Projekto vykdytojas
VšĮ Vilniaus universiteto
ligoninė Santaros klinikos

Projektas
„Vaikų ir paauglių psichikos ir raidos
sutrikimų prevencija ir pagalba šeimai“
finansuojamas Europos socialinio
fondo lėšomis

Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

POZITYVIOS TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PROGRAMA

Tėvams, auginantiems vaikus, turinčius elgesio ir emocinių sutrikimų

Vilnius, 2018

Programą parengė:
Vaikų ligoninės, VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės
Santaros klinikų filialo specialistės:
dr. Rima Breidokienė,
Jurgita Radzevičienė,
Rūta Šileikienė,
Eglė Tilvikaitė

Programą patvirtino
Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrų draugijos taryba
2018 m. lapkričio 08 d. posėdyje,
protokolo Nr. 2018/TAR-08.

TURINYS

1 susitikimas
Normalus ir susirūpinimą keliantis vaiko elgesys skirtingais raidos tarpsniais 4

2 susitikimas
Pozityvios tėvystės principai ir metodai 14

3 susitikimas
Saugaus ryšio su vaiku formavimas ir jo savivertės stiprinimas 23

4 susitikimas
Vaiko emocinio atsparumo ugdymas 32

5 susitikimas
Ikimokyklinio amžiausvaikų elgesio ir emociniai sutrikimai, prevencijos ir pagalbos principai (1 dalis) 37

6 susitikimas
Ikimokyklinio amžiausvaikų elgesio ir emociniai sutrikimai, prevencijos ir pagalbos principai (I – II dalys) 43

7 susitikimas
Mokyklinio amžiaus (viduriniosios vaikystės) vaikų elgesio ir emociniai sutrikimai, prevencijos ir pagalbos principai 48

8 susitikimas
Mokyklinio amžiaus (paauglystės) vaikų elgesio ir emociniai sutrikimai, prevencijos ir pagalbos principai 54

9 susitikimas
Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ads). Sutrikimo pristatymas, diagnostika, gydymas 59

10 susitikimas
Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo gydymas. Šeimos gyvenimo bei ugdymo organizavimas auginant vaiką su ads 64

Papildoma medžiaga 69

Literatūros sąrašas 75

1 susitikimas

NORMALUS IR SUSIRŪPINIMĄ KELIANTIS VAIKO ELGESYS SKIRTINGAIS RAIDOS TARPSNIAIS

Susitikimo eiga:

I. Susipažinimas (20 min.).

Paprašykite kiekvieno grupių dalyvio trumpai prisistatyti. Iš pradžių galite duoti kiekvienam jų pasirinkti nuotrauką, kuri labiausiai atspindi jo dabartinę būseną ir jį geriausiai apibūdina. Būkite pasiruošę įvairių nuotraukų arba iškarpų iš žurnalų, laikraščių, reklaminių leidinių. Paskatinkite ilgai negalvoti ties kuria nors nuotrauka – geriausia, jei pasirinkimas būtų intuityvus, spontaniškas.

Vėliau paprašykite kiekvieno dalyvio trumpai papasakoti apie savo pasirinktą nuotrauką ir taip pat šiek tiek apie save:

- Kuo ši nuotrauka patraukė dalyvio dėmesį?
- Kaip ji apibūdina jo dabartinę būseną arba bendrai jo asmenybę?
- Ką jis galėtų papasakoti apie save kitiems grupės dalyviams? Kiekvienas dalyvis gali asmeniškai pasirinkti, kuria informacija jis galėtų saugiai pasidalinti su kitais, pvz., kokio amžiaus vaikus augina, ką veikia arba kuo domisi, kas paskatino susidomėti tėvystės įgūdžių mokymais, ką būtų svarbu sužinoti arba išmokti per mokymus, į kokius rūpimus klausimus mokymų vedėjai galėtų atsakyti.

II. Mokymų pristatymas (10 min.).

Kai prisistato visi grupės dalyviai, taip pat prisistatykite – įvardinkite savo specialybę, profesiją, trumpai papasakokite apie savo patirtį su vaikais ir paaugliais. Taip pat papasakokite apie pozityvios tėvystės mokymus, į kuriuos susirinko dalyviai:

