

Atskirų sutrikimų, negalių specifiškumo ir mokymosi potencialo
suvokimas

Emocijų ir elgesio sutrikimą turintys vaikai.

PSICHOLOGĖ - PSICHOTERAPEUTĖ JOLANTA KARVELIENĖ

Šiandien aptarsime:

1. ELGESIO IR EMOCINIŲ SUTRIKIMŲ SAMPRATA IR KLASIFIKACIJA.
2. MOKYTOJO PADĖJĖJO PAGALBOS VAIKAMS, TURINTIEMS ELGESIO IR EMOCINIŲ SUNKUMŲ BEI SUTRIKIMŲ PRINCIPAI IR GALIMYBĖS UGDYMO ĮSTAIGOJE
3. ELGESIO SUTRIKIMAS: OPOZICINIS NEKLUSNUMAS – PRIEŠTARAUJANTIS ELGESYS.
4. EMOCINIS SUTRIKIMAS: NERIMO SUTRIKIMAS, NUOTAIKOS SUTRIKIMAS, PANIKOS SUTRIKIMAS
5. NUSIRAMINIMO TECHNIKOS, KVĖPAVIMO TECHNIKOS, RELAKSACIJOS.

9.00 - 10.30 paskaita

10.30 - 10.45 pertrauka

10.45 - 12.15 paskaita

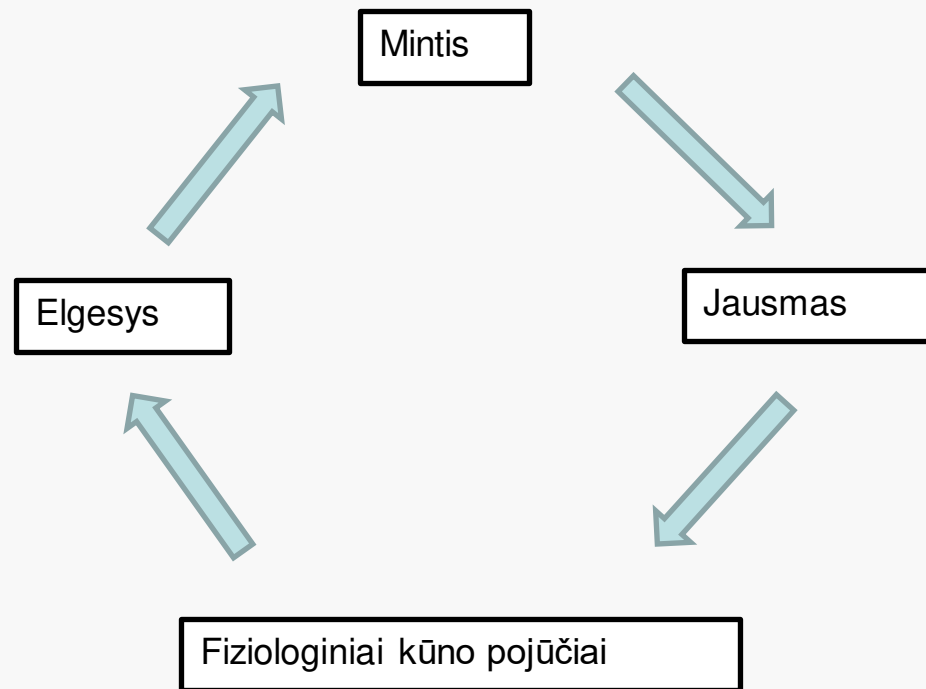
12.15 - 13.00 pietų pertrauka

13.00 - 15.00 paskaita ir refleksija

15.00 - 15.15 pertrauka

15.15 - 16.30 Savarankiškas gautos medžiagos studijavimas (analizė)

Kaip atsiranda jausmas ir elgesys?



Mąstymo būdai

1. “ **Viskas arba nieko**”, “ **Juoda arba balta**”. Jei ką nors atliekate netobulai, jaučiatės esąs visiškai nevykėlis. Pvz. Jei negausiu aukščiausio įvertinimo, būsiu visiškai nevykėlis.
2. **Perdėtas apibendrinimas**. Pvz. „ Visi vaikai neklauso“.
3. **Proto filtras**. Bet kurioje situacijoje išsirenkame negatyvias detales ir nuodugniai jas išplėtojame, todėl visa situacija pradeda atrodyti negatyvi.
4. **Pozityvių dalykų nuvertinimas**. Teigiamą patirimą atmetate tvirtindami, kad „ tai nesiskaito“.
5. **Skubotas išvadų darymas**.
„ Minčių skaitymas“ , „ Ateities numatymas“.
6. **Sureikšminimas ir sumenkinimas**. Sureikšminame savo pačių klaidas, trūkumus. Pervertiname jų reikšmingumą.

7. Emocinis mąstymas. Manote, kad neigiamos jūsų emocijos būtinai atspindi tikrąją realybę.
(Aš taip jaučiuosi, vadinasi, tai yra tiesa“.)

8. Mąstymas kategorijomis“ turiu“, „ privalau“. Emocinė pasekmė – kaltės jausmas.

9. Etikečių klavimas. „ Esu nevykėlis“, „ Kvaila mokytoja“.

10. Personalizavimas. Jums atrodo, kad turite prisiimti atsakomybę už negatyvų atsitikimą.

Jausmai

Jausmai – žmogaus santykių su tikrovės daiktais ir reiškiniais išgyvenimas.

Jausmai yra gana pastovūs.

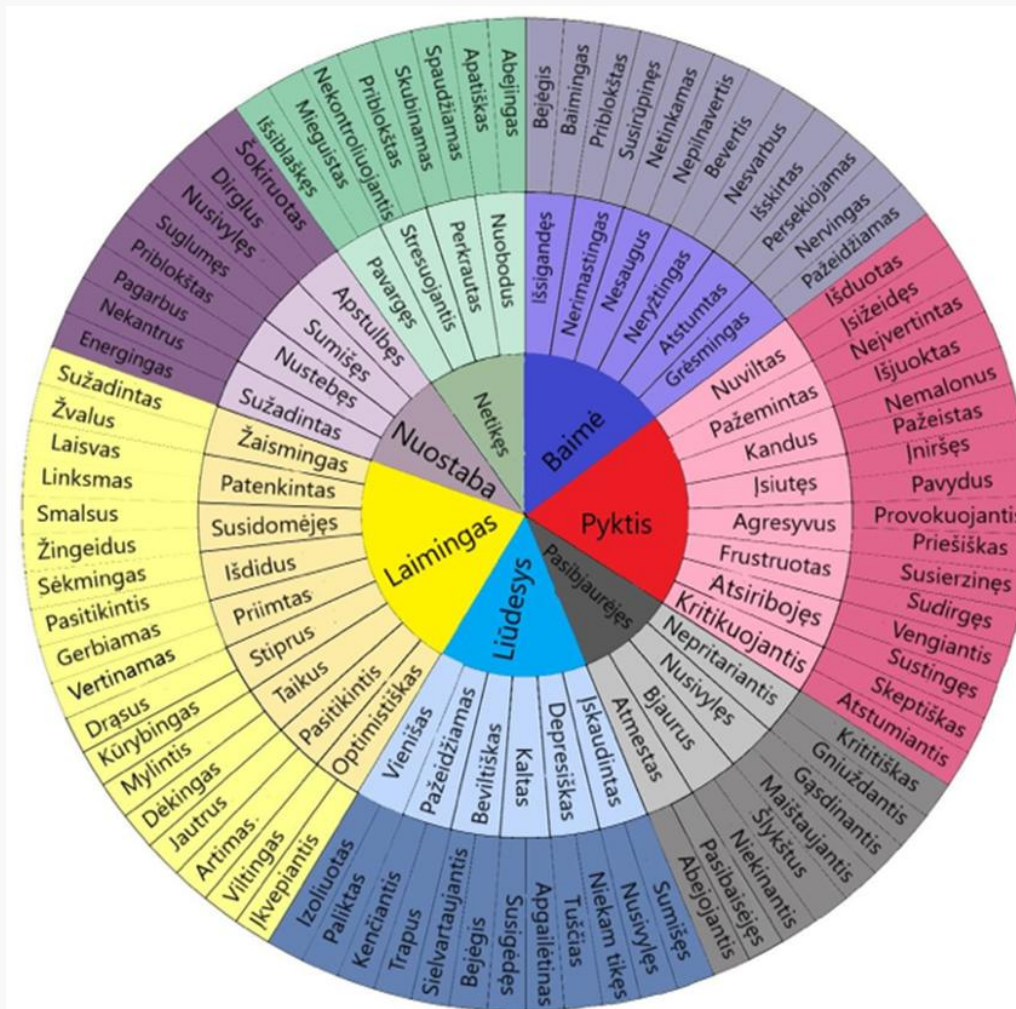
Jausmais žmogus iš aplinkos išskiria tuos reiškinius ir dalykus, kurie jam ypač svarbūs. Susiformavę jausmai tampa žmogaus emocijų pamatu.

