

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Tulburarea bipolară



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.

Tulburarea bipolară



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

1. **Colaborați cu părinții pentru a identifica modele de comportament care vă pot ajuta în gestionarea situațiilor specifice.** Profesorul trebuie să cunoască schimbările ce au loc acasă sau ale tratamentului medicamentos, întrucât ele pot duce la apariția unor schimbări în comportamentul la clasă. Orice mențiune a dorinței de a se autorăni trebuie raportată imediat părinților sau serviciilor pentru sănătate mintală.
2. **Oferiți elevilor care suferă de tulburare bipolară un loc preferențial în clasă, lângă prieteni sau elevi model, fără a le putea fi astfel distrasă atenția.** De asemenea, aceștia pot avea nevoie de spațiu suplimentar, pentru a le permite să se miște. Pot fi așezați chiar în apropierea profesorului care poate verifica dacă au nevoie de ceva sau pentru a-i menține activi.
3. Teme și sarcini scurte pentru a acorda atenție calității, nu cantității. Elevii care suferă de tulburare bipolară pot avea și probleme de învățare. Chiar și atunci când sunt stabili, pot fi cu greu atenți, amintindu-și diferite lucruri, pot rezolva problemele cu dificultate sau se pot coordona cu greu. Sarcinile laborioase pot fi împărțite, uneori putând fi nevoie și de acordarea unui timp suplimentar. Luați mereu în considerare dificultățile și abilitățile individuale, dar și opiniile individuale ale fiecăruia.
4. **Programați sarcinile dificile într-un moment al zilei în care elevul poate da randament maxim.** Tulburarea bipolară poate cauza probleme legate de oboseală sau foame. Organizarea activităților solicitante dimineața poate ajuta la creșterea interesului elevilor.
5. **Fiți flexibili în abordarea dumneavoastră întrucât este posibil ca multe strategii deja încercate sau testate să nu funcționeze corespunzător în cazul elevilor care suferă de tulburare bipolară.** Acest lucru se datorează schimbărilor frecvente de dispoziție ale elevului. Fiți pregătiți să folosiți o varietate de abordări pentru a asigura succesul.
6. **Atribuiți sarcini fizice și proiecte practice atunci când elevul pare a fi agitat.** O astfel de intervenție poate ajuta la folosirea energiei elevului într-un mod constructiv. Oferiți șansa ca elevul să se miște prin clasă, să lucreze la calculator sau să participe la proiecte interactive.
7. **Acordați-le elevilor care suferă de tulburare bipolară permisiunea de a întârzia.** Elevii pot dormi peste măsură atunci când suferă de depresie. Mulți copii au parte de efecte adverse ale medicamentelor, inclusiv stare de somnolență, urinare frecventă sau senzație de foame permanentă. Pot avea și probleme în gestionarea timpului.
8. **Păstrați legătura cu părinții în vederea informării asupra progresului elevilor.** Acest lucru poate fi făcut prin intermediul carnetului pe care elevul îl are mereu la școală, dar și cu ajutorul unei scheme zilnice sau al emailurilor care prezintă informații legate de

succesul, progresul, dificultățile sau starea de spirit a elevului. Astfel, părinții pot susține activitatea profesorului și a elevului. Părinții pot transmite informații cu privire la boala elevului, pentru a preîntâmpina transformarea unor probleme uzuale în crize. Profesorul trebuie informat cu privire la orice factor generator de stres sau cu privire la schimbările de tratament.

