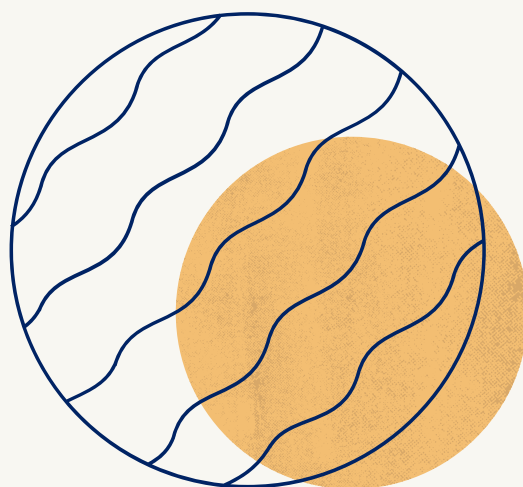




VAIKŲ ELGESIO IR (AR) EMOCIJŲ SUTRIKIMAI

INFORMACIJA TĖVAMS



TARPINSTITUCINIO BENDRADARBIAVIMO KOORDINATORĖ

RUGILĖ ŠIMKUTĖ

2022

„Vaikams reikia meilės, ypač tada, kai jie atrodo jos neverti”

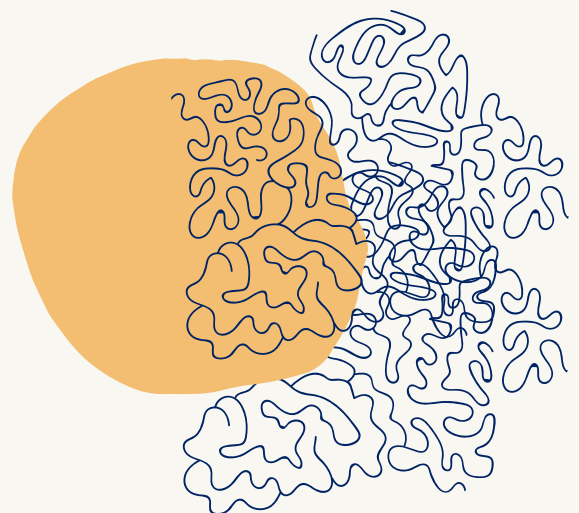
H. Hulbertas

Pastebima, jog mokyklose aktuali problema tampa mokinių, turinčių elgesio ir emocijų sunkumų, ugdymas. Siekiant šiems vaikams suteikti efektyvią pagalbą, reikia daug kantrybės ir darbo.

Keičiant vaikų elgesį svarbus stiprus bendradarbiavimas, į pagalbą teikimą turi įsitraukti ir mokytojai, ir tėvai, ir visa bendruomenė.

Ugdant sunkumus patiriančius vaikus, svarbiausia yra vaikų pažinimas, jų poreikių nustatymas, elgesio veiksmų, požymių pastebėjimas bei efektyvios strategijos numatymas.

Elgesio ir emocijų sunkumai trukdo vaiko asmenybės formavimuisi ir raiškai, tačiau, laiku suteikus pagalbą, gali būti sėkmingai išspręsti. Ankstyvas elgesio problemų nustatymas yra ypač svarbus, o prieiga prie įrodymais grįstos pagalbos ir paramos – pagrindinis žingsnis, leidžiantis užkirsti kelią tolimesniems elgesio ir emocijų sutrikimams vystytis.



ELGESIO IR EMOCIJŲ SUNKUMAI

Emocijų ir elgesio sutrikimus tyrinėjantys mokslininkai pabrėžia, kad edukacinėje praktikoje dažniau susiduriama būtent su elgesio ir emocijų sunkumais. Kai vaiko elgesys ir emocijos trukdo jo socialinei adaptacijai, neleidžia atsiskleisti, tačiau požymių nepakanka sutrikimui nustatyti, yra laikoma, kad vaikas turi elgesio ir (ar) emocijų **sunkumų**.

Sunkumai – sutrikimo lygio nesiekiantys elgesio ir (ar) emocijų požymiai, trukdantys asmens socializacijai ir saviraiškai. Jie atsiranda tik tam tikrose situacijose, yra laikini ir gali būti veiksmingai sprendžiami laiku suteikiant kokybišką pagalbą.

Kai toks vaiko elgesys išlieka stabilus, veikia vaiko prisitaikymą gyvenime ir nėra suteikiama reikiama pagalba – **sunkumai** gali virsti **sutrikimais**.

POŽYMIAI

Agresyvumas

Netinkamas,
nepriimtinas
elgesys

Nerimas,
susirūpinimas,
įvairios baimės

Staigūs emocijų
pokyčiai

Menka
savivertė

Provokuojantis,
įžūlus elgesys

ELGESIO IR EMOCIJŲ SUTRIKIMAI

Tai heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ir (ar) emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų. Būdingas ir išreikštas nedėmesingumas, impulsyvumas, prasta elgesio kontrolė.

