



fenomén sebepoškozování ve škole

- Co je sebepoškozování a proč se to děje?
- Rizika sebepoškozování
- Podpůrné reakce pedagoga
- Preventivní program o sebepoškozování

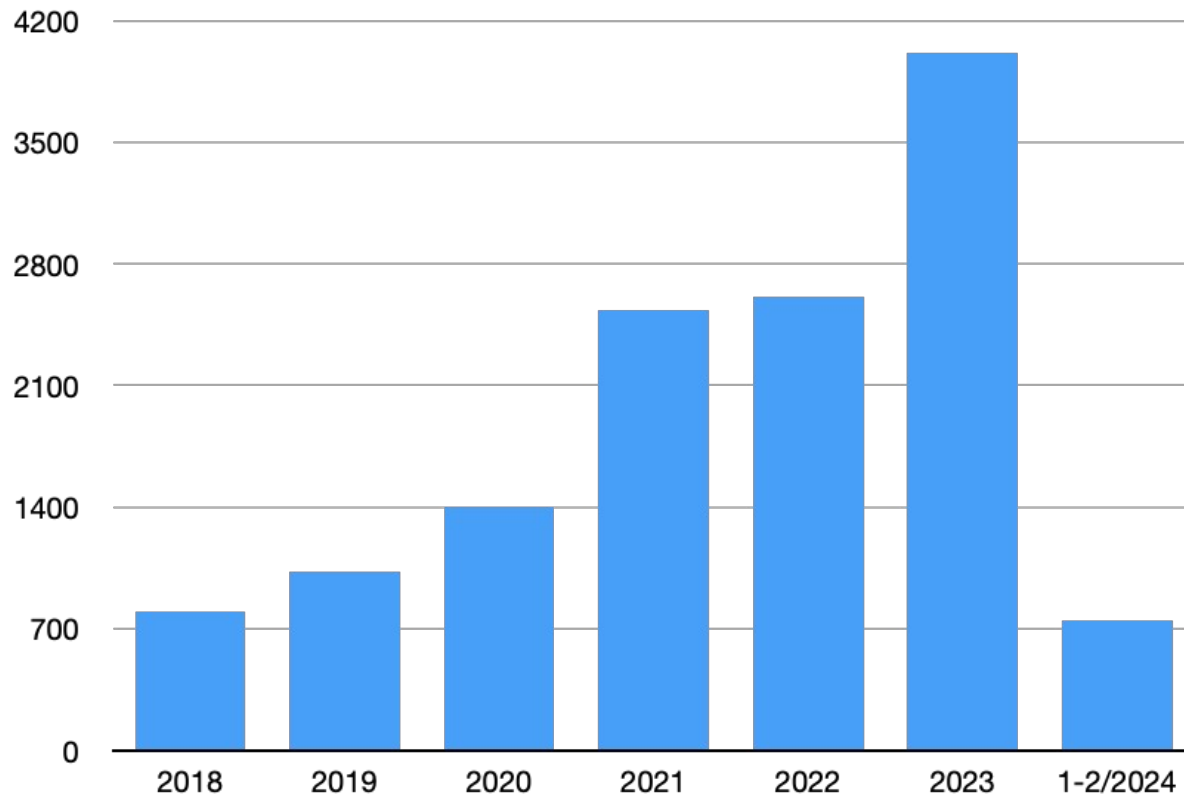


co je sebepoškození

- záměrné ubližování si
- nejčastěji řezání, pálení, škrábání, bití (např. rukou do zdi), trhání vlasů, požití nepoživatelných předmětů, vyhladovění či vystavení se extrémnímu chladu a zabraňování hojení ran a jizev.
- bez zjevného záměru ukončit život, bez záměru sexuálního nebo dekorativního.

počet kontaktů s tematikou sebepoškození na lince bezpečí

Zdroj: Linka bezpečí





motivy - PROČ?

- většinu lidí vede k sebepoškozování hluboká psychická bolest - snaha o zmírnění negativních pocitů (...)
- sebepoškozování jako častá strategie zvládnání stresu,
- potrestání či kontrola sebe samého,
- jistota a péče o sebe,
- snaha o navázání kontaktu s vrstevníky, kteří si také ubližují,
- volání o pomoc,
- sebepoškozování jako fenomén dnešní doby (...)

