

Shëndeti mendor për fëmijët e moshës shkollore



INSTITUTI I SHËNDETIT PUBLIK



Çfarë është shëndeti mendor:

Të gjithë duam që fëmijët tanë të kenë një fillim të mirë të jetës së tyre, të rriten mirë dhe të jenë të lumtur.

Kur flasim për mënyrën se si fëmijët tanë mendojnë, ndjejnë, dhe aftësinë e tyre për të bashkëpunuar me të tjerët, ne po flasim për shëndetin e tyre mendor.

Disa persona e quajnë këtë shëndet emocional, apo mirëqenie mendore. Ajo çka i ndihmon fëmijët të gëzojnë një shëndet të mirë mendor është:

- Të kenë një shëndet të mirë fizik.
- Të kenë kohë dhe liri të luajnë
- Të jenë pjesë e një familje të qetë
- Të jenë në një shkollë me mësues mirëkuptues dhe të përkushtuar.
- Të marrin pjesën aktiviteteve të ndryshme sportive.
- Të ndjehen të dëshiruar, të besuar, të kuptuar, të vlerësuar dhe të mbrojtur.
- Të jenë të interesuar për jetën.
- Të ndjehen optimistë dhe me shpresë.
- Të jenë në gjëndje të mësojnë dhe të jenë të sukseshëm.
- Të pranojnë atë që janë dhe atë që janë në gjëndje të bëjnë.
- Të ndjehen pjesëtarë të rëndësishëm të familjes, shoqërisë dhe komunitetit.





Kur fëmija juaj gëzon
një shëndet të mirë
mendor ai/ajo mund:

1. Të ketë marrdhënie të mirë me shokët dhe familjarët
2. Të luajë dhe të mësojë
3. Të zhvillojë ndjenjën e të drejtës, përgjegjësisë dhe të fajit.
4. Të pranojë gabimet dhe të mësojë nga ato.

Shëndeti mendor i fëmijës ndikohet nga faktorë të ndryshëm, si:

1. Marrdhëniet në familje
2. Mënyra e prindërimit
3. Kultura e shkollës
4. Faktorët socialë si: varfëria, apo krimet
5. Ngjarje si vdekje, apo largimi i njerëzve të dashur



Si e tregojnë fëmijët që janë të shqetësuar ?

- Nëpërmjet shpërthimit të inatit
- Silllet keq dhe në mënyrë agresive
- Veçohet nga jeta familjare dhe fëmijët e tjerë.
- Është i paafte të jetë pjesë e një aktiviteti apo edhe të flejë.
- Shikon ëndrra të këqija.
- Ka vuajtje dhe dhimbje
- Qan shumë
- Refuzon ushqimin

Çfarë mund të bëjmë ne (prindërit)?



1. Të sigurojmë fëmijën që çfarëdo që të ndodhë ne përsëri do t'i duam dhe do t'i ndihmojmë ata.
2. Të mundohemi të kuptojmë çfarë po i shqetëson ata, të flasim me fëmijën tonë, të flasim me partnerin, të flasim me persona të tjerë që kujdesen për fëmijën tonë.
3. Të inkurajojmë fëmijën tonë të flasë rreth ndjenjave të tij/saj, të kuptojë ndryshimin e të sjellurit tek ata.
4. Të luajmë me ta- loja mund të jetë një mënyrë e mirë për ti qetësuar ata, të bëhemi pjesë e ndjenjave të tyre.

Çrregullimet më të shpeshta mendore në moshën shkollore

Autizmi

Autizmi është një çrregullim i trurit që diagnostikohet normalisht në fëmijërinë e hershme, është çrregullim i zhvillimit, i cili shfaqet afërsisht tek 0,005% e fëmijëve, prej të cilëve 80%, fëmijë të gjinisë mashkullore. Shenjat e para të autizmit shfaqen në tre vitet e para të jetës e më shpesh në muajt e parë.



Simptomatike është kur fëmija nuk reagon ndaj ngacmimeve të jashtme. Prindërve mund t'iu duket sikur fëmija nuk dëgjon apo shikon. Po ashtu, në rastet kur fëmija nuk tregon interes për rrethin familjar, apo kur shikon, ndërsa shikimin e ka të zbrazët, dëgjon, dhe është indiferent ndaj zërave. Nuk u buzëqesh anëtarëve të familjes, dhe qesh me vetveten.

