**

**Διπολική Διαταραχή**

**Μαθητές που αντιμετωπίζουν θέματα ψυχικής υγείας**

## Διπολική Διαταραχή

|  |  |
| --- | --- |
| classroom_tip | Οδηγίες για την τάξη (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας) |

1. **Εργαστείτε με τους γονείς για να προσδιορίσετε τα πρότυπα συμπεριφοράς που μπορούν να βοηθήσουν** στον χειρισμό συγκεκριμένων καταστάσεων. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή και τη φαρμακευτική αγωγή, καθώς αυτές μπορεί να προκαλέσουν αλλαγή στη συμπεριφορά του μαθητή στην τάξη. Οποιαδήποτε αναφορά από τον μαθητή που επιθυμεί να βλάψει τον εαυτό του πρέπει να αναφέρεται αμέσως στους γονείς και στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
2. **Δώστε στους μαθητές με διπολική διαταραχή προνομιακές θέσεις κοντά σε μαθητές πρότυπα ή φίλους** και με λίγους κοντινούς περισπασμούς. Μπορεί επίσης να χρειαστεί επιπλέον χώρος για να τους επιτρέψει να περπατούν ή να μετακινούνται. Θα πρέπει επίσης να κάθονται κοντά στο δάσκαλο για να επιτρέπετε συχνός έλεγχος ώστε να τους κρατήσει σε καλό δρόμο.
3. **Συντομεύστε τις εργασίες και την εργασία στο σπίτι για να εστιάσετε στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα**. Οι μαθητές που πάσχουν από Διπολική Διαταραχή έχουν συχνά συμβατικές μαθησιακές δυσκολίες. Ακόμη και με σταθερές διαθέσεις, οι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται να δώσουν προσοχή, να θυμούνται τις πληροφορίες, την επίλυση προβλημάτων και το συντονισμό του χεριού-ματιού. Οι μεγάλες εργασίες θα πρέπει να κατανεμηθούν σε μικρότερα τμήματα και να δοθεί περισσότερος χρόνος εάν απαιτείται. Να λαμβάνετε πάντοτε υπόψη τις ατομικές δυσκολίες και τις ικανότητες και να εξετάζετε πάντοτε τη γνώμη του κάθε μαθητή.
4. **Προγραμματίστε τα πιο απαιτητικά καθήκοντα σε μια στιγμή της ημέρας που επιτρέπει καλύτερα στον μαθητή να τα εκτελέσει.** Η διπολική διαταραχή μπορεί να προκαλέσει προβλήματα με κόπωση και πείνα. Η διοργάνωση δραστηριοτήτων τόνωσης στις αρχές της ημέρας μπορεί να βοηθήσει στο μέγιστο ενδιαφέρον.
5. **Να είστε ευέλικτοι στην προσέγγισή σας καθώς πολλές δοκιμασμένες στρατηγικές μπορεί να μην λειτουργούν με συνέπεια στους μαθητές που υποφέρουν από διπολική διαταραχή.** Αυτό οφείλεται στις συχνές μεταβολές της διάθεσης που μπορεί να βιώσει ο μαθητής. Να είστε προετοιμασμένοι να χρησιμοποιήσετε μια ποικιλία προσεγγίσεων, καθώς αυτό θα βελτιώσει την πιθανότητα επιτυχίας.
6. **Αναθέστε φυσικά καθήκοντα και χειρονακτικές εργασίες σε στιγμές που ο μαθητής παρουσιάζεται ως μανιακός.** Η ύπαρξη στρατηγικής παρέμβασης όπως αυτή μπορεί να συμβάλει στην εποικοδομητική χρήση της ενέργειας του μαθητή. Παρέχετε ευκαιρίες για τον μαθητή να κινηθεί κατά τη διάρκεια της τάξης, να εργαστεί σε υπολογιστές και να συμμετάσχει σε διαδραστικά προγράμματα.
