

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH w Szkole Podstawowej im. T. Kościuszki w Czernichowie

I. Cel uruchomienia procedury:

Zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i emocjonalnego uczniów w przypadku zagrożenia zdrowia i życia związanego z myślami samobójczymi, próbą samobójczą oraz śmiercią samobójczą.

II. Osoby odpowiedzialne:

Każdy pracownik szkoły ma obowiązek zareagowania na jakikolwiek sygnał o ryzyku zachowania autodestrukcyjnego u ucznia. W przypadku zaobserwowania lub powzięcia informacji, że uczeń planuje podjąć lub podjął próbę samobójczą każdy pracownik pedagogiczny i niepedagogiczny szkoły powinien niezwłocznie poinformować o tym dyrektora szkoły, który uruchamia zespół kryzysowy.

III. Skład i zadania zespołu kryzysowego:

W skład zespołu kryzysowego wchodzi: dyrektor szkoły, wicedyrektor, psycholog szkolny i pedagog szkolny. W momencie uruchomienia zespołu kryzysowego powoływany jest do niego także wychowawca danej klasy lub inni nauczyciele. Skład powołanego zespołu stanowi załącznik nr 4 do niniejszej procedury. Każdego roku szkolnego w terminie do 15 września aktualizowany jest skład zespołu kryzysowego.

IV. Zadania zespołu kryzysowego:

- ocena sytuacji kryzysowej,
- opracowanie planu działań w danym przypadku zgodnie z procedurami,
- poinformowanie o celu i harmonogramie działań grona pedagogicznego podczas specjalnie zwołanej rady,
- nawiązanie kontaktu z rodziną ucznia/uczennicy w celu przekazania informacji o możliwych formach wsparcia oraz weryfikacji informacji,
- rozmowa informacyjna i wspierająca z członkami społeczności szkolnej: pracownikami szkoły, uczniami, nauczycielami
- zorganizowanie i promowanie wśród uczniów, nauczycieli rodziców szkolnego i pozaszkolnego systemu wsparcia,
- monitorowanie i ewaluowanie działań.

V. Obowiązki pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych szkoły:

- zapoznanie się z działaniami wychowawczo-profilaktycznymi,
- prowadzenie zajęć dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego,

- rozpoznawanie symptomów obniżenia nastroju i nastrojów depresyjnych, prowadzenie ciągłej obserwacji i badań przesiewowych uczniów w zakresie ich kondycji psychicznej,
- zapoznanie się z czynnościami realizowanymi w trakcie uruchamiania procedury,
- branie udziału w szkoleniach z zakresu stosowania procedury,
- posiadanie listy numerów telefonów osób odpowiedzialnych za uruchomienie procedury,
- znajomość własnych zadań w przypadku uruchomienia procedury,
- szkolenie uczniów w zakresie działań prowadzonych w ramach procedury,
- stosowanie się do poleceń osoby zarządzającej sytuacją trudną lub kryzysową.

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

1. Wczesne sygnały ostrzegawcze:
 - a. wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, izolowanie się od nich;
 - b. zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
 - c. wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
 - d. trudności z koncentracją;
 - e. trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen;
 - f. zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność);
 - g. utrata zainteresowania rozrywkami;
 - h. częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
 - i. nieustanne znużenie;
 - j. utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd).
2. Czynniki wysokiego ryzyka zachowań samobójczych (przynajmniej jeden z poniższych):
 - a. mówienie o poczuciu beznadziejności, bezradności, braku nadziei, braku wyjścia lub własnej bezwartościowości;
 - b. mówienie wprost lub pośrednio o samobójstwie lub o jego planowaniu;
 - c. wypowiedzianie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”;
 - d. wypowiedzianie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;
 - e. pisanie listów pożegnalnych lub testamentu;

- f. pozbywanie się osobistych i cennych przedmiotów;
- g. unikanie kontaktów z bliskimi kolegami, izolacja, zamykanie się w sobie;
- h. odrzucanie pomocy, poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- i. zaniechanie zajęć, które dotychczas sprawiały uczniowi przyjemność;
- j. odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- k. przejawianie dużych zmian charakteru, nastroju, występowanie nietypowych zachowań dla danego ucznia;
- l. wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub uciezkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego);
- m. nagłe eskcesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc);
- n. 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;
- o. przejawianie innych zachowań ryzykownych np. okaleczanie się;
- p. przejawianie zainteresowania tematyką śmierci, umierania itp.;
- q. podejmowanie w przeszłości prób samobójczych;
- r. fascynacja znanymi osobami (np. gwiazdami popkultury), które popełniły samobójstwo.

