



KOMENDA GŁÓWNA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
BIURO SZKOLENIA

**PROGRAM SZKOLENIA
DOSKONALĄCEGO
DLA FUNKCJONARIUSZY I PRACOWNIKÓW
CYWILNYCH
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
POMOC OSOBOM
W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM**

Warszawa 2017

Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej:

- ✓ kpt. Anna Kubicka, KW PSP w Warszawie
- ✓ str. Małgorzata Rączka, KW PSP w Warszawie
- ✓ st. bryg. Cezary Dobrodziej, KG PSP

Konsultacja merytoryczna:

- ✓ st. kpt. Marta Różycka, psycholog KW PSP w Katowicach

Konsultacja metodyczna:

- ✓ Magdalena Stajszczak, KG PSP

Spis treści

I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO - WYCHOWAWCZE	4
1. Cel szkolenia	4
2. Sylwetka absolwenta	4
3. Warunki przyjęcia na szkolenie	4
II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO	5
1. Organizacja szkolenia	5
2. Zalecenia i wskazówki metodyczne	5
3. Plan nauczania	6
III. TREŚCI NAUCZANIA	7
1. Kryzys psychiczny i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka	7
2. Zachowania samobójcze	7
3. Zasady postępowania z osobą w kryzysie samobójczym	7
LITERATURA	9
ZAŁĄCZNIK nr 1 - ankieta ewaluacyjna	10

Warszawa, 17 listopada 2017 r.

ZATWIERDZAM
KOMENDANT GŁÓWNY
MIASTOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
Suski
.....
brygadier Leszek **SUSKI**

I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZE

1. Cel szkolenia

Celem szkolenia jest uwrażliwienie strażaków i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej na problem kryzysu samobójczego oraz wskazanie sposobów postępowania z osobą z zamiarem samobójczym.

2. Sylwetka absolwenta

Po ukończonym szkoleniu słuchacz powinien:

a. w sferze poznawczej:

- wyjaśniać pojęcia: kryzys psychiczny, zachowania samobójcze, samobójstwo;
- wymieniać cechy kryzysu psychicznego;
- podawać przykłady konsekwencji kryzysu psychicznego;
- wymieniać czynniki ryzyka zachowań samobójczych;
- omawiać czynniki protekcyjne zachowań samobójczych;
- podawać przykłady sygnałów mogących świadczyć o zagrożeniu samobójstwem;
- omawiać zasady postępowania z osobą z zamiarem samobójczym;
- wskazywać dostępne formy i miejsca pomocy dla osób w kryzysie samobójczym.

b. w sferze praktycznej:

- rozpoznawać objawy kryzysu psychicznego;
- identyfikować sygnały ostrzegawcze zagrożenia samobójstwem;
- podejmować konstruktywne działania wobec osoby z zamiarem samobójczym;
- podejmować działania chroniące własną kondycję psychofizyczną.

c. w sferze motywacyjnej, mieć ukształtowane postawy:

- otwartości na potrzeby osób w kryzysie psychicznym;
- świadomości znaczenia udzielenia wsparcia osobie w kryzysie psychicznym;
- gotowości do udzielenia pomocy osobie z zamiarem samobójczym;
- odpowiedzialności za własną kondycję psychofizyczną.

3. Warunki przyjęcia na szkolenie

Szkolenie adresowane jest do wszystkich strażaków i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej.

II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

1. Organizacja szkolenia

- a. Szkolenie jest realizowane w ramach doskonalenia zawodowego strażaków Państwowej Straży Pożarnej, według harmonogramu opracowanego przez psychologa komendy wojewódzkiej lub szkoły Państwowej Straży Pożarnej, zatwierdzonego odpowiednio przez komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej lub komendanta szkoły Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Podstawą organizacji procesu dydaktycznego jest plan nauczania. Podstawową formą nauczania jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut.
- c. Zajęcia należy prowadzić w grupach do 20 osób.
- d. Szkolenie prowadzone jest przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej.
- e. Uczestnicy potwierdzają udział w szkoleniu podpisem na liście obecności zawierającej następujące dane: stopień, imię i nazwisko, nazwę jednostki oraz stanowisko osoby uczestniczącej w zajęciach.
- f. Po zakończeniu szkolenia jego uczestnicy wypełniają ankietę oceniającą szkolenie oraz sposób prowadzenia zajęć. Wzór ankiety ewaluacyjnej określa załącznik nr 1.

2. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia należy prowadzić w formie wykładu interaktywnego, obejmującego m.in.: wykład, dyskusje, materiały filmowe, ćwiczenia oraz trening umiejętności.
- b. Prowadzący zajęcia w trakcie realizacji tematów przewidzianych w planie nauczania, powinni zwracać uwagę na:
 - poprawną terminologię,
 - poprawne wykonywanie i podsumowywanie ćwiczeń,
 - zbieranie informacji zwrotnych od uczestników szkolenia,
 - wykorzystanie przykładów związanych ze służbą,
 - kształtowanie odpowiednich umiejętności, postaw, zachowań i motywacji.
- c. W trakcie szkolenia należy zapewnić warunki do realizacji celu głównego oraz celów szczegółowych, poprzez:
 - przestrzeganie zasad nauczania,
 - łączenie metod asymilacji wiedzy z metodami samodzielnego dochodzenia do wiedzy.
- d. Zajęcia powinny być realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny szkolnej oraz zaopatrzonych zarówno w proste, jak i techniczne środki dydaktyczne (np. tablica lub flipchart, rzutnik, komputer, głośniki).
- e. W toku szkolenia prowadzący powinien sprawdzać uwagę słuchaczy poprzez np.: moderowanie dyskusji, czy analizę przypadku.
- f. Omawiając zagadnienia kryzysu psychicznego, zachowań samobójczych oraz zasad postępowania z osobą z zamiarem samobójczym prowadzący szkolenie powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą.
- g. Prowadzący szkolenie powinien przygotować dla słuchaczy wykaz miejsc, w których oferowana jest profesjonalna pomoc dla osób w kryzysie psychicznym, na terenie danego powiatu / województwa.

3. Plan nauczania

L.p.	Temat	Liczba godzin		
		T	P	R
1.	Kryzys psychiczny i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka	1	-	1
2.	Zachowania samobójcze	1	-	1
3.	Zasady postępowania z osobą w kryzysie samobójczym	1	1	2
RAZEM		3	1	4

T – zajęcia teoretyczne, P – zajęcia praktyczne, R – razem

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Kryzys psychiczny i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka – 1T

Materiał nauczania:

- definicja i cechy kryzysu psychicznego;
- konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wyjaśnić zjawisko kryzysu psychicznego;
- scharakteryzować cechy kryzysu psychicznego;
- wymienić konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka (w sferze: poznawczej, emocjonalnej, fizycznej i społecznej).

2. Zachowania samobójcze – 1T

Materiał nauczania:

- zachowania samobójcze – podstawowe pojęcia;
- człowiek w kryzysie samobójczym;
- oferta pomocy dla osób w kryzysie samobójczym.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wymienić i wyjaśnić zachowania samobójcze;
- podać przykłady mitów dotyczących zachowań samobójczych;
- wskazać czynniki ryzyka zachowań samobójczych;
- omówić czynniki protekcyjne zachowań samobójczych;
- podać przykłady sygnałów mogących świadczyć o zagrożeniu samobójstwem;
- wskazać dostępne formy i miejsca pomocy dla osób w kryzysie samobójczym.

3. Zasady postępowania z osobą w kryzysie samobójczym – 1T, 1P

Materiał nauczania:

- pierwszy kontakt z osobą w kryzysie samobójczym;
- pomoc osobie w kryzysie samobójczym.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wyjaśnić specyfikę sytuacji udzielania pomocy osobie w kryzysie samobójczym;
- uzasadnić konieczność i potrzebę podjęcia działań wobec osoby w kryzysie samobójczym;

- podać przykłady zachowań pomagających nawiązać kontakt z osobą z zamiarem samobójczym;
- podjąć konstruktywne działania wobec osoby z zamiarem samobójczym (uwzględniając między innymi sposób nawiązania kontaktu i prowadzenia komunikacji).

