

*Aneks
do*

***PROGRAMU WYCHOWAWCZO -
PROFILAKTYCZNEGO***

***Szkoła Podstawowa nr 4 im. UNICEF
w Obornikach***



2025-2026

Cele ogólne programu opiekuńczo-wychowawczego w sytuacji myśli lub próby samobójczej ucznia/uczennicy

1. Zapewnienie bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego ucznia
– Celem nadrzędnym jest stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym uczniowie nie czują się zagrożeni, opuszczeni ani oceniani, mają zapewnioną stałą opiekę i wsparcie dorosłych.
2. Wsparcie emocjonalne i odbudowa poczucia własnej wartości
– Ukierunkowanie działań na odbudowanie samooceny, poczucia sensu życia i przekonania o własnej wartości; rozwijanie pozytywnego obrazu siebie.
3. Nauka konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i emocjami
– Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji w sposób akceptowalny społecznie; nauka technik samoregulacji emocji i radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.
4. Odbudowa lub wzmocnienie relacji interpersonalnych
– Pomoc w poprawie kontaktów z rodziną, rówieśnikami i dorosłymi; rozwijanie umiejętności komunikacji, otwartości i zaufania.
5. Wzmacnianie motywacji do życia i planowania przyszłości
– Pomoc w odnajdywaniu celów życiowych, zainteresowań, pasji i powodów do działania; wspieranie w planowaniu realistycznych, pozytywnych działań na przyszłość.
6. Współpraca z instytucjami wspierającymi zdrowie psychiczne
– Koordynacja działań środowiska szkolnego z pomocą specjalistów (psycholog, pedagog, psychiatra, kurator, rodzina), by zapewnić kompleksową opiekę.
7. Profilaktyka nawrotów kryzysu emocjonalnego
– Wypracowanie indywidualnych strategii zapobiegania powrotowi myśli lub zachowań samobójczych; tworzenie planu bezpieczeństwa i sieci wsparcia.

Podstawowymi działaniami wszystkich wychowawców i nauczycieli jest:

1. Edukacja i wczesne rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

- Rozpoznawanie zmian w zachowaniu, nastroju lub nauce ucznia, które mogą wskazywać na kryzys psychiczny lub myśli samobójcze (np. izolacja, wycofanie się, nagłe pogorszenie ocen, mówienie o bezsensowności życia).
- Znajomość podstawowych symptomów, aby móc zauważyć i reagować na ryzyko.

2. Budowanie bezpiecznych, wspierających relacji

- Tworzenie atmosfery zaufania i otwartości w klasie, gdzie uczniowie czują, że mogą mówić o trudnych uczuciach bez obawy przed oceną.
- Aktywne słuchanie — poświęcanie uwagi każdemu uczniowi, wykazywanie empatii i szacunku.
- Wzmacnianie poczucia przynależności w grupie oraz integracja uczniów, co zmniejsza izolację i ryzyko odrzucenia społecznego (silne czynniki ryzyka).

3. Promowanie umiejętności psychospołecznych

- Nauczanie uczniów radzenia sobie ze stresem, emocjami i konfliktami.
- Wzmacnianie kompetencji życiowych, takich jak rozwiązywanie problemów, komunikacja i poszukiwanie wsparcia.

4. Współpraca ze specjalistami i rodzicami

- Kierowanie uczniów z zauważonymi objawami do szkolnego psychologa, pedagoga lub innego specjalisty zdrowia psychicznego.
- Wymiana informacji i współpraca z rodzicami/opiekunami w celu lepszego zrozumienia potrzeb dziecka i działań wsparcia.
- Znajomość i stosowanie procedur reagowania w sytuacji kryzysowej wewnątrz szkoły.

5. Reagowanie kryzysowe i wsparcie po próbie

- W sytuacji zagrożenia — szybkie, empatyczne i zgodne z procedurami reagowanie oraz zapewnienie pomocy specjalistycznej.
- Wsparcie ucznia powracającego do szkoły po próbie samobójczej poprzez indywidualny plan powrotu oraz koordynację działań z psychologiem/pedagogiem.

