

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Anxietatea



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.

Anxietatea



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

1. Faceți adaptări

Atunci când lucrați cu elevi ce suferă de anxietate, luați în considerare realizarea unor adaptări în următoarele domenii:

- **Teme** – Stabiliți un termen-limită pentru teme și un conținut rezonabil, astfel încât elevii care suferă de anxietate să nu fie copleșiți de volumul de lucru și să nu fie îngrijorați de faptul că tema nu este realizată la standardele impuse. Uneori, reducerea temei poate crea și mai mult stres, în funcție de elev.
- **Testare** – Luați în considerare cadrul de examinare: este un mediu liniștit sau propice distragerii atenției? Este posibil ca susținerea evaluării de unul singur să fie mai potrivită pentru un elev care suferă de anxietate. Este conștient de faptul că testarea va avea loc și trebuie să fie pregătit? Luați în considerare utilizarea itemilor cu alegere multiplă, a cuvintelor lipsă sau a completării unui text, întrucât elevul se poate simți copleșit, chinându-se să își amintească ce a memorat. Fiți flexibili; testarea depinde de abilitățile și dificultățile întâmpinate de elev.
- **Evaluare** – Luați în considerare împărțirea evaluării în etape individuale și introduceți termene intermediare pentru a verifica periodic progresul.
- **Prezentări** – Luați în considerare prezentarea doar în prezența profesorului, și nu a întregii clase, sau poate chiar utilizarea înregistrărilor audio. Ajutați elevul să prezinte, treptat, pas cu pas, în fața unei audiențe mai largi, dar doar atunci când considerați că este pregătit.

2. Fiți proactivi

Elevii care suferă de anxietate pot fi reținuți atunci când vine vorba de adresarea unor întrebări sau de contribuția lor la oră, de teamă să nu fie respinși. Acest lucru nu înseamnă că ei nu au nimic de spus; astfel, este important ca profesorii:

- să nu aștepte ca elevul să ceară ajutor
- să verifice starea elevului și modul în care se descurcă
- să ceară părerea elevului
- să verifice dacă elevul a înțeles, întrucât lui îi este greu să adreseze întrebări.

3. Încurajați participarea

Încurajați elevul să participe la activitățile clasei, bazându-se pe punctele sale forte și pe cunoștințe. Implicați elevii care suferă de anxietate în teme de încredere pentru ei. Luați în considerare utilizarea unui „semnal” pe care elevul îl cunoaște și la apariția căruia acesta știe că este rândul lui să participe la discuțiile din clasă sau din cadrul echipei.

4. Oferiți feedback pozitiv și aprobare

Spuneți elevilor care suferă de anxietate că le înțelegeți sentimentele de anxietate, teamă sau îngrijorare. Prin crearea unui mediu al clasei sigur, pozitiv și bazat pe susținere, elevii se vor simți mai confortabil. Încurajați cu blândețe elevii să încerce lucruri noi și introduceți domeniile pentru care ei își manifestă încrederea, permițându-le astfel „să strălucească”.

Asigurați un feedback pozitiv, dar lansați provocări bazate pe susținere, atunci când nu ating potențialul dorit.

5. Creați un mediu sigur

Asigurați-vă că un elev care suferă de anxietate se află la distanță de colegii dominanți, putându-se astfel implica în cadrul orelor. Luați în considerare așezarea lângă un coleg alături de care se simte încrezător. Luați în considerare discuția cu întreaga clasă cu privire la stres și consecințele lui, colaborând cu psihologul sau consilierul școlar.

6. Realizați trimiteri potrivite

Realizați trimiteri potrivite la director, părinte, consilierul școlar, psihologul școlar, doctor sau specialist în sănătate mintală, în concordanță cu politica școlii. Asigurați existența unui consimțământ din partea părintelui, atunci când este necesar.

Adaptat, în parte, din sursele

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

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



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

Anunțuri / Panouri de avertizare la școală

Modificări ale rutinei

Aduceți la cunoștința elevului/familiei orice modificare a planificării, rutinei, precum modificări ale personalului sau ale programului/orarului.

