

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Stresul



Stresul



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

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 ce suferă de anxietate să nu fie copleșiți de volumul de lucru și 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, cuvinte lipsă sau completarea unui text, întrucât elevul se poate simți copleșit chinându-se să își amintească ce a memorat. Fiți flexibil; 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.

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

2. Mediul clasei

Monitorizați împrejurimile - Evitați dezordinea, stimularea vizuală excesivă care poate distra atenția. Utilizați decorațiunile, afișați elemente lucrate de elevi, dar evitați să faceți din clasa dumneavoastră un loc aglomerat.

Permiteți mișcarea și agitația - Statul jos nu este o opțiune în cazul anumitor elevi; pentru mulți alții, este posibil, dar cu un cost ridicat în ceea ce privește atenția acordată la cursuri. Unii profesori se bucură de succes experimentând exerciții cu mingea, folosirea pernelor rotunde dau chiar a unor jucării special concepute.

Reduceți zgomotul exterior - Zgomotul redus poate fi benefic, atunci când este productiv, ca rezultat al rezolvării unor sarcini. Dar unii elevi ajung să păstreze tăcerea în prezența unui zgomot total dezorganizat. Reduceți numărul suprafețelor generatoare de zgomot, zona în care se ascultă muzică trebuie să fie un colt al clasei, organizat pe cât se poate de simplu, astfel încât elevii care nu participă să poată fi atenți la alte sarcini care le-au fost atribuite.

Asigurați-vă că un elev stresat este așezat departe de elevii care se află în centrul atenției, astfel încât să se poată concentra la oră. Luați în considerare așezarea elevului alături de un

coleg lângă care se simte confortabil, în care are încredere. Vorbiți cu întreaga clasă despre stres și consecințele pe care le are, în colaborare cu psihologul/ consilierul școlii.

3. Acordați timp necesar tranziției

Asigurarea timpului necesar tranziției este un lucru cunoscut și aplicat de toți profesorii, în mod intuitiv. Amintiți-vă că uneori, în încercarea de a grăbi o activitate pentru a începe o altă poate fi dificilă pentru elevii care sunt mai înceți, fiind nevoie de mai multă concentrare, riscând să se piardă și să se simtă copleșiți; astfel, este important să se acorde timp necesar tranziției, alături de sprijinul dumneavoastră.

4. Ajutați elevii să conștientizeze propria modalitate de gândire

Tinerii vor avea mereu nevoie de sprijin pentru a se liniști. Ajutați elevii să fie conștienți asupra propriilor stări. În același timp, în calitate de profesor, fiți conștient cu privire la efectul pe care mediul clasei și chiar dumneavoastră îl aveți asupra elevilor. În acest fel, urmând acești pași, îmbunătățiți calitatea învățării și reduceți problemele.

[Referință: <http://www.teachthought.com/>]

5. 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.

1. 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.

[Referință: <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

1. Promovare

Promovați în mod activ, în cadrul școlii, campaniile și programele pentru sănătate mintală, alături de campaniile locale și naționale.

2. Schimbări de rutină

Anunțați elevii și părinții de schimbările care intervin, cum ar fi modificările de orar sau de personal.

Disponerea clasei / Aranjarea

Schimbări de rutină

Anunțați elevii și părinții de schimbările care intervin, cum ar fi modificările de orar sau de personal.

Comunitate

1. Servicii suport

Asigurați-vă că elevii care suferă de stres primesc suportul serviciilor existente la nivelul școlii – psihologul sau consilierul școlii. Atunci când este posibil, faceți trimiteri către un psiholog sau servicii/ agenții de suport din exteriorul școlii. Asigurați-vă de existența consimțământului părinților, atunci când este cazul.

2. Promovare

Promovați în mod activ, în cadrul școlii, campaniile și programele pentru sănătate mintală, alături de campaniile locale și naționale.

Adaptări curriculare

Organizarea examenelor / Adaptări

Realizați modificările și adaptările necesare pentru a veni în întâmpinarea fluctuațiilor de stare, de abilitate de a se concentra sau efectelor secundare ale medicamentelor. Numiți o persoană de contact care să coordoneze intervențiile necesare. Unui elev care suferă de stres îi poate fi mai bine dacă susține examenele separate de colegii săi. Verificați dacă elevul știe că evaluarea va avea loc curând, fiind pregătit în acest sens.

