



## Zdrowie psychiczne

Education Otherwise otrzymuje zgłoszenia od rodzin, które rozważają lub już prowadzą edukację domową ze względu na trudności zdrowotne, lęk lub myśli samobójcze oraz próby samobójcze lub faktyczne samobójstwo ich dziecka. To może być bardzo trudna sytuacja dla rodziny. Poniższe informacje mają na celu pomóc rodzicom w tej sytuacji.

### Problemy zdrowotne psychiczne mogą obejmować lub być związane z:

- \*Anoreksją i bulimią
- \*Lękiem i atakami paniki
- \*Zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD)
- \*Chorobą dwubiegunową
- \*Zaburzeniem osobowości borderline
- \*Depresją
- \*Obsesyjno-kompulsywnym zaburzeniem (OCD)
- \*Psychozą i słyszeniem głosów
- \*Zespołem stresu pourazowego (PTSD)
- \*Schizofrenią

**Zdrowie psychiczne to:** jak szczęśliwa jest jednostka, w jakim stopniu czuje się zdolna do pokonywania wyzwań w życiu i jak bardzo jest w stanie towarzyszyć innym ludziom. Education Otherwise najczęściej zajmuje się problemami zdrowotnymi psychicznymi, gdy:

- \*Skontaktuje się z nami rodzic dziecka, które nie może uczęszczać do szkoły
- \*Skontaktuje się z nami rodzic dziecka z myślami samobójczymi lub lękiem



Każda osoba doświadcza czasami uczucia niepokoju lub stresu, ale staje się to problemem, gdy wpływa to na codzienne życie, w tym na zdolność dziecka do nauki lub zdolność rodzica do zapewnienia edukacji.

## Zdrowie psychiczne a szkoła

Dzieci często mogą rozwijać lęki związane z uczęszczaniem do szkoły, a nasze społeczeństwo przedstawia szkołę jako normalny sposób na zdobycie edukacji dla dziecka. To często prowadzi do tego, że rodzice i dobrzy specjaliści doradzają strategię radzenia sobie dziecku, aby pomóc im "budować odporność" i pozostawać w systemie szkolnym.

W Education Otherwise w pełni popieramy pomysł wprowadzania strategii radzenia sobie we wczesnych fazach, jeśli zarówno rodzic, jak i dziecko uważają, że szkoła to właściwe miejsce dla dziecka. Niemniej jednak Education Otherwise uważa, że edukacja domowa może być niezwykle korzystna dla wielu dzieci z problemami zdrowotnymi psychicznymi i dając dziecku przestrzeń do poprawy zdrowia i, miejmy nadzieję, do wyzdrowienia, może znacząco poprawić przyszłość dziecka. Edukacja domowa zapewnia tę przestrzeń.

## Wyzwalacze problemów zdrowotnych psychicznych

- \*Egzaminy lub testy.
- \*Strach przed porażką.
- \*Samodzielne dążenie do osiągnięć.
- \*Uczucia niewystarczalności.
- \*Prześladowanie.
- \*Presja rówieśników lub chęć "wpasowania się".
- \*Uczucie, że nauczyciele są przeciwne dziecku.
- \*Przeżywanie przytłaczającego hałasu lub zgiełku otoczenia.
- \*Trudności w radzeniu sobie z przygotowywaniem się do każdej lekcji.



- \*Choroby fizyczne.
- \*Dojrzewanie i zmiany hormonalne.
- \*Problemy z relacjami w szkole.
- \*Problemy z relacjami w domu.
- \*Indywidualne naciski na dziecko innego rodzaju.

### Pierwsze kroki

Pamiętaj, że dziecko, które nie angażuje się w szkołę z powodu problemów zdrowotnych psychicznych, nie jest "niegrzeczne", "złe", "trudne" czy leniwe. Dziecko jest chore.

Słuchaj dziecka i pytaj, co w szkole martwi je, lub sprawia, że z niechęcią uczęszczają.

Pamiętaj, że to indywidualne doświadczenie dziecka i szanuj jego uczucia. Jeśli uważasz, że szkoła jest właściwa dla twojego dziecka, współpracuj ze szkolnym personelem, aby rozwiązać problemy.

Nauczyciele mogą zauważyć konkretne sytuacje, w których dziecko jest zaniepokojone, lub konkretne okoliczności, które wydają się powodować lęk. Wykorzystaj ich wiedzę, aby wesprzeć swoje dziecko.

Wprowadź zmiany w celu wsparcia dziecka, takie jak prośba o różne godziny rozpoczęcia lekcji lub redukcję planu lekcji.

Chwal dziecko i upewnij się, że dziecko wie, że jest kochane, cenione i że jesteś z niego dumny.

Rozmawiaj z dzieckiem o strategiach, które pomagają im zarządzać stresem, takich jak spędzanie czasu z konkretnymi przyjaciółmi, słuchanie muzyki, zajęcia plastyczne, czytanie lub uprawianie hobby.