Disponerea clasei / Aranjarea

1. Gruparea

Atunci când lucrați cu un grup mare, luați în considerare așezarea unui elev care suferă de anxietate la capătul unui rând, putând astfel să se scuze, dacă are nevoie de o pauză. În momentul potrivit, întrebați elevul, discret, dacă se simte confortabil să facă parte din grup.

2. Modificări ale rutinei

Aduceți la cunoștință elevului/familiei orice modificare a planificării, rutinei, precum modificări ale personalului sau ale programului/orarului.

Vizite educaționale / Excursii în aer liber / Tabere / Schimburi școlare / Excursii în străinătate

Modificări ale rutinei

Aduceți la cunoștința elevului/familiei orice modificare a planificării, rutinei, precum modificări ale personalului sau ale programului/orarului.

Teme

1. Managementul examinării /Adaptarea

Operați modificări și adaptări, pentru a răspunde schimbărilor de stare ale elevului, abilității de a se concentra sau efectelor secundare la medicamente. Desemnați o persoană de contact și coordonați orice intervenție care este necesară. Un elev care suferă de anxietate poate să se simtă mai bine dacă susține un examen separate. Verificați dacă elevul știe că va avea loc testarea și, astfel, este pregătit.

2. Managementul eronat al timpului

Asigurați-vă că un elev care suferă de anxietate are toate materialele necesare care acoperă lecțiile din perioada absenței cauzate de boală.

Asigurați-vă că un elev care suferă de anxietate are timpul necesar acoperirii materiei pierdute.

Părinți / Asociații de părinți

Modificări ale rutinei

Aduceți la cunoștința elevului/familiei orice modificare a planificării, rutinei, precum modificări ale personalului sau ale programului/orarului.

Siguranță

Politici pentru sănătate mintală, politici anti-bullying, politici pentru o alimentație sănătoasă

Dezvoltați și implementați politici pentru sănătate care pot aduce beneficii unui elev care suferă de anxietate. S-a demonstrat că o alimentație sănătoasă reduce nivelul de stres și anxietatea. Având politici clare la nivel de școală cu privire la sănătatea mintală, veți avea și un ghid util atunci când va fi vorba să gestionați probleme de sănătate mintală. O politică anti-bullying serioasă poate reduce posibilitatea ca un elev ce suferă de anxietate să devină victima bullyingului.

Programare evenimente

Modificări ale rutinei

Aduceți la cunoștința elevului/familiei orice modificare a planificării, rutinei, precum modificări ale personalului sau ale programului/orarului.

Recreații

Recreații

Luați în considerare asigurarea unui mentor și a unui loc special pentru pauze, astfel încât elevul care suferă de anxietate să aibă pe cineva alături, limitând excluderea și sentimentul de neapartenență. Creați un mediu organizat și luați în considerare asigurarea unor activități și a unor jocuri pentru toți elevii în timpul pauzelor.

Festivități / Evenimente / Activități școlare

Gruparea

Atunci când lucrați cu un grup mare, luați în considerare așezarea unui elev care suferă de anxietate la capătul unui rând, putând astfel să se scuze, dacă are nevoie de o pauză. În momentul potrivit, întrebați elevul, discret, dacă se simte confortabil să facă parte din grup.

Suport elevi

Pauză

Permiteți unui elev care suferă de anxietate să poată lua o pauză de la mediul stresant al lecției, luând o gură de apă sau făcând o scurtă plimbare; un semn prestabilit poate fi util. Luați în considerare existența unei persoane sigure, asemenea consilierului școlar sau a dirigintelui, care să relaționeze cu elevul, dacă este copleșit de sentimentele specifice anxietății. Luați în considerare utilizarea unor exerciții de relaxare în timpul pauzelor, care îl pot ajuta pe elev să scape de stres.

