

iDecide



www.idecide-project.eu

Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

Σχιζοφρένεια



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.

Σχιζοφρένεια



Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. Ρυθμίσεις / Διευκολύνσεις

Εντάξτε ρυθμίσεις για μαθητές με σχιζοφρένεια, δηλαδή εναλλακτικούς τρόπους διδασκαλίας και παροχής οδηγιών. Οι μαθητές με σχιζοφρένεια συχνά έχουν προβλήματα με την κατανόηση και την ανάκληση μνήμης. Οι ατζέντες με γραφικά είναι ένας οπτικός χάρτης ιδεών ή εννοιών, που βοηθούν έναν μαθητή να κατανοεί πολύπλοκα ζητήματα. Πρόκειται για φύλλα εργασίας που χρησιμοποιούνται για την οργάνωση σκέψεων. Βοηθούν έναν μαθητή να κατανοήσει τι διαβάζει. Οι μαθητές διδάσκονται για πρώτη φορά πώς να χρησιμοποιούν την ατζέντα με γραφικά και στη συνέχεια να τη χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια σπουδών ή μαθημάτων. Ο μαθητής μπορεί στη συνέχεια να τη χρησιμοποιήσει σε μεταγενέστερες εργασίες για να βοηθήσει με την κατανόηση.

Παρέχετε εναλλακτικούς τροποποιημένους τρόπους μάθησης. Μια τροποποίηση είναι μια αλλαγή σε αυτό που ο μαθητής αναμένεται να μάθει και πώς θα εξεταστεί και βαθμολογηθεί. Εάν ένας μαθητής είναι τοποθετημένος σε μια κανονική αίθουσα διδασκαλίας, θα υπάρξουν ελάχιστες, αν υπάρχουν, τροποποιήσεις. Ο μαθητής θα μάθει ότι μαθαίνουν οι άλλοι μαθητές. Μια τροποποίηση έχει μεγαλύτερη αξία σε μια ειδική τάξη εκπαίδευσης. Οι μαθητές που είναι σχιζοφρενείς θα έχουν τροποποιήσεις που περιλαμβάνουν την εργασία σε ένα βιβλίο χαμηλότερης κλίμακας. Ένας μαθητής που λαμβάνει μια διαφορετική, ευκολότερη τυποποιημένη δοκιμασία, θα επωφεληθεί επίσης από μια τροποποίηση.

2. Περιβάλλον

Το άγχος είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επιδεινώσει τις πιθανότητες επιτυχίας του σχιζοφρενικού μαθητή. Μειώστε την πίεση στο περιβάλλον, για παράδειγμα επιτρέποντας στον μαθητή να έχει ένα ήσυχο απομονωμένο μέρος για να ολοκληρώσει τις εργασίες και τα διαγωνίσματα. Σκεφτείτε να τοποθετήσετε τον μαθητή κοντά στην πόρτα για να επιτρέψετε στον μαθητή να εγκαταλείψει την τάξη πιο εύκολα για τα απαραίτητα διαλείμματα. Αναθέστε έναν συμμαθητή ως βοηθό εθελοντή.

[Αναφορά: <http://www.articlesforeducators.com/>]

Έχετε σαφείς κανόνες και συνέπειες για να δώσετε στον μαθητή ένα πολύ δομημένο μαθησιακό περιβάλλον. Ένα άλλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με σχιζοφρένεια είναι η επιλεκτική προσοχή. Οι τρόποι να αυξηθεί η επιλεκτική προσοχή περιλαμβάνουν την τοποθέτηση ενός μαθητή σε ένα γραφείο χωρίς περισπασμούς και τον κατακερματισμό των μεγαλύτερων εργασιών σε μικρότερες. Τα κοινωνικά προβλήματα, όπως οι δυσκολίες στην ανάπτυξη και τη διατήρηση μιας φιλίας, συχνά αποτελούν πρόκληση για τους μαθητές με σχιζοφρένεια. Προσφέρετε βοήθεια με συχνές αλληλεπιδράσεις για να κερδίσετε την εμπιστοσύνη και στηρίξτε το μαθητή στην άσκηση του τρόπου με τον οποίο οι φίλοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Riester, 1986).

3. Επικοινωνία

Μειώστε το άγχος εισάγοντας νέες καταστάσεις με αργό ρυθμό. Ο μαθητής μπορεί να είναι απρόθυμος ή ανίκανος να κάνει ερωτήσεις, άρα δράστε ενεργητικά στην επικοινωνία σας.

