

Problemas de saúde mental

DICAS GERAIS



Dicas Gerais para problemas de saúde mental



Dicas Práticas- sala de aula (baseada no método de instrução)

1. **Promover uma sala de aula de apoio.** Verificando regularmente os alunos ajudará a tranquilizá-los, para que se sintam reconhecidos e que não estão sozinhos na luta com problemas de saúde mental. Os check-ins podem ocorrer depois das aulas, durante o almoço ou por email - em qualquer meio que o aluno seja mais receptivo. O importante é desenvolver um relacionamento, dar apoio, evitar generalizações e identificar o aluno, ser específico em fornecer feedback.
2. **Proporcione a curiosidade aos alunos, através de uma aprendizagem especializada e resolução de problemas.** Optar por recorrer às aprendizagens alternativas, que vá para além da sala de aula, é uma tarefa difícil para o professor. No entanto, na medida do possível, é importante permitir mais tempo para a aprendizagem curiosa, criativa e comprometida, e que através de projetos independentes, se possa encorajar os alunos a retirar atividades extracurriculares puramente por razões de interesse e paixão. O ensino de estratégias gerais de resolução de problemas também pode ser eficaz.
3. **Cultura consistente na sala de aula.** Uma sala de aula bem estruturada com expectativas claras, transições suaves e um ambiente calmo é útil para a maioria das crianças. Oferecer e criar um ambiente de apoio onde seja bom cometer erros, expressar emoções positivamente e pedir ajuda quando necessário.
4. **Reforçar as regras incentivando a positividade:** Assegurar que as regras são formuladas de forma positiva podem ajudar a reforçar uma mentalidade construtiva e saudável.