

## Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα Ψυχικής Υγείας

### Ανησυχία



## Ανησυχία



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

#### 1. Κάντε Διευθετήσεις

Όταν εργάζεστε με μαθητές με ανησυχία, σκεφτείτε να κάνετε διευθετήσεις στους ακόλουθους τομείς:

- **Ασκήσεις στο σπίτι** - Καθορίστε ένα χρονικό όριο για την εργασία και το λογικό περιεχόμενο για το σπίτι, καθώς οι μαθητές με ανησυχία μπορούν να νιώσουν υπερβολικά πιεσμένοι από το φόρτο εργασίας και να ανησυχούν ότι η εργασία δεν είναι ανάλογου επιπέδου. Σκεφτείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σχετικά με την ποσότητα και την ποιότητα της εργασίας. Μερικές φορές η μείωση της εργασίας, μπορεί να δημιουργήσει περισσότερη ανησυχία, ανάλογα με τον μαθητή.
- **Διαγωνίσματα** - Εξετάστε το περιβάλλον των εξετάσεων: είναι το περιβάλλον εξετάσεων ήσυχο και χωρίς περισπασμούς; ο ανήσυχος μαθητής μπορεί να είναι καλύτερα να δίνει εξετάσεις ξεχωριστά από άλλους μαθητές. Γνωρίζει ο ανήσυχος μαθητής ότι θα λάβει χώρα κάποιο διαγώνισμα, ώστε να προετοιμαστεί; Εξετάστε τη χρήση διαγωνισμάτων πολλαπλών επιλογών, τραπεζών λέξεων ή κλειστού τύπου, καθώς ο ανήσυχος μαθητής μπορεί να κατακλύζεται από ανησυχία και να ζορίζεται για να ανακαλέσει κάποια πράγματα, επαναλαμβάνοντάς τα (rote learning). Να είστε πάντα ευέλικτοι. Η εξέταση εξαρτάται από τις ικανότητες του μαθητή και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.
- **Εργασίες** - Εξετάστε το ενδεχόμενο κατακερματισμού των εργασιών σε μεμονωμένα βήματα και την εισαγωγή ενδιάμεσων προθεσμιών με συνεχείς αναθεωρήσεις προόδου.
- **Παρουσιάσεις** - Εξετάστε το ενδεχόμενο να επιτρέψετε στον μαθητή να παρουσιάσει μόνο στον δάσκαλο και όχι σε μια μεγάλη τάξη ή να χρησιμοποιήσει τεχνικές ηχογράφησης. Βοηθήστε σταδιακά τον μαθητή να παρουσιάσει σε μεγαλύτερο κοινό όταν νομίζετε ότι είναι έτοιμος.

#### 2. Να Λαμβάνετε Προληπτικές Πρωτοβουλίες

Οι μαθητές με ανησυχία μπορεί να είναι πολύ απρόθυμοι να κάνουν ερωτήσεις ή να συμμετέχουν στην τάξη από φόβο ότι θα τραβήξουν την ανεπιθύμητη προσοχή. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουν κάτι να πουν, είναι επομένως πολύ σημαντικό οι δάσκαλοι/καθηγητές να:

- Μην περιμένετε να ζητήσει βοήθεια ο μαθητής
- Ελέγχετε πώς είναι/αισθάνεται ο μαθητής
- Ζητήσετε από τον μαθητή τη γνώμη του / της
- Ελέγχετε ότι ο μαθητής καταλαβαίνει καθώς μπορεί να μην μπορεί να κάνει ερωτήσεις

#### 3. Ενθαρρύνετε τη Συμμετοχή

Ενθαρρύνετε τον μαθητή να συμμετέχει στις δραστηριότητες της τάξης με βάση τα δυνατά σημεία και τις γνώσεις του. Συνεργαστείτε με τον ανήσυχο μαθητή σε θέματα που είναι νιώθει σίγουρος. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα «σήμα», έτσι ώστε ο ανήσυχος μαθητής να γνωρίζει ότι η σειρά του / της έρχεται για να συμμετέχει στην συζήτηση μέσα στην τάξη και στις ομάδες.