- Μην περιμένετε να ζητήσει βοήθεια ο μαθητής
- Ελέγξτε πώς είναι/αισθάνεται ο μαθητής
- Ζητήστε από τον μαθητή τη γνώμη του
- Ελέγξτε ότι ο μαθητής καταλαβαίνει, μπορεί να μην είναι σε θέση να κάνει ερωτήσεις

4. Ρύθμιση Στόχων και Ενασχόληση

Βοηθήστε τους μαθητές να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους για ακαδημαϊκά επιτεύγματα και εξωσχολικές δραστηριότητες. Η απόκτηση εκπαιδευτικών και γνωστικών εξετάσεων μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν ο μαθητής έχει συγκεκριμένα πλεονεκτήματα που μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση της μάθησης.

[Αναφορά: <http://www.prairie-care.com/files/5913/3173/1960/schizophrenia.pdf>]

5. Προβολές στην Τάξη

Τοποθετήστε τα προγράμματα στην τάξη και κρατήστε την τάξη οργανωμένη καθώς οι μαθητές με σχιζοφρένεια μπορεί να έχουν κακές οργανωτικές δεξιότητες και να μην είναι σε θέση να καθορίζουν τα κατάλληλα προγράμματα και χρονοδιαγράμματα. (Riester 1986)



Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

1. **Δημιουργήστε ένα Ατομικό Εκπαιδευτικό Σχέδιο (IEP, Individual Educational Plan) ειδικά για κάθε μαθητή με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με σχιζοφρένεια.** Διοργανώστε μια συνάντηση με όλους τους δασκάλους του μαθητή, τον ψυχολόγο του σχολείου, τους θεραπευτές, τους συμβούλους προσανατολισμού, τους γονείς και τον μαθητή αν είναι κατάλληλης ηλικίας. Σε αυτή τη συνάντηση, δημιουργήστε ένα σχέδιο για τον μαθητή, συμπεριλαμβανομένων οποιωνδήποτε διευκολύνσεων ή τροποποιήσεων που θα βοηθήσουν τη μάθηση του μαθητή. Ορισμένες από αυτές τις αλλαγές ενδέχεται να περιλαμβάνουν τη χρήση γραφικών διοργανωτών, μνημονικών συσκευών ή τη χρήση διαφορετικού βιβλίου.

Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

1. **Δημιουργήστε ένα Ατομικό Εκπαιδευτικό Σχέδιο (IEP, Individual Educational Plan) ειδικά για κάθε μαθητή με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με σχιζοφρένεια.** Διοργανώστε μια συνάντηση με όλους τους δασκάλους του μαθητή, τον ψυχολόγο του σχολείου, τους θεραπευτές, τους συμβούλους προσανατολισμού, τους γονείς και τον μαθητή αν είναι κατάλληλης ηλικίας. Σε αυτή τη συνάντηση, δημιουργήστε ένα σχέδιο για τον μαθητή, συμπεριλαμβανομένων οποιωνδήποτε διευκολύνσεων ή τροποποιήσεων που θα βοηθήσουν τη μάθηση του μαθητή. Ορισμένες από αυτές τις αλλαγές ενδέχεται να περιλαμβάνουν τη χρήση γραφικών διοργανωτών, μνημονικών συσκευών ή τη χρήση διαφορετικού βιβλίου.

2. **Καθιερώστε τακτικές συναντήσεις με την οικογένεια για ανατροφοδότηση σχετικά με υγεία και πρόοδο.** Επειδή η διαταραχή είναι τόσο περίπλοκη και συχνά εξουθενωτική, θα χρειαστεί να έχετε ομαδικές συναντήσεις με την οικογένεια, με τους παρόχους ψυχικής υγείας και με τους επαγγελματίες του ιατρικού τομέα που διαχειρίζονται τον μαθητή για να συζητήσουν τις διάφορες πτυχές της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης του παιδιού. Αυτά τα άτομα μπορούν να παράσχουν τις πληροφορίες που θα χρειαστείτε για να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του μαθητή, τις επιπτώσεις του ψυχοτρόπου φαρμάκου και πώς να αναπτύξετε ένα κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον.

Από “Schizophrenia: Youth’s Greatest Disabler,” παράχθηκε από the British Columbia Schizophrenia Society, διαθέσιμο <http://mentalhealth.com/home/dx/schizophrenia.html>

