



## Μαθητές που αντιμετωπίζουν θέματα ψυχικής υγείας

### Άγχος (Stress)



## 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.

## Άγχος (Stress)



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

#### 1. Κάντε Διευκολύνσεις

Όταν εργάζεστε με μαθητές με άγχος, σκεφτείτε να κάνετε διευκολύνσεις στους ακόλουθους τομείς:

- **Ασκήσεις στο σπίτι** - Καθορίστε ένα χρονικό όριο για την εργασία και το λογικό περιεχόμενο για το σπίτι, καθώς οι μαθητές με άγχος μπορούν να συγκλονιστούν από το φόρτο εργασίας και να ανησυχούν ότι η εργασία δεν είναι ανάλογο επιπέδου. Σκεφθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σχετικά με την ποσότητα και την ποιότητα της εργασίας. Μερικές φορές η μείωση της εργασίας μπορεί να δημιουργήσει περισσότερο άγχος, ανάλογα με τον μαθητή.
- **Διαγωνίσματα** - Εξετάστε το περιβάλλον των εξετάσεων: είναι το περιβάλλον εξετάσεων ήσυχο και χωρίς αποσπάσεις; Ο αγχώδης μαθητής μπορεί να εξυπηρετείται καλύτερα σε καθιστικές εξετάσεις χωριστά από άλλους μαθητές. Γνωρίζει ο ανήσυχος μαθητής ότι τα διαγωνίσματα θα συμβούν ώστε να προετοιμαστεί; Εξετάστε τη χρήση διαγωνισμάτων πολλαπλών επιλογών, τραπεζών λέξεων ή τύπου cloze, καθώς ο αγχώδης μαθητής μπορεί να κατακλύζεται από άγχος και να αγωνίζεται να ανακαλέσει τη διδασκαλία από μνήμης (τύπος rote). Να είστε πάντα ευέλικτοι. Η εξέταση εξαρτάται από τις ικανότητες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο μαθητής.
- **Εργασίες** - Εξετάστε το ενδεχόμενο κατακερματισμού των εργασιών σε μεμονωμένα βήματα και την εισαγωγή ενδιάμεσων προθεσμιών με συνεχείς αναθεωρήσεις προόδου.
- **Παρουσιάσεις** - Εξετάστε το ενδεχόμενο να επιτρέψετε στον μαθητή να παρουσιάσει μόνο στον δάσκαλο και όχι σε μια μεγάλη τάξη ή να χρησιμοποιήσει τεχνικές ηχογράφησης. Βοηθήστε σταδιακά τον μαθητή να παρουσιάσει σε μεγαλύτερο κοινό όταν νομίζετε ότι είναι έτοιμος.

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

#### 2. Περιβάλλον Τάξης

**Παρακολουθήστε το ευρύτερο περιβάλλοντα** - Αποφύγετε την ακαταστασία, συμπεριλαμβανομένης της υπερβολικής οπτικής διέγερσης υπό τη μορφή φωτεινών χρωμάτων και άλλων οπτικών αποσπάσεων. Καλό είναι να έχετε κάποια διακόσμηση, και η παρουσίαση της εργασίας των μαθητών είναι απαραίτητη, αλλά αποφύγετε να έχετε το χώρο της τάξης σας πολύ "φορτωμένο".

**Επιτρέψτε τη Κίνηση και το Fidgeting (νευρικές κινήσεις από αμηχανία)** - Το να κάθονται ήρεμοι μπορεί να μην είναι επιλογή για ορισμένους μαθητές. Για πολλούς άλλους είναι εφικτό, αλλά με υψηλό κόστος όσον αφορά την προσοχή και την εστίαση. Μερικοί δάσκαλοι είχαν μεγάλη επιτυχία πειραματίζοντας με μπάλες άσκησης αντί για καθίσματα, μαξιλάρια ή απλά παιχνίδια "fidget".

**Μείωση του Ασυνάρτητου Θορύβου** - Ο θόρυβος είναι καλός, όταν είναι παραγωγικός και οι ασκήσεις ρυθμού είναι εξαιρετικές για την ανάπτυξη. Ωστόσο, μερικοί μαθητές μπλοκάρουν παρουσία «αποδιοργανωμένου» θορύβου. Μειώστε τον αριθμό των σκληρών αντανάκλαστικών επιφανειών, όπου είναι δυνατόν, και κρατήστε την περιοχή μουσικής σε μια γωνιά της τάξης, με ένα απλό διαιρέτη όπου είναι δυνατόν, έτσι ώστε όσοι δεν συμμετέχουν να μπορούν να επικεντρωθούν σε άλλες εργασίες.