Teme

Organizarea examenelor / Adaptări

Realizați modificările și adaptările necesare pentru a veni în întâmpinarea fluctuațiilor de stare, de abilitate de a se concentra sau efectelor secundare ale medicamentelor. Numiți o persoană de contact care să coordoneze intervențiile necesare. Unui elev care suferă de stres îi poate fi mai bine dacă susține examenele separate de colegii săi. Verificați dacă elevul știe că evaluarea va avea loc curând, fiind pregătit în acest sens.

Părinți / Asociații de părinți

1. Servicii suport

Asigurați-vă că elevii care suferă de stres primesc suportul serviciilor existente la nivelul școlii – psihologul sau consilierul școlii. Atunci când este posibil, faceți trimiteri către un psiholog sau servicii/agenții de suport din exteriorul școlii. Asigurați-vă de existența consimțământului părinților, atunci când este cazul.

2. Comunicarea între familie și școală

Dezvoltați un sistem de comunicare eficient, pentru a primi și oferi informații referitoare la comportamentul social, academic și emoțional al elevului, dar la modificările apărute în cazul tratamentului și eventualele efecte secundare.

Siguranță

Politici pentru sănătate mintală, politici antibullying, 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

1. Promovare

Promovați în mod activ, în cadrul școlii, campaniile și programele pentru sănătate mintală, alături de campaniile locale și naționale.

2. Schimbări de rutină

Anunțați elevii și părinții de schimbările care intervin, cum ar fi modificările de orar sau de personal.

Festivități / Evenimente / Activități școlare

Promovare

Promovați în mod activ, în cadrul școlii, campaniile și programele pentru sănătate mintală, alături de campaniile locale și naționale.

Suport elevi

1. Servicii suport

Asigurați-vă că elevii care suferă de stres primesc suportul serviciilor existente la nivelul școlii – psihologul sau consilierul școlii. Atunci când este posibil, faceți trimiteri către un psiholog sau servicii/ agenții de suport din exteriorul școlii. Asigurați-vă de existența consimțământului părinților, atunci când este cazul.

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.

3. 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.

Întocmire orar

1. Schimbări de rutină

Anunțați elevii și părinții de schimbările care intervin, cum ar fi modificările de orar sau de personal.

Literatură de specialitate

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

„Sănătatea mentală 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 mentală 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*

Stresul reprezintă un aspect al tensiunii mintale și îngrijorărilor cauzate de problemele de viață, de la locul de muncă etc. Stresul provoacă sentimente puternice de anxietate și îngrijorare. Stresul la elevi poate fi cauzat de:

- Examenе
- Probleme la școală sau la locul de muncă
- Abuz sexual, relațional sau emoțional
- Relații
- Noi responsabilități
- Schimbarea domiciliului
- Un eveniment traumatic– decesul unei persoane iubite
- Boli cronice sau dizabilități
- Presiune din partea colegilor, bullying
- Așteptări nerealiste de la propria persoană, familie, prieteni sau culturale
- Realizează prea multe activități în același timp

Semne de stres la elevi

Stresul exagerat poate avea un impact negativ asupra sănătății fizice și emoționale a oamenilor.

Semne emoționale de urmărit:

- Furie, iritare
- Anxietate
- Evită alți oameni
- Plânge
- Se simte frustrat de lucruri care în mod normal nu sunt un factor de îngrijorare
- Stimă de sine scăzută și lipsa încrederii în sine
- Depresie și tristețe

Semne fizice de urmărit:

- este deranjat la stomac, are indigestie
- dureri de cap
- dureri de spate
- nu poate dormi
- mănâncă prea mult sau prea puțin
- puls ridicat
- fumează

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

Site-uri web și rapoarte UESite-uri web utile

International Association of Youth Mental Health www.iaymh.org

World Health Organisation www.who.int

Institute of Child Education and psychology www.icepe.eu

Articole relevante

Changing attitudes: supporting teachers in effectively including students with emotional and behavioural difficulties in mainstream education, Geraldine Scanlona and Yvonne Barnes-Holmes, School of Education Studies, Dublin City University, Glasnevin, Dublin 11, Ireland; bDepartment of Psychology, The National University of Ireland, Maynooth, Co. Kildare, Ireland

<http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2013.769710>

Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. Brady, Erika U.; Kendall, Philip C. Psychological Bulletin, Vol 111(2), Mar 1992, 244-255.

<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.244>