

Spis treści

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 9C. Jak rozmawiać z uczniem? Zachęta. Ćwiczę	176
Ćwiczenie 5A. Rozmawiam z rodzicem	115	Ćwiczenie 10C. O co i jak pytać?	176
Ćwiczenie 6A. Jak rozmawiać z rodzicem?	115	Ćwiczenie 11C. O co i jak pytać? Ćwiczę	177
Ćwiczenie 7A. Co powinienem wiedzieć?	117	Ćwiczenie 12C. Kiedy interweniować?	178
Ćwiczenie 8A. Psychoedukacja rodzica	118	Ćwiczenie 13C. Jak postępować w sytuacji zagrożenia suicydalnego?	178
Ćwiczenie 9A. Moje zasoby i możliwości	118	Ćwiczenie 14C. Plan bezpieczeństwa	179
Ćwiczenie 10A. Podsumowanie	119	Ćwiczenie 15C. Pierwsza pomoc emocjonalna	180
Załączniki	121	Ćwiczenie 16C. Pierwsza pomoc emocjonalna dla osoby w kryzysie suicydalnym	180
		Ćwiczenie 17C. Podsumowanie	181
		Załączniki	183
Blok B. Wspierający uczeń	127		
Ćwiczenie 1B. Samobójstwo – fakty i mity	129	Bibliografia	201
Ćwiczenie 2B. O języku dotyczącym samobójstwa – definicje	129		
Ćwiczenie 3B. Czytanie z zachowania	130	Spis wykresów	209
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		