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

Întocmire orar

1. Gestionarea examinării/Adaptarea

Operați modificări și adaptări, pentru a răspunde schimbărilor de stare ale elevului, abilității de a se concentra sau efectelor secundare induse de medicamente. Desemnați o persoană de contact și coordonați orice intervenție care este necesară. Este probabil ca un elev care suferă de anxietate să se simtă mai bine dacă susține un examen separat. Verificați dacă elevul știe că va avea loc testarea și, astfel, dacă este pregătit.

1. Modificări ale rutinei

Aduceți la cunoștința elevului/familiei orice modificare a planificării, rutinei, precum modificări ale personalului sau ale programului/orarului.

Literatură de specialitate

Sănătatea este definită drept „bunăstarea fizică, mintală și socială, dată nu doar de absența bolilor sau a infirmității.” *World Health Organisation (WHO)*

„Sănătatea mintală reprezintă echilibrul dintre toate aspectele vieții – viața socială, fizică, spirituală și emoțională. Aceasta pune în lumină modul în care noi reușim să gestionăm viața de zi cu zi și alegerile pe care le facem – este evident faptul că reprezintă o parte integrantă a sănătății noastre. Sănătatea mintală este mai mult decât lipsa unei boli mintale și trebuie să coordoneze mai multe aspecte ale vieții noastre, inclusiv: părerea despre propria persoană, cum ne simțim în preajma celorlalți, cum reușim să îndeplinim toate cele necesare traiului de zi cu zi.” *Mental Health Ireland*

Definiția anxietății:

„Anxietatea acoperă o gamă largă de tulburări legate de sentimentele de panică, îngrijorare și teamă. Între acestea se numără fobiile specifice (o teamă exagerată sau irațională față de o situație

sau un anumit obiect, ducând de cele mai multe ori la a-l evita), fobia socială (trăirea unor sentimente intense de teamă în cadrul social), panica, stresul post-traumatic, tulburarea obsesiv-compulsivă (implică existența unor comportamente repetitive sau ritualuri, gânduri obsesive sau nedorite) și anxietatea generalizată.”

Royal College of Surgeons in Ireland, publicat la <http://epubs.rcsi.ie/>

Semne generale ale anxietății:

- Evidențierea unei suferințe exagerate în raport cu situația în cauză: plâns, simptome fizice, tristețe, furie, frustrare, pierderea speranței, rușine, jenă
- Ușor agitat sau nervos când este vorba de situații stresante
- Adresarea de întrebări repetitive de tipul „ce ar fi dacă”, îngrijorări, greu de consolată, nu răspunde la argumente logice
- Dureri de cap, de stomac, prea bolnav ca să meargă la școală
- Anxietate anticipativă, îngrijorare față de orele, zilele sau săptămânile care urmează
- Dificultăți de somn, adoarme greu, coșmaruri frecvente, doarme cu greu singur
- Perfecționism, autocritică, standarde foarte înalte care nu sunt de folos
- Exagerat de responsabil, face oamenilor pe plac, îngrijorare excesivă față de sentimentele celorlalți, își cere scuze fără motiv
- Evită anumite medii, refuză să participe la activități, refuză să meargă la școală
- Detașare față de copii sau familie, dificultăți în a merge la școală, acasă la prieteni, întâlniri de familie, activități religioase, vacanțe
- Petrece mult timp consolând un copil agitat din cauza unor situații obișnuite, acordă mult timp activităților normale – teme, îngrijire personală, mese.

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

The Children's Center on OCD and Anxiety (2009) consideră că elevii au randament maxim la școală dacă mediul clasei este unul calm, organizat și care acordă susținere necondiționată.

Trăsături ale elevilor ce suferă de anxietate:

- Lipsa atenției și agitat
- Are parte de probleme
- Comportament agitat
- Răspunde cu greu întrebărilor adresate la clasă
- Vizite frecvente la cabinetul medical
- Probleme la anumite discipline
- Nu dă randament în realizarea temelor
- Evită socializarea sau lucrul în echipă

Site-uri web și rapoarte UE

<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://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

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>