
 4. W razie potrzeby opracowywany jest indywidualny plan pomocy psychologiczno-pedagogicznej z dostosowaniami wynikającymi z indywidualnych potrzeb ucznia.
 5. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację ucznia i współpracują z rodziną, sprawdzają realizację działań rodzica (zgodnie z treścią zobowiązania).
 6. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację pozostałych uczniów w klasie. Organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych według scenariusza dostosowanego do wieku (w zależności od potrzeb).
 7. W przypadku braku współpracy rodzica ze szkołą, niewywiązania się z ustaleń i przy braku poprawy funkcjonowania ucznia wychowawca we współpracy ze specjalistami kieruje do Sądu Rejonowego Wydział Rodzinny i Nietletnich wniosek o wgląd w sytuację rodzinną.

III. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń zamierza popełnić samobójstwo (informacja od samego ucznia, kolegów, rodziny, osób postronnych)

1. Pracownik, który otrzymał informację o zamiarze popełnienia samobójstwa przez ucznia, stara się natychmiast odnaleźć ucznia i powiadomić o sytuacji jego wychowawcę lub jednego z członków Zespołu Kryzysowego.
2. Po zdiagnozowaniu sytuacji zagrożenia Zespół Kryzysowy podejmuje następujące działania:

- a) po odnalezieniu ucznia nie pozostawia ucznia samego i przeprowadza go w ustronne, bezpieczne miejsce,
 - b) zbiera wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia oraz zawiadamia o sytuacji dyrektora szkoły,
 - c) informuje o zaistniałej sytuacji i zagrożeniu rodziców oraz przekazuje dziecko pod opiekę rodziców (prawnych opiekunów) lub jeżeli przyczyną zagrożenia jest sytuacja domowa ucznia informuje odpowiednie instytucje (np. policja, sąd),
 - d) w razie konieczności, jeżeli sytuacja tego wymaga, powiadamia numer alarmowy 112 (*załącznik nr 2*) informując dyspozytora o zamiarach ucznia (w czasie tej interwencji powinien zadbać by przebiegała ona spokojnie i dyskretnie),
 - e) zobowiązuje rodzica do zapewnienia pomocy specjalistycznej (medycznej, psychologicznej bądź psychoterapeutycznej) oraz udzielenia informacji zwrotnej, czy dziecko otrzymało specjalistyczne wsparcie.
3. Rodzic podpisuje oświadczenie (*załącznik nr 1*), że dziecku zostanie zapewniona pomoc specjalistyczna w określonym na piśmie terminie i otrzymuje pisemną informację na temat oferty pomocy specjalistycznej (*załącznik nr 6*) oraz odbiera dziecko ze szkoły.
 4. Zespół Kryzysowy opracowuje we współpracy z nauczycielami plan pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie szkoły, z uwzględnieniem doraźnego wsparcia oraz pomocy długoterminowej dla ucznia i jego rodziców; w planowaniu pomocy długoterminowej uwzględnia sporządzenie planu bezpieczeństwa, działania psychoedukacyjne oraz bieżące wsparcie ucznia i jego rodziców.
 5. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację ucznia i współpracują z rodziną, sprawdzają realizację działań rodzica (zgodnie z treścią zobowiązania).
 6. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację pozostałych uczniów w klasie. Organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych według scenariusza dostosowanego do wieku (w zależności od potrzeb).
 7. W przypadku braku współpracy rodzica ze szkołą, niewywiązania się z ustaleń i przy braku poprawy funkcjonowania ucznia wychowawca we współpracy ze specjalistami

kieruje do Sądu Rejonowego Wydział Rodzinny i Nieletnich wniosek o wgląd w sytuację rodzinną.

