

# iDecide



[www.idecide-project.eu](http://www.idecide-project.eu)

## Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

### Διπολική Διαταραχή



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

[Project number: 562184-EPP-1-2015-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD]

## Γενικές οδηγίες για τα Προβλήματα Ψυχικής Υγείας



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

- 1. Δημιουργήστε μια υποστηρικτική τάξη.** Ο έλεγχος σε τακτά χρονικά διαστήματα με τους μαθητές θα βοηθήσει να καθησυχαστούν ότι κάποιος ενδιαφέρεται και ότι δεν είναι μόνοι στην μάχη τους με τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Η έκφραση ενδιαφέροντος μπορεί να γίνει μετά το σχολείο, κατά τη διάρκεια του γεύματος ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου - με οποιοδήποτε μέσο ο μαθητής υπάρχει πιθανότητα να ανταποκριθεί περισσότερο. Το σημαντικό είναι να αναπτύξουμε μια σχέση, να εκφράσουμε την άνευ όρων στήριξη, να αποφύγουμε τις γενικεύσεις και να ασκείται κριτική κατ' ιδίαν στο μαθητή, να είμαστε συγκεκριμένοι στην παροχή ανατροφοδότησης και να διατηρήσουμε θετικό τόνο.
- 2. Δώστε έμφαση στην περιέργεια, στην ενεργητική μάθηση και στην επίλυση προβλημάτων.** Η μετατόπιση της διδακτικής εστίασης από τη μάθηση που βασίζεται στα διαγωνίσματα (τεστ) αποτελεί μεγαλύτερο φόρτο εργασίας από ό, τι ένας εκπαιδευτικός μπορεί να αντιμετωπίσει μόνος του. Εντούτοις, στο μέτρο του δυνατού, είναι σημαντικό να αφιερωθεί περισσότερος χρόνος για την ενεργητική μάθηση, που περιλαμβάνει διερεύνηση και δημιουργία, είτε μέσω ανεξάρτητων προγραμμάτων, θεμάτων για δοκίμια που επιλέγονται από τους ίδιους τους μαθητές, είτε ενθαρρύνοντας τους μαθητές να αναλάβουν εξωσχολικές δραστηριότητες, αποκλειστικά λόγω του ότι απορρέουν από τα ενδιαφέροντα και το πάθος τους. Η διδασκαλία γενικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματική.
- 3. Κουλτούρα συνέπειας στην τάξη.** Μια καλά δομημένη τάξη με σαφείς προσδοκίες, ομαλές μεταβάσεις και ένα ήρεμο περιβάλλον είναι χρήσιμη για τα περισσότερα παιδιά. Προσφέρετε και δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου είναι αποδεκτό να γίνονται λάθη, να εκφράζονται θετικά τα συναισθήματα και να ζητείται βοήθεια όταν χρειάζεται.
- 4. Θέστε τους κανόνες με θετικό τρόπο.** Διασφαλίζοντας ότι οι κανόνες διατυπώνονται με θετικό τρόπο, μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση μιας επικοινωνιακής και υγιούς νοοτροπίας.