7. **Δώστε στους μαθητές με διπολική διαταραχή την άδεια να καθυστερούν εάν είναι απαραίτητο.** Οι μαθητές μπορεί να κοιμούνται κατά τη διάρκεια της κατάθλιψης. Πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν παρενέργειες από τη φαρμακευτική αγωγή, όπως η υπνηλία, η δίψα, η συχνή ούρηση ή η συνεχής πείνα. Αυτά μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε θέματα διαχείρισης χρόνου.
8. **Μείνετε σε τακτική επαφή με τους γονείς σχετικά με την πρόοδο του παιδιού τους.** Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ενός φορητού υπολογιστή που πηγαίνει πέρα δώθε στο σχολείο με τον μαθητή ή ένα ημερήσιο γράφημα ή e-mail που καταγράφει επιτυχίες, πρόοδο, δυσκολίες και πληροφορίες για τη διάθεση. Οι γονείς μπορούν στη συνέχεια να ενισχύσουν και να υποστηρίξουν το δάσκαλο και το παιδί. Οι γονείς μπορούν επίσης να εντοπίσουν τις τάσεις στην ασθένεια του παιδιού και να απαντήσουν πριν προκληθούν προβλήματα. Θα πρέπει να ενημερώνουν τους εκπαιδευτικούς για τυχόν ασυνήθιστους στρεσογόνους παράγοντες στο σπίτι και για τυχόν αλλαγές στα φάρμακα.
9. **Να γνωρίζετε ορισμένες από τις παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσουν τα φάρμακα.** Τα φάρμακα για τη διαχείριση της ασθένειας μπορούν να προκαλέσουν νοητική εξασθένιση, υπνηλία, ομιλία, δυσκολίες ανάκλησης της μνήμης και σωματική δυσφορία όπως ναυτία και υπερβολική δίψα. Μπορεί επίσης να υπάρχουν περίοδοι προσαρμογής για τον μαθητή όταν αλλάζουν τα φάρμακα.
10. **Ανταμείψτε τη θετική συμπεριφορά με έπαινο και προνόμια, αλλά μην δημιουργήστε ένα σύστημα ανταμοιβής εκ των προτέρων.** Προγράμματα που επιβραβεύουν τον μαθητή για θετική συμπεριφορά, ενώ τιμωρούν τις αρνητικές συμπεριφορές, θέτουν τον μαθητή σε τροχιά αποτυχίας, αυξάνοντας το άγχος. Η τιμωρία ενός μαθητή με διπολική διαταραχή για μια έκρηξη θυμού είναι παρόμοια με την τιμωρία ενός ασθματικού μαθητή για μια κρίση άσθματος. Δώστε στην τάξη σας ένα μάθημα για τις διαφορές και την αποδοχή με τη συνεργασία του σχολικού ψυχολόγου ή της ομάδας υποστήριξης σπουδαστών.
11. **Εγκαθιδρύστε ένα ασφαλές άτομο / τόπο που μπορεί να πάει ο μαθητής όταν αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Αυτό το ασφαλές μέρος πρέπει να είναι μια ιδιωτική τοποθεσία μακριά από τους συνομηλίκους ή άλλο προσωπικό. Μερικές φορές ο μαθητής μπορεί απλά να χρειαστεί να κάνει μια βόλτα, επιτρέποντας τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζεται για να ανασυγκροτηθεί. Κάνετε εκ των προτέρων ρυθμίσεις που δεν δίνουν υπερβολική προσοχή στον μαθητή. Καθορίστε έναν μέντορα, κατά προτίμηση έναν εξειδικευμένο υπάλληλο, ένα μέλος του προσωπικού που αισθάνεται άνετα με τον μαθητή ή ακόμη και έναν συμμαθητή ή μεγαλύτερο μαθητή.
12. **Τροποποιήστε τα διαγωνίσματα σε ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών ή αντιστοίχισης αντί για ανοικτές ερωτήσεις.** Μπορεί επίσης να βοηθήσει η προσφορά ενός εναλλακτικού τύπου εργασίας για να μειωθεί το άγχος της λήψης διαγωνισμάτων. Λάβετε υπόψη ότι αυτά εξαρτώνται από τις ικανότητες και τις δυσκολίες του μαθητή.