Emocijos

Emocija – tai sąmonės reakcija į tam tikrą gyvenimišką situaciją.

Pagrindinės emocijos: džiaugsmas, liūdesys, pyktis, baimė, pasibjaurėjimas.

Jausmų ratas



„Jausmų rato“ aptarimas

Kokius jausmus (emocines išraiškas) jaučiu dažniausiai?

Kaip jausmai (emocinės išraiškos) įtakoja mano santykius su aplinkiniais?

Kokius jausmus (emocines išraiškas) norėčiau leisti sau jausti dažniau?

Kaip padėti vaikams išreikšti ir reguliuoti stiprias emocijas? Dr. Julius Neverauskas

<https://www.youtube.com/watch?v=JGq4R4DY55A>

Emocijų skėtis – tai kas slepiasi po įprasta emocine išraiška.

Džiaugsmas:
dėkingumas,
susižavėjimas,
pasitikėjimas

Liūdesys: nusivylimas,
praradimas,
susigraudinimas,
pesimizmas

Pyktis: nuoskauda,
susierzinimas,
sudirgimas,
pažeidžiamumas

Nerimas: baimė,
skeptiškumas,
sumišimas,
susijaudinimas

Įsižeidimas: vienatvė,
išdavystė, aukos
būsena, pavydas.

Jausmai, kuriuos išgyvenu dažniausiai

- ▶ 13 – 14 metų : sąmyšį, atstūmimo baimę, nepasitikėjimą, pyktį, nerimą, optimizmą ir linksmumą.
- ▶ 16-18 metų: nerimą, meilę, ilgesį, pasitikėjimą, džiaugsmą, nuovargį, linksmumą, optimizmą.

Jausmai, kuriuos norėčiau leisti jausti dažniau

- ▶ 13 – 14 m. – meilę, pasitikėjimą savimi ir kitais, pajėgumą (aš galiu), optimizmą.
- ▶ 16 – 18 m. Pasitikėjimą, optimizmą, pajėgumą, meilę, empatiją.

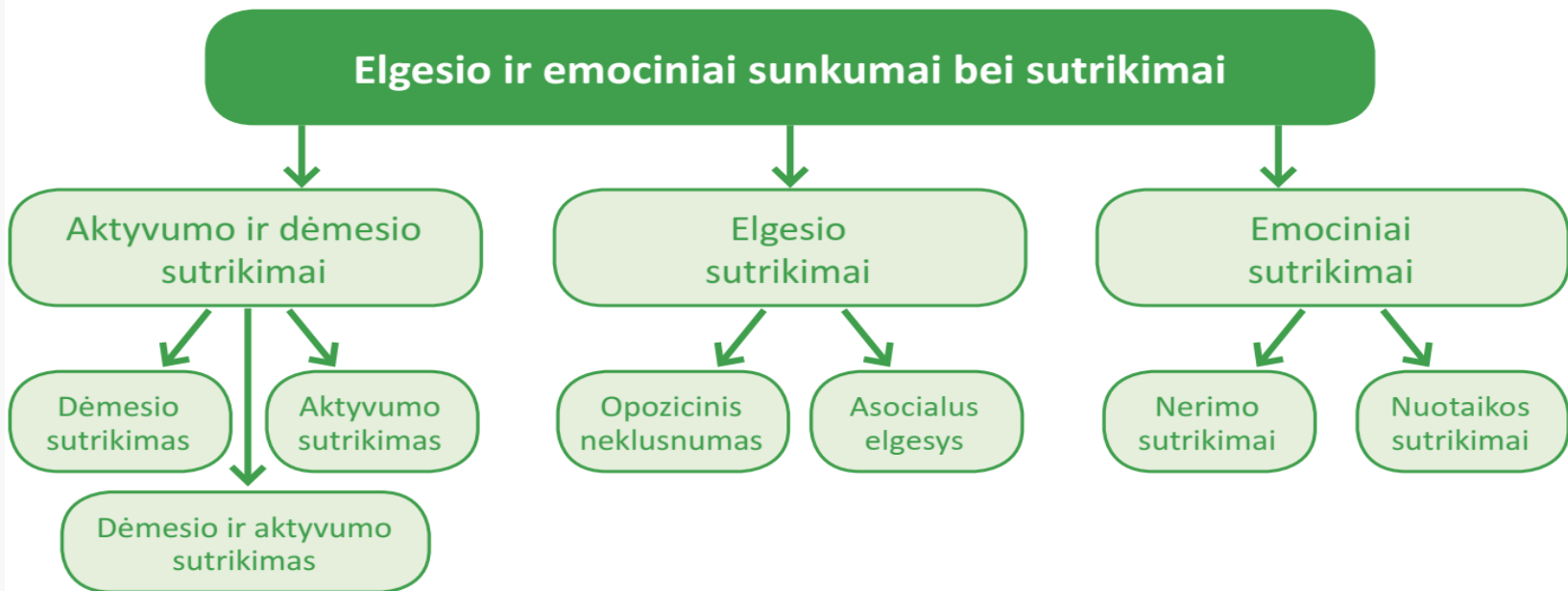
Paauglys - kaip veidrodis: **jis daugiau atspindi jam teikiamą meilę**, negu pats ją skleidžia. Jeigu paaugliui rodoma meilė - jis ją grąžina, jei pyktis - jis ir grąžina pyktį. Paauglys nori jaustis saugus, bet nevaržomas.

Psichosomatika – kas tai?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZG0fc-2c-dM>

Elgesio ir emocijų sutrikimų grupės

1 pav. Elgesio ir emocinių sutrikimų grupės



Parengta pagal Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašą, 2011

Elgesio ar (ir) emocijų sunkumų arba sutrikimų turintys vaikai

Elgesio ar (ir) emocijų sunkumų arba sutrikimų turintys vaikai ugdymo procese susiduria su sunkumais, kurie gali būti labai įvairūs tiek turiniu, tiek apimtimi:

santykių užmezgimo ir palaikymo su kitais žmonėmis sunkumai;
mokymosi sunkumai;

dėmesio sukaupimo ir išlaikymo sunkumai;

netinkamas elgesys (prieštaravimai, nepaklusnumas, nemandagi elgsena, atsakomybės stoka, manipuliavimas);

žema savigarba, nerimas ar save žalojantis elgesys.

Mokytojo padėjėjas

Vaikams su emocijų, elgesio sutrikimais yra svarbus suaugęs žmogus, kuris prireikus padės atpažinti emociją, įvardinti poreikį, suformuoti prašymą, nusiraminti, palydės iki saugios erdvės – nusiramavimo ar sensorinio kambario, kuriame vaikai gali nusiraminti, pailsėti, saugiai atsigauti ir po kurio laiko grįžti į sau įprastą aplinką.

įrankis S.M.A.R.T. tėvystė (www.smarttevyste.lt), kuriuo socialiniai pedagogai galėtų pasinaudoti rinkdami vertinimui reikalingą informaciją apie vaikus, turinčius elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų.