## Διπολική Διαταραχή



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

- 1. Εργαστείτε με τους γονείς για να προσδιορίσετε τα πρότυπα συμπεριφοράς που μπορούν να βοηθήσουν** στον χειρισμό συγκεκριμένων καταστάσεων. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή και τη φαρμακευτική αγωγή των μαθητών, καθώς αυτές μπορεί να προκαλέσουν αλλαγή στη συμπεριφορά του μαθητή στην τάξη. Οποιαδήποτε αναφορά από τον μαθητή ότι επιθυμεί να βλάψει τον εαυτό του, πρέπει να αναφέρεται αμέσως στους γονείς και στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- 2. Δώστε στους μαθητές με διπολική διαταραχή προνομιακές θέσεις κοντά σε μαθητές, που αποτελούν πρότυπα ή φίλους** και με λίγους κοντινούς περισπασμούς. Μπορεί επίσης, να χρειαστεί επιπλέον χώρος για να τους επιτρέψει να περπατούν ή να μετακινούνται. Θα πρέπει επίσης να κάθονται κοντά στο δάσκαλο για να επιτρέπεται ο συχνός έλεγχος, ώστε να τους κρατήσει συγκεντρωμένους.
- 3. Συντομεύστε τις εργασίες και την κατ' οίκον εργασία για να εστιάσετε στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα.** Οι μαθητές που πάσχουν από Διπολική Διαταραχή συχνά έχουν συμβατικές μαθησιακές δυσκολίες. Ακόμη και με σταθερές διαθέσεις, οι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται να δώσουν προσοχή, να θυμούνται τις πληροφορίες, την επίλυση προβλημάτων και το συντονισμό των χεριών και των ματιών τους. Οι μεγάλες εργασίες θα πρέπει να κατανεμηθούν σε μικρότερα κομμάτια και να δοθεί περισσότερος χρόνος, εάν απαιτείται. Να λαμβάνετε πάντοτε υπόψη τις ατομικές δυσκολίες και τις ικανότητες και να εξετάζετε πάντοτε τη γνώμη του κάθε μαθητή.
- 4. Προγραμματίστε τις πιο απαιτητικές εργασίες σε μια στιγμή της ημέρας, που επιτρέπει καλύτερα στον μαθητή να τις εκτελέσει.** Η διπολική διαταραχή μπορεί να προκαλέσει προβλήματα με κόπωση και πείνα. Η διοργάνωση δραστηριοτήτων τόνωσης στην αρχή της ημέρας μπορεί να βοηθήσει να φτάσει το ενδιαφέρον τους στο μέγιστο.
- 5. Να είστε ευέλικτοι στην προσέγγισή σας, καθώς πολλές δοκιμασμένες στρατηγικές μπορεί να μην λειτουργούν με συνέπεια στους μαθητές που υποφέρουν από διπολική διαταραχή.** Αυτό οφείλεται στις συχνές μεταβολές της διάθεσης που μπορεί να βιώσει ο μαθητής. Να είστε προετοιμασμένοι να χρησιμοποιήσετε μια ποικιλία προσεγγίσεων, καθώς αυτό θα βελτιώσει την πιθανότητα επιτυχίας.
- 6. Αναθέστε φυσικά καθήκοντα και χειρωνακτικές εργασίες τις στιγμές που ο μαθητής παρουσιάζεται ως μανιακός.** Η ύπαρξη στρατηγικής παρέμβασης όπως αυτή μπορεί να συμβάλει στην επικοινωνιακή χρήση της ενέργειας του μαθητή. Παρέχετε ευκαιρίες για τον μαθητή να κινηθεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος, να εργαστεί στον υπολογιστή και να συμμετάσχει σε διαδραστικά έργα (projects).