[Αναφορά : CABF, 2007]

|  |  |
| --- | --- |
| school_tip | Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας) |

### **Αναγγελία / Πινακίδα στο Σχολείο**

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Τμηματοποίηση Τάξεων / Διαρρύθμιση**

**Κάνετε ειδικές ρυθμίσεις, εάν είναι απαραίτητο, για μαθητές με Διπολική Διαταραχή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων,** προκειμένου να τους παράσχετε πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσουν ό,τι απαιτείται. Κατάλληλες ρυθμίσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τροποποίηση χρονικών ορίων, προφορικές εξετάσεις ή γραπτές εξετάσεις μέσω τρίτου, χρήση ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών, διαγωνίσματα μακριά από άλλους μαθητές ή προσφορά εναλλακτικού τύπου εργασίας για τη μείωση του στρες των διαγωνισμάτων.

(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

### **Κοινότητα**

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες υποστήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

### (CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

1. **Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας με τους γονείς / κηδεμόνες.** Είναι κρίσιμο να συνεργαστείτε στενά με την οικογένεια του μαθητή για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και την πορεία της ασθένειας. Οι δάσκαλοι και το προσωπικό του σχολείου πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού ή τα φάρμακα, προκειμένου να προβαίνουν σε εποικοδομητική διαχείριση στο σχολείο.

(CABF 2007)

1. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος**

**Κάνετε ειδικές ρυθμίσεις, εάν είναι απαραίτητο, για μαθητές με Διπολική Διαταραχή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων,** προκειμένου να τους παράσχετε πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσουν ό,τι απαιτείται. Κατάλληλες ρυθμίσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τροποποίηση χρονικών ορίων, προφορικές εξετάσεις ή γραπτές εξετάσεις μέσω τρίτου, χρήση ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών, διαγωνίσματα μακριά από άλλους μαθητές ή προσφορά εναλλακτικού τύπου εργασίας για τη μείωση του στρες των διαγωνισμάτων.

(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

### **Πειθαρχεία**

**Δημιουργήστε μια Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες υποστήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

### (CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

### **Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό**

### Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει προσωπική επίβλεψη, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια. (CABF 2007)

1. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Γονείς / Σύλλογοι Γονέων**

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες υποστήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

### (CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

1. **Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας με τους γονείς / κηδεμόνες.** Είναι κρίσιμο να συνεργαστείτε στενά με την οικογένεια του μαθητή για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και την πορεία της ασθένειας. Οι δάσκαλοι και το προσωπικό του σχολείου πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού ή τα φάρμακα, προκειμένου να προβαίνουν σε εποικοδομητική διαχείριση στο σχολείο.

(CABF 2007)

### **Ασφάλεια**

1. **Δημιουργήστε ένα ασφαλές πρόσωπο και μια ασφαλή θέση στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Η τοποθεσία πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου πρέπει να αναπτυχθούν και να ενημερωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι. (CABF 2007)

### Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει προσωπική επίβλεψη, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια. (CABF 2007)

1. **Να αναπτύξετε μια σχολική πολιτική για την ψυχική υγεία για να διασφαλίσετε ότι προωθείται η ψυχική υγεία και ευημερία.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να ενημερώνει όλες τις αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Εξασφαλίστε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από διπολική διαταραχή αντικατοπτρίζονται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
2. **Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για την προστασία των παιδιών να είναι διαθέσιμες σε όλους τους εκπαιδευτικούς, το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς και να διασφαλίζεται ότι ακολουθούνται ανά πάσα στιγμή.**

### **Προγραμματισμός Δράσεων**

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Σχολικά Διαλλείματα**

### Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει προσωπική επίβλεψη, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια. (CABF 2007)

### **Σχολικοί Εορτασμοί / Δράσεις / Δραστηριότητες**

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Σχολικές Εργασίες**

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Υποστήριξη Μαθητών**

1. **Δημιουργήστε ένα ασφαλές πρόσωπο και μια ασφαλή θέση στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Η τοποθεσία πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου πρέπει να αναπτυχθούν και να ενημερωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι. (CABF 2007)
2. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες υποστήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

### (CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

### Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει προσωπική επίβλεψη, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια. (CABF 2007)

1. **Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας με τους γονείς / κηδεμόνες.** Είναι κρίσιμο να συνεργαστείτε στενά με την οικογένεια του μαθητή για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και την πορεία της ασθένειας. Οι δάσκαλοι και το προσωπικό του σχολείου πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού ή τα φάρμακα, προκειμένου να προβαίνουν σε εποικοδομητική διαχείριση στο σχολείο.