Opozicinis neklusnumas – prieštaraujantis elgesys

Prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimas - tai vaikystėje pasireiškiantis elgesio sutrikimas, kuriam būdinga:

pikta ir (arba) **dirgli** nuotaika,

prieštaraujantis ir (arba) **iššaukiantis** elgesys arba **kerštingumas**.

Tiksli sutrikimo priežastis nežinoma, tačiau manoma, kad tai yra **genetinių, biologinių** ir **aplinkos** veiksnių derinys. Labai svarbu diagnozuoti ir suteikti tinkamą pagalbą, nes sutrikimas gali smarkiai sutrikdyti įprastą kasdienę vaiko veiklą, mokymosi rezultatus ir socialines sąveikas. Be to, negydomas ateityje jis gali sukelti rimtesnių elgesio problemų ir psichikos sveikatos sutrikimų.

Prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo priežastys

Šeimos veiksniai. Šeimos dinamika ir aplinka vaidina svarbų vaidmenį prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo vystymuisi. Vaikams, augantiems šeimose, kuriose taikomi **nenuoseklūs, šiurkštūs** ar **aplaidūs** auklėjimo metodai, kyla didesnė sutrikimo išsivystymo. Taip pat didesnė rizika susirgti yra vaikams, gyvenantiems šeimose, kuriose nuolat kyla **nesutarimų** arba kurių tėvai turi psichikos sveikatos sutrikimų, ypač elgesio sutrikimų, ADHD ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų.

Mokymosi aplinkos veiksniai. Mokyklose, kuriose trūksta **struktūros** arba kuriose mokiniams, turintiems mokymosi sunkumų, **neteikiama** tinkama **parama**, gali paaštrėti su prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimu susijusios elgesio problemos.

Biologiniai veiksniai. Biologiniu požiūriu vaikai, turintys tam tikrų neurologinių sutrikimų arba patyrę smegenų traumą, gali būti labiau linkę patirti prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo simptomus.

Prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo simptomai

Fiziniai simptomai. Miego sutrikimai, nemiga ar košmarai, dėl kurių vaikai gali jausti nuovargį ar irzlumą. Gali pasireikšti psichosomatiniai simptomai, pavyzdžiui, galvos ar skrandžio skausmai, dažnai susiję su stresu ar nerimu.

Elgesio ir emociniai simptomai. Dažnai pykčio priepuoliai, nuolatinis nepaklusnumas ir atsisakymas laikytis taisyklių ar nurodymų. Vaikai dažnai sąmoningai erzina kitus, kaltina kitus dėl savo klaidų ir patys lengvai sudirgsta. Jiems taip pat gali būti būdingas piktas ir kerštingas elgesys bei svyruojanti nuotaika.

Socialiniai simptomai. Dėl agresyvaus elgesio ir polinkio kaltinti kitus, šiems vaikams dažnai sunku išlaikyti draugystę. Jie gali dažnai ginčytis su suaugusiaisiais ir atsisakyti paklusti taisyklėms, dėl to kyla problemų mokykloje ir kitose socialinėse aplinkose. Be to, bendraudami su kitais jie gali atrodyti nemalonūs ar pikti, o tai dar labiau izoluoja juos nuo bendraamžių.

Koks tėvų elgesys gali stiprinti prieštaraujantį elgesį?

- a) yra labiau negatyvūs ir kritiški savo vaikams;
- b) jų elgesys labiau gąsdinantis, priešiškas, nervingas, atšiaurus;
- c) duoda vaikui pakankamai daug nurodymų, palieka mažiau erdvės bei laiko juos įvykdyti ar reikalauja paklusimo tuoju pat, nespėjus vaikui atlikti vieną paliepimą jau deleguoja kitą;
- e) naudoja neaiškias, vaikui perdėm sudėtingas ar miglotas komandas (pvz., „kaip tu manai galima žiūrėti televizorių, kai čia tiek daug netvarkos?“) vietoj aiškių (pvz., „valgyk sriubą arba nebus ledų“);
- f) palaiko ir pastiprina vaiko negatyvistišką elgesį ir pasipriešinimą, reaguodami dažniau į jį, o ne pozityvų elgesį;
- g) vertina savo vaikų elgesį kaip tyčinį ir kenkėjišką, o save kaip bejėgius ir nekompetentinius. Manymas, kad vaiko elgesys yra tyčinis, skatina jų jausmą, kad negali suvaldyti vaiko, o tai verčia imtis dar šiurkštesnės disciplinos.

Diagnozės ir gydymo metodai

Prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo diagnozė nustatoma atlikus išsamų vaikų psichiatro arba psichologo įvertinimą ir yra pagrįsta nuolatiniu dirglumu, prieštaraujančiu elgesiu ir kerštingumu.

Prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo, kaip ir daugelio kitų elgesio sutrikimų, „išgydyti“ neįmanoma, tačiau jį tikrai galima veiksmingai valdyti.

Elgesio terapija. Elgesio terapija yra vienas veiksmingiausių prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimo gydymo būdų. Kognityvinė-elgesio terapija (KET), kurios metu daugiausia dėmesio skiriama **veiksmingų problemų sprendimo strategijų ugdymui, impulsų kontrolės gerinimui ir sveikesnių tarpasmeninių santykių įgūdžių ugdymui** [13].

Suaugusieji, sergantys prieštaraujančio nepaklusnumo sutrikimu, gali susidurti su santykių, profesiniais sunkumais ir psichikos sveikatos sutrikimais, tokiais kaip depresija ar nerimas.

Mokytojai gali atlikti labai svarbų vaidmenį valdant simptomus. Jie gali užtikrinti **struktūruotą** ir **nuoseklią** aplinką, **nustatyti aiškias taisykles** ir lūkesčius bei **teigiamai pastiprinti** tinkamą **elgesį**. Mokytojai taip pat gali **bendradarbiauti su tėvais** siekdami užtikrinti nuoseklių elgesio valdymo strategijų taikymą tiek namuose, tiek mokykloje.

Aiškios taisyklės ir struktūra: Vaikams svarbu žinoti, ko tikimasi. Aiškiai nustatykite taisykles ir laikykitės jų nuosekliai.

Pozityvus pastiprinimas: Skatinkite gerą elgesį pagyrimais ir apdovanojimais. Tai gali būti žodinis pagyrimas, lipdukai ar kiti maži apdovanojimai.

Emocijų valdymo mokymas: Padėkite vaikams atpažinti ir valdyti savo emocijas. Galite naudoti emocijų korteles ar žaidimus, kurie moko atpažinti ir išreikšti jausmus.

Bendravimo įgūdžių ugdymas: Mokykite vaikus, kaip tinkamai bendrauti su kitais. Tai gali apimti konfliktų sprendimo strategijas ir empatijos ugdymą.

Fizinė veikla: Skatinkite vaikus dalyvauti fizinėje veikloje, kuri gali padėti išlieti energiją ir sumažinti stresą.

Patarimai pedagogams

Empatiškos, kantrios ir supratingos pozicijos išlaikymas gali būti labai veiksmingas.

Balso ir kūno kalbos panaudojimas mokinio elgesiui valdyti.

Sukurti **nuspėjama**, **ramią** ir **struktūruotą** aplinką. **Nuosekli rutina** ir tvarkaraščiai bei aiškios taisyklės gali suteikti vaikui stabilumo ir nuspėjamumo jausmą.

Skatinkite atvirą ir nuoširdų dialogą ir stenkitės suprasti esmines problemas, kurios gali lemti vaikų priešišką elgesį.

Teigiamo pastiprinimo strategijų taikymas gali teigiamai paveikti vaiko elgesį.

Ribų nustatymas – susitarimai

Susitarimai – elgesio taisyklės.

Susitarimai ugdo ir vidinę drausmę, savikontrolę.

Sukurkite ritualus – tai suteikia saugumo, pastovumo.

