Atmintinė

„Kas būdinga elgesio ir (ar) emocijų sutrikimų turintiems vaikams?“



Apie ką ši atmintinė?

„Kas būdinga elgesio ir (ar) emocijų sutrikimų turintiems vaikams?“ – atmintinė tėvams (globėjams) apie vaikų ir paauglių elgesio ir emocijų sutrikimus.

Atmintinėje pateikiama informacija apie elgesio ir (ar) emocijų sutrikimų charakteristikas, klasifikaciją, ypatumus, išraišką bei korekcinės pagalbos būdus.

Atmintinėje pateikta informacija apie tinkamo elgesio formavimo strategijas, apie netinkamo elgesio slopinimo strategijas, tarpusavio ryšio stiprinimo strategijas.

Atmintinė padės tėvams (globėjams) rasti atsakymą į klausimus: kaip reaguoti į vaikų ir paauglių elgesį ir patiems susivaldyti, kokius auklėjimo metodus taikyti, kaip galėtų sumažinti elgesio ir (ar) emocijų sutrikimų simptomų raišką.

Atmintinė bus naudinga tėvams (globėjams), kurie:

- nori daugiau sužinoti apie vaikų ir paauglių auklėjimą bei geriau sutarti su savo vaikais;
- nori įgyti praktinių gebėjimų, kad galėtų spręsti kylančius konfliktus;
- nori padėti sau, vaikui geriau jaustis.

Svarbiausia ką tėvai (globėjai) gali padaryti mažinant netinkamo elgesio ir (ar) emocijų apraiškas – yra pozityvus vaikų auklėjimas, paremtas teigiamu tarpusavio bendravimu, derybomis ir teigiamu paskatinimu.

Elgesio ir (ar) emocijų sutrikimai – kas tai?

Tai heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ar/ir emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų bei išreikštu nedėmesingumu, impulsyvumu ar/ir prasta elgesio reguliacija.

Elgesio ar/ir emocijų sutrikimams būdinga:

- nėra tik laikina, tikėtina reakcija į stresą keliančius aplinkos įvykius;
- nuolat pasireiškia ne mažiau nei dviejose skirtingose srityse;
- nepasiduoda intervencijoms, taikomoms bendrojo ugdymo aplinkoje.

Elgesio sutrikimų tipai

TLK-10 skiriami tipai:

- Elgesio sutrikimas pasireiškiantis tik šeimoje;
- Nesocializuotas elgesio sutrikimas – žymus nesugebėjimas įsijungti į bendraamžių grupę;
- Socializuotas elgesio sutrikimas – dažnai būdingas įsitraukimas į delinkventine (bendro nusikalstamumo pradžia) veikla užsiimančią bendraamžių grupę;
- Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas – ryškus prieštaravimas, suaugusiųjų erzinimas, tačiau dažniausiai be realios agresijos.

Elgesio sutrikimus lydinčios problemos:

- Dėmesio ir aktyvumo sutrikimai.
- Mokymosi sutrikimai.
- Bendravimo sutrikimai.
- Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis.
- Nerimas ir depresija.

Elgesio sutrikimų eiga

Manoma, kad yra dviejų tipų elgesio sutrikimai:

- **Pastovūs** per visą gyvenimo laikotarpį – pirmosios elgesio problemos jau stebimos nuo trijų metų amžiaus ir išlieka bei stiprėja per visą gyvenimo laikotarpį.
- **Paauglystės laikotarpio** – sutrikimai ryškėja paauglystės laikotarpiu, nors anksčiau vaikas savo elgesiu neišsiskyrė. Manoma, kad elgesio pokyčius sukelia vadinamosios „brandos žirklės“, t.y. neatitikimas tarp fizinės ir psichologinės brandos.

Elgesio sutrikimų etiologija

Biologiniai faktoriai

- Duomenys apie paveldėjimo įtaką yra labai prieštaringi. Gali būti paveldimas ne pats sutrikimas, o tam tikri jo aspektai. Pvz., paveldimas agresyvus elgesys.
- Neuropsichologiniai sutrikimai: blogi verbaliniai įgūdžiai, atminties sunkumai, blogos vykdomosios funkcijos.