IV. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą na terenie szkoły

1. Pracownik, po otrzymaniu informacji o próbie samobójczej ucznia, stara się natychmiast go odnaleźć.
2. Po odnalezieniu ucznia ustala i potwierdza rodzaj zdarzenia, nie pozostawia ucznia samego.
3. Usuwa przedmioty umożliwiające ponowienie próby.
4. Jeśli to możliwe stara się dyskretnie przeprowadzić ucznia w bezpieczne, ustronne miejsce.
5. Jeśli zachodzi taka potrzeba, udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.
6. Powiadamia numer alarmowy 112 (*załącznik nr 2*) informując dyspozytora o rodzaju zdarzenia (jeśli to możliwe, powinien zadbać, aby interwencja służb przebiegła dyskretnie).
7. Kiedy pojawi się taka możliwość, powiadamia lub zleca powiadomienie o zdarzeniu dyrektora szkoły.
8. Dyrektor szkoły niezwłocznie zawiadamia rodziców/opiekunów prawnych ucznia i zwołuje zebranie Zespołu Kryzysowego.
9. Zespół Kryzysowy udziela pierwszego wsparcia rodzinie ucznia oraz zobowiązuje rodziców do zapewnienia pomocy specjalistycznej (medycznej, psychologicznej bądź psychoterapeutycznej) oraz udzielenia informacji zwrotnej, czy dziecko otrzymało specjalistyczne wsparcie.
10. Rodzic podpisuje oświadczenie (*załącznik nr 1*), że dziecku zostanie zapewniona pomoc specjalistyczna w określonym na piśmie terminie i otrzymuje pisemną informację na temat oferty pomocy specjalistycznej (*załącznik nr 6*) oraz odbiera dziecko ze szkoły.
11. O próbie samobójczej dyrektor informuje radę pedagogiczną pod rygorem tajemnicy służbowej, w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli.
12. Zespół kryzysowy:

- a) planuje dalszą strategię postępowania w oparciu o zalecenia specjalisty (psychiatry), które ma na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa w szkole, a także atmosfery życzliwości i wsparcia,
 - b) planuje pomoc psychologiczno-pedagogiczną udzielaną innym uczniom szkoły (przede wszystkim grupie klasowej) oraz pracownikom szkoły przez psychologa/pedagoga szkolnego lub specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznej.
13. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację ucznia i współpracują z rodziną, sprawdzają realizację działań rodzica (zgodnie z treścią zobowiązania).
14. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację pozostałych uczniów w klasie. Organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych według scenariusza dostosowanego do wieku (w zależności od potrzeb).
15. W przypadku braku współpracy rodziców ze szkołą, niewywiązania się z ustaleń i przy braku poprawy funkcjonowania ucznia wychowawca we współpracy ze specjalistami kieruje do Sądu Rejonowego Wydział Rodzinny i Nieletnich wniosek o wgląd w sytuację rodzinną.

V. Postępowanie w przypadku podjęcia przez ucznia próby samobójczej poza terenem szkoły (w sytuacji pozyskania informacji z zewnątrz)

1. Dyrektor szkoły zwołuje zebranie Zespołu Kryzysowego.
2. Dyrektor szkoły pod rygorem tajemnicy informuje Radę Pedagogiczną o próbie samobójczej ucznia w celu obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły oraz podjęcia wspólnych działań.
3. Zespół Kryzysowy:
 - a) przekazuje rodzicom informacje o możliwościach uzyskania pomocy psychologiczno-pedagogicznej poza szkołą, wskazuje konkretne miejsca,
 - b) zobowiązuje rodziców do zapewnienia pomocy specjalistycznej (medycznej, psychologicznej bądź psychoterapeutycznej) oraz udzielenia informacji zwrotnej, czy dziecko otrzymało specjalistyczne wsparcie; rodzic podpisuje oświadczenie (*załącznik nr 1*), że dziecku zostanie zapewniona pomoc specjalistyczna

w określonym na piśmie terminie i otrzymuje pisemną informację na temat oferty pomocy specjalistycznej (załącznik nr 6),

- c) planuje dalszą strategię postępowania w oparciu o zalecenia specjalisty (psychiatry), które ma na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa w szkole, a także atmosfery życzliwości i wsparcia,
 - d) planuje pomoc psychologiczno-pedagogiczną udzielaną innym uczniom szkoły (przede wszystkim grupie klasowej) oraz pracownikom szkoły przez psychologa/pedagoga szkolnego lub specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznej.
8. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację ucznia i współpracują z rodziną, sprawdzają realizację działań rodzica (zgodnie z treścią zobowiązania).
 9. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację pozostałych uczniów w klasie. Organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych według scenariusza dostosowanego do wieku (w zależności od potrzeb).
 4. W przypadku braku współpracy rodzica ze szkołą, niewywiązania się z ustaleń i przy braku poprawy funkcjonowania ucznia wychowawca we współpracy ze specjalistami kieruje do Sądu Rejonowego Wydział Rodzinny i Nieletnich wniosek o wgląd w sytuację rodzinną.

