

Spouštíme nový online kurz o podpoře žáků, kteří se sebepoškozují

5.11.2024 - Václav Zeman | Člověk v tísni

Data z článku odborného vědeckého časopisu APLP (Adiktologie v preventivní a léčebné praxi) uvádí, že v České republice je kvůli sebepoškozování ročně hospitalizováno kolem 3 tisíc lidí ve věku 15-24 let (jde o 17 procent ze všech českých adolescentů). Tato data jsou však jen pomyslnou špičkou ledovce, protože k hospitalizacím vedou jen ty nejzávažnější případy. Přesné počty sebepoškozujících se ani jejich rozložení v populaci tedy neznáme.

Z opakovaných setkání s pedagogy i z výpovědí pracovníků krizových linek a organizací pracujících s ohroženými dětmi můžeme usuzovat, že jde o velmi častý jev se stoupajícími počty těch, kteří se k sebepoškozování rozhodují. Například na Lince bezpečí se v roce 2023 tématu sebepoškozování týkalo přes čtyři tisíce hovorů, v roce 2019 jich byl jen tisíc (za první pololetí letošního roku zaznamenala Linka bezpečí stejný počet telefonátů k tomuto tématu jako za celé roky 2021 a 2022). Od roku 2021 je sebepoškozování druhým nejčastějším tématem řešeným na Lince bezpečí po sebevražedném chování.

"Tento kurz nabízí nejen vhled do příčin sebepoškozování, ale také praktické nástroje a strategie, jak těmto dětem citlivě pomoci."

/Alexandra Petrů, supervizorka a lektorka Člověka v tísni, spoluautorka online kurzu

"Sebepoškozování - příběh Andrey/"

"S případy sebepoškozování u dětí a mladých lidí se setkáváme stále častěji během supervizních setkání s učiteli i asistenty pedagoga, na kurzech, které pro ně pořádáme, i při dlouhodobých spolupracích s vybranými školami. Je to téma, které je tedy velmi aktuální, vyžaduje si specifické znalosti o něm i možnostech podpory mladých lidí, kteří se k sebepoškozování z různých důvodů uchýlí. Právě ty jsme se snažily v jednoduché, srozumitelné, ale přitom dostatečně odborné formě dostat do nového online kurzu," vysvětluje Lucie Pivoňková, supervizorka a lektorka společnosti Člověk v tísni, která je zároveň jednou ze spoluautorek kurzu.

Online kurz „Sebepoškozování - Příběh Andrey“ najdete na webové stránce kurz-lepsiskola.clovekvtisni.cz.

Jak připravit plán podpory

Téma sebepoškozování je účastníkům online kurzu přiblíženo na příběhu čtrnáctileté Andrey. Ta si před rokem ošklivě zlomila nohu a musela na čas přestat s tréninky na běžkách, které pro ni do té doby byly vším. Od té doby často zažívá pocity smutku, prázdnoty a marnosti a po radě několika kamarádek zkusila sebepoškozování. To jí většinou nejdřív přivodí úlevu, pak následují výčitky, z bludného kruhu se jí samotné dostat nedaří.

"V České republice je kvůli sebepoškozování ročně hospitalizováno kolem 3 tisíc lidí ve věku 15-24 let (jde o 17 procent ze všech českých adolescentů)."

Po seznámení se s Andreou a jejím příběhem studující projdou několika částmi online kurzu, ve kterých se postupně dozvědí základní informace a fakta o možných příčinách a projevech tohoto chování u dětí a mladistvých. V části věnované možnému postupu při řešení takové situace, pokud se

s ní u svých žáků nebo ve svém okolí setkají, se pak seznámí s tím, jak s těmi, kdo se sebepoškozují, vést rozhovor v bezpečném prostředí. Součástí kurzu je i konkrétní návod na to, jak připravit plán podpory pro takové dítě nebo mladistvého.

„Sebepoškozování je mezi dospívajícími stále častější realitou, která může mít vážné následky – a právě o tom je náš nový online kurz. Je určen pedagogům, kteří chtějí umět včas rozpoznat varovné signály a efektivně zasáhnout. Tento kurz nabízí nejen vhled do příčin sebepoškozování, ale také praktické nástroje a strategie, jak těmto dětem citlivě pomoci. Posouvá hranice školní podpory a přináší tak možnost řešit obtížné situace dospívajících, se kterými se potýkají,“ popisuje obsah nového online kurzu další z jeho autorek, supervizorka a lektorka Člověka v tísní Alexandra Petrů

Důležitost práce s emocemi

Online kurz během jeho přípravy pilotně vyzkoušelo několik učitelů a učitelek z různých typů škol. Jednou z těch, která již kurz prošla, byla i Kateřina Šimková, speciální pedagožka z ústecké ZŠ Předlice. *„Kurz je podle mě čtivý, srozumitelný a zajímavý. Velmi rychle vtáhne studujícího do problematiky, ve které mnozí učitelé dnes dost tápou. V kurzu je mnoho praktických, konkrétních příkladů a nástrojů, včetně ukázek rozhovorů. Jednoduchým a názorným způsobem je v něm popsána i práce s emocemi žáků, u které je zároveň jasně vysvětlena její důležitost pro skutečnou pomoc žákům,“* shrnuje své zkušenosti z absolvování kurzu Kateřina Šimková.

Online kurz „Sebepoškozování – Příběh Andrey“ najdete na webové stránce kurz-lepsiskola.clovektisni.cz. Kurz je součástí série bezplatných online kurzů pro asistenty pedagoga a vyučujících všech stupňů škol nazvané Společně k lepší škole. V rámci této série tak zájemci mohou projít kurzy o práci s žáky se sociálním znevýhodněním, s náročným chováním i o tom, jak řešit případy náročného chování dětí pomocí metody case managementu.

Technickou část kurzu zajistila společnost Educasoft. Kurz vznikl díky podpoře ze sbírky Lepší škola pro všechny vyhlášené každoročně společností Člověk v tísní.

Příběh Andrey (citace z příběhu z kurzu)

Všechno to začalo asi před rokem, kdy si Andrea zlomila nohu. Zlomila si ji dost ošklivě, v kotníku, následovala operace, sádra, doba klidu, půl roku v háji. Ztracený čas, žádný sport. Žádné kámošky na tréninku, endorfiny, buzerace a pak slastný pocit úspěchu, když to vyšlo a stála na bedně... Nic. Dokonce i sbor ji přestal bavit. Najednou jí přestalo dávat všechno smysl. V té době se jí začalo špatně usínat. Na radu kamarádek zkusila sebepoškozování. Andrea si sama sobě slibuje, že to zkusí jen jednou, možná dvakrát, jestli to bude opravdu fungovat. A když jo, tak toho pak nechá, jen potřebuje přežít následující týden... Pak už to zvládne i bez žiletky... Nezvládla... Ocitla se v bludném kruhu sebepoškozování.

Andrea spolu se svými rodiči využila veškerou dostupnou podporu, kterou jim škola nabídla. Po půl roce se podařilo najít pro Áju psychoterapeuta, který se stal součástí jejího zotavení. Díky terapii, podpoře rodiny a přátel a také díky dobrovolnické aktivitě, do které se zapojila (začala doučovat děti), se Ája postupně přestala sebepoškozovat. Tento pozitivní obrat nastal v průběhu jednoho roku.

<https://www.clovektisni.cz/spoustime-novy-online-kurz-o-podpore-zaku-kteri-se-sebeposkozuji-12036gp>