Tek fëmija autik çrregullohet ushqimi, por edhe fjetja. Kur këto çrregullime shfaqen të ndara, nuk janë tregues të autizmit, mirëpo, kur manifestohen (shfaqen) në të njëjtën kohë, atëherë ka arsye për shqetësim.



Autizmi



Si një nga simptomat e para të autizmit, është kontakti me sy, kur fëmija i largohet çdo lloj kontakti me sy me fëmijë të tjerë, po ashtu edhe me prindërit.

Rol me rëndësi është diagnostikimi i hershëm i autizmit që në moshën 3-vjeçare, sepse terapitë do të kenë me shumë sukses sesa kur ato fillojnë me vonë.

Duhet përmendur, se mjekësia deri në ditët e sotme nuk ka mundur të identifikojë shkaktarin e autizmit, përkundër përpjekjeve të mëdha që po bëhen.

Një pjesë e fëmijëve autikë shfaqin shkallë të lartë të dhuntive në sfera të ndryshme, si në muzikë, art dhe ndonjëherë edhe në matematikë.

Simptomat me të cilat shfaqet autizmi:

- Probleme me shikimin
- Vështirësi në të folur
- Probleme me dëgjimin dhe komunikimin
- Aftësi e kufizuar për të kryer veprime të pavarura
- Fëmija izolohet në vetvete
- Formulon me vështirësi mendimet
- Ka vështirësi në të kuptuar dhe kujtesë

Mësuesit, mjekët, dhe prindërit të cilët përballen çdo ditë me fëmijën e tyre autik duhet:

- 1. Të jenë këmbëngulës.** Fëmijët me autizëm e kanë të vështirë që informacionin e marrë në një mjedis ta riprodhojnë në një mjedis tjetër.
- 2. Të jenë mbështetës.** Krijimi i një mjedisi të qëndrueshëm, është mënyra më e mirë për të përforcuar të mësuarit.
- 3. Të dinë të shpërblejnë fëmijën për sjelljet e mira.** Çdo fëmijë tenton të shfaqë më shpesh sjelljet që prindërit ia përforcojnë duke i shpërblyer, lavdëruar, vlerësuar.
- 4. Të krijojnë një hapësirë të sigurt në shtëpi.** Ndërtoni një hapësirë ? ? private në shtëpinë tuaj, ku fëmija juaj mund të pushojë, dhe të ndjehet i sigurtë. Kjo do të përfshijë organizimin dhe vendosjen e kufijve.
- 5. Të gjejnë kohë për argëtim.** Gjeni gjithnjë kohë për të qendruar me fëmijët dhe për t'i argëtuar ata.

Çrregullimet e të Nxënurit përfshijnë

Çrregullimet e aftësisë së të Lexuarit,
Çrregullimet e aftësisë Matematikore dhe
Çrregullimet e aftësisë së të Shkruarit.

Është vlerësuar se Çrregullimet e të Nxënurit prekin 2-10% të popullatës, në varësi të testeve dhe përkufizimeve të çrregullimeve të përdorura.



Çrregullimet e të nxënit

Çrregullimi i aftësisë së të lexuarit, matematikore, dhe të shkruarit:

- Karakteristika kryesore e këtyre çrregullimeve është se leximi, aftësitë matematikore, aftësitë për të shkruar janë dukshëm nën nivelin e pritur, duke patur parasysh moshën kronologjike, inteligjencën e matur dhe shkollimin e individit në përputhje me moshën e tij.
- Fëmijët me çrregullime në të nxënë nuk janë fëmijë me prapambetje mendore. Ata mund të kenë inteligjencë mesatare ose të lartë dhe sërish të kenë probleme në lexim, shkrim apo matematikë.
- Por, mund të ndodhë që fëmija të ketë edhe vështirësi në të nxënë dhe njëkohësisht edhe prapambetje mendore, por këto janë dy gjëra të ndryshme.

Një fëmijë me vështirësi në të nxënë:

Mund të ketë vështirësi të mësojë alfabetin, fjalët që rimojnë, ose të bëjë lidhjen mes shkronjave dhe tingujve korrespondues.

