



Alunos com problemas de saúde mental

Auto-mutilação



Dicas Gerais para problemas de saúde mental



Dicas Práticas- sala de aula (baseada no método de instrução)

1. **Promover uma sala de aula de apoio.** Verificando regularmente os alunos ajudará a tranquilizá-los, para que se sintam reconhecidos e que não estão sozinhos na luta com problemas de saúde mental. Os check-ins podem ocorrer depois das aulas, durante o almoço ou por email - em qualquer meio que o aluno seja mais recetivo. O importante é desenvolver um relacionamento, dar apoio, evitar generalizações e identificar o aluno, ser específico em fornecer feedback.
2. **Proporcione a curiosidade aos alunos, através de uma aprendizagem especializada e resolução de problemas.** Optar por recorrer às aprendizagens alternativas, que vá para além da sala de aula, é uma tarefa difícil para o professor. No entanto, na medida do possível, é importante permitir mais tempo para a aprendizagem curiosa, criativa e comprometida, e que através de projetos independentes, se possa encorajar os alunos a retirar atividades extracurriculares puramente por razões de interesse e paixão. O ensino de estratégias gerais de resolução de problemas também pode ser eficaz.
3. **Cultura consistente na sala de aula.** Uma sala de aula bem estruturada com expectativas claras, transições suaves e um ambiente calmo é útil para a maioria das crianças. Oferecer e criar um ambiente de apoio onde seja bom cometer erros, expressar emoções positivamente e pedir ajuda quando necessário.
4. **Reforçar as regras incentivando a positividade:** Assegurar que as regras são formuladas de forma positiva podem ajudar a reforçar uma mentalidade construtiva e saudável.

Auto-mutilação



Dicas Práticas – Sala de Aula (baseado no método de instrução)

1. Como professor, está estrategicamente colocado para reconhecer possíveis problemas. Consulte Literatura de suporte para obter mais informações.
2. Evite responder aos alunos com desprezo, ansiedade ou medo. Não leia sobre os perigos desse comportamento, evite pedir para ver os seus cortes ou marcas de queimadura, ou interrogar e invalidá-los. Em vez disso, esforce-se para entender o significado desse comportamento com a intenção de suportar o aluno Auto prejudicial. (Selekman, M., 2010)
3. Se tem dúvidas sobre um aluno, registre os incidentes e comportamentos que o levaram a ficar preocupado. Não deve tentar diagnosticar condições, mas sim fatos estatais com base nas observações que fez. Encaminhe esta informação para a Equipa de Apoio ao Estudante na escola.
4. Tenha em atenção para não rotular o comportamento auto prejudicial como "mau comportamento" e conseqüentemente punir a criança por isso. Por exemplo, um aluno que golpeou a cabeça na mesa ou puxa o cabelo para fora pode estar a exhibir uma resposta prejudicial ao stresse ou à frustração. Dê ajuda e apoio, em vez de castigo. (Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)
5. Lembre-se de que punir o aluno por este comportamento não abordará os problemas que levaram ao incidente de autoagressão. Informe esses incidentes para a Equipa de Apoio ao Estudante.
6. Promover um autoconceito saudável com os alunos e trabalhar para equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas. Se a autojudicação está relacionada com baixa autoestima, falta de confiança e altos níveis de ansiedade, ensinar habilidades de resolução de problemas de alunos e outras habilidades sociais podem ajudar como medida preventiva.
7. Tenha em atenção que o stresse dos exames pode ser um fator contributivo em casos de autojudicação antecipados e reais.
[Referência: Best, R., 2006]



Dicas Práticas – escola (baseada no método de instrução)

Orientação Sala

Fornecer suporte adicional para alunos com dificuldades pessoais nos horários dos exames. O estresse dos exames pode ser um fator contributivo em casos antecipados e reais de autojudicação. (Best, R., 2010)

Comunidade

Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

Adaptações Curriculares

Assegurar uma educação social, física e de saúde sólida é entregue como parte do currículo escolar. Como em outras áreas da educação pessoal e social - como educação sexual e de relacionamento, educação em saúde, luto e proteção infantil - a prevenção, sempre que possível, é melhor do que remediar. Se o Auto dano está relacionado com baixa autoestima, falta de autoconfiança e altos níveis de ansiedade, como uma escola pergunta; O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem enfrentar níveis de ansiedade esmagadores? (Best, R., 2010)

Disciplina

Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda)

Outro (partilha de experiências com psicólogos)

Fornecer aos professores e outros trabalhadores de "linha de frente" o tipo de supervisão clínica sistemática integrada nas estruturas profissionais nas quais os conselheiros, psicoterapeutas e auxiliares sociais psiquiátricos devem operar. (Melhor, R., 2010)

Fornecer formação e suporte para melhorar as habilidades dos professores e da equipa para responder de forma produtiva às necessidades dos alunos que se Auto prejudicam e Ajuda-com a variedade de respostas emocionais difíceis que podem experimentar o trabalho com crianças que se auto- Prejudicam. Além disso, considere o papel dos psicólogos para o trabalho em todo o sistema escolar para o treinamento em relação aos problemas de saúde mental em crianças e supervisão para o pessoal trabalhando em estreita colaboração com crianças com problemas de saúde mental, como Auto prejudicar. Os psicólogos da equipa são capazes de melhorar a qualidade da resposta emocional.

(Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

Pais/Associação de pais

Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

Segurança

Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

2. Desenvolver uma política de saúde mental da escola para garantir que a saúde mental e o bem-estar sejam promovidos. Esta política deve informar todas as decisões relevantes sobre procedimentos e sistemas relacionados ao bem-estar dos alunos. Certifique-se de que as necessidades do aluno que sofre de Auto dano se refletem nessas políticas e procedimentos.

3. Estabeleça uma pessoa segura e um lugar seguro na escola por momentos em que o aluno se sente sobrecarregado. Idealmente, essa pessoa deve ser um conselheiro escolar ou outra pessoa devidamente qualificada. Escolha um local que seja adequadamente privado para ficar longe da atenção desnecessária de outros funcionários e alunos.

4. Desenvolver Políticas e Procedimentos para o uso deste espaço e informar todas as partes interessadas relevantes.

Agenda de eventos

Assegurar uma educação social, física e de saúde sólida é entregue como parte do currículo escolar. Como em outras áreas da educação pessoal e social - como educação sexual e de relacionamento, educação em saúde, luto e proteção infantil - a prevenção, sempre que possível, é melhor do que remediar. Se o auto-dano está relacionado com baixa auto-estima, falta de autoconfiança e altos níveis de ansiedade, como uma escola pergunta; O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem enfrentar níveis de ansiedade esmagadores?

(Melhor, R., 2010)

Suporte p/ Alunos

1. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

2. Assegurar uma educação social, física e de saúde sólida é entregue como parte do currículo escolar. Como em outras áreas da educação pessoal e social - como educação sexual e de relacionamento, educação em saúde, luto e proteção infantil - a prevenção, sempre que possível, é melhor do que remediar. Se o auto-dano está relacionado com baixa auto-estima, falta de autoconfiança e altos níveis de ansiedade, como uma escola pergunta; O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem enfrentar níveis de ansiedade esmagadores? (Melhor, R., 2010)

4. Estabeleça uma pessoa segura e um lugar seguro na escola por momentos em que o aluno se sente sobrecarregado. Idealmente, essa pessoa deve ser um conselheiro escolar ou outra pessoa devidamente qualificada. Escolha um local que seja adequadamente privado para ficar longe da atenção desnecessária de outros funcionários e alunos.

5. Desenvolver Políticas e Procedimentos para o uso deste espaço e informar todas as partes interessadas relevantes.

Formação Profissional - Alunos

1. Fornecer formação ao pessoal da escola na etiologia e no reconhecimento da autojudicação. Combine esses esforços com o treino em habilidades básicas de aconselhamento e uma indução clara na política e procedimentos estabelecidos a serem seguidos na escola.

[Referência: Best, R., 2006]

2. Fornecer aos professores e outros trabalhadores de "linha de frente" o tipo de supervisão clínica sistemática incorporada nas estruturas profissionais nas quais os conselheiros, psicoterapeutas e assistentes sociais psiquiátricos devem operar. (Melhor, R., 2010)

3. Fornecer formação e suporte para aprimorar as habilidades dos professores e da equipa para responder de forma produtiva às necessidades dos alunos que se Auto prejudicam e ajudá-los com a variedade de respostas emocionais difíceis que eles podem experimentar ao trabalhar com crianças que se Auto prejudicam. Além disso, considere o papel dos psicólogos para trabalhar em todo o sistema escolar para fornecer formação em relação a problemas de saúde mental em crianças e supervisão para o pessoal que trabalha em estreita colaboração com as crianças com problemas de saúde mental. Os psicólogos da equipa podem melhorar a qualidade da resposta que os funcionários dão e são uma fonte de apoio emocional.

(Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

Horário

1. Assegurar uma educação social, física e de saúde sólida é entregue como parte do currículo escolar. Como em outras áreas da educação pessoal e social - como educação sexual e de relacionamento, educação em saúde, luto e proteção infantil - a prevenção, sempre que possível, é melhor do que remediar. Se o auto-dano está relacionado com baixa auto-estima, falta de autoconfiança e altos níveis de ansiedade, como uma escola pergunta; O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem enfrentar níveis de ansiedade esmagadores? (Melhor, R., 2010).