LITERATURA

1. Althaus D. Hegerl U. Reiners H., Depresja ?, Wyd. MEDIA RODZINA 2015.
2. Fortuna P., Studium przypadku w praktyce szkoleniowej – czyli jak uczyć się na doświadczeniach innych, GWP 2010.
3. Fortuna P. Łaguna M., Przygotowanie szkolenia, czyli jak dobry początek prowadzi do sukcesu, GWP 2009.
4. Gromnicka D., Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim, Edgard 2012.
5. Hołyst B., Suicydologia, Wyd. LexisNexis 2002.
6. Jamison Kay R., Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec, Zysk i S-ka 2004.
7. Johnstone M., Mój czarny pies Depresja, Wyd. MEDIA RODZINA 2010.
8. Johnston M. Johnston A., Życie pod psem, który wabi się Depresja, Wyd. MEDIA RODZINA 2015.
9. Łuba M., Suicydalne pogorzelisko, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
10. Kabat-Zinn J., Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból, Czarna Owca 2013.
11. Kępiński A., Melancholia, PZWL 1974.
12. Kozak A. Łaguna M., Metody prowadzenia szkoleń – czyli niezbędnik trenera, GWP 2009.
13. Kubicka A., Przywrócić nadzieję, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
14. Lipczyński A., Psychologiczna interwencja w sytuacjach kryzysowych, Centrum Doradztwa i Informacji Difin 2007.
15. Piotrowicz D., Negocjacje kryzysowe i policyjne. Wybrane zagadnienia psychologiczne i kryminologiczne, Wyd. Dariusz Piotrowicz 2010.
16. Ringel E., Gdy życie traci sens: rozważania o samobójstwie, Glob 1987.
17. Różycka M., Jak nie zwariować, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
18. Sheehy N. O'Connor R., Zrozumieć samobójcę, GWP 2002.
19. Urban M., Niekonwencjonalne metody szkoleniowe – czyli jak uatrakcyjnić zajęcia, GWP 2010.
20. Wyrozębski M., Próby samobójcze okiem PSP, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
21. Zwoliński A., Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny, WAM 2013.

Nazwa szkolenia:

.....

Data i miejsce szkolenia:

.....

ANKIETA OCENY SZKOLENIA*Szanowni Państwo!*

Informacje, które zostaną uzyskane z niniejszej ankiety, posłużą jako wskazówki do podniesienia poziomu szkolenia, w którym Państwo uczestniczą, a także skuteczności i atrakcyjności następnych szkoleń. Uprzejmie proszę o udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania oraz wpisanie uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie jakości szkolenia, w którym Państwo uczestniczyli. Udzielając odpowiedzi proszę dokonać oceny, zaznaczając właściwą liczbę, zgodnie z opisaną poniżej skalą:

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

1. W jakim stopniu ukończone szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

2. Jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnych kompetencji i umiejętności?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

3. W jakim stopniu uzyskane informacje pogłębiły Pani/Pana wiedzę z omawianego na szkoleniu obszaru?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

4. Czy nabyte na szkoleniu kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu zawodowym?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

5. Jak ocenia Pani/Pan przygotowanie merytoryczne osoby prowadzącej szkolenie?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

6. Jak ocenia Pani/Pan sposób przekazywania informacji przez prowadzącego szkolenie?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

7. Jak ocenia Pani/Pan szkolenie od strony organizacyjnej?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

8. Jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę ukończonego szkolenia?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

9. Inne uwagi i sugestie:

.....
.....
.....
.....

10. Jakie inne treści Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych szkoleniach tego typu?

.....
.....
.....
.....

METRYCZKA

Proszę wstawić X w odpowiednią kratkę.

Płeć

- Kobieta
- Mężczyzna

Wiek

- do 25 lat
- 26-30 lat
- 31-39 lat
- 40-49 lat
- powyżej 50 lat

Staż służby/pracy

- 0-3 lata
- 4-10 lat
- 11-15 lat
- 16-20 lat
- 21-25 lat
- 26-30 lat
- powyżej 30

Dziękuję za wypełnienie ankiety