



# Moduł zarządzania kryzysowego

Sytuacje kryzysowe i nadzwyczajne w szkole  
– sposoby reagowania, procedury

Pakiet szkoleniowy dla dyrektorów szkół

**Agnieszka Kluszczyńska**



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Autorka materiału  
**Agnieszka Kluszczyńska**

Redakcja merytoryczna  
**Dorota Jastrzębska**

Redakcja językowa, korekta, przygotowanie do publikacji  
**Katarzyna Gańko**

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2022

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa

<http://www.ore.edu.pl>

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons  
[Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0](#) (CC BY-NC)

Publikacja powstała w ramach projektu „Wsparcie kadry jednostek samorząd terytorialnego w zarządzaniu oświatą ukierunkowanym na rozwój szkół i kompetencji kluczowych uczniów – II etap”

Projekt pozakonkursowy o charakterze koncepcyjnym współfinansowany przez Unię Europejską w ramach środków Europejskiego Funduszu Społecznego realizowany w partnerstwie ze Związkiem Miast Polskich, w ramach Osi Priorytetowej II, Działania 2.10, Program Operacyjny WIEDZA – EDUKACJA – ROZWÓJ na lata 2014–2020.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Spis treści

Program szkolenia.....	4
Zamiast wstępu .....	6
Współczesne kryzysy .....	7
Zdarzenia o charakterze terrorystycznym.....	7
Zdarzenia o charakterze chemicznym i biologicznym.....	9
Zdarzenia związane z żywiołami.....	11
Procedury postępowania w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa szkoły lub placówki.....	11
Opracowanie programów działań praktycznych.....	16
„Czerwona koperta”.....	17
Bezpieczne miejsce.....	18
Bezpieczna osoba .....	18
Wsparcie uczniów i uczennic w sytuacji lęku przed wojną .....	19
Postępowanie w sytuacji napadu lęku .....	19
Techniki oddechowe .....	21
Techniki skupiające uwagę na myśleniu .....	21
Techniki skupiające uwagę na otoczeniu .....	21
Postępowanie w sytuacji zagrożenia samobójstwem ucznia .....	22
Bezpośrednie strategie interwencyjne.....	24
Strategie pośrednie.....	25
Profilaktyka I, II i III rzędu w praktyce szkoły.....	26
Znaki ostrzegające o samobójstwie (profilaktyka II rzędu).....	26
Działania pokryzysowe (profilaktyka III rzędu).....	27
Ryzyko ponownej próby samobójczej .....	27
Żałoba po śmierci ucznia.....	27
Na zakończenie.....	28
Bibliografia.....	28
Załącznik nr 1. Podstawy prawne procedur kryzysowych w szkole/placówce oświatowej.....	29

## Moduł zarządzania kryzysowego. Sytuacje kryzysowe i nadzwyczajne w szkole – sposoby reagowania, procedury

### Program szkolenia

**Temat szkolenia:** Sytuacje kryzysowe i nadzwyczajne w szkole – sposoby reagowania, procedury

**Cel ogólny szkolenia:** poszerzenie wiedzy oraz wzbogacenie umiejętności w zakresie zarządzania sytuacjami kryzysowymi w szkole – antycypacja sytuacji kryzysowych, interwencja oraz postępowanie pointerwencyjne

### Cele szczegółowe szkolenia:

Po zakończeniu szkolenia uczestnik/uczestniczka:

- identyfikuje sytuacje kryzysowe w szkole/placówce oświatowej;
- analizuje zapisy zawarte w procedurach postępowania w sytuacjach kryzysowych;
- określa ewentualne braki w procedurach kryzysowych w swojej szkole;
- wie, jakie czynniki wpływają na budowanie klimatu bezpiecznej szkoły;
- zna praktyki praktycznych działań podejmowanych w sytuacjach kryzysowych związanych z funkcjonowaniem uczniów, jak depresja, napady lęku, zagrożenie samobójstwem;
- wie, jak zorganizować działania prewencyjne II i III stopnia w sytuacji samobójstwa ucznia lub uczennicy.

**Adresaci:** dyrektorzy szkół/placówek

### Treści szkolenia:

1. Współczesne zagrożenia cywilizacyjne związane z działaniami czynników zewnętrznych w stosunku do szkoły – cele podejmowanych działań i wytyczne dotyczące postępowania podczas:
  - zdarzenia o charakterze terrorystycznym,
  - zdarzenia o charakterze chemicznym,
  - zdarzenia o charakterze biologicznym,
  - zdarzenia związane z żywiołami.
2. Procedury postępowania w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa szkoły lub placówki:
  - ramowa zawartość użytecznej procedury postępowania w sytuacjach kryzysowych,
  - analiza przykładowej procedury kryzysowej w szkole z komentarzami.
3. Zasady opracowania programów działań praktycznych.
4. Postępowanie w sytuacji napadu lęku.
5. Postępowanie w sytuacji zagrożenia samobójstwem ucznia lub uczennicy:
  - depresja i inne czynniki podnoszące ryzyko samobójstwa,
  - postępowanie prewencyjne,
  - postępowanie z sytuacji samobójstwa dokonanego,
  - działania podejmowane w szkole po samobójczej śmierci ucznia lub uczennicy.

6. Materiały przydatne podczas pracy uczniami i uczennicami w obszarze kształtowania świadomości współczesnych zagrożeń cywilizacyjnych.

**Preferowane metody pracy:**

- analiza opisu przypadku,
- analiza materiału filmowego,
- dyskusja,
- praca zespołowa prowadzona w interaktywnych pokojach szkoleniowych lub kanałach dostępnych w środowisku platformy,
- miniwykłady wspierane wizualnie dla usystematyzowania treści szkolenia.

**Wymagania techniczne dla trenera/trenerki prowadzących szkolenie:**

- laptop lub komputer stacjonarny (nie może być zastąpiony tabletem lub smartfonem),
- połączenie z internetem o jakości umożliwiającej udział w wideokonferencji,
- dostęp do kamery i mikrofonu w celu zapewnienia aktywnego prowadzenia zajęć,
- przebywanie w pomieszczeniu z możliwością prowadzenia swobodnej rozmowy, bez udziału osób niebędących uczestnikami szkolenia.

**Planowane narzędzia multimedialne:**

- Whiteboard,
- Padlet,
- Mentimeter,
- YouTube.

Wymagane jest, aby trener/trenerka prowadzący szkolenie mieli dostęp do wymienionych aplikacji, co wymaga rejestracji. Wymagana jest znajomość funkcjonalności ww. aplikacji w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich podczas szkolenia. Nie jest wymagana znajomość obsługi tych aplikacji przez uczestników i uczestniczki szkolenia.

**Wymagania techniczne dla uczestników i uczestniczek szkolenia:**

- połączenie z internetem o jakości umożliwiającej udział w wideokonferencji,
- laptop lub tablet lub komputer stacjonarny (nie może być zastąpiony smartfonem lub tabletem),
- dostęp do kamery i mikrofonu w celu zapewnienia aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
- przebywanie w pomieszczeniu z możliwością prowadzenia swobodnej rozmowy, bez udziału osób niebędących uczestnikami szkolenia.

**Narzędzia/pomoce do wykorzystania podczas szkolenia online:**

- [„Szkoła przetrwania” odcinek 1](#) (materiał z audiodeskrypcją) lub [„Szkoła przetrwania” odcinek 1](#) (materiał z tłumaczeniem na język migowy) – wykorzystanie zgodnie z art. 29 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Podstawa cytowania: wyjaśnianie, nauczanie.
- [„Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty”](#) – materiał dostępny na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.

## Zamiast wstępu

Jesteś dyrektorem lub nauczycielem w polskiej szkole.

Zanim przeczytasz poniższy materiał, zapraszamy Cię do zapoznania się z kilkoma sytuacjami. Wyobraź sobie, że opisane poniżej zdarzenia mają miejsce w Twojej szkole:

### Sytuacja 1. Wtargnięcie napastnika z bronią na teren placówki

W trakcie pracy / podczas prowadzenia lekcji słyszysz strzały z broni palnej? Co robisz? Co robią inni nauczyciele? Co robią uczniowie? Kiedy? Gdzie? W jaki sposób?

### Sytuacja 2. Groźba zamachu terrorystycznego

Na korytarzu szkolnym widzisz obcą dziwnie zachowującą się osobę, ubraną nieadekwatnie do pory roku z podejrzanym pakunkiem. Co robisz? Co robią inni nauczyciele? Co robią uczniowie? Kiedy? Gdzie? W jaki sposób?

### Sytuacja 3. Groźba podłożenia ładunku wybuchowego

W trakcie pracy wchodzi pracownik i informuje Cię, że na korytarzu leży pakunek. Co robisz? Co robią inni nauczyciele? Co robią uczniowie? Kiedy? Gdzie? W jaki sposób?

### Sytuacja 4. Atak chemiczny, atak biologiczny

Jeden z uczniów informuje Cię, że na jego ławce znajduje się rozlana substancja, po czym uczniowie i uczennice znajdujący się w pobliżu ławki zaczynają się krztusić. Co robisz? Co robią inni nauczyciele? Co robią uczniowie? Kiedy? Gdzie? W jaki sposób?

### Sytuacja 5. Napad lęku

Podczas lekcji jeden z uczniów zaczyna się dusić, krzyczy, że umiera, po czym osuwa się na podłogę. Co robisz? Co robią inni nauczyciele? Co robią uczniowie? Kiedy? Gdzie? W jaki sposób?

### Sytuacja 6. Myśli samobójcze

Po zakończonej lekcji podchodzi do Ciebie uczennica i mówi, że nie ma już siły dalej żyć i chce ze sobą skończyć. Co robisz? Co robią inni nauczyciele? Co robią uczniowie? Kiedy? Gdzie? W jaki sposób?

Jeśli odpowiedziałeś(-aś) na powyższe pytania, podając kolejne kroki postępowania – zachęcamy, abyś zapoznał(a) się z niniejszym materiałem i dał(a) nam informację zwrotną dotyczącą jego użyteczności.

Jeśli jednak w Twoich odpowiedziach pojawiły się ogólniki typu „informuję wszystkich nauczycieli” bez wskazania, w jaki sposób to zrobisz i kiedy – zachęcamy, abyś przeznaczył(a) kilkadziesiąt minut na zapoznanie się z naszymi propozycjami.

Tematyka związana z przygotowaniem do kryzysu i postępowaniem w sytuacji kryzysowej podejmowana jest w szkole już od wielu lat. Proces zarządzania sytuacją kryzysową powinien uwzględniać prowadzenie działań profilaktycznych.