VI. Postępowanie w przypadku powrotu ucznia do szkoły po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu (zaburzenia psychiczne)

1. Warunkiem powrotu do szkoły (po powziętej próbie samobójczej lub dłuższym pobycie w szpitalu w związku z wszelkiego rodzaju zaburzeniami psychicznymi) jest dostarczenie zaświadczenia/informacji/zaleceń od lekarza psychiatry o braku przeciwwskazań do uczenia się dziecka na terenie szkoły w grupie.
2. Przed powrotem ucznia do szkoły Zespół Kryzysowy:
 - a) nawiązuje kontakt z rodzicami lub opiekunami prawnymi ucznia w celu zminimalizowania u niego stresu i przygotowania go do powrotu do szkoły,
 - b) ustala z rodzicami zasady wzajemnych kontaktów w celu monitorowania problemów ich dziecka,

- c) w miarę konieczności wskazuje miejsca, w których jest możliwe skorzystanie z terapii i fachowej opieki specjalistów.
3. Po powrocie ucznia do szkoły:
 - a) należy w trakcie pierwszych z nim kontaktów pamiętać o zapewnieniu mu wsparcia, akceptacji, okazaniu zrozumienia,
 - b) Zespół Kryzysowy (współpracując z wychowawcą) opracowuje dla ucznia plan wsparcia w powrocie do szkoły - PWPS (plan ma na celu zapewnienie optymalnej, zindywidualizowanej pomocy uczniowi po próbie samobójczej, powinien zawierać strategię zapewniające młodej osobie bezpieczeństwo, wsparcie oraz kontakt z personelem szkoły i rówieśnikami, powinien być również omówiony z uczniem, którego dotyczy).
4. W przypadku zaistnienia przesłanek mogących świadczyć o pogorszeniu stanu zdrowia rodzic po uzyskaniu takiej informacji ze szkoły, ma obowiązek odebrać dziecko ze szkoły i udać się do odpowiedniego specjalisty.
5. Rodzic podpisuje oświadczenie (*załącznik nr 1*), że dziecku zostanie zapewniona pomoc specjalistyczna w określonym na piśmie terminie i otrzymuje pisemną informację na temat oferty pomocy specjalistycznej (*załącznik nr 6*).
6. Przy każdej kolejnej interwencji szkoła wymaga od rodzica przedstawienia zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do kontynuowania nauki w placówce.
7. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację ucznia i współpracują z rodziną, sprawdzają realizację działań rodzica (zgodnie z treścią zobowiązania).
8. Wychowawca klasy, do której uczęszcza uczeń, we współpracy z zespołem psychologiczno-pedagogicznym monitorują sytuację pozostałych uczniów w klasie. Organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych według scenariusza dostosowanego do wieku (w zależności od potrzeb).
9. W przypadku braku współpracy rodzica ze szkołą, niewywiązania się z ustaleń i przy braku poprawy funkcjonowania ucznia wychowawca we współpracy ze specjalistami kieruje do Sądu Rejonowego Wydział Rodzinny i Nieletnich wniosek o wgląd w sytuację rodzinną.

VII. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia na terenie szkoły

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.

Działania natychmiastowe – 24-72 h

1. Powiadomienie służb lub wezwanie pomocy za pośrednictwem numeru alarmowego 112 (*załącznik nr 2*) oraz jednoczesne podjęcie akcji ratunkowej.
2. Poinformowanie rodziców lub opiekunów prawnych ucznia o zaistniałej sytuacji.
3. Zwołanie Zespołu Kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego, w tym:
 - a) sporządzenie spójnego komunikatu dotyczącego śmierci samobójczej,
 - b) odpowiednie przekazanie informacji o zdarzeniu pracownikom szkoły, uczniom i rodzicom,
 - c) zaplanowanie rozmowy z rodziną zmarłego oraz indywidualnej pomocy rodzinie,
 - d) zaplanowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia uczniów najbardziej związanych z osobą zmarłą i narażonych na zwiększone ryzyko przeżywania śmierci,
 - e) wyznaczenie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania,
 - f) określenie potrzeb szkoły dotyczących pomocy z zewnątrz.
4. Szkoła we współpracy z Centrum Interwencji Kryzysowej, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną lub inną instytucją interwencyjno-pomocową opracowuje plan działań postwencyjnych (wszystkie działania powinny być przeprowadzone najszybciej jak to możliwe, najważniejsze są pierwsze 3 dni po zdarzeniu).
5. Zespół Kryzysowy przygotowuje informacje, które mają zostać przekazane rodzicom, nauczycielom i uczniom (*załącznik nr 5*).
6. Zorganizowane są spotkania dla poszczególnych grup: nauczycieli i pracowników szkoły, rodziców oraz uczniów.
7. Zespół Kryzysowy oraz/lub inne osoby do tego wyznaczone:
 - a) przekazują uczniom i rodzicom informacje o dostępnej pomocy psychologicznej - lista dostępnych placówek z aktualnymi adresami i numerami telefonów oraz telefonów zaufania (*załącznik nr 6*)