Nie pozwalaj, aby sytuacja trwała długo. Jeśli strategie nie działają po dostatecznie długim okresie testowania bez wywoływania dodatkowego lęku u dziecka, rozważ edukację domową.



## Edukacja domowa

Jeśli rodzice zdecydują się na edukację domową swojego dziecka, strona internetowa Education Otherwise zawiera sekcje dotyczące rozpoczynania, zasobów oraz arkuszy informacyjnych do pobrania.

Ważne jest pamiętanie, że edukacja domowa nie polega na replikowaniu szkoły w domu; powinna być dostosowana do indywidualnego wieku, zdolności, uzdolnień i ewentualnych specjalnych potrzeb dziecka. Choroba psychiczna może stanowić specjalne potrzeby i powinna być uwzględniona.

To właśnie dostosowanie do indywidualnych potrzeb sprawia, że edukacja domowa działa tak dobrze dla dzieci z problemami zdrowotnymi psychicznymi. Dziecko z problemami zdrowotnymi psychicznymi może skorzystać z nauki doświadczalnej, gdzie zainteresowania dziecka prowadzą do edukacji. Dziecko może skorzystać z odejścia od wszelkich formalnych form edukacji na krótką lub średnią metę, lub po prostu z indywidualnego wsparcia w nauce.

Wiele rodziców, których dziecko ma problemy zdrowotne psychiczne i którzy rozważają edukację domową, martwi się, jak dziecko podejdzie do egzaminów GCSE. Niektórzy młodzi ludzie z problemami zdrowotnymi psychicznymi mają te same obawy. Dzieje się tak często dlatego, że społeczeństwo przedstawia GCSE jako coś niezbędnego dla przyszłego dobrostanu młodej osoby, ale tak nie jest. Egzaminy GCSE można opóźnić, zdawać w mniejszej liczbie przez pewien czas lub w ogóle ich nie zdawać, jeśli ambicje dziecka nie wymagają tego. To może być trudne do przemyślenia dla rodzica, ale może prowadzić do pozytywnych zmian dla dziecka. Ważne jest, aby dziecko postrzegало edukację domową jako pozytywną decyzję mającą poprawić jego sytuację. Wybór tego, co jest odpowiednie dla dziecka, w danym momencie, to pozytywna decyzja. Wielu dzieci rozwija się w systemie szkolnym, a wielu nie. Każde dziecko jest jednostką, a dla dzieci z problemami zdrowotnymi psychicznymi istotne jest, aby otrzymały indywidualne wsparcie, którego potrzebują. Edukacja domowa może być odpowiedzią.

## Rozpoznawanie oznak możliwego samobójstwa

### Oznaki mogą obejmować:

\*Depresję, lęki i inne zaburzenia psychiczne lub nadużywanie substancji.

\*Dziecko czuje się beznadziejne i bezwartościowe.



- \*Wczesniejsze próby samobójcze.
- \*Choroby fizyczne.
- \*Społeczne odłączenie się lub izolacja.
- \*Przemoc domowa i maltretowanie w domu.
- \*Znajomość kogoś z zachowaniami samobójczymi, zwłaszcza przyjaciół lub celebrytów.
- \*Radzenie sobie z byciem innym w niewspierającym środowisku.
- \*Brak poczucia celu w życiu.
- \*Problemy z koncentracją lub myśleniem jasno.
- \*Ryzykowne, lekkomyślne lub ryzykowne zachowania.
- \*Zmienione nawyki snu.
- \*Groźby lub rozmowy o chęci skrzywdzenia siebie.
- \*Tworzenie listów samobójczych.
- \*Znaczna zmiana osobowości lub wyglądu.
- \*Pozbywanie się cennych przedmiotów.
- \*Rozmowa o przyszłości bez dziecka.

## **Nie ignoruj tych sygnałów ostrzegawczych!!!**

Ważne jest, aby nie pozwalać sytuacji trwać dłużej niż konieczne; Natychmiast szukaj profesjonalnej pomocy.

Aktywnie słuchaj dziecka. Słuchaj nawet wtedy, gdy dziecko nie mówi, jego postawa i działania będą mówić głośno.

Nigdy nie lekceważ uczuć dziecka.



Wspieraj dziecko w utrzymaniu aktywności społecznej.

Zachęcaj do właściwego jedzenia i snu.

Doradcy Education Otherwise nie są szkoleni w zakresie poradnictwa i nie mogą wspierać rodzica dziecka z problemami zdrowotnymi psychicznymi, poza udzieleniem informacji na temat edukacji domowej. Jednak najczęstszy komentarz, jaki słyszą nasi doradcy po tym, jak dziecko opuściło szkołę, aby uczyć się w domu, to „Odzyskałem moje dziecko”.

**W bardzo skrajnych przypadkach edukacja domowa może uratować życie młodym ludziom.**