Jeżeli w ciągu ostatnich kilku tygodni lub dłużej, nauczyciele, wychowawcy czy koledzy zaobserwowali u ucznia wymienione wyżej sygnały/objawy, szkoła powinna podjąć natychmiastowe działania. Kilka utrzymujących się objawów świadczy o poważnym kryzysie afektywnym z wysokim ryzykiem samobójstwa wymagającym pilnej interwencji specjalistów, niekiedy także farmakologicznej.

Każdy, kto zauważy niepokojące sygnały, zobowiązany jest zgłosić swoje obserwacje wychowawcy klasy, nauczycielowi przedmiotu głównego ucznia, pedagogowi/psychologowi szkolnemu.

3. Działania interwencyjne zespołu kryzysowego po zdiagnozowaniu sytuacji zagrożenia:
 - a. jednoznacznie ustalają, które z w/w sygnałów występują u danego ucznia/wychowanka;
 - b. przeprowadzają analizę sytuacji szkolnej i rodzinnej ucznia w celu wstępnego ustalenia przyczyn;
 - c. kontaktują się z rodzicami w celu ustalenia przyczyn zmian w zachowaniu ucznia, przekazują informację o zagrożeniu rodzicom¹;
 - d. jeżeli wspólne ustalenia potwierdzają obawy o zagrożeniu, informacja przekazywana jest dyrektorowi szkoły;
 - e. dyrektor szkoły, wychowawca klasy, inni nauczyciele, psycholog/pedagog szkolny ustalają z rodzicami zasady wzajemnych kontaktów, proponują objęcie ucznia pomocą

¹ Wzór pisemnego potwierdzenia przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – Załącznik nr 1.

psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i/lub wskazują konieczność konsultacji specjalistycznych poza szkołą²;

- f. w razie braku współpracy rodziców ze szkołą dyrektor składa wniosek do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację dziecka.

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

1. Pracownik szkoły, który otrzymał informację o zamiarze popełnienia samobójstwa przez ucznia/wychowanka, stara się natychmiast odnaleźć ucznia i powiadomić o sytuacji jego wychowawcę, pedagoga/psychologa szkolnego lub dyrektora szkoły.
2. Po zaobserwowaniu sytuacji zagrożenia nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny/psycholog szkolny podejmują następujące działania:
 - a. po odnalezieniu ucznia nie pozostawiają ucznia samego, lecz próbują przeprowadzić go w ustronne, bezpieczne miejsce;
 - b. zbierają wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia³ oraz zawiadamiają o sytuacji dyrektora szkoły;
 - c. informują o zaistniałej sytuacji i zagrożeniu rodziców oraz przekazują dziecko pod opiekę rodziców (prawnych opiekunów) lub jeżeli przyczyną zagrożenia jest sytuacja domowa ucznia informują odpowiednie instytucje (np. policja);
 - d. w razie konieczności jeżeli sytuacja tego wymaga powiadamiają numer alarmowy 112, informując dyspozytora o zamiarach ucznia⁴ (w czasie tej interwencji powinni zadbać, by przebiegała ona spokojnie i dyskretnie);
 - e. uczeń powinien zostać pilnie objęty indywidualną opieką specjalistyczną poza szkołą (psychologiczną, psychoterapeutyczną, psychiatryczną) o czym rodziców ucznia powiadamiają psycholog, pedagog, wychowawca lub dyrektor szkoły i zobowiązują do informacji zwrotnej w terminie do 7 dni od zdarzenia;
 - f. na terenie szkoły uczeń zostaje objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną;
 - g. pedagog/psycholog szkolny/ wychowawcy lub osoby do tego wyznaczone udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej innym uczniom szkoły, zgodnie z potrzebami uczniów (przede wszystkim grupie klasowej i bliskim znajomym ucznia);
 - h. pedagog/psycholog szkolny/wychowawcy lub osoby do tego wyznaczone organizują dla uczniów zajęcia warsztatowe psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych.