#### 4. Δώστε Θετική Ενίσχυση και Επιβεβαίωση

Βεβαιωθείτε ότι ο ανήσυχος μαθητής γνωρίζει ότι καταλαβαίνετε τα συναισθήματα του άγχους, του φόβου και της ανησυχίας που νιώθει. Δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό, ασφαλές και θετικό περιβάλλον στην τάξη, ο ανήσυχος μαθητής θα είναι πιο άνετος. Ενθαρρύνετε με ήρεμο τρόπο τον ανήσυχο μαθητή να δοκιμάσει νέα πράγματα και να ενισχύσει θετικά τις περιοχές στις οποίες νιώθει σίγουρος, καθώς αυτό θα του επιτρέψει να λάμψει. Εξασφαλίστε ότι η ανατροφοδότηση για τον ανήσυχο μαθητή είναι θετική, αλλά προτρέψτε τον με έναν υποστηρικτικό τρόπο αν δεν αποδίδει με βάση το τι μπορεί να κάνει.

#### 5. Δημιουργήστε Ασφαλές Περιβάλλον

Βεβαιωθείτε ότι ο ανήσυχος μαθητής κάθετε μακριά από τους πιο έντονους συμμαθητές του, ώστε να εμπλακεί πλήρως στην τάξη. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να τοποθετήσετε τον μαθητή με έναν συμμαθητή που αισθάνεται άνετα και με αυτοπεποίθηση. Σκεφτείτε να μιλήσετε με όλη την τάξη για την ανησυχία και τις συνέπειές της, με τη συνεργασία του σχολικού σας συμβούλου / ψυχολόγου.

#### 6. Κάντε Κατάλληλες Παραπομπές

Κάντε κατάλληλες παραπομπές στο διευθυντή, γονέα, σχολικό σύμβουλο, σχολικό ψυχολόγο, γιατρό ή ειδικό για την ψυχική υγεία σύμφωνα με την πολιτική του σχολείου. Εξασφαλίστε γραπτή συγκατάθεση γονέων, όταν είναι απαραίτητο.

Προσαρμογή, εν μέρει, από

<http://www.heysigmund.com/anxious-kids-at-school-how-to-help-them-soar/>

<http://www.worrywisekids.org/node/40>



## Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

### Ανακοίνωση / Πινακίδα στο Σχολείο

#### Αλλαγές στη ρουτίνα

Αφήστε το ανήσυχο μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν τις προγραμματισμένες αλλαγές στη ρουτίνα, όπως οι μεταβολές του προγράμματος ή τις αλλαγές προσωπικού.

### Τμηματοποίηση Τάξεων / Διαρρύθμιση

#### 1. Συναθροίσεις

Σε ομάδες μεγάλων ομάδων εξετάστε το ενδεχόμενο να τοποθετήσετε έναν ανήσυχο μαθητή στο πίσω μέρος ή στο τέλος μιας σειράς, έτσι ώστε ο μαθητής να μπορεί εύκολα να δικαιολογηθεί αν χρειάζεται μια μικρή διακοπή. Την κατάλληλη στιγμή, ρωτήστε τον μαθητή διακριτικά εάν είναι άνετα όταν παρευρίσκεται σε συναθροίσεις.

## 2. Αλλαγές στη ρουτίνα

Αφήστε το ανήσυχο μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν τις προγραμματισμένες αλλαγές στη ρουτίνα, όπως οι μεταβολές του προγράμματος ή τις αλλαγές προσωπικού.

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

### Αλλαγές στη ρουτίνα

Αφήστε το ανήσυχο μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν τις προγραμματισμένες αλλαγές στη ρουτίνα, όπως οι μεταβολές του προγράμματος ή τις αλλαγές προσωπικού.