Literatura de Suporte

O Auto distúrbio do aluno é um dos comportamentos mais perplexos e desafiadores que os administradores, professores, enfermeiras e pessoal de aconselhamento se encontram em suas escolas.

A saúde mental e os profissionais de saúde consideram esse comportamento como um sintoma de um transtorno psicológico ou de personalidade subjacente, como um possível gesto suicida que sugere a necessidade de hospitalização psiquiátrica ou como sintoma de transtorno de stresse pós-traumático causado por abuso sexual ou físico.

No entanto, tanto a pesquisa como a sabedoria baseada na prática indicam que a maioria dos adolescentes Auto prejudiciais não corresponde aos critérios de transtornos psicológicos ou de personalidade diagnosticáveis, nunca tiveram pensamentos suicidas ou tentaram acabar com suas vidas e nunca sofreram abuso sexual ou físico . A maioria dos adolescentes auto-prejudiciais usam um o comportamento como uma estratégia para obter alívio imediato do sofrimento emocional. (Selekman, M., 2010)

O Auto Dano é quando alguém sofre ou machuca deliberadamente, assumindo uma série de formas, incluindo:

- Corte
- Tomar doses excessivas de medicamentos
- Jogar o corpo contra algo
- Raspar, colher ou rasgar a pele causando feridas
- Tirar o cabelo ou as pestanas
- Queimando-se
- Inalar ou perfumar substâncias nocivas
- Conduzir perigosamente
- Uso excessivo e abuso de álcool e / ou outras drogas

Alguns jovens se auto-prejudicam regularmente, enquanto outros o fazem apenas uma vez ou algumas vezes. Para algumas pessoas só se autoprejudicam durante um problema específico das suas vidas e param quando este é resolvido. Outras pessoas se odeiam sempre que surgem certos tipos de pressões ou sentimentos.

[Referência: Auto-dano deliberado: informação para jovens, HSE]

O Auto Dano é a quarta preocupação mais comum que crianças e jovens contam com Childline no Reino Unido. Havia mais de 19.000 sessões de aconselhamento sobre crianças sobre autojudações em 2014/15.

As razões exatas pelas quais as crianças e os jovens decidem magoar-se nem sempre são fáceis de trabalhar. Na verdade, eles nem sequer sabem exatamente por que eles fazem isso. Existem ligações entre depressão e autojudação. Muitas vezes, uma criança ou jovem que é auto-prejudicial está sendo intimidado, sob muita pressão para fazer bem na escola, sendo abusado emocionalmente, sofrendo ou tendo problemas de relacionamento com familiares ou amigos.

Os sentimentos que estas questões trazem podem incluir:

- baixa autoestima e baixa confiança
- solidão
- tristeza
- raiva
- falta de controle sobre suas vidas

Muitas vezes, a dor física do auto-dano pode ser mais fácil de lidar do que a dor emocional que está por trás disso. Também pode fazer com que uma pessoa jovem sinta que controla pelo menos uma parte das suas vidas.

Às vezes, também pode ser uma maneira de se punir por algo que eles fizeram ou foram acusados de fazer.

Os jovens terão grandes esforços para cobrir cicatrizes e lesões por autojudações. Se você identificá-los, eles podem ser explicados como acidentes.

Os jovens que se auto-prejudicam também são susceptíveis de se manter cobertos de roupas de mangas compridas, mesmo que esteja realmente quente.

Os sinais emocionais são mais difíceis de detetar e não significam necessariamente que um jovem é Auto prejudicial. Mas se vir alguns desses sintomas, bem como qualquer um dos sinais físicos, pode haver motivo de preocupação. **Sinais emocionais incluem:**

- depressão, lágrimas e baixa motivação
- isolamento, por exemplo querendo estar sozinho no quarto por longos períodos
- hábitos alimentares incomuns; Súbita perda de peso ou ganho
- baixa autoestima e Auto culpa

- beber ou tomar drogas

[Referência: Self-Harm, NSPCC]

Websites and EU Reports

ReachOut.com is an online youth mental health service.

<http://ie.reachout.com/inform-yourself/suicide-and-self-harm/deliberate-self-harm/#>

Irish Society of Prevention of Cruelty to Children

<http://www.ispcc.ie/advice/advice/self-harm/8571>

National Society of Prevention of Cruelty to Children, UK

<https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/self-harm/>

Deliberate Self-Harm: Information for Young People, Health Service Executive, Ireland

Selekman, M., (2010). *Helping Self-Harming Students*, Educational Leadership, 67(4), 48-53

Best, R., (2006). *Deliberate self-harm in adolescence: a challenge for schools*, British Journal of Guidance & Counselling, 34(2), 161-175

Simm, R., Roen, K., Daiches, A., (2010). *Primary school children and self harm: the emotional impact upon education professionals, and their understandings of why children self harm and how it is managed*, Oxford Review of Education, 36(6), 677-692