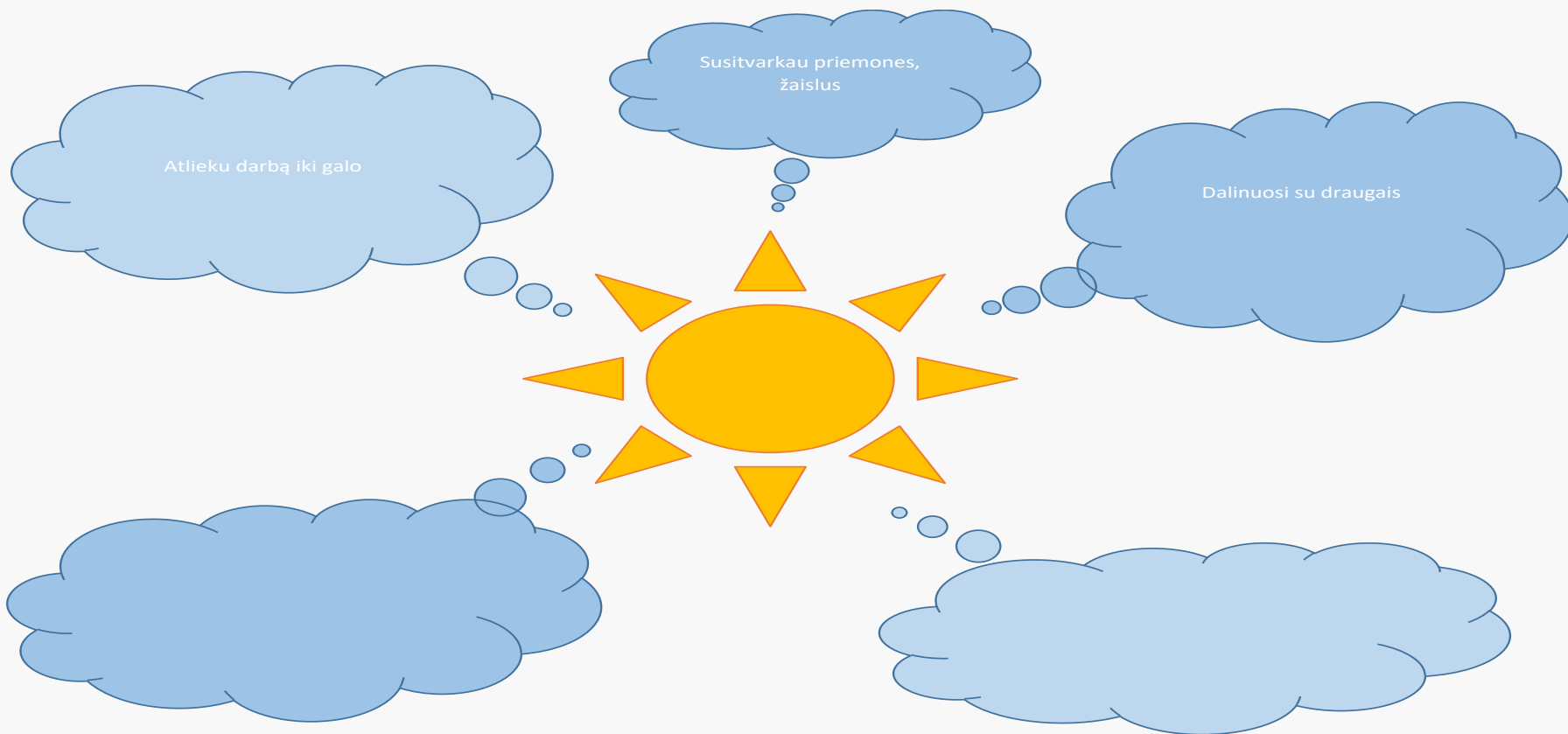
Iš anksto aptarti pageidaujamą elgesį prieš skirtingas veiklas.

Netinkamas elgesys – pasakome kokio tinkamo elgesio pageidaujame. Nurodymai aiškūs, pozityvūs. „Dabar klausome“.

Pertraukėlės. Jei vaiko elgesys tampa sunkiai valdomas, taikome pertraukėles, mokome atsitraukti.

Paskatinimų sistema.

Savistaba darželyje



Mano galios

Valgau tyliai

Einu lėtai

Apkalbinėjimas
Kalbu apie save

Mušimas –Prašau
draugo

Ignoravimas
Priimu visus

Garsiai kalba (rėkia)
Kalbu tyliai

Pravardžiavimas
Šaukiu vardu

Darbą atlieku
iki galo

Daiktų mėtymas
dedu į lentyną.

TEORIJA

VAIKO POREIKIAI	TIKSLAS	SUAUGUSIOJO JAUSMAI, ELGESYS
Noras būti lygiaverčiu	KERŠTAS	Bausmės taikymas
Nenoras būti pažemintu	VENGIMAS	Ignoravimas
Noras bendrauti	DĖMESYS	Drausminimas
Noras būti savarankišku	JĖGA	Vaiko „nusodinimas“

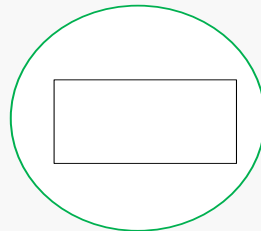
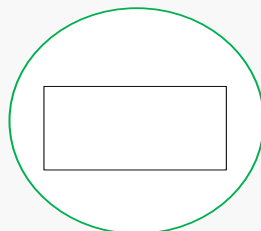
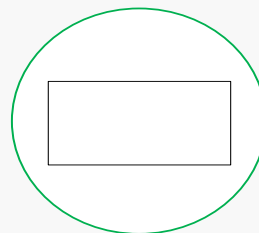
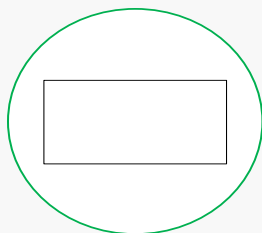
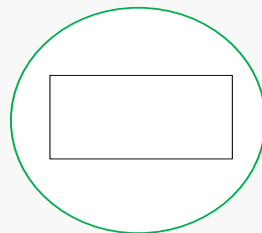
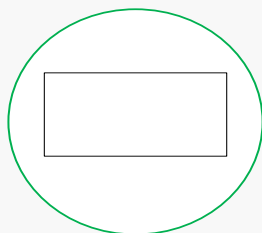
PAŽVELKIME KITOM AKIM Į TAI,
KOKIE MES ESAME

ORIENTACIJA
↓ PROBLEMA,

ORIENTACIJA
↓ SPRENDIMA,

UŽSISPYRĖS	→ atkaklus, tvirtas, ištvermingas
PLEPUS	→ komunikabilus, iškaltus
SKUNDIKAS	→ siekiantis teisybės, gerbiančias tvarką
VALDINGAS	→ lyderis, vadovas
NERVINGAS	→ turintis aiškius pageidavimus
BAIMINGAS	→ atsargus, apdairus, besisaugojantis
DĖMESIO REIKALAUJANTIS	→ siekiantis ryšio, kontakto
BEKRYPTIS, IŠSIBLAŠKĖS	→ gebantis perkelti dėmesį į kelis dalykus, atlikti kelis darbus vienu metu
PRIEŠGYNA	→ matantis iš kitos perspektyvos, matantis kitas galimybes
NELANKSTUS	→ renkasi tvarką ir nuoseklumą, stabilus
IMPULSYVUS	→ spontaniškas
IŠŠAUKIANTIS	→ stiprius įsitikinimus, drąsus, atkaklus
DRAMATIŠKAS	→ išraiškingas, aistringas

Džiaugiuosi tavo augimu, nes...



Pozityvaus mąstymo sėkmės formulė

Kiek procentų sėkmės gali atnešti jūsų pozityvios mintys?