7. **Δώστε στους μαθητές με διπολική διαταραχή την άδεια να καθυστερούν, εάν είναι απαραίτητο.** Οι μαθητές μπορεί να κοιμούνται περισσότερο αν πάσχουν από κατάθλιψη. Πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν παρενέργειες από τη φαρμακευτική αγωγή, όπως η υπνηλία, η δίψα, η συχνή ούρηση ή η συνεχής πείνα. Αυτά μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε θέματα διαχείρισης χρόνου.
8. **Μείνετε σε τακτική επαφή με τους γονείς σχετικά με την πρόοδο του παιδιού τους.** Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ενός φορητού υπολογιστή που πηγαίνει πέρα δώθε στο σχολείο με τον μαθητή ή ένα ημερήσιο γράφημα ή e-mail που καταγράφει επιτυχίες, πρόοδο, δυσκολίες και πληροφορίες για τη διάθεση. Οι γονείς μπορούν στη συνέχεια να ενισχύσουν και να υποστηρίξουν το δάσκαλο και το παιδί. Οι γονείς μπορούν επίσης να εντοπίσουν τις τάσεις στην ασθένεια του παιδιού και να απαντήσουν πριν προκληθούν προβλήματα. Θα πρέπει να ενημερώνουν τους εκπαιδευτικούς για τυχόν ασυνήθιστους στρεσογόνους παράγοντες στο σπίτι και για τυχόν αλλαγές στα φάρμακα.
9. **Να γνωρίζετε ορισμένες από τις παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσουν τα φάρμακα.** Τα φάρμακα για τη διαχείριση της ασθένειας μπορούν να προκαλέσουν νοητική εξασθένηση, υπνηλία, ζημιά στην ομιλία, δυσκολίες μνήμης και ανάκλησης, καθώς και σωματική δυσφορία, όπως ναυτία και υπερβολική δίψα. Μπορεί επίσης, να υπάρχουν περίοδοι προσαρμογής για τον μαθητή, όταν αλλάζει η φαρμακευτική αγωγή.
10. **Ανταμείψτε τη θετική συμπεριφορά με έπαινο και προνόμια, αλλά μην δημιουργήσετε ένα σύστημα ανταμοιβής εκ των προτέρων.** Προγράμματα που επιβραβεύουν τον μαθητή για θετική συμπεριφορά, ενώ τιμωρούν τις αρνητικές συμπεριφορές, θέτουν τον μαθητή σε τροχιά αποτυχίας, αυξάνοντας το άγχος. Η τιμωρία ενός μαθητή με διπολική διαταραχή για μια έκρηξη θυμού είναι παρόμοια με την τιμωρία ενός ασθματικού μαθητή για μια κρίση άσθματος. Δώστε στην τάξη σας ένα μάθημα για τις διαφορές και την αποδοχή με τη συνεργασία του σχολικού ψυχολόγου ή της ομάδας υποστήριξης σπουδαστών.
11. **Ορίστε ένα Ασφαλές Άτομο / Χώρο, που μπορεί να απευθυνθεί / πάει ο μαθητής όταν αισθάνεται πολύ πιεσμένος.** Αυτός ο ασφαλής χώρος πρέπει να είναι ένας ιδιωτικός τόπος, μακριά από τους συνομήλικους μαθητές ή άλλο προσωπικό. Μερικές φορές ο μαθητής μπορεί απλά να χρειαστεί να κάνει μια βόλτα, παραχωρώντας του τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζεται για να ανακτήσει την αυτοκυριαρχία του. Κάνετε εκ των προτέρων διευθετήσεις, με τις οποίες δεν αποδίδεται υπερβολική προσοχή από τον μαθητή. Καθορίστε έναν μέντορα, κατά προτίμηση έναν εξειδικευμένο υπάλληλο, ένα μέλος του προσωπικού που ο μαθητής αισθάνεται άνετα μαζί του ή ακόμη και έναν συμμαθητή του ή μεγαλύτερο μαθητή.
12. **Τροποποιήστε τα διαγωνίσματα με ερωτήσεις πολλαπλή επιλογής ή αντιστοίχισης αντί να προτιμήσετε ανοικτού τύπου ερωτήσεις.** Μπορεί επίσης να βοηθήσει η προσφορά ενός εναλλακτικού τύπου εργασίας για να μειωθεί το άγχος της συμπλήρωσης διαγωνισμάτων. Λάβετε υπόψη ότι αυτά εξαρτώνται από τις ικανότητες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο μαθητής.

[Αναφορά : CABF, 2007]



## Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

### Ανακοίνωση / Πινακίδα στο Σχολείο

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

### Τμηματοποίηση Τάξεων / Διαρρύθμιση

**Κάνετε ειδικές διευθετήσεις, εάν είναι απαραίτητο, για μαθητές με Διπολική Διαταραχή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων**, προκειμένου να τους παρέχετε πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσουν ό,τι απαιτείται. Οι κατάλληλες διευθετήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την τροποποίηση χρονικών ορίων, προφορικών ή γραπτών εξετάσεων, χρήση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, συμπλήρωση διαγωνισμάτων χωριστά από άλλους μαθητές ή προσφορά εναλλακτικού τύπου εργασίας για τη μείωση του στρες, το οποίο προκαλείται από τα διαγωνίσματα.