9. **Fiți atenți la efectele adverse ale medicamentelor.** Medicamentele pot provoca probleme cognitive, stare de somnolență, tulburări de vorbire, de memorie sau disconfort fizic precum greață sau sete excesivă. Pot fi momente în care medicația elevului trebuie schimbată.
10. **Recompensați comportamentul pozitiv prin premii sau privilegii, dar nu stabiliți un astfel de sistem în avans.** Programele care recompensează elevii pentru comportamentul pozitiv, pedepsind în același timp comportamentul inadecvat, provoacă stres și pot duce la eșec. Pedepsirea unui elev cu tulburare bipolară pentru un exces nervos este asemenea pedepsirii unui elev astmatic din cauza unui atac de astm. Prezentați clasei o lecție cu privire la diferențe și acceptare, în colaborare cu psihologul școlii și cu echipa de suport pentru elevi.
11. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii, pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Acest loc sigur trebuie să fie privat, departe de colegi sau personalul școlii. Uneori, elevul poate să își dorească doar să se plimbe, să aibă parte de spațiu și timp pentru propria persoană. Pregătiți totul dinainte, pentru a nu atrage atenția asupra elevului. Desemnați un mentor, de preferat un membru al staff-ului, alături de care elevul se simte confortabil (această persoană poate fi și un elev sau un prieten).
12. **Utilizați în cadrul evaluărilor întrebări cu alegere multiplă în locul întrebărilor deschise.** Puteți oferi chiar și o metodă alternativă de evaluare, pentru a reduce stresul. Țineți minte că acest lucru depinde de abilitățile și dificultățile personale ale elevului.
[Referință : CABF, 2007]



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

Anunțuri / Panouri de avertizare la școală

Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior. Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la tulburarea bipolară, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Disponerea clasei / Aranjarea

Asigurați condiții speciale în timpul examenului pentru elevii care suferă de tulburare bipolară (dacă este cazul), pentru a le oferi timp suplimentar în vederea realizării sarcinilor. Condițiile speciale pot include acordarea de timp suplimentar, evaluări orale sau suport scris din partea altei persoane, utilizarea întrebărilor cu alegere multiplă, evaluare separată sau oferirea unei alternative, pentru a reduce stresul provocat de evaluare. (Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

Comunitate

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.

(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

2. **Stabiliți o comunicare eficientă cu părinții sau tutorii.** Este important să colaborați îndeaproape cu familia elevului pentru a înțelege simptomele și cursul bolii. Profesorii și personalul școlii trebuie de asemenea să cunoască schimbările apărute acasă sau în cazul tratamentului, pentru a lucra cum se cuvine cu elevul în cadrul școlii. (CABF 2007)

3. **Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior.** Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la problemele de sănătate mintală, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Adaptări curriculare

Asigurați condiții speciale în timpul examenului pentru elevii care suferă de tulburare bipolară (dacă este cazul) pentru a le oferi timp suplimentar în vederea realizării sarcinilor. Condițiile speciale pot include acordarea de timp suplimentar, evaluări orale sau suport scris din partea altei persoane, utilizarea întrebărilor cu alegere multiplă, evaluare separată sau oferirea unei alternative, pentru a reduce stresul provocat de evaluare. (Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

Disciplină

Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.

(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

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

1. Asigurați supravegherea permanentă a elevilor care suferă de tulburare bipolară. **Este posibil să fie nevoie de supraveghere personală, nu doar la clasă, ci și în pauze sau excursii.** (CABF 2007)
2. **Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior.** Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la problemele de sănătate mintală, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Părinți / Asociații de părinți

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.
(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
2. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.
Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și înștiințați părțile interesate cu privire la acest fapt.
(CABF 2007)

Siguranță

1. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.
Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și înștiințați părțile interesate cu privire la acest fapt. (CABF 2007)

2. Asigurați supravegherea permanentă a elevilor care suferă de tulburare bipolară. **Este posibil să fie nevoie de supraveghere personală, nu doar la clasă, ci și în pauze sau excursii. (CABF 2007)**
3. **Dezvoltați o politică privind sănătatea mintală la nivel de școală, pentru a asigura promovarea bunăstării și a sănătății mintale.** Această politică trebuie să conțină toate deciziile, procedurile și sistemele legate de bunăstarea elevului, asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de tulburare bipolară se reflectă în aceste politici și proceduri.
4. **Asigurați disponibilitatea politicilor și procedurilor privind protecția copilului pentru toți profesorii și întreg personalul, astfel încât acestea să fie permanent urmate.**

Programare evenimente

Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior. Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la problemele de sănătate mintală, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Recreații

Asigurați supravegherea permanentă a elevilor care suferă de tulburare bipolară. **Este posibil să fie nevoie de supraveghere personală, nu doar la clasă, ci și în pauze sau excursii. (CABF 2007)**

Festivități / Evenimente / Activități școlare

Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior. Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la problemele de sănătate mintală, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Proiecte ale școlii

Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior. Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la problemele de sănătate mintală, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Suport elevi

1. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu

calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.

Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și înștiințați părțile interesate cu privire la acest fapt. (CABF 2007)

2. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor a elevilor cu nevoie de susținere. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar.

(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

3. Asigurați supravegherea permanentă a elevilor care suferă de tulburare bipolară. **Este posibil să fie nevoie de supraveghere personală, nu doar la clasă, ci și în pauze sau excursii.** (CABF 2007)
4. **Stabiliți o comunicare eficientă cu părinții sau tutorii.** Este important să colaborați îndeaproape cu familia elevului pentru a înțelege simptomele și cursul bolii. Profesorii și personalul școlii trebuie de asemenea să cunoască schimbările apărute acasă sau în cadrul tratamentului, pentru a lucra cum se cuvine cu elevul în cadrul școlii. (CABF 2007)
5. **Dezvoltați o politică privind sănătatea mintală la nivel de școală, pentru a asigura promovarea bunăstării și a sănătății mintale.** Această politică trebuie să conțină toate deciziile, procedurile și sistemele legate de bunăstarea elevului, asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de tulburare bipolară se reflectă în aceste politici și proceduri.
6. **Asigurați disponibilitatea Politicilor și procedurilor privind protecția copilului pentru toți profesorii și întreg personalul, astfel încât acestea să fie permanent urmate.**

Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice

1. **Asigurați formare pentru profesori, astfel încât să poată gestiona problemele apărute în cazul elevilor cu probleme de sănătate și să colaboreze îndeaproape cu aceștia în mod constructiv și pozitiv.** Formarea trebuie să includă informații referitoare la prevenția crizelor, axându-se pe tehnici verbale aplicate în vederea evitării crizelor și pe nevoile educaționale special. Consultați psihologul școlii și echipa de suport pentru elevi cu privire la conținut. (David E. McIntosh and Jeffrey S. Trotter, 2006 & CABF 2007)
2. **Includeți informații cu privire la sănătatea mintală în cadrul orelor și campanii educative care să devină o rutină în viața școlară, utilizând campanii naționale și expertiza unor agenții din exterior.** Asigurați formarea colegilor și a staff-ului cu privire la problemele de sănătate mintală, pentru a elimina părerile preconcepute și a încuraja înțelegerea bolii, facilitând în același timp abordarea nevoilor elevilor în cauză.

Întocmire orar

1. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii, pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.
Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și înștiințați părțile interesate cu privire la acest fapt. (CABF 2007)
2. **Asigurați condiții speciale în timpul examenului pentru elevii care suferă de tulburare bipolară (dacă este cazul) pentru a le oferi timp suplimentar în vederea realizării sarcinilor.** Condițiile speciale pot include acordarea de timp suplimentar, evaluări orale sau suport scris din partea altei persoane, utilizarea întrebărilor cu alegere multiplă, evaluare separată sau oferirea unei alternative, pentru a reduce stresul provocat de evaluare.
(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

Literatură de specialitate

Tulburarea bipolară este un dezechilibru biologic al creierului care provoacă fluctuații severe ale stării de spirit, energiei, gândirii și comportamentului. Este cunoscută și drept un fel de depresie agresivă, cauzând schimbări de stare, treceri de la stări de nebunie la depresie.

Afectează atât bărbații cât și femeile. Poate apărea la orice vârstă, dar de cele mai multe ori este întâlnită la adolescenți și tineri, afectând indivizii în activitatea lor de zi cu zi.

Cauza exactă a tulburării bipolare nu este cunoscută; cercetările au demonstrat influența factorilor genetici, biologici și de mediu.

Copiii, ale căror simptome diferă de cele ale adulților, pot manifesta schimbări bruște ale stării de spirit. Simptomele nebuliei sau ale depresiei pot apărea simultan.