Mund të bëjë gabime kur lexon me zë të lartë, kur përsërit fjalët dhe frazat dhe kur bën pauza të shpeshta

Çrregullimet e të nxënit

- Mund të mos kuptojë atë që lexon vetë
- Mund të ketë probleme me gjurmëzimin dhe rrokjzimin
- Mund të shkruajë në mënyrë të rrëmujshe dhe të mos e mbajë lapsin normalisht
- Mund të vuajë për të shprehur idetë me shkrim
- Mund të mësojë gjuhën me vështirësi dhe të ketë fjalor të varfër
- Mund të ketë probleme për të lidhur tingujt me shkronjat, ose të dallojë ndryshimet e vogla mes fjalëve që tingëllojnë në mënyrë të përafërt
- Mund të ketë vështirësi të kuptojë shakatë, frazat me nënkuptime dhe sarkazmën
- Mund të ketë vështirësi në ndjekjen e udhëzimeve

Mund të shqiptojë keq fjalët ose të përdorë fjalën e gabuar që tingëllon njësoj me atë që do të thotë

Mund të ketë probleme me organizimin e mendimeve që do të shprehë ose nuk gjen dot fjalët e duhura gjatë një bisede apo detyre me shkrim



Çrregullimet e të nxënit

- Mund të mos ndjekë dot rregullat shoqërore të një bisede, si psh të flasë me rradhë
- Mund t'i qëndrojë ngjitur me trup bashkëbiseduesit tjetër
- Mund të ngatërrojë simbolet matematikore dhe të lexojë gabim numrat
- Mund të mos jetë në gjëndje të ritregojë një ngjarje sipas rendit të saj
- Mund të mos dijë ku dhe si t'a nisë një detyrë dhe si t'a vazhdojë atë

Mësuesit, si individualisht edhe në grupe duhet të ndihmojnë në gjetjen e një metode të unifikuar duke marrë parasysh strategjitë e mëposhtme:

- Të mirëorganizojnë klasën dhe ruajnë vëmendjen e saj.
- Të paraqesin tema të përgatitura mirë.
- Të demostrojnë pritshmëritë për sjellje të mirë.
- Të kuptojnë karakteristikat e të mësuarit të nxënësve të tyre dhe planifikojnë instruksione të përshtatshme.
- Të theksojnë më shumë sukseset sesa dështimet.
- Të modelojnë sjelljen e duhur.
- Të komunikojnë me nxënësit në mënyrë pozitive, sensitive dhe nxitëse, duke përdorur edhe humorin.



Depresioni te fëmijët

Depresioni është një fenomen i hasur shpesh në kohët e sotme.

Dikush i lodhur nga intensiteti i ditës e dikush tjetër i vetmuar si pasojë e një kulture moderne gjithnjë e më individuale.

Fëmijë me lidhje të dobëta familjare si dhe problemet social-kulturore përgatisin një terren të favorshëm për shfaqjen e depresionit në formën e traumave dhe çrregullimeve psiko-fizike.

Nëse fëmija ka një prind me depresion, ka një përqindje nga 25% deri në 50% për të qenë dhe vetë i tillë, ndërsa për ata fëmijë që prindërit u vuajnë herë pas here nga depresioni, mundësia rritet deri në 75%.

Por depresioni më tepër i atribuohet kushteve të jashtme se sa gjeneve. Situatat traumatike në jetë si braktisja, dhuna në familje, problemet kronike në shkollë, divorci i prindërve ose edhe lindja e një fëmije tjetër në familje, rezultojnë në depresion te fëmijët që janë në periudhën e formimit.

Depresioni te fëmijët

Mërzitja ose vuajtjet e lehta nuk janë domosdoshmërisht depresion. Nëse femija ndihet i trazuar, nuk është për t'u shqetësuar, por nëse kjo situatë zgjat me javë dhe kjo ndikon dhe marrëdhëniet që fëmija ka me ambientin që e rrethon mund të quhet klinikisht depresion.

Gati shumica e fëmijëve në depresion nuk shprehen që janë të pa kënaqur, por kanë mungesë dëshire për të luajtur, qajnë shpesh, kanë probleme me të ushqyerit dhe orarin e gjumit, irritohen kur u flasin ose i prekin.