- Tėvystės mokymų tikslas – mokyti dalyvių pozityvios tėvystės principų ir metodų, kurie orientuoti į geriausius vaikų interesus ir atliepia svarbiausius vaikų poreikius; įgalinti elgesio ir emocinių sunkumų turinčių vaikų tėvus suteikti savo vaikams savalaikę ir efektyvią pagalbą.
- Mokymų ciklą sudaro 10 susitikimų, kiekvieno jų trukmė yra 1,5 val.
- Pirmieji keturi susitikimai skirti susipažinti su pozityvios tėvystės prielaidomis ir principais, kurie įgalina geriau suprasti vaikų poreikius skirtingais raidos tarpsniais, atpažinti normalų ir susirūpinimą keliantį vaikų elgesį, ugdyti vaikų pasi-

tikėjimą savimi ir formuoti su jais saugų ryšį. Iš esmės ši mokymų dalis skirta tėvų supažindinimui su svarbiausiomis vaikų geros emocinės sveikatos ir sveikos raidos prielaidomis, apsaugančiomis nuo galimų elgesio ir emocinių sunkumų.
- Kiti du susitikimai skirti ikimokyklinio amžiaus vaikų elgesio ir emociniams sutrikimams, prevencijai ir pagalbos galimybėms aptarti.
- Dar kiti du susitikimai skirti mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių elgesio ir emociniams sutrikimams, jų prevencijai ir pagalbos galimybėms aptarti.
- Mokymus vainikuos du susitikimai, supažindinantys tėvus su vaikų ir paauglių hiperkineziniais sutrikimais, jų prevencija ir pagalbos būdais.
- Kiekvienas susitikimas apims teorinę medžiagą, praktines užduotis (darbą mažose grupelėse, diskusijas, atvejų aptarimus, vaidmenų žaidimus). Kiekvieno susitikimo pabaigoje dalyviams bus užduodami namų darbai, kuriuos dalyviai turės atlikti iki kitos pamokos. Kiekvienas naujas susitikimas prasidės namų darbų aptarimu.
- Pristatomos mokymų datos ir laikas, pabrėžiama lankymo svarba. Aptariami dalyviams rūpimi klausimai, pasiūlymai.

III. Mokymų grupės taisyklių sukūrimas (10 min.).

Pasakykite dalyviams, kad tam, jog visi mokymų grupėje jaustųsi saugūs ir čia praleistas laikas būtų naudingas, reikalingos grupės taisyklės. Jos apibrėžia bendravimo ir buvimo grupėje rėmus. Pirmiausia paklauskite dalyvių, kokios buvimo šioje mokymų grupėje taisyklės jiems būtų svarbios. Paimkite didelio formato lapą ir užrašykite visas siūlomas taisykles. Jei būtina, pateikite savo siūlymus (pvz., labai svarbi konfidencialumo taisyklė – tai, kas pasakojama mokymų grupėje, turi likti grupės viduje, taip pat svarbi ir pagarbos, klausymosi taisyklė bei taisyklė nereikalauti, kad būtų kalbama.). Sudarykite galutinį taisyklių sąrašą, prie kurio pagal poreikį bus galima grįžti kiekvieno susitikimo metu.

IV. Teorinės medžiagos pristatymas tėvams (45 min.).

Vaiko raida nėra linijiškai nuosekli. Atvirkščiai, ji dinamiška, besikaitaliojanti: kartais ji sustoja, kartais grįžta atgal arba banguoja, kartais sukasi spirale, todėl net ir labiausiai patyrę specialistai labai atsargiai brėžia ribas tarp to, kas yra normalu, kas kelia susirūpinimą, o ką jau būtų galima vadinti sutrikimu. Nėra universalių raidos normų, kurios tiksliai apibūdintų priimtino elgesio ribas. Kita vertus net ir darant labai atsargias išvadas apie vaiko raidą, paliekant tikimybę, kad vaiko raida pasivys kitų vaikų raidą arba laikui bėgant išnyks, svarbu išlikti jautriam ir pastabiam. Kitaip galima praleisti rimtesnių problemų pradžią, problema įsisenės ir gilės, o tai ribos ir teikiamos pagalbos efektyvumą. Siekdami apsisaugoti nuo šių klaidų, specialistai renka duomenis apie tai, koks elgesys būdingas daugumai tam tikro amžiaus vaikų. Elgesys, kuris būdingas daugumai tam tikro amžiaus vaikų, vadinamas *normaliu*. Elgesys, kuris pasitaiko retai arba labai retai, įvardijamas kaip *keliantis susirūpinimą arba probleminis*. Pastarasis taip pat paprastai neatitinka socialinio elgesio taisyklių, yra neadaptyvus – neleidžia vaikui sėkmingai funkcionuoti skirtinguose psichosocialiniuose kontekstuose (šeimoje, mokykloje, bendraamžių kolektyve ir kt.), siekti svarbiausių jo amžiui būdingų uždavinių.