(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

### Κοινότητα

- 1. Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες στήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές Μονάδας ειδικών αναγκών, τους επικεφαλής έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.  
(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
- 2. Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας με τους γονείς / κηδεμόνες.** Είναι κρίσιμο να συνεργαστείτε στενά με την οικογένεια του μαθητή για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και την πορεία της ασθένειας. Οι δάσκαλοι / καθηγητές και το προσωπικό του σχολείου πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού ή τη φαρμακευτική αγωγή, προκειμένου να προβαίνουν σε επικοινωνιακή διαχείριση του σχολείου.  
(CABF 2007)



3. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

## Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

**Κάνετε ειδικές διευθετήσεις, εάν είναι απαραίτητο, για μαθητές με Διπολική Διαταραχή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων**, προκειμένου να τους παρέχετε πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσουν ό,τι απαιτείται. Οι κατάλληλες διευθετήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την τροποποίηση χρονικών ορίων, προφορικών ή γραπτών εξετάσεων, χρήση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, συμπλήρωση διαγωνισμάτων χωριστά από άλλους μαθητές ή προσφορά εναλλακτικού τύπου εργασίας για τη μείωση του στρες, το οποίο προκαλείται από τα διαγωνίσματα.

(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

## Πειθαρχία

**Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες στήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές Μονάδας ειδικών αναγκών, τους επικεφαλείς έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

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

## Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό

1. Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει ατομική επίβλεψη για ένα μαθητή, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια (CABF 2007).
2. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

## Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

- 1. Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες στήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές Μονάδας ειδικών αναγκών, τους επικεφαλής έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.  
(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
- 2. Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας με τους γονείς / κηδεμόνες.** Είναι πολύ σημαντικό να συνεργαστείτε στενά με την οικογένεια του μαθητή για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και την πορεία της ασθένειας. Οι δάσκαλοι και το προσωπικό του σχολείου πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού ή τη φαρμακευτική αγωγή, προκειμένου να προβαίνουν σε εποικοδομητική διαχείριση στο σχολείο.  
(CABF 2007)

## Ασφάλεια

- 1. Ορίστε ένα Ασφαλές Άτομο / Χώρο, που μπορεί να απευθυνθεί / πάει ο μαθητής όταν αισθάνεται πολύ πιεσμένος.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή κάποιο άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Η τοποθεσία πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική, ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου πρέπει να αναπτυχθούν και να ενημερωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι (CABF 2007).
- 2. Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή.** Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει ατομική επίβλεψη για ένα μαθητή, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια (CABF 2007).
- 3. Να αναπτύξετε μια σχολική πολιτική για την ψυχική υγεία για να διασφαλίσετε ότι προωθείται η ψυχική υγεία και ευημερία.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για όλες τις αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Εξασφαλίστε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από διπολική διαταραχή αντικατοπτρίζονται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
- 4. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για την προστασία των παιδιών να είναι διαθέσιμες σε όλους τους εκπαιδευτικούς, το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς και να διασφαλίζεται ότι ακολουθούνται ανά πάσα στιγμή.**

## Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

## Σχολικά Διαλείμματα

Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει ατομική επίβλεψη για ένα μαθητή, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια (CABF 2007).

## Σχολικοί Εορτασμοί / Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

## Σχολικές Έργα (Projects)

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλίκους και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

## Υποστήριξη Μαθητών

1. **Ορίστε ένα Ασφαλές Άτομο / Χώρο, που μπορεί να απευθυνθεί / πάει ο μαθητής όταν αισθάνεται πολύ πιεσμένος.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή κάποιο άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Η τοποθεσία πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική, ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου πρέπει να αναπτυχθούν και να ενημερωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι (CABF 2007).
2. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες στήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών



περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές Μονάδας ειδικών αναγκών, τους επικεφαλείς έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