Etapy zarządzania w sytuacji kryzysowej obejmują:

- powołanie zespołu ds. zarządzania kryzysowego (w tym określenie niezbędnego obiegu informacji);

- organizację działań w kryzysie (w oparciu o przyjęte procedury lub natychmiastowe określenie adekwatnych do potrzeb wywołanych przez kryzys);
- opanowanie i zażegnanie kryzysu;
- podsumowanie działań, opracowanie wniosków, wdrożenie sprawdzonych mechanizmów reagowania.

Znajduje to swoje odzwierciedlenie w procedurach postępowania w sytuacjach kryzysowych, opracowanych w szkołach, przedszkolach i placówkach oświatowych, przeprowadzanych cyklicznie próbnych ewaluacjach oraz szkoleniach dla nauczycieli.

Tutaj zapewne uważny Czytelnik/Czytelniczka zapyta, po co o tym piszemy, skoro w szkołach mamy opracowane procedury postępowania w sytuacjach kryzysowych, więc nic nowego te informacje nie wnoszą. My również zadaliśmy takie pytanie i postanowiliśmy znaleźć odpowiedzi w materiałach źródłowych, jakimi są właśnie wspomniane procedury.

## Współczesne kryzysy

Na początek przyjrzyjmy się współczesnym zagrożeniom cywilizacyjnym związanym z działaniami czynników zewnętrznych w stosunku do szkoły. Należą do nich:

1. zdarzenia o charakterze terrorystycznym: podłożenie bomby, napad z niebezpiecznym narzędziem, napad z bronią, porwanie, wzięcie zakładników przetrzymywanie zakładników;
2. zdarzenia o charakterze chemicznym: skażenie środowiska, rozlanie niebezpiecznej substancji, wrzucenie gazów łzawiących, rozpylenie środków chemicznych, świec dymnych;
3. zdarzenia o charakterze biologicznym: ładunki wypełnione mikroorganizmami chorobotwórczymi np. bakteriami, wirusami, toksynami, grzybami, pierwotniakami, mogą być owady bądź gryzonie;
4. zdarzenia związane z żywiołami: pożar, powódź, huragan, trąba powietrzna.

### Zdarzenia o charakterze terrorystycznym

**Terroryzm** w różnych postaciach i formach ma wszelkie szanse stać się jednym z najważniejszych czynników kształtujących rzeczywistość międzynarodową XXI w. Akty terroryzmu stanowią jedno z najpoważniejszych pogwałceń uniwersalnych wartości, na których opiera się Unia Europejska (UE), takich jak godność ludzka, wolność, równość i solidarność oraz poszanowanie praw człowieka i podstawowych wolności. Są one również jednym z najpoważniejszych zamachów na demokrację i praworządność, czyli zasady wspólne państwom członkowskim i stanowiące fundament UE<sup>1</sup>.

Terroryzm to pojęcie pochodzące od łacińskiego słowa *terror*, oznaczającego strach, grozę.

W tradycyjnym ujęciu odnosi się ono do **umotywowanego ideologicznie, planowanego i skierowanego w głównej mierze przeciwko ludności cywilnej działania, które polega na niszczeniu jej poczucia bezpieczeństwa i zabijaniu jej członków.**

<sup>1</sup> Na podstawie Dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2017/541 z dnia 15 marca 2017 r. w sprawie zwalczania terroryzmu i zastępującej decyzję ramową Rady 2002/475/WSiSW oraz zmieniającej decyzję Rady 2005/671/WSiSW.

Terroryzm we współczesnym ujęciu to wszelkie działania, które **wzbudzają strach lub wywołują zagrożenie lub doprowadzają do utraty zdrowia lub życia**. Ich przyczyną nie muszą być przestępstwa ideologiczne. Warto tutaj zaznaczyć, że „zagrożenie strachem” związane z pozorowanym atakiem, podczas którego napastnicy posługują się np. atrapami broni palnej, również zaliczamy do ataków terrorystycznych.

Skutki terroryzmu mogą obejmować:

- znaczną liczbę ofiar;
- uszkodzenia budynków;
- zakłócenia w dostępie do podstawowych usług, takich jak: opieka medyczna, edukacja, telekomunikacja, komunikacja miejska;
- ograniczenie dostępu do mediów: elektryczność, woda, gaz.

Nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne, dlatego do podstawowych sposobów rozpoznawania zamiarów terrorystycznych należy przede wszystkim zwracać uwagę na to, co dzieje się w najbliższym otoczeniu: w podróży, podczas zakupów, uczestnictwa w imprezach masowych, uroczystościach religijnych i w innych miejscach publicznych, gdzie przebywa duża liczba ludzi.

W jakich sytuacjach lub miejscach miałeś(-aś) do czynienia z działaniami mającymi na celu ochronę przed działaniami terrorystycznymi? Podczas szkoleń, jakie prowadzimy, często słyszymy o działaniach podejmowanych na lotniskach, takich jak zakaz przewożenia w bagażu podręcznym płynów o objętości większej niż 100 ml, zakaz przewożenia ostrych metalowych przedmiotów, w tym np. nożyczek do paznokci, oraz zakaz pozostawiania bagażu bez opieki. Warto dodać, że w różnych krajach mogą być podejmowane różne działania: na jednym lotnisku zostaniemy zobowiązani do zdjęcia butów przed przejściem przez bramkę bezpieczeństwa, a na innym pozostaniemy w butach, ale żeby zabrać ze sobą płyn w butelce, to trzeba będzie się go napić w obecności kontrolera (Wrotniak, 2018).

W takich miejscach możemy mieć poczucie, że odpowiednie służby kontrolują poziom bezpieczeństwa. Nie zwalnia nas to jednak z odpowiedzialności za własne obserwacje i podejmowanie działań, kiedy zauważymy coś nietypowego!

W szkole lub placówce oświatowej podstawowym narzędziem wczesnego reagowania jest **obserwacja**. Warto dodać, że powinność obserwowania i dostrzegania nietypowych zachowań lub przedmiotów dotyczy wszystkich osób przebywających na terenie szkoły, zatem nie tylko nauczycieli i pracowników administracyjnych, ale też uczniów i uczennic.

Na kogo / na co powinniśmy zwracać uwagę:

- osoby dorosłe, których wcześniej nie widziałeś(-aś);
- osoby, które interesują się szkołą/placówką;
- młodzież, której ubrania mogą maskować duże przedmioty;
- młodzież, która zachowuje się w nietypowy sposób;
- pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki;
- samochody pozostawione w nietypowych miejscach, np. przed wejściem do szkoły;

- samochody pozostawione dłużej niż zwykle, np. na czas dłuższy niż zwyczajowy załadunek lub rozładunek towarów;
- inne nietypowe sytuacje.

Z zauważaniem zdarzeń nietypowych w „typowym” miejscu wiąże się trudność opisywana w psychologii społecznej jako **rozmycie odpowiedzialności**. Skoro jesteśmy w znanym miejscu, publicznym, wokół nas są inni ludzie, to na pewno ktoś się „tym” zajmuje. Prowadzi to do sytuacji, w której wiele osób zauważyło problem, lecz nikt nie zareagował. Jednym z podstawowych zadań osoby zarządzającej jest doprowadzenie do sytuacji, w której interweniuje każdy, kto zauważa nietypową sytuację, jak zrobiła to Anna w poniższym opisie sytuacji (imię zostało zmienione, sytuacja wydarzyła się naprawdę):

Uroczystość o charakterze religijnym zgromadziła wiele osób, które zebrały się na placu przy świątyni oraz w pobliskim parku. W pewnym momencie Anna dostrzegła dużą damską torbę pozostawioną bez opieki. Pomimo trwającej uroczystości głośno powiedziała: „Tutaj stoi torba bez właściciela! Czy ta torba należy do kogoś z państwa?”. Wywołało to zdziwienie i zniecierpliwienie niektórych osób. Po chwili do torby podeszła starsza pani, która przez nieuwagę ją zostawiła, bo skorzystała z miejsca do siedzenia zaproponowanego jej przez inne osoby.

W tej sytuacji, jak się okazało, nie było zagrożenia terrorystycznego. Poczym jednak poznasz, że tak jest? Czy ładunek wybuchowy może być umieszczony w damskiej torbie? Czy warto w tej sytuacji sugerować się przekonaniem, że nie wypada zakłócać uroczystości religijnej? Odpowiedzi na te pytania pozostawiamy Państwu.

### Zdarzenia o charakterze chemicznym i biologicznym

Ze względu na specyfikę reagowania w sytuacji kryzysowej często zagrożenia o charakterze chemicznym i biologicznym omawiane są łącznie. Ryzyko zagrożenia wywołanego środkami chemicznymi związane jest z ekspozycją na niebezpieczne dla ludzi i środowiska pierwiastki chemiczne oraz ich związki, mieszaniny lub roztwory. Nie ma znaczenia, czy niebezpieczne substancje występują w środowisku, czy powstały w wyniku działalności człowieka. Zagrożenie biologiczne może wynikać z **celowego użycia broni biologicznej, tzw. broni B** (broń bakteriologiczna), w której ładunki bojowe są wypełnione mikroorganizmami chorobotwórczymi, np. bakteriami (wąglik, brucelozą itd.), wirusami (ospa, gorączki krwotocznej, zapalenia mózgu, wirusa HIV), toksynami (rycyna, toksyna otulinowa), grzybami lub pierwotniakami. Mogą to być również działania wywołane przez napastnika, który grozi np. rozpyleniem substancji, w której znajduje (lub rzekomo znajduje) się np. wirus COVID-19 lub wirus HIV.

Ograniczenie dostępu do niebezpiecznych substancji w Polsce reguluje ustawa z dnia 25 lutego 2011 r. o substancjach chemicznych i ich mieszaninach. Niestety, poza ograniczeniami dotyczącymi legalnego obrotu substancjami niebezpiecznymi sporo takich substancji dostępnych jest w nielegalnym obrocie internetowym. Również sporządzenie takich substancji z produktów dostępnych legalnie często nie wykracza poza możliwości domowej produkcji.

Bywa też tak, że przyczyną udostępnienia substancji niebezpiecznych może być zwykła niefrasobliwość. Autorka niniejszego opracowania, kiedy jeszcze pracowała na uczelni medycznej,

została zapytana przez Panią Stasię, Woźną: „Pani Agnieszko, czy ma Pani w tym laboratorium coś, żeby mi te pierońskie szczury pozdychały? Arsenik jakiś, czy co?”. Na szczęście autorka była świadoma zarówno tego, jakie niebezpieczeństwo niesie udostępnienie niebezpiecznej substancji osobie nieupoważnionej, oraz tego, że nie ma prawa rozporządzać mieniem uczelni do celów nienaukowych.