Šie sutrikimai pasižymi tuo, jog nėra tik laikina ir tikėtina reakcija į stresą keliančią situaciją, bet yra nuolat pastebimi bent dviejose skirtingose gyvenimo srityse. Taip pat jų neveikia elgesio keitimo intervencijos, taikomos bendrojo ugdymo aplinkoje.

Švietimo dokumentuose elgesio ir emocijų sutrikimai skirstomi į aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimus, elgesio sutrikimus ir emocijų sutrikimus.

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimai

- Aktyvumo sutrikimas
- Dėmesio sutrikimas
- Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas

Elgesio sutrikimai

- Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas
- Elgesio sutrikimas (asocialus elgesys)

Emocijų sutrikimai

- Nerimo spektro sutrikimas
- Nuotaikos spektro sutrikimas

AKTYVUMO AR (IR) DĖMESIO SUTRIKIMAI

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimas (angl. attention deficit / hyperactivity disorder – ADHD), tai vienas dažniausiai pasireiškiančių raidos sutrikimų vaikystėje. Šis sutrikimas sutrikdo vaiko funkcionavimą tiek socialinėje ir užimto srityse, tiek akademinėje veikloje.

Sutrikimas stebimas bent dviejose aplinkose (pavyzdžiui, namuose ir mokykloje) ir turi įtakos atitinkamam raidos etapui būdingam funkcionavimui socialinėje srityje, mokykloje, namie ar kitoje aplinkoje. Šie sutrikimai nėra sąlygoti autizmo ar emocinių sutrikimų, išryškėja ikimokykliniame amžiuje.

BRUOŽAI

AKTYVUMAS

Padidėjęs amžiaus neatitinkantis aktyvumas arba hiperaktyvumas (bėgiojimas, triukšmavimas, judėjimas, kai reikia sėdėti ramiai, įkyrus elgesys)

IMPULSYVUMAS

Amžiaus neatitinkantis impulsyvumo požymiai (nesugebėjimas sulaukti savo eilės, atidėti noro išpildymo)

DĖMESIO TRŪKUMAS

Amžiaus neatitinkantis dėmesingumo požymiai (silpna dėmesio koncentracija, pradėto darbo negalėjimas baigti)

PRIEŽASTYS

Svarbiausios priežastys – neurobiologinės kilmės smegenų veiklos pakitimai ir paveldimumas.

Didesnė tikimybė – esant nėštumo ir gimdymo komplikacijoms. Rūkymas, alkoholis, netinkama mityba, apsinuodijimai cheminėmis medžiagomis nėštumo metu taip pat gali turėti įtakos.

Moksliniais tyrimais atmesta daugybė mitų apie ADHD priežastis. Cukraus vartojimas, televizija ir vaizdo žaidimai, mielės, alergijos, aplinkos tarša nesukelia ADHD. Taip pat negatyvus tėvų elgesys su ADHD vaiku yra greičiau atsakas į netinkamą elgesį, o ne tokio sutrikimo priežastis.

PAGALBA ADHD VAIKAMS

Vaikams turintiems ADHD yra reikalinga koordinuota pagalba. Visų pirma svarbus sveikatos priežiūros specialistų vaidmuo nustatant tikslią diagnozę, o esant reikalui skiriant ir medikamentinį gydymą. Tačiau svarbiausiais pagalbos teikėjais visgi lieka vaiko šeima ir mokyklos bendruomenė. Pagrindinė efektyvaus ADHD turinčio vaiko gerovės užtikrinimo sąlyga – visų šių pagalbos teikėjų konstruktyvus bendradarbiavimas.

Pagrindinės veiklos kryptys koreguojant elgesį – teigiamas emocinis tonas santykiuose su vaiku, nedėmesingumo kompensavimas, apgalvota skatinimo ir drausmės sistema, mokymas vaiką kontroliuoti, adekvačiai vertinti elgesį ir veiklą.

Medicininė priežiūra, medikamentinis gydymas, tinkama mityba.

Psichologinis konsultavimas, kognityvinė terapija. tėvų, vaiko, mokytojų konsultavimas, sistemingas šeimos konsultavimas.

Mokymo planavimas – mokyklos aplinkos pritaikymas, dėmesio ugdymas pamokose, struktūrizuotas, organizuotas tvarkaraštis, instrukcijos ir pan.

Elgesio keitimas – taisyklės, ribos, skatinimas, teigiami bendravimo ypatumai.



PATARIMAI TĖVAMS, AUGINANTIEMS VAIKUS SU ADHD

BŪKITE SUPRATINGAS. Stenkitės išsaugoti kantrybę visose situacijose. Nekaltinkite vaiko dėl jo elgesio. Svarbu rasti būdus, kurie padėtų nusiraminti ir jums patiems (atsipalaidavimo technikos, kvėpavimo pratimai, atsitraukimas nuo situacijos). Išklauskite savo vaiką ir priimkite jo jausmus.