VIII. Postępowanie w przypadku powzięcia informacji, że uczeń podjął próbę samobójczą.

1. Jeśli próba samobójcza ma miejsce w szkole:

² Należy wyjaśnić powód i konieczność konsultacji ze względu na zagrożenie samobójcze oraz wskazać miejsca pomocy.

³ Wskazówki do rozmowy z uczniem – Załącznik nr 2.

⁴ Przykład zgłoszenia do dyspozytora – Załącznik nr 3.

- a. wychowawca (nauczyciel, pracownik) powiadamia o tym fakcie dyrektora szkoły, a ten rodzica/opiekuna prawnego;
- b. wychowawca/nauczyciel/pracownik szkoły jednoznacznie określają rodzaj zdarzenia i nie pozostawiają ucznia samego, usuwają przedmioty umożliwiające ponowienie próby;
- c. jeśli zachodzi taka potrzeba, udzielają pierwszej pomocy przedmedycznej;
- d. dzwonią pod numer alarmowy 112 informując dyspozytora o zdarzeniu⁵;
- e. dyrektor szkoły, pedagog/psycholog szkolny lub wychowawca dokonują oceny sytuacji i przeprowadzają rozmowę wspierającą z rodzicami oraz przekazują informacje dotyczące pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz podjęcia konsultacji specjalistycznych poza szkołą;
- f. dyrektor szkoły uruchamia zespół kryzysowy, który podejmuje adekwatne do sytuacji działania;
- g. o próbie samobójczej dyrektor informuje Radę Pedagogiczną pod rygorem tajemnicy w celu podjęcia wspólnych działań oraz obserwacji zachowania ucznia po jego powrocie do szkoły przez wszystkich nauczycieli;
- h. pedagog/psycholog szkolny/ wychowawcy lub osoby do tego wyznaczone udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej innym uczniom szkoły, zgodnie z potrzebami uczniów (przede wszystkim w formie konsultacji);
- i. pedagog/psycholog szkolny/ wychowawcy lub osoby do tego wyznaczone organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych;
- j. zespół kryzysowy planuje dalsze działania mające na celu zapewnienie uczniowi bezpieczeństwa w szkole, atmosfery życzliwości i wsparcia;
- k. jeśli rodzice nie współpracują ze szkołą dyrektor składa wniosek do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację dziecka;
- l. dyrektor/ wychowawca/ nauczyciel/ psycholog/pedagog szkolny wspierają ucznia oraz inne osoby przed dodatkową traumą związaną, np. z kontaktem z mediami;
- m. uczeń, który podjął próbę samobójczą bezwzględnie powinien otrzymać konsultację psychiatryczną⁶;
- n. po potwierdzeniu zdarzenia dyrektor przekazuje informację do organu prowadzącego i nadzorującego.

⁵J.w.

⁶ Postępowanie w przypadku konieczności hospitalizacji psychiatrycznej reguluje Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994 r. (Dz.U. z 2022, poz. 2123 z późn. zm.). Zgodnie z art. 21 ustawy osoba, której zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych może zagrażać bezpośrednio własnemu życiu lub zdrowiu innych osób, bądź nie jest zdolna do zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, może być poddana badaniu psychiatrycznemu również bez jej zgody, a osoba małoletnia także bez zgody jej przedstawiciela ustawowego. Zapis ustawy jest pomocny szkole, kiedy zostało potwierdzone ryzyko nagłe lub krótkoterminowe, a mimo tego rodzice nie wyrażają zgody na konsultację psychiatryczną lub nie widzą konieczności. Szkoła zyskuje możliwość podjęcia koniecznych interwencji, nawet bez zgody rodziców.

2. Jeśli próba samobójcza ma miejsce poza szkołą:
 - a. dyrektor/wychowawca/nauczyciel powiadamia służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer alarmowy 112;
 - b. dyrektor lub inna wyznaczona osoba powiadamia rodziców ucznia, jeśli to nie oni informowali o próbie samobójczej;
 - c. kolejne działania podejmowane są jak w pkt. 1, lit. e-n (próba samobójcza w szkole);
 - d. jeśli próba samobójcza miała miejsce wcześniej, a rodzic poinformował szkołę po fakcie, to podejmowane są działania wyłącznie z lit. 2c.