Co zatem możemy zrobić w szkole? W tym przypadku należy zwracać uwagę na **nietypowe zachowania uczniów lub osób, które nagle zaczęły wykazywać zainteresowanie procesami chemicznymi, chemikaliami lub szczególne zainteresowane chorobotwórczym działaniem patogenów**. Najważniejszym źródłem informacji jednak są inni uczniowie. Nauczyciele często nie mają dostępu do informacji, którymi wymieniają się uczniowie i uczennice. Warto zatem stworzyć taką przestrzeń, w której to właśnie koledzy i koleżanki potencjalnego napastnika/napastniczki będą mogli przekazywać informacje na temat potencjalnego zagrożenia. Służą do tego np. anonimowe skrzynki korespondencji w szkole.

Aby wprowadzić działania służące wczesnemu rozpoznawaniu sytuacji kryzysowych, potrzebujemy budować świadomość nauczycieli, uczniów i uczennic dotyczącą korzyści wynikających z takiego postępowania, zamiast skupiać się na skutkach interwencji w sytuacji, której nie było zagrożenia. Chodzi przede wszystkim o zachęcenie do przekazywania informacji bez obawy ośmieszenia.

**W większości sytuacji będziemy mieć do czynienia z „fałszywymi alarmami”**. Ważna jest też świadomość, że kiedy pracownicy szkoły weryfikują informacje dotyczące moich działań, to służy to nam wszystkim. W przeciwnym razie łatwo wpadniemy w pułapkę zaniechania z powodu niekorzystnych skutków psychologicznych. Na zakończenie przykład właściwej interwencji przeprowadzonej w nieodpowiedni sposób (przykład pochodzi ze środowiska pozaszkolnego):

Pani Renata jest pracującą mamą 15-letniego Marcela. Pewnego dnia rano chłopiec poczuł się źle, bolała go głowa, miał też lekko podwyższoną temperaturę. „Pewnie przeziębienie” – pomyślała mama. Zaleciła Marcelowi pozostanie w łóżku i podała mu popularny wyrób medyczny zawierający rutozyd i witaminę C. Cztery małe żółte tabletki, bo tyle wcześniej zalecił lekarz, biorąc pod uwagę wzrost i wagę Marcela.

Po chwili wręczyła Marcelowi blister, mówiąc, aby ok. godz. 14:00 ponownie przyjął cztery tabletki. Wtedy chłopiec zauważył, że tabletki w blisterze różnią się od tych, które przyjął przed chwilą – też były małe i żółte, ale nieco jaśniejsze i przedziałkiem pośrodku! Mama szybko zorientowała się, że pomyliła leki i podała swojemu dziecku cztery tabletki silnego leku nasercowego! Szybka interwencja w domu oraz działania podjęte w szpitalu doprowadziły do zminimalizowania skutków tej pomyłki. W szpitalu podjęto też czynności wyjaśniające, jak doszło do tego zdarzenia (Świetnie! Brawo dla pracowników szpitala!).

Problem był jednak taki, że sposób przeprowadzenia postępowania był zupełnie nieodpowiedni – nikt nie przygotował do niego Marcela. Postępowanie odbyło się to w sali szpitalnej, w obecności postronnych osób. Pracownicy prowadzący wywiad byli sarkastyczni, powoływali się również na nierzetelne informacje z internetu na temat wyglądu omyłkowo zamienionych leków. Na szczęście Marcel ma mądrą mamę, która wyjaśniła dziecku dobry cel tego postępowania, a nieprofesjonalnie przygotowanym pracownikom dostarczyła dowód w postaci niemal identycznie wyglądających dwóch blisterów leków. A to, w połączeniu

z reakcją mamy na zdarzenie, dało wiarygodne wyjaśnienie tej sytuacji. I ocaliło zaufanie Marcela do mamy i jej interwencji!

### Zdarzenia związane z żywiołami

W tym przypadku zarządzanie kryzysowe związane jest przede wszystkim z zastosowaniem odpowiednich zabezpieczeń technicznych, które opisują odrębne akty prawne oraz dokumenty związane z konstrukcją, wyposażeniem i użytkowaniem budynków, wyposażeniem szkoły lub placówki oświatowej oraz funkcjonowaniem szkoły. W niniejszym opracowaniu skupimy się praktycznych działaniach prowadzonych w szkole.

Kiedy podczas szkoleń poruszamy ten temat, najczęściej słyszymy o ewakuacji prowadzonej w ramach ćwiczeń raz w roku. Warto w tym miejscu zastanowić się, kiedy w mojej szkole prowadzone są **próbne ewakuacje**? Czy rzeczywiście ćwiczymy zorganizowane opuszczenie budynku i udanie się w bezpieczne miejsce na wypadek nieprzewidzianego zdarzenia, czy może realizujemy to zadanie, bo tak trzeba? Czy mamy doświadczenie ewakuacji podczas przerwy? Czy doświadczyliśmy ewakuacji w zimie, np. kiedy na dworze panowała temperatura -10 stopni Celsjusza? Lub podczas deszczu? Czy ewakuowaliśmy uczniów do innego budynku, czy tylko na szkolne boisko? A jeśli tak, to jaki to był budynek? W jaki sposób się do niego dostaliśmy?

Pytania możemy mnożyć, jednak to nie konkurs, kto zada ich więcej. Chodzi o to, że **jednym z zadań osoby zarządzającej sytuacjami kryzysowymi jest realne przygotowanie powierzonych osób do postępowania w takich właśnie sytuacjach**. A to obejmuje również ciągłe poszukiwanie prostych sposobów na zmniejszenie poziomu samozadowolenia, np. poprzez ewakuację osób podczas przerwy.

Podsumowując, nasze dotychczasowe rozważania możemy uszczegółowić wspomniane na wstępie etapy zarządzania kryzysowego. Należy:

- opracować procedury postępowania w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa szkoły/placówki;
- opracować programy działań praktycznych;
- prowadzić szkolenia praktyczne dla pracowników/nauczycieli i uczniów;
- prowadzić projekty z uczniami dotyczące bezpieczeństwa;
- monitorować prowadzenie działań praktycznych;
- dokonywać oceny i na podstawie wniosków przygotowywać kolejne działania.

### Procedury postępowania w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa szkoły lub placówki

Nasze szkoły i placówki oświatowe posiadają opracowane procedury postępowania, co wynika z licznych aktów prawnych<sup>2</sup>.

Przyjrzyjmy się, jakie elementy powinna zawierać **procedura postępowania w sytuacji kryzysowej**:

- cel procedury,
- podstawy prawne uruchomienia procedury,
- przedmiot i zakres stosowania procedury,

<sup>2</sup> Spis aktów prawnych, będących podstawą opracowania procedur reagowania kryzysowego, znajduje się w załączniku nr 1 do niniejszego opracowania.

- uprawnienia i odpowiedzialność osób realizujących konieczne działania,
- sposób postępowania,
- sposób przygotowania do ewakuacji,
- sposób odczytywania sygnałów alarmowych,
- telefony alarmowe,
- sposób powiadamiania służb specjalnych,
- sposób zachowania w bezpośrednim zagrożeniu,
- zarządzanie na wypadek sytuacji kryzysowej,
- obowiązki pracowników.

Analiza procedur różnych szkół i placówek oświatowych przeprowadzona przez autorkę niniejszego opracowania wykazała, że żaden z analizowanych dokumentów nie zawierał wszystkich punktów. Najczęściej w procedurach opisane były mniej lub bardziej szczegółowo zalecenia dotyczące poszczególnych działań. Co to znaczy?

Przykłady działań opisanych szczegółowo:

- Ustaw uczniów w parach i przelicz.
- Ustaw uczniów na trasie wyjścia do drzwi.
- Osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) ustaw z przodu.
- Przepuścić strumień ewakuowanych przed osobą niepełnosprawną ruchowo.
- Połóż się twarzą do ziemi i zakryj rękami głowę.

Przykłady działań opisanych nieprecyzyjnie:

- Sprawdź, czy wszyscy uczniowie są w klasie.
- Poproś uczniów o zabezpieczenie dróg oddechowych i oczu.
- Zabezpiecz miejsce i poproś uczniów o wycofanie się w bezpieczne miejsce.
- Zadbaj o uczniów ze SPE<sup>3</sup>.

Procedura postępowania kryzysowego to „przepis na przeżycie”. Potrzeba zatem, aby w opracowanych dla naszych potrzeb dokumentach opisane były **kolejne kroki postępowania – precyzyjne i możliwe do wykonania**.

Jak zrobić?

Przeprowadzimy teraz analizę procedury postępowania w sytuacji, gdy szkoła została skażona substancją chemiczną/biologiczną, a zagrożenie zostało wykryte natychmiast lub szybko po jego pojawieniu się.

Oryginalny tekst zawarty w procedurze jest zaznaczony pogrubieniem. Komentarze autorki opatrzone są słowem „Komentarz”, zapisane zwykłą czcionką. Niektóre komentarze mają formę pytań.

**Działania:**

**Nie dotykać i nie wąchać podejrzanych przedmiotów, nie sprzątać proszku, nie ścierać cieczy.**

Komentarz: brak

<sup>3</sup> Ze względu na ocenę przytoczonych przykładów autorka nie podaje źródeł. Zainteresowanych zachęcamy do samodzielnej analizy przykładowych procedur postępowania kryzysowego dostępnych w internecie.

**Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się substancji, przykryć ją np. kocem, pozamykać okna oraz drzwi i wyłączyć klimatyzację, nie dopuścić do przeciągów.**

Komentarz: Ile koców (plandek, narzut itd.) jest w Twojej placówce? Gdzie one się znajdują? Kto ma się udać po ten koc? Czy do jego pozyskania potrzebna jest interwencja innej osoby, np. otwarcie składziku przez panią woźną?

Kto ma pozamykać okna np. na korytarzu?

Gdzie wyłącza się klimatyzację? Kto ma to zrobić? W jaki sposób zostanie o tym poinformowana osoba za to odpowiedzialna? Czy wymaga to interwencji lub działania innej osoby, np. udostępnienia klucza?

Podczas prowadzonych przez nas szkoleń czasem słyszymy odpowiedzi udzielane przez dyrektorów szkół, że należy „wysłać kogoś z obsługi administracyjnej”, żeby pozamykał okna. Bez odpowiedzi natomiast pozostają pytania, kim będzie ta osoba oraz na jakiej podstawie zdecydujemy o podwyższonym ryzyku narażenia jej życia.

