



УЛОГА ШКОЛЕ У СУОЧАВАЊУ СА ПОРЕМЕЋАЈИМА МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА И УЧЕЊА КОД ДЕЦЕ/УЧЕНИКА

Радица Благојевић-Радовановић, психолог

- Клиничка искуства и истраживања, код нас и у свету, указују да је све већи број деце и младих који имају психолошке проблеме или манифестују за свај узраст одређену, специфичну психо-патологију.
- Ментално здравље младих карактерише и све виша стопа поремећаја понашања, укључујући насилно и делинквентно понашање, затим депресија и самоубиство.
- Чак **17%** деце и младих у Србији приметило је погоршање менталног здравља после пандемије.
- Сваки 6 адолесцент од 16 до 17 година у нашој земљи је под ризиком лошег менталног здравља, а више од **21 %** на недељном нивоу пријављује нервозу.
- Најчешћи поремећаји су из спектра анксиозности, ОКП,ПТС, депресија, биполарни поремећај, тикови, самоповређивање, поремећај у исхрани, поремећај артикулације, комуникације...

Шта изазива поремећаје менталног здравља и учења:

- **Природа (биологија) и васпитање (животне средине).**
- **Генетика** – јер се многи поремећаји јављају у оквиру појединих породица и код близанаца.
- **Негативни животни чиниоци** (злостављање, продужени стрес, траума или низак социо-економски статус), могу довести до појаве поремећаја.
- **Средински чиниоци могу да делују позитивно**, па се код неких не развију неки поремећаји за које смо предиспонирани јер позитивни утицаји из животне средине (као што су утицај родитеља, вршњака), стварају отпорност.
- **Ово је један од разлога због којих је и утицај наставника у животу деце толико значајан.**

- За разлику од стручњака за ментално здравље, чији је циљ да дијагностикују и лече поремећаје, **наставници** треба да настоје:
 - да идентификују ђаке којима је потребна помоћ и
 - да прилагоде наставне методе.
- **Термине** које користе спољни стручњаци се разликују од оних које користе наставно и школско особље. Нпр. ученик који има проблем са читањем.
- **Саопштење осетљивих информација родитељима** можда је једна од најзахтевнијих страна нашег посла, због **непредвидљивих реакције родитеља** (посебно су осетљиви родитељи деце са тешкоћама у развоју).

ОПШТИ АНКСИОЗНИ ПОРЕМЕЋАЈ

- Ђаци са анксиозним поремећајем доживљавају изузетно јаке и нереалне страхове од свакодневних животних активности.
- Иако може да изгледа да ти ђаци добро функционишу у школи, они **могу бити претерано забринути за свој школски рад.**
- Они **обично брину око било чега и око свега.** Обично имају свакодневне страхове због оцена, пријатеља, родитеља, здравља, спорта, изгледа... Такви ђаци често брину и када нема разлога за бригу.
- Та анксиозност може **лоше да утиче на способност учења код детета,** као и на његову **способност дружења са другом децом.**

- Јако их је тешко уочити у одељењу, обично су најмирнија деца и она која се најбоље понашају.
- **Око 3% деце и адолесцената дживљава општи анксиозни поремећај.**
- **Млађа деца** пате више због одвајања и поремећаја хиперактивности.
- **Код старијих** вероватно ће се развити депресивни поремећаји или генерализована анксиозност.



Понашања и симптоми које треба уочити:

- Могу да изражавају страховање због тестова, домаћих задатака и оцена (Ово је превише тешко; Никад нећу све ово да урадим; Убиће ме мама ако добијем четворку).
- Могу да се осећају уморно или немирно. Претерана брига их често спречава да се наспавају па изгледају исцрпљено или узнемирено.
- Тешко се концентришу.
- Претерано су емотивна. Претерано плачљиви, имају изливе беса. Лако се изнервирају.
- Често пате од главобоље, болова у стомаку и других болова.
Стрес и напетост често доводи до напетости мишића и физичких болова.
- Избегавају да учествују у школским активностима, због страха да неће се добро показати, кад треба да одговарају ...

- **Често одсуствују**, а није везано за здравствени проблем, да не би доживели непријатност, понижење или неуспех.
- Испољавају **изражену приврженост** према наставницима.
- **Плаше се да говоре**, избегавају разговор или не говоре оно што желе, зато што се плаше да ће муцати.
- **Врпоље се.**
- Толико **пазе да све добро ураде** да им је потребно знатно више времена.
- **Одбијају да нешто започну** из страха да неће успети да ураде како треба.
- **Користе алкохол и дроге**, у настојању да смање анксиозност.

Веома је важно како ћемо разговарати са ђацима који пате од општег анксиозног поремећаја.