Depresioni te fëmijët

Në moshë pak më të mëdha depresioni është më shumë se sa një gjendje e paqëndrueshme shpirtërore, kjo shoqërohet me një pesimizëm të theksuar, e bëjnë njeriun të ndihet i pashpresë, i pandihmueshëm, i pavlefshëm, shpesh duke folur dhe për vdekjen ose vetëvrasjen.

Vihet re ngadalësim i të folurit dhe i lëvizjeve si edhe momente euforie të papritura.

Humbja e përqendrimit, irritimi kronik, performanca e dobët në mësim, vështirësia për t'u shoqëruar me moshatarët janë pasoja që duhet të tërheqin vëmendjen e prindrit për të marrë masat e duhura.

Fëmijëria e hershme është periudha e cila mendohet si periudhë pa brenga dhe e lumtur, por sipas hulumtimeve të fundit thuhet se depresioni mund të paraqitet edhe tek parashkollorët madje edhe tek fëmijët e moshës tre vjeç.

Hiperaktiviteti (ADHD)

Fëmijët, të cilët janë hiperaktivë dhe kanë mungesë përqendrimi të theksuar, janë të lëvizshëm, shpërqendrohen shpejt, nuk mund t'i ndalosh gjatë aktivitetit të tyre të rrëmbyer dhe e kanë të pamundur të presin, qoftë edhe pak sekonda. Shfaqin shenja padurimi, nervozohen dhe lëndohen shumë shpejt. Sa më shumë të përballen me ambiente të reja dhe të ndihen të huaj në të, aq më të vështirë e kanë të heqin dorë nga vëset kapriçioze.

Simptomat e fëmijëve hiperaktivë dhe me mungesë përqendrimi?

1.Kanë mungesë përqendrimi, kohëzgjatjen e përqendrimit e kanë të limituar, gjatë studimit janë shumë të ndjeshëm nga bezdisje të vogla mjedisore, meditojnë për diçka tjetër duke parë drejt tabelës së klasës ose duke të parë në sy.

2. Këta fëmijë e kanë të pamundur të rrinë në një vend dhe të dëgjojnë me qetësi. Ata lëvizin sa majtas-djathtas të shpërqendruar pa asnjë qëllim. Luajnë me duar dhe gishta, kërcasin gishtat, hanë thonjtë, zhgaravisin diku ose godasin me ndonjë mjet për të nxjerrë një zhurmë ritmike. Mundohen në të njëjtën kohë të bëjnë shumë gjëra (kur mësojnë, shikojnë televizor, ose, gjatë mësimet, bëhen pjesë e një diskutimi të bërë në shtëpi).

3. Një aktivitet të nisur nuk e vazhdojnë dot për një kohë të gjatë.

4. E kanë shumë të vështirë të ulen dhe të dëgjojnë; kjo është pothuajse e pamundur për ta.

5. Para se të fillojnë një punë, nuk mendojnë gjatë për përfundimin e saj.

Disa shembuj:

Kur mësuesi i drejton një pyetje klasës, ata përgjigjen pa mbaruar pyetja,ose, duke ecur në rrugë, papritur dalin para automjeteve po kështu, edhe kur kritikohen mërzen.

6. Janë këmbëngulës dhe i mbrojnë idetë e tyre.

7. Nuk kujdesen për sendet e tyre, shpeshherë humbasin diçka

8. Megjithëse mund të kenë inteligjencë normale, nuk janë të suksesshëm në mësim.

9. Fëmijët hiperaktivë kanë dëshirë të mësojnë gjëra të reja (veçanërisht në shkencat ekzakte) dhe të eksplorojnë me to, por mungesa e përqendrimit, parregullsia, mungesa e aftësisë për organizimin e punëve, i bën ata të mos jenë të suksesshëm.

10. Mendojnë se mësuesi nuk i ka më me sy të mirë si më parë. Një shok tjetër në klasë bën të njëjtat gabime, por atë nuk e kritikon. E njëjta logjikë është edhe në familje: mendojnë se prindërit, vëllanë ose motrën e duan më shumë se ata, atyre nuk u bërtasin për asnjë gabim.

11. Mendimi se nuk i kuptojnë të tjerët, i shtyn që të bëhen të ndjeshëm dhe të mbyllur në vetvete. E vuajnë shumë kritikën e bërë në publik.