- b) udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom (przede wszystkim grupie klasowej i bliskim znajomym ucznia) na terenie szkoły.
- 8. Do ewentualnego kontaktu z mediami dyrektor wyznacza rzecznika szkoły, który przedstawia fakty związane ze śmiercią samobójczą ucznia, jak i z działaniami interwencyjnymi podjętymi przez szkołę.
- 9. Szkoła ściśle współpracuje z właściwymi instytucjami.
- 10. Identyfikuje się wszystkich uczniów w złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otacza ich szczególną opieką i wsparciem. Po samobójstwie lub usiłowaniu popełnienia może dojść do zjawiska „zarazania się samobójstwem” (tzw. Efekt Wertera).
- 11. Dyrektor informuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę o zaistniałej sytuacji.

Działania krótkoterminowe – pierwszy tydzień

- 1. Realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego.
 - a) wzmożona obserwacja celem identyfikowania osób potrzebujących wsparcia, zwracanie uwagi na stan emocjonalny uczniów oraz dzielenie się niepokojącymi obserwacjami z zespołem psychologiczno – pedagogicznym,
 - b) inicjowanie kontaktu indywidualnego ze wskazanymi przez nauczycieli uczniami oraz osobami, które udało się zidentyfikować,
 - c) monitorowanie mediów społecznościowych uczniów pod kątem niepokojących informacji na temat zaistniałego zdarzenia,
 - d) wykorzystanie mediów społecznościowych jako narzędzia wsparcia,
 - e) zorganizowanie spotkania na temat radzenia sobie z żałobą po śmierci samobójczej dla grup najmocniej powiązanych ze zmarłym prowadzonego przez specjalistów spoza szkoły,
- 2. Ustalenie z rodziną zmarłego szczegółów dotyczących udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych.
- 3. Ustalenie form upamiętnienia zmarłego i monitorowanie ich przebiegu pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji.

Działania długoterminowe – kolejne tygodnie i miesiące

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

- a) udostępnianie konkretnych wskazówek, kierowanych do nauczycieli, rodziców, opiekunów i uczniów dotyczących sposobów wspierania siebie i innych w żałobie,
 - b) rozmowy o zdarzeniu i emocjach
 - c) dostosowanie wymagań edukacyjnych dla uczniów, których zaistniałe zdarzenie dotknęło najbardziej,
 - d) powrót do codziennej rutyny – podjęcie starań, aby kontakt z uczniami wrócił do wspólnych przyzwyczajeń, schematów i sprawdzonych planów,
 - e) regularne przypominanie uczniom o możliwych formach pomocy,
 - f) zwracanie uwagi na stan psychiczny uczniów i reagowanie na niepokojące sygnały,
 - g) pozostanie w kontakcie z rodzicami/opiekunami uczniów oraz zachęcanie ich do uważności na potrzeby i zachowania dzieci, dzielenia się obserwacjami,
 - h) podnoszenie swoich kompetencji zawodowych przez nauczycieli,
 - i) proponowanie wsparcia rodzicom, rodzeństwu i najbliższym zmarłej osoby (inicjowanie i podtrzymywanie kontaktów, pomoc w zrozumieniu poczucia winy)
 - j) uważność na sygnały ostrzegawcze wśród członków rodziny oraz najbliższych zmarłej osoby
 - k) wsparcie koleżeńskie wśród nauczycieli
 - l) monitorowanie przez dyrektora szkoły kondycji psychicznej pracowników oraz zachęcanie nauczycieli do zgłaszania potrzeb w tym zakresie,
 - m) w miarę możliwości zorganizowanie konsultacji superwizyjnych dla nauczycieli.
2. Dokonanie analizy ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka) i samego zdarzenia.
 3. Udokumentowanie poszczególnych działań związanych ze zdarzeniem.
 4. Wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury.
 5. Wprowadzenie długoterminowych i systematycznych działań profilaktycznych jako naturalnej kontynuacji postwencji.

VIII. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia poza terenem szkoły (w sytuacji pozyskania informacji z zewnątrz):

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.

