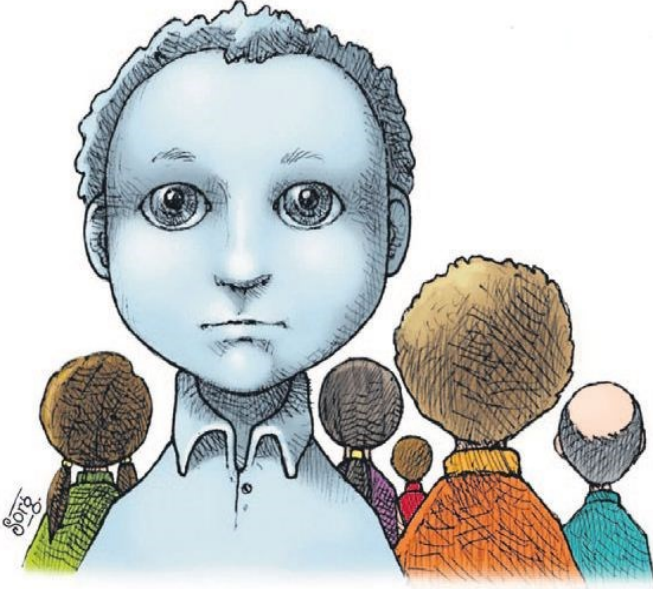


- Unutmayın her kendine zarar verme davranışı intihar değildir.
- Kendine zarar verme davranışının genelde sorunlarla sağlıklı baş etme becerisi olmayan bireylerde görüldüğünü aklınızda tutun.
- Bir uzmana/psikiyatriste yönlendirme yaparsanız da çocuğu okulda izlemeye devam edin.



- Çocuğun/gencin etiketlenmesine neden olacak davranışlardan ve söylemlerden kesinlikle kaçın.
- Böyle bir durumla karşılaştığımızda çocuğu nerelere yönlendirebileceğiniz hakkında bilgi edinin.

AŞAĞIDAKİ İFADELERİ KULLANMAYIN!

Ayyyyyyyy bu neeee?

“Ne hissettiğini anlıyorum.

Bunu kendine yapacak kadar çıldırmış/delirmiş olamazsın.

Olay diğer öğrenciler tarafından görüldüyse; sınıflarda bu öğrencilere uygun bir biçimde bilgi verin.

Şunları söyleyebilirsiniz: "Arkadaşınızın sağlığı şu anda kontrol altında. Neden bu davranışı yaptığını bilmiyorum. Kendisi hazır olduğunda isterse bizimle paylaşır ama o zamana kadar ona saygı duymamız gerektiğini düşünüyorum. Sınıftan yorum gelirse (örneğin "hocam ben biliyorum gibi) "şu anda bu konuları konuşmanın doğru olduğunu düşünmüyorum, isterseniz bu konuda arkadaşınızın hazır olmasını bekleyelim, kendisi isterse bize anlatır."

Merak soruları gelirse; "şu anda gerçekten bende konu hakkında net/doğru bilgiye sahip değilim. Şimdi konuşacağımız her şey dedikodu niteliğinde olacaktır. Bunun da başta arkadaşınız olmak üzere hiçbirimize faydası olmaz."

NOT: Bu tür durumlarda aileyi, idareci bilgilendirmelidir. Öğrenci, hastaneye müdür yardımcısı ve/veya nöbetçi öğretmen eşliğinde götürülür. Rehber öğretmen konu ile ilgili yazı olması halinde götürebilir.

NELER YAPMAMALISINIZ?

- Bağırarak
- Nutuk çekmek
- Küçümsemek
- Sert ve uzun cezalar vermek
- Mahremiyetine saygı göstermemek
- Ültimat/emir vermek
- Tehdit etmek



ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
Adres: İşçi Blokları Mah. 1505. Cd. 1511 Sk. No:6 Yüzüncü Yıl
ÇANKAYA- ANKARA
Telefon: 0 (312) 4666776
Faks: 0 (312) 4666776
E-posta: <http://cankayaram.meb.k12.tr/>



İçimde kocaman bir boşluk var!

