

# iDecide



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

## Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

### Ιδεοψυχαναγκαστική 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.

## Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή



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

- 1. Τοποθετήστε τον μαθητή με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD, Obsessive Compulsive Disorder) στην καλύτερη δυνατή θέση.** Για παράδειγμα, αν η αίθουσα διδασκαλίας σας είναι δίπλα από έναν πολυσύχναστο διάδρομο, τότε ίσως να μην θέλετε να έχετε μαθητές με OCD να κάθονται δίπλα στην πόρτα. Ίσως να τους τοποθετήσετε στο μπροστινό μέρος, όπου είναι λιγότερο πιθανό να ακούν τον θόρυβο και έτσι να μπορούν να μείνουν περισσότερο συγκεντρωμένοι στην εργασία τους. Από την άλλη πλευρά, μαθητές με προφανή συμπτώματα και που μπορεί να μην θέλουν άλλους συμμαθητές να τους βλέπουν να παίζουν νευρικά με τα χέρια τους, να κουνιούνται μπρος-πίσω ή να σηκώνονται συχνά, καλό θα ήταν να τους τοποθετήσετε πιο κοντά στην πόρτα, προς το πίσω μέρος του δωματίου.  
(ocdeducationstation.org)
- 2. Έχετε μια καλά δομημένη τάξη με σαφείς προσδοκίες, ομαλές μεταβάσεις και ένα ήρεμο περιβάλλον.** Αυτό είναι χρήσιμο για τα περισσότερα παιδιά, αλλά ιδιαίτερα για τον μαθητή με OCD. Προσφέρετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου είναι ασφαλές και αποδεκτό να γίνονται λάθη, να εκφράζουν θετικά τα συναισθήματά τους και να ζητάνε βοήθεια όταν χρειάζεται.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
- 3. Διατηρήστε μια οργανωμένη και τακτοποιημένη τάξη για να βοηθήσετε τους μαθητές με OCD που μπορεί να υποφέρουν από εμμονή ευταξίας και συμμετρίας.** Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος αποθήκευσης των πόρων και ότι τα αντικείμενα διατηρούνται αποθηκευμένα και τακτοποιημένα μέχρι να χρειαστούν. Υιοθετήστε μια κουλτούρα του τύπου: "τακτοποιούμε τα πράγματα μόλις τελειώσουμε".
- 4. Διευκολύνετε την καθυστερημένη άφιξη των μαθητών με OCD.** Η καθυστέρηση μπορεί να προκληθεί από τους χρονοβόρους καταναγκασμούς του πρωινού και τις ρουτίνες. Προσέξτε, ωστόσο, να μην επιστήσετε την προσοχή σε αυτό, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε αμηχανία.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
- 5. Πλαισιώστε τους κανόνες της τάξης με θετικό τρόπο.** Οι μαθητές με OCD συχνά παραμένουν στις αρνητικές και επαναλαμβανόμενες προσδοκίες. Η διασφάλιση ότι οι κανόνες διατυπώνονται με θετικό τρόπο μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση μιας εποικοδομητικής και υγιούς νοοτροπίας. Προσφέρετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου είναι ασφαλές και αποδεκτό να κάνετε λάθη, ώστε οι μαθητές να εκφράζουν θετικά τα συναισθήματά τους και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται.  
(Rogers Memorial Hospital)
- 6. Καθιερώστε προβλέψιμες ρουτίνες στην τάξη.** Αν υπάρχει αλλαγή, προειδοποιήστε όσο το δυνατόν νωρίτερα. Επιτρέψτε επιπλέον χρόνο για μεταβάσεις μεταξύ εργασιών. Οι μαθητές

με OCD συχνά δεν μπορούν να ξεκινήσουν μια νέα εργασία μέχρι να ολοκληρώσουν την τρέχουσα εργασία.