Działania natychmiastowe – 24-72 h

1. Nawiązanie kontaktu z rodziną zmarłego:
 - a) przekazanie kondolencji i wyrażenie gotowości do udzielenia wsparcia,
 - b) zweryfikowanie faktów dotyczących okoliczności śmierci
 - c) poinformowanie o działaniach postwencyjnych w szkole.
2. Zwołanie Zespołu Kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego, w tym:
 - a) sporządzenie spójnego komunikatu dotyczącego śmierci samobójczej,
 - b) odpowiednie przekazanie informacji o zdarzeniu pracownikom szkoły, uczniom i rodzicom,
 - c) zaplanowanie indywidualnej pomocy rodzinie,
 - d) zaplanowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia uczniów najbardziej związanych z osobą zmarłą i narażonych na zwiększone ryzyko przeżywania śmierci,
 - e) wyznaczenie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania,
 - f) określenie potrzeb szkoły dotyczących pomocy z zewnątrz.
2. Szkoła we współpracy z Centrum Interwencji Kryzysowej, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną lub inną instytucją interwencyjno-pomocową opracowuje plan działań postwencyjnych (wszystkie działania powinny być przeprowadzone najszybciej jak to możliwe, najważniejsze są pierwsze 3 dni po zdarzeniu).
3. Zespół Kryzysowy przygotowuje informacje, które mają zostać przekazane rodzicom, nauczycielom i uczniom (*załącznik nr 5*).
4. Zorganizowane są spotkania dla poszczególnych grup: nauczycieli i pracowników szkoły, rodziców oraz uczniów.
5. Zespół Kryzysowy oraz/lub inne osoby do tego wyznaczone:
 - a) przekazują uczniom i rodzicom informacje o dostępnej pomocy psychologicznej - lista dostępnych placówek z aktualnymi adresami i numerami telefonów oraz telefonów zaufania (*załącznik nr 6*)
 - b) udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom (przede wszystkim grupie klasowej i bliskim znajomym ucznia) na terenie szkoły.

6. Do ewentualnego kontaktu z mediami dyrektor wyznacza rzecznika szkoły, który przedstawia fakty związane ze śmiercią samobójczą ucznia, jak i z działaniami interwencyjnymi podjętymi przez szkołę.
7. Szkoła ściśle współpracuje z właściwymi instytucjami.
8. Identyfikuje się wszystkich uczniów w złym stanie emocjonalnym lub ze skłonnościami samobójczymi i otacza ich szczególną opieką i wsparciem. Po samobójstwie lub usiłowaniu popełnienia może dojść do zjawiska „zarazania się samobójstwem” (tzw. Efekt Wertera).
9. Dyrektor informuje organ prowadzący i nadzorujący szkołę o zaistniałej sytuacji.

Działania krótkoterminowe – pierwszy tydzień

1. Realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego.
 - a) wzmożona obserwacja celem identyfikowania osób potrzebujących wsparcia, zwracanie uwagi na stan emocjonalny uczniów oraz dzielenie się niepokojącymi obserwacjami z zespołem psychologiczno-pedagogicznym,
 - b) inicjowanie kontaktu indywidualnego ze wskazanymi przez nauczycieli uczniami oraz osobami, które udało się zidentyfikować,
 - c) monitorowanie mediów społecznościowych uczniów pod kątem niepokojących informacji na temat zaistniałego zdarzenia,
 - d) wykorzystanie mediów społecznościowych jako narzędzia wsparcia,
 - e) zorganizowanie spotkania na temat radzenia sobie z żałobą po śmierci samobójczej dla grup najmocniej powiązanych ze zmarłym prowadzonego przez specjalistów spoza szkoły,
2. Ustalenie z rodziną zmarłego szczegółów dotyczących udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych.
3. Ustalenie form upamiętnienia zmarłego i monitorowanie ich przebiegu pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji.

Działania długoterminowe – kolejne tygodnie i miesiące

1. Realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłej osoby:
 - a) udostępnianie konkretnych wskazówek, kierowanych do nauczycieli, rodziców, opiekunów i uczniów dotyczących sposobów wspierania siebie i innych w żałobie,