RIZIKA SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



Jizvy

První, co napadne děti a dospívající, existují však mnohem větší rizika.

naše zkušenost: děti a dospívající **další rizika neznají**

Ztráta / snížení sebehodnoty

nezdravý přístup k sobě samému, sebekritika, podceňování, pocity viny, negativismus apod.

Závislost

craving neboli bažení = puzení činnost opakovat, zmenšování úlevného efektu

Proč? vliv hormonů v těle - úleva, nevnímání bolesti

Sebevražedné myšlenky

podle různých výzkumů 55 - 85% osob, které se sebepoškozují, časem uskuteční **sebevražedný pokus**, pokud nepřijde vhodná pomoc

naše zkušenost: dlouhodobé sebepoškozování přináší myšlenky na sebevraždu téměř u každého

co je dobré vědět (nejen) jako pedagog



- akutní tenze trvá 15 - 30 minut
- zásadní je dát předmět/nástroj z dosahu a dohledu
- alternativy k sebepoškozování jsou **zdravé techniky pro zvládnutí náročných pocitů** - více na osebe.org, linkabezpeci.cz
- aplikace Nepanikař (nepanikar.eu)
- dlouhodobé sebepoškozování je často potřeba řešit s odborníkem (psycholog, psychoterapeut)

jak na sebepoškozování reagovat z pozice pedagoga



- brát vážně, nebagatelizovat (“je to móda”)
- mluvit s žákem/studentem klidně a bez výčitek, vyhnout se zákazům
- co dítěti/dospívajícímu sdělit:
 - vyjádřit **pochopení** pro náročnost situace a pro potřebu hledání úlevy,
 - vymezit **sebepoškozování jako nebezpečnou a nezdravou** strategii,
 - podpořit v dalším řešení s psychologem
 - společná domluva, jak to **sdělit rodičům**, a to i v případě, kdy to dítě rodičům říct nechce: s pochopením vysvětlit, že to není možné.

jak na sebepoškozování reagovat z pozice pedagoga



Akutní situace:

1. Dítě si chce ublížit o přestávce/v hodině. Vzít si ho stranou, zeptat se, co mu pomáhá, aby si neublížilo, nabídnout aplikaci Nepanikař či volání na Linku bezpečí.

2. Vidím čerstvé zranění: oslovit žáka, doporučit mu, aby si zranění ošetřil, nabídka rozhovoru, nebo domluva, kdy si o sebepoškozování společně promluvit.

Pokud zranění krvácí hodně (víc než obvykle - zeptat se), obracet se na **lékaře**. Až bude možnost, vrátit se k rozhovoru o sebepoškozování.

JAK ZDRAVĚ ZVLÁDAT NÁROČNÉ SITUACE

- pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty středních škol
- 3 vyučovací hodiny
- OBSAH
 - edukativní informace o sebepoškozování a jeho rizicích
 - zdroje podpory pro zvládání náročných situací obecně
 - tipy, co dělat, když si kamarád ubližuje
 - alternativy k sebepoškozování
- FORMA: individuální a skupinové aktivity, sada edukativních audionahrávek, pracovní list

PREVENTIVNÍ PROGRAM SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



O
SEBE

preventivní program sebepoškozování, JAK ZDRAVĚ ZVLÁDAT NÁROČNÉ POCITY

1. Realizace samotného programu z naší strany

Naše vize: **ŠKOLA VYUŽÍVAJÍCÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM OPAKOVANĚ PODLE
POTŘEB SVÝCH ŽÁKŮ**

2. Individuální předání a zaučení v metodice pro jednu školu (tandem učitelů)

3. Skupinové předání a zaučení v metodice - *finančně zvýhodněné* plánované termíny v Praze:

24.4. cca 10 - 14 hodin

15.5. cca 9 - 13 hodin

- přihlašování přes kontaktní formulář osebe.org



děkujeme za pozornost!

Zuzana Kubíková

Zuzana Karásková Ulbertová

**Informace o dalších přednáškách a
seminářích, i podrobnosti o cenách
preventivního programu najdete na našem
webu:**

www.  e.org

SEBE

**MÁM zájem o
více informací**