- Увек имајте на уму да анксиозност није рационална, али да су осећања деце стварна.
- Битно је НЕ питати „Зашто би забога био забринут због тако нечега?“. Или га критиковати, омаловажавати: „Због тога не треба да бринеш“; „То је смешно“... Ево примера:
- У ОШ: „Бојим се да ће мама заборавити да дође по мене“
- „Сигурно је много страшно помислити да ће мама заборавити. Али у овој школи се никад није десило да нека мама не дође по дете. А ево, имамо и мобилни телефон, ако касни, позваћемо је“.
- У ОШ: „Плашим се да ће ми бити мука ако идем на екскурзију“
- „Разумем то што бринеш да ће ти бити мука у аутобусу. То је страшно осећање. Можемо ли да питамо твоју маму шта је досад радила да ти не буде мука“
- У СШ: „Не знам да ли могу да запамтим те све једначине“
- „Звучи као да ниси сигуран да ли ћеш добро урадити писмени из математике. Знаш шта? Досад си скоро сваки добро урадио. Шта би страшно могло да се деси ако погрешиш у неколико задатака?“

Методе и интервенције у учионици :

**Стално их охрабрујте и умирујте да бисте смањили њихову
анксиозност.**

1. **Пажљиво посматрајте ђаке.** Посветите посебну пажњу ђацима који изгледају изузетно стидљиво и повучено.
2. **Успоставите рутину и разјасните очекивања.** Њима користи доследност и јасна очекивања. Размотрите могућност постављања дневног распореда и правила понашања.
3. **Уживите се у анксиозност свог ђака.** На забринутост свог ђака одговорите са много емпатичког разумевања.
4. **Будите прилагодљиви.** Не држите се строгих рокова кад су они у питању.
5. **Редовно проверавајте напредовање ђака.**
6. **Говорите полако и смирено,** подстакните и дете да дише полако.
7. **Поделите сложене радње** на неколико једноставних.

8. Помозите ученицима да схвате која је вероватноћа да ће се нешто лоше догодити.

9. Помозите ученицима да процене све доказе за своје закључке (Да ли по сваку цену мораш да добијеш петицу?)

10. Осмислите и подстакните их да вежбају позитиван унутрашњи говор („Могу ја то.“ „Мада сам погрешно, следеће ћу урадити исправно.“)

11. Подстакните ученике да користе технике релаксације (дубоко дисање, опуштање мишића ...).

12. Примените постепено излагање: ако се дете плаши да говори на часу, омогућите му да говори само пред огледалом, па да то сними и пусти, онда да говори пред неколико другара из разреда и на крају пред читавим разредом.

13. Разговарајте са школским психологом и родитељима,
а по потреби и са стручњаком ван школе

ДЕПРЕСИЈА ИЛИ ПРЕТЕРАНА ТУГА

- Туга представља нормалну реакцију на догађаје који нам се дешавају, као што су губитак, разочарање, проблем или неке друге тешке ствари које се дешавају у животу и помаже нам да се изборимо са њима.
- Тужна осећања обично не трају дуго и након њих може да се настави са свакодневним животним активностима.
- Ако туга потраје и уколико је праћена тегобама у виду губитка воље, смањеног интересовања за ствари које су раније причињавале задовољство, раздражљивости, смањење мотивације, проблема са спавањем, умором и слично, то је знак за узбуну.

- То може да нам укаже **на развијање депресије** која представља стање које **негативно утиче** на расположење особе, дуготрајно је и утиче на свакодневно функционисање.
- Некада не морају да постоје разлози, некада то може бити реакција на нешто, али је битно схватити је озбиљно јер у великој мери утиче на **школски, емоционални и социјални живот детета** и представља
- **Један од најчешћих узорка морталитета и морбидитета у дечијој и адолесцентној популацији.**



Ученици са депресивним расположењем могу да:

- **Лако заплачу**, делују тужно, усамљено или изоловано; Делују уплашено;
- **Понашају се** гневно или раздражљиво; Испољавају упадљиве промене у понашању у школи; Буду немирни или успорени;
- **Показују тешкоће** у изради задатака, губе концентрацију;
- **Често одсуствују из школе**; Имају нарушен школски успех; Изгубе мотивацију; Постану повучени;
- **Напуштају** омиљене хобије или спорт;
- **Мање су заинтересовани** за дружење са вршњацима;
- **Измене навике** у исхрани и спавању;
- **Доживљавају промене у** осећањима, размишљању и опажању;
- **Не радују се ничему**; Изражавају осећање да нису довољно добри, осећање безвредности, неуспеха; **Имају осећање кривице**;
- **Изражавају се** на монотон или једносложен начин;

- **Ако ђак нема дијагнозу а ви уочавате симптоме који би могли да указују на депресију или чујете коментаре о суициду или приметите знаке самоповређивања, одмах саопштити психо-педагошкој служби школе и родитељима, који ће дете упутити специјалисти менталног здравља.**
- Депресивне поремећаје, као и све поремећаје менталног здравља, искључиво треба да дијагностикује стручњак за ментално здравље.



Методе и интервенције у учионици:

1. **Обратити пажњу на промене у понашању** и пружити подршку кроз разговор. Покажите саосећање и спремност да слушате без осуђивања.
2. **Питајте како се осећа**, да ли жели да подели своје бриге.
3. **Избегавајте тривилизовање осећања**, попут: „Биће боље“ или „Само се потруди да будеш срећан“.
4. **Охрабрите ученика да потражи стручну помоћ**. Објасните му да је тражење помоћи знак снаге, а не слабости.
5. **Избегавајте притисак** због лошег успеха или повлачења.
6. **Редовно проверавајте како се осећа**.
7. **Будите прилагодљиви** кад је реч о школским правилима, укључујући одсуствовање и кашњење.
8. **Ускладите радне задатке** са расположењем ђака и њовим дужим одсуствовањем (подела у мање целине, продужења времена за рад...).
9. **Омогућите му да**, када постане оптерећен својим осећањима, може да оде код психолога или педагога.
10. **Ако је дете дуже било одсутно**, омогућити постепен повратак и укључивање у школске активности.

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