(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

7. **Δημιουργήστε ένα ασφαλές πρόσωπο (μέντορα) ή ένα ασφαλές μέρος στο οποίο ο μαθητής μπορεί να πάει όταν αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Αυτό το ασφαλές μέρος πρέπει να είναι μια ιδιωτική τοποθεσία μακριά από τους συνομηλίκους ή άλλο προσωπικό. Κάνετε εκ των προτέρων ρυθμίσεις που δεν δίνουν υπερβολική προσοχή στον μαθητή. Έχετε ένα σύνθημα ή ένα σήμα που ο μαθητής με OCD μπορεί να χρησιμοποιήσει για να σας προειδοποιήσει ότι πρέπει να πάει σε ένα προκαθορισμένο "ασφαλές" μέρος, αν ο μαθητής αναπτύξει αυξημένες ανησυχίες ή κρίσεις πανικού. Αυτό θα προσφέρει στο μαθητή το χώρο που χρειάζεται και θα αποφύγει τυχόν δυσάρεστα επεισόδια μπροστά σε συμμαθητές.  
(Adams, G., 2004)
8. **Ενθαρρύνετε το μαθητή στις προσπάθειές του να αποφύγει συναισθήματα αμφιβολίας και αυτοκριτικής.** Οι μαθητές με OCD χρειάζονται ένα περιβάλλον στην τάξη όπου αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, ασφαλείς, αποδεκτοί και κατανοητοί.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
9. **Δώστε οδηγίες και εργασίες σε διαχειρίσιμα και εύκολα να ακολουθηθούν βήματα.** Τα παιδιά με OCD συχνά νιώθουν υπερβολικά πιεσμένα όταν αντιμετωπίζουν μεγάλες εργασίες. Ανάλογα με τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε μαθητή, το σπάσιμο αυτής της εργασίας σε μικρότερα διαχειρίσιμα πακέτα εργασίας, θα βοηθήσει τον μαθητή να παραμείνει συγκεντρωμένος.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
10. **Αυξήστε το χρόνο για τα διαγωνίσματα και τις εργασίες,** καθώς ο μαθητής μπορεί να χρειαστεί να γράψει και στη συνέχεια να ξαναγράψει κομμάτια της εργασίας για να βρει τον «τέλειο» τρόπο να πει κάτι. Θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη οι τύποι των διαγωνισμάτων που δίνονται. Ανάλογα με τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε μαθητή, οι δυσκολίες και οι ικανότητες ανοικτών ερωτήσεων μπορεί να αποτελέσουν πηγή άγχους. Σύντομες απαντήσεις ή πολλαπλές επιλογές μπορεί να είναι πιο κατάλληλες.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
11. **Δώστε στον μαθητή την επιλογή να δακτυλογραφήσει την εργασία του αν είναι δυνατόν.** Αν η γραφή και η επανεγγραφή / διαγραφή είναι πραγματικά προβληματική, σκεφτείτε να επιτρέψετε τη χρήση ενός φορητού υπολογιστή για τη λήψη σημειώσεων και να δεχτείτε δακτυλογραφημένες αντί για χειρόγραφες εργασίες.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
12. **Διευκολύνετε τα παιδιά με OCD που μπορεί να έχουν δυσκολία στην ανάγνωση.** Μπορεί να έχουν τον ψυχαναγκασμό να ξαναδιαβάσουν προτάσεις ή ολόκληρες παραγράφους ξανά και ξανά για να βεβαιωθούν ότι έχουν διαβάσει σωστά. Η ανάγνωση γίνεται μια πολύ επίπονη εργασία και η ανάγνωση μπροστά στην τάξη μπορεί να γίνει πολύ αγχωτική. Οι διευκολύνσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάθεση βραχυπρόθεσμων εργασιών ανάγνωσης, την επισήμανση των σημαντικότερων τμημάτων για ανάγνωση ή την ανάγνωση του κειμένου από κάποιον άλλο.  
(Adams, G., 2004)

- 13. Να είστε ενήμεροι για γεγονότα ή σενάρια που μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα OCD στο μαθητή.** Είναι πολύ σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να γνωρίζουν τι είδους πράγματα μπορεί να προκαλέσουν τα συμπτώματα. Η κόπωση και η φαρμακευτική αγωγή μπορούν να έχουν μεγάλη επίδραση στον μαθητή. Η σύνδεση με τους γονείς για αυτές τις πληροφορίες είναι σημαντική. Διατηρήστε ένα αρχείο καταγραφής των αλλαγών στη συμπεριφορά που μπορείτε να μοιραστείτε με τους γονείς και άλλους ενδιαφερόμενους.  
(Adams, G., 2004)
- 14. Μαζί με τη συνεργασία του σχολικού ψυχολόγου ή της ομάδας στήριξης των μαθητών σας, ενημερώστε τους μαθητές της τάξης για τα OCD για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν καλύτερα την κατάσταση και να τους ενθαρρύνετε να είναι υποστηρικτικοί.**  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014) (Adams, G., 2004)



