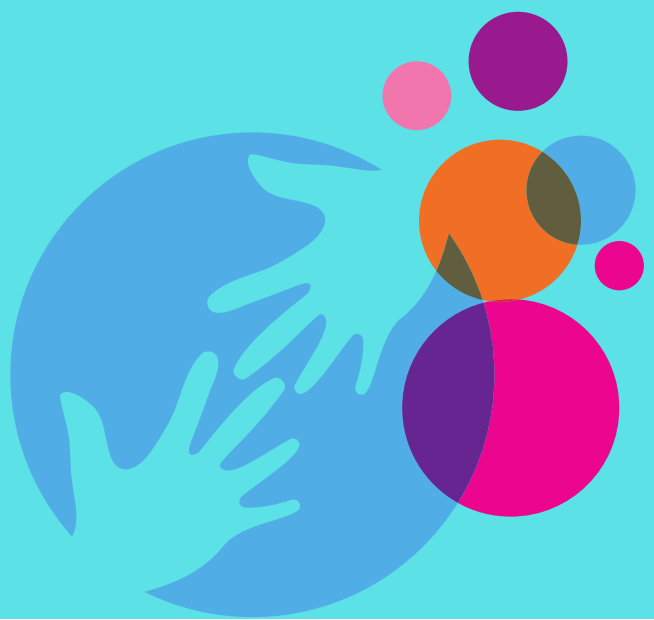
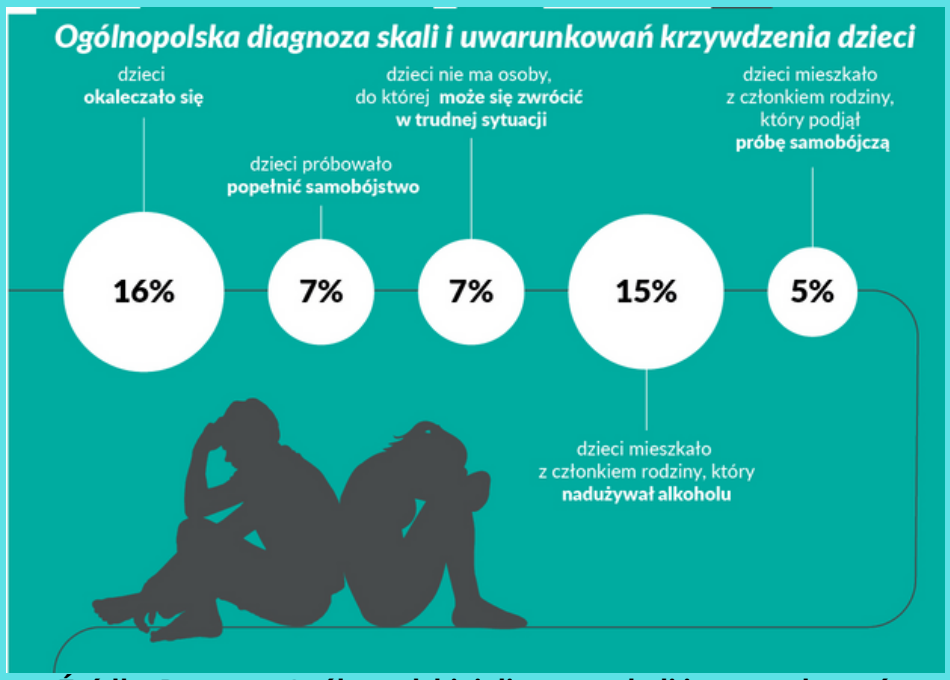
Zachowania autoagresywne wśród dzieci i młodzieży

W związku z obserwowanym wśród dzieci i młodzieży wzrostem liczby przypadków autoagresji, przygotowałam dla Państwa krótki poradnik. Znajdują się w nim informację na temat sygnałów na jakie należy zwracać uwagę oraz wskazówki dotyczące podejmowania rozmowy z dzieckiem.



Źródło: *Poradnik dla nauczycieli*, Krzysztof Szwajca, Piotr Kasprzak, Magdalena Serafin, Tomasz Wojciechowski

Rozwój dziecka wiąże się między innymi z rozważaniami na temat sensu życia, poruszaniem problemów egzystencjalnych czy poddawaniem w wątpliwość prawd dotyczących świata, które przekazywane są mu przez dorosłych. Elementem naturalnym są także myśli dotyczące śmierci. Myśli samobójcze będą niebezpieczne w momencie, gdy stają się uporczywie, a ich realizacja jest postrzegana przez młodego człowieka, jako jedyne wyjście z trudnej do zniesienia sytuacji.
Nie należy jednak bagatelizować żadnych wzmianek dziecka odnoście bezsensu istnienia, śmierci, czy krzywdzenia siebie, ponieważ mogą one być sygnałem ostrzegawczym, informującym, że w dziecku narasta napięcie, a myśli i zamiary dotyczące autoagresji nasilają się.



