JOKABIDE SUIZIDAREN KASURAKO JARDUKETA-PLANA

Jokabide suizida izan duen ikasle baten esku-hartzea diskretua eta neurtua izan behar da, planifikatua. Txantiloi honen laguntzarekin planifikazio hori era ordenatu batean egingo da. BAT taldeak duenez egoeraren inguruko informaziorik zuzenena, jarduketa-plana egiteko lan talderik eraginkorrena da.

Kontutan izan behar da, plan eraginkor bat zerbait dinamikoa dela, bizia. Testuingurua aldatu ahala eta aurreikusitako ebaluaketa prozedurari jarraiki, plana egokitzen joango da.

Jarduketa Planarekin hasi aurretik, ikaslearen egoera ondo ezagutu behar da, honetarako informazio iturri desberdinak kontuan hartu behar dira: irakasleria, familia eta, batez ere, ikaslea bera, erreferentziazko pertsonaren bitartez eta Segurtasun Plana tresna moduan hartuz. Hortaz, Jarduketa Plana egin aurretik Segurtasun Plana egina egon beharko litzateke.

### IKASTETXEAREN IDENTIFIKAZIO-DATUAK

|  |  |
| --- | --- |
| Ikastetxea |  |
| Ikastetxearen kodea |  |
| Herria |  |
| Ikaslearen izen-abizenen inizialak | Hiru inizialak ipintzea komeni da (baldin baditu). |

* + 1. **INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA 1. ERANSKINA HEZKUNTZAKO IKUSKARITZARA ETA LAGUNTZA-ZERBITZUETARA BIDALI ONDOREN SORTUTAKO DATU GARRANTZITSUAK** Bileretatik, elkarrizketetatik, gelan ohartemantakotik, beste toki batzuetatik edota beste iturri batzuetatik bildutako informazio berriaren deskripzioa.

|  |
| --- |
| 1. eranskina bete zenetik jarduketa-plana egin arte, hainbat informazio osagarri jasotzen da, batez ere, familia, kide eta ikaslearengandik (erreferentziazko pertsonaren bitartez). Atal honetan, aurretik jaso ez den informazio esanguratsua ipiniko da. |

### ARRISKU-FAKTORE IZAN DAITEZKEENAK

Faktore pertsonalak, familia-faktoreak edo eskola- eta gizarte-ingurunekoak (18-19 or.\*)

|  |
| --- |
| Ohiko arrisku faktore pertsonalak: * Aurretiko suizidio-saioa
* Autolesio ez-suizidak edo keinu suizida
* Bakardadea bilatzea edo talde-jardueretan parte ez hartzea
* Talde-komunikazioan zailtasunak sentitzea
* Emozioak, sentimenduak edo iritziak adierazteko zailtasuna
* Frustrazioen aurrean oldarkortasun handia eta tolerantzia txikia erakustea
* Nahasmendu mentala izatea
* Min fisiko kronikoa edo gaixotasun kronikoa izatea
* Ondoez emozionala sentitzea bizitzaren inguruabar estresagarrien ondorioz
* Alkohola edo bestelako drogak gehiegi kontsumitzea
* Baliabide hilgarrietara irispidea izatea
* Genero-identitate ez-normatiboa izatea
* Gehiegizko sentikortasuna
* Dolu-prozesu konplexu bat esperimentatzea
* Laguntza eskatzeko trebetasunik ez izatea
* Oso zorrotza eta perfekzionista izatea (batez ere eskolan)

Ohiko arrisku faktore familiarrak* Familian suizidio aurrekariak izatea
* Pertsona maitaturen bat galtzea
* Familiartekoek alkohola edo bestelako drogak gehiegi kontsumitzea
* Familia barruko indarkeria-egoerak izatea
* Familia desegituratuetakoa izatea
* Zaintzarik eza
* Sekretuak ez jakinarazteko familiarekiko leialtasun gaizki ulertuen ondorioz laguntzarik ez eskatzea.
* Zorroztasun- eta perfekzionismo-maila altuko ingurune batean bizitzearen ondorioz, porrot eta etsipenezko sentimenduak sortzea eta autoestimua murriztea
* Berriki sexu-abusuen edo tratu txar fisiko eta psikologikoen biktima izatea
* Amaren edo aitaren psikopatologia