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

### Ανακοίνωση / Πινακίδα στο Σχολείο

- 1. Δώστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προειδοποίηση για εξετάσεις, ταξίδια ή ασυνήθιστα γεγονότα και δραστηριότητες.** Πρέπει να δίνεται προειδοποίηση για τυχόν αλλαγές στη συνηθισμένη ρουτίνα.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
- 2. Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής,** χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.

### Κοινότητα

- 1. Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής,** χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.
- 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 βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους

διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.

(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

## Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

**Η περίοδος εξέτασης μπορεί να είναι μια εξαιρετικά αγχωτική περίοδος για τους μαθητές που πάσχουν από OCD.** Εξασφαλίστε ότι δίνονται εκ των προτέρων ειδοποιήσεις στους μαθητές σχετικά με τις εξετάσεις. Ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή, μπορεί να απαιτείται ιδιωτική αίθουσα εξετάσεων για γραπτές ή πρακτικές εξετάσεις.

(Adams, G., 2004)

## Πειθαρχία

1. **Αναπτύξτε μια στρατηγική διαχείρισης ατομικών μαθητικών συμπεριφορών, η οποία θα συμφωνηθεί με όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς του σχολείου.** Η στρατηγική αυτή θα πρέπει να ενημερώνει τις δράσεις που πρέπει να αναληφθούν και την παροχή υποστήριξης στους μαθητές ειδικά για τις ανάγκες τους. Βεβαιωθείτε ότι η στρατηγική επανεξετάζεται τακτικά ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών με OCD.
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 βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.

(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

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

1. **Δώστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προειδοποίηση για εξετάσεις, ταξίδια ή ασυνήθιστα γεγονότα και δραστηριότητες.** Πρέπει να δίνεται προειδοποίηση για τυχόν αλλαγές στη συνηθισμένη ρουτίνα.
2. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής,** χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και

την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.

## Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

1. **Καθιερώστε αποτελεσματική επικοινωνία με γονείς / κηδεμόνες.** Είναι κρίσιμο 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 τα φάρμακα, προκειμένου να τα διαχειριστούν εποικοδομητικά στο σχολείο.  
(Adams, G., 2004) (Paige, L., 2007)
2. **Αναπτύξτε μια στρατηγική διαχείρισης ατομικών μαθητικών συμπεριφορών, η οποία θα συμφωνηθεί με όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς του σχολείου.** Η στρατηγική αυτή θα πρέπει να ενημερώνει τις δράσεις που πρέπει να αναληφθούν και την παροχή υποστήριξης στους μαθητές ειδικά για τις ανάγκες τους. Βεβαιωθείτε ότι η στρατηγική επανεξετάζεται τακτικά ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών με OCD.
3. **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 βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές.** Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

## Ασφάλεια

1. **Ορίστε ένα Ασφαλές Πρόσωπο / Μέρος στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Ιδανικά αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Ο τόπος πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Αναπτύξτε πολιτικές και διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου και ενημερώστε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς.  
(Adams, G., 2004)
2. **Καθιερώστε αποτελεσματική επικοινωνία με 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 τα διαχειριστούν εποικοδομητικά στο σχολείο.  
(Adams, G., 2004) (Paige, L., 2007)

- 3. Αναπτύξτε μια στρατηγική διαχείρισης ατομικών μαθητικών συμπεριφορών, η οποία θα συμφωνηθεί με όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς του σχολείου.** Η στρατηγική αυτή θα πρέπει να ενημερώνει τις δράσεις που πρέπει να αναληφθούν και την παροχή υποστήριξης στους μαθητές ειδικά για τις ανάγκες τους. Βεβαιωθείτε ότι η στρατηγική επανεξετάζεται τακτικά ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών με OCD.
- 4. Κάνετε τις πολιτικές και τις διαδικασίες προστασίας παιδιών διαθέσιμες σε όλους τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό και βεβαιωθείτε ότι ακολουθούνται ανά πάσα στιγμή.**
- 5. 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 βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές.** Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

## Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

- 1. Η περίοδος εξέτασης μπορεί να είναι μια εξαιρετικά αγχωτική περίοδος για τους μαθητές που πάσχουν από OCD.** Εξασφαλίστε ότι δίνονται εκ των προτέρων ειδοποιήσεις στους μαθητές σχετικά με τις εξετάσεις. Ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή, μπορεί να απαιτείται ιδιωτική αίθουσα εξετάσεων για γραπτές ή πρακτικές εξετάσεις.  
(Adams, G., 2004)
- 2. Δώστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προειδοποίηση για εξετάσεις, ταξίδια ή ασυνήθιστα γεγονότα και δραστηριότητες.** Πρέπει να δίνεται προειδοποίηση για τυχόν αλλαγές στη συνηθισμένη ρουτίνα.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
- 3. Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής,** χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.

## Σχολικοί Εορτασμοί / Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες

- 1. Δώστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προειδοποίηση για εξετάσεις, ταξίδια ή ασυνήθιστα γεγονότα και δραστηριότητες.** Πρέπει να δίνεται προειδοποίηση για τυχόν αλλαγές στη συνηθισμένη ρουτίνα.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)



2. **Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής**, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.

## Σχολικά Έργα (Projects)

**Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής**, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.

## Υποστήριξη Μαθητών

1. **Ορίστε ένα Ασφαλές Πρόσωπο / Μέρος στο σχολείο για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται συγκλονισμένος/κατακλυσμένος.** Ιδανικά αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Ο τόπος πρέπει να είναι επαρκώς ιδιωτική ώστε να απέχει από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών. Αναπτύξτε πολιτικές και διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου και ενημερώστε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς.  
(Adams, G., 2004)
2. **Η περίοδος εξέτασης μπορεί να είναι μια εξαιρετικά αγχωτική περίοδος για τους μαθητές που πάσχουν από OCD.** Εξασφαλίστε ότι δίνονται εκ των προτέρων ειδοποιήσεις στους μαθητές σχετικά με τις εξετάσεις. Ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή, μπορεί να απαιτείται ιδιωτική αίθουσα εξετάσεων για γραπτές ή πρακτικές εξετάσεις.  
(Adams, G., 2004)
3. **Καθιερώστε αποτελεσματική επικοινωνία με γονείς / κηδεμόνες.** Είναι κρίσιμο 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 τα φάρμακα, προκειμένου να τα διαχειριστούν εποικοδομητικά στο σχολείο.  
(Adams, G., 2004) (Paige, L., 2007)
4. **Αναπτύξτε μια στρατηγική διαχείρισης ατομικών μαθητικών συμπεριφορών, η οποία θα συμφωνηθεί με όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς του σχολείου.** Η στρατηγική αυτή θα πρέπει να ενημερώνει τις δράσεις που πρέπει να αναληφθούν και την παροχή υποστήριξης στους μαθητές ειδικά για τις ανάγκες τους. Βεβαιωθείτε ότι η στρατηγική επανεξετάζεται τακτικά ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών με OCD.

5. Κάνετε τις πολιτικές και τις διαδικασίες προστασίας παιδιών διαθέσιμες σε όλους τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό και βεβαιωθείτε ότι ακολουθούνται ανά πάσα στιγμή.
6. Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.
7. 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 βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

## Επαγγελματική Ανάπτυξη 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 αποκλιμάκωσης, προκειμένου να αποφευχθούν οι κρίσεις και μαθησιακές δυσκολίες. Συμβουλευτείτε την Ομάδα Στήριξης Μαθητών (McIntosh, D. and Trotter, J., 2006)
2. Συμπεριλάβετε εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία ως κύρια δραστηριότητα της σχολικής ζωής, χρησιμοποιώντας εθνικές εκστρατείες και την εμπειρογνωμοσύνη εξωτερικών οργανισμών. Εκπαιδεύστε τους συναδέλφους και το προσωπικό σας σε προβλήματα ψυχικής υγείας για να βοηθήσετε στον αποστιγματισμό και την ενθάρρυνση της κατανόησης της κατάστασης, διευκολύνοντας παράλληλα τις ανάγκες του παιδιού.