DUOKITE AIŠKIUS NURODYMUS. Bendraudami su vaiku įsitikinkite, kad jis jūsų klauso, palaikykite akių kontaktą. Kalbėkite lėtai ir ramiai. Užduotis suskirstykite į kelis žingsnius („Pirma išsivalyk dantis, tada apsimausk batus“).

ŽODŽIO NE RIBOJIMAS. Šį sutrikimą turintys vaikai, žodį *NE* girdi nuolat, todėl jis tampa nebeveiksmingas. Drausmindami siūlykite alternatyvas („Kambaryje kamuolio nespardyk, tai gali daryti lauke“), kalbėkite apie galimas elgesio pasekmes („Jei spardysi kamuolį kambaryje, gali sudužti vaza“), suteikite pasirinkimo galimybę („Gali susitvarkyti žaislus dabar arba iškart, kai atsigersi sulčių“).

SAVIVERTĖS SKATINIMAS. Hiperaktyvus vaikas retai kada girdi pagyrimus, dažniau susiduria su neigiamu grįžtamuju ryšiu, todėl nepasižymi aukštu savęs vertinimu. Svarbu rasti ir akcentuoti vaiko stipriąsias puses, už jas atsidėkoti, girti vaiką. Reikalinga aiškiai įvardinti tinkamą vaiko elgesį.

PRIEŽASČIŲ SUVOKIMAS. Padėkite vaikui suvokti jo aktyvumo priežastis. Kartu su vaiku apžvelkite jo elgesio veiksnius ir galimus būdus kaip to išvengti. Netinkamą elgesį dažniausiai paskatina stresas ir nuovargis, tad raskite būdus kaip to išvengti. Aptarkite, kada vaikas galėtų padėti sau pats, o kada reikalinga pagalba (pvz., ramus perspėjimas, švelnus paėmimas už rankos). Vaiko įtraukimas į problemų sprendimą parodo jo svarbą. Svarbu numatyti veiksmą, laiku sustabdyti ir leisti vaikui susimąstyti. Apmąstydamas vaikas gali suvokti ir keisti savo elgesį.

AKTYVI VEIKLA. Kasdien raskite laiko maloniai aktyviai veiklai kartu. Taip nukreipsite vaiko judrumą teigiama linkme ir tuo pačiu stiprinsite tarpusavio ryšį. Taip pat svarbu ir vaiko nukreipimas į patinkančias ir jam tinkančias veiklas.

TAISYKLĖS. Nuosekliai laikykitės užsibrėžtų tikslų, aiškių taisyklių, turėkite tinkamą dienotvarkę. Neišsikelkite nepamatuotų lūkesčių, o pamažu siekite teigiamų rezultatų.



ELGESIO SUTRIKIMAI

Elgesio sutrikimai pasireiškia pasikartojančiu ir nuolatiniu kitų teises pažeidžiančiu, agresyviu ir provokuojamu, įžūliu elgesiu. Jie nustatomi, kai elgesys trunka ilgiau nei 6 mėnesius.

Išskiriami tokie elgesio sutrikimai: **prieštaraujancio neklusnumo sutrikimas** ir **elgesio sutrikimas (asocialus elgesys)**. Nustatant sutrikimą būtina atsižvelgti ir į vaiko amžiaus tarpsniams būdingus elgesio ypatumus, o pavieniai asocialūs, nusikalstami poelgiai dar nėra pagrindas šiai diagnozei.

POŽYMIAI

Pykčio
proveržiai

Negebėjimas
užsibrėžti
ir siekti
tikslą

Nemandagumas

Užuojautos,
gėdos,
įžvalgų stoka

Atsakomybės
stoka

Maža
tolerancija
frustracijai

Dirglumas,
irzlumas,
šiurkštumas

Autoritetų
neigimas

PRIEŠTARAUJANČIO NEKLUSNUMO SUTRIKIMAS

Vyrauja nuolatinis negatyvus, priešiško, įžūlaus, provokuojančio elgesio kompleksas be akivaizdaus asocialaus elgesio ar agresijos priepuolių. Vaikui būdingi sutrikusio elgesio ypatumai, elgesys pasireiškia bendraujant su suaugusiais.

Opozicinis elgesys pasireiškia apie 3–4 gyvenimo metus ir tai yra normalus elgesys, nes vaikai dar tik mokosi bendradarbiauti. Problema šis elgesys laikomas tuomet, kai jis suintensyvėja, padažnėja, išlieka ir tada, kai vaikui sueina maždaug 6 metai.

POŽYMIAI

Pagrindinis požymis yra nepaklusnumas, konfliktas tarp kontrolės ir paklusnumo, konfliktas su autoritetu.

