VAIKŲ ELGESIO IR(AR) EMOCIJŲ SUTRIKIMAI

ŠVIETIMO, KULTŪROS IR SPORTOS SKYRIAUS
TARPINSTITUCINIO BENDRADARBIAVIMO KOORDINATORĖ

EGLĖ DAMALAKAITĖ



Elgesio ir emocijų sunkumų turinčių mokinių ugdymas tampa aktualia problema mokyklose. Siekiant suteikti veiksmingą pagalbą, svarbus mokytojų, tėvų ir visos bendruomenės bendradarbiavimas. Būtina pažinti vaiką, nustatyti jo poreikius, pastebėti elgesio priežastis ir parinkti tinkamas pagalbos strategijas.

Laiku pastebėti elgesio ir emocijų sunkumai gali būti sėkmingai sprendžiami. Ankstyvas problemų nustatymas ir įrodymais grįsta pagalba padeda užkirsti kelią tolesniam sunkumų vystymuisi.



ELGESIO IR EMOCIJŲ SUTRIKIMAI

Elgesio ir emocijų sutrikimai – tai įvairi sutrikimų grupė, pasireiškianti nuo amžiaus, kultūros ar elgesio normų ryškiai besiskiriančiomis emocinėmis ir elgesio reakcijomis. Būdingi nedėmesingumas, impulsyvumas ir prasta elgesio kontrolė. Šie sutrikimai yra ilgalaikiai, pasireiškia bent dviejose gyvenimo srityse ir nereaguoja į įprastas elgesio keitimo intervencijas.
Švietimo dokumentuose jie skirstomi į aktyvumo ir dėmesio, elgesio bei emocijų sutrikimus.

Elgesio ir emocijų sunkumai
Elgesio ir emocijų sunkumai – tai sutrikimo lygio nesiekiantys požymiai, kurie trukdo vaiko socializacijai ir saviraiškai. Jie dažniausiai pasireiškia tik tam tikrose situacijose, yra laikini ir gali būti išsprendžiami suteikus tinkamą pagalbą.
Jei sunkumai išlieka ilgą laiką, trukdo vaiko prisitaikymui ir nėra suteikiama pagalba, jie gali išsivystyti į sutrikimus.

Pagrindiniai požymiai:

netinkamas elgesys, agresyvumas, menka savivertė, staigūs emocijų pokyčiai, provokuojantis ar įžūlus elgesys.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimams priskiriami aktyvumo, dėmesio bei aktyvumo ir dėmesio sutrikimai. Elgesio sutrikimams – prieštaraujančio neklusnumo ir elgesio sutrikimai. Emocijų sutrikimams – nerimo ir nuotaikos spektro sutrikimai.

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimai

ADHD – vienas dažniausių vaikystėje pasireiškiančių raidos sutrikimų, turintis įtakos vaiko socialiniam ir akademiniam funkcionavimui. Jis pasireiškia bent dviejose aplinkose, pavyzdžiui, namuose ir mokykloje, ir dažniausiai išryškėja ikimokykliniame amžiuje.

Pagrindiniai požymiai:

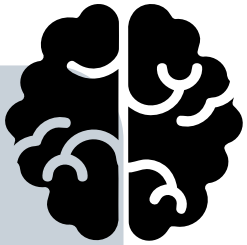
- **Padidėjęs aktyvumas** – hiperaktyvumas, nuolatinis judėjimas, triukšmavimas.
- **Dėmesio trūkumas** – sunku susikaupti ir užbaigti pradėtą darbą.
- **Impulsyvumas** – sunku laukti savo eilės ar atidėti norus.



Priežastys: dažniausiai neurobiologiniai smegenų veiklos pokyčiai ir paveldimumas. Riziką gali didinti nėštumo ar gimdymo komplikacijos, rūkymas, alkoholis ir netinkama mityba nėštumo metu. ADHD nesukelia cukrus, televizija ar vaizdo žaidimai

Pagalba ADHD turintiems vaikams

Veiksmingiausia yra koordinuota šeimos, mokyklos ir sveikatos priežiūros specialistų pagalba. Gali būti taikoma medicininė priežiūra, medikamentinis gydymas, psichologinis konsultavimas ir elgesio korekcija.