Tinerii care suferă de această tulburare sunt deseori agitați, fiind puțin toleranți.

Este posibil ca copiii depresivi să nu pară triști. În schimb, simptomele lor includ:

- Sunt retrași
- Nu doresc să se joace
- Dorm mai mult decât de obicei
- Sunt iritați, irascibili
- Plâng fără motiv

Copiii pot vorbi și despre dorința de a muri, având nevoie chiar de spitalizare pentru a evita să se rănească pe ei înșiși sau pe cei din jur.

Simptomele nebuliei la copii includ:

- Exaltare
- Gânduri grandioase

- Gânduri pripite
- Vorbire accentuată
- Exaltare sexuală
- Nevoia scăzută de a dormi

De vreme ce hiperactivitatea este văzută atât drept tulburare bipolară, cât și drept ADHD, un număr mare de cercetători consideră că majoritatea copiilor care sunt diagnosticați cu ADHD sever pot suferi de fapt de tulburare bipolară nedagnosticată.

Tulburarea bipolară este cronică, o boală pe viață care poate fi ținută sub control cu ajutorul unui tratament medicamentos și al schimbării stilului de viață, dar nu poate fi vindecată. Întrucât simptomele se schimbă, oscilează, iar corpul/ organismul copilului se schimbă pe măsură ce acesta crește, tratamentul medicamentos trebuie permanent adaptat pentru a asigura stabilitatea.

Alte simptome vizibile ale copiilor ce suferă de tulburare bipolară:

- Schimbări rapide de stare, care țin de la câteva minute până la câteva zile
- Furie, comportament distructiv și exploziv
- Anxietate
- Sfidarea autorității
- Hiperactivitate, agitație, lipsa atenției
- Doarme prea mult sau prea puțin
- Coșmaruri
- Pofte puternice și frecvente, de cele mai multe ori pofta de dulce sau carbohidrați
- Implicare excesivă în proiecte și activități
- Gândire defectuoasă, impulsivitate, judecată pripită și presiunea de a continua să vorbească
- Comportament negativ
- Comportament sexual inadecvat
- Halucinații și închipuiri
- Gânduri grandioase ce sfidează logica și depășesc abilitățile umane
- Știe mai multe decât profesorul și directorul
- Foarte iritat

Medicamentele utilizate pentru a ține sub control boala pot provoca problem cognitive, stare de somnolență, dificultăți în vorbire și tulburări de memorie, disconfort fizic precum greața sau setea excesivă.

Sursă: Educating the Child with Bipolar Disorder (CABF, 2007)

Site-uri web și rapoarte UE

Educating the Child with Bipolar Disorder, CABF 2007

<https://www.mysciencework.com/publication/download/8a6c4ee4e80941d27444c6e6332feddc/6e668b61617fe2e48892afd81763d88b>

Bipolar Disorder in Children and Teens, National Institute of Mental Health

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder-in-children-and-teens/index.shtml>

ReachOut.com is an online youth mental health service.

<http://ie.reachout.com/inform-yourself/depression/bipolar-disorder/>

Aware: Bipolar Disorder

<https://www.aware.ie/help/information/literature/bipolar-disorder/>

Referințe

Calhoun, S. and Dickerson Mayes, S., (2005) Processing Speed In Children With Clinical Disorders, Psychology in the Schools, 42(4), 333-343

Mcintosh, D. and Trotter, J., (2006). Early Onset Bipolar Spectrum Disorder: Psychopharmacological, Psychological, And Educational Management, Psychology in the Schools, 43(4), 451-460

Schlozman, S., (2002). An Explosive Debate: The Bipolar Child, Educational Leadership, 60(3), 89-90

Noggle, C., (2009). Atypical And Typical Antipsychotics In The Schools, Psychology in the Schools, 46(9), 869-884,

Useful Documents

Behaviour Support Classroom: Best Practice Guidelines

National Behaviour Support Service

Student Support Teams in Post-Primary Schools: A Guide to Establishing a Team or Reviewing and Existing Team
Department of Education and Skills & National Educational Psychological Service