

Wstęp 11

Część I. Kryzys suicydalny - ustalenia teoretyczne i wyniki badań

1. Czym jest samobójstwo? 17
2. Dynamika zachowań samobójczych w Polsce 25
3. Współczesny nastolatek - zmiany na przestrzeni lat 29
4. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w zachowaniach suicydalnych uczniów 53
- 4.1. Czynniki ryzyka 53
- 4.2. Czynniki chroniące 67
5. Konsekwencje zachowań suicydalnych 71
6. Nastolatek w kryzysie suicydalnym 75
7. Indywidualne przypadki - przykładowe omówienia i interpretacje 81
8. Wsparcie ucznia w kryzysie suicydalnym 89
- 8.1. Ogólne działania podejmowane przez szkołę w sytuacjach kryzysowych 90
- 8.2. Uczeń w kryzysie suicydalnym, w tym po próbie samobójczej 93
- 8.3. Samobójstwo ucznia - działania postwencyjne 98
- 8.4. Profilaktyka samobójstw 105

Część II. Radzenie sobie z kryzysem suicydalnym w praktyce edukacyjnej

Blok A. Trudne rozmowy w relacji nauczyciel - uczeń oraz nauczyciel - rodzic 111

- Ćwiczenie 1A. Wprowadzenie 113
- Ćwiczenie 2A. Czy rozmawiać z uczniem? 113
- Ćwiczenie 3A. Schemat rozmowy z uczniem 114
- Ćwiczenie 4A. Rozmawiam z uczniem 114
- Ćwiczenie 5A. Rozmawiam z rodzicem 115
- Ćwiczenie 6A. Jak rozmawiać z rodzicem? 115
- Ćwiczenie 7A. Co powinienem wiedzieć? 117
- Ćwiczenie 8A. Psychoedukacja rodzica 118
- Ćwiczenie 9A. Moje zasoby i możliwości 118
- Ćwiczenie 10A. Podsumowanie 119
- Załączniki 121

Blok B. Wspierający uczeń 127

- Ćwiczenie 1B. Samobójstwo - fakty i mity 129
- Ćwiczenie 2B. O języku dotyczącym samobójstwa - definicje 129
- Ćwiczenie 3B. Czytanie z zachowania 130
- Ćwiczenie 4B. Co chroni przed samobójstwem, a co zwiększa ryzyko jego popełnienia? 131
- Ćwiczenie 5B. Czy cierpią tylko najbliżsi? O konsekwencjach samobójstwa 131
- Ćwiczenie 6B. Analizowanie przypadków 132
- Ćwiczenie 7B. Czy warto pomagać? Co tracę, a co zyskuję, pomagając? 133
- Ćwiczenie 8B. Zasoby „pomagacza” 134
- Ćwiczenie 9B. Budowanie i burzenie muru w komunikacji 134
- Ćwiczenie 10B. Buduję komunikaty wspierające 135
- Ćwiczenie 11B. Jak słuchać i być wysłuchanym? 136
- Ćwiczenie 12B. Pomagam wyposażony w wiedzę i umiejętności 137
- Ćwiczenie 13B. Powarsztatowe fakty i mity o samobójstwach 138
- Ćwiczenie 14B. Podsumowanie 138
- Załączniki 139

Blok C. Jak wspierać ucznia w kryzysie suicydalnym? 169

- Ćwiczenie 1C. Wprowadzenie 171
- Ćwiczenie 2C. Szkolna strategia postępowania 171
- Ćwiczenie 3C. Samobójstwo - fakty i mity 172
- Ćwiczenie 4C. Funkcjonowanie ucznia w kryzysie 172
- Ćwiczenie 5C. Co może mnie zaniepokoić? Case study 173
- Ćwiczenie 6C. Jak rozmawiać z uczniem? Przygotowanie do rozmowy 174

Ćwiczenie 7C. Jak rozmawiać z uczniem? Wspierające słowa	174
Ćwiczenie 8C. Jak rozmawiać z uczniem? Zachęta	175
Ćwiczenie 9C. Jak rozmawiać z uczniem? Zachęta. Ćwiczę	176
Ćwiczenie 10C. O co i jak pytać?	176
Ćwiczenie 11C. O co i jak pytać? Ćwiczę	177
Ćwiczenie 12C. Kiedy interweniować?	178
Ćwiczenie 13C. Jak postępować w sytuacji zagrożenia suicydalnego?	178
Ćwiczenie 14C. Plan bezpieczeństwa	179
Ćwiczenie 15C. Pierwsza pomoc emocjonalna	180
Ćwiczenie 16C. Pierwsza pomoc emocjonalna dla osoby w kryzysie suicydalnym	180
Ćwiczenie 17C. Podsumowanie	181
Załączniki	183

Bibliografia	201
Spis wykresów	209