**Opuścić pomieszczenie, w którym wykryto/stwierdzono obecność podejrzaną substancji, i nie wpuszczać do niego innych osób.**

Komentarz: W jaki sposób opuścić pomieszczenie, żeby nie doszło do paniki? Co z osobami ze SPE? Kto ma je wesprzeć? W jaki sposób? Aby odpowiedzieć na te pytania konieczne jest wcześniejsze ustalenie i cykliczne ćwiczenie ewakuacji (co robimy w naszych szkołach). Należy również ustalić sposób ewakuacji uczniów wymagających wsparcia innych osób. Ewakuacja rozpoczyna się w klasie od zorganizowanego opuszczenia tego pomieszczenia (na co, jak wiemy z doświadczenia, kładziemy znacznie mniejszy nacisk niż na poruszanie się po korytarzach i opuszczenie budynku). Warto zatem w procedurze odwołać się do ustaleń sposobu ewakuacji już na terenie klasy.

A co oznacza: „nie wpuszczać innych osób”? Kto będzie nad tym czuwał? Zapis sugeruje obecność kogoś, kto „nie wpuszcza”. Kto miałby to być? I ponownie, na jakiej podstawie zdecydujemy o podwyższonym ryzyku narażenia życia tej osoby? W jaki sposób zostanie oznaczone dane pomieszczenie? Czy jest przygotowany napis, baner np. z informacją ZAGROŻENIE, NIE WCHODZIĆ? Gdzie on jest? W jaki sposób zostanie on przymocowany np. do drzwi? Kto ma to zrobić? Kiedy? Czy pomieszczenie ma zostać zamknięte? Jak to wpłynie na dostęp dla służb ratowniczych?

**Zaalarmować wszystkie osoby przebywające na terenie szkoły i ewakuować je w rejon ewakuacji, przemieszczając się pod wiatr oraz poprzecznie do kierunku wiatru.**

Komentarz: W jaki sposób możemy zaalarmować wszystkie osoby? Po czym one poznają, że doszło do skażenia chemicznego lub biologicznego? Ważne, bo trzeba pozamykać wszystkie okna, ale kiedy dochodzi do zagrożenia wybuchem, to zamiast zamykać okna zabierzemy swoje plecaki. Z kolei kiedy ogłoszony jest alarm z powodu wtargnięcia napastnika, to mamy pozostać w klasie.

W szkołach podstawowym sposobem ogłaszania alarmu jest odpowiednia sekwencja dzwonek (alternatywnie np. przy braku prądu lub w szkołach, gdzie nie ma dzwonek – sygnałów dźwiękowych wykonanych za pomocą gwizdka sportowego (który też trzeba mieć do dyspozycji).

W tym podejściu stosowane są z reguły dwie praktyki:

1. Ustalona sekwencja dzwonek np. trzy następujące po sobie dzwonki trwające po ok. 10 sekund. Zaletami tego rozwiązania są prostota i jasny przekaz, które służą zaalarmowaniu osób na terenie szkoły. Wadą jest niska precyzja informacji. Często w tej sytuacji potrzebne będzie przekazanie dodatkowej informacji nauczycielom. W naszych szkołach jest to realizowane na dwa podstawowe sposoby: rozesłanie krótkiej informacji przez radiowęzeł lub dziennik elektroniczny. Oczywiście, aby nauczyciel skorzystał z tej informacji, musi wiedzieć, gdzie jej szukać, oraz muszą być spełnione techniczne warunki odbioru informacji (dostęp do prądu i internetu). Drugim sposobem wykorzystywanym w polskich szkołach jest przekazanie informacji poprzez SMS-y (z wykorzystaniem opcji SMS-ów grupowych) lub poprzez grupy w komunikatorach typu Messenger lub WhatsApp. To rozwiązanie opiera się w większości na wykorzystaniu prywatnych telefonów lub smartfonów nauczycieli, wymaga zatem pozyskania od nich zgody na takie działania i na przetwarzanie danych osobowych.
2. Ustalone różne sekwencje dzwonek, oznaczające różne rodzaje zagrożeń oraz uruchomienie odpowiednich procedur reagowania. Zalety tego sposobu? Szybkość i precyzja przekazywanej informacji. Wadą natomiast są potencjalne trudności z odpowiednim odebraniem informacji. Po prostu możemy nie pamiętać, który sygnał oznacza jakie zagrożenie. W części szkół w klasach i pomieszczeniach, gdzie przebywają uczniowie, zamieszczone są w widocznym miejscu opisy sygnałów i ich znaczenia. Tutaj zapytamy: A co z toaletami, szatnią? Czy tam też znajdują się takie informacje?

Przyjrzyjmy się teraz określeniu „ewakuować w rejon ewakuacji”. Czyli gdzie? To pytanie wymaga bardziej szczegółowej odpowiedzi niż „rejon wskazany w planie ewakuacji”. Po pierwsze związane jest to z tym, że podczas zagrożenia chemicznego lub biologicznego powinniśmy przeprowadzić ewakuację uczniów i pracowników do innego budynku (zresztą nie tylko podczas tych zagrożeń). Gdzie mamy ewakuować 500 osób? My nie znamy specyficznej odpowiedzi na to pytanie dla każdej placówki. Możemy jednak podpowiedzieć, że są to najczęściej takie miejsca jak remizy lub kościoły. Rodzi to jednak kolejne pytanie: w jaki sposób dostaniemy się do środka? Rozwiązania przyjęte w tym zakresie mogą być różne – my znamy i polecamy takie, w których dyrektor szkoły został wyposażony w odpowiednie klucze. Takie podejście, poza zabezpieczeniem osób przed skutkami zagrożenia i trudnymi warunkami pogodowymi, jest też bardzo dobrym rozwiązaniem dla rodziców odbierających swoje dzieci. Dzięki oddaleniu od miejsca zdarzenia nie blokują oni dojazdu i nie utrudniają akcji ratunkowej. Nie potrafimy jednak odpowiedzieć na pytanie, czy takie rozwiązanie jest możliwe w każdej szkole lub placówce oświatowej.

#### **Natychmiast po ogłoszeniu ewakuacji powiadomić odpowiednie służby.**

Komentarz: To znaczy kogo? Kto ma to zrobić? Jakie dane ma podać?

Być może te pytania wydają Ci się śmieszne, kiedy czytasz ten tekst w wygodnym fotelu, a obok paruje świeżo zaparzona, aromatyczna herbata. Kiedy jednak dochodzi do kryzysu, nasze możliwości poznawcze z reguły są gorsze niż na co dzień. O zdarzeniu informuje dyrektor placówki lub osoba przez niego wskazana. Warto w procedurze zawrzeć numery telefonu służb. I tak:

- Policja 997
- Straż pożarna 998
- Pogotowie ratunkowe 999
- Europejski Telefon Alarmowy obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej 112
- Pogotowie energetyczne 991
- Pogotowie gazowe 992
- Pogotowie ciepłownicze 993
- Pogotowie wodno-kanalizacyjne 994
- Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego 987
- Infolinia policji (połączenie bezpłatne) 800 120 226.

W sytuacji, w której nie wiemy, do kogo zadzwonić, zawiadamiamy najczęściej policję lub straż pożarną.

A jakie informacje podajemy? Doświadczenie autorki niniejszego opracowania pokazuje, że to może być znacznie trudniejsze, niż jesteśmy w stanie przypuszczać! Warto się do tego przygotować.

Informacje, jakie podajemy to:

- rodzaj stwierdzonego zagrożenia,
- nazwę i adres szkoły,
- imię i nazwisko oraz pełnioną funkcję,
- telefon kontaktowy,
- zrealizowane dotąd działania w reakcji na zagrożenie.

Ponadto potrzebujemy uzyskać potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia i (najlepiej) zapisać dane osoby przyjmującej zgłoszenie.

**Jeśli miał miejsce kontakt z substancją, należy: umyć dokładnie ręce wodą i mydłem, zdjąć ubranie, które miało kontakt z podejrzaną substancją, i włożyć do plastikowego worka.**

Komentarz: Ważne, aby plastikowy worek z ubraniami (np. foliowa torebka typu reklamówka) pozostał na miejscu zdarzenia. Jeśli jest to możliwe, warto użyć np. ubrania ochronnego czy fartucha jako zastępczego ubrania dla tej osoby. To, poza odzieniem, jest również zabezpieczeniem przed warunkami pogodowymi.

**Po kontakcie z substancją nie wolno: jeść, pić, palić do czasu uzyskania zgody odpowiednich służb.**

Komentarz: brak

**W obiekcie – budynku, do którego nastąpiła ewakuacja – zamknąć i uszczelnić okna, drzwi, otwory wentylacyjne, wyłączyć klimatyzację.**

Komentarz: W tym punkcie pojawia się budynek, do którego nastąpiła ewakuacja. Zaznaczmy, że wcześniej nie było o nim wzmianki. Wspomniane uszczelnienia, robimy za pomocą tego, co mamy dostępne – papieru, części garderoby, materiałów, obrusów itp.

**Sporządzić listę osób, które miały kontakt z podejrzaną substancją albo znalazły się w odległości ok. 5 m od niej. Listę przekazać policji.**

Komentarz: brak

### **W miarę możliwości gromadzić podręczne środki ratownicze i odtrutki.**

Komentarz: Czym są podręczne środki ratownicze? Co to są odtrutki?

Pod tymi pojęciami z reguły rozumiemy maski pyłowe, gazę, watę, kwas octowy, sok cytrynowy, oliwę jadalną, wodę, wodę utlenioną, mydło, olej parafinowy, środki pobudzające krążenie, spirytus do zmywania skóry („Zasady w przypadku wystąpienia zagrożeń”, b.r.). Pod pojęciem gromadzenia rozumiane jest pozyskanie ich, wejście w posiadanie, dostęp. W tym celu możemy skontaktować się z osobami z zewnątrz w celu zdobycia tych środków. Posłużą one podczas działań podejmowanych przez np. służby medyczne. Pamiętajmy, że ewakuacja dotyczy z reguły dużej grupy. Nawet najlepiej wyposażone placówki medyczne nie mają możliwości, aby zabezpieczyć w odpowiednim czasie podstawowe środki ratunkowe i odtrutki dla kilkuset osób.

### **Przygotować wilgotne tampony do ochrony dróg oddechowych, na wypadek przeniknięcia środków biologicznego lub chemicznego do wnętrza pomieszczeń:**

Komentarz: Skąd weźmiemy tampony? Z czego będą zrobione? Co zrobimy, aby je namoczyć? Kto będzie koordynował tę akcję? W jaki sposób?

Tampony możemy wykonać z podręcznych środków opatrunkowych (jeśli je mamy zgromadzone). Jeśli nie – z reguły wykonywane są z materiałów dostępnych w miejscu ewakuacji lub ubrań, np. podkoszulków.