6. Tworzenie zdrowego środowiska szkolnego

- Kształtowanie pozytywnej kultury szkoły, w której promuje się zdrowie psychiczne i przeciwdziała przemocy, wykluczeniu oraz stygmatyzacji.
- Jasne zasady zachowania oraz konsekwentne, wspierające podejście nauczycieli wobec problemów uczniów.

Cele szczegółowe do programu wychowawczo – profilaktycznego w zakresie prewencji myśli samobójczych lub prób samobójczych

1. Edukacja i podnoszenie świadomości

- Podnoszenie świadomości społecznej, że samobójstwa są **problemem zdrowia publicznego**, który można zapobiegać.
- Działania mające na celu zmniejszenie wstydu wokół problemów zdrowia psychicznego oraz zachęcanie do szukania pomocy.
- Edukacja społeczna nt. czynników ryzyka i czynników chroniących oraz promowanie zdrowego stylu życia i umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Propagowanie umiejętności mówienia o emocjach i myślach samobójczych w sposób wspierający, redukujący stygmatyzację.

- Przeprowadzić zajęcia edukacyjne podczas lekcji wychowawczych dla uczniów o rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych, radzeniu sobie ze stresem i zdrowiu psychicznym.
- Zorganizować *szkoleniowe spotkania z psychologiem* dla rodziców nt. rozpoznawania zagrożeń i komunikowania się z dziećmi o emocjach.
- Przeszkolić wszystkich nauczycieli i pracowników szkoły w podstawowym rozpoznawaniu sygnałów ryzyka samobójczego oraz procedurach reagowania.

2. Wzmocnienie kompetencji uczniów i personelu

- Budować wsparcie rówieśnicze, nauczyć, jak wspierać kolegów w potrzebie i kierować ich do dorosłych.
- Wyposażyć nauczycieli w narzędzia i procedury do prowadzenia rozmów o emocjach i zapewnić ścieżki kierowania do pomocy psychologicznej.

3. Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska szkolnego.

- Wzmacnianie wsparcia społecznego i więzi rodzinnych/środowiskowych jako czynników chroniących.
- Wdrożenie szkolnej polityki przeciwdziałania izolacji społecznej, wzmacniającej poczucie przynależności do grupy, przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej (np. częste monitorowanie sytuacji w klasach; działania anty-bullyingowe).
- Skutecznie promować w szkole klimat wsparcia i zrozumienia, w którym uczniowie czują się bezpieczni, aby mówić o trudnościach i szukać pomocy.

4. Wczesne wychwytywanie zagrożenia

- Rozwijanie kompetencji rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych u osób w kryzysie (szkolenia dla nauczycieli, rodziców).
- Wczesne interwencje i kierowanie osób z ryzykiem samobójstwa do odpowiedniej pomocy (psychologicznej/psychiatrycznej).

5. System reagowania i wsparcia kryzysowego

- Opracować jasne procedury postępowania w sytuacji zgłoszenia myśli samobójczych lub zachowań ryzykownych, uwzględniając kontakt z rodzicami i specjalistami.
- Zapewnić, że uczniowie w kryzysie otrzymają *szybką ścieżkę dostępu* do pomocy (koordynacja działań pedagoga, psychologa szkolnego, zewnętrznych służb).

6. Współpraca z rodzicami i społecznością

- Przeprowadzić *szkolenie dla rodziców* o tym, jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci i reagować na sygnały ostrzegawcze (np. zmiana zachowania, izolacja).

7. Ocena i monitoring

- Monitorować i analizować dane dotyczące interwencji kryzysowych w szkole co pół roku w celu oceny skuteczności działań i aktualizacji programu (np. liczba uczniów kierowanych do pomocy, liczba zgłoszeń niepokojących).
- Zbieranie danych o myślach i próbach samobójczych, analiza sygnałów i czynników ryzyka.

- Ewaluacja strategii i programów oraz wdrażanie najbardziej skutecznych praktyk.

8. Postwencja – wsparcie po próbie lub stracie

- Wsparcie dla osób, które przeżyły próbę samobójczą, oraz dla rodzin i bliskich po stracie opieką psychologiczną i społeczną.