



Pupils with Mental Health Difficulties

Stress



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 recetivo. 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.

Stress



Dicas Práticas – sala de aula (baseado no método de instrução)

1. Fazer alterações

Ao trabalhar com alunos com stresse, considere fazer acomodações nas seguintes áreas:

Trabalho de casa - Estabelecer um limite de tempo para os trabalhos de casa, pois o aluno stressado pode ficar sobrecarregado com a carga de trabalhos de casa e preocupa-se de que a lição de casa não seja exigida de acordo com o seu padrão. Pergunte ao aluno sobre os seus sentimentos e pensamentos sobre a quantidade e a qualidade do trabalho de casa. Às vezes, reduzir os trabalhos de casa pode criar mais stresse, dependendo do aluno.

Testes - considere as configurações do exame; o ambiente deve ser silencioso e sem distração? O aluno pode ter menos dificuldade nos exames se estiver sentado isoladamente? O aluno está ciente de que os testes serão realizados e preparados? Considere o uso de testes de escolha múltipla ou bancos de palavras pois o aluno pode ficar sobrecarregado e esforçar-se para recordar a matéria dada. Seja sempre flexível, o teste depende das habilidades e dificuldades experimentadas pelo aluno.

Atribuições - Considere dividir tarefas em etapas individuais e introduzir prazos intermédios com revisões contínuas de progresso. Seja sempre flexível de acordo com as habilidades e dificuldades experimentadas pelo aluno.

Apresentações - Permita que o aluno se apresente apenas para o professor e não para a turma ou talvez use técnicas de gravação de áudio. Gradualmente, ajude o aluno a apresentar-se em público.

[Referência: <http://www.heysigmund.com/anxious-kids-at-school-how-to-help-them-soar/http://www.worrywisekids.org/node/40>]

2. Ambiente da sala de aula

Monitorize os ambientes físicos - Evite a desordem, incluindo muita estimulação visual sob a forma de cores brilhantes e outras distrações visuais. Tenha alguma decoração, e exiba o trabalho do aluno, mas evite que o seu espaço de sala de aula seja muito "ocupado".

Permitir o movimento e Fidgeting - Sentar-se simplesmente não é uma opção para alguns alunos; Para muitos, é possível, mas com um alto custo em termos de atenção e foco. Alguns professores tiveram grande sucesso experimentando bolas de exercícios em vez de assentos, almofadas de disco ou simples "brinquedos fofos".

Reduzir o ruído, porém os exercícios de ritmo são ótimos para o desenvolvimento. Reduzir o número de superfícies de reverberação difíceis, quanto possível, e manter a área de música num canto da sala de aula, com um divisor simples sempre que possível, para que aqueles que não participam possam concentrar-se nas outras tarefas.

Certifique-se de que o aluno stressado está sentado longe dos colegas da turma dominantes, de modo a que não haja qualquer envolvimento menos positivo. Considere sentar o aluno stressado com um colega da turma com quem ele se sinta confortável e confiante. Considere conversar com toda a turma sobre o stress e as suas consequências com a colaboração de seu conselheiro / psicólogo da escola.

3. Construir em tempo para transições

Bulding no tempo para as transições é algo que a maioria dos professores conhece e faz intuitivamente. Portanto, é importante permitir tempo e talvez fornecer uma pequena orientação durante as transições.

4. Faça com que os alunos se sintam conscientes da sua própria mentalidade

Os alunos jovens precisarão de alguma orientação na sua autorregulação. Ajude os seus alunos a serem conscientes e que digam o que estão a sentir. [Referência: <http://www.teachthought.com/>]

5. Seja Proativo

Tenha em mente que um aluno que sofre de stresse pode ser muito relutante em fazer perguntas ou contribuir na aula com medo de atenção indesejada, não significa que eles não têm algo a dizer e, portanto, é muito importante que os professores:

- Não esperem que o aluno peça ajuda;
- Verifique como está a efetuar a tarefa proposta;
- Pergunte a opinião do aluno;
- Verifique se o aluno entende como ele / ela pode não conseguir fazer perguntas;

6. Faça referências apropriadas

Faça referências adequadas ao diretor, pai, conselheiro da escola, psicólogo da escola, médico ou especialista em saúde mental de acordo com a política da escola. Garantir o consentimento escrito dos pais, quando necessário.