Przedstawiona analiza zapewne nie dotyka wszystkich wątpliwości, jakie mogą pojawić się w związku z procedurą postępowania w sytuacji, gdy szkoła została skażona substancją chemiczną/biologiczną, a zagrożenie zostało wykryte natychmiast lub szybko po jego pojawieniu się. Poza tym to tylko jedna z możliwych procedur.

Zainteresowanym poszerzeniem wiadomości na temat aktualnych zaleceń i dobrych praktyk w zakresie postępowania w sytuacjach kryzysowych polecamy opracowanie [„BEZPIECZNA SZKOŁA. Procedury reagowania w przypadku wystąpienia wewnętrznych i zewnętrznych zagrożeń fizycznych w szkole”](#). Jest to dokument opracowany w ramach prac Departamentu Wychowania i Kształcenia Integracyjnego Ministerstwa Edukacji Narodowej jako zbiór rekomendacji i wytycznych dla dyrektorów szkół i organów prowadzących szkoły, do realizacji począwszy od września 2017 r.

### **Opracowanie programów działań praktycznych**

W [definicji kryzysu w „Słowniku języka polskiego PWN”](#) czytamy, że jest to **sytuacja, w której jakiś konflikt staje się tak poważny, że grozi przykrymi lub tragicznymi w skutkach konsekwencjami**.

To również załamanie się jakiegoś procesu; stan zniechęcenia i utraty motywacji do życia i pracy; zachwianie jakiegoś systemu wartości lub pozycji czegoś.

W pierwszej części niniejszego opracowania przyjrzelemy się postępowaniu w sytuacjach kryzysowych wywołanych czynnikami zewnętrznymi. Działania te opisane są odpowiednimi procedurami przyjętymi przez szkoły i placówki oświatowe. Przytoczona wyżej definicja odnosi się jednak do kryzysu w ujęciu psychologicznym. Wskazuje na takie zdarzenia, jak załamanie jakiegoś procesu, ale też brak motywacji i zniechęcenie.

W szkole również mamy do czynienia z takimi kryzysami. Dotyczą one potrzeby natychmiastowej interwencji, a ich źródłem są **procesy i zdarzenia w szkole**. Do takich sytuacji zaliczyć możemy postępowanie w sytuacji napadu lęku lub zagrożenia samobójstwem ucznia. Z reguły do takich właśnie sytuacji opracowujemy programy działań praktycznych, choć coraz częściej spotykamy w szkołach również procedury postępowania w takich właśnie sytuacjach.

Zanim jednak przyjrzymy się przykładowym programom działań praktycznych, skupimy się na roli pracowników oświaty podczas wyżej wymienionych zdarzeń.

Wydaje się, że jedną z najważniejszych kwestii jest **rozdzielenie między interwencją i terapią**. Interwencja kryzysowa charakteryzuje się tym, że jest skoncentrowana na konkretnym problemie, który należy jak najszybciej rozwiązać. Jest formą pomocy niesioną w zakresie zdrowia psychicznego realizowaną poza polem działania profesjonalistów w zakresie psychologii i psychoterapii. Nie jest procesem długotrwałym, a w sytuacji alarmowej mogą być wykorzystywane różne środki pomocnicze przy postępowaniu z uczniem/uczennicą.

Interwent kryzysowy to osoba, która udziela pomocy osobie w sytuacji gdy ta, z różnych przyczyn, znajduje się poza stanem równowagi. Nie musi on być psychiatrą, psychologiem ani lekarzem. Interwent podejmuje skuteczne, sprawdzone działania łagodzące odczuwane cierpienie i pomagające wrócić do stanu równowagi na tyle, aby możliwe było dalsze postępowanie. Dla nauczyciela oznacza to, że jako interwent jest osobą, która ma obowiązek zareagować w sytuacji kryzysowej. Oznacza to również, że wszelkie podejmowane działania mają na celu zabezpieczenie życia i zdrowia ucznia/uczennicy, ochronę jego godności oraz pozyskanie informacji w celu przekazania opieki nad nim/nią innym osobom powołanym do prowadzenia dalszych działań.

Nauczyciel interwent nie jest więc terapeutą, lekarzem, rodzicem ani sędzią. Jest pomocnikiem :)

Nadrzędnym celem działań zapewniających bezpieczeństwo psychologiczne w szkole jest **zbudowanie klimatu bezpieczeństwa**. Klimat to subiektywny sposób postrzegania organizacji przez osoby do niej należące. Budujemy go zarówno poprzez zachowania, jak i warunki, w jakich funkcjonujemy. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa to stan gwarantujący istnienie szkoły lub placówki oraz możliwość jej rozwoju. Bezpieczeństwo jest naczelną potrzebą człowieka i grup społecznych, organizacji i instytucji, państw i systemów międzynarodowych. Brak bezpieczeństwa wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia. Powtórzmy – **brak poczucia bezpieczeństwa, nawet bez czynników zagrażających, wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia**.

Programy działań praktycznych opracowane w szkołach często opierają się na dwóch filarach: jednym z nich jest zapewnienie tzw. bezpiecznych warunków w szkole, które są wykorzystywane podczas różnego rodzaju interwencji. Drugim filarem są konkretne zasady postępowania w sytuacjach kryzysowych. Konkretnie, czyli opracowane do postępowania z danym uczniem/uczennicą.

Przykładami zapewnienia bezpiecznych warunków w szkole są takie rozwiązania jak „czerwona koperta”, bezpieczne miejsce lub bezpieczna osoba.

### „Czerwona koperta”

Pomysł na to postępowanie zrodził się w ramach projektu „Bezpieczna Szkoła”. W klasie znajduje się „czerwona koperta”, w której umieszczony jest tylko numer danej klasopracowni bądź inne

oznaczenie, jeśli takie stosowane są w szkole. Podczas sytuacji kryzysowej w klasie, która z reguły wymaga obecności dwóch lub więcej osób dorosłych, nauczyciel daje ten numer uczniowi/uczennicy i prosi go/ją, aby przekazał(a) ten numer pierwszej osobie dorosłej zatrudnionej w szkole, jaką spotka. Domyślnie uczeń lub uczennica ma udać się do sekretariatu szkoły. Osoba, która odebrała ten numer, odczytuje informację w następujący sposób: „Natychmiast udaj się do klasy, której numer widnieje na oznaczeniu”. Jaki ma to sens? Chodzi o zapewnienie możliwości obecności drugiej osoby dorosłej, która wesprze nauczyciela podczas interwencji. Dzięki „czerwonej kopercie” unikamy przekazywania wyjaśnień przez ucznia dotyczących tego, co dzieje się w klasie. Uczeń może nie potrafić powiedzieć, co się stało, często również nie ma czasu na wyjaśnienia. Oczywiście wspomniana czerwona koperta może być zastąpiona dowolnym innym elementem. Ważne jest to, aby w każdej klasie ten element się znajdował oraz żeby wszyscy pracownicy szkoły wiedzieli, co mają zrobić w sytuacji, której otrzymują numer z „czerwonej koperty”.

### **Bezpieczne miejsce**

Bezpieczne miejsce to przestrzeń, w której uczeń lub uczennica może spędzić czas w sytuacji napięcia lub potrzeby odreagowania trudnych sytuacji. Takie rozwiązania coraz częściej pojawiają się w naszych szkołach. Jakie warunki powinno spełniać bezpieczne miejsce? Po pierwsze powinno dawać możliwość fizycznego odizolowania się od pozostałych uczniów. Po drugie ważne jest, aby w bezpiecznym miejscu była możliwość zaciemnienia lub zaciemnienia. U wielu osób znajdujących się w stanie pobudzenia bądź wyczerpania zmniejszenie dostępu światła działa relaksująco i uspokajająco. Trzecim elementem, na który powinniśmy zwrócić uwagę, jest fizyczne bezpieczeństwo – miejsce powinno być miękkie, bez twardych elementów. Polecanym rozwiązaniem są specjalnie namioty zrobione z czarnego ortalionu, dostępne w sprzedaży. Zapewniają one fizyczne odizolowanie i zaciemnienie, jednocześnie uczeń pozostaje w kontakcie słuchowym z osobami na zewnątrz. Co ważne również nauczyciel pozostaje w kontakcie z uczniem. Zorganizowanie bezpiecznego miejsca polecane jest w każdej klasie. Często takie bezpieczne miejsca organizowane są w gabinetach pedagogów i psychologów szkolnych. Ma to swoje zalety, bo dzięki temu uczeń lub uczennica znajduje się pod opieką nauczyciela. Niestety wadą tego rozwiązania jest mała liczba takich miejsc. Dodatkowo, podczas pobytu ucznia lub uczennicy w bezpiecznym miejscu gabinet psychologa lub pedagoga jest zajęty i nie mogą korzystać z niego inne osoby.

### **Bezpieczna osoba**

Bywa tak, że podczas kryzysu psychicznego uczeń lub uczennica wybiera osobę – np. konkretnego nauczyciela – z którą chce rozmawiać i od której jest w stanie przyjąć interwencję w sytuacji kryzysu. To nie zawsze jest psycholog lub pedagog: może to być nauczyciel przedmiotu, np. fizyki. Praktyczne postępowanie w zakresie bezpiecznej osoby polega na zorganizowaniu pracy szkoły w taki sposób, aby osoba, która została wybrana przez ucznia jako bezpieczna, mogła spędzić z nim czas podczas interwencji. Często wymaga to zorganizowania zastępstwa oraz przygotowania wszystkich nauczycieli pod kątem interwencji. Więcej informacji o zadaniach bezpiecznej osoby – w rozdziale dotyczącym prewencji samobójstw.

## Wsparcie uczniów i uczennic w sytuacji lęku przed wojną

Wojna, która rozpoczęła się 24 lutego 2022 r. atakiem Rosji na Ukrainę, uruchomiła wiele emocji w nas wszystkich, w tym również w uczniach i uczennicach.

Wiele osób doświadcza **poczucia bezradności, smutku, złości, współczucia**. Pojawiły się również w naszych szkołach dzieci z doświadczeniem wojny z towarzyszącym im lękiem przed byciem samemu, przeniesieniem do innego miejsca, obawami o to, jak poradzą sobie ich rodzice i rodzeństwo, ale też lękiem przed duchami i potworami.

Wsparciem psychologicznym dzieci z doświadczeniem wojny zajmują się psychologowie i pedagodzy. Rolą nauczyciela, wychowawcy jest zbudowanie przestrzeni do podejmowania rozmów na temat tego, co się dzieje w Ukrainie, o tym, co to dla nas oznacza i do jakich konsekwencji może prowadzić. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy do nas wszystkich docierają komunikaty medialne, często sprzeczne lub niesprawdzone. Dlatego bardzo ważne jest, aby **nauczyciel, przystępując do rozmowy z uczniami i uczennicami na temat wojny NIE robił tego pod wpływem emocji, poruszony doświadczeniem medialnym lub wydarzeniem, które miało miejsce w najbliższym otoczeniu**. Każda lekcja dotycząca trudnego tematu powinna być starannie przygotowana i przemyślana. To czas, kiedy uczniowie wyrażają swoje emocje.