© Socialinė pedagogė Jovita

https://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/2019_Darbas%20su%20vaikais%20metod%20priem%20social%20ped.pdf



Priemonės darbui su elgesio ir emocijų valdymui

<https://pkg.lt/priemones>

Elgesio valdymo technikos klasėje

a. *Elgesio kontraktas / sutartis*: ja siekiama keisti vaiko elgesį ir joje apibrėžiama kiekvieno dalyvio atsakomybė. Tą padaryti mokytojui gali pagelbėti mokyklos psichologas, socialinis pedagogas. Vaikas irgi įtraukiamas į šį procesą. Elgesio sutartys neturėtų būti naudojamos tokiam elgesiui, kurio vaikas nekontroliuoja (pvz., ADS turinčio vaiko nedėmesingumas). Jos yra intervencijos strategija, naudojama padėti vaikui geriau pasirinkti.

b. *Žetonų sistema*: tai būdas atsilyginti už teigiamą elgesį. Sistemą nustato mokytojas ir paprastai ji veikia geriau, kai naudojama visoje klasėje. Žetonai naudojami iškeisti juos į prizus, kuriuos turi mokytojas. Ši sistema skatina visų teigiamą elgesį. Ar žetonų sistema veiks, priklauso nuo mokytojo įsipareigojimų. Jei mokytojas nenuosekliai naudoja žetonus, tai nebus efektyvu.

c. *„Pagauk mane, kai aš elgiuosi gerai“*: teigiamo dėmesio teikimas gali vaiką paskatinti

atsisakyti neigiamo dėmesio. Kiek įmanoma nekreipkite dėmesio į vaiko elgesį, kuris netinkamas ir kuriuo jis siekia neigiamo dėmesio. Tačiau kai tik pastebėsite vaiko teigiamą elgesį, pagirkite, atkreipkite vaiko dėmesį („Ačiū, kad ramiai sėdėjai savo vietoje“, „Man patinka, kad pakėlei ranką“ ir pan.)

Informacija apie pedagogo (kito suaugusio) veiksmus, kurie provokuoja, eskaluoja arba neutralizuoja, nutraukia vaiko netinkamą elgesį:

a. Pedagogo veiksmai, provokuojantys vaiko probleminį elgesį:

šaukia; „Aš esu viršininkas“; reikalauja paskutinio savo žodžio; žemina; sarkastiškai kalba; naudoja fizinę jėgą; daro prielaidą, kad vaiko elgesys yra sąmoningas ir tyčinis; daro prielaidą, kad vaikas žino, kodėl jis tokį elgesį demonstruoja; įtraukia kitus į savo konfliktą su vaiku; naudoja dvigubus standartus; pamokslauja; maldauja taip nesielgti; įpina nesusijusius įvykius; perdėm apibendrina.

b. Pedagogo veiksmai, kurie užkerta kelią vaiko elgesio problemų sustiprėjimui:

naudoja žodžius, kūno kalbą, kurie mažina vaiko įtampą, informuoja apie palaikymą ir ramiai nukreipia dėmesį; nesiginčija, negrasina ir nenustato tokių ribų, kurių negali užtikrinti; vengia jėgų kovos (neiškelia ultimatumų, neverčia vaiko rinktis laimėjimą-pralaimėjimą); pripažįsta, kad klysta ir atsiprašo vaiko („Aš neturėjau to sakyti“); naudoja aktyvų klausymą; leidžia vaikui suprasti ir žinoti, kad bando nuoširdžiai spręsti jo situaciją; nepaisant iššūkio, sutelkia dėmesį į vaiko elgesį ir bando suprasti, kas tokį elgesį paskatino; modeliuoja emocinę ir elgesio reguliaciją situacijoje kalbėdamas ramiai; vengia grasinančios ir bauginančios kūno kalbos.

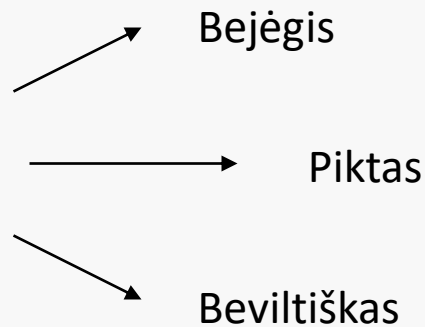
Bendravimo su vaikais rolės

Suaugęs

Tėvas

Vaikas

Atsitraukti -> Nurimti -> Išspręsti





Pyktis

Pyktis gali pasireikšti labai įvairiai:

- Staigus pyktis: ūmus, staigiai kylantis, prasiveržiantis, triukšmingas;
- Sukauptas pyktis: tai taurės principu sukauptas pyktis.
- Gilus pyktis: užslėptas pyktis, apie kurį vaikas net nenutuokia. Dažniausiai po sunkių išgyvenimų atsivėrusios žaizdos.

Pažink savo pyktį



Įsitempia raumenys, ypač rankose, gali pajauti sugniaužtus kumščius.

Sukąsti dantys arba įtampa žandikaulyje.

Drėkstantys, prakaituojantys delnai.

Padažnėjęs širdies plakimas.

Viso kūno drebėjimas.

Nemalonus jausmas skrandyje.

Labai garsus arba labai tylus balsas.

Pyktis ir agresija



Pyktis su fizine jėga arba riksmomis yra vadinamas **agresija**.

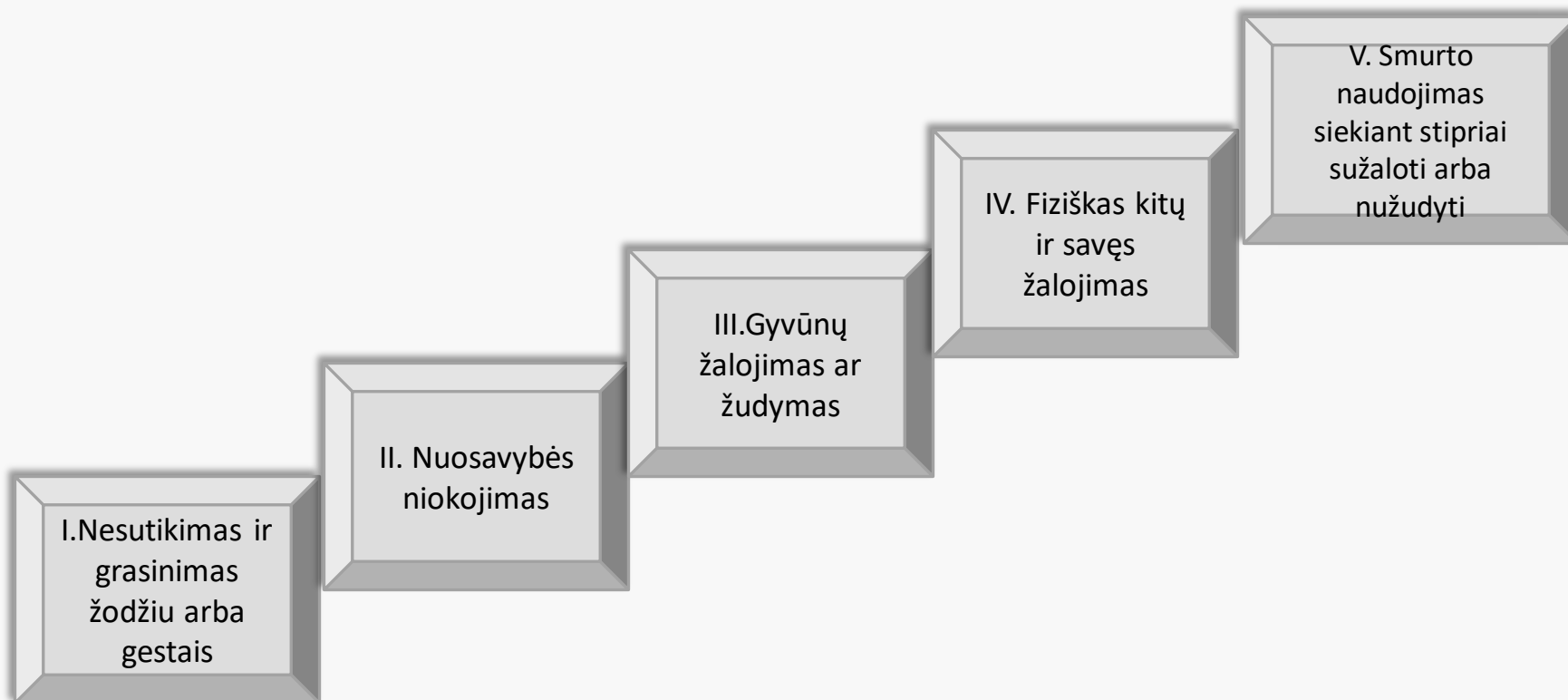
Pyktis – kai mes jaučiame ir apie tai kalbame.