Būdingi dažni amžiaus neatitinkantys ir neįprasti pykčio protrūkiai, ginčai su suaugusiais, dažni atsisakymai vykdyti suaugusių reikalavimus, taisyklių pažeidimai, tyčiniai veiksmai.

Dažnai kaltina kitus dėl savo klaidų ir neteisingo elgesio, įsižeidžia ir lengvai supyksta, pyktis išlieka arba būdingas pasipiktinimas, piktdžiuga ar kerštingumas.

RIZIKOS VEIKSNIAI

Svarbiausia – šeimos aplinka. Šiurkštus, negatyvus, atšiaurus, priešiškas tėvų elgesys, pastiprintos reakcijos į vaiko negatyvų elgesį, šiurkšti disciplina – susiję su sutrikimo pasireiškimu.

Vaiko charakteristikos – sunkus temperamentas, kalbos raidos problemos, emocijų suvokimo sunkumai ir anksti išryškėjantys vaiko ADHD požymiai gali turėti įtakos jautresnei reakcijai į tėvų elgesį.

Veiksniu gali būti ir tėvų socialinės adaptacijos stoka, alkoholizmas, kiverčiai šeimoje.

ELGESIO SUTRIKIMAS (ASOCIALUS ELGESYS)

Esminis šio elgesio sutrikimo požymis yra nuolatinis kitų teises ir amžių atitinkančias visuomenėje nustatytas elgesio normas pažeidžiantis elgesys.

Labai artimas elgesio problemų bei socialiai nepriimtino elgesio sąvokoms, ypač kalbant apie paauglius, yra ir delinkventinio elgesio apibrėžimas. Delinkvencija pirmiausia yra teisės terminas, nurodantis jaunesnio nei 18 metų vaiko ar paauglio įstatymus pažeidžiantį elgesį.

POŽYMIAI

AGRESYVUS ELGESYS

Dažnai inicijuoja muštynes, žiauriai elgiasi su žmonėmis, dažnai baugina, šantažuoja, ieško priekabių, tyčia sukelia kitiems skausmą, žemina ar kankina, žiauriai elgiasi su gyvūnais, įvykdo nusikaltimą aukai matant (pvz., apiplėšimas).

MELAVIMAS IR VAGYSTĖS

Dažnai meluoja ar nesilaiko žodžio, kad gautų naudos ar išvengtų atsakomybės, įsilaužia į namus ar automobilius, vagiliauja.

NUOSAVYBĖS GADINIMAS

Tyčia gadina kitų žmonių nuosavybę, tyčia padega su rizika ir noru sukelti rimtus nuostolius.

TAISYKLIŲ PAŽEIDIMAI

Nepaiso tėvų draudimų ir dažnai pasilieka lauke sutemus, dažnai praleidžia pamokas (iki nesant 13 metų), bėga iš tėvų ar globėjų namų.

ASOCIALAUS ELGESIO RAIDOS FORMOS

Elgesio sunkumų pradžia vaikystėje

- Bent vienas elgesio sutrikimo požymis pasireiškia iki 10 metų amžiaus.
- Anksti išryškėjusios elgesio problemos turi tendenciją išlikti ir progresuoti į agresyvų, asocialų elgesį.
- Vaikai pasižymi tuo, kad šalia elgesio sutrikimą apibūdinančių požymių, jie turi ir daugybę kitų sunkumų. Būdingi išreikšti neuropsichologiniai ir kognityviniai trūkumai (dėmesio sunkumai, kalbos raidos problemos), jie yra sudėtingesnio temperamento, impulsyvūs.
- Tokių vaikų namuose stebima daug šeimos nestabilumo, konfliktų.

Elgesio sunkumų pradžia paauglystėje

- Elgesio sunkumai randasi vėliau nei 10 metų ir dažniausiai apima socialiai nepriimtina elgesį.
- Paauglio elgesiui dažnai būdingas melavimas, vagystės, alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas.
- Šie paaugliai, lyginant su tais, kurių sunkumai prasidėjo dar iki paauglystės, turi geresnius socialinius įgūdžius ir geresnius santykius su bendraamžiais, geriau mokosi, todėl turi ir geresnę sėkmingesnės raidos prognozę.
- Neretai suprantamas kaip paaugliškas maištavimas.

RIZIKOS VEIKSNIAI

Vaikystėje patirtas smurtas, traumavimas sietinas su socialiai nepriimtinu elgesiu paauglystėje. Vaikystėje išgyventas fizinis smurtas, emocinis smurtas, seksualinė prievarta ar apleistumas yra pagrindinės delinkventinio elgesio priežastys.

Svarbus ir biologinis kontekstas – paveldimumas, veiksniai nėštumo metu, sunkus temperamentas.

Individualios savybės – savireguliacijos, hiperaktyvumo problemos, prasti akademiniai pasiekimai, pozityvios nuostatos agresijos atžvilgiu.