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

3. Εξασφαλίστε την εποπτεία των μαθητών με διπολική διαταραχή ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι απαραίτητο να υπάρχει ατομική επίβλεψη για ένα μαθητή, όχι μόνο στην τάξη, αλλά και σε διαλείμματα και σε ταξίδια (CABF 2007).
4. **Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας με τους γονείς / κηδεμόνες.** Είναι πολύ σημαντικό να συνεργαστείτε στενά με την οικογένεια του μαθητή για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και την πορεία της ασθένειας. Οι δάσκαλοι και το προσωπικό του σχολείου πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού ή τη φαρμακευτική αγωγή, προκειμένου να προβαίνουν σε εποικοδομητική διαχείριση στο σχολείο.  
(CABF 2007)
5. **Να αναπτύξετε μια σχολική πολιτική για την ψυχική υγεία για να διασφαλίσετε ότι προωθείται η ψυχική υγεία και ευημερία.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για όλες τις αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Εξασφαλίστε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από διπολική διαταραχή αντικατοπτρίζονται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
6. **Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για την προστασία των παιδιών να είναι διαθέσιμες σε όλους τους εκπαιδευτικούς, το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς και να διασφαλίζεται ότι ακολουθούνται ανά πάσα στιγμή.**

## Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων / Καθηγητών

1. Εκπαιδεύστε τους εκπαιδευτικούς σας στους τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με διπολική διαταραχή και στους τρόπους εμπλοκής αυτών των μαθητών με ένα θετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Η κατάρτιση πρέπει να περιλαμβάνει την μη βίαιη πρόληψη των κρίσεων, εστιάζοντας στις φραστικές τεχνικές απο-κλιμάκωσης, προκειμένου να αποφευχθούν οι κρίσεις και μαθησιακές δυσκολίες. Συμβουλευτείτε την Ομάδα Στήριξη Μαθητών (David E. McIntosh and Jeffrey S. Trotter, 2006 & CABF 2007)
2. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία** ως τακτικές δραστηριότητες της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συνομηλικούς και το προσωπικό για τη διπολική διαταραχή, ούτως ώστε να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και να ενθαρρύνετε την κατανόηση της κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα να διευκολύνετε την κάλυψη των αναγκών του παιδιού.

## Προγραμματισμός

1. **Ορίστε ένα Ασφαλές Άτομο / Χώρο, που μπορεί να απευθυνθεί / πάει ο μαθητής όταν αισθάνεται πολύ πιεσμένος.** Στην ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι

σύμβουλος σχολείου ή κάποιο άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Η τοποθεσία πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική, ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Οι πολιτικές και οι διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου πρέπει να αναπτυχθούν και να ενημερωθούν όλοι οι ενδιαφερόμενοι (CABF 2007).

2. **Κάνετε ειδικές διευθετήσεις, εάν είναι απαραίτητο, για μαθητές με Διπολική Διαταραχή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων,** προκειμένου να τους παρέχετε πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσουν ό,τι απαιτείται. Οι κατάλληλες διευθετήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την τροποποίηση χρονικών ορίων, προφορικών ή γραπτών εξετάσεων, χρήση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, συμπλήρωση διαγωνισμάτων χωριστά από άλλους μαθητές ή προσφορά εναλλακτικού τύπου εργασίας για τη μείωση του στρες, το οποίο προκαλείται από τα διαγωνίσματα.  
(Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Η διπολική διαταραχή είναι μια βιολογική διαταραχή του εγκεφάλου, που προκαλεί σοβαρές διακυμάνσεις της διάθεσης, της ενέργειας, της σκέψης και της συμπεριφοράς. Ήταν προηγουμένως γνωστή ως μανιακή κατάθλιψη, καθώς προκαλεί μεταβολές στη διάθεση μεταξύ μανίας και κατάθλιψης.

Επηρεάζει τους άνδρες και τις γυναίκες εξίσου. Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά συνήθως παρατηρείται στα τέλη της εφηβείας έως την πρώιμη ενηλικίωση και επηρεάζει τους ανθρώπους από όλα τα κοινωνικά στρώματα.

Η ακριβής αιτία της διπολικής διαταραχής δεν είναι γνωστή. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι οι γενετικοί, βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται ότι παίζουν ρόλο.

Τα παιδιά, τα συμπτώματα των οποίων παρουσιάζουν διαφορές από αυτά των ενηλίκων, μπορούν να βιώσουν σοβαρές και ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση πολλές φορές την ημέρα. Τα συμπτώματα της μανίας και της κατάθλιψης μπορούν επίσης να συμβούν ταυτόχρονα.