(CABF 2007)

1. **Να αναπτύξετε μια σχολική πολιτική για την ψυχική υγεία για να διασφαλίσετε ότι προωθείται η ψυχική υγεία και ευημερία.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να ενημερώνει όλες τις αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Εξασφαλίστε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από διπολική διαταραχή αντικατοπτρίζονται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
2. **Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για την προστασία των παιδιών να είναι διαθέσιμες σε όλους τους εκπαιδευτικούς, το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς και να διασφαλίζεται ότι ακολουθούνται ανά πάσα στιγμή.**

### **Επαγγελματική Ανάπτυξη Δασκάλων/Καθηγητών**

### Εκπαιδεύστε τους εκπαιδευτικούς σας στους τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με διπολική διαταραχή και τρόπους διάδρασης με αυτούς τους μαθητές με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Η κατάρτιση πρέπει να περιλαμβάνει την μη βίαιη πρόληψη των κρίσεων, επικέντρωση στις λεκτικές τεχνικές απο-κλιμάκωσης, προκειμένου να αποφευχθούν οι κρίσεις και οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Συμβουλευτείτε την Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών για την εισήγησή τους. (David E. McIntosh and Jeffrey S. Trotter, 2006 & CABF 2007)

1. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκμάθησης για την ψυχική υγεία** ως τακτικό χαρακτηριστικό της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό στην διπολική διαταραχή για να βοηθήσετε στον από-στιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### **Προγραμματισμός**

1. **Δημιουργήστε ένα ασφαλές πρόσωπο και μια ασφαλή θέση στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Η τοποθεσία πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου πρέπει να αναπτυχθούν και να ενημερωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι. (CABF 2007)
2. **Κάνετε ειδικές ρυθμίσεις, εάν είναι απαραίτητο, για μαθητές με Διπολική Διαταραχή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων,** προκειμένου να τους παράσχετε πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσουν ό,τι απαιτείται. Κατάλληλες ρυθμίσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τροποποίηση χρονικών ορίων, προφορικές εξετάσεις ή γραπτές εξετάσεις μέσω τρίτου, χρήση ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών, διαγωνίσματα μακριά από άλλους μαθητές ή προσφορά εναλλακτικού τύπου εργασίας για τη μείωση του στρες των διαγωνισμάτων.

(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

### **Υποστηρικτική βιβλιογραφία**

Η διπολική διαταραχή είναι μια βιολογική διαταραχή του εγκεφάλου που προκαλεί σοβαρές διακυμάνσεις της διάθεσης, της ενέργειας, της σκέψης και της συμπεριφοράς. Ήταν προηγουμένως γνωστή ως μανιακή κατάθλιψη, καθώς προκαλεί μεταβολές στη διάθεση μεταξύ μανίας και κατάθλιψης.

Επηρεάζει τους άνδρες και τις γυναίκες εξίσου. Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά συνήθως παρατηρείται στα τέλη της εφηβείας έως την πρώιμη ενηλικίωση και επηρεάζει τους ανθρώπους από όλα τα κοινωνικά στρώματα.

Η ακριβής αιτία της διπολικής διαταραχής δεν είναι γνωστή. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι οι γενετικοί, βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται ότι παίζουν ρόλο.

Τα παιδιά, τα συμπτώματα των οποίων παρουσιάζουν διαφορές από αυτά των ενηλίκων, μπορούν να βιώσουν σοβαρές και ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση πολλές φορές την ημέρα. Τα συμπτώματα της μανίας και της κατάθλιψης μπορούν επίσης να συμβούν ταυτόχρονα.

Οι νέοι με αυτή τη διαταραχή είναι συχνά ανήσυχοι και έχουν πολύ χαμηλή ανοχή απογοήτευσης.

Τα παιδιά με κατάθλιψη ενδέχεται να μην είναι λυπηρά. Αντ 'αυτού τα συμπτώματα που παρουσιάζουν μπορεί να περιλαμβάνουν:

* Απόσυρση
* Δεν θέλουν να παίξουν
* Χρειάζονται περισσότερο ύπνο από το συνηθισμένο
* Εμφάνιση χρόνιας ευερεθιστότητας
* Κλάμα χωρίς προφανή λόγο

Τα παιδιά μπορούν επίσης να μιλήσουν για την επιθυμία τους να πεθάνουν και να χρειαστεί να νοσηλευτούν για να αποφευχθεί η βλάβη στον εαυτό τους ή σε άλλους.

