

WSPARCIE SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH w zakresie prewencji, postwencji oraz sytuacji kryzysowych związanych z zachowaniami suicydalnymi dzieci i młodzieży

Szanowni Państwo,

w zakresie zapobiegania zachowaniom suicydalnym oraz uzyskania wsparcia w sytuacjach, kiedy mają one miejsce wśród uczniów szkół artystycznych, Centrum Edukacji Artystycznej rekomenduje korzystanie z oferty instytucji oraz organizacji pozarządowych oferujących profesjonalną pomoc osobom w kryzysie suicydalnym, ich bliskim oraz szkołom (specjalistom, nauczycielom, uczniom).

Kampania Ministerstwa Zdrowia:

„Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje”

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/opieka-psychologiczna>

"Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje" to kampania społeczna Ministerstwa Zdrowia, której celem jest zwrócenie uwagi na problemy psychiczne dzieci i młodzieży. Kampania promuje specjalną infolinię **800 12 12 12** oferującą doraźne wsparcie psychologiczne dzieciom i młodzieży, a także ich rodzicom i opiekunom. Numer działa przez całą dobę, a połączenie z nim jest bezpłatne. Młodzi ludzie, którzy od zwykłej rozmowy telefonicznej wolą komunikator, mogą skorzystać z chatu dostępnego na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka: <https://czat.brpd.gov.pl/>

Zapobiegajmy Samobójstwom

<https://zapobiegajmysamobojstwom.pl/>

Strona internetowa rządowego **Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym** zawiera szczegółowe informacje o samym programie oraz liczne materiały edukacyjne: <https://zapobiegajmysamobojstwom.pl/biblioteka/> :

- Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły. (Światowa Organizacja Zdrowia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne).
- Zapobieganie samobójstwom. Imperatyw ogólnoswiatowy.
- Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców.

Mazowiecka Rada Oświatowa/

Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli

<https://mscdn.pl/dzialania-mazowieckiej-rady-oswiatowej/>

Mazowiecka Rada Oświatowa przygotowała broszurę opisującą procedury postępowania w sytuacjach dotyczących zdrowia psychicznego uczniów, która stanowi wsparcie dla dyrektorów oraz pracowników pedagogicznych szkoły. Broszura jest dostępna w wersji online oraz pdf:

- Uczeń w kryzysie psychicznym. Niezbędnik dla nauczycieli i wychowawców
<https://online.flippingbook.com/view/910413518/>

Życie Warte Jest Rozmowy

strona pomocowa Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego:

<https://zwjr.pl/>



życie warte jest rozmowy

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.

[Strefa pomocy](#)

[Strefa wiedzy](#)

[Aktualności](#)

1.1. Oświadczenie PTS dotyczące poprawności informacji, pojawiających się w przestrzeni medialnej na temat liczby samobójstw:

<https://suicydologia.org/oswiadczenia/>

Oświadczenie weryfikujące dane przekazywane w licznych materiałach medialnych o rosnącej wśród dzieci i młodzieży liczbie samobójstw.

1.2. ZWJR - strefa wiedzy <https://zwjr.pl/strefa-wiedzy>

Strefa wiedzy (ZWJR) zawiera materiały, poradniki, artykuły (do pobrania, do druku) oraz filmy dotyczące prewencji oraz postwencji zachowań suicydalnych, np.:

- Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. II edycja raportu na podstawie danych Komendy Głównej Policji i serwisu pomocowego www.zwjr.pl

- Plakat pomocowy (informacyjny).
- Ulotka – jak pomóc młodej osobie w kryzysie.
- Pierwsza pomoc emocjonalna.
- Poradnik dla nauczycieli. Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży.
- Poradnik dla rodziców. Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży.
- Samouszkodzenia – zrozumieć aby zapobiec.
- Poradnik nt. samouszkodzeń u młodzieży, skierowany do środowiska szkolnego (nauczyciele, wychowawcy, szkolni specjaliści).
- Interwencje po śmierci samobójczej – o znaczeniu i potrzebie działań postwencyjnych w szkole.
- Wsparcie ucznia po próbie samobójczej. Poradnik dla moderatorów i administratorów serwisów internetowych. Wspieranie działań z zakresu prewencji samobójstw.
- Jak rozmawiać z rodzicem ucznia w kryzysie. Poradnik dla nauczycieli.
- Wsparcie rówieśnicze.
- Zapobieganie samobójstwom. Jak założyć grupę wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego.
- Scenariusz lekcji: Kryzys emocjonalny – zajęcia edukacyjne dla młodzieży w wieku 12-18 lat.

Artykuły, np.:

- Samobójstwo jako ból psychiczny.
- Samobójstwo wśród uzdolnionych.

