



BESZÉLGETÉS A DIÁKOKKAL AZ ÖNSÉRTESRŐL

AZ INTERNATIONAL CONSORTIUM ON
SELF-INJURY IN EDUCATIONAL SETTINGS

(ICES) SZERINT



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

HOGY KEZDJÜK A BESZÉLGETÉST...

Ha okkal feltételezi, hogy valaki önsértést végez, tiszteletteljes kíváncsisággal közelítse meg a témát.

Ahelyett, hogy olyan kérdésekkel közelítene, amelyek elítélőnek vagy vallatónak tűnhetnek, ossza meg aggodalmait oly módon, hogy beszélgetésre késztesse. Például mondhatja:

„Úgy veszem észre, hogy az utóbbi időben kissé izgatott/visszahúzódo/feldúlt voltál (itt írja le az aggodalmát), és/vagy észrevettem ezeket a nyomokat/vágásokat/égési sérüléseket (itt írja le a módszert). Nem kíváncsiskodni akarok, de aggódom érted. Tudom, hogy néha az emberek, akik nehezen boldogulnak, önsértést végeznek. Ez történik veled?”

MI NEM MŰKÖDIK?

TÚLREAGÁLÁS

Az önsértés különféle érzelmeket válthat ki. Azonban nem hasznos, ha sok érzelmmel reagál (pl. megrendült, nagyon ideges), amikor a személlyel az önsértésről beszél. Az ilyen reakciók azt jelezhetik, hogy kényelmetlenül érzi magát a beszélgetésben. Ez gátja lehet a jövőbeli megosztásoknak. A túlzott aggodalom szintén haszontalan lehet. Egyes esetekben ezek az önsértésre adott reakciók is erősíthetik a viselkedést.

KÉRDEZŐSKÖDÉS

Ha vallatóan teszi fel a kérdéseket (pl. miért tette, miért nem) érvénytelenítheti az érintett diák tapasztalatát, és azt sugallhatja, hogy valamit rosszul csinál. Kerülje az olyan kérdéseket és megjegyzéseket is, amelyek azt sugallják, hogy könnyű abbahagyni az önsértést (pl. ne kérje az embereket, hogy „csak hagyd abba, miért nem csinálod ezt az önsértés helyett?”)

JUMPING ... - BELEUGRÁS AZONNAL A PROBLÉMA MEGOLDÁSÁBA

Bár ez gyakran segíteni akarásból fakad, a probléma „megjavítása” úgy tűnhet, hogy nem hallgatja meg vagy hallja meg, amit az illető diák mond. Ezenkívül sokan nem állnak készen arra, hogy abbahagyják az önsértést. Ez különösen az önsértésről szóló beszélgetések elején fordulhat elő. Sok ember még nem áll készen arra sem, hogy beszéljen az önsértésről.

TÚL SOK KÉRDÉS AZ ÖNSÉRTÉSRŐL

Ha túl sok figyelmet fordítunk az önsértésre, és az önsértési epizódok részleteire, az elvonhatja a figyelmet arról, mi van az önsértés hátterében. A részletekre való összpontosítás az érintettek diákok számára önsértésre ösztönző is lehet. Ne legyenek elhamarkodott következtetései vagy feltételezései arról, miért végez valaki önsértést.

MI MŰKÖDIK?

NYUGODT, BIZALMI LÉGKÖR ÉS MEGKÖZELÍTÉSE

Ez higgadt és empatikus megközelítést foglal magában, amely mentes bármiféle ítélettől.

- *„Úgy tűnik, nehéz időszakon mész át mostanában. Tudom, hogy az emberek néha önsértést végeznek, hogy megbirkózzanak a nehéz érzésekkel és tapasztalatokkal. Ez nálad is így van?”*
- *Ha a diák önsértésről kezd beszélni, értékelje és igazolja erre való hajlandóságát. Például mondhatja: „Nagyra értékelem, hogy hajlandó vagy beszélni velem erről. Biztos vagyok benne, hogy nem könnyű megtenni.”*

TISZTELETTUDÓ KÍVÁNCISISÁG.

A kérdések feltevése fontos, de a tiszteletteljes hozzáállás kritikus jelentőségű. Annak az érzésnek a közvetítése, hogy valóban meg akarja érteni a diák tapasztalatait, sokat segít, hogy az érintett megértve érezze magát (és az Ön megértését is segíti).