Ohikoak diren gizarte eta eskola inguruneko arrisku faktoreak:* Isolamendu soziala erakustea. Laguntzako gizarte-sarerik ez edukitzea
* Bullying edo cyberbullying-aren biktima izatea edo jokabide jazartzailea izatea
* Liminalitate edo deserrotze soziokulturala izatea
* Baztertua sentitzea
* Sexu-orientazio edo genero/sexu-identitate ez-normatiboa izatea
* Portaera-aldaketa bortitzak izatea
* Lehendik izandako errendimenduan jaitsiera nabarmentzea
* Maitasun-haustura bat izatea edo lagunak galtzea
* Estres akademikoa jasatea
* Suizidio-saio baten ondoren estigmatizazioa hautematea
* Interneten eta sare sozialen erabilera arazotsua
* Suizidioaren kutsatze sozialaren eraginpean egotea
 |

### BABES FAKTORE IZAN DAITEZKEENAK

Faktore pertsonalak, familia-faktoreak edo eskola- eta gizarte-ingurunekoak (17 or.\*)

|  |
| --- |
| Ohiko babes faktore pertsonalak:* Trebetasun sozial eta emozionalak garatzea
* Autoestimu handia eta bizitzan bizi-asmo edo esanahi bat edukitzea
* Jarrera eta balio prosozialak izatea
* Pertsonekin, familiarekin, komunitatearekin eta gizarte-erakundeekin konektagarritasuna izatea

Ohiko familia eremuko babes faktoreak:* Familiarekin harreman eta lotura seguruak izatea
* Familia-ingurunean eskuragarritasun emozionala duten pertsonak eskura izatea
* Emozioak komunikatzeko aukera sentitzea
* Familia-ingurunean babestua sentitzea

Ikastetxe eta gizarte inguruko ohiko babes faktoreak:* Parekoen arteko harreman eta lotura seguruak izatea
* Ingurunearekin harreman positiboak ezartzea (irakasleak barne)
* Gutxienez pertsona bat izatea gizarte- eta eskola-eremuan hitz egiteko eta laguntzeko
* Aisialdian jarduera osasungarriak egitea (bai bakarrik bai taldeka): ariketa fisikoa, jarduera artistikoak, boluntariotzak, etab
* Komunikazio trebetasunetan heztea
* Laguntza eskatzen ikastea
* Arazoak konpontzeko, premiak aztertzeko eta informazioa bilatzeko heztea
* Porrotean heztea, balio positiboetan heztea: errespetua eta elkartasuna
 |

### HARTU BEHARREKO NEURRIAK

(Ikus 3. Eranskina\*)

### Erreferentziazko pertsonak

|  |
| --- |
| Ikasleak aukeratutako erreferentziazko pertsona adierazi, zenbatean behin biltzen dira. |

**Emozioak erregulatzeko lekua (Arnasgunea)**

Ikasgela-zenbakia, edo lekuaren erreferentzia zehatza

|  |
| --- |
| Erreferentziazko pertsonak ikaslearekin hitz egiteko erabiliko duen gelaren aukeraketa oso garrantzitsua da. Toki diskretua eta abegikorra izango dugu. Etenik ez dela egongo ziurtatuz. Atetik eta leihotik inork ez duela pribatutasun hori apurtuko.Gela hau ikaslearekin batzartzeko erabiliko da, bai krisi egoeretan, bai programatutako elkarrizketetan.Arnasgunea ikastetxeko ohiko baliabide gisa ulertu behar da, hau da, ikasle batek baino gehiagok erabili dezake. Erabilera handia bada, arnasgune bat baino gehiago egon daiteke, baina ikasle bakoitzak arnasgune bera erabiltzea hobesten da. Honek ikastetxe mailako antolaketa beharko du. |

### Segurtasun Planaren ildo nagusiak (ikaslearekin)

Alarma-seinaleak, ongizate-jarduerak, krisi-egoeretarako erreferentziazko pertsonak, etorkizuneko ilusioak, bitarteko hilgarrien eskuragarritasuna (8. eranskina)

|  |
| --- |
| Ikasleak erreferentziazko pertsonaren laguntzarekin osatu duen Segurtasun Planaren oinarrizko ildoak aipatuko dira. Hortaz, dokumentu hau egin aurretik, Segurtasun Plana egina egon beharko da. |