Svarbu:

- nustatyti aiškias taisykles ir ribas;
- taikyti skatinimo ir drausmės sistemą;
- padėti vaikui kontroliuoti ir tinkamai vertinti savo elgesį;
- palaikyti teigiamą emocinį santykį;
- bendradarbiauti tėvams, mokytojams ir specialistams.

Patarimai tėvams, auginantiems ADHD turinčius vaikus

- Būkite supratingi, kantrūs, priimkite vaiko jausmus.
- Duokite aiškius, trumpus nurodymus ir užduotis skaidykite į žingsnius.
- Vietoj nuolatinio „ne“ siūlykite alternatyvas ir pasirinkimus.
- Skatinkite vaiko savivertę, pastebėkite ir girkite tinkamą elgesį.
- Padėkite vaikui suprasti netinkamo elgesio priežastis, ypač stresą ir nuovargį.
- Skatinkite aktyvią, malonią veiklą.
- Nustatykite aiškias taisykles, ribas ir dienotvarkę, kelkite realius tikslus.

Elgesio sutrikimai

Elgesio sutrikimai pasireiškia nuolatiniu ir pasikartojančiu agresyviu, provokuojančiu ar kitų teises pažeidžiančiu elgesiu, trunkančiu ilgiau nei 6 mėnesius.

Elgesio ir emocijų sutrikimai skirstomi į:

- aktyvumo ir dėmesio sutrikimus;
- elgesio sutrikimus;
- emocijų sutrikimus.

Pagrindiniai požymiai: pykčio protrūkiai, dirglumas, nemandagumas, maža tolerancija frustracijai, atsakomybės stoka, autoritetų neigimas, sunkumai siekiant tikslų ir empatijos stoka.

Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas

Būdingas nuolatinis priešiškas, įžūlus ir provokuojantis elgesys, ypač bendraujant su suaugusiaisiais. Pasireiškia nepaklusnumu, ginčais, taisyklių nesilaikymu, pykčiu, kitų kaltinimu ir kerštingumu.

Rizikos veiksniai: nepalanki šeimos aplinka, griežta ar šiurkšti disciplina, konfliktai šeimoje, sunkesnis temperamentas, kalbos ir emocijų suvokimo sunkumai, ADHD požymiai.

Elgesio sutrikimas (asocialus elgesys)

Tai nuolatinis kitų žmonių teisių ir visuomenės elgesio normų pažeidinėjimas.

Pagrindinės sritys:

- agresija ir smurtas;
- melavimas ir vagystės;
- turto gadinimas ar padegimas;
- taisyklių pažeidinėjimas, pamokų praleidinėjimas, bėgimas iš namų.

Pradžia paauglystėje dažniau susijusi su socialiai nepriimtinu elgesiu, tačiau prognozė gali būti geresnė.
Pradžia vaikystėje dažniausiai sunkesnė: būdingi impulsyvumas, dėmesio ir kalbos sunkumai, sudėtingas temperamentas bei nestabili šeimos aplinka.
Rizikos veiksniai: smurtas ir trauma vaikystėje, genetiniai ir biologiniai veiksniai, savireguliacijos sunkumai, prasti mokymosi rezultatai, nesaugi šeimos aplinka, agresyvių ar nusikalstančių bendraamžių įtaka.

Pagalba vaikams, turintiems elgesio sutrikimų

- Kreiptis į mokyklos pagalbos specialistus ir sudaryti pagalbos planą.
- Skatinti pozityvų elgesį ir dažniau girti vaiką.
- Neakcentuoti vien neigiamo elgesio.
- Nustatyti nedaug, bet aiškių taisyklių ir ribų.
- Skatinti vaiką užsiimti mėgstama popamokine veikla.
- Tėvams svarbu rūpintis savo emocine būsena ir šeimos santykiais.

Emocijų sutrikimai

Vaikų emociniai sutrikimai skirstomi į nerimo ir nuotaikos sutrikimus.