Agresija – kai naudojame veiksmus, gąsdinančius ar žeminančius kitą žmogų.

Pyktis labai stipri emocija, todėl kartais žmonės galvoja, kad pyktis daro juos labai stiprius.

Stiprus žmogus – elgiasi atsakingai, saugiai, pasitiki savimi, nesiekia pakenkti sau ir aplinkiniams.

Kada pyktis tampa agresija?



Reaktyvi agresija

Reaktyvi agresija - tai impulsyvus elgesys, reakcija į situaciją. Tai susierzinimas ir nuliūdimas dėl kitų žmonių veiksmų bei sureagavimas stipriomis emocijomis.

Dirbant su
piktais,
reaktyviai
agresyviais
vaikais,
mokyti šių
įgudžių:

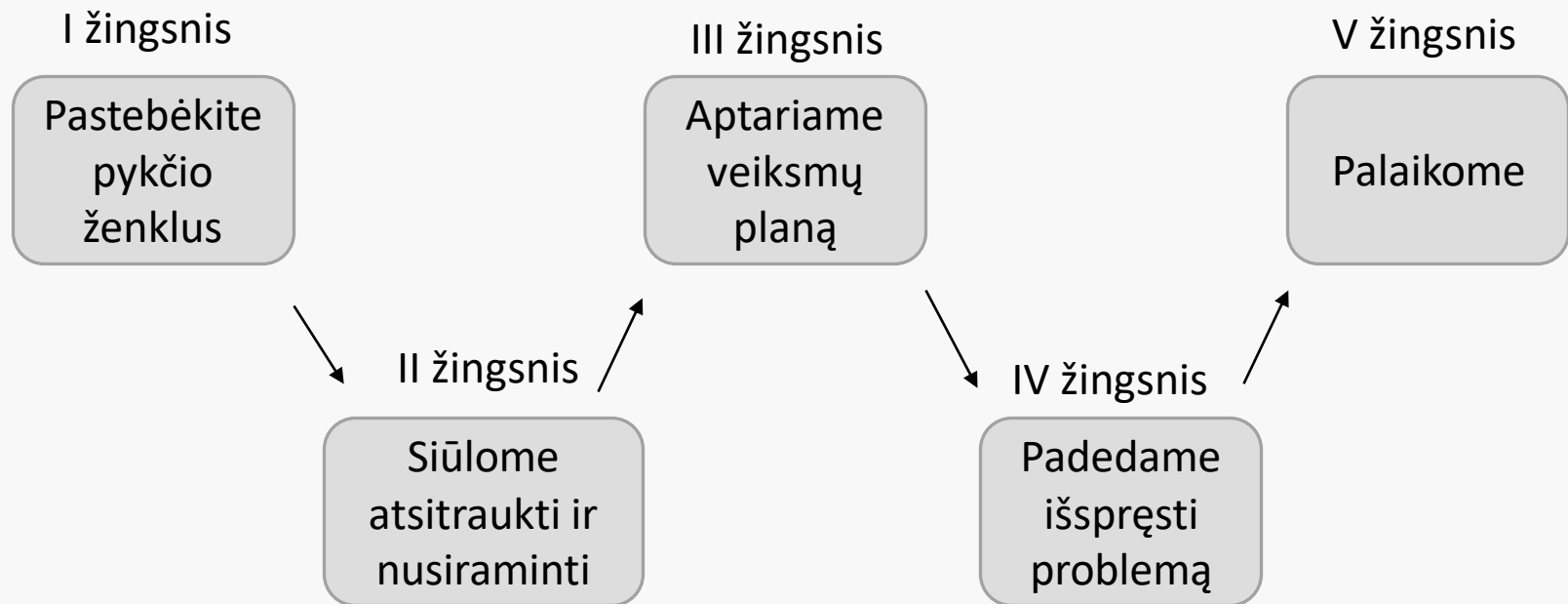
Pasitikėjimo savimi stiprinimas (pradedant mokytis geresnio elgesio, svarbu, kad pradėtų tikėti savimi. Padrąsinimai, paskatinimai.

Socialinių įgudžių lavinimas. Linę reaguoti impulsyviai ir automatiškai

Savikontrolės mokymas (gilaus kvėpavimo, atsipalaidavimo, pozityvios vidinės kalbos).

Mąstymo klaidų keitimas – aplinkinius suvokia kaip grėsmingus, nusiteikusias juos įskaudinti, tyčia kenkiančius. Savo poelgius mato, kaip nepataisomus, katastrofiškus.

Pykčio valdymo praktiniai



Pykčio valdymo praktiniai metodai

- 1) Pradžioje pastebėsite pykčio ženklus - pamatysite vaiko itampa jo veikloje, isgirsite žodžiuose, stebėsite kūne.
- 2) Pasiūlysite vaikui nusiramino veiklas, nukreipsite jo dėmesį.
- 3) Vaikui nurimus, veikiausiai aptarsite konfliktinę situaciją ir galimus sprendimus.
- 4) Palydėsite vaiką i situaciją, kuri išprovokavo vaiko pyktį ir stebėsite, palaikysite vaiką, jam elgiantis tinkamu būdu. Vaikas turi toje pačioje situacijoje pasipraktikuoti elgtis tinkamai, bei atstatyti padarytą žalą.

Emociniai sutrikimai

Nerimo sutrikimas

Nuotaikos sutrikimas

Nerimas – kas tai?

Nerimas skatina fizinį ir intelektualų aktyvumą;

Tai į ateitį nukreipta būseną, kuri padeda planuoti elgesį;

Tokia būseną, kai jaučiamas neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus;

Tikimybė, kad įvyks kas nors blogo pervertinimas;

Nerimą rodančios reakcijos

Verksmas

Miego sutrikimai (bijo prarasti daiktinės aplinkos ir artimų žmonių sukurtą ryšį).

Netinkamu elgesiu (verksmu, klausinėjimu, trukdymu – taip stengiasi įsitikinti, kad nėra pamiršti).
Nesąmoninga tuštumos baimė.

Tobulas vaikas (visa jo energija nukreipta, kad nebūtų atstumtas, apleistas, kad atitiktų kitų lūkesčius.

Bendrasis nerimas. (obsesiniai kompulsiniai sutrikimai, hiperaktyvumas, depresija, sunkūs elgesio sutrikimai).

Vaikams ir paaugliams, turintiems nerimastingumo problemų ir nerimo sutrikimų, būdingi tokie bendri bruožai:

- a) žemesni akademiniai pasiekimai (vaikas mokosi blogiau negu galėtų);
- b) vengia atsakinėti per pamokas;
- c) neturi draugų arba turi jų mažiau nei bendraamžiai;
- d) padidintas priklausomumas nuo kitų (pvz., mokytojos);
- e) susiaurėja užklasinė veikla;
- f) praleidinėja pamokas, ilgainiui gali iškristi iš mokyklos.

Nerimas ar nerimo sutrikimas?

KAS TAI: NERIMAS (youtube.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=RR53XZenMfg>

Nerimo sutrikimai

3 lentelė. Dažniausi nerimo sutrikimai vaikystėje ir paauglystėje

Sutrikimas	Apibūdinimas
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.

Panikos sutrikimas

Panikos sutrikimas yra nerimo sutrikimas, kuris pasireiškia staigiais ir intensyviais baimės ar panikos priepuoliais. Šie priepuoliai gali atsirasti be aiškos priežasties ir dažnai būna labai bauginantys.