## Εργασία για το Σπίτι

### 1. Διαχείριση εξετάσεων / Διευθετήσεις

Κάντε τις απαραίτητες τροποποιήσεις και διευθετήσεις, ούτως ώστε να ανταποκριθείτε στις διακυμάνσεις της διάθεσης του μαθητή, στην ικανότητα συγκέντρωσης ή στις παρενέργειες ενός φαρμάκου. Ορίστε ένα άτομο που θα χρησιμεύσει ως η κύρια επαφή και θα συντονίζει τις απαραίτητες παρεμβάσεις. Ένας μαθητής που πάσχει από ανησυχία μπορεί να εξυπηρετείται καλύτερα αν δώσει εξετάσεις ξεχωριστά από άλλους μαθητές. Ελέγξτε το μαθητή για να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι θα γίνουν διαγωνίσματα, ώστε να προετοιμαστεί.

### 2. Διαχείριση Χρόνου

Βεβαιωθείτε ότι ο ανήσυχος μαθητής είναι εφοδιασμένος με όποιο υλικό έχει καλυφθεί κατά τη διάρκεια της απουσίας του, λόγω ασθένειας. Βεβαιωθείτε ότι ο ανήσυχος μαθητής λαμβάνει επαρκή χρόνο για να καλύψει τις εργασίες, που τυχόν να έχει χάσει.

## Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

### Αλλαγές στη ρουτίνα

Αφήστε τον ανήσυχο μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν τις προγραμματισμένες αλλαγές στη ρουτίνα, όπως οι μεταβολές του προγράμματος ή τις αλλαγές προσωπικού.

## Ασφάλεια

### Πολιτική για Ψυχική Υγεία, Πολιτική κατά του Εκφοβισμού, Πολιτική για Υγιεινή Διατροφή

Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές για την υγεία, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη για έναν ανήσυχο μαθητή. Η υγιεινή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα αγωνίας και άγχους. Η ύπαρξη σαφώς καθορισμένης σχολικής πολιτικής για την ψυχική υγεία θα παράσχει στο σχολείο σας σαφείς οδηγίες όταν ασχολείται με θέματα ψυχικής υγείας. Μια αυστηρή πολιτική για την καταπολέμηση του εκφοβισμού μπορεί να μειώσει τη δυνατότητα ενός ανήσυχο μαθητή να γίνει θύμα εκφοβισμού.

## Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

### Αλλαγές στη ρουτίνα

Αφήστε το ανήσυχο μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν τις προγραμματισμένες αλλαγές στη ρουτίνα, όπως οι μεταβολές του προγράμματος ή τις αλλαγές προσωπικού.

## Σχολικά Διαλείμματα

### Διαλείμματα

Εξετάστε αν η παρέα συνομηλίκων κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και ο καθορισμός θέσεων είναι αποτελεσματικά μέτρα, έτσι ώστε ο ανήσυχος μαθητής να έχει κάποιον να καθίσει δίπλα του, ώστε να περιοριστεί η ευκαιρία αποκλεισμού που λαμβάνει χώρα και να μην αισθάνεται εκτός του συνόλου. Δημιουργήστε ένα οργανωμένο περιβάλλον και εξετάστε την παροχή δομημένων δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών για όλους τους μαθητές κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

## Σχολικοί Εορτασμοί / Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες

### Συναθροίσεις

Σε ομάδες μεγάλων συνόλων, εξετάστε το ενδεχόμενο να τοποθετήσετε έναν ανήσυχο μαθητή στο πίσω μέρος ή στο τέλος μιας σειράς, έτσι ώστε ο μαθητής να μπορεί εύκολα να δικαιολογηθεί αν χρειάζεται μια μικρή διακοπή. Την κατάλληλη στιγμή, ρωτήστε τον μαθητή διακριτικά εάν νιώθει άνετα όταν παρευρίσκεται σε συναθροίσεις.