[Referencia: <http://www.heysigmund.com/anxious-kids-at-school-how-to-help-them-soar/>
<http://www.worrywisekids.org/node/40>]



Dicas Práticas - Escola (baseada no método de instrução)

Inscrição da escola

Promova ativamente campanhas de conscientização sobre saúde mental em conjunto com campanhas de sensibilização junto da escola.

Mudança na rotina

Dê a conhecer ao aluno stressado e sua família as mudanças planeadas para a rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

Organização da Turma/ Sala de Aula

Mudança na rotina

Dê a conhecer ao aluno stressado e sua família as mudanças planeadas para a rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

Comunidade

1. Serviços de suporte

Certifique-se de que seja oferecido apoio e seja assegurado diferentes serviços aos alunos com stress, como o psicólogo escolar / conselheiro. Quando aplicável, faça a referência correta a um psicólogo ou a serviços / agências de apoio externo. Garantir o consentimento escrito dos pais, quando necessário.

2. Promoção

Promova ativamente campanhas de conscientização sobre saúde mental em conjunto com campanhas de sensibilização junto da escola.

Adaptações Curriculares

Gestão escolar

Desenvolva modificações e acomodações para responder às flutuações do humor do aluno, capacidade de concentração ou efeitos colaterais da medicação. Atribua um indivíduo para ser o 1.º contato e coordene todas as intervenções necessárias. Um aluno que sofre de stress pode ter mais sucesso a efetuar o exame se estiver num local isolado e sem distrações. Verifique essa situação com o aluno para garantir que ele / ela esteja ciente de que o teste irá ocorrer e está preparado.

Trabalho de Casa

Gestão escolar

Desenvolva modificações e acomodações para responder às flutuações do humor do aluno, capacidade de concentração ou efeitos colaterais da medicação. Atribua um indivíduo para ser o 1.º contato e coordene todas as intervenções necessárias. Um aluno que sofre de stresse pode ter mais sucesso a efetuar o exame se estiver num local isolado e sem distrações. Verifique essa situação com o aluno para garantir que ele / ela esteja ciente de que o teste irá ocorrer e está preparado.

Pais/Associação de pais

1. Serviços de suporte

Certifique-se de que seja oferecido apoio e seja assegurado diferentes serviços aos alunos com stress, como o psicólogo escolar / conselheiro. Quando aplicável, faça a referência correta a um psicólogo ou a serviços / agências de apoio externo. Garantir o consentimento escrito dos pais, quando necessário.

2. Comunicação domiciliar / escolar

Desenvolva um sistema eficaz de comunicação casa-escola para compartilhar informações sobre o comportamento acadêmico, social e emocional do aluno, e quaisquer desenvolvimentos relacionados (medicamentos ou efeitos colaterais).

Segurança

Política de saúde mental, Política anti-bullying Política de alimentação saudável. Desenvolva e implemente políticas de saúde, o que pode ser de grande benefício para um aluno ansioso. A alimentação saudável mostrou reduzir os níveis de ansiedade e stresse. Ter uma política de saúde mental escolar claramente definida fornecerá à sua escola diretrizes claras quando lidar com problemas de saúde mental. Uma política rigorosa contra o bullying pode reduzir a possibilidade de um aluno estressado tornar-se vítima de bullying.

Agenda de eventos

1. Mudança na rotina

Dê a conhecer ao aluno stressado e sua família as mudanças planeadas para a rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

2. Promoção

Promova ativamente campanhas de conscientização sobre saúde mental em conjunto com campanhas de sensibilização junto da escola.

Eventos e atividades escolares

2. Promoção

Promova ativamente campanhas de conscientização sobre saúde mental em conjunto com campanhas de sensibilização junto da escola.