### Jokabide suizidako krisietan jarduteko prozedura (BAT taldea)

Zehaztu nork, zer eta nori. Larrialdietako telefonoak...

|  |
| --- |
| Ikastetxean krisi suizida edota autolesio ez-suizida egoera bat emango balitz, zein prozedura jarraituko litzatekeen zehaztuta egon beharko da. Esku-hartzea egingo dutenek nola jokatuko duten, nori dagokio egoeraren balorazioa egitea eta nora deituko duen, ikaslea non egongo den eta abar. |

### Pertsonaren barne-ongizateari buruzko neurriak

Ikaslearen autonomia emozionala eta autoerregulazio emozionala

|  |
| --- |
| Datozen hilabeteetan ikasleak bere egoeran hobekuntza izateko landuko diren alderdi intrapertsonalak aipatuko dira. Ezagutu diren arrisku faktore pertsonalekin koherenteak izango dira (dokumentu honen 3. atala).Ohiko lan ildoak hauek dira:* Kudeaketa emozionala: emozioa eta bere intentsitatearen identifikazioa
* Asertibitatea
* Autoexijentzia maila egokia
* Norberaren buruarekiko errukitasuna. Autodepreziazioari aurre egitea, auto-kontzeptu egokia
* Zama sentimendua.
* Ondorioztatze pentsamendua
* Laguntza eskatzeko trebetasuna

Lan ildoak adierazteaz aparte, nola bideratzeko asmoa dagoen aipatuko da. |

### Pertsonen arteko ongizateari buruzko neurriak

Talde-kohesioa, jazarpenaren tratamendua (halakorik balego), konektibitatearen hobekuntza

|  |
| --- |
| Haur eta nerabeengan egon ohi den min mentalaren jatorria konektibitate falta izan ohi da. Sarritan harremanen kalitate ezak arrisku faktore izan daitezke. Atal honetan ikaslearen harremanen hobekuntza planifikatuko dugu, datozen hilabeteetan lantzeko. Ezagutu diren arrisku faktore familiar, ikastetxeko testuingurukoa edota gizarte mailakoekin koherenteak izango dira (dokumentu honen 3. atala).Hauek izan daitezke zenbait lan-ildo:* Ikasgelako taldekideekin lagun sarea indartu
* Taldean toki segurua duela zaindu
* Jazarpena (balego) eten
* Ikastetxe kanpoko lagun sarea sustatu
* Estatusa duten aliantzak bilatu
* Estatusa emanez / autoestimua bideratu
* Arrakastarako aukerak eman

Lan ildoak adierazteaz aparte, nola bideratzeko asmoa dagoen aipatuko da. |

### BILERAK FAMILIEKIN EDO LEGEZKO TUTOREEKIN

Datak, bertaratuak, bileraren helburuak eta ondorioak eta bileretan hartutako erabakiak.

|  |
| --- |
| Jarduketa-plan hau egin arte egin diren bileren datuak eta ondorioak hemen laburbilduko dira, baita etorkizunean egingo direnen datak, deituak, maiztasuna eta helburua. |

### JOKABIDE SUIZIDAREN JARRAIPENA ETA EBALUAZIOA

Jarduketa Plan hau, dianmikoa izango da, testuinguruari erreparatuta, bizia. Prozesuak aurrera egin ahala, hainbat mugarri ipiniko dira, egoeraren jarraipena egin eta prozesua ebaluatzeko. Honen arabera jarraituko den norabidea adostu eta behar diren moldaketak egingo dira.

**Jarduketa-planaren jarraipena: prozedura, jarraipen-datak eta arduradunak.**

|  |
| --- |
|  |

### Jarduketa-planaren eta egindako esku-hartzeen ebaluazioa

|  |
| --- |
|  |

**Hezkuntzako Ikuskaritzari informazioa emateko prozedura eta maiztasuna**

|  |
| --- |
|  |

………………………..(e)n, 20......(e)ko .....................aren (e)(a)n

Zuzendaria BAT taldeko kideak

Sin.: ............................................................ Sin.: ...........................................