Afiliacija su nusikalstančiais bendraamžiais ir vyresniais asocialaus elgesio asmenimis, atstūmimas bendraamžių grupėje, rizikinga kaimynystė, aplinka, skatinanti palankias nuostatas agresijos atžvilgiu.

Šeimos aplinka – nesaugus prierašumas, tėvų psichopatologija, prievartinės tėvų tarpusavio sąveikos, smurtas, nepriežiūra, agresyvaus elgesio demonstracija.



PATARIMAI TĖVAMS, AUGINANTIEMS ELGESIO SUTRIKIMŲ TURINČIUS VAIKUS

KREIPKITĖS PAGALBOS. Pirmiausia pagalbos galite kreiptis į ugdymo įstaigos specialistus. Kartu su pagalbos specialistais ir mokytojais sudarykite pagalbos vaikui planą ir jį vykdykite. Iš anksto numatykite susitikimą rezultatų ir tolimesnių veiksmų aptarimui. Atsižvelkite į specialistų rekomendacijas kreiptis pagalbos į psichiatrą, psichoterapeutą ar psichologą.


STIPRINKITE VAIKO POZITYVŲ ELGESĮ. Naudokite skatinimo sistemą (pvz., už tinkamą elgesį atsidėkokite), suteikite pasirinkimo galimybę (pvz., pasirenka pats ką norės valgyti vakarienei), kiek galima dažniau girkite vaiko pozityvų elgesį.

NEAKCENTUOKITE VAIKO NEGATYVAUS ELGESIO. Kadangi vaikas dažniausiai dėmesio siekia būtent netinkamu elgesiu, svarbu nekaltinti, neišryškinti tik nepageidaujamo elgesio, o pabrėžti jo teigiamą elgesį.

NUSTATYKITE AIŠKIAS RIBAS IR TAISYKLES. Taisyklių turėtų būti nedaug, jos turėtų būti esminės, nesudėtingos. Vaikas taisyklėms prieštaraus, tačiau reikalinga nesileisti į konfliktus. Svarbu nepamiršti skatinti vaiką laikytis sudarytų taisyklių, tai galima daryti atsidėkojimu ar pasekmių įvardijimu.

POPAMOKINĖ VEIKLA. Svarbu vaikui įsitraukti į papildomą, jam džiaugsmą teikiančią veiklą. Taip vaikas turės susidomėjimo sritį ir nukreips netinkamą elgesį, emocijas.

NEPAMIRŠKITE PASIRŪPINTI IR SAVIMI Esant reikalui kreipkitės į specialistą, naudokitės jums priimtinais atsipalaidavimo būdais, rūpinkitės savo emocine būkle. Puoselėkite šeimos santykius, venkite konfliktų ir savo pavyzdžiu motyvuokite vaiką.





EMOCIJŲ SUTRIKIMAI

Vaikai, patiriantys emocinius sunkumus, kenčia viduje ir dažnai nėra pastebimi aplinkos. Dažniausiai tėvai ar mokytojai pastebi šiuos sunkumus tuomet, kai jiems patiems vaiko socialinis santūrumas apsunkina bendravimą.

Šie sunkumai yra nuolatiniai, išreikšti, neatitinka raidos etapui būdingo elgesio ir trikdo asmens mokymosi veiklą, gebėjimus užmegzti ir palaikyti patenkinamus tarpusavio santykius su bendraamžiais bei suaugusiais.

POŽYMIAI

Nerimas

Įprastos
veiklos
vengimas

Irzlumas

Vienišumas


Nuolatinė
liūdna
nuotaika

Jautrumas

Nuovargis

Įtampa

Susidomėjimo
praradimas




Pasaulyje atliktų tyrimų duomenimis, psichikos sveikatos problemų turi maždaug vienas iš dešimties vaikų. Tai – depresija, nerimas, kiti emocijų sutrikimai, kurie dažniausiai yra tiesioginis atsakas į tai, kas vyksta vaikų gyvenime.

Vaikų emociniai sunkumai bei sutrikimai skirstomi į dvi didesnes grupes – nerimo ir nuotaikos sutrikimus.

Nerimo sutrikimai

- Generalizuoto nerimo sutrikimas
- Obsesinis kompulsinis sutrikimas
- Panikos sutrikimas
- Specifinės fobijos
- Atsiskyrimo nerimo sutrikimas
- Selektyvusis mutizmas
- Socialinė fobija
- Potrauminio streso sindromas

Nuotaikos sutrikimai

- Depresija
 - Distimija
 - Bipolinis sutrikimas
- 

NERIMO SUTRIKIMAI

Nerimo sunkumai ir sutrikimai suprantami kaip streso reguliacijos ar atsakų į baimę sistemos disfunkcija. Susirūpinti reikėtų, jeigu vaikas nerimauja ilgą laiką, be aiškios priežasties, nerimas tampa nekontroliuojamu ir trukdo kasdieniniam gyvenimui. Atsiradusi simptomatika varijuoja nuo nuolatinio ir nespecifinio nuogąstavimo, susirūpinimo iki intensyvių, užvaldančių baimių. Edukaciniame kontekste, tai smarkiai paveikia vaiko funkcionavimą mokymosi veikloje. Dažniausiai pasireiškia atsiskyrimo, generalizuoto, socialinio nerimo sutrikimai ir selektyvusis mutizmas.