1.3. ZWJR - strefa pomocy <https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>

W Strefie pomocy (ZWJR) uzyskają wsparcie osoby, które:

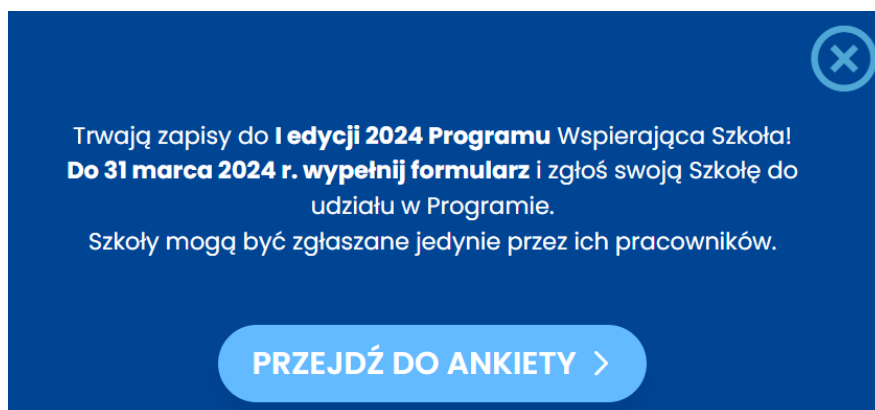
- same potrzebują pomocy (<https://zwjr.pl/napisz-do-specjalisty>)
- chcą komuś pomóc (<https://zwjr.pl/chce-komus-pomoc>)
- są rodzicem dziecka w kryzysie (<https://zwjr.pl/moje-dziecko-jest-w-kryzysie>)
- mają ucznia w kryzysie (<https://zwjr.pl/mam-ucznia-w-kryzysie>)
- są nastolatkiem w kryzysie (<https://zwjr.pl/nastolatek-w-kryzysie>)
- doświadczają żałoby po stracie bliskiej osoby w wyniku samobójstwa
<https://zwjr.pl/konsultacje-dla-osob-w-zalobie>
<https://zwjr.pl/formularz-zaloba>

1.4. Centrum Edukacji Artystycznej rekomenduje szkołom artystycznym korzystanie ze wsparcia udzielanego przez ZWJR w postaci:

- **Projekt Wspierająca szkoła:** <https://zwjr.pl/wspierajaca-szkola>

Wspierająca Szkoła to program skierowany do szkół podstawowych i ponadpodstawowych. W jego ramach nauczyciele, pedagodzy, rodzice oraz uczniowie budują stosowną wiedzę

i umiejętności, otrzymują odpowiednie narzędzia tak, by dbać o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży. Udział w programie kończy przyznanie certyfikatu Wspierająca Szkoła.



- **Korzystanie z bezpłatnych konsultacji dla szkół:** <https://zwjr.pl/konsultacje-dla-szkol>

ZWJR zaprasza do skorzystania z bezpłatnych konsultacji dla nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych. Konsultacje skierowane są do szkół, w których uczeń: popełnił samobójstwo, jest po próbie samobójczej, ma myśli samobójcze, samookalecza się i przejawia inne zachowania autodestrukcyjne.

- **Zachęcanie rodziców uczniów do korzystania z bezpłatnych konsultacji dla rodziców:** <https://zwjr.pl/konsultacje-dla-rodzicow>

Bezpłatne konsultacje ze specjalistą suycydologiem skierowane do rodziców i opiekunów prawnych dzieci, które: mają myśli samobójcze (lub istnieje takie podejrzenie), są po próbie samobójczej, planują odebrać sobie życie, samookaleczają się bądź przejawiają inne zachowania autoagresywne.

Fundacja Dajemy Dzieciom Się

<https://fdds.pl/>

Fundacja Dajemy Dzieciom Się:

- prowadzi sieć Centrów Pomocy Dzieciom – specjalistycznych placówek, w których udziela kompleksowej i bezpłatnej pomocy dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem;
- pomaga telefonicznie dzieciom i młodzieży w kryzysie. Udziela wsparcia rodzicom i nauczycielom w sprawie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności;
- podpowiada co można zrobić, gdy pojawia się podejrzenie, że dziecko jest krzywdzone; jakie instytucje mają obowiązek sprawdzić, co dzieje się w domu dziecka i udzielić pomocy;
- udziela bezpłatnej i specjalistycznej pomocy dzieciom i rodzinom z Ukrainy. Wsparcia udzielają psychologowie, które porozumiewają się w języku ukraińskim i rosyjskim.

Na stronie fdds zamieszczone są m.in. szczegółowe informacje, filmy, pliki dotyczące: **standardów ochrony małoletnich**, zgodnie z Ustawą z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy – Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1606): <https://standardy.fdds.pl/standardy>

FORUM PRZECIW DEPRESJI
<https://forumprzeciwdepresji.pl/>


FORUM
PRZECIWIW
DEPRESJI
KAMPANIA SPOŁECZNA

AKTUALNOŚCI / O KAMPANII / DEPRESJA / **NASTOLETNIA DEPRESJA** / DLA MEDIÓW

Nastoletnia Depresja



[Strefa Nastolatka](#)
[Strefa Rodzica](#)
[Strefa Nauczyciela](#)
[#przystanek depresja](#)
[Punkty Pomocy dla Dzieci i Młodzieży](#)

Strona zawiera m. in. materiały pomocne przy wsparciu osób/uczniów w depresji:

- Nastoletnia depresja. Poradnik dla młodzieży.
- Nastoletnia depresja. Poradnik dla nauczycieli.
- Nastoletnia depresja. Poradnik dla rodziców.
- Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia.

Więcej informacji

Więcej informacji jak uzyskać wsparcie lub jak go udzielić innej osobie na stronach:

- Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego <https://suicydologia.org/>
- 116sos <https://116sos.pl/> (wsparcie dla osób w kryzysie - dorosłych).

Załącznik do pisma stanowią pliki w wersji pdf ze wszystkimi wymienionymi w niniejszej rekomendacji poradnikami.

Poradniki te można również pobrać ze wskazanych stron internetowych.