IX. 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/emocjonalnymi) jest dostarczenie informacji/zaświadczenia od lekarza psychiatry o braku przeciwwskazań do ucznia się dziecka na terenie szkoły w grupie klasowej.
2. Zespół kryzysowy przygotowuje plan wsparcia ucznia po powrocie do szkoły.
3. Po powrocie ucznia do szkoły należy w trakcie pierwszych z nim kontaktów pamiętać o daniu mu wsparcia, akceptacji, okazaniu zrozumienia.
4. Pedagog i psycholog (współpracując z wychowawcą) otaczają opieką ucznia poprzez udzielenie wsparcia w postaci rozmów, spotkań, kontaktu z rodzicami. W miarę konieczności wskazują miejsca w których jest możliwe skorzystanie z terapii i fachowej opieki specjalistów.
5. Pedagog/psycholog szkolny/ wychowawcy lub osoby do tego wyznaczone udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej innym uczniom szkoły, zgodnie z potrzebami uczniów (przede wszystkim grupie klasowej i bliskim znajomym ucznia).
6. Pedagog/psycholog szkolny/ wychowawcy lub osoby do tego wyznaczone organizują dla uczniów zajęcia psychoedukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i sytuacji kryzysowych.
7. 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.
8. Przy każdej kolejnej interwencji szkoła wymaga od rodzica przedstawienia zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do kontynuowania nauki w placówce.
9. W razie braku współpracy rodziców ze szkołą dyrektor składa wniosek do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację dziecka.

X. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia w szkole:

1. Działania natychmiastowe (24-72 godziny po zdarzeniu):
 - a. powiadomienie służb lub wezwanie pomocy za pośrednictwem numeru alarmowego 112 i jednoczesne podjęcie akcji ratunkowej oraz zabezpieczenie miejsca zdarzenia;
 - b. poinformowanie rodziców ucznia o zaistniałej sytuacji;
 - c. zwołanie zespołu kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego:

- przygotowanie informacji, które mają zostać przekazane rodzicom, nauczycielom i uczniom,
 - przygotowanie i uruchomienie szkolnego i pozaszkolnego systemu wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego ucznia,
 - opracowanie informacji dla mediów (w tym społecznościowych);
- d. po potwierdzeniu zdarzenia dyrektor przekazuje informację do organu prowadzącego i nadzorującego.
2. Działania krótkoterminowe (pierwszy tydzień po zdarzeniu):
- a. realizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego;
 - b. ustalenie z rodziną zmarłego szczegółów dotyczących udziału społeczności szkolnej w uroczystościach pogrzebowych;
 - c. ustalenie form upamiętnienia zmarłego i monitorowanie ich przebiegu pod kątem zgodności z wytycznymi postwencji;
3. Działania długoterminowe (kolejne tygodnie i miesiące):
- a. zorganizowanie grupowych i indywidualnych form wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłej osoby;
 - b. objęcie wsparciem świadków samobójstwa lub osoby, które jako ostatnie pozostawały w kontakcie ze zmarłym, np. rozmawiały z nim, najbliższą rodzinę i bliskich znajomego, nauczycieli i uczniów wg potrzeb;
 - c. dokonanie analizy i ewentualnych przyczyn zdarzenia (czynników ryzyka) i samego zdarzenia;
 - d. wprowadzenie ewentualnych modyfikacji do istniejącej procedury.

XI. Postępowanie w przypadku śmierci samobójczej ucznia poza szkołą:

1. Działania natychmiastowe (24-72 godziny po zdarzeniu):
- a. nawiązanie kontaktu z rodziną zmarłego w celu zweryfikowania wiadomości na temat przyczyn śmierci oraz przekazania informacji o możliwych formach wsparcia;
 - b. zwołanie zespołu kryzysowego w celu podziału zadań i opracowania planu roboczego:
 - opracowanie i przekazywanie informacji o samobójstwie społeczności szkolnej: pracownikom szkoły, uczniom, rodzicom/opiekunom,
 - opracowanie informacji dla mediów (w tym społecznościowych),
 - przygotowanie i uruchomienie systemu wsparcia dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz rodziny zmarłego: wewnętrznego, np. pracownicy szkoły, zewnętrznego, np. pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej itd.;
 - c. po potwierdzeniu zdarzenia dyrektor przekazuje informację do organu prowadzącego i nadzorującego;

d. kolejne działania podejmowane są jak w pkt. X, 2-3.