Warto wziąć pod uwagę również to, że kiedy zapraszamy uczniów i uczennice do podzielenia się swoimi myślami, emocjami, mogą pojawić się wypowiedzi, które w nas wzbudzą silne emocje. W takiej sytuacji proponujemy przygotowanie metod i form pracy opartych na strukturze np. dialogu na cztery ściany, world cafe lub innych. Możemy też wykorzystać postaci historyczne, utwory literackie, filmy do zobrazowania i omówienia przeżywanych stanów i emocji.

Dużą trudnością towarzyszącą lękowi jest poczucie bezradności. Możemy na nie oddziaływać, zmniejszyć je poprzez zaangażowanie uczniów i uczennic w działania pomocowe. Ważne, aby rodzaj i sposób podejmowanych działań były adekwatne do wieku i możliwości uczniów. Najlepiej, gdyby opierały się na pomysłach uczniów i uczennic. Zachęcamy, aby podczas lekcji poświęconych sytuacji wojny poruszony, i w miarę możliwości przetestowany, był temat niesprawdzonych i fałszywych doniesień medialnych. Możemy odnieść się bezpośrednio do informacji o wojnie, jak również najpierw przeprowadzić lekcje dotyczące oceny wiarygodności informacji w Internecie. Pomysły i przygotowane scenariusze możemy zaczerpnąć z zasobów projektu [„Edukacja Medialna”](#).

## Postępowanie w sytuacji napadu lęku

Trudno jest wyobrazić sobie napad lęku, jeśli nie mieliśmy z nim do czynienia. Dlatego na początek zapraszamy do zapoznania się z opisem innego zdarzenia:

Pani Dorota jest nauczycielką biologii w klasie 6b. Po długim okresie zdalnej nauki wreszcie nadszedł czas na wycieczkę klasową! Jednym z punktów wycieczki była obserwacja zwierząt w ich naturalnym środowisku. Dzieci, wyposażone w lupy, obserwowały ściółkę w poszukiwaniu jej mieszkańców.

– Auć! – krzyknęła nagle Ola. – Coś mnie „dziabnęło”!

Sytuacja potoczyła się błyskawicznie. Szyja i twarz Oli nagle zrobiły się czerwone i zaczęły puchnąć. Ola złapała się za brzuch, skuliła i zaczęła kaszleć, a potem szybko oddychać. Coraz szybciej! Trzeba było działać! Pani Dorota wyjęła ampułkostrzykawkę z adrenaliną z torby Oli i wstrzyknęła zawartość w jej ramię. Po chwili oddech Oli się uspokoił. Udało się! Pogotowie ratunkowe przyjechało już po 15 minutach. Jednak bez interwencji Pani Doroty te 15 minut mogłoby okazać się zbyt długim czasem...

Zainteresowanych poszerzeniem wiadomości zachęcamy do lektury artykułu [„Kto może wykonać zastrzyk z adrenaliny dla dziecka?”](#).

Co ma wspólnego szok anafilaktyczny z napadem lęku?

Oba zdarzenia występują nagle, w obu osoby ich doświadczające często mają poczucie, że za chwilę umrą, jeśli nie uzyskają pomocy. Obie wymagają interwencji: w przypadku szoku anafilaktycznego – farmakologicznej, w przypadku napadu lęku – behawioralnej.

Jak napisaliśmy na wstępie – trudno sobie wyobrazić napad lęku.

Zespół lęku napadowego, znany też pod nazwą lęk napadowy, lęk paniczny, zespół paniki, to **epizod nagłego obezwładniającego lęku, któremu towarzyszą myśli katastroficzne** („chyba umrę”). Doznania podczas napadu lęku są silnie nieprzyjemne, np. kołatanie serca, duszność, uczucie gorąca, drżenia, słabości, miękkich nóg, zawroty głowy. To powoduje, że podczas napadu lęku osoby mogą się obawiać że umrą, uduszą się, wystąpi u nich zawał serca, wylew, omdleją, stracą nad sobą kontrolę. Częstotliwość napadów lęku może się wahać od kilku dziennie do kilku rocznie. Napady lękowe występują u około 3–6% populacji, przy czym kobiety obciążone są większym ryzykiem lęku panicznego.

Lęk napadowy pojawia się zwykle nagle, jest niespodziewany i gwałtowny. Zwykle osoba go doświadczająca ma poczucie braku wpływu na jego wystąpienie i przebieg. Długotrwałą konsekwencją występowania epizodów napadu lęku jest lęk antycypacyjny: obawy przed wystąpieniem napadu nasilają ryzyko jego wystąpienia. Osoba jest silnie wyczulona na doznania somatyczne w poszukiwaniu zwiastunów napadu. Inną konsekwencją o doniostych dla osoby doświadczającej lęku skutkach jest agorafobia, manifestująca się lękiem przed przebywaniem oraz unikaniem przebywania w określonych miejscach. Najczęściej są to miejsca, w których osoba ma poczucie że w razie napadu trudno się będzie stamtąd wydostać lub pomoc będzie miała trudność z dotarciem. Najczęściej są to takie miejsca jak środki komunikacji zbiorowej, galerie handlowe, kościoły, kina, windy.

Nie znamy przyczyn napadów lęku. W literaturze przedmiotu wskazuje się na interakcję czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Do czynników biologicznych zaliczane są uwarunkowania dziedziczne, charakterystyczne elementy budowy i funkcjonowania określonych struktur mózgu oraz związana z temperamentem siła reakcji systemu nerwowego na bodźce środowiskowe. Na to nie mamy wpływu poprzez działania podejmowane w szkole. Możemy natomiast wesprzeć ucznia lub uczennicę poprzez oddziaływania psychospołeczne. Jako jedna z przyczyn powtarzających się napadów lęku wymieniane są czynniki związane z lękiem jako reakcją wyuczoną, która powstaje w wyniku obserwacji np. rodzica prezentującego podobny wzorzec zachowania lub realnych wydarzeń obejmujących nagłe i groźne w skutkach dolegliwości u bliskich.

Postępowanie terapeutyczne w napadach lęku obejmuje łączne stosowanie farmakoterapii oraz psychoterapii poznawczo-behawioralnej. W ramach farmakoterapii stosowane są głównie leki przeciwdepresyjne z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI). W napadach lęku najczęściej stosowana jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Typowy plan leczenia obejmuje średnio 10–15 sesji. Celem terapii jest pomoc w zrozumieniu mechanizmu paniki i nauka właściwego reagowania w sytuacji doświadczania lęku. Zwykle prowadzi do stopniowego wygaszenia napadów.

Do właściwego reagowania i zapewnienia pomocy konkretnemu uczniowi lub uczennicy konieczna jest zatem współpraca z jego rodzicami /opiekunami prawnymi. Tylko wtedy będziemy mogli zastosować takie postępowanie, które służy temu właśnie uczniowi. Niezależnie od spersonalizowanego podejścia znane i wykorzystywane są techniki interwencji podczas napadu lęku.

### Techniki oddechowe

Opierają się na skupieniu uwagi na oddechu, jego kontrolowaniu oraz oddychaniu w pewien konkretny sposób. Poniżej zamieszczamy przykład takiej techniki:

- Skup się na powolnym, głębokim i spokojnym oddychaniu.
- Wdech nosem i wydech powietrza ustami.

Pomocne jest liczenie w trakcie oddychania, np. przeznaczenie czterech sekund na wdech i kolejnych czterech (lub więcej) sekund na wydech. Podczas pracy z małymi dziećmi polecane jest wsparcie w postaci dotyku. Kładziemy rękę dziecka na swojej klatce piersiowej, aby mogło „poczuć” nasz spokojny oddech.

Więcej informacji na temat technik oddychania można znaleźć w filmie [„Jak poprawnie oddychać? Popraw wydajność oddechu!”](#) dostępnym w serwisie YouTube.

### Techniki skupiające uwagę na myśleniu

Do takich technik zaliczane jest liczenie, np. Policz głośno do dziesięciu.

Jeżeli dziecku brakuje tchu, pomagamy mu, podając jedną–dwie liczby za nie, a następnie zachęcamy do samodzielnego kontynuowania zadania.

Liczenie wymaga skupienia uwagi i odwrócenia jej od obezwładniającego lęku. Szczególnie polecane jest w pracy z osobami, które nie są w stanie świadomie zapanować nad oddechem lub jeszcze bardziej hiperwentylują się w trakcie świadomego oddychania.

### Techniki skupiające uwagę na otoczeniu

Jest to technika uspokajająca, która wykorzystuje pięć zmysłów.

Tu i teraz:

- Wymień pięć rzeczy, które widzisz.
- Wymień cztery rzeczy, które możesz dotknąć.
- Wymień trzy rzeczy, które możesz usłyszeć.
- Wymień dwie rzeczy, które możesz poczuć.
- Wymień jedną rzecz, którą możesz posmakować.

Pomocą podczas napadu lęku jest również możliwość skorzystania przez ucznia z bezpiecznego miejsca, o którym pisaliśmy wcześniej. Bywa też tak, że uczniowie podczas napadu lęku potrzebują towarzyszenia bezpiecznej osoby.

W niektórych szkołach podczas pracy w sytuacji lęku napadowego stosowane są również kołderki obciążeniowe. Warto wiedzieć, że ciężar kołderki oraz sposób zawijania dziecka wychodzi poza ustalenia nauczyciela. Jeśli zatem decydujemy się na pracę z kołderką obciążeniową, potrzebujemy dokładnych wytycznych (często również kołderki) dostarczonych przez rodziców lub opiekunów dziecka.

Osobom, które chcą dowiedzieć się więcej na temat napadów lęku, polecamy [film „Ataki paniki!!!”](#) dostępny w serwisie YouTube.

## Postępowanie w sytuacji zagrożenia samobójstwem ucznia

**Samobójstwo** to **celowe zachowanie samodestrukcyjne prowadzące do śmierci biologicznej**. Może mieć charakter gwałtowny (np. samobójstwo przez powieszenie się) lub stopniowy (np. samobójstwo przez zagłodzenie się).

Najczęściej, także w Polsce, zakwalifikowanie przypadku śmierci jako samobójstwa wymaga stwierdzenia intencji pozbawienia się życia, co ze względu na sposób, a także często społeczne napiętnowanie samobójstwa, nie zawsze jest możliwe. Obniża to wiarygodność i międzynarodową porównywalność oficjalnych statystyk samobójstw, nieobejmujących przypadków zakwalifikowanych (z braku dowodów zamiaru odebrania sobie życia) jako zgony w wyniku nieszczęśliwego wypadku lub z innych przyczyn.