Taip pat vaikams būdingi ir tokie nerimo sutrikimai kaip panikos atakos (be stipraus nerimo pasireiškia ir fiziniai simptomai), įvairios specifinės apsunkinančios gyvenimą fobijos (gyvūnų, natūralios aplinkos, kraujo, situacijų ir pan.), obsesinis kompulsinis sutrikimas (pasireiškia jaučiamomis baimėmis, abejonėmis ir nerimu, kurie trukdo žmogui normaliai mąstyti ir gyventi, o tam palengvinti susikuriamos kompulsijos).

ATSISKYRIMO NERIMO SUTRIKIMAS

Raidos etapo neatitinkantis ir perdėtas nerimas, kai reikia išeiti iš namų ar atsiskirti nuo asmens, prie kurio yra prisirišęs.

GENERALIZUOTO NERIMO SUTRIKIMAS

Perdėtas nerimas dėl daugybės situacijų, suvokimas, kad susirūpinimas nekontroliuojamas.

SELEKTYVUSIS MUTIZMAS

Dėl stipraus patiriamo nerimo vaikas nustoja kalbėti. Yra bent viena aplinka, kur vaikas nekalba (dažnai tai būna ugdymo įstaigos aplinka) ir bent viena aplinka, kurioje kalba (pvz., namai).

SOCIALINIS NERIMAS

Vaikas nejaukiai jaučiasi šalia kitų. Maži vaikai atrodo drovūs, tačiau viduje išgyvena stiprų nerimą, nori atsitraukti. Baiminasi ir vengia situacijų, kuriose yra vertinami ar jaučia, kad kiti gali juos vertinti, turėti jiems lūkesčių.

NERIMO SUTRIKIMŲ BRUOŽAI

Žemesni akademiniai pasiekimai
(vaikas mokosi blogiau negu galėtų)

Vengia atsakinėti per pamokas

Susiaurėja užklausinė veikla

Padidintas priklausomumas nuo kitų
(pvz., mokytojo)

Neturi draugų arba turi jų mažiau nei bendraamžiai

Praleidinėja pamokas, ilgai gali iškristi iš mokyklos

Vaikams ir paaugliams dėl nerimastingumo gali išvystyti tai, kas aprašoma kaip mokyklos baimė. Visgi tai nėra tinkamas termino vartojimas, nes jis nurodo, kad vaikas bijo mokyklos. Tikslus būtų mokyklos atsisakymo (angl. – school refusal) terminas, kadangi nenoras ir (ar) negalėjimas eiti į mokyklą gali būti paskatintas daugybės priežasčių ir ne visos jos apima nerimastingumo būsenas ar nerimo sutrikimus.



NUOTAIKOS SUTRIKIMAI

Depresija – tai patologinis nuotaikos pablogėjimas, kuris vis dažniau pasireiškia vaikystės ir paauglystės amžiuje. Liūdesys ar nuotaikos nebuvimas yra kiekvieno žmogaus gyvenime ir tai normalus atsakas į tam tikrus gyvenimo sunkumus ar praradimus. Kai liūdesys užsitęsia ilgam, o kai kuriais atvejais jaunas žmogus liūdi be jokios priežasties – tada jau galima įtarti nuotaikos sutrikimus.

Sunkiausia šiuos sunkumus atpažinti vaikystėje. Kurį laiką netgi buvo manyta, kad vaikas negali išgyventi depresijos jausmų. Visgi yra žinoma, kad vaikai ir paaugliai kenčia tiek nuo depresinių simptomų, tiek nuo depresijos sutrikimo, o ankstyvoji paauglystė yra kritinis periodas šių sutrikimų raidai.

Dažniausiai nuotaikos spektro sunkumai ir sutrikimai pasireiškia kartu su kitomis elgesio problemomis ar nerimo sutrikimais.

POŽYMIAI



EMOCIJŲ SUTRIKIMŲ RIZIKOS VEIKSNIAI

Nors skiriamos dvi emocinių sunkumų ir sutrikimų kategorijos, tačiau galima kalbėti apie bendrus rizikos veiksnius, nes nerimastingumo ir depresiškumo sunkumų raidos trajektorijos vaikystės laikotarpiu yra tarpusavyje susijusios. Nėra vienos visuotinai priimtą teoriją apibrėžiančios emocinių sutrikimų vaikystėje priežastis. Kaip ir visų elgesio sunkumų atvejais, svarbūs yra ir genetiniai, ir biologiniai veiksniai bei aplinkos ir paties vaiko charakteristikos.