Psichologiniai faktoriai

- Sutrikusi moralinių normų veikla. Šie vaikai dažnai nesuvokia, jog jų elgesys yra žalingas. Netinkamą elgesį suvokia kaip patrauklų ir reikalingą jų savivaizdžiui.
- Patirtas fizinis smurtas. Vaikai, kurie buvo skriaudžiami tėvų, patys dažniau yra agresyvūs.
- Agresyvaus elgesio modeliavimas. Vaikai gali imituoti agresyvų elgesį, kurį mato artimoje aplinkoje.
- Tėvų auklėjimo nenuoseklumas: nepakankama priežiūros, disciplinos stoka. Vaikai nepatiria neigiamų pasekmių dėl netinkamo elgesio, todėl jis pastiprinamas.
- Mąstymo klaidos. Elgdamiesi agresyviai, vaikai susilaukia daugiau agresijos iš aplinkos, ir taip patvirtina savo nuostatą, kad kiti yra agresyvūs. Didėja agresyvumas ir atstūmimas.

Socialiniai faktoriai

- Draugų įtaka - bendravimas su netinkamo elgesio draugais padidina paties vaiko netinkamo elgesio tikimybę. Draugų atstūmimas dažnai sukelia agresiją.
- Sociademografiniai faktoriai - tėvų nedarbas, žemas išsimokslinimas, sutrikę santykiai šeimoje, subkultūra, kurioje elgesio nukrypimai yra priimtini.

Elgesio ir emocijų sutrikimų turintys vaikai:

- patiria įvairias depresijos būsenas;
- gyvena lydimi nerimo;
- pradeda ieškoti tokių veiklos sferų, kurios jiems leistų patirti sėkmę ir padėtų susilaukti dėmesio;
- yra linkę demonstruoti savo elgesį netinkamose vietose, netinkamu laiku ir per daug intensyviai;
- dažniausiai neturi „natūralių stabdžių ir kontrolės mechanizmų“ arba jie neveikia.

Elgesio ir (ar) emocijų sutrikimą turinčiam vaikui būdinga:

- **Padidėjęs aktyvumas** – žymus nerimąstingas elgesys, ypač kai situacija reikalauja sąlygiškai ramaus elgesio.
- **Impulsyvumas** – charakterio savybė veikti nesvarstant, neapgalvotai, linkę į neapdairumą.
- **Sutrikęs dėmesys** – neišlaikytas dėmesys pasireiškiantis tuo, kad per anksti nustojama vykdyti užduotis ir pradėta veikla lieka neužbaigta.
- **Psichomotoriškai sujaudintas elgesys** – padidėjęs motorinis aktyvumas, kuris dažniausiai pasireiškia verbaline, rečiau fizine agresijos forma. Gali pradėti mėtyti daiktus, stumdytis, muštis, kalbėti pakeltu balso tonu ir vartoti necenzūrinius žodžius.
- J**autresni jutimams**. Garsai, šviesa, kvapai, prisilietimai, kurie yra neutralūs arba malonūs kitiems, elgesio ir (ar) emocijų sutrikimą turinčių vaikų gali būti suvokiami kaip nemalonūs arba net skausmingi.
- **Būdingas konkretus mastymas ir konkretus situacijos supratimas.** Todėl bendraujant su jais reikėtų vengti išsireiškimų, turinčių perkeltinę prasmę (pvz., „mirsiu iš juoko“, „nevalgyk daug, nes sprogsi“).
- **Ribota vaizduotė.** Vaikui sunku įsivaizduoti, ką kiti gali galvoti, jausti, arba kaip kiti gali pasielgti, sunku skaityti kitų žmonių neverbalinius signalus, dažnai jų empatija yra ribota. Jiems reikalinga pagalba paaiškinant, ką kiti gali galvoti ir pan.
- **Savivertė** dėl daugybės kartų patirto atstūmimo, neigiamo vertinimo, kritikos, žeminimo būna gana žema.
- **Socialinė kompetencija** gana menka. Gali stokoti situacijos pajutimo, gebėjimų pradėti ir/ar palaikyti pokalbį. Kaltina kitus dėl savo sunkumų.

Emocijų sutrikimai

Nerimo spektro sutrikimas

Šio pogrupio emocijų sutrikimai apima tokius sutrikimus:

- atsiskyrimo nerimo sutrikimas vaikystėje;
- socialinio nerimo sutrikimas vaikystėje;
- generalizuoto nerimo sutrikimas;
- selektyvusis mutizmas;
- fobinio nerimo sutrikimai vaikystėje (specifinės baimės).