## Υποστήριξη Μαθητών

### Διάλειμμα

Εξετάστε το ενδεχόμενο να δώσετε στον ανήσυχο μαθητή την ευκαιρία να πάρει λίγο χρόνο έξω από το αγχωτικό περιβάλλον της τάξης, για να πιει νερό ή για ένα σύντομο περίπατο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα προκαθορισμένο σήμα. Εξετάστε τον προκαθορισμό ενός «ασφαλούς στόμου», όπως είναι ο σύμβουλος του σχολείου ή ο επικεφαλής του έτους για τον ανήσυχο μαθητή, ούτως ώστε να ασχοληθεί μαζί του εάν τα συναισθήματα άγχους γίνονται υπερβολικά. Εξετάστε τη χρήση των ασκήσεων χαλάρωσης κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, που μπορεί να βοηθήσουν τον μαθητή.

[Αναφορά: <http://www.worrywisekids.org/node/40>]

## Προγραμματισμός

### 1. Διαχείριση εξετάσεων / Διευθετήσεις

Κάντε τις απαραίτητες τροποποιήσεις και διευθετήσεις, ούτως ώστε να ανταποκριθείτε στις διακυμάνσεις της διάθεσης του μαθητή, στην ικανότητα συγκέντρωσης ή στις παρενέργειες ενός φαρμάκου. Ορίστε ένα άτομο που θα χρησιμεύσει ως η κύρια επαφή και θα συντονίζει τις απαραίτητες παρεμβάσεις. Ένας μαθητής που πάσχει από ανησυχία μπορεί να εξυπηρετείται καλύτερα αν δώσει εξετάσεις ξεχωριστά από άλλους μαθητές. Ελέγξτε το μαθητή για να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι θα γίνουν διαγωνίσματα, ώστε να προετοιμαστεί.



### 1. Αλλαγές στη ρουτίνα

Αφήστε το ανήσυχο μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν τις προγραμματισμένες αλλαγές στη ρουτίνα, όπως οι μεταβολές του προγράμματος ή τις αλλαγές προσωπικού.

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Η υγεία ορίζεται ως "πλήρης κατάσταση σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας, όχι μόνο της απουσίας ασθένειας ή αναπηρίας". *World Health Organisation (WHO)*

"Η ψυχική υγεία είναι μια ισορροπία μεταξύ όλων των πτυχών της ζωής - κοινωνική, σωματική, πνευματική και συναισθηματική. Έχει αντίκτυπο στο πώς διαχειριζόμαστε το περιβάλλον μας και κάνουμε επιλογές στη ζωή μας - είναι σαφές ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής υγείας μας. Η ψυχική υγεία είναι πολύ περισσότερο από την απουσία ψυχικής ασθένειας και έχει να κάνει με πολλές πτυχές της ζωής μας, όπως: πώς αισθανόμαστε για εμάς, πώς αισθανόμαστε για τους άλλους, πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της ζωής". *Mental Health Ireland*

### Ορισμός του άγχους:

"Οι διαταραχές άγχους καλύπτουν μια σειρά διαταραχών που σχετίζονται με τα συναισθήματα πανικού, ανησυχίας ή φόβου. Περιλαμβάνουν συγκεκριμένες φοβίες (ένας παράλογος ή υπερβολικός φόβος για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση, που συχνά οδηγεί σε συμπεριφορά αποφυγής), κοινωνική φοβία (η εμπειρία έντονων συναισθημάτων φόβου σε κοινωνικές καταστάσεις), διαταραχή πανικού, μετατραυματική διαταραχή άγχους, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (εμπλοκή σε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή τελετουργίες και / ή με ιδεοληπτικές ή παρεμβατικές σκέψεις) και γενικευμένη διαταραχή άγχους".

