

Hvordan hjælper jeg en elev, der mistrives?

Fortæl dine kolleger og leder om bekymringen

Fortæl din leder om elevens mistrivsel, så denne er orienteret og kan støtte op om hjælpen. Tal også med dine kolleger om elevens udfordringer. På den måde ved de, at du har handlet og de kan også støtte op om eleven. Sørg for, at I hele tiden opdaterer hinanden, så alle ved, hvad der er sat i værk.

Følg op

Det er ikke rart at gå med sine problemer alene. Og da du allerede ved, at eleven har det svært, er det vigtigt, at du løbende spørger ind til elevens trivsel. Ellers kan eleven få den opfattelse, at du er "ligeglad". Derfor er det vigtigt, at du en gang imellem følger op og spørger, hvordan det går.

Gratis hjælp til unge, der skader sig selv

I ROBUS tilbyder vi gratis behandlingsforløb til unge under 18 år, der skader sig selv.

ROBUS er en del af Center for Socialpædagogik og Psykiatri (CSP).

Læs om vores tilbud på www.csp.kk.dk. Du kan også skrive en mail til os på robus@sof.kk.dk eller ringe på tlf. 2147 5498, hvis du har spørgsmål eller har brug for sparring i en konkret sag.

Når svære følelser fører til selvskade

Selvskade er meget udbredt, men det er også tabubelagt. Det gør det ekstra vanskeligt at hjælpe.

Mellem en tredjedel og en femtedel af unge i Danmark har haft mindst én episode af selvskade i deres liv. De fleste unge, der skader sig selv, skjuler det.



Hvordan opdager jeg, at en elev mistrives?

Selvskade er en måde at håndtere mistrivsel på. Der er en række ting, som kan indikere, at en elev mistrives. Hvis funktionsniveauet pludselig falder eller eleven ændrer sin normale adfærd, så kan det være tegn på mistrivsel. Hold øje med følgende:

- Stigende skolefravær eller mindre deltagelse i timerne og frikvartererne.
- Faldende fagligt niveau eller udfordringer ift. at lave lektier eller afleveringer.
- Mere indadvendt end tidligere – fx mere tilbagetrukket eller mere undvigende ifm. krav, sociale situationer eller faglige sammenhænge.
- Ændret temperament – kan fx være mere irriteret eller have en 'kort lunte'.
- Klager over hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, svimmelhed eller søvnproblemer.
- 'Signalerer' eller 'informerer' om sin situation, sine konflikter eller sit problem i håb om, at omverdenen opdager det.

Oplever du ændringer hos en af dine elever, er det vigtigt, at du reagerer på det.

Hvad skal jeg være obs på ift. selvskade?

Selvskade er et tegn på alvorlig mistrivsel og medfører øget risiko for selvmord eller selvmordsforsøg, mistrivsel og psykisk sygdom samt alkohol- og stofmisbrug. Selvskade bør derfor altid tages alvorligt.

Der er nogle tegn hos den unge, som du skal være særlig opmærksom på ift. selvskade:

- Skader på kroppen som ar eller friske sår.
- Dækker kroppen til, selvom det er upassende ift. fx temperatur eller årstid.
- Dækker sig til i overdreven grad i form af smykker eller forbindinger.
- Undgår situationer, der kræver eksponering af kroppen, som f.eks. idræt, svømning, besøg hos sundhedsplejersken eller andre sociale aktiviteter.
- Fortæller ofte at de kommer galt afsted til sport, derhjemme eller i forbindelse med fritidsaktiviteter.
- Refererer til selvskade ved fx at være optaget af temaet ifm. afleveringer/projekter/emneuger.

I ROBUS tilbyder vi gratis behandlingsforløb til børn og unge i Københavns Kommune under 18 år, der skader sig selv.

Hvordan hjælper jeg en elev, der mistrives?

Spørg ind

Hvis en elev ændrer adfærd, skal du reagere på det. Find et uforstyrret sted og tag en snak med eleven. Fortæl hvad du har set af ændringer – og at du er bekymret for elevens trivsel. Hør eleven om det er noget han eller hun kan genkende. Det er ikke alle, som taler åbent om deres problemer, så sørg for, at du har god tid til samtalen og spørg nysgerrigt ind til elevens situation.

Du kan fx starte med at spørge: "Jeg har lagt mærke til, at du trækker dig fra dine venner i øjeblikket. Og du har også misset et par afleveringer. Det gør mig bekymret. Så jeg vil bare lige høre dig, hvordan du har det for tiden."

Hvis eleven fortæller, at han eller hun mistrives, skal eleven have hjælp. Find ud af, om elevens forældre kender til problemerne. Hvis de ikke gør, så vær nysgerrig på hvorfor – og opfordr til, at eleven fortæller det til dem. Måske har eleven brug for støtte til at fortælle forældrene det. Er det noget du eller en kollega kan hjælpe med? Det kan også være, at skolens PPR skal indover. Hvis eleven skader sig selv, så kontakt ROBUS.

Og husk, at det er bedre at spørge en gang for meget end en gang for lidt!