Nuotaikos spektro sutrikimas

Būdingi pokyčiai šiose srityse:

- jaučiasi liūdni;
- dažnai verkia ar atrodo bepravirkstantys;
- blogas savęs vertinimas ir mąstymas:
- jaučiasi beverčiai;
- mano nieko negalintys padaryti gerai;
- abejoja gyvenimo prasme;
- praranda susidomėjimą ankstesnėmis veiklomis;
- praranda motyvaciją mokytis.

Emocijų sutrikimai, prasidedantys vaikystėje

- **Konkurencijos šeimoje tarp vaikų sutrikimas**

Brolių (seserų) pavydas. Daugelis mažų vaikų patiria tam tikrą emocinį diskomfortą, gimus jaunesniam broliui ar seseriai.

- **Socialinio bendravimo sutrikimai, prasidedantys vaikystėje ir paauglystėje**

Tai sutrikimų grupė, kuri apima sutrikimus, pasižyminčius socialinio bendravimo anomalijomis, prasidedančiomis vystymosi periodu.

Kiti emocijų sutrikimai vaikystėje

- Tapatumo sutrikimas
- Perdėto nerimo sutrikimas

Emocijos, smarkiai paveikiančios asmens funkcionavimą mokykloje ar/ir mokymosi veikloje:

susirūpinimas, nerimas, intensyvios baimės.

Patarimai tėvams (globėjams)

Svarbiausi pagalbos principai:

- Labai svarbu struktūruoti elgesio ir (ar) emocijų sutrikimą turinčio vaiko aplinką, dienotvarkę, veiklą.
- Suprantamais ir priimtinais vaikui būdais leisti pajusti ir išbandyti savo elgesiu priežasties ir pasekmės ryšį.
- Didinti pozityvių tarpasmeninių sąveikų su vaiku skaičių.
- Ugdyti vaiko savikontrolę ir stiprinti jo savivertę, pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais.
- Ignoruoti nepriimtiną, bet pakeliamą vaiko elgesį, koreguoti jo gynybines reakcijas.
- Sistemingai taikyti adekvačias žalingo elgesio šalinimo priemones.

Laikykitės šių vaiko elgesio valdymo elementų:

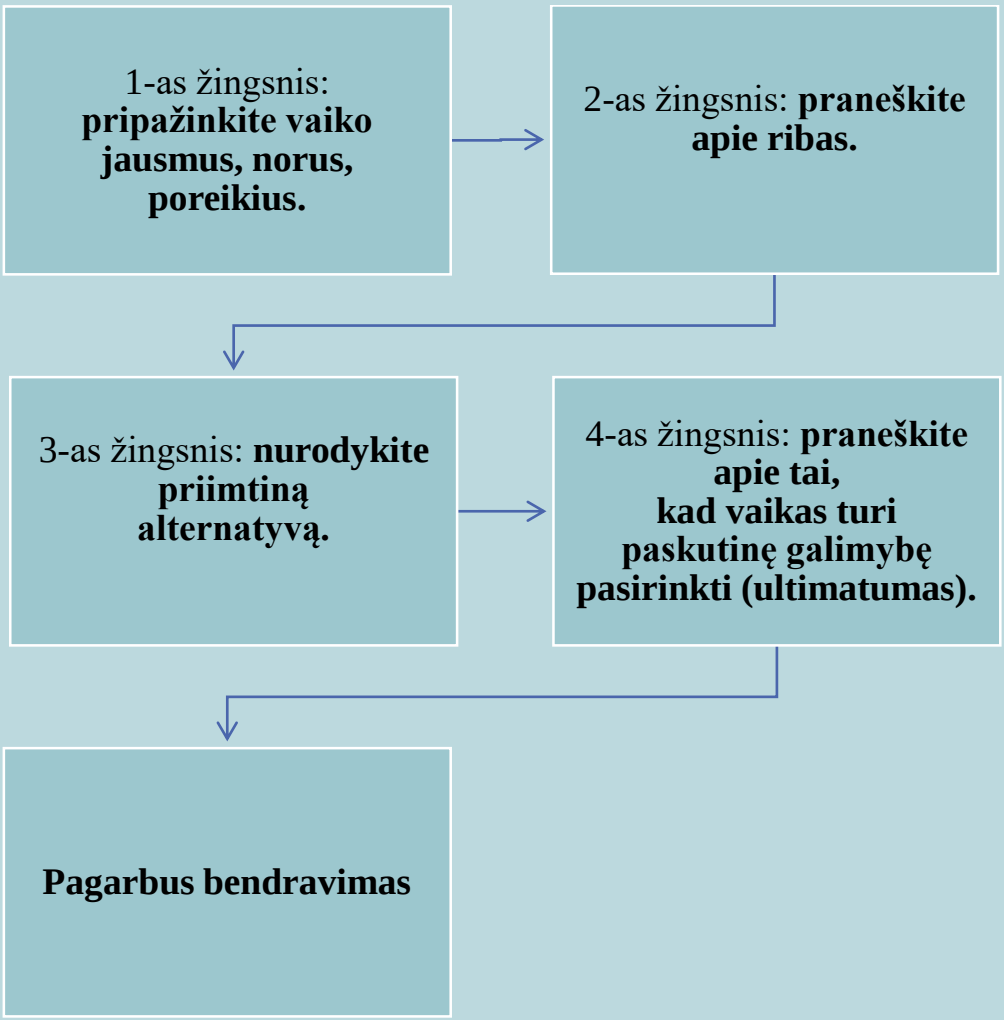
- Vyraujantis teigiamas emocinis tonas santykiuose su vaiku.
- Apgalvota skatinimo ir netinkamo elgesio slopinimo sistema vaiko elgesiui namie reguliuoti.
- Pastebėti, kai vaikas elgiasi gerai ir pastiprinti jo elgesį pagyrimu ar paskatinimu.
- Reikėtų stengtis kiek įmanoma neakcentuoti probleminio vaiko elgesio, bet visokeriopai skatinti pageidaujamą, priimtiną elgesį.
- Norint išlaikyti auklėjimo nuoseklumą ir išvengti spontaniškų reakcijų, būtina būtina iš anksto numatyti ir su vaiku aptarti elgesio valdymo būdus ir priemones, aptarti numatytus taikyti paskatinimus bei nuobaudas.
- Vaiko mokymas stebėti ir kontroliuoti save, adekvačiai vertinti savo elgesį.
- Tiksliai ir paprastai išaiškinti vaikui jo elgesio pasekmes.

Efektyviai naudoti humaniškas skatinimo ir bausmių sistemas:

- Turėtų vyrauti skatinimai, bausmes reikėtų taikyti tik ypatingais atvejais.
- Bausmių esmė: ne vaiko žeminimas (žodžiu ar veiksmu), bet numatytų lengvatų praradimas, pažadėtos dovanos, prizo netekimas ir t. t.

Nepriimtinos bausmės, kurios žeidžia elementarias vaiko teises:
pailsėti, pabūti lauke, pažaisti ir panašiai.

Elgesio ribų nustatymas



Elgesio ribas tėvai gali nustatyti:

- rodydami tinkamą pavyzdį ir nukreipdami vaiką;
- paaiškindami vaikams priežastis, dėl kurių reikia taisyklių;
- įtraukdami savo vaikus į taisyklių kūrimą;
- paaiškindami vaikams savo požiūrį ir išklausydami jų požiūrį;
- padėdami vaikams atrasti būdus, kaip ištaisyti savo klaidas taip, kad jie turėtų galimybę mokytis;
- mokydami ir paaiškindami, kokią įtaką vaikų poelgiai turi kitiems žmonėms;
- kontroliuodami savo pyktį ir vengdami grasinimų;
- paruošdami vaikus sudėtingoms situacijoms, paaiškinant, ko vaikai gali tikėtis ir kaip gali su tuo susitvarkyti;
- suteikdami informaciją, kuri reikalinga vaikams, kad jie galėtų priimti tinkamus sprendimus.

Jei nenorite, kad vaikai elgtųsi priešingai jūsų norams, venkite žodžio „ne“ vartojimo ir stenkitės mąstyti teigiamai.