Źródło: Raport z Ogólnopolskiej diagnozy skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2018

Sygnały ostrzegawcze

Zauważenie u dziecka któregoś z sygnałów ostrzegawczych nie oznacza, że podejmie on próbę samobójczą. Są jednak wskaźnikiem, że należy objąć go opieką i wzmożoną uwagą.

Trudna sytuacja życiowa

Trudna sytuacja rodzinna, odrzucenie przez rówieśników, samotność, konflikty, utrata bliskiej osoby (rozstanie lub śmierć) to czynniki mogące sprzyjać wystąpieniu zachowań autoagresywnych. Pamiętajmy, że my jako dorośli inaczej oceniamy wagę różnych wydarzeń. W naszej ocenie błahe problemy mogą dla naszych podopiecznych być ogromnymi trudnościami. Dlatego tak ważne jest spojrzenie na sytuację dziecka z jego perspektywy.

Traumy, sytuacje stresowe

Jeżeli nasze dziecko doświadczyło w ostatnim czasie silnego stresu to jego odporność psychiczna może ulec w znaczącym stopniu obniżeniu.

Wzmianka o śmierci

Wszelkie komunikaty o śmierci, czyimś samobójstwie, również mniej bezpośrednie wyrażane myśli samobójczych czy rezygnacyjnych, przykładowo: chciałbym się nigdy nie urodzić lub chciałbym iść spać i nigdy się nie obudzić. Tworzenie rysunków lub haseł związanych z śmiercią lub okaleczaniem. Możecie Państwo także zostać poinformowani przez kolegów lub koleżanki, że dziecko przesyła im informację o tym, że chce zrobić sobie krzywdę, a oni nie wiedza co z tym zrobić. Pamiętajmy, że rówieśnicy mają często dużo większą wiedzę na temat jednostki i mogą być cennym źródłem informacji.

Niepokojące komunikaty

Przykłady komunikatów dziecka, które powinny wzbudzić niepokój: *Lepiej dla wszystkich, gdyby mnie nie było, Życie jest bez sensu, Jestem beznadziejny, głupi, bezużyteczny, Ciekawe, czy ktoś przyjdzie na mój pogrzeb, Nie dam sobie dłużej rady z tym wszystkim, Nikt nigdy nie zrozumie moich problemów*

Poczucie beznadziejności swojej sytuacji

Informację od dziecka, że czuje się ono nieistotne dla otoczenia, rodziny, nie widzi sensu w swoich działaniach lub ma poczucie, że nie ma wyjścia z sytuacji, w której się znalazło.

Zmiana w funkcjonowaniu dziecka niepokoi nas lub jego przyjaciół

Wszelkie nagłe zmiany zachowania, które wydadzą się Państwu dziwne lub niepokojące. Tak jak wspominałam wcześniej- rówieśnicy są w tej kwestii bardzo dobrym źródłem informacji i sygnały od nich nie mogą być bagatelizowane.

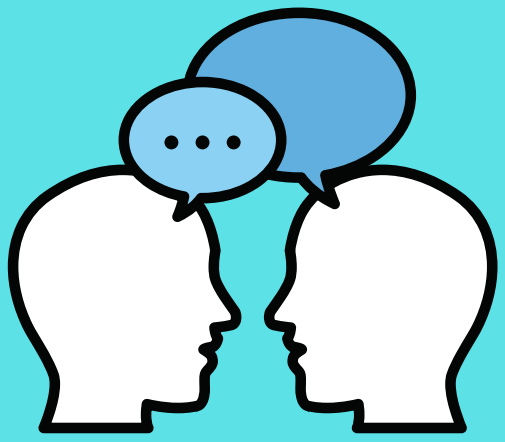
Narastające zmiany w zachowaniu

Kiedy zachowanie dziecka się nagle zmienia, zauważają Państwo np.: dominacja jednego nastroju (zwłaszcza gniewu, smutku, irytacji czy drażliwości, poczucia ciągłego zmęczenia), szczególnie kiedy utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie; zmiany nawyków dotyczących snu lub jedzenia oraz widoczne oznaki takie jak podkrążone oczy, senność, apatyczność itp.; wycofanie się z aktywności pozalekcyjnych, z zainteresowań, które były ważne dla dziecka; ślady, znaki, które mogą mówić o pogarszających się (pogłębiających, coraz bardziej zagrażających) zachowaniach autodestrukcyjnych; zaprzestanie dbania o wygląd i higienę osobistą, ubieranie długich ubrań zasłaniających ręce i nogi (mimo ciepłych temperatur).

Gromadzenie środków, za pomocą których można popełnić samobójstwo. Rozdawanie ważnych dla siebie przedmiotów.

Osoba rozważająca swoje samobójstwo może podejmować działania mające na celu "zamknięcie spraw". Obdarowywanie bliskich pamiątkami po sobie, pisanie listów pożegnalnych itp.

