

Recomandări generale pentru tulburările de sănătate mintală



Recomandări generale pentru tulburările de sănătate mintală



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Încurajați susținerea în cadrul clasei.** Verificarea cu regularitate a elevilor vă ajută în a-i asigura că unei persoane chiar îi pasă de ei, aceștia nefiind singuri în lupta contra problemelor de sănătate mintală. Verificările pot avea loc după școală, în timpul prânzului sau pe mail – în orice mediu în care elevul se simte confortabil să răspundă. Cel mai important lucru este dezvoltarea unei relații prin care să exprimăm susținerea necondiționată, evitând generalizările și critica, să fim atenți în a oferi și primi feedback și să păstrăm un ton și o atitudine pozitivă.
2. **Încurajați curiozitatea, implicarea în învățare și rezolvarea de probleme.** Îndepărtarea învățării de cea bazată pe evaluare este o sarcină mai dificilă decât ceea ce un profesor poate face de unul singur. Totuși, în orice măsură se poate, este important să acordăm mai mult timp stârnirii curiozității, creativității și în a promova învățarea bazată pe implicare, fie prin intermediul proiectelor independente, a temelor alese de unul singur, fie încurajând elevii să participe la activități extracurriculare din pur interes și pasiune. Predarea strategiilor generale de rezolvare a problemelor poate fi eficientă.
3. **O bună cultură a clasei.** O clasă bine structurată, cu așteptări clare, tranziții line și mediu calm și pașnic le este de mare ajutor elevilor. Oferiți și creați un mediu bazat pe susținere, unde este în regulă să greșești, să îți exprimi emoțiile în mod pozitiv și să ceri ajutor atunci când ai nevoie.
4. **Realizați un cadru de reguli pozitive.** Asigurați-vă că regulile sunt formulate într-o manieră pozitivă, ajutând la încurajarea unei stări bune de spirit.