- *„Tudom, hogy az önsértésnek különböző jelentése és célja lehet különböző emberek számára. Szeretném jobban megérteni a tapasztalataid. Segítenél megérteni, mit jelent számodra az önsértés?”*

ACKNOWLEDGING STUDENTS MAY NOT BE READY TO STOP - LEHET, HOGY NEM ÁLLNAK KÉSZEN ARRRA, HOGY ABBAHAGYJÁK

Sok diák számára az önsértés lehet az egyetlen módja a megküzdésnek. Tehát az önsértés elengedésének lehetősége ijesztő lehet számukra. A folyamat része annak elismerése is, hogy a diák esetleg nem áll készen arra, hogy szakmai segítséget kérjen.

- *„Úgy hangzik, hogy az önsértést most nehéz lenne abbahagynod. Ez azt jelenti, hogy úgy érzed, nincs semmilyen más eszközöd, amikor stresszesnek és túlterheltnek érzed magad?”*

FÓKUSZÁLJON AZ SZEMÉLY ÁLTALÁNOS JÓLLÉTÉRE

Ahelyett, hogy csak az önsértésre összpontosítana, fontos, hogy aggodalmát fejezze ki az érintett diák általános jóllétével kapcsolatban. Az önsértés gyakran más nehézségek jele. Az önsértésre való túlzott összpontosítás érvénytelenítheti a diák egyéb tapasztalatait is.

- *„Aggódok a jóllétedért és azért, hogy mi van veled. Az alapján, amit az önsértésből értek, tudom, hogy általában sok minden történik a háttérben. Azt hallottam, hogy egyesek számára ez a stressz, mások számára kapcsolati nehézségek, van, akinél ez a harag kezelésének módja, másoknál pedig a depresszió vagy az egyedüllét. Meg tudod mondani, nálad mi van a háttérben?”*

MÁS FONTOS KULCSTÉNYEZŐK HA ÖNSÉRTÉSBEN ÉRINTETT DIÁKOKKAL BESZÉLGETÜNK

HASZNÁLJA A DIÁKOK NYELVEZETÉT

Amikor önsértő diákokkal beszél, fontos, hogy használjuk az ő nyelvüket. A diákok által használt kifejezések alkalmazása elismeri tapasztalataikat, és azt mutatja, hogy valóban figyelünk rájuk.

- Például, ha a diák az *“én vágásomra/vagdosásra”* utal, kérdezhet: *“Beszélne nekem egy kicsit többet a vágásodról/vagdosásról? Szeretném megérteni, mit jelent számodra a vágás.”*

ÉRVÉNYESÍTSE, HOGY AZ ÖNSÉRTÉS CÉLT SZOLGÁL

Ez azt üzeni a tanulónak, hogy nyitott a tapasztalataik megértésére, és érvényesnek tekinti tapasztalataikat.

- *„Úgy hangzik, mintha az önsértés megkönnyebbülést adna, ha úgy érzed, hogy nagyon leterhelt vagy, és ha sok lelki fájdalom van. Ez nagyon nehéz élménynek tűnik számodra.”*

ISMERJE FEL SAJÁT REAKCIÓIT

Ne feledje, hogy fontos, hogyan reagál valakire, aki önsértést végez. Bár néhány ember kezdetben erős reakciókat mutathat, és ez gyakran érthető, fontos, hogy a válaszok nyugodtak és megértőek legyenek. Fontos,

hogy a diákoknak lehetőségük legyen megosztani történetüket anélkül, hogy nyomást éreznének.

- *Ha aggódik egy diák miatt, nem biztos, hogy hasznos, ha a reakciója tele van pánikkal vagy szorongással.*
- *Próbáljon türelmes lenni, és hagyja, hogy a beszélgetés kibontakozzon, hagyjon időt a tanulónak, hogy megossza Önnel tapasztalatait.*

ÉRVÉNYESÍTSE, MILYEN NEHÉZ LEHET BESZÉLNI ÖNSÉRTÉSRŐL

Hihetetlenül nehéz lehet a diákoknak megosztani tapasztalataikat. Néha a tanuló önsértését valaki olyan fedezi fel, aki ismeri; ezekben az esetekben a tanuló úgy érezheti, hogy a privát szféráját sértették meg vagy árulták el. Ezt el kell ismerni és érvényesíteni kell.

- *Ha a tanuló önsértésről beszél Önnek, hangsúlyozza, hogy hajlandó erre.*
- *Például mondhatja: „Nagyra értékelem, hogy hajlandó vagy beszélni velem erről. Biztos vagyok benne, hogy nem könnyű megtenni.”*