Υποστήριξη Μαθητών

1. **Δημιουργήστε ένα Ατομικό Εκπαιδευτικό Σχέδιο (IEP, Individual Educational Plan) ειδικά για κάθε μαθητή με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με σχιζοφρένεια.** Διοργανώστε μια συνάντηση με όλους τους δασκάλους του μαθητή, τον ψυχολόγο του σχολείου, τους θεραπευτές, τους συμβούλους προσανατολισμού, τους γονείς και τον μαθητή αν είναι κατάλληλης ηλικίας. Σε αυτή τη συνάντηση, δημιουργήστε ένα σχέδιο για τον μαθητή, συμπεριλαμβανομένων οποιωνδήποτε διευκολύνσεων ή τροποποιήσεων που θα βοηθήσουν τη μάθηση του μαθητή. Ορισμένες από αυτές τις αλλαγές ενδέχεται να περιλαμβάνουν τη χρήση γραφικών διοργανωτών, μνημονικών συσκευών ή τη χρήση διαφορετικού βιβλίου.
2. **Καθιερώστε τακτικές συναντήσεις με την οικογένεια για ανατροφοδότηση σχετικά με την υγεία και πρόοδο.** Επειδή η διαταραχή είναι τόσο περίπλοκη και συχνά εξουθενωτική, θα χρειαστεί να έχετε ομαδικές συναντήσεις με την οικογένεια, με τους παρόχους υπηρεσιών ψυχικής υγείας και με τους επαγγελματίες του ιατρικού τομέα που περιποιούνται τον μαθητή, για να συζητήσουν τις διάφορες πτυχές της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης του παιδιού. Αυτά τα άτομα μπορούν να παράσχουν τις πληροφορίες που θα χρειαστείτε για να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του μαθητή, τις επιπτώσεις του ψυχοτρόπου φαρμάκου και πώς να αναπτύξετε ένα κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον.

Από “Schizophrenia: Youth’s Greatest Disabler,” παράχθηκε από the British Columbia Schizophrenia Society, διαθέσιμο <http://mentalhealth.com/home/dx/schizophrenia.html>

Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων/Καθηγητών

Καθιερώστε τακτικές συναντήσεις με την οικογένεια για ανατροφοδότηση σχετικά με υγεία και πρόοδο. Επειδή η διαταραχή είναι τόσο περίπλοκη και συχνά εξουθενωτική, θα χρειαστεί να έχετε ομαδικές συναντήσεις με την οικογένεια, με τους παρόχους ψυχικής υγείας και με τους επαγγελματίες του ιατρικού τομέα που διαχειρίζονται τον μαθητή για να συζητήσουν τις διάφορες πτυχές της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης του παιδιού. Αυτά τα άτομα μπορούν να παράσχουν τις πληροφορίες που θα χρειαστείτε για να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του μαθητή, τις επιπτώσεις του ψυχοτρόπου φαρμάκου και πώς να αναπτύξετε ένα κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον.

Από “Schizophrenia: Youth’s Greatest Disabler,” παράχθηκε από the British Columbia Schizophrenia Society, διαθέσιμο <http://mentalhealth.com/home/dx/schizophrenia.html>

Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Αναφορά κειμένου

Reister, A. E., & Rash, J. D. (1986). Teaching the schizophrenic child. *The Pointer*, 30(4), 14 – 20.

Όπως συμβαίνει με πολλές διαταραχές, αναπηρίες και ασθένειες, μπορεί να υπάρξει μια ποικιλία σχετικών προβλημάτων και μαθησιακών δυσκολιών. Πολλοί σχιζοφρενείς μπορούν να έχουν μαθησιακές δυσκολίες σε σχέση με τις ψυχικές τους διαταραχές. Η διαχείριση διευκολύνσεων και τροποποιήσεων για άτομα με σχιζοφρένεια είναι τόσο ξεχωριστή όσο κάθε άτομο. Υπάρχουν πολλές τροποποιήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κάνουν την ακαδημαϊκή εμπειρία του σχιζοφρενικού μαθητή θετική.

<http://www.articlesforeducators.com/>

Η σχιζοφρένεια είναι το όνομα που δίνεται σε μια ομάδα ψυχωτικών διαταραχών, που σχετίζονται με σημαντικές διαταραχές στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά.

Ένα άτομο πρέπει να αντιμετωπίσει αυτές τις διαταραχές για σημαντικό χρονικό διάστημα για να χαρακτηριστεί ως έχων σχιζοφρένεια, καθώς υπάρχουν και άλλες ψυχωτικές διαταραχές που έχουν παρόμοια συμπτώματα.

Ένα άτομο με μη θεραπευμένη σχιζοφρένεια μπορεί να βιώσει ακολουθίες ιδεών που δεν σχετίζονται λογικά μεταξύ τους, αποδιοργανωμένη ομιλία, ελαττωματική αντίληψη της πραγματικότητας και ασυνήθιστη κινητική δραστηριότητα ή κινήσεις σώματος.

Κάποιος που βιώνει μη θεραπευμένη σχιζοφρένεια θα υπαναχωρήσει συχνά από τους γύρω τους σε αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι θα θεωρούσαν "γη της φαντασίας".

Η σχιζοφρένεια δεν σημαίνει ότι κάποιος έχει περισσότερες από μία προσωπικότητες ή διχασμένη προσωπικότητα.