Çok acı çekiyorum.

KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI

ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kendine zarar verme davranışı, yaşamını sonlandırma amacı olmaksızın kişinin bilinçli bir şekilde kendi beden dokularına zarar vermesi olarak tanımlanır.



RİSK FAKTÖRLERİ

1. Çocukken yaşanan duygusal, fiziksel, cinsel istismar
2. Çocukken yaşanan travmatik olaylar
3. Zayıf aile bağları
4. Aile içi şiddet
5. Alkolik anne-baba
6. İhmal
7. Olumsuz aile tutumları
8. Duygusal izolasyon
9. Yeme bozuklukları
10. Depresyon
11. Çeşitli kişilik bozuklukları ya da psikolojik rahatsızlıklar.

Neden bireyler kendilerine zarar verir? Yapılan görüşmelerde kendilerine zarar veren bireyler aşağıdaki nedenleri ifade etmişlerdir:

- ◆ Stres ve baskı yaratan durumlarda ortaya çıkan kaygı ya da olumsuz duygularla baş edebilmek için.
- ◆ İçlerinde hissettikleri tüm acı ve yoğun hislerden kurtulmak ve bu duyguları dışarı akıtmak için.
- ◆ Yaşadıkları duygusal acıyı fiziksel acıyla yer değiştirerek unutmak için.
- ◆ Yaşadıkları uyuşmuşluk ve boşluk hissini yok etmek, canlı ve hayatta olduklarını kendilerine ispatlamak için.
- ◆ Bazen kendilerini cezalandırmak için.

Bireyler kendilerine zarar verdikten sonra bir süre rahat ve huzurlu hissettiklerini dile getirmişlerdir. *Ancak bu hisler geçicidir ve muhtemelen kişiler bu davranışın altında yatan problemleri fark edip, olanlarla yüzleşinceye ve sağlıklı başa çıkma yolları buluncaya kadar kendilerine zarar vermeye devam edeceklerdir.*

Davranışa başlama yaşı genellikle 12-15.

Türkiye’de ise 16-20 yaşları arasında başladığı saptanmıştır.

Yaygınlığı %13-%25.

Süreklilik gösteren kendine zarar verme oranı ise %4 ile %6 .

KENDİNE ZARAR VEREN BİREYLER NE HİSSEDELER?

Üzüntü

Yalnızlık

Öfke

Boşluk

Korku

Nefret

Utanma

Çaresizlik

Suçluluk

Duygusal hissizlik ya da uyuşmuşluk hissi



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

ÖĞRENCİNİZİN KENDİSİNE ZARAR VERDİĞİNİ ÖĞRENDİĞİNİZDE!

- Öğrenciniz bu davranışı sınıf içinde yaptıysa ya da diğer öğrenciler gördüyse onunla birlikte öğrencilerin bulunduğu ortamdaki çıkın ve öğrenciyi pansuman yapılabilecek bir odaya götürün.
- Kesi/yara ister derin ister hafif olsun mutlaka pansuman yapılmasını sağlayın ve tıbbi müdahale gerekip gerekmediğini kontrol edin. Okulda pansuman yapabilecek kişi her kimse ondan yardım isteyin.
- İdarecinizi ve okul rehber öğretmenini mutlaka bilgilendirin.



Aşırı tepkiler vermekten kaçının. Böyle bir durumda şok olmanız, hayal kırıklığına uğramanız ya da öfkelenmeniz normaldir. Fakat bu duygularınızı olabildiğince belli etmemeye çalışın ve sakin olun.

- Duygularınızı dürüst bir biçimde paylaşın. Örneğin “şu anda gerçekten çok şaşkıyım ve böyle bir durumda ne yapabileceğimi kestiremiyorum. İstersen birlikte önce yaralarına pansuman yapalım ve rehber öğretmenle görüşelim” diyebilirsiniz.
- İlgilenirken acıma ya da korku duygusu göstermeyin “nötr” olun. Kes/yap veya kesme/yapma demekten kaçının.