Vietoje „NE“	Sakykite „TAIP“
Nedaryk…	Pabandyk daryti taip...
Tau negalima žaisti kompiuteriu!	Gali žaisti kompiuteriu su sąlyga, kad…
Nedaryk to!	Jeigu taip darysi, bus (tokios pasekmės)…/ bus sunku, nes…
Tu niekada nieko nepasieksi! Tu niekam tikęs!	Nors ir labai stengeisi, bet susikirtai. Kaip galėčiau tau padėti pasiekti tai, ko nori…
Jeigu nedarysi taip, kaip sakau, negausi…	Jeigu elgsiesi taip, kaip sakau, gausi…

Konfliktus su paaugliais reikia spręsti tam tikrais metodais:

- Veskite su jais derybas;
- Gerbkite jų nuomonę;
- Paauglys turi būti tikras, kad esate jo pusėje;
- Prisiminkite, kaip patys jautėtės paauglystėje!
- Gerbkite savo vaikų asmeninį gyvenimą;
- Neprimeskite savo idėjų.

Svarbu atgaivinti ir ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais:

- Gerbti vaiką, padedant jam, leidžiant suprasti, kad jis nekaltas dėl savo per didelio aktyvumo ir prastesnių mokymosi rezultatų.
- Visada pastebėti, kaip vaikas stengiasi mokydamasis.
- Draugiškai palaikyti, suprasti, pagirti.
- Skatinti vaiką kantriam, kruopščiam, dažnai nelengvam mokymuisi.

Pokalbiai apie kasdienius įvykius arba vaiko mokymosi motyvacijos skatinimas:

- Klauskite daugiau atviruųjų, konkrečių klausimų. Ne „kaip sekėsi?“, o „ko šiandien išmokai?“
- Klauskite apie jums žinomus reikšmingus įvykius: „Kas labiausiai patiko per pamoką?“ „Kokios užduotys buvo sunkiausios?“
- Skirkite dėmesio geriems dalykams: „Kas šiandien labiausiai pralinksmino?“
- Pasidalykite įspūdžiais apie savo dieną, kas įdomaus šiandien nutiko jums?
- Atidžiai klausykitės, ką vaikas atsako, pasakoja, stenkitės suprasti vaiko emocijas.
- Numatykite laiko dienos įvykiams aptarti, leiskite įspūdžiams „susigulėti“, neskubėkite klausti vos grįžus iš mokyklos / darbo.

Pagyrimas – kuris nieko nekainuoja:

- Girti reikėtų vaiko veiksmus ir pastangas, o ne asmenines savybes.
- Pagirkite gerą elgesį.
- Pagirkite vaiko tobulėjimą.
- Girkite nuoširdžiai ir konkrečiai.

Emocinį toną išlaikyti išties sudėtinga, labai svarbu pakeisti savo nusistatymą vaiko atžvilgiu, pabrėžti jo pažangą, stengtis skatinti gerą elgesį, mažiau akcentuojant nesėkmes.

Tėvai šiltus santykius su vaiku kuria:

- parodydami vaikams, kad jie yra mylimi, net ir tada, kai daro kažką blogai;
- paguosdami vaikus, kai jie jaučia skausmą ar bijo;
- išklausydami vaikus;
- pažvelgdami į situaciją vaiko akimis;
- žaisdami su vaikais;
- juokdamiesi kartu su vaikais;
- palaikydami vaikus, kai jie susiduria su iššūkiais;
- padrąsindami vaikus, kai jie turi atlikti kažką sudėtingo;
- pasakydami vaikams, kad jie tiki jais;
- pripažindami vaiko pastangas ir pasiekimus;
- parodydami, kad jie pasitiki jais;
- linksmindamiesi kartu su jais;
- apkabindami juos;
- pasakydami: „Aš tave myliu.“

Ko tėvai niekada neturėtų daryti:

- Niekada nežeminkite vaiko.
- Niekada negrasinkite, kad jį paliksite.
- Niekada nesakykite „ Norėčiau, kad nebūtum gimęs! “.
- Niekada nekenkite sutuoktinio pastangoms auklėti.
- Niekada nebauskite vaiko, jei praradote savikontrolę.
- Niekada nesitikėkite, kad vaikas mąstys, jaus ar elgsis kaip suaugęs žmogus.

Jei supratote, kad skaudinote vaikus, pirmiausia atleiskite sau taip, kaip norėtumėte kad jums atleistų jūsų vaikai.

Atmintinę parengė „Diemedžio“ ugdymo centro psichologė Aldona Giržadienė, 2021