<http://ie.reachout.com/>

Η σχιζοφρένεια μπορεί να προκαλέσει σε ένα άτομο δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες, καθώς και πιθανές παραληρητικές ιδέες, ψευδαισθήσεις και παράνοια. Τα σχιζοφρενικά άτομα συνήθως επιδεικνύουν συγκεκριμένη επεξεργασία σκέψης και εκτιμούν τη δομή και τις ρουτίνες.

<http://www.articlesforeducators.com/>

Τα συμπτώματα που συνηθέστερα σχετίζονται με τη διαταραχή χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

Ψυχωτικά Συμπτώματα

- **Οι παραισθήσεις** περιλαμβάνουν τις πέντε αισθήσεις και επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο ερμηνεύει τον κόσμο γύρω του. Ένα άτομο με σχιζοφρένεια μπορεί να δει, να ακούει, να δοκιμάζει, να μυρίζει και να νιώθει πράγματα που απλά δεν υπάρχουν. Αυτές οι εμπειρίες φαίνονται τόσο πραγματικές ώστε δυσκολεύονται να πιστέψουν κάτι διαφορετικό.

- **Οι ψευδαισθήσεις** είναι περίεργες ή ασυνήθιστες πεποιθήσεις που δεν βασίζονται στην πραγματικότητα και συχνά έρχονται σε αντίθεση με τα αποδεικτικά στοιχεία της πραγματικής ζωής. Για παράδειγμα, κάποιος με σχιζοφρένεια μπορεί να πιστεύει ότι ο λόγος που ακούει φωνές, που κανείς άλλος δεν μπορεί, να είναι ότι σαν κάποιος μυστικός πράκτορας ακούει όλες τις συνομιλίες

τους. Μια άλλη μορφή ψευδαίσθησης θα μπορούσε να είναι η πεποίθηση ότι κάποιος σε τηλεοπτική εκπομπή στέλνει μηνύματα σε αυτούς και μόνο αυτούς ή ότι τα διερχόμενα αυτοκίνητα στο δρόμο περιέχουν κρυφά μηνύματα γι' αυτούς. Οι ψευδαισθήσεις μπορούν να ξεκινήσουν ξαφνικά ή να αναπτυχθούν σε μια περίοδο εβδομάδων ή μηνών.

- **Αποδιοργανωμένη σκέψη:** Κάποιος που περνάει ένα σχιζοφρενικό επεισόδιο μπορεί να δυσκολεύεται να παρακολουθεί τις δικές του σκέψεις. Η ανάγνωση ενός άρθρου σε εφημερίδα ή η παρακολούθηση ενός προγράμματος στην τηλεόραση θα μπορούσε να είναι δύσκολη, επειδή είναι δύσκολο να συγκεντρωθεί σωστά. Οι σκέψεις και οι μνήμες μπορεί να περιγραφούν ως ομιχλώδης ή θολές.

- **Αποδιοργανωμένη συμπεριφορά:** Η απρόβλεπτη συμπεριφορά και εμφάνιση μπορεί επίσης να είναι ένα σύμπτωμα της σχιζοφρένειας, όπως ξαφνικά να αρχίζει να ντύνεται ή να συμπεριφέρεται με εντελώς νέο τρόπο. Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια μπορεί να αναστατωθούν, να φωνάζουν και να βρίζουν χωρίς λόγο. Εάν πιστεύουν ότι κάποιος άλλος ελέγχει τις σκέψεις τους, μπορεί να αισθάνονται σαν να μην ελέγχουν το σώμα τους.

Αρνητικά Συμπτώματα

- Χάνει ενδιαφέρον και κίνητρα στη ζωή και τις δραστηριότητες. Κάποιος με σχιζοφρένεια μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον και να εγκαταλείψει τις σχέσεις και τη σεξουαλική επαφή για παράδειγμα.
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Δεν επιθυμεί να φύγει από το σπίτι
- Αλλαγές στον τρόπο ύπνου
- Είναι λιγότερο πιθανό να ξεκινήσει συνομιλίες, αισθάνεται άβολα ανάμεσα σε ανθρώπους ή αισθάνεται ότι δεν έχει τίποτα να πει

Αναφορά: <http://spunout.ie>

Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

<http://faculty.frostburg.edu/mbradley/EC/childhoodschizophrenia.html>

<http://spunout.ie>

<http://www.articlesforeducators.com/>

<http://ie.reachout.com/>

<http://www.schizophrenianet.eu/>

The State of Mental Health in the European Union, Directorate General for Health and Consumer Protection Directorate C2 – Health Information, European Commission. Retrieved at http://europa.eu.int/comm/health/ph_information/information_en.htm