Pateiksime trumpą apžvalgą apie vaiko pažintinės, socialinės ir emocinės raidos ypatumus kiekviename raidos tarpsnyje, galimas elgesio ir emocines problemas ir sutrikimus kiekviename tarpsnyje, taip pat gaires, kaip į tai turėtų reaguoti tėvai bei kaip jie turėtų bendrauti su vaikais.

Kūdikystė (0–18 mėn.)

Pažintinė raida:

- Kūdikis gali sukoncentruoti dėmesį tik labai trumpą laiką ir turi ribotas galimybes komunikuoti verbaliai – apie savo poreikius dažniausiai praneša verkimu.
- Kūdikis neturi objekto pastovumo jausmo. Tai reiškia, kad jis neturi savo psichikoje jam artimo žmogaus reprezentacijos, jaučiasi saugus tol, kol jį mato. Kitais žodžiais tariant, jei mama (kuri paprastai yra pagrindinis asmuo, prie kurio vaikas prisiriša) dingsta iš kūdikio regėjimo lauko (pvz., išeina į kitą patalpą), pastarasis pradeda jausti stiprų nerimą, nes dar neturi vidinio mamos vaizdinio. Kūdikis neturi prisiminimų.

Emocinė raida:

- Kūdikis paprastai yra prisirišęs prie savo pagrindinių globėjų (paprastai tai būna mama), ir kiti žmonės negali jų taip veiksmingai nuraminti kaip mama. Jau 5–6 mėnesių kūdikis jaučia nerimą nepažįstamo žmogaus akivaizdoje.
- Vaiko pirmosios emocijos paprastai būna difuziškos (nelabai aiškios, išplaukusios). Viename poliuje yra visa apimantis nerimas, o kitame – pasitenkinimas, ramybė. Vėliau vaiko emocijos tampa vis įvairesnės, sudėtingesnės, aiškesnės.
- Patiriamą stresą kūdikis išreiškia ne vien verkimu, bet ir miego, valgymo sunkumais.
- Kūdikio emocinis stabilumas labai priklauso nuo jautrios tėvų globos ir aplinkos stabilumo.

Socialinė raida:

- Socialinis prieraišumas paprastai būna ribotas: apima tik pagrindinius jį prižiūrinčius suaugusiuosius, artimus žmones, kuriuos kūdikis dažnai mato. Su nepažįstamais žmonėmis kūdikis paprastai jaučiasi labai nesaugus, tokiose situacijose pasireiškia jo nerimas.

Galimas probleminis elgesys:

- Stiprus, dažnas ir sunkiai nuraminamas kūdikio verksmas.
- Valgymo sutrikimai (kūdikis neima krūties, dažnai atpylinėja, prastai auga jo svoris).
- Miego sutrikimai (sunkiai užmiega, dažnai prabunda arba, atvirkščiai, miega pernelyg ilgai ir daug).
- Sutrikęs socialinis elgesys su prieraišumo ryšiu sietinais asmenimis: nėra akių kontakto arba jis minimalus, susidūręs su stresu nesiekia suaugusiojo nuraminimo, jautri reakcija į fizinius prisilietimus, kitą sensorinę stimuliaciją.

Tinkamas suaugusiojo elgesys:

- Jautriai ir laiku patenkinti kūdikio poreikius.
- Nesivadovauti tokiais mitais, kaip antai „Kūdikį galima išlepinti jį dažnai imant ant

rankų“ arba „Negalima skubėti pas kūdikį jam tik pravirkus“. Būtent pirmaisiais metais formuojasi, kaip vaikas jaučia save ir aplinkinį pasaulį. Vaikas jausis svarbus, o aplinkinis pasaulis jam atrodys saugus, jei jį auginantys suaugusieji tinkamai ir jautriai reaguos į jo poreikius.
- Kuo dažniau nešioti kūdikį, jį glausti ir kalbėtis su juo.
- Kūdikio auginimas – tai daug fizinių ir emocinių pastangų reikalaujantis procesas, todėl tėvams svarbu pasirūpinti ir savo emocine ir fizine sveikata, nekelti sau pernelyg didelių reikalavimų. Kūdikis jausis saugus šalia laimingos ir ramios mamos.

Ikimokyklinis amžius (18 mėn.–5 metai)

Pažintinė raida:
- Vaikas naudoja kalbą kaip pagrindinį įrankį savo poreikiams, norams, jausmas išreikšti.
- Vyrauja konkretus mąstymas. Vaikui sunku suprasti sudėtingesnes sąvokas, ryšį tarp priežasties ir pasekmės, jis daug fantazuoja ir remiasi maginiu mąstymu siekdamas suprasti jį supantį pasaulį.
- Vaiko mąstymui būdingas egocentriškumas – pasaulis yra toks, kokį jį mato vaikas. Jam sunku suprasti kito perspektyvą. Laiko suvokimas taip pat dar tik vystosi.
- Funkcinis vaiko žaidimas palaipsniui virsta vaidmenų, simboliniu žaidimu.