Według doniesień zawartych w publikacji [„Dzieci się liczą 2017 – Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce”](#) Polska jest na drugim miejscu w Europie pod względem samobójstw nieletnich. Problem samobójstw wśród dzieci i młodzieży narasta, dotyczy coraz większej liczby młodych osób oraz coraz młodszych osób. Nie wiemy jeszcze, jakie skutki w tym zakresie spowodowały zmiany w funkcjonowaniu społecznym wywołane pandemią COVID-19.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć w [filmie „Koronawirus. Samobójstwa wśród dzieci i młodzieży. Problem w czasie pandemii COVID-19 może narastać”](#) dostępnym w serwisie YouTube.

**Samobójstwo to proces**. Nieprawdą jest, że do samobójstwa dochodzi bez wcześniejszych przyczyn, nagle. Prawdą jest to, że mogliśmy nie rozpoznać oznak, sygnałów samobójstwa.

Droga prowadząca do samobójstwa najczęściej ma trzy etapy:

**Etap 1. Myśli samobójcze** – rozważania, że dobrze byłoby nie żyć, wyobrażanie sobie własnego pogrzebu z płaczącymi i pełnymi poczucia winy rodzicami, nauczycielami i rówieśnikami, fantazje dotyczące wpływu tej śmierci na dalsze losy sprawców cierpień.

**Etap 2. Zamiary (tendencje) samobójcze** – podjęcie decyzji i poszukiwanie informacji o skutecznych sposobach odebrania sobie życia, testowanie ich (czasami dochodzi do kilku prób samobójczych, o których nikt nie wie).

**Etap 3. Samobójstwo dokonane.**

Jako najczęstsze przyczyny prób samobójstw i samobójstw dokonanych wymienia się zaburzenia o podłożu psychicznym. Każdy nauczyciel pracujący z uczniami kilka lat powinien wiedzieć o silnej zależności pomiędzy występowaniem wśród młodzieży określonych zaburzeń psychicznych a wysokim ryzykiem samobójstwa. U znacznej większości nastolatków po próbach samobójczych – w około 90% przypadków stwierdzane są różne zaburzenia psychiczne, głównie depresyjne i zaburzenia zachowania.

Depresja pod postacią tylko pojedynczego objawu, czyli smutku, przygnębienia, występuje u około 10–40% młodzieży. **Przyczyną depresji może być wszystko, co obniża jakość życia.** Często jest to reakcja na wystąpienie choroby fizycznej, psychicznej (schizofrenii) lub na trudną sytuację życiową.

### **Jak rozpoznać depresję?**

Smutkowi (nie zawsze) muszą towarzyszyć, przez okres minimum dwóch tygodni, inne objawy, jak utrata zainteresowań, niezdolność do przeżywania przyjemności (anhedonia). Ponadto często depresja manifestuje się poprzez zmęczenie i brak energii, spadek zaufania do siebie, poczucie małej wartości, winy, pogorszenie możliwości uczenia się, zaburzenia snu (budzenie się wcześniej rano), utrata apetytu oraz poczucie bezsensu i myśli o śmierci lub samobójstwie.

W zapobieganiu skutkom długotrwałej depresji pomocne mogą być prewencyjne działania nauczycieli (wychowawców) będące pomocą wsparcia młodych ludzi w podjęciu poszukiwania profesjonalnej pomocy.

Przykład takiego działania znajdziemy w materiale [„Algorytm postępowania w depresji i stanach obniżonego nastroju”](#) opracowanym w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020.

Do innych czynników nasilających zagrożenie samobójstwem należy schizofrenia oraz zaburzenia zachowania.

Schizofrenia jest chorobą psychiczną (psychozą). Jej przyczyny nie są jednoznacznie ustalone. Przyjmuje się, że dziedziczona jest pewna podatność na zachorowanie.

Stresory mogą wyzwać rzut choroby lub pogarszać jej przebieg. Pomyślnie rokują obecność umiejętności społecznych, oparcie społeczne w rodzinie oraz wczesne jej rozpoznanie i podjęcie właściwego leczenia. Istota schizofrenii polega na rozszczepieniu osobowości, które znacząco upośledza komunikację z innymi oraz znacząco pogarsza funkcjonowanie społeczne, doprowadzając często do izolacji.

Zaburzenia zachowania manifestują się najczęściej poprzez zachowania, tj. nadmiernie częste wdawanie się w bójki, tyranizowanie otoczenia, okrucieństwo wobec ludzi i zwierząt, poważne niszczenie mienia, podpalenia, kradzieże, powtarzające się kłamstwa, wagarowanie i ucieczki z domu, częste i ciężkie napady złości.

Do czynników ryzyka zachowań samobójczych uczniów i uczennic należą:

- obecność zaburzeń psychicznych;
- złe funkcjonowanie społeczne (powtarzanie klas, przerwy w nauce, ucieczki z domu, wycofanie, mała aktywność, używanie substancji psychoaktywnych);
- osierocenie (szczególnie samobójcza śmierć rodzica);
- trudna sytuacja rodzinna (doświadczanie przemocy fizycznej i psychicznej);

- poczucie bezsensu i beznadziejności;
- fascynacja śmiercią u chłopców.

Specyficznym czynnikiem zwiększającym ryzyko samobójstwa jest zjawisko znane jako „efekt Wertera”. Po nagłośnieniu przez media samobójstwa wzrasta liczba kolejnych przypadków targnięcia się na swoje życie. Nagłośnione samobójstwo staje się swego rodzaju „wzorem do naśladowania” dla innych, cierpiących osób, które widzą podobieństwa między sobą a tragicznie zmarłą osobą. Pojawiają się myśli: „On miał podobną sytuację do tej, w jakiej ja się znajduję – i wybrał samobójstwo jako rozwiązanie. Widocznie to niezły pomysł”. W psychologii nazywane jest to zwiększeniem dostępności psychologicznej zdarzenia.

### Bezpośrednie strategie interwencyjne

W przypadku wystąpienia u ucznia widocznych tendencji samobójczych stosuje się strategie bezpośrednie interwencyjne, jak:

- hospitalizacje w celu ratowania życia;
- szczegółowa ocena ryzyka samobójstwa przy użyciu specjalnych skal psychometrycznych przez psychologa/psychiatrę;
- podjęcie odpowiedniej interwencji do występujących zaburzeń psychicznych i sytuacji rodzinnej psychoterapii.

### Interwencja kryzysowa w szkole

Podczas interwencyjnej rozmowy z uczniem należy unikać:

- podtrzymywania wyobrażeń ucznia o naszej wszechmocy;
- koncentracji na instrumentalnym („na pokaz”) aspekcie próby samobójczej (niedocenie zagrożenia);
- blokowania tematu śmierci i samobójstwa (stwierdzeń: „nie mówmy o śmierci”);
- zaprzeczania temu, co mówi uczeń, osądzania go;
- ujawniania bezradności i/lub rezygnacji z udzielenia pomocy, często samo wysłuchanie jest skuteczne.

Uczeń, w którego rozpoznaliśmy myśli samobójcze nie może zostać sam! Nauczyciel pozostaje z nim do czasu podjęcia działań przez służby ratownicze.

Więcej na temat rozmowy z uczniem/uczennicą zagrożonym samobójstwem znajduje się w materiale [„Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców”](#) autorstwa Joanny Szymańskiej, wydany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji.

### Po próbie samobójczej

Podstawowe cele terapii podejmowanej po próbie samobójczej to przede wszystkim **ratowanie życia dziecka poprzez usunięcie lub zminimalizowanie czynników ryzyka związanych z otoczeniem ucznia** (ustanowienie kontroli w przypadku ofiar przemocy). Dodatkowo terapia obejmuje rozpoznanie zaburzeń psychicznych, przede wszystkim redukcję lęku, niepokoju i agresji oraz poprawę możliwości adaptacyjnych ucznia. Terapią odbywa się poza szkołą. Zadaniem nauczyciela jest pozostawanie

w kontakcie z rodzicami, opiekunami ucznia/uczennicy w celu przygotowania warunków odpowiednich dla ucznia po powrocie do szkoły. Nie zrobimy tego, bez tej wiedzy!

Jeśli uczeń/uczennica pozostaje w kontakcie z pedagogiem/psychologiem szkolnym, wówczas potrzebne jest zawarcie „kontraktu” na działania w kryzysie.

Często kontrakt obejmuje:

1. Przekazanie uczniowi/uczennicy służbowego numer telefonu do siebie oraz wyposażenie go całodobowe numery telefonów zaufania, Ośrodków Interwencji Kryzysowych.
2. Ustalenie, kiedy i gdzie psycholog/pedagog może być dostępny oraz czego dziecko może oczekiwać podczas nieobecności specjalistów.
3. Przećwiczenie z uczniem nawiązywania kontaktu przez telefon (właśnie tak!).
4. Zobowiązanie ucznia/uczennicy, że będzie informował konkretne osoby, ilekroć pojawią się myśli samobójcze lub będzie czuł się źle, np. każdego nauczyciela w szkole.
5. Opracowanie planu kontaktu z uczniem/uczennicą pomiędzy spotkaniami.
6. Możliwość proaktywnego kontaktu ze strony psychologa/pedagoga z uczniem/uczennicą.

### Strategie pośrednie

Obejmują one **działania mające wpływ na interwencję kryzysową, ale nie są jej częścią**. Najczęściej są realizowane poprzez edukację nauczycieli, rodziców, opiekunów na temat znaków ostrzegających o zamiarach samobójczych. Celem podejmowanych działań jest obserwacja uczniów (ich ekspresji słownej i pozasłownej) pod kątem prób i myśli samobójczych, depresji, nadużywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Inne strategie pośrednie związane są z ekspozycją społeczną tematu samobójstw, w co wchodzi takie zagadnienia, jak właściwa prezentacja w mediach zagadnień dotyczących samobójstw (ze wskazaniem, jak mówić i pokazywać, żeby ograniczyć naśladownictwo zachowań samobójczych u młodzieży), nagłaśnianie informacji o telefonach zaufania i ich dostępność a także działania na rzecz ograniczenia dostępu (w tym prawnego) do metod, którymi posługują się samobójcy, np. leków, alkoholu, narkotyków, broni palnej, broni białej itp.