## Προγραμματισμός

1. Η περίοδος εξέτασης μπορεί να είναι μια εξαιρετικά αγχωτική περίοδος για τους μαθητές που πάσχουν από OCD. Εξασφαλίστε ότι δίνονται εκ των προτέρων ειδοποιήσεις στους μαθητές σχετικά με τις εξετάσεις. Ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή, μπορεί να απαιτείται ιδιωτική αίθουσα εξετάσεων για γραπτές ή πρακτικές εξετάσεις.  
(Adams, G., 2004)

2. **Δώστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προειδοποίηση για εξετάσεις, ταξίδια ή ασυνήθιστα γεγονότα και δραστηριότητες. Πρέπει να δίνεται προειδοποίηση για τυχόν αλλαγές στη συνηθισμένη ρουτίνα.**  
(Chaturvedi, A., Murdick, N.,Gartin, B., 2014)
3. **Κάνετε τις κατάλληλες αλλαγές στο σχολικό χρονοδιάγραμμα για να εξασφαλίσετε την ομαλή μετάβαση** μεταξύ των δραστηριοτήτων και των θεμάτων. Αυτές είναι οι ώρες που μπορεί να είναι πιο αγχωτικές για τον μαθητή. Για παράδειγμα, επιτρέποντας στους μαθητές με OCD να φύγουν για την επόμενη τάξη τους λίγα λεπτά νωρίτερα για να αποφύγουν τους πολυάσχολους σχολικούς διαδρόμους θα μπορούσε να τους βοηθήσει να αποφύγουν περιττό άγχος.  
(Chaturvedi, A., Murdick, N.,Gartin, B., 2014)

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD) είναι μια διαταραχή ψυχικής υγείας που επηρεάζει τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και κοινωνικών στρωμάτων και συμβαίνει όταν ένα άτομο παγιδεύεται σε έναν κύκλο εμμονών και καταναγκασμών. Οι ψυχαναγκασμοί είναι ανεπιθύμητες, ενοχλητικές σκέψεις, εικόνες ή παρορμήσεις που προκαλούν έντονα δυσάρεστα συναισθήματα. Οι καταναγκασμοί είναι συμπεριφορές στις οποίες ένα άτομο συμμετέχει για να προσπαθήσει να απαλλαγεί από τις εμμονές και / ή να μειώσει τη δυστυχία του. [Αναφορά: International OCD Foundation]

### Έμμονες Σκέψεις

Ο πάσχων αυτής της διαταραχής άγχους μπορεί να έχει ανεπιθύμητες και επαναλαμβανόμενες σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες και αισθήσεις, οι οποίες είναι γνωστές ως εμμονές.Ορισμένες κοινές εμμονές που επηρεάζουν άτομα με OCD περιλαμβάνουν:

- φόβος να βλάψουν εσκεμμένα τους ίδιους ή τους άλλους
- φόβος να βλάψουν τον εαυτό τους ή τους άλλους κατά λάθος ή από ατύχημα
- φόβος μόλυνσης από ασθένειες, λοίμωξη ή δυσάρεστη ουσία
- ανάγκη για συμμετρία ή κανονικότητα

### Καταναγκαστική Συμπεριφορά

Οι καταναγκασμοί προκύπτουν ως ένας τρόπος να προσπαθήσουμε να μειώσουμε ή να αποτρέψουμε τη βλάβη της ιδεοληπτικής σκέψης. Ωστόσο, αυτή η συμπεριφορά είναι είτε υπερβολική είτε αποσυνδεδεμένη με την πραγματικότητα. Οι περισσότεροι άνθρωποι με OCD συνειδητοποιούν ότι μια τέτοια καταναγκαστική συμπεριφορά είναι παράλογη, αλλά δεν μπορούν να σταματήσουν να ενεργούν ως προς τον καταναγκασμό τους.