Τα συμπτώματα της μανίας σε ένα παιδί μπορεί να περιλαμβάνουν:

* Ενθουσιασμό
* Μεγαλοϊδεατισμό
* Γρήγορες επαναλαμβανόμενες σκέψεις
* Ομιλία υπό πίεση
* Υπερσεξουαλικότητα
* Μειωμένη ανάγκη ύπνου

Δεδομένου ότι η υπερδραστηριότητα μπορεί να παρατηρηθεί τόσο στη διπολική διαταραχή όσο και στην ADHD, ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνητών πιστεύουν ότι πολλά παιδιά που διαγιγνώσκονται με "σοβαρή ΔΕΠΥ" μπορεί στην πραγματικότητα να έχουν μη διαγνωσμένη διπολική διαταραχή.

Η διπολική διαταραχή είναι μια χρόνια, κατάσταση ζωής που μπορεί να αντιμετωπιστεί, αλλά δεν θεραπεύεται, με φαρμακευτική αγωγή και αλλαγές στον τρόπο ζωής. Επειδή τα συμπτώματα εμφανίζονται και εξαφανίζονται μόνα τους και τα σώματα των παιδιών αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν, η διαχείριση των φαρμάκων για να εξασφαλιστεί η συνεχής σταθερότητα είναι μια περίπλοκη και συνεχής πρόκληση.

Άλλες συνήθεις συμπεριφορές σε παιδιά με διπολική διαταραχή μπορεί να περιλαμβάνουν:

* Διαρκώς μεταβαλλόμενες διαθέσεις που διαρκούν μερικά λεπτά έως μερικές ημέρες
* Εκρηκτικές, χρονοβόρες και συχνά καταστρεπτικές οργές
* Άγχος αποχωρισμού
* Αρνητική στάση απέναντι σε πρόσωπα "εξουσίας"
* Υπερκινητικότητα, διέγερση και αμηχανία
* Πολύ λίγο ή πάρα πολύ ύπνο
* Νυχτερινό τρόμο από εφιάλτες
* Έντονη και συχνή επιθυμία για υδατάνθρακες και γλυκά
* Υπερβολική συμμετοχή σε πολλαπλά προγράμματα και δραστηριότητες
* Μειωμένη κρίση, παρορμητικότητα, γρήγορες επαναλαμβανόμενες σκέψεις και πίεση για να συνεχή ομιλία
* Παράτολμες συμπεριφορές
* Ακατάλληλη ή πρόωρη σεξουαλική συμπεριφορά
* Ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις
* Μεγάλη πεποίθηση στις προσωπικές ικανότητες που αψηφούν τους νόμους της λογικής
* Πεποίθηση οτι γνωρίζουν περισσότερα από τον δάσκαλο ή τον διευθυντή
* Ακραία ευερεθιστότητα

Τα φάρμακα για τη διαχείριση της ασθένειας μπορούν να προκαλέσουν νοητική εξασθένιση, υπνηλία, ομιλία, δυσκολίες ανάκλησης της μνήμης και σωματική δυσφορία όπως ναυτία και υπερβολική δίψα.

*Πηγή:* Educating the Child with Bipolar Disorder (CABF, 2007)

### **Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Educating the Child with Bipolar Disorder, CABF 2007

<https://www.mysciencework.com/publication/download/8a6c4ee4e80941d27444c6e6332feddc/6e668b61617fe2e48892afd81763d88b>

Bipolar Disorder in Children and Teens, National Institute of Mental Health

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder-in-children-and-teens/index.shtml>

ReachOut.com is an online youth mental health service.

http://ie.reachout.com/inform-yourself/depression/bipolar-disorder/

Aware: Bipolar Disorder

<https://www.aware.ie/help/information/literature/bipolar-disorder/>

#### Αναφορές

*Calhoun, S. and Dickerson Mayes, S., (2005) Processing Speed In Children With Clinical Disorders, Psychology in the Schools, 42(4), 333-343*

*Mcintosh, D. and Trotter, J., (2006). Early Onset Bipolar Spectrum Disorder: Psychopharmacological, Psychological, And Educational Management, Psychology in the Schools, 43(4), 451-460*

*Schlozman, S., (2002). An Explosive Debate: The Bipolar Child, Educational Leadership, 60(3), 89-90*

*Noggle, C., (2009). Atypical And Typical Antipsychotics In The Schools, Psychology in the Schools, 46(9), 869-884,*

*Useful Documents*

*Behaviour Support Classroom: Best Practice Guidelines*

*National Behaviour Support Service*

*Student Support Teams in Post-Primary Schools: A Guide to Establishing a Team or Reviewing and Existing Team*

*Department of Education and Skills & National Educational Psychological Service*