INTERWECJA



Rozmowa z dzieckiem na temat naszych obaw odnośnie ich zachowania lub przyczyn tego, że zachowują się autoagresywne jest wielkim wyzwaniem. Naturalne jest, że niektórzy rodzice będą czuć obawę przed podejmowaniem takiego tematu. Ważne jest jednak, aby nie ignorować niepokojących nas sygnałów i podejmować to wyzwanie. Może się również zdarzyć, że to dziecko podejmie próbę rozmowy i bardzo istotne jest, aby nie pozostawić go wtedy bez naszej odpowiedzi. Oczywiście macie Państwo możliwość konsultacji swoich spostrzeżeń i obaw z psychologiem i pedagogiem szkolnym, którzy będą stanowić wsparcie podczas tego trudnego procesu.

Przedstawiam Państwu kilka wskazówek dotyczących tego jak prowadzić takie rozmowy.

Kiedy reagować?

Jeśli zachowanie lub wygląd dziecka czy docierające na jego temat informacje wzbudzą Państwa niepokój nie wolno być obojętnym. Państwa zainteresowanie może wiele zmienić- odwlec podjęcie przez dziecko nieodpowiednich decyzji lub dać nadzieję, że może nie jest tak osamotniony jak mu się wydawało.

Jak się przygotować?

Należy zastanowić się co chce się powiedzieć, o co zapytać, jakie informację dadzą wgląd w sytuację dziecka. Dobrze przygotować sobie w głowie schemat takiej rozmowy. Nauczyć się wypowiadać słowa samookaleczenie, samobójstwo w sposób nieoceniający i bez strachu.

Od czego zacząć?

Jeśli podejrzewają Państwo, że dziecko samookalecza się lub myśli o samobójstwie podejmijcie kontakt. Wyjdźmy z inicjatywą rozmowy, ale nie bądźmy natarczywi. Starajmy się mówić konkretnie o tym co wzbudza niepokój. Ważna jest cierpliwość- czasem potrzeba czasu by dziecko poczuło się gotowe do rozmów. Nie obawiajcie się ciszy. W wielu przypadkach dziecko będzie potrzebowało czasu, aby ubrać swoje myśli i odczucia w słowa lub by opanować swoje emocje na tyle, by móc rozmawiać. Zostawmy otwarte drzwi dla dziecka, które nie jest gotowe na podjęcie rozmowy, świadomość, że zawsze ma taką możliwość może z czasem przynieść pozytywny skutek.

Jak poprowadzić rozmowę?

Rozmawiajmy tak naturalnie jak potrafimy. Skupmy się na słuchaniu dziecka. Unikajmy oceny lub komentowania podejmowanych przez nie działań- ważne jest by poczuło się bezpiecznie bez względu na to co powie. W prosty sposób wyrażamy swoją troskę i chęć wsparcia. Zaplanujmy kiedy i gdzie będziecie rozmawiać- należy zadbać by było to miejsce, w którym dziecko poczuje się bezpiecznie. Skupmy się na uczuciach i emocjach dziecka, jego problemach- zachowania autoagresywne nie powinny stanowić centrum rozmowy. Szanujmy jego uczucia- nie umniejszajmy ich ani nie bagatelizujmy, nawet jeśli w Państwa opinii są one nieadekwatne do problemów. Zachowujmy się spokojnie, nawet jeśli niektóre słowa dziecka wydadzą ci się prowokujące.

Przykłady pytań jakie możesz zadać:

„Czy czujesz, że nie warto żyć?"

„Czy czujesz się tak źle, że myślisz o samobójstwie?"

„Zastanawiam się, czy wydarzyło się coś konkretnego, co sprawiło, że tak się czujesz, a może dzieje się kilka rzeczy naraz? Czy potrafisz mi powiedzieć coś więcej?"

„Czy ostatnio dużo myślałeś o śmierci?"

„Co mogę dla ciebie zrobić, żeby ci było łatwiej w szkole?"

„Jak myślisz, co byłoby dla ciebie najbardziej pomocne?"

Jakie działania mogę podjąć?

Kontakt z psychologiem lub pedagogie szkolnym w celu uzyskania wsparcia. Można również skorzystać z pomocy specjalistów poza szkołą np. w poradni psychologiczno- pedagogicznej. Poinformowanie szkoły o zaistniałym problemie zwiększa bezpieczeństwo dziecka.

Jeżeli uznają Państwo, że dziecko realnie sobie zagraża nie wolno pozostawić go samego. W krytycznym przypadku należy zgłosić się do szpitala.

Zapewniamy dziecka o całkowitej akceptacji, chęci pomocy i miłości bez względu od tego z czym się mierzą.

Nie pozostawiamy dziecka bez wsparcia na żadnym etapie- jeżeli udaje się do specjalisty to towarzyszymy mu na tyle na ile tego potrzebuje.

Nigdy nie "umawiamy się" z dzieckiem na zaprzestanie samookaleczenia- jest to dla niego sposób rozładowania bardzo silnych negatywnych emocji, prośba o zaprzestanie tego działania bez dania alternatywy rozładowania emocji może być odebrane jako bagatelizowanie jego stanu.

Źródła: *Poradnik dla nauczycieli*, Krzysztof Szwajca, Piotr Kasprzak, Magdalena Serafin, Tomasz Wojciechowski, 2019, *Raport z Ogólnopolskiej diagnozy skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2018