Pagrindiniai požymiai:
nerimas, įtampa, irzlumas, nuovargis, liūdna nuotaika, susidomėjimo praradimas, įprastos veiklos vengimas.

Nerimo sutrikimai

Nerimas tampa problema, kai yra ilgalaikis, nekontroliuojamas ir trukdo kasdieniam gyvenimui bei mokymuisi.

Dažniausi:

- atsiskyrimo nerimas – stiprus nerimas atsiskiriant nuo artimo žmogaus;
- generalizuotas nerimas – nuolatinis nerimas dėl daugelio situacijų;
- selektyvusis mutizmas – vaikas nekalba tam tikroje aplinkoje, nors kitur kalba;
- socialinis nerimas – baimė būti vertinamam kitų;
- taip pat gali pasireikšti panikos priepuoliai, fobijos ir OKS.

Nerimas gali lemti prastesnius mokymosi rezultatus, pamokų vengimą, mažesnį draugų ratą ir priklausomybę nuo suaugusiųjų.

Nuotaikos sutrikimai

Depresija – ilgalaikis patologinis nuotaikos pablogėjimas. Vaikystėje ir paauglystėje ją sunkiau atpažinti.

Požymiai: pasitenkinimo praradimas, žema savivertė, socialinis atsiskyrimas, dėmesio koncentracijos ir mokymosi sunkumai, sumažėjęs aktyvumas.



Emocinių sutrikimų rizikos veiksniai

Svarbūs genetiniai ir biologiniai veiksniai, vaiko temperamentas, šeimos santykiai ir aplinka. Riziką
didina tėvų emociniai sunkumai, nesaugus prieraišumas, šeimos konfliktai, stresas, šiurkštus
elgesys su vaiku, vaiko drovumas ir didesnis baimingumas.

Patarimai tėvams

- Skatinkite fizinį aktyvumą.
- Rūpinkitės subalansuota mityba ir pakankamu vandens kiekiu.
- Skatinkite vaiką užrašyti ir išreikšti savo jausmus.
- Padėkite rasti malonių pomėgių ir veiklų.
- Užtikrinkite pakankamą ir kokybišką miegą.
- Kalbėkitės su vaiku ir jį padrąsinkite.
- Prireikus kreipkitės į specialistus.



Pagalba ugdymo įstaigoje

Pagalbos galima kreiptis į klasės mokytoją, psichologą, socialinį pedagogą ar visuomenės sveikatos specialistą.

- Psichologas padeda stiprinti psichologinį atsparumą, emocinę sveikatą ir prisitaikymą.
- Socialinis pedagogas padeda spręsti mokyklos lankymo, adaptacijos ir socialines problemas.
- Sveikatos specialistas rūpinasi mokinių sveikatos stiprinimu.

Pagalba sveikatos ir socialinių paslaugų įstaigose

- **Socialinių paslaugų centruose** dirba socialiniai darbuotojai, atvejo vadybininkai, psichologai ir kiti specialistai, padedantys spręsti socialines problemas.
- **Psichikos sveikatos centruose** vaikams ir šeimoms pagalbą teikia psichiatrai, vaikų ir paauglių psichiatrai, psichologai, socialiniai darbuotojai ir slaugytojai.
- **Pedagoginėse psichologinėse tarnybose** teikiamos nemokamos konsultacijos vaikams, tėvams ir mokytojams, vertinami ugdymosi sunkumai ir specialieji ugdymosi poreikiai.

Kur kreiptis pagalbos?

Joniškio psichikos sveikatos centras
Vilniaus g. 6
+370 426 60040

Joniškio rajono visuomenės sveikatos biuras
Vilniaus g. 6
+370 426 60537

Joniškio rajono vaiko ir šeimos gerovės centras
Parko g. 9, Žagarė
+370 674 80376

Joniškio rajono švietimo centras (PPT)
Melioratorių a. 14
+370 426 66051

Jonškio rajono savivaldybės administracijos
Švietimo, kultūros ir sporto skyrius
Livonijos a. 4-1
+370 426 69159