

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Automutilarea



Recomandări generale pentru tulburările de sănătate mintală



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Încurajați susținerea în cadrul clasei.** Verificarea cu regularitate a elevilor vă ajută în a-i asigura că unei persoane chiar îi pasă de ei, aceștia nefiind singuri în lupta contra problemelor de sănătate mintală. Verificările pot avea loc după școală, în timpul prânzului sau pe mail – în orice mediu în care elevul se simte confortabil să răspundă. Cel mai important lucru este dezvoltarea unei relații prin care să exprimăm susținerea necondiționată, evitând generalizările și critica, să fim atenți în a oferi și primi feedback și să păstrăm un ton și o atitudine pozitivă.
2. **Încurajați curiozitatea, implicarea în învățare și rezolvarea de probleme.** Îndepărtarea învățării de cea bazată pe evaluare este o sarcină mai dificilă decât ceea ce un profesor poate face de unul singur. Totuși, în orice măsură se poate, este important să acordăm mai mult timp stârnirii curiozității, creativității și în a promova învățarea bazată pe implicare, fie prin intermediul proiectelor independente, a temelor alese de unul singur, fie încurajând elevii să participe la activități extracurriculare din pur interes și pasiune. Predarea strategiilor generale de rezolvare a problemelor poate fi eficientă.
3. **O bună cultură a clasei.** O clasă bine structurată, cu așteptări clare, tranziții line și mediu calm și pașnic le este de mare ajutor elevilor. Oferiți și creați un mediu bazat pe susținere, unde este în regulă să greșești, să îți exprimi emoțiile în mod pozitiv și să ceri ajutor atunci când ai nevoie.
4. **Realizați un cadru de reguli pozitive.** Asigurați-vă că regulile sunt formulate într-o manieră pozitivă, ajutând la încurajarea unei stări bune de spirit.

Automutilarea



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructive)

1. **Informați-vă cu privire la semnele și simptomele automutilării.** În calitate de profesor, aveți un loc strategic în observarea și identificarea potențialelor probleme. Pentru mai multe informații, consultați Literatura de specialitate.
2. **Evitați să răspundeți elevilor care se automutilează cu dezgust, nervozitate sau teamă.** Nu-i muștrați cu privire la pericolul reprezentat de acest comportament, faceți pe detectivii și cereți să vedeți urmele de arsură sau tăieturile. Încercați în schimb să înțelegeți semnificația acestui comportament cu intenția de a oferi suport elevilor în cauză (Selekman, M., 2010).

Dacă sunteți îngrijorați cu privire la un anumit elev, păstrați o evidență clară a incidentelor și comportamentelor care v-au pus pe gânduri. Nu trebuie să încercați să puneți un diagnostic, ci mai degrabă să emiteți supoziții pe baza a ceea ce ați observat. Transmiteți aceste informații echipei de suport pentru elevi de la nivelul școlii.

3. **Fiți atenți să nu catalogați acest comportament drept un „comportament rău” și astfel să pedepsiți elevul în cauză.** De exemplu, un elev care se lovește cu capul de bancă sau își smulge părul poate da dovadă de stres și frustrare, sentimente ce duc la autorănire. Oferiți sprijin acestor elevi în loc să îi pedepsiți. (Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

Rețineți că pedepsirea unui elev din cauza unui astfel de comportament nu rezolvă problemele care au dus la incidentul de autorănire. Raportați aceste evenimente echipei de suport pentru elevi.

