

Sanatate mentală

Education Otherwise primește solicitări de la familii care iau în considerare sau deja practică educația la domiciliu din cauza problemelor de sănătate mentală, anxietății sau gândurilor suicidale, precum și a tentativelor de suicid sau a suicidului efectiv al copilului lor. Aceasta poate fi o situație foarte dificilă pentru familie. Informațiile de mai jos au rolul de a ajuta părinții în această situație.

Problemele de sănătate mentală pot include sau pot fi legate de:

Anorexie și bulimie

Anxietate și atacuri de panică

Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD)

Tulburare bipolară

Tulburare de personalitate limită

Depresie

Tulburare obsesiv-compulsivă (TOC)

Psihoză și auzul unor voci

Tulburare de stres post-traumatic (TSPT)

Schizofrenie

Sănătatea mentală este: cât de fericită se simte persoana, în ce măsură se simte capabilă să facă față provocărilor vieții și cât de mult poate fi alături de alți oameni. Education Otherwise se ocupă cel mai adesea de problemele de sănătate mentală atunci când:

Un părinte al unui copil care nu poate merge la școală ne contactează

Un părinte al unui copil cu gânduri suicidale sau anxietate ne contactează

Fiecare persoană experimentează uneori sentimente de neliniște sau stres, dar devine o problemă atunci când afectează viața de zi cu zi, inclusiv capacitatea copilului de a învăța sau capacitatea părintelui de a asigura educația.

Sănătatea mentală și școala

Copiii pot dezvolta adesea anxietate legată de mersul la școală, iar societatea noastră prezintă școala ca modul normal de a obține educație pentru copil. Acest lucru adesea duce la faptul că părinții și specialiștii le recomandă strategii copiilor pentru a-i ajuta să "construiască rezistență" și să rămână în sistemul școlar.

La Education Otherwise, susținem pe deplin ideea implementării strategiilor de gestionare în stadiile incipiente, dacă atât părintele, cât și copilul consideră că școala este locul potrivit pentru copil. Cu toate acestea, Education Otherwise consideră că educația la domiciliu poate fi extrem de benefică pentru mulți copii cu probleme de sănătate mentală, oferind copilului spațiu pentru îmbunătățirea sănătății și, sperăm, pentru vindecare, putând îmbunătăți semnificativ viitorul copilului. Educația la domiciliu oferă acest spațiu.

Declanșatoarele problemelor de sănătate mentală

Examene sau teste.

Teamă de eșec.

Căutarea independentă a realizărilor.

Sentimente de insuficiență.

Hartuire.

Presiunea din partea colegilor sau dorința de a "se potrivi".

Sentimentul că profesorii sunt împotriva copilului.

Experimentarea unui zgomot sau agitație copleșitoare în jur.

Dificultăți în gestionarea pregătirii pentru fiecare lecție.

Boli fizice.

Pubertate și schimbări hormonale.

Probleme de relații în școală.

Probleme de relații acasă.

Presiuni individuale de alt fel asupra copilului.

Primii pași

Amintește-ți că un copil care nu participă la școală din cauza problemelor de sănătate mintală nu este "nesupus", "rău", "dificil" sau leneș. Copilul este bolnav. Ascultă copilul și întreabă-l ce îl îngrijorează la școală sau ce îl face să nu vrea să meargă.

Amintește-ți că este o experiență individuală pentru copil și respectă-i sentimentele.



EDUCATION OTHERWISE

Dacă consideri că școala este potrivită pentru copilul tău, lucrează împreună cu personalul școlar pentru a rezolva problemele.

Profesorii pot observa situații specifice în care copilul este îngrijorat sau circumstanțe specifice care par să provoace anxietate. Folosește-le cunoștințele pentru a-ți susține copilul.

Introdu schimbări pentru a susține copilul, cum ar fi solicitarea unor ore diferite de începere a lecțiilor sau reducerea programului de cursuri.

Laudă copilul și asigură-te că știe că este iubit, apreciat și că ești mândru de el. Discută cu copilul despre strategiile care îi ajută să gestioneze stresul, cum ar fi petrecerea timpului cu prietenii specifici, ascultarea muzicii, activități artistice, lectura sau practicarea unui hobby.