Pirmasis veiksnys, galintis lemti emocinius vaikų sunkumus yra genetika.

Vaikai, kurių tėvai pasižymi nerimastingumu, turi 5–7 kartus didesnę nerimo sunkumų riziką, palyginus su vaikais tėvų, neturinčių šio pobūdžio sunkumų. Taip pat ir anksti atsirandančios depresiškumo problemos turi stiprų genetinį pagrindą.

Motinos depresiškumas, prastesnė jos emocijų reguliacija bei mažesnis jautrumas savo vaikui taip pat siejami su didesne jo emocijų sunkumų raiška vaikystėje.

Paties vaiko charakteristikos irgi svarbios: drovumas, neigiamas emocionalumas bei aukštesnis baimingumo lygis. Vaikystėje tokie vaikai apibūdinami, kaip „sunkesnio“ temperamento.

Svarbūs yra prierašumo santykiai, nes jie įtakoja streso reguliacijos strategijas, o šios yra svarbios emocijų sutrikimų raidai ir išlikimui. Stresiniai įvykiai, konfliktai šeimoje bei šiurkštus elgesys su vaiku – sietini su dažnesniais vaikų emociniais sunkumais.

PATARIMAI TĖVAMS AUGINANTIEMS VAIKUS SU EMOCIJŲ SUTRIKIMAIS

FIZINIS AKTYVUMAS. Reguliarūs fiziniai pratimai naudingi tiek kūnui, tiek psichikos sveikatai, nes gali sumažinti patiriamą stresą ir nerimą. Paraginkite vaiką išbandyti įvairias sporto šakas. Jeigu neranda, kuo susidomėti, pagalvokite, gal jam patiktų aktyvios visos šeimos bendros veiklos.

TINKAMA MITYBA. Sveika, subalansuota mityba gali padėti palaikyti pastovų energijos lygį ir aiškų mąstymą. Išgeriamas pakankamas kiekis vandens apsaugo organizmą nuo dehidratacijos ir sudaro geriausias sąlygas smegenų veiklai.

UŽRAŠAI. Patarkite vaikui užrašyti tai, kas jį jaudina. Minčių užrašymas popieriuje padeda geriau suprasti savo jausmus, priimti juos ir išgyventi.

POMĖGIAI. Paskatinkite vaiką išbandyti įvairius būdus, kurie padėtų jam atsitraukti nuo varginančių minčių ar situacijų. Tai gali būti gera knyga, pagalba tėvams ruošiant vakarienę, būrelis ar bet kokia kita jam maloni veikla.

MIEGAS. Pakankamas ir kokybiškas miegas yra nepaprastai svarbus psichikos sveikatai. Kai smegenys gerai pailsėjusios, galime lengviau valdyti susijaudinimo ir nusiramino procesus. Jeigu užmigti sunku, gali padėti rami muzika, meditacija, kiti atsipalaidavimo būdai.

KALBĖKITĖS. Iš pradžių tai gali atrodyti sunku, bet jei vaikas atsiveria draugams ir šeimai, tai gali padėti jam jaustis geriau, jaustis suprastam. Padrąsinkite jį.

KREIPKITĖS PAGALBOS. Norint vaikui suteikti efektyvią pagalbą, svarbu pasitelkti ir specialistus. Tai gali būti psichikos sveikatos centru, pedagoginių psichologinių tarnybų, jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų centru ar ankstyvosios reabilitacijos tarnybų specialistai.



PAGALBA UGDYMO ĮSTAIGOSE

Jeigu jaučiate, kad vaikas patiria sunkumų **ugdymo įstaigoje**, reikėtų pasikalbėti apie tai su klasės mokytoju, mokyklos psichologu, socialiniu pedagogu ar visuomenės sveikatos specialistu.

Psichologinės pagalbos paskirtis mokykloje – stiprinti mokinių psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, prevencinėmis priemonėmis skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos mokykloje kūrimą, padėti mokiniams atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais).

Socialinės pedagoginės pagalbos paskirtis – padėti tėvams (globėjams, rūpintojams), kad būtų įgyvendinta vaiko teisė į mokslą, užtikrinti jo saugumą mokykloje: šalinti priežastis, dėl kurių vaikas negali lankyti mokyklos ar vengia tai daryti, sugrąžinti į mokyklą ją palikusius vaikus, kartu su tėvais (globėjais, rūpintojais) padėti vaikui pasirinkti mokyklą pagal protines ir fizines galias ir joje adaptuotis.

Sveikatos priežiūros mokykloje paskirtis – saugoti ir stiprinti mokinių sveikatą, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais).

**Neringos gimnazijos
psichologė**

Asta Žukauskienė

✉ psichologe@neringosgimnazija.lt

**Neringos gimnazijos
socialinė pedagogė**

Indrė Sadonytė

✉ indre.sadonyte@neringosgimnazija.lt

Nidos lopšelis-darželis „Ažuoliukas“

✉ info@nidosazuoliukas.lt

**Neringos ugdymo įstaigų
visuomenės sveikatos specialistė**

Monika Lavickienė

✉ monika@sveikatosbiuras.lt

Daugiau informacijos www.neringosgimnazija.lt
ir www.nidosazuoliukas.lt



PAGALBA SVEIKATOS IR SOCIALINIŲ PASLAUGŲ ĮSTAIGOSE




Socialinių paslaugų centrai sudaro sąlygas asmeniui (šeimai) ugdyti ar stiprinti gebėjimus ir galimybes spręsti savo socialines problemas, palaikyti socialinius ryšius su visuomene, taip pat padėti įveikti socialinę atskirtį. Socialinės paslaugos teikiamos siekiant užkirsti kelią asmens, šeimos, bendruomenės socialinėms problemoms kilti, taip pat visuomenės saugumui užtikrinti. Čia dirba socialinis darbuotojas, atvejo vadybininkas, psichologas ir kiti specialistai galintys padėti susidūrus su problemomis.

Neringos socialinių paslaugų centras

 (8 469) 52 093
 rasa.baltrusaitiene@neringosspc.lt
 www.neringosspc.lt

Padėti nusiraminti, rasti, koku keliu eiti pirmyn, ir ieškoti susiklosčiusios situacijos sprendimų gali **šėimos gydytojas**.

Neringos pirminės sveikatos priežiūros centras

 (8 469) 52 164, 8 604 10 451
 info@neringospcc.lt
 www.neringospcc.lt

KITA PAGALBA

Pedagoginėje psichologinėje tarnyboje teikiamos nemokamos konsultacijos vaikams, tėvams ir mokytojams. Į šią tarnybą reikėtų kreiptis norint įvertinti vaiko pedagogines, psichologines, asmenybės ar ugdymosi problemas, brandumą priešmokyklinio ugdymo grupei ar mokyklai, taip pat siekiant nustatyti ar vaikas turi specialiųjų ugdymosi poreikių. Čia dirba psichologai, specialieji pedagogai, logopedai, socialiniai pedagogai.

Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba

 (8 463) 42 253, 8 699 10 201
 klaipedosppt@gmail.com
 www.klaipedosppt.lt

Psichikos sveikatos centruose paslaugas vaikams, paaugliams ir jų šeimoms teikia psichikos sveikatos specialistų komandos, kurias sudaro gydytojas psichiatras, vaikų ir paauglių psichiatras, psichikos sveikatos slaugytojas, socialinis darbuotojas ir medicinos psichologas.

Klaipėdos psichikos sveikatos centras


 (8 464) 10 027
 info@kpsc.lt
 www.kpsc.lt


INFORMACIJA

Daugiau informacijos, susijusios su vaiko gerove, jums gali suteikti savivaldybės administracijos tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorius.

**Neringos savivaldybės administracijos
tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatore**

Rugilė Šimkutė

 (8 469) 52 279

 rugile.simkute@neringa.lt

Visą aktualią informaciją apie vaiko
gerovę galite rasti čia.





LITERATŪRA

- Barkauskienė, R., Zacharevičienė, A. 2019. *Darbas su vaikais, turinčiais elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų*. Vilnius: Nacionalinė švietimo agentūra.
- Bhatia, M. S., Goyal, A. 2018. *Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection*. Journal of postgraduate medicine, 64(2), 75.
- Bielskytė-Simanavičienė, E., Paurienė, L. 2017. *Elgesio ar (ir) emocijų sunkumų arba sutrikimų turintys vaikai: ugdymo ir pagalbos teikimo specifika*. Vilnius: LR švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras. Prieiga per internetą: https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/07/Elgesio-ir-emociju-sunkumu_GALUTINIS.pdf
- Dervinytė-Bongarzoni A. 2008. *Pagalbos galimybės aktyvumo ir dėmesio sunkumų turintiems vaikams*. Vilnius: UAB Printėja.
- *Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas*. 1991. 1991-08-06, Lietuvos aidas, Nr. 153-0
- *Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašas*. 2011. 2011-07-21, Žin., Nr. 93-4428.
- Morris, T. L., March, J. S. (Eds.). 2004. *Anxiety disorders in children and adolescents*. Guilford Press.
- National Collaborating Centre for Mental Health guideline. 2018. *Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management*. Leicester (UK): British Psychological Society. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE).
- *Vaikų ir paauglių psichikos sveikata ir sutrikimai: patarimai tėvams*. 2020. Valstybinis psichikos sveikatos centras. Prieiga internetu: https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Leidiniai/Vaikirpaaugl_2020.pdf