- b) rozmowy o zdarzeniu i emocjach,
 - c) dostosowanie wymagań edukacyjnych dla uczniów, których zaistniałe zdarzenie dotknęło najbardziej,
 - d) powrót do codziennej rutyny – podjęcie starań, aby kontakt z uczniami wrócił do wspólnych przyzwyczajzeń, schematów i sprawdzonych planów,
 - e) regularne przypominanie uczniom o możliwych formach pomocy,
 - f) zwracanie uwagi na stan psychiczny uczniów i reagowanie na niepokojące sygnały,
 - g) pozostanie w kontakcie z rodzicami/opiekunami uczniów oraz zachęcanie ich do uważności na potrzeby i zachowania dzieci, dzielenia się obserwacjami,
 - h) podnoszenie swoich kompetencji zawodowych przez nauczycieli,
 - i) proponowanie wsparcia rodzicom, rodzeństwu i najbliższym zmarłej osoby (inicjowanie i podtrzymywanie kontaktów, pomoc w zrozumieniu poczucia winy)
 - j) uważność na sygnały ostrzegawcze wśród członków rodziny oraz najbliższych zmarłej osoby,
 - k) wsparcie koleżeńskie wśród nauczycieli,
 - l) monitorowanie przez dyrektora szkoły kondycji psychicznej pracowników oraz zachęcanie nauczycieli do zgłaszania potrzeb w tym zakresie,
 - m) w miarę możliwości zorganizowanie konsultacji superwizyjnych dla nauczycieli.
2. Dokonanie analizy ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka) i samego zdarzenia.
 3. Udokumentowanie poszczególnych działań związanych ze zdarzeniem.
 4. Wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury.
 5. Wprowadzenie długoterminowych i systematycznych działań profilaktycznych jako naturalnej kontynuacji postwencji.

Bibliografia:

1. Łuba M., *Standardy postępowania dla nauczycieli specjalistów dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej (wersja rozszerzona)*, Warszawa 2024.
2. Łuba M., Palma J., Witkowska H., *Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole*, Warszawa 2022.
3. Kicińska L., *Standardy postępowania dla nauczycieli specjalistów dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej*, Warszawa 2024.
4. Kicińska L., Palma J., *Wsparcie ucznia po próbie samobójczej. Poradnik dla nauczycieli (wersja rozszerzona)*, Warszawa 2023.
5. Szymańska J., *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców*, Warszawa 2016.

Załączniki

Załącznik nr 1.

Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców.

Oświadczenie rodzica

Potwierdzam, że zostałem/am powiadomiony/a o.....
.....przez moje dziecko..... oraz
o konieczności zapewnienia bezpieczeństwa i niezwłocznej konsultacji specjalistycznej (medycznej, psychologicznej, psychoterapeutycznej). W związku z powyższym osobiście odbieram dziecko ze szkoły.

Zostały mi przekazane numery telefonów i adresy placówek, gdzie możemy uzyskać pomoc.

Zobowiązuję się do zapewnienia dziecku stosownej pomocy, w terminie do.....oraz dostarczenia informacji zwrotnej po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły.

Miejscowość i data

.....

.....

podpisy rodziców / opiekunów

podpis pracownika szkoły

.....

Załącznik nr 2.

Komunikat do dyspozytora numeru alarmowego – przykład.

Stwierdziliśmy bezpośrednie zagrożenia życia naszego ucznia (...) poprzez duże ryzyko podjęcia próby samobójczej. Dlatego konieczne jest niezwłoczne przewiezienie go na konsultację psychiatryczną. Prosimy o szybką interwencję w celu zabezpieczenia życia dziecka.

Załącznik nr 3.

Zlecenia dotyczące sposobu komunikacji rodzica z dzieckiem.

1. Nie dopytuj dziecka o przyczyny myśli samobójczych.
2. Nie obwiniaj dziecka o kryzys, w którym się znajduje.
3. Nie ignoruj objawów kryzysu. Kryzys wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze, fizyczne a także sferę zachowania.
4. Nie zakładaj, że kryzys minął, tylko dlatego, że o nim nie rozmawiacie.
5. Nie oczekuj natychmiastowych efektów.
6. Zapewnij dziecko, że zadbasz o jego bezpieczeństwo.
7. Pozwól dziecku wyrażać swoje emocje – przyjemne i nieprzyjemne.
8. Nie zmieniaj w drastyczny sposób dotychczasowego trybu życia dziecka, unikaj nadopiekuńczości.

Załącznik nr 4.

Podstawowe zasady reagowania, gdy uczeń mówi o samobójstwie.

Celem rozmowy ma być nawiązanie kontaktu, zapewnienie bezpieczeństwa oraz umożliwienie odreagowania nagromadzonych emocji. Rozmowa powinna odbywać się bezpiecznym i dyskretnym miejscu.