Κάποιοι συνηθισμένοι τύποι ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς που επηρεάζουν τα άτομα με OCD περιλαμβάνουν:

- καθαρισμός και πλύσιμο στο χέρι
- συνεχής έλεγχος
- μέτρηση
- τακτοποίηση και διευθέτηση
- συσσώρευση
- αναζήτηση διαβεβαίωσης
- επανάληψη λέξεων σιωπηλά

- αποφυγή θέσεων και καταστάσεων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ιδεοληπτικές σκέψεις

### **Συμπτώματα του παιδικού και εφηβικού OCD**

Τα συμπτώματα του OCD κατά την παιδική ηλικία ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό από παιδί σε παιδί. Ορισμένοι συνηθισμένοι καταναγκασμοί που βιώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι με OCD περιλαμβάνουν:

- Υποχρεωτικό πλύσιμο, μπάνιο ή ντους
- Ιεροτελεστικές συμπεριφορές στις οποίες το παιδί πρέπει να αγγίζει τα μέρη του σώματος ή να εκτελεί σωματικές κινήσεις με συγκεκριμένη σειρά ή με συμμετρικό τρόπο
- Ειδικές, επαναλαμβανόμενες τελετές για ύπνο που παρεμβαίνουν στον κανονικό ύπνο
- Υποχρεωτική επανάληψη συγκεκριμένων λέξεων ή προσευχών για να διασφαλιστεί ότι δεν συμβαίνουν κακά πράγματα
- Υποχρεωτική διαβεβαίωση-αναζήτηση από τους γονείς ή τους δασκάλους ότι δεν έχουν προκαλέσει βλάβη
- Αποφυγή καταστάσεων στις οποίες πιστεύουν ότι «κάτι κακό» μπορεί να συμβεί

Μερικά παραδείγματα για το πώς τα συμπτώματα του OCD μπορεί να επηρεάσουν ένα παιδί στην τάξη περιλαμβάνουν:

- Επιδίωξη καθησυχασμού από τον δάσκαλο λόγω αμφιβολιών και αυτοκριτικής των προσπαθειών του.
- Εμφανίζεται απρόσεκτο γιατί εστιάζει σε μια έμμονη σκέψη.
- Φαίνεται αναστατωμένο επειδή θέλει να προβεί σε μια ψυχαναγκαστική συμπεριφορά, αλλά θέλει επίσης να συμμορφωθεί με τους κανόνες της τάξης για να μείνει καθισμένο.
- Δεν τελειώνει την εργασία επειδή χρειάζεται να την διαχωρίσει, ξαναγράψει ή ελέγξει και ξαναελέγξει.
- Έχει πρόβλημα να φθάσει εγκαίρως γιατί πρέπει να ετοιμαστεί για το σχολείο με κάποιο τρόπο για να αποφύγει κάποια βλάβη.
- Ζητά να φύγει από την τάξη για να αποφύγει ορισμένες δραστηριότητες, τόπους, αντικείμενα ή άτομα.

[Αναφορά: <http://ocdla.com/> and [rogershospital.org](http://rogershospital.org)]

## **Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης**

ReachOut.com is an online youth mental health service.

<http://ie.reachout.com/inform-yourself/anxiety-panic-and-shyness/obsessive-compulsive-disorder/>

The Child Mind Institute advice for teachers of children with OCD

<http://childmind.org/article/how-teachers-can-help-kids-with-ocd/>

National Health Service of the UK

<http://www.nhs.uk/Conditions/Obsessive-compulsive-disorder>

The Health Service Executive of Ireland

<http://www.hse.ie/eng/health/az/O/Obsessive-compulsive-disorder>

US National Institute of Mental Health information on OCD

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd/index.shtml>

### **Αναφορές**

*Roger's Memorial Hospital, Managing OCD Symptoms in School: Strategies for Parents and Educators*

*Paige, L., (2007). Obsessive-Compulsive Disorder, Principal Leadership (High School Ed.) 8(1), 12-15*

*Adams, G., (2004). Identifying, Assessing, and Treating Obsessive Compulsive Disorder in School-Aged Children: The Role of School Personnel, Teaching Exceptional Children, 37(2), 46-53.*

*Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., (2014). Obsessive Compulsive Disorder: What An Educator Needs To Know, Physical Disabilities: Education and Related Services, 33(2), 71-83.*