**Βεβαιωθείτε ότι ο αγχώδης μαθητής βρίσκεται μακριά από τους κυρίαρχους συμμαθητές ώστε να συμμετάσχει πλήρως στην τάξη.** Σκεφτείτε να τοποθετήσετε τον αγχώδη μαθητή με έναν συμμαθητή που αισθάνεται άνετα και με αυτοπεποίθηση. Σκεφθείτε να μιλήσετε με όλη την τάξη για το άγχος και τις συνέπειές του με τη συνεργασία του σχολικού σας συμβούλου / ψυχολόγου.

### 3. Προετοιμασία για τις Μεταβάσεις

Η προετοιμασία για τις μεταβάσεις είναι κάτι που οι περισσότεροι δάσκαλοι γνωρίζουν και κάνουν διαισθητικά. Να θυμάστε ότι μερικές φορές όταν προσπαθούμε να τρέξουμε από μια δραστηριότητα στους επόμενους μαθητές που δυσκολεύονται να μεταβούν από μια "ελαφρύτερη" δραστηριότητα σε κάτι που απαιτεί περισσότερη εστίαση ή το αντίστροφο, μπορεί να χάσουμε τη σειρά. Επομένως είναι σημαντικό να επιτρέπετε χρόνο και ίσως να παρέχετε λίγη καθοδήγηση κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων.

### 4. Κάντε τους Μαθητές σας να Αντιληφθούν για τον Τρόπο Σκέψης τους

Οι νεαροί μαθητές θα χρειάζονται πάντα καθοδήγηση και θα βοήθεια στην αυτορρύθμιση. Βοηθήστε τους μαθητές σας να γνωρίζουν πώς νιώθουν. Εν τω μεταξύ ως δάσκαλος παραμείνετε ενήμεροι για την επίδραση που εσείς και το περιβάλλον της τάξης έχουν στους μαθητές σας. Με τη σειρά τους, αυτά τα βήματα θα μειώσουν τα θέματα διαχείρισης της τάξης και θα βελτιώσουν τη μάθηση.

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

### 5. Να έχετε Ενεργητική Προσέγγιση

Οι μαθητές με ανησυχία μπορεί να είναι πολύ απρόθυμοι να κάνουν ερωτήσεις ή να συμβάλουν στην τάξη από φόβο ανεπιθύμητης προσοχής. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουν κάτι να πουν, είναι επομένως πολύ σημαντικό οι καθηγητές:

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

### 6. Κάντε Κατάλληλες Παραπομπές

Κάντε κατάλληλες παραπομπές στο διευθυντή, γονέα, σχολικό σύμβουλο, σχολικό ψυχολόγο, γιατρό ή ειδικό για την ψυχική υγεία σύμφωνα με την πολιτική του σχολείου. Εξασφαλίστε γραπτή συγκατάθεση γονέων όταν είναι απαραίτητο.

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



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

### Αναγγελία / Πινακίδα στο Σχολείο

#### 1. Προώθηση

Πρωθήστε ενεργά τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και τα προγράμματα σε συνδυασμό με τοπικές και εθνικές εκστρατείες σε ολόκληρο το σχολείο σας.

#### 2. Αλλαγή στη Ρουτίνα

Αφήστε τον αγχώδη μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν οποιαδήποτε προγραμματισμένη αλλαγή στη ρουτίνα, όπως αλλαγές στο πρόγραμμα ή αλλαγές του προσωπικού.

### Τμηματοποίηση Τάξεων / Διαρρύθμιση

#### Αλλαγή στη Ρουτίνα

Αφήστε τον αγχώδη μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν οποιαδήποτε προγραμματισμένη αλλαγή στη ρουτίνα, όπως αλλαγές στο πρόγραμμα ή αλλαγές του προσωπικού.

### Κοινότητα

#### 1. Υποστηρικτικές Υπηρεσίες

Εξασφαλίστε ότι σε κάθε μαθητή που υποφέρει από άγχος προσφέρεται η υποστήριξη των υπαρχουσών υπηρεσιών στο σχολείο, όπως αυτές του σχολικού ψυχολόγου / συμβούλου. Κατά περίπτωση, κάντε τη σωστή παραπομπή σε έναν ψυχολόγο ή σε εξωτερικές υπηρεσίες υποστήριξης / υπηρεσίες. Εξασφαλίστε γραπτή συγκατάθεση γονέων όταν είναι απαραίτητο.

#### 2. Προώθηση

Πρωθήστε ενεργά τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και τα προγράμματα σε συνδυασμό με τοπικές και εθνικές εκστρατείες σε ολόκληρο το σχολείο σας.

### Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

#### Διαχείριση Εξετάσεων / Διευκολύνσεις

Αναπτύξτε τροποποιήσεις και διευκολύνσεις για να ανταποκριθείτε στις διακυμάνσεις της διάθεσης του μαθητή, στην ικανότητα συγκέντρωσης ή στις παρενέργειες ενός φαρμάκου. Ορίστε ένα άτομο που θα χρησιμεύσει ως κύρια επαφή και θα συντονίζει τις απαραίτητες παρεμβάσεις. Ένας μαθητής που υποφέρει από άγχος μπορεί να εξυπηρετηθεί καλύτερα από εξετάσεις χωριστά από άλλους μαθητές. Ελέγξτε με το μαθητή για να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι οι εξετάσεις θα γίνουν ώστε να είναι έτοιμος.

### Εργασία στο Σπίτι

### **Διαχείριση Εξετάσεων / Διευκολύνσεις**

Αναπτύξτε τροποποιήσεις και διευκολύνσεις για να ανταποκριθείτε στις διακυμάνσεις της διάθεσης του μαθητή, στην ικανότητα συγκέντρωσης ή στις παρενέργειες ενός φαρμάκου. Ορίστε ένα άτομο που θα χρησιμεύσει ως κύρια επαφή και θα συντονίσει τις απαραίτητες παρεμβάσεις. Ένας μαθητής που υποφέρει από άγχος μπορεί να εξυπηρετηθεί καλύτερα από εξετάσεις χωριστά από άλλους μαθητές. Ελέγξτε με το μαθητή για να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι οι εξετάσεις θα γίνουν ώστε να είναι έτοιμος.

## **Γονείς / Σύλλογοι Γονέων**

### **1. Υποστηρικτικές Υπηρεσίες**

Εξασφαλίστε ότι σε κάθε μαθητή που υποφέρει από άγχος προσφέρεται η υποστήριξη των υπαρχουσών υπηρεσιών στο σχολείο, όπως αυτές του σχολικού ψυχολόγου / συμβούλου. Κατά περίπτωση, κάντε τη σωστή παραπομπή σε έναν ψυχολόγο ή σε εξωτερικές υπηρεσίες υποστήριξης / υπηρεσίες. Εξασφαλίστε γραπτή συγκατάθεση γονέων όταν είναι απαραίτητο.

### **2. Επικοινωνία Σπιτιού/Σχολείου**

Αναπτύξτε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας μεταξύ σπιτιού και σχολείου για να μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική συμπεριφορά του μαθητή και για τυχόν εξελίξεις σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή ή τις παρενέργειες.

## **Ασφάλεια**

### **Πολιτική για Ψυχική Υγεία, Πολιτική κατά του Εκφοβισμού, Πολιτική για Υγιεινή Διατροφή**

Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές για την υγεία, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη για έναν αγχώδη μαθητή. Η υγιεινή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα ανησυχίας και άγχους. Η ύπαρξη σαφώς καθορισμένης σχολικής πολιτικής για την ψυχική υγεία θα παράσχει στο σχολείο σας σαφείς οδηγίες όταν ασχολείται με θέματα ψυχικής υγείας. Μια αυστηρή πολιτική για την καταπολέμηση του εκφοβισμού μπορεί να μειώσει τη δυνατότητα ενός ανήσυχου μαθητή να γίνει θύμα εκφοβισμού.

## **Προγραμματισμός Δράσεων**

### **1. Προώθηση**

Πρωθήστε ενεργά τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και τα προγράμματα σε συνδυασμό με τοπικές και εθνικές εκστρατείες σε ολόκληρο το σχολείο σας.

### **2. Αλλαγή στη Ρουτίνα**

Αφήστε τον αγχώδη μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν οποιαδήποτε προγραμματισμένη αλλαγή στη ρουτίνα, όπως αλλαγές στο πρόγραμμα ή αλλαγές του προσωπικού.

## **Σχολικοί Εορτασμοί / Δράσεις / Δραστηριότητες**

### **Προώθηση**

Πρωθήστε ενεργά τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και τα προγράμματα σε συνδυασμό με τοπικές και εθνικές εκστρατείες σε ολόκληρο το σχολείο σας.

## Υποστήριξη Μαθητών

### 1. Υποστηρικτικές Υπηρεσίες

Εξασφαλίστε ότι σε κάθε μαθητή που υποφέρει από άγχος προσφέρεται η υποστήριξη των υπαρχουσών υπηρεσιών στο σχολείο, όπως αυτές του σχολικού ψυχολόγου / συμβούλου. Κατά περίπτωση, κάντε τη σωστή παραπομπή σε έναν ψυχολόγο ή σε εξωτερικές υπηρεσίες υποστήριξης / υπηρεσίες. Εξασφαλίστε γραπτή συγκατάθεση γονέων όταν είναι απαραίτητο.