XII. Bezpłatne konsultacje

W każdej z w/w sytuacji specjaliści szkolni, nauczyciele i rodzice mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji online na stronie www.zwjz.pl:

- szkoły: <https://zwjz.pl/konsultacje-dla-szkol>
- rodzice: <https://zwjz.pl/konsultacje-dla-rodzicow>
- osoby w żałobie po śmierci samobójczej bliskiego: <https://zwjz.pl/konsultacje-dla-osob-w-zalobie>

XIII. Ważne telefony:

- 116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (całodobowy)
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (całodobowy)
- 116 123 – Telefon zaufania dla dorosłych (całodobowy)
- 800 702 222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (całodobowy)
- 800 080 222- Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów
- 800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- 800 108 108 – Nagle Sami
- 800 111 123 - Tumbo Linia

Podstawa prawna

Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994 r. (Dz.U. z 2024 r. poz. 917).

Bibliografia:

- Poradnik „Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie”, Małgorzata Łuba, Jolanta Palma, Halszka Witkowska
- Poradnik „Pierwsza pomoc emocjonalna”, Lucyna Kicińska, Jolanta Palma
- Poradnik dla nauczycieli „Wsparcie ucznia po próbie samobójczej”, Lucyna Kicińska Jolanta Palma
- Poradnik NFZ Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym?
<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-jak-pomoc-dziecku-w-kryzysie-psychicznym,8482.html>
- Rekomendacje dotyczące informowania o zachowaniach samobójczych, H. Witkowska, A. Czabański, L. Kicińska, M. Łuba, J. Palma, W. Szczepaniak
- Standardy postępowania dla nauczycieli, L. Kicińska, M. Łuba
- Standardy postępowania dla nauczycieli specjalistów, L. Kicińska, M. Łuba
- <https://zapobiegajmysamobojstwom.pl>
- <https://zwjz.pl>
- <https://wspierajacaszkola.pl/>

Załączniki:

Załącznik 1.

Pisemne potwierdzenie przekazania informacji o zagrożeniu suicydalnym dla rodziców – przykład

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o zagrożeniu podjęcia próby samobójczej przez nasze dziecko..... oraz konieczności niezwłocznej /szybkiej konsultacji specjalistycznej (psychologicznej, psychiatrycznej). Zostały nam przekazane numery tel. i adresy placówek gdzie możemy uzyskać pomoc..... Po konsultacji ze specjalistą zobowiązujemy się w terminie do 7 dni dostarczyć informację zwrotną psychologowi szkolnemu w celu zorganizowania dalszej opieki i pomocy na terenie szkoły.

Miejscowość i data

podpisy rodziców / opiekunów

.....

.....

Załącznik 2.

Jak reagować, gdy uczeń mówi o samobójstwie Jak się zachować, gdy młody człowiek komunikuje wprost zamiary samobójcze, daje do zrozumienia, że chce pozbawić się życia, czy opowiada o podejmowanych wcześniej próbach samobójczych?

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

Podstawowe zasady reagowania⁷:

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 przyjsciu 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 (por. NASP, 2007; Goldman, Beardslee, 1999; Doan, Lazear, Roggenbaum, 2003; McKee, Jones, Barbe, 1993).

7. Nie prowokuj ucznia, podając w wątpliwość jego zamiary.
8. Respektuj uczucia ucznia. Nie bagatelizuj problemu protekcjonalnym 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 przerażyło 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 wypowiedania 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” (demonstruj 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 w sytuacjach kryzysowych, w tym powiadom rodziców. Nie pozwól, by uczeń sam opuścił szkołę.

Załącznik 3.

Komunikat do dyspozytorni numeru alarmowego 112 – przykład

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

Załącznik 4.

Członkowie zespołu kryzysowego

Opracowanie:

Anna Rams – dyrektor szkoły

Marta Leszko - Gawor – psycholog