Kolejnym elementem związanym z pośrednim zapobieganiem samobójstwom są **programy wsparcia rówieśniczego**. Ich celem powinno być wzmacnianie więzi koleżeńskich, przyjacielskich, korzystanie ze wsparcia koleżeńkiego i udzielanie go innym. Jest to jednocześnie sposób na wyposażanie uczniów w umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i uczenie się rozwiązywania problemów. Dzięki udziałowi w programach młodzież ma szansę na zwiększenie zaufania do siebie i do innych, a tym samym na poprawę funkcjonowania społecznego zarówno w szkole, jak i w szerszym środowisku społecznym.

Przykładem takich działań realizowanych w Polsce jest [program „Myślę pozytywnie”](#). Jest to program kompleksowego wsparcia dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w profilaktyce zdrowia psychicznego oraz upowszechniania wiedzy na jego temat. W ramach programu dostępne są przykładowe rozwiązania do zastosowania w szkole oraz bogata baza materiałów dla nauczycieli, w tym scenariuszy lekcji.

## Profilaktyka I, II i III rzędu w praktyce szkoły

Działania profilaktyczne w szkole mają na celu **zapobieganie zachowaniom samobójczym oraz wczesne rozpoznawanie zagrożeń**.

W ramach działań zapobiegawczych (profilaktyka I rzędu) warto 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;
- powołanie spośród nauczycieli i innych pracowników szkoły Zespołu Kryzysowego (W niektórych szkołach funkcjonuje tzw. Nauczyciel – Rzecznik Uczniów, do którego można zgłosić się z każdym problemem. Musi to jednak być osoba wybrana przez uczniów i obdarzona ogromnym zaufaniem);
- przeprowadzenie szkolenia z zakresu podejmowania interwencji kryzysowej dla członków Zespołu Kryzysowego;
- zgromadzenie materiałów informacyjnych, dotyczących zagrożenia samobójstwem wśród dzieci i młodzieży i upowszechnianie procedur przewidywania ewentualnych zagrożeń samobójstwem;
- stałe monitorowanie stanu psychicznego uczniów pod kątem występowania ostrych kryzysów psychicznych, utrzymującego się przez dłuższy czas stresu, stanów depresyjnych;
- przeprowadzanie cyklicznych badań uczniów, mających na celu ustalenie, czy doświadczają (lub doświadczali) oni przemocy, nadużyć seksualnych lub innej traumy.

### Znaki ostrzegające o samobójstwie (profilaktyka II rzędu)

Poza obecnością zaburzeń psychicznych (głównie: depresji, zaburzeń osobowości, nadużywania substancji psychoaktywnych, schizofrenii), o wysokim ryzyku samobójstwa u ucznia świadczyć mogą:

- wzmianki o samobójstwie, śmierci lub o poczuciu bezsensu życia, bezradności (słowne i pozasłowne, na przykład w stroju, ekspresji plastycznej czy muzycznej);
- zmiany zachowania (np. rozdawanie swoich cennych rzeczy, izolowanie się od ludzi, zaniedbywanie swojego wyglądu, słuchanie określonej muzyki, agresja jawna lub tłumiona);
- informacje o wcześniejszych samouszkodzeniach lub próbach samobójczych oraz zachowaniach impulsywnych;
- trudna sytuacja życiowa (m.in. konflikty w rodzinie, samotność, doświadczanie przemocy, niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez osobę znaczącą, utrata kogoś lub czegoś);
- występowanie w rodzinie samobójstw i zaburzeń psychicznych.

W obliczu realnego zagrożenia zamachem samobójczym ucznia należy podjąć następujące czynności:

- jednoznacznie ustalić rodzaj zdarzenia;
- nie pozostawiać ucznia znajdującego się w kryzysie samego i próbować przeprowadzić go w bezpieczne, ustronne miejsce;

- zebrać wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia;
- zawiadomić o zdarzeniu dyrekcję szkoły, wychowawcę dziecka oraz rodziców;
- wezwać pomoc – pogotowie ratunkowe, policję, straż miejską i w czasie tej interwencji zadbać, by przebiegła ona spokojnie i dyskretnie;
- chronić ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą, związaną np. z kontaktem z mediami.

### **Działania pokryzysowe (profilaktyka III rzędu)**

Bezpośrednio po przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej należy podjąć działania pokryzysowe, w szczególności zaś należy:

- dokonać diagnozy ryzyka ponowienia próby samobójczej;
- zaplanować dalszą strategię postępowania wspólnie ze specjalistami z Centrum Interwencji Kryzysowej lub placówki zdrowia psychicznego itp.;
- podjąć próbę zmobilizowania rodziny, by udzieliła dziecku wsparcia i zapewniła bezpieczeństwo.

### **Ryzyko ponownej próby samobójczej**

Szczególnie istotne jest ocenienie ryzyka ponownej próby samobójczej. Osoby, które już raz podjęły zamach na swoje życie, łatwiej podejmują kolejną próbę. Po podjętym zamachu na życie dziecko odczuwa zazwyczaj znaczny spadek napięcia, nie należy tego utożsamiać jednak z poprawą stanu psychicznego. Okres ten powinien być traktowany z dużą ostrożnością, bo dziecko może zbierać siły do kolejnej próby. Często zdarza się, że wybiera wówczas skuteczniejsze metody pozbawienia się życia. W czasie kryzysu dziecko powinno przebywać pod stałym nadzorem co najmniej przez kilka dni. Istotne jest również, aby w pobliżu lub w stałym kontakcie był lekarz lub psycholog.

### **Żałoba po śmierci ucznia**

Samobójstwo dokonane przez dziecko przynosi cierpienie i jest źródłem również dla jego kolegów i przyjaciół. Tragiczne wydarzenie powinno stać się przedmiotem rozmów zarówno w grupie uczniów i uczennic, jak i indywidualnie.

Dlatego należy:

- stworzyć możliwość rozmawiania na ten temat i możliwość podzielenia się swoim smutkiem, niepokojem, żalem po stracie;
- rozmawiając o samobójstwie, nie należy jednak dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizacji osoby, która targnęła się na swoje życie;
- uwzględnić w rozmowie to zagadnienie w szerszym kontekście różnych zachowań autodestrukcyjnych i przyczyn ich powstawania, zdrowia psychicznego i moralnego, bez tonacji potępienia, tylko w kontekście pozytywnych wartości życia i twórczych wzorów zachowań;
- nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym ani apeli szkolnych, na których informujemy o zdarzeniu.
- umożliwić udział w uroczystościach pogrzebowych wszystkim, którzy mają taką potrzebę;

- w okresie następującym po tragicznych wydarzeniach – wnikliwie monitorować stan psychiczny uczniów ze szczególnym zwróceniem uwagi na możliwość wystąpienia wśród nich objawów stresu pourazowego;
- udzielić uczniom informacji o miejscach, w których uzyskają pomoc w sytuacji kryzysu oraz numerach infolinii i telefonów zaufania.

Uwzględnienie powyższych czynników zmniejsza ryzyko naśladownictwa i wystąpienia seryjnych prób samobójczych lub samobójstw.

## Na zakończenie

Kilka słów na temat tego, jak kształtujemy świadomość zagrożeń i postępowania w sytuacjach kryzysowych wśród dzieci i młodzieży.

W materiałach wspierających proces kształtowania dzieci i młodzieży zamieszczonych na [Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej](#) po wpisaniu frazy „zagrożenia cywilizacyjne” otrzymujemy kilkadziesiąt propozycji materiałów do pracy z uczniami i uczennicami w zakresie obejmującym terroryzm, analfabetyzm, zagrożenia chemiczne, zamieszczenie środowiska, cyberzagrożenia i inne. Znacznie mniej materiałów do pracy z uczniami i uczennicami znajdziemy, wpisując hasło „depresja” – w ujęciu psychologicznym tematyka depresji poruszana jest w kilku zaledwie materiałach. Dla frazy „samobójstwo” również znajdziemy kilka materiałów, przy czym żaden z nich nie dotyczy bezpośrednio tematyki związanej z zagrożeniem samobójstwem. Ponieważ w niniejszym opracowaniu zajmowaliśmy się również tematyką lęku napadowego, sprawdziliśmy również wyniki wyszukiwania dla fraz: napad lęku, napad paniki oraz atak paniki. W wynikach wyszukiwania w kilku tylko materiałach pojawiła się informacja na temat poczucia zagrożenia, strachu i paniki.

Podsumowując, zgromadzone na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej materiały mogą wspierać budowanie świadomości na temat współczesnych zagrożeń cywilizacyjnych. Nie znajdziemy w nich natomiast podpowiedzi dotyczących tego jak rozpoznawać zagrożenia oraz jak postępować w sytuacji zagrożenia. W tym miejscu warto zwrócić uwagę, że taka jest właśnie rola wyżej wymienionych materiałów. Zachęcamy do korzystania z nich!

## Bibliografia

[Kryzys](#), [hasło w:] „Słownik języka polskiego PWN” [online, dostęp dn. 25.04.2022].

Ministerstwo Edukacji Narodowej, (2017), [„BEZPIECZNA SZKOŁA. Procedury reagowania w przypadku wystąpienia wewnętrznych i zewnętrznych zagrożeń fizycznych w szkole”](#), Warszawa: Ministerstwo Edukacji Narodowej [online, dostęp dn. 25.04.2022].

Sajkowska M. (red.), (2017), [„Dzieci się liczą 2017 – Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce”](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 25.04.2022].

[Samobójstwo](#), [hasło w:] „Encyklopedia powszechna PWN” [online, dostęp dn. 25.04.2022].

Wrotniak M., (2018), [„12 pytań o procedury na lotniskach, których wstydziałeś się zadać \[Kontrola osobista, zdejmowanie butów, napoje i inne”](#) [online, dostęp dn. 25.04.2022].

[„Zasady postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń”](#), (b.r.), materiał na stronie Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach [online, dostęp dn. 25.04.2022].

## **Załącznik nr 1. Podstawy prawne procedur kryzysowych w szkole/placówce oświatowej**

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. z 2004 r. nr 256 poz. 2572 ze zm.).
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2021 r. poz. 1082 , tekst ujednolicony).
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz.U. z 2010 r. nr 33 poz. 178).
- Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. nr 9 poz. 59 ze zm.).
- Ustawa z 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz.U. nr 88 poz. 553 ze zm.).
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz.U. nr 179 poz. 1485 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. z 2015 r. poz. 1249 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U. z 2017 r. poz. 1591 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 31 października 2018 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2018 r. poz. 2140).
- Zarządzenie nr 18 Komendanta Głównego Policji z dnia 23 maja 2014 r. zmieniające zarządzenie w sprawie metod i form wykonywania zadań przez policjantów w zakresie przeciwdziałania demoralizacji i przestępczości nieletnich oraz działań podejmowanych na rzecz małoletnich.