Simptomai:

Intensyvus širdies plakimas

Prakaitavimas

Drebulys

Oro trūkumo pojūtis

Krūtinės skausmas

Pykinimas

Galvos svaigimas

Baimė prarasti kontrolę arba išprotėti

Priežastys:

Psichologiniai veiksniai, tokie kaip stresas, traumos ar gyvenimo pokyčiai

Fiziologiniai veiksniai, įskaitant smegenų cheminių medžiagų pusiausvyros sutrikimus ir paveldimumą

Nuotaikos sutrikimas

Esant nuotaikos problemoms esama daugybės pokyčių:

- a) emocijų (jaučiasi liūdni, dažnai verkia ar atrodo bepravirkstantys);
 - b) savęs vertinimo ir mąstymo (jaučiasi beverčiai, mano nieko negalintys padaryti gerai, abejoja gyvenimo prasme, galvoja apie nemalonius savo paties arba savo artimųjų gyvenimo įvykius ir jaučiasi dėl jų kaltas, nemato savo gyvenimo perspektyvos, save per menkai vertina);
 - c) motyvacijos (praranda iniciatyvą, praranda susidomėjimą ankstesnėmis veiklomis ir mokymusi);
 - d) fizinių (greitai pavargsta, dėl to sumažėja darbo produktyvumas) pokyčiai.
- Šiam emocinių sutrikimų pogrupiui priklauso depresijos ir distimijos sutrikimai, dažniau(-siai) būdingi paauglystės periodui.

Nerimo sutrikimai dažniausiai prasideda vaikystėje ir ankstyvoje paauglystėje, o nuotaikos sutrikimai – vėlesniu periodu, paprastai jau besibaigiant paauglystei

Kai vaikai turi depresiškumo problemų ar ir sutrikimą, jie patiria tokius sunkumus:

pasitenkinimo jausmo praradimą,

pažemintą savęs vertinimą,

socialinį užsisklendimą,

dėmesio koncentracijos sunkumus,

blogą akademinį pažangumą,

biologinių funkcijų sutrikimus (miego, mitybos, tuštinimosi)

pozityvius įvykius jie priskiria išorinėms, o negatyvius įvykius vidinėms priežastims.

Pradiniame mokykliniame amžiuje šie vaikai išsiskiria savivertės sumažėjimu, kaltės jausmais.

Depresiški vaikai iki 12 metų gali pasižymėti trukdančiu, laužančiu visuotinai priimtas taisykles, agresyviu elgesiu, kas neigiamai atsiliepia jų santykiams su bendraamžiams bei akademiniam pasiekimams.

Vaikystėje ryškiau nei bet kuriame kitame amžiuje pastebima akivaizdi emocijų įtaka elgesiui.

Pagalbos metodai:

Emocijų reguliavimo technikos padeda žmonėms valdyti ir kontroliuoti savo emocijas, kad jos netaptų nevaldomos. Štai keletas pagrindinių metodų:

Kvėpavimo pratimai: Lėti ir gilūs kvėpavimo pratimai padeda sumažinti stresą ir nerimą, nes jie skatina parasimpatinę nervų sistemą, kuri atsakinga už atsipalaidavimą.

Meditacija ir dėmesingumo praktikos: Šios technikos padeda sutelkti dėmesį į dabartinį momentą ir sumažinti neigiamų minčių įtaką. Tai gali būti meditacija, joga ar paprasti dėmesingumo pratimai.

Kognityvinė elgesio terapija (KET): KET padeda atpažinti ir keisti neigiamas mintis bei elgesio modelius, kurie gali sukelti emocinius sutrikimus.

Fizinė veikla: Reguliarus fizinis aktyvumas padeda išlaisvinti endorfinus, kurie gerina nuotaiką ir mažina stresą.

Socialinė parama: Bendravimas su draugais, šeima ar specialistais gali padėti išreikšti ir suprasti savo emocijas, gauti paramą ir patarimus.

Kvēpavimo praktikos vaikams

Pūtimo pratimai

Vaikams galima pasiūlyti pažaisti šiuos žaidimus:

1. Papūsk plunksnelę

Pasidėk ant delno plunksnelę ir nupūsk ją toli toli. Kai nuskris, atsinešk, vėl pasidėk ją ant delno ir vėl pūsk.

2. Papūsk oro balioną

Pasiimk pripūstą oro balioną, giliai įkvėpk ir pūsk taip, kad jis išsilaikytų ore. Po to pailsėk, kad galva neapsisuktų, ir dar pakartok keletą kartų.

3. Oro burbulai vandenyje.

Įsipilk į puoduką vandens, pasiimk šiaudelį ir ilgai pūsk, kad darytųsi burbulai (5-6 k.). Po to vėl įkvėpk ir ilgai pūsk burbuliukus.

Žaidimai kvėpavimui stiprinti

1. Žaidimas su stalo teniso kamuoliuku

Žaidžia 4—6 vaikai. Stalo teniso kamuoliukas padedamas ant stalo ir kiekvienas vaikas, stipriai pūsdamas, turi tą kamuoliuką nupūsti kuo toliau nuo savęs. Šis žaidimas moko vaiką atsitiesti, giliai įkvėpti pečius atlošiant atgal, o ne keliant juos aukštyn.

2. Muilo burbulai

3. Žaidimas su balionu

Vaikai, stovėdami dviese vienas priešais kitą arba rateliu, jei žaidžia daugiau vaikų, pučia balioną vienas nuo kito. Žaidėjams gali tekti pūsti nuo pat žemės, taigi jų kūno laikysena gali būti labai įvairi.

<https://www.youtube.com/watch?v=wYDNuEscXZM> Lifto pratimas

<https://www.youtube.com/watch?v=FOulc7aGXqA&t=239s> Ieva Balvočiūtė

Bendrojo ugdymo mokykloje teikiamos pagalbos elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų turintiems vaikams galimybes laiduoja pedagogai ir švietimo pagalbos specialistai:

Individualizuotas ugdymas: Svarbu pritaikyti ugdymo metodus pagal kiekvieno vaiko poreikius ir galimybes, užtikrinant personalizuotą mokymąsi.

Komandinė pagalba: Mokyklos specialistų komanda, įskaitant pedagogus, psichologus ir socialinius darbuotojus, turėtų bendradarbiauti teikiant pagalbą.

Bendradarbiavimas su šeima: Tėvų įtraukimas į pagalbos procesą yra esminis, siekiant užtikrinti nuoseklumą ir paramą tiek namuose, tiek mokykloje.

Klasės valdymo strategijos: Naudojant tinkamas strategijas, galima padėti vaikams išlikti ramiems, orientuotiems ir organizuotiems.

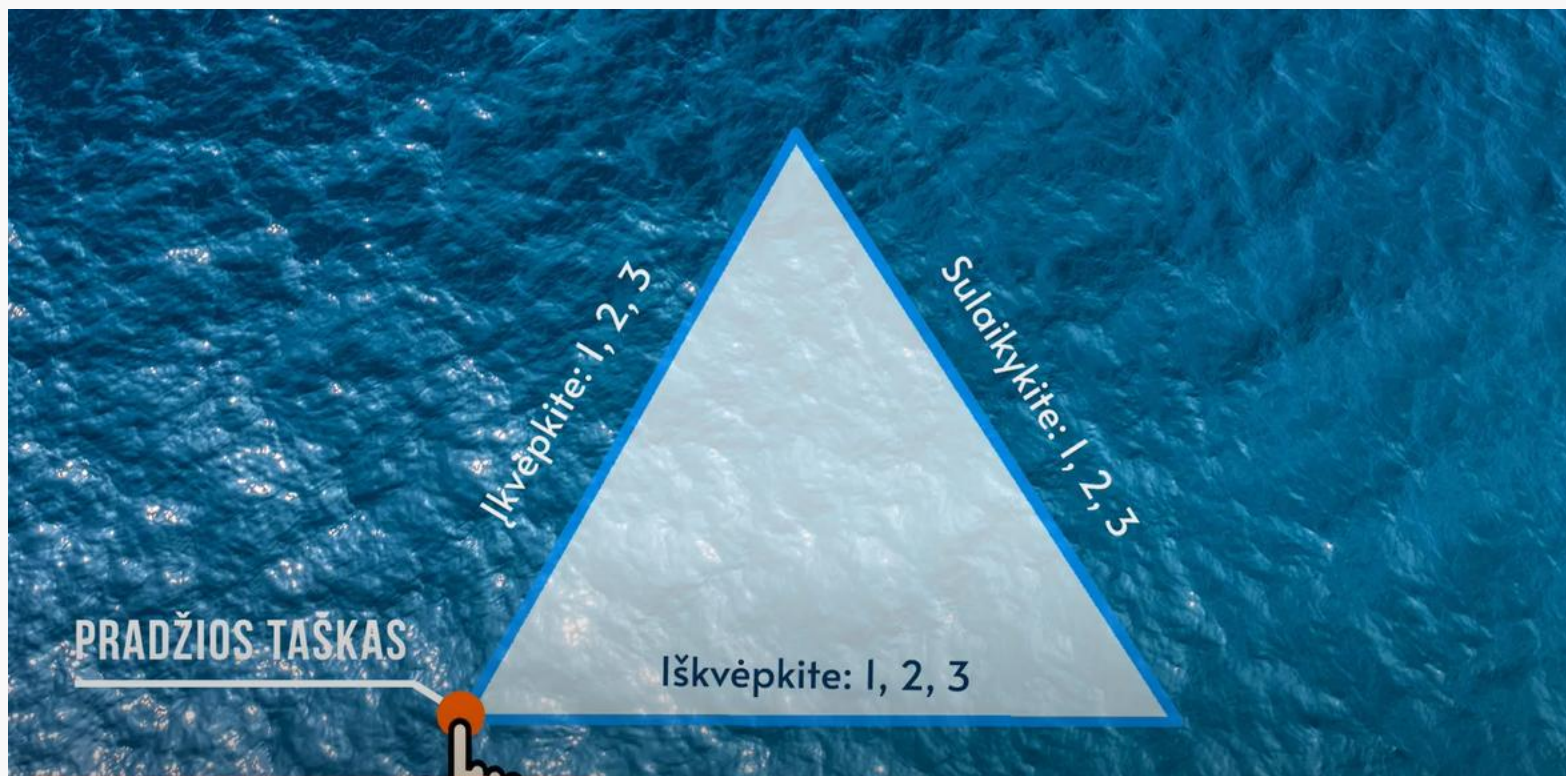
<https://mppt.lt/paslaugos/informacija-ugdymo-istaigoms/ugdymo-turinio-pritaikymo-rekomendacijos/>

PATARIMAI PEDAGOGAMS:

intensyvios emocijos ir emocinė perkrova. Kaip padėti vaikams,
turintiems įvairiapusių raidos sutrikimų

<https://srvks.lt/wp-content/uploads/2022/03/Emocine-perkrova.pdf>

Valdomo kvėpavimo praktikos vaikams



PRADŽIOS TAŠKAS

Iškvėpkite: 1, 2, 3, 4

Sulaikykite: 1, 2, 3, 4



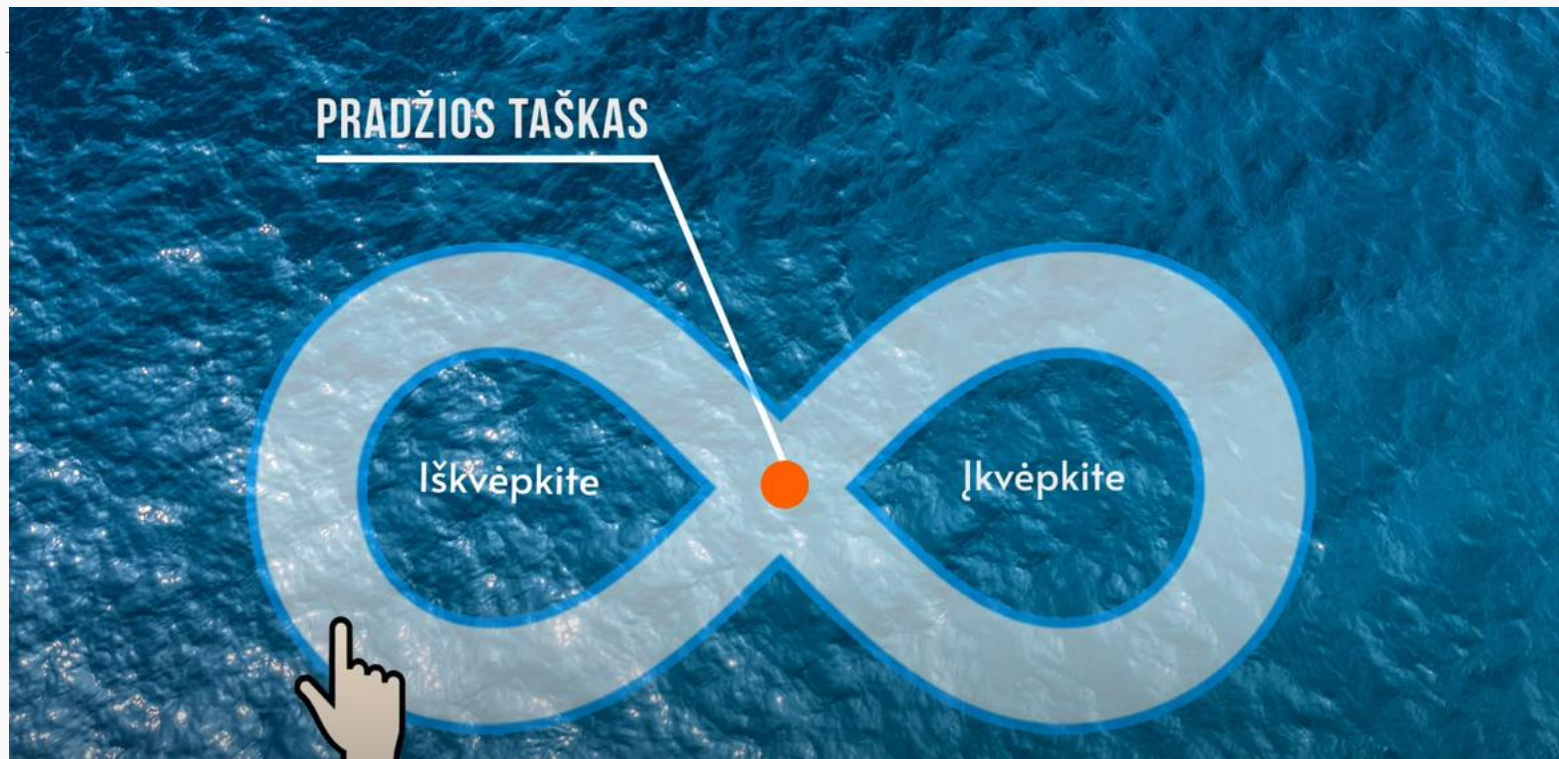
Sulaikykite: 1, 2, 3, 4

Iškvėpkite: 1, 2, 3, 4

PRADŽIOS TAŠKAS

Iškvėpkite

Įkvėpkite



Trijų žingsnių planas

Atsitraukti – Nurimti – Išspręsti

Nusiramavimo maišelis:

Sensoriniai daiktai (modelinas, plastilinas, smėlis, plėšyti laikraštj, kamuoliukas, molis).

Dėmesį atitraukiantys daiktai (knyga, rubiko kubas, blizgučių indelis, spalvinimo knygelė, labirintai).

Kvėpavimą gilinantis žaislai (muilo burbulai, vėjo malūnėlis , plunksna pūtimo žaidimams).

IKI
KITO SUSITIKIMO!

Psichologė – psichoterapeutė
Jolanta Karvelienė
info@psichologekarveliene.lt
tel; 868375505