4. **Promovați concepte sănătoase și lucrați la creșterea încrederii și dezvoltarea competențelor necesare gestionării situațiilor problematice.** Dacă auto-rănirea este legată de stima de sine scăzută, lipsa încrederii sau nivelul crescut de anxietate, sprijinirea elevilor în dobândirea competențelor de rezolvare a problemelor sau a altor competențe sociale poate servi drept măsură preventivă.
5. **Nu neglijați faptul că stresul examinării poate fi un factor care contribuie la apariția incidentelor de autorănire.**

[Referință: Best, R., 2006]



Tipuri de recomandări la nivel de școală (accent pe metodele instructionale)

Disponerea clasei / Aranjarea

Oferiți suport suplimentar în timpul examenelor elevilor care se automutilează. Stresul examinării poate fi un factor care contribuie la apariția incidentelor de automutilare.
(Best, R., 2010)

Comunitate

Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.
(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

Adaptări curriculare

Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii. Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Best, R., 2010)

Disciplină

Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.
(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

Altele (Expertiză psihologică în cadrul echipei)

Oferiți cadrelor didactice și altor lucrători „din prima linie” un fel de supraveghere sistematică clinică încorporată în structurile profesionale în care se așteaptă să acționeze consilierii, psihoterapeuții și lucrătorii sociali psihiatri. (Best, R., 2010)

Oferiți formare și susținere profesorilor și staff-ului, pentru a îmbunătăți abilitățile de abordare a nevoilor elevilor care se autorănesc, ajutându-i în abordarea dificultăților emoționale cu care se confruntă. În plus, luați în considerare rolul psihologului care lucrează în sistemul școlar pentru a-i oferi formare cu privire la problemele de sănătate mintală la copii, și supravegherea asigurată de personalul care lucrează cu acești copii. Psihologii din echipă pot îmbunătăți calitatea abordării pe care o are staff-ul, fiind o sursă de susținere emoțională.

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

Părinți / Asociații de părinți

Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.

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

Siguranță

- 1. Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.

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

- 2. Dezvoltați o politică privind sănătatea mintală la nivel de școală, pentru a asigura promovarea bunăstării și a sănătății mintale.** Această politică trebuie să conțină toate deciziile, procedurile și sistemele legate de bunăstarea elevului, asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de tulburare bipolară se reflectă în aceste politici și proceduri.
- 3. Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.

4. Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și înștiințați părțile interesate cu privire la acest fapt.

Programare evenimente

Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii. Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Best, R., 2010)

Suport elevi

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.
(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
2. **Dezvoltați o politică privind sănătatea mintală la nivel de școală, pentru a asigura promovarea bunăstării și a sănătății mintale.** Această politică trebuie să conțină toate deciziile, procedurile și sistemele legate de bunăstarea elevului, asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de tulburare bipolară se reflectă în aceste politici și proceduri.
3. **Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii.** Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Best, R., 2010)
4. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii, pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.
5. Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și înștiințați părțile interesate cu privire la acest fapt.

Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice

1. **Asigurați formarea personalului școlar cu privire la etiologia și recunoașterea auto-rănirii în toate formele sale.** Combinați aceste eforturi cu formarea privind competențele de bază în consiliere și cu prezentarea principalelor politici și proceduri ce trebuie urmate în cadrul școlii.
[Referință: Best, R., 2006]
2. **Oferiți cadrelor didactice și altor lucrători „din prima linie” un fel de supraveghere sistematică clinică încorporată în structurile profesionale în care se așteaptă să acționeze consilierii, psihoterapeuții și lucrătorii sociali psihiatri** (Best, R., 2010).
Oferiți formare și susținere profesorilor și staff-ului, pentru a îmbunătăți abilitățile de abordare a nevoilor elevilor care se auto-rănesc, ajutându-i în abordarea dificultăților emoționale cu care se confruntă. În plus, luați în considerare rolul psihologului care lucrează în sistemul școlar pentru a-i oferi formare cu privire la problemele de sănătate mintală la copii, și supravegherea asigurată de personalul care lucrează cu acești copii. Psihologii din echipă pot îmbunătăți calitatea abordării pe care staff-ul o are, fiind o sursă de susținere emoțională.
(Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

Întocmire orar

Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii. Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Best, R., 2010)

Literatură de specialitate

În cazul copiilor, automutilarea este unul dintre cele mai complexe și dificile tipuri de comportament pe care personalul administrativ, profesorii, asistenții și consilierii le întâlnesc în școală.