Nu permite ca situația să dureze prea mult. Dacă strategiile nu funcționează după o perioadă suficient de lungă fără a provoca anxietate suplimentară la copil, ia în considerare educația la domiciliu.

Educația la domiciliu

Dacă părinții decid să își educe copilul acasă, site-ul Education Otherwise include secțiuni despre început, resurse și foi informative de descărcat.

Este important să reții că educația la domiciliu nu constă în replicarea școlii acasă; ar trebui să fie adaptată la vârsta, abilitățile, aptitudinile și nevoile speciale ale individului. Boala mentală poate reprezenta nevoi speciale și ar trebui luate în considerare.

Acesta este tocmai motivul pentru care adaptarea la nevoile individuale face ca educația la domiciliu să funcționeze atât de bine pentru copiii cu probleme de sănătate mintală. Copilul cu probleme de sănătate mintală poate beneficia de învățarea experiențială, în care interesele copilului duc la educație. Copilul poate beneficia de abordarea de la distanță față de orice formă formală de educație pe termen scurt sau mediu, sau pur și simplu de susținerea individuală în învățare. Mulți părinți ale căror copii au probleme de sănătate mintală și care iau în considerare educația la domiciliu se îngrijorează cum va aborda copilul examenele GCSE. Unii tineri cu probleme de sănătate mintală au aceleași îngrijorări. Acest lucru se întâmplă adesea pentru că societatea prezintă GCSE ca ceva necesar pentru bunăstarea viitoare a tânărului, dar nu este așa. Examenele GCSE pot fi amânate, susținute într-un număr mai mic pentru o perioadă de timp sau chiar să nu le susții



EDUCATION OTHERWISE

deloc, dacă ambițiile copilului nu necesită acest lucru. Acest lucru poate fi dificil de procesat pentru un părinte, dar poate duce la schimbări pozitive pentru copil.

Este important ca copilul să vadă educația la domiciliu ca pe o decizie pozitivă care îmbunătățește situația sa. Alegerea a ceea ce este potrivit pentru copil într-un anumit moment este o decizie pozitivă. Mulți copii se dezvoltă în sistemul școlar, iar mulți nu. Fiecare copil este o individualitate, iar pentru copiii cu probleme de sănătate mintală este important să primească sprijin individual de care au nevoie. Educația la domiciliu poate fi răspunsul.

Recunoașterea semnelor posibile de suicid

Semnele pot include:

Depresie, anxietate și alte tulburări mintale sau abuz de substanțe.

Copilul se simte disperat și fără valoare.

Tentative anterioare de suicid.

Boli fizice.

Izolarea socială sau izolare.

Violență domestică și abuz în casă.

Cunoașterea cuiva cu comportamente suicidale, în special prieteni sau celebrități.

Se descurcă cu a fi altfel într-un mediu nesuportiv.

Lipsa unui scop în viață.

Probleme de concentrare sau gândire clară.

Comportamente riscante, ușuratici sau riscante.

Schimbări în obiceiurile de somn.

Amenințări sau discuții despre dorința de a se răni.

Scrierea de scrisori de suicid.

Schimbare semnificativă a personalității sau a aspectului.

Renunțarea la obiecte valoroase.

Vorbind despre viitor fără copil.

Nu ignora aceste semne de avertizare!!!

Este important să nu lași situația să dureze mai mult decât este necesar; caută imediat ajutor profesional.

Ascultă activ copilul. Ascultă chiar și atunci când copilul nu vorbește, comportamentul și acțiunile sale vorbesc clar.

Niciodată nu subestima sentimentele copilului.

Sușține copilul în menținerea activității sociale.

Încurajează alimentația și somnul corespunzătoare.



EDUCATION OTHERWISE

Consilierii de la Education Otherwise nu sunt instruiți în consiliere și nu pot sprijini părintele unui copil cu probleme de sănătate mintală în afară de a furniza informații despre educația la domiciliu. Cu toate acestea, cel mai frecvent comentariu pe care îl aud consilierii noștri după ce copilul a părăsit școala pentru a învăța acasă este „**Mi-am recâștigat copilul**”.

În cazuri foarte extreme, educația la domiciliu poate salva viețile tinerilor.