Fëmijët hiperaktivë arrijnë kulmin e shpërqendrimit të tyre në moshën 7-8 vjeç. Duke filluar nga mosha 9 vjeç, dalëngadalë ndërgjegjësohen dhe fillojnë të tërhiqen nga lëvizjet e tepërta, por, tashmë, të qenit i shpërqendruar dhe i hallakatur, është një pjesë e karakterit të tyre që vazhdon gjatë gjithë jetës.

Si t'i ndihmojmë fëmijët hiperaktivë dhe të shpërqëndruar?

1. Të mos u vëmë në dukje çdo veprim të gabuar.
2. Është e rëndësishme që ky fëmijë të kuptojë se është si gjithë të tjerët, ka kapacitet për të qenë i suksesshëm.
3. Nuk u duhen kursyer lëvdatat.
4. Gjithashtu nuk duhet t'u kursejmë kritikrat dhe t'u shpjegojmë që "Saktësia në jetë është më e rëndësishme se shpejtësia.

Vetëdëmtimi:

Vetëdëmtimi është një problem i zakonshëm mes të rinjve, i cili përfshin mënyrat e ndryshme që njerëzit dëmtojnë vetveten qëllimisht.

Vetëdëmtimi përfshin:

prerjen, djegien, përvëlimin, thyerjen e kockave, shkuljen e flokëve, marrjen e substancave helmuese. Vajzat vetëdëmtohen më shumë se djemtë. Vetëdëmtimi i djemve shpesh duket si një aksident.

Çrregullimet e të ngrënit

Çrregullimet e të ngrënit fillojnë në moshën e adoleshencës, dhe janë më të shpeshta tek vajzat se tek djemtë. Numri i të rinjve me çrregullime të të ngrënit është i vogël, por personat me këto çrregullime mund të kenë pasoja serioze në shëndet, dhe në rastet kur nuk trajtohen pasojat mund të jenë edhe vdekjeprurëse.

Personat me çrregullime të të ngrënit, e shohin peshën e trupit si qëndrën e identitetit dhe lumturisë.

Dy çrregullimet e të ngrënit janë:

1. Anoreksia nervore - personat kanë frikë intensive të shtimit në peshë dhe refuzojnë të ushqehen.
2. Bulimia nervore – personat ushqehen në mënyrë të tepruar dhe këtë sasi të madhe ushqimi e eliminojnë duke vjellë. Bulimikët kanë peshë normale, ndërsa anoreksikët janë ekstremisht të dobët.



Skizofrenia

Skizofrenia është një sëmundje e rëndë mendore. Ajo përfshin: të menduarit konfuz, probleme me ndjenjat, sjelljen, motivimin, të folurit, të shikuarit, të dëgjuarit dhe të besuarit e gjërave që nuk egzistojnë.

Zakonisht fillon të shfaqet rreth të njëzetave, por prek edhe adoleshentët.

Fobitë

Fobitë janë frikëra që nuk kanë të bëjnë me një rrezik real. Fëmijët dhe adoleshentët mund të kenë fobi rreth gjithçkaje. Fobitë më të shpështa janë fobitë sociale të cilat përfshijnë ankthin për çdo situatë, frikë nga disa kafshë, dhe frikë nga errësira.

Obsesionet

Obsesionet janë mendime ankthioze të përsëritura të cilat mund të duken të paarsyeshme.

Janë veprime që njerëzit
mendojnë se duhet

ti bëjnë në mënyrë që të
reduktojnë ankthin.



Kompulsionet

Çrregullimet e ankthit

Fëmijët me çrregullim të ankthit nervozohen shumë shpejt e pa shkak, Shkaqet e nervozizmit mund të jenë: performanca në shkollë, një lojë futbollit me shokët, apo edhe appearance. Fëmijë edhe më të vegjël, në klasë të parë apo edhe në parashkollor mund të kenë ankthin dhe frikën e ndarjes nga prindi

Ku mund ti referojmë këta fëmijë?

- Infermierja e shkollës
- Punonjësi social
- Psikologu
- Mjeku i familjes
- Pediatri



Punuan tekstin
ORJOLA PAMPURI
ERKA AMURSI

Pärgatiti për botim
GENC MUSA