Suporte – Aluno

1. Serviços de suporte

Certifique-se de que seja oferecido apoio e seja assegurado diferentes serviços aos alunos com stress, como o psicólogo escolar / conselheiro. Quando aplicável, faça a referência correta a um psicólogo ou a serviços / agências de apoio externo. Garantir o consentimento escrito dos pais, quando necessário.

2. Gestão de tempo

Certifique-se de que um aluno que sofre de stress possa beneficiar da matéria dada caso se ausente por um longo período de tempo, por motivos de saúde. Certifique-se de que o aluno tenha tempo suficiente para se recuperar em qualquer trabalho perdido, de modo a ajudar a diminuir os sentimentos de stress.

3. Tempo limite

Permita ao aluno a oportunidade de tirar um tempo do ambiente da turma, recebendo um copo de água ou tendo uma curta caminhada; Um sinal pré-acordado pode ser usado. Considere o uso de uma "pessoa segura", como o conselheiro da escola. Considere o uso de exercícios de relaxamento durante períodos de tempo que possam ajudar o aluno a concentrar-se.

Horário

2. Mudança na rotina

Dê a conhecer ao aluno stressado e sua família as mudanças planeadas para a rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

Literatura de Suporte

Saúde - "Um estado completo de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença ou enfermidade". *Organização Mundial da Saúde*

"A saúde mental é um equilíbrio entre todos os aspetos de vida - social, física, espiritual e emocional. Impacta como fazemos escolhas nas nossas vidas - claramente é parte integrante da nossa saúde geral. A saúde mental é muito mais do que a ausência da doença mental e tem a ver com muitos aspetos das nossas vidas, incluindo: como nos sentimos sobre nós mesmos, como nos sentimos sobre os outros, como somos capazes de atender às exigências da vida. "- **Saúde Mental Irlanda**

O stresse é um estado de tensão mental e uma preocupação causada por diversos problemas de vida, trabalho, etc. O stresse provoca fortes sentimentos de preocupação ou ansiedade. O stresse nos alunos pode ser causado por:

- Exames
- Problemas na escola ou no trabalho
- abuso sexual, físico ou emocional
- Relacionamentos
- Novas responsabilidades
- Mudança para um novo local
- Um evento traumático - como a morte de um ente querido
- Doença ou incapacidade nova ou crônica
- Pressão dos colegas ou sendo intimidados
- Expectativas irrealistas de si mesmas, familiares, amigos ou cultura
- assumir muitas atividades

Sinais de stresse em alunos

Muito stresse pode afetar negativamente a saúde dos jovens a nível emocional e físico. Os sinais emocionais a serem procurados são:

- raiva ou irritabilidade
- ansiedade
- evitar outras pessoas
- chorar
- mau humor - sentindo-se frustrado com coisas que normalmente não são uma preocupação
- baixa autoestima ou falta de confiança
- depressão ou tristeza

Os sinais físicos a serem procurados são:

- irritação do estômago, diarreia ou indigestão
- dor de cabeça
- dor lombar
- incapacidade de dormir
- comer demais ou muito pouco
- aumento da frequência cardíaca
- fumar

[Referência: <http://ie.reachout.com/>]

Sites e relatórios da EU

Associação Internacional de Saúde Mental Juvenil www.iaymh.org

Organização Mundial da Saúde www.who.int

Instituto de Educação Infantil e Psicologia www.icepe.eu

Artigos Relevantes

Mudança de atitudes: apoiar os professores de forma efetiva, incluindo estudantes com dificuldades emocionais e comportamentais na educação geral, Geraldine Scanlona e Yvonne Barnes-Holmes, Escola de Estudos da Educação, Dublin City University, Glasnevin, Dublin 11, Irlanda; Departamento de Psicologia, Universidade Nacional da Irlanda, Maynooth, Co. Kildare, Irlanda

[Http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2013.769710](http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2013.769710)

Comorbidade da ansiedade e depressão em crianças e adolescentes. Brady, Erika U .; Kendall, Philip C. Psychological Bulletin, Vol. 111 (2), março de 1992, 244-255.

[Http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.244](http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.244)