

# Instrukce pro pracovníky školního poradenského pracoviště k tvorbě Bezpečnostního plánu

Bezpečnostní plán je individualizovaný plán, který žákům může poskytnout soubor strategií a kroků, které jim mohou pomoci se vyrovnat s psychickou bolestí a sebevražednými myšlenkami. Proces tvorby bezpečnostního plánu zahrnuje pomoc ze strany školního psychologa či metodika prevence. Pokud má žák zajištěnou odbornou péči, může s ním plán připravit i daný odborník (psychoterapeut, psycholog, sociální pedagog).

Plán zahrnuje:

- varovné signály – žák se učí vnímat, co se v něm děje, a včas na to reagovat
- adaptivní strategie zvládnání v reakci na spouštěče sebevražedných myšlenek
- určení a tvorbu bezpečného místa
- kontakty na lidi, kteří mohou pomoci, a způsob, jak je oslovit
- nápady, pro co stojí za to žít

Cílem bezpečnostního plánu není vyřešit komplexní problém. Výsledkem by měl být plán, který žák může použít sám v momentech, kdy přichází myšlenky na sebevraždu. Jednu kopii si nechává pracovník, druhou má žák. Ideální je, aby pracovník po domluvě s žákem o plánu informoval zákonné zástupce.

## Instrukce:

Bezpečnostní plán vytiskněte. Na úvodní stránce vyplní žák své jméno, datum vyplnění a jméno pracovníka, který mu pomáhá. Na začátku žákovi vysvětlíte smysl plánu a dále s ním procházíte jednotlivé položky. Zde můžete najít instrukce a otázky, které Vám mohou při vyplňování pomoci. Pamatujte, že ne všichni budou chtít vyplňovat vše – to je v pořádku. Jde o společné hledání odpovědí a možností. Kurzívou uvedené věty jsou nabídka, jak můžete daný bod žákovi vysvětlit nebo jak se na něj ptát.

- Mé varovné signály – nejprve vysvětlíme žákovi, co jsou varovné signály, a necháváme ho přemýšlet; pokud neví, můžeme mu dát nějaké příklady (např. hůř se soustředím, hůř spím, cítím velkou bezmoc...)
  - *Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Jejich znalost nám pomáhá jednat včas. Co varuje tebe? Jaké jsou tvé varovné signály?*
  - *Jak to vypadá, když ti něco z tvých pocitů, myšlenek nebo chování napovídá, že mohou přijít myšlenky na sebevraždu?*
  - *Podle čeho poznáš, že je dobré použít bezpečnostní plán?*
- Jaké situace u mě spouští myšlenky na sebevraždu? – hledáme spouštěče takových momentů
  - *Jaké situace u tebe spouští myšlenky na sebevraždu?*

- Věci, které můžu udělat já – necháváme žáka přijít se svými nápady, příp. můžeme pomoci ve vymýšlení dle toho, jak žáka známe
  - *Obvykle pomáhá, když děláme věci, které odvádějí pozornost od sebevražedných myšlenek. Co můžeš udělat ty sám/sama, když máš myšlenky na sebevraždu?*
  - *Co můžeš udělat, abys odlehčil/a svoji mysl, třebaže jen na chvíli?*
  - *Napiš věci, které ty sám/sama můžeš udělat...*
  - *Někdy lidem pomáhá třeba... (hluboké dýchání, zavolat kamarádovi, jít na procházku, poslouchat oblíbenou hudbu, napsat si na papír, co mě trápí, fyzická aktivita, říct si něco milého a podpůrného, jako bych mluvil ke kamarádovi...)*
- Věci, které můžu dělat s druhými lidmi
  - *A jaké věci můžeš dělat s druhými lidmi, když máš myšlenky na sebevraždu?*
- Bezpečné místo
  - *Je důležité se cítit bezpečně, zbavit se věcí, kterými by sis mohl/a ublížit.*
  - *Jak můžeš své prostředí udělat bezpečné? Kde se cítíš v bezpečí?*
  - *Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí?*
- Jak můžu požádat své blízké o pomoc? – pomáháme vymyslet konkrétní věty, které žák pak může použít
  - *Když se cítíme špatně, může být těžké si říct o pomoc. Je fajn si věty, kterými si o pomoc říkáme, klidně připravit dopředu. Jak by sis ty mohl/a říct o pomoc?*
- Komu můžu říct o pomoc? – snažíme se pomoci žákovi určit lidi (doma i ve škole), kterým se může svěřit, a zapsat si je i s jejich telefonním číslem
  - *S kým se cítíš dobře?*
- Kam se můžu obrátit pro odbornou pomoc? – informujeme žáka o Lince bezpečí (116 111) či o Lince pro rodinu a školu (116 000) a ptáme se ho na případné další zdroje odborné pomoci
- Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější a pro kterou stojí za to žít
  - *Když člověk zažívá myšlenky na sebevraždu, snadno zapomíná na to dobré v životě. Když ale přemýšlíme o hezkých vzpomínkách a o všem, co máme rádi a co nám přináší radost, pomáhá nám to bojovat s těžkými pocity v momentu krize. Jaké jsou tvé důvody, proč stojí za to žít. Co je ta jedna nejdůležitější věc?*
  - *Co je v tvém životě nejlepší?*
  - *Co je v tvém životě nejdůležitější?*
  - *Na co se těšíš ve své budoucnosti/až budeš starší?*