

BLOG

## Com abordar les autolesions a l'aula?

Recomanacions per acompanyar i ajudar un alumne que s'autolesiona



**JOAQUIM PUNTÍ VIDAL**

Psicòleg clínic. Cap de secció de Tractament psicològic infantojuvenil i Hospital de Dia de salut mental d'adolescents

**Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí de Sabadell**



En els últims anys han augmentat de manera considerable les conductes autolesives entre els joves i els adolescents. Les autolesions, que **solen iniciar-se entre els 11 i 13 anys**, moltes vegades estan vinculades a un problema de salut mental, però cada vegada s'observen més autolesions no suïcides en nois i noies sense cap trastorn mental previ.

Sovint, els adolescents que s'autolesionen tenen **difficultats per gestionar emocions i sentiments intensos**, i utilitzen aquesta conducta per a escapar d'elles i reduir el seu malestar, encara que a mitjà i llarg termini comporti conseqüències negatives. Per

a la prevenció d'aquest comportament, és clau poder oferir eines als infants i adolescents perquè puguin gestionar les emocions i el malestar, des de l'**entorn familiar i educatiu**.

La resposta davant els casos d'autolesió pot ser complicada per al personal educatiu. Per començar, és recomanable que el centre tingui **un protocol de resposta**, que detalli com ha d'actuar cadascun dels professionals davant un cas d'autolesió, però tenir unes pautes o recomanacions pot ajudar els docents a saber què fer, què dir i com actuar amb un alumne o una alumna que s'autolesiona.

## **PAUTES DE PREVENCIÓ UNIVERSAL EN L'ÀMBIT EDUCATIU**

Són pràctiques educatives que tenen per objectiu entrenar **habilitats i estratègies d'afrontament al malestar**, i que seran beneficioses per a tot l'alumnat. Algunes d'elles són:

- Entrenar l'alumnat en habilitats de regulació emocional i de solució de problemes.
- Entrenar l'alumnat en habilitats socials.
- Oferir-los estratègies adaptatives de gestió de l'estrès.
- Fomentar la pràctica de l'activitat física com a estratègia de socialització entre iguals i de regulació emocional.
- Fomentar la vinculació a entitats i associacions amb objectiu lúdic-social.
- Dur a terme una alfabetització correcta en l'ús de les xarxes socials i els continguts compartits.
- Plantejar l'ús «preventiu» que poden tenir *influencers, youtubers, etc...* en la prevenció d'aquestes conductes.

## **COM PUC ACTUAR AMB ELS ALUMNES QUE S'AUTOLESIONEN?**

És important que la persona que s'autolesiona senti que el seu professor o professora s'interessa per ella, sense fer de l'autolesió el centre de les converses i evitant que es converteixi en la seva identitat. Per a ajudar a un alumne o alumna que s'autolesiona cal **escoltar-lo amb calma, respectar la seva privacitat i oferir-li ajuda i disponibilitat** en tot moment. No és fàcil actuar en una situació de conducta autolesiva, però algunes **recomanacions que et poden ajudar** són:

- Mostra una actitud d'escolta, mantenint la calma.
- Evita parlar de l'autolesió de l'alumne o alumna amb el grup de classe. Fer-ho crea estigma i pot ser un factor de manteniment de la conducta.
- Evita complicitats amb ell o ella amb frases com «si no et talles més, no diré res a ningú». Per contra, contacta amb els pares i informa'ls sobre el que està passant.
- Evita dedicar una classe de tutoria a parlar de les autolesions. Això pot contribuir al contagi social.
- Interessa't per ell o ella en un sentit ampli, més enllà de la conducta autolesiva. No preguntis «Com estàs?» o «T'has tallat?», sinó «Què has fet aquest cap de setmana?» o «Quins plans tens?».
- Centra la teva intervenció educativa en «Què puc fer jo com a professor perquè et sentis millor a l'institut?», «En què et puc ajudar perquè et sentis millor?».
- No diguis frases del tipus «No entenc per què et fas mal, si no tens motius reals per sentir-te així».
- Pregunta-li si hi ha alguna cosa de la seva vida que el preocupa, o que no va bé.
- Mostra interès per conèixer què pensa i què sent, però sense expressar judicis de valor.
- Fes-li saber que compta amb el teu suport per enfrontar-se a aquests moments de la seva vida.
- Proporciona-li activitats alternatives a fer-se mal.
- Facilita-li que pugui seguir el curs amb la màxima normalitat possible.
- Demana-li que porti tapades les ferides, per evitar l'estigma i l'atenció social positiva, que pot contribuir a mantenir les autolesions actives.