Kilka podstawowych zasad reagowania i wskazówek umożliwiających osiągnięcie celów i uniknięcie poważnych błędów (por. NASP, 2007; Goldman, Beardslee, 1999; Doan, Lazear, Roggenbaum, 2003; McKee, Jones, Barbe, 1993):

1. Zachowaj spokój. Nie panikuj. Ważne, żeby rozmowę prowadzić w sposób naturalny, opanowany, wspierający i dający oparcie.
2. Nie lekceważ ucznia, traktuj jego samego i jego zamiary poważnie.
3. Porozmawiaj z uczniem właśnie teraz, w tej chwili, nie odsyłaj go. Odesłanie ucznia na inny termin może zwiększyć lęk, poczucie osamotnienia i beznadziei.
4. Nie zostawiaj ucznia ani na chwilę samego. Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia poślij po kogoś z zespołu ds. sytuacji kryzysowych, który jest lepiej przygotowany do prowadzenia rozmowy z osobą w kryzysie. Oczekując na pomoc, zatroszcz się o dziecko spokojnie i serdecznie. Po przyjściu drugiej osoby pozostań przy ich rozmowie.
5. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji. Nie zawieraj kontraktu, że nikomu nic nie powiesz, gdyż musisz powiadomić dyrektora i rodziców. Czasem konieczna jest współpraca z policją i sądem rodzinnym. Można odwołać się do obowiązującej procedury, że takie sytuacje rozpatrywane są w zespole. Przede wszystkim należy powtórzyć, że zależy nam na uczniu.
6. Zapewnij możliwie najlepsze warunki rozmowy, zadbaj o bezpieczne miejsce, intymność i dyskrecję.
7. Nie prowokuj ucznia, podając w wątpliwość jego zamiary.
8. Respektuj uczucia ucznia. Nie bagatelizuj problemu protekcyjnym traktowaniem go.
9. Uważnie słuchaj. Skup się na uczniu, pozwól mu mówić. Nie komentuj, dbaj o kontakt wzrokowy.
10. Nie próbuj poprawiać nastroju ucznia. Uczeń w tym momencie przeżywa dramat i cierpi, a pocieszenie może zostać odebrane jako dowód lekceważenia, kompletnego braku zrozumienia i braku rozsądku.
11. Bądź empatyczny. Spróbuj nazwać emocje i odczucia ucznia: „Poczułeś, że świat się wali?” albo „Byłaś przerażona?”.
12. Bądź cierpliwy. W uczniu jest pełno lęku, żalu, wstydu i gniewu. Może zachowywać się buntowniczo i prowokacyjnie. Nie daj się sprowokować.
13. Ujawnij swoje odczucia wywołane rozmową. Wyraź krótko własne odczucia, posługując się zdaniem: „Jestem poruszony/przejęty tym, co mi powiedziałeś”. Nie mów jednak,

że bardzo cię to zdenerwowało lub przeraziło i nie składaj wyrazów współczucia. Nie opowiadaj też teraz o własnych trudnościach życiowych i stanach psychicznych ani o znanych ci podobnych przypadkach. Skoncentruj się na historii ucznia.

14. Nie oceniaj. Unikaj oceniania zachowania ucznia i wypowiedzania opinii, co jest dobre, a co złe, etyczne lub nieetyczne.
15. Nie próbuj prowadzić dyskusji. Nie czuj się zobowiązany do natychmiastowego przekonania ucznia, by zrezygnował z samobójczych zamiarów:
 - nie zasypuj go lawiną argumentów,
 - nie przeciwstawiaj się gwałtownie samobójczej decyzji ucznia, ale zachęcaj do odwołania w czasie jej realizacji,
 - unikaj wywoływania w nim poczucia winy, nie obciążaj go dodatkowo, nie używaj takich argumentów jak rozpacz rodziców i bliskich w przypadku jego śmierci,
 - masz jednak prawo nie zgadzać się z wielokrotnie wypowiedzianym przez ucznia przekonaniem o braku wyjścia z kryzysu. Powiedz: „Wiem, że tak to widzisz i oceniasz, ale nie zgadzam się tobą. Przychodzą mi do głowy różne możliwe wyjścia”. Demonstrowaj spokojną pewność siebie.
16. Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty. Nie obawiaj się używać słów „śmierć” i „samobójstwo”.
17. Nie bój się ciszy. Daj sobie i uczniowi czas na refleksję.
18. Przedstaw swoje najbliższe zamiary. Możesz jeszcze nie wiedzieć, jak rozwinie się akcja pomocy. Opowiedz jednak uczniowi, co zamierzasz zrobić w jego sprawie w najbliższym czasie, by nie czuł się zaskoczony i zdradzony przez ciebie. Zapytaj, czego obawia się w związku z planowanymi przez ciebie działaniami. Wysłuchaj jego obaw i weź je poważnie pod uwagę. Spróbuj go uspokoić, staraj się go chronić.
19. Bądź uczciwy. Nie obiecuj uczniowi zbyt wiele.
20. Nie stosuj konfrontacji. Gdy dowiesz się, że przyczyną próby samobójczej jest przemoc rówieśnicza, przemoc domowa czy wykorzystywanie seksualne, nie doprowadzaj do konfrontacji ze sprawcami przemocy. Dla ofiary jest to dodatkowa ogromna trauma.
21. Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania. Nie pozwól, by uczeń sam opuścił szkołę.