Sănătatea mintală și profesioniștii din acest domeniu consideră acest tip de comportament drept un simptom care ilustrează un dezechilibru psihologic sau de personalitate, așa cum un gest de suicid sugerează nevoia de spitalizare psihiatrică imediată sau cum un simptom al stresului post-traumatic poate avea drept cauză abuzul psihologic sau sexual.

Totuși, atât cercetarea, cât și practica demonstrează că majoritatea adolescenților care recurg la astfel de gesturi nu întrunesc criteriile stabilirii diagnosticului de tulburare psihologică sau de personalitate, nu au gânduri sau tentative de sinucidere și nu au avut niciodată parte de abuz psihic sau sexual. Majoritatea adolescenților folosesc acest comportament drept o strategie de eliberare emoțională importantă.

(Selekman, M., 2010)

Automutilarea reprezintă provocarea de răni fizice de unul singur. Poate lua mai multe forme:

- Se taie singur
- Își administrează supradoze de medicamente
- Se lovește de unul singur
- Se izbește din propria voință de un obiect
- Se zgârie, se ciupește provocând vânătăi sau răni
- Își smulge părul sau genele
- Se arde
- Inhalează substanțe dăunătoare
- Conduce în mod nebunesc
- Abuzează de alcool sau alte droguri

Unii tineri se automutilează în mod regulat în timp ce alții fac acest lucru o singură dată sau destul de rar. Pentru unii, este o modalitate de răspuns în fața unor probleme, încetând în momentul în care aceasta dispare. Alții se automutilează ani întregi atunci când se lovesc de anumite probleme.

[Referință: Deliberate Self-Harm: Information for Young People, HSE]

Automutilarea este a patra cea mai obișnuită problemă pe care o au copiii și tinerii care apelează Childline (Linia Copilului) în Marea Britanie. În perioada 2014-2015, au existat peste 19 000 de consilieri care au oferit suport.

Motivele exacte pentru care copiii și tinerii decid să își facă rău de unii singuri nu sunt întotdeauna ușor de abordat. De fapt, se poate ca ei înșiși să nu știe de ce fac asta.

Există mai multe puncte comune între depresie și automutilare. Destul de des, copiii sau tinerii care se automutilează sunt victime ale bullyingului, se pune prea multă presiune asupra lor la școală, sunt abuzați din punct de vedere emoțional, au probleme în relația cu părinții sau prietenii.

Sentimentele includ:

- stimă de sine scăzută și lipsa încrederii în propria persoană
- singurătate
- tristețe
- furie
- apatie
- lipsa controlului asupra vieții

Deseori, durerea fizică provocată de automutilare îi poate ajuta să gestioneze mai ușor durerea emoțională care se află în spatele acestui comportament. Poate face și ca un tânăr să simtă că deține controlul asupra a cel puțin o parte a vieții sale.

Uneori, aceasta poate fi o cale prin care ei se pot autopedepsi pentru ceva ce au făcut sau de care au fost acuzați.

Tinerii vor încerca să acopere urmele fizice ale acestui comportament. Dacă le observați, ei le pot explica drept accidente.

Tinerii care se automutilează poartă de cele mai multe ori haine lungi, chiar dacă este foarte cald.

Semnele emoționale sunt mai greu de observat și nu înseamnă neapărat că un tânăr se automutilează. Dar, în cazul în care observați unele semne, fiind asociate și cu urme fizice, atunci ele pot fi un motiv serios de îngrijorare. Semnele emoționale includ:

- depresie și lipsa oricărei motivații
- se retrage, se izolează, dorește să stea singur în propria cameră pentru perioade lungi de timp
- obiceiuri alimentare ciudate; pierde în greutate sau se îngrașă brusc
- stimă de sine scăzută, dă vina pe propria persoană foarte des
- consumă alcool sau droguri

[Referință: Self-Harm, NSPCC]

Site-uri web și rapoarte UE

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.