Οι νέοι με αυτή τη διαταραχή είναι συχνά ανήσυχτοι και έχουν πολύ χαμηλή ανοχή απογοήτευσης.

Τα παιδιά με κατάθλιψη ενδέχεται να μην είναι λυπημένα. Αντί αυτού τα συμπτώματα που παρουσιάζουν μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Να αποσύρονται από κάπου
- Δεν θέλουν να παίζουν
- Χρειάζονται περισσότερο ύπνο από το συνηθισμένο
- Εμφάνιση χρόνιας ευερεθιστότητας
- Κλάμα χωρίς προφανή λόγο

Τα παιδιά μπορούν επίσης να μιλήσουν για την επιθυμία τους να πεθάνουν και να χρειαστεί να νοσηλευτούν για να αποφευχθεί η βλάβη στον εαυτό τους ή σε άλλους.

Τα συμπτώματα της μανίας σε ένα παιδί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ενθουσιασμό
- Μεγαλεπήβολη σκέψη
- Γρήγορες επαναλαμβανόμενες σκέψεις
- Ομιλία υπό πίεση
- Υπερσεξουαλικότητα
- Μειωμένη ανάγκη ύπνου

Δεδομένου ότι η υπερδραστηριότητα μπορεί να παρατηρηθεί τόσο στη διπολική διαταραχή όσο και στην ADHD, ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνητών πιστεύουν ότι πολλά παιδιά που διαγιγνώσκονται με "σοβαρή ΔΕΠΥ" μπορεί στην πραγματικότητα να έχουν μη διαγνωσμένη διπολική διαταραχή.

Η διπολική διαταραχή είναι μια χρόνια, κατάσταση ζωής που μπορεί να αντιμετωπιστεί, αλλά δεν θεραπεύεται, με φαρμακευτική αγωγή και αλλαγές στον τρόπο ζωής. Επειδή τα συμπτώματα εμφανίζονται και εξαφανίζονται μόνα τους και τα σώματα των παιδιών αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν, η διαχείριση των φαρμάκων για να εξασφαλιστεί η συνεχής σταθερότητα είναι μια περίπλοκη και συνεχής πρόκληση.

Άλλες συνήθεις συμπεριφορές σε παιδιά με διπολική διαταραχή μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Διαρκώς μεταβαλλόμενες διαθέσεις που διαρκούν μερικά λεπτά έως μερικές ημέρες
- Εκρηκτικές, χρονοβόρες και συχνά καταστρεπτικές οργές
- Άγχος αποχωρισμού
- Αρνητική στάση απέναντι σε πρόσωπα "εξουσίας"
- Υπερκινητικότητα, διέγερση και αμηχανία
- Πολύ λίγο ή πάρα πολύ ύπνο
- Νυχτερινό τρόμο από εφιάλτες
- Έντονη και συχνή επιθυμία για υδατάνθρακες και γλυκά
- Υπερβολική συμμετοχή σε πολλαπλά προγράμματα και δραστηριότητες
- Μειωμένη κρίση, παρορμητικότητα, γρήγορες επαναλαμβανόμενες σκέψεις και πίεση για να συνεχίσει ομιλία
- Παράτολμες συμπεριφορές
- Ακατάλληλη ή πρόωρη σεξουαλική συμπεριφορά
- Ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις
- Μεγάλη πεποίθηση στις προσωπικές ικανότητες που αψηφούν τους νόμους της λογικής
- Πεποίθηση ότι γνωρίζουν περισσότερα από τον δάσκαλο ή τον διευθυντή
- Ακραία ευερεθιστότητα

Τα φάρμακα για τη διαχείριση της ασθένειας μπορούν να προκαλέσουν νοητική εξασθένιση, υπνηλία, ομιλία, δυσκολίες ανάκλησης της μνήμης και σωματική δυσφορία όπως ναυτία και υπερβολική δίψα.

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

## Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

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/>

## Αναφορές

*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*