Załącznik nr 5.

Jak przekazywać komunikat o śmierci samobójczej ucznia.

Nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym ani apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu. Uczniowie powinni zostać poinformowani w małych grupach (w zespołach klasowych) przez nauczycieli do tego przygotowanych przez Zespół Kryzysowy.

W komunikacie skierowanym do uczniów należy:

1. Ograniczyć się do absolutnego minimum.
2. Unikać sensacyjnego rozgłosu.
3. Nie wspominać ani nie opisywać metody samobójstwa oraz miejsca, w którym je popełniono.
4. Unikać gloryfikowania ucznia,
5. Położyć nacisk na żałobę po śmierci, cierpienie ludzi z najbliższego otoczenia (konsekwencje dla osób, które pozostały).
6. Przekazać informacje o dostępnej pomocy – lista dostępnych placówek z aktualnymi adresami i numerami telefonów oraz telefonów zaufania.

Załącznik nr 6.

Lista miejsc pomocowych

1. Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej
(placówka całodobowa czynna we wszystkie dni tygodnia)
ul. Rejtana7b
42-200 Częstochowa
tel.: 34 366 31 21, 726 386 838, e-mail: ccik@cztps.eu
2. Centrum Zdrowia Psychicznego
<http://www.egomedica.pl/>
Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny CZP:
Punkt nr 1
NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego Egomedica
ul. Władysława Orkana 139 B
42-200 Częstochowa
tel. 34 387 13 45

tel. 34 387 13 46

pzk@egomedica.pl

Punkt nr 2

NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego Egomedica P. Klimas i Wspólnicy sp. j.

ul. Władysława Orkana 139 B

42-200 Częstochowa

tel. 34 387 13 47

tel. 34 387 13 48

pzk@egomedica.pl

3. Punkt Interwencji Kryzysowej działający przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Jasnogórska 75, 42-217 Częstochowa
tel. (34) 334 33 33
4. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i młodzieży przy WZOZ nad Matką, Dzieckiem i Młodzieżą przy ulicy Sobieskiego 7a w Częstochowie
tel.: 34 360 61 32 wew. 23
5. *Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, ul. Ireny Kosmowskiej 5, 42-224 Częstochowa*
tel. 34 362 24 24, tel. kom. 739 212 739
e-mail: zppp@edukacja.czystochowa.pl, strona WWW: <http://zppp.ids.czyst.pl>
6. Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy
Bezpłatne konsultacje online dla rodziców pod linkiem:
<https://zwjr.pl/konsultacje-dla-rodzicow>
Strona Fundacji Życie Warto Jest Rozmowy, stworzona z myślą o pomocy osobom z myślami samobójczymi, po stracie bliskich w wyniku samobójstwa. Znajdziesz tu wyszukiwarkę miejsc pomocowych, bazę wiedzy, możesz napisać e-mail do specjalisty. Odpowiedź otrzymasz w ciągu 3 dni roboczych. Szczegóły na stronie internetowej www.zwjr.pl
7. 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
<https://800100100.pl/>,
tel. 800 100 100, e-mail: pomoc@800100100.pl
800 100 100 to bezpłatna i anonimowa pomoc prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Linia jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00–15.00.

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

8. 116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych
<https://116sos.pl/>, tel.: 116 123
(bezpłatnie, całodobowo, codziennie)
9. 116 111 - Kryzysowy Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
<https://116111.pl/>, tel.: 116 111
10. 800 121 212 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
<https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>
11. 800 70 2222 - Linia bezpośredniego wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.
(bezpłatnie, całodobowo, codziennie)
<https://centrumwsparcia.pl/>, tel.: [800 702 222](tel:800702222)
12. 800 108 108 - Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)
Bezpłatna i anonimowa infolinia ze wsparciem psychologicznym działa od poniedziałku do piątku w godz.: 14:00 – 20:00.
13. 800 800 602 - Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie
Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00-20:00
<https://slonienabalkonie.pl/>
14. 800 111 123 - Tumbo Pomaga
Pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00
<https://www.tumbopomaga.pl/>