### 2. Διαχείριση Χαμένου Χρόνου

Βεβαιωθείτε ότι ένας μαθητής που υποφέρει από άγχος έχει οποιοδήποτε υλικό που καλύπτεται όταν απουσιάζει λόγω ασθένειας. Εξασφαλίστε ότι ο μαθητής λαμβάνει επαρκή χρόνο για να προλάβει κάθε εργασία που χάθηκε, ώστε να βοηθήσετε στη μείωση των συναισθημάτων του άγχους.

### 3. Διάλλειμα

Εξετάστε το ενδεχόμενο να δώσετε στον αγωνιώδη/ανήσυχο μαθητή την ευκαιρία να πάρει χρόνο έξω από ένα αγχωτικό περιβάλλον τάξης, για να πιεί νερό ή για ένα σύντομο περίπατο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα προκαθορισμένο σήμα. Εξετάστε τη χρήση ενός «ασφαλούς ατόμου», όπως είναι ο σύμβουλος του σχολείου ή ο επικεφαλής του έτους για τον ανήσυχο μαθητή να ασχοληθεί με εάν τα συναισθήματα άγχους γίνονται υπερβολικά. Εξετάστε τη χρήση των ασκήσεων χαλάρωσης κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων που μπορεί να βοηθήσουν τον μαθητή.

## Προγραμματισμός

### Αλλαγή στη Ρουτίνα

Αφήστε τον αγχώδη μαθητή και την οικογένειά του να γνωρίζουν οποιαδήποτε προγραμματισμένη αλλαγή στη ρουτίνα, όπως αλλαγές στο πρόγραμμα ή αλλαγές του προσωπικού.

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Η υγεία ορίζεται ως "πλήρης κατάσταση σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας, όχι μόνο της απουσίας ασθένειας ή αναπηρίας". *World Health Organisation (WHO)*

"Η ψυχική υγεία είναι μια ισορροπία μεταξύ όλων των πτυχών της ζωής - κοινωνική, σωματική, πνευματική και συναισθηματική. Έχει αντίκτυπο στο πώς διαχειριζόμαστε το περιβάλλον μας και κάνουμε επιλογές στη ζωή μας - είναι σαφές ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής υγείας μας. Η ψυχική υγεία είναι πολύ περισσότερο από την απουσία ψυχικής ασθένειας και έχει να κάνει με πολλές πτυχές της ζωής μας, όπως: πώς αισθανόμαστε για εμάς, πώς αισθανόμαστε για τους άλλους, πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της ζωής ". *Mental Health Ireland*

Το άγχος είναι μια κατάσταση διανοητικής έντασης και ανησυχίας που προκαλείται από προβλήματα στη ζωή, την εργασία, κλπ. Το άγχος προκαλεί έντονα συναισθήματα ανησυχίας ή αγωνίας. Το άγχος στους μαθητές μπορεί να οφείλεται σε:

- Εξετάσεις
- Προβλήματα στο σχολείο ή στην εργασία
- Σεξουαλική, σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση
- Σχέσεις
- Νέες ευθύνες
- Μετακίνηση σε νέο τόπο
- Ένα τραυματικό γεγονός - όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου
- Νέα ή χρόνια ασθένεια ή αναπηρία
- Πίεση από ομοτίμους ή εκφοβισμός
- Μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό τους, την οικογένεια, τους φίλους ή τον πολιτισμό
- Συνεχίζοντας πάρα πολλές δραστηριότητες

### Σημάδια άγχους στους μαθητές

Το υπερβολικό άγχος μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των νέων, τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά.

### Οι συναισθηματικές ενδείξεις που πρέπει να προσέξετε είναι:

- οργή ή ευερεθιστότητα
- άγχος
- αποφυγή άλλων ανθρώπων
- κλάμα
- κυκλοθυμία - αίσθημα απογοήτευσης από πράγματα που συνήθως δεν προκαλούν ανησυχία
- χαμηλή αυτοεκτίμηση ή έλλειψη αυτοπεποίθησης
- κατάθλιψη ή θλίψη

### Οι φυσικές ενδείξεις που πρέπει να προσέξετε είναι:

- διαταραχές του στομάχου, διάρροια ή δυσπεψία
- κεφαλαλγία
- οσφυαλγία
- αδυναμία ύπνου
- φαγητό πάρα πολύ ή πολύ λίγο
- αυξημένο καρδιακό παλμό
- κάπνισμα

[Αναφορά: <http://ie.reachout.com/>]

## Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

### Χρήσιμες Ιστοσελίδες



International Association of Youth Mental Health [www.iaymh.org](http://www.iaymh.org)

World Health Organisation [www.who.int](http://www.who.int)

Institute of Child Education and psychology [www.icepe.eu](http://www.icepe.eu)

#### Σχετικά Άρθρα

*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>