Royal College of Surgeons στην Ιρλανδία, ανακτήθηκε στο <http://epubs.rcsi.ie/>

### Γενικά σημάδια ανησυχίας:

- Επίδειξη υπερβολικής δυσφορίας σε σχέση με την κατάσταση: κλάμα, σωματικά συμπτώματα, θλίψη, θυμό, απογοήτευση, απελπισία, αμηχανία
- Εύκολη απογοήτευση ή αναστάτωση όταν βρίσκονται σε κατάσταση άγχους
- Επαναλαμβανόμενα ερωτήματα διαβεβαίωσης, ανησυχίες που ξεκινούν με τη φράση: "τι γίνεται αν", δεν ανταποκρίνονται σε λογικά επιχειρήματα
- Πονοκέφαλοι, πόνοι στο στομάχι, συχνά άρρωστοι για να πάνε στο σχολείο
- Προληπτική ανησυχία, ανησυχία πριν από ώρες, ημέρες, εβδομάδες εκ των προτέρων
- Διαταραχές ύπνου με δυσκολία να αποκοιμηθούν, συχνοί εφιάλτες, δυσκολία να αποκοιμηθούν μόνοι τους
- Τελειομανείς, επικριτικοί με τον εαυτό τους, πολύ υψηλά πρότυπα που δεν κάνουν τίποτα καλό
- Υπερβολικά υπεύθυνοι, θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους, υπερβολική ανησυχία ότι οι άλλοι είναι αναστατωμένοι με αυτούς, ζητούν άσκοπα συγγνώμη
- Επίδειξη υπερβολικής αποφυγής, άρνηση συμμετοχής σε αναμενόμενες δραστηριότητες, άρνηση φοίτησης στο σχολείο
- Διαταραχή της λειτουργίας του παιδιού ή της οικογένειας, δυσκολία μετάβασης στο σχολείο, σε κατοικίες φίλων, σε θρησκευτικές δραστηριότητες, σε οικογενειακές συγκεντρώσεις, θελήματα, διακοπές

- Υπερβολικός χρόνος που αφιερώνετε στο παιδί σχετικά με αγωνία για τις συνήθειες καταστάσεις, στον υπερβολικό χρόνο που προκαλεί το παιδί να κάνει κανονικές δραστηριότητες - την εργασία, την υγιεινή, τα γεύματα

Πηγή: The Children's and Adult Center for OCD and Anxiety

Το κέντρο Children's Center on OCD and Anxiety (2009) πιστεύει ότι οι φοιτητές με ASD τα καταφέρνουν καλύτερα σε μια τάξη που είναι ήρεμη, υποστηρικτική και οργανωμένη.

Χαρακτηριστικά του μαθητή που πάσχει από ανησυχία:

- Απροσεξία και ανησυχία
- Προβλήματα παρακολούθησης και παιδιά με προσκόλληση
- Διαταραχή συμπεριφοράς
- Έχουν πρόβλημα να απαντούν στις ερωτήσεις στην τάξη
- Συχνές μετακινήσεις στη νοσοκόμα
- Προβλήματα σε ορισμένα θέματα
- Δεν υποβάλλουν εργασίες
- Αποφυγή κοινωνικής ή ομαδικής εργασίας

## Websites and EU Reports

<http://www.worrywisekids.org/>

<http://childrenscenterocdanxiety.blogspot.ie/>

<http://socialanxietyireland.com/>

<http://www.hse.ie/eng/health/az/A/Anxiety/Treating-anxiety.html>

<http://ie.reachout.com/>

[http://europa.eu.int/comm/health/ph\\_information/information\\_en.htm](http://europa.eu.int/comm/health/ph_information/information_en.htm)

<http://www.euro.who.int/>

European Pact for Mental Health and Well-being (2008) Available at:  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/pact\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf)

WHO (2005) Mental health action plan for Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. World Health Organisation

WHO (2008) Policies and practices for mental health in Europe. Copenhagen: World Health Organisation Regional Office for Europe

Cannon M, Coughlan H, Clarke M, Harley M & Kelleher I (2013) The Mental Health of Young People in Ireland: a report of the Psychiatric Epidemiology Research across the Lifespan (PERL) Group Dublin: Royal College of Surgeons in Ireland

McLoone, J., Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2006). Treating Anxiety Disorders in a School Setting. Education and Treatment of Children, 29(2), 219–242. Retrieved from  
<http://www.jstor.org/stable/42899883>