Emocinė raida:
- Vaikas iki trejų metų jau puikiai gali išreikšti liūdesį, pyktį, džiaugsmą, baimę. Dvejų–trejų metų vaikas netgi geba sumeluoti, norėdamas ką nors gauti ar paneigti ką tik įvykusį faktą.
- Vystosi vaiko savarankiškumas, autonomija. Išoriškai tai pasireiškia kaip vaiko noras viską daryti pačiam. Vaikas pradeda suvokti save kaip atskirą individą, pradeda tikrinti leistino elgesio ribas ir todėl dažnai atsikalbinėja, nesutinka su tėvų nurodymais, daro priešingai nei liepiamas.
- Vaiko pyktis gali būti intensyvus bei išreiškiamas kandžiojimusi, žnaibymusi, mušimusi.

Socialinė raida:
- Vaikas pradeda domėtis kitais vaikais, bendrauti ir žaisti su jais. Gali būti stebimas stipriai išreikštas konkurencinis santykis su kitais vaikais.
- Vaikas mokosi bendradarbiauti ir dalintis.

Galimas probleminis elgesys:
- Stiprios ir intensyvios pykčio reakcijos.
- Stipriai išreikšta atsiskyrimo taktika, taip pat socialinis nerimas, kuris trikdo vaiko gebėjimą prisitaikyti ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, pačiam užmigti.
- Šlapinimosi ir tuštinimosi problemos (nevalingai šlapinasi arba tuštinasi dienos arba nakties metu).
- Socialinės interakcijos sutrikimas (nesupranta neverbalinių bendravimo ženklų, neinicijuoja bendravimo ir neatsako į kitų iniciatyvą), kalbos sulėtėjimas arba nea-

dekvatumas (pvz., kartoja stereotipiškas frazes, neadekvačiai moduliuoja balso intonaciją), stereotipiniai judesiai, grimasos.

Tinkamas suaugusiųjų elgesys:

- Mokyti vaiką tinkamų pykčio išraiškos būdų. Skatinti vaiką naudoti kalbą savo jausmams ir poreikiams išreikšti.
- Atskirti vaiką ir jo elgesį – vaikas nėra blogas, netinkamas yra tik jo elgesys, o elgesį galima keisti.
- Žaisti kartu su vaiku, individualiai jam skirti laiką, praleisti jį kokybiškai.
- Nustatyti vaikams tinkamo elgesio ribas – tai teikia vaikui saugumo jausmą ir moko savikontrolės.

Mokyklinis amžius (6–9 metai)

Pažintinė raida:

- Vaikas išmoksta konkrečių operacijų ir geriau supranta priežastis ir pasekmes, jau turi geresnį laiko suvokimą.
- Vaikas vis dar turi ribotą gebėjimą pažvelgti į situaciją iš kitų žmonių perspektyvos, nors jau pradeda suprasti, kad dėl kai kurių gyvenimo įvykių jis nėra kaltas.

Emocinė raida:

- Vystosi vaiko kompetencijos jausmas – jis gerai jaučiasi, kai jam pavyksta atlikti jo kasdienės veiklos ar mokyklines užduotis. Vaikas pradeda lyginti save su kitais, o tai gali kelti jam stiprius nemalonius jausmus.
- Jautriai reaguoja į kritiką.
- Jaučia nerimą naujoje situacijoje, kurioje nesupranta taisyklių, nežino, kaip elgtis.
- Stipriai vystosi kaltės, gėdos jausmai.

Socialinė raida:

- Svarbūs tampa draugai, nors vis dar išlikęs prieraišumas ir prie tėvų (globėjų).
- Siekia pirmauti, lyderiauti.
- Paprastai demonstruoja lojalumą savo lyties bendraamžiams.

Galimas probleminis elgesys:

- Nuolatinis atsikalbinėjimas, prieštaravimas taisyklėms, nepaklusnumas, kuris trikdo vaiko adaptaciją.
- Sunkumai mokykloje (elgesio arba mokymosi sunkumai, sulėtėjusi pažintinė raida).
- Dėmesio sukaupimo ir perdėto aktyvumo sunkumai.
- Agresyvus elgesys, dažni pykčio priepuoliai.
- Stiprus ir dažnas nerimas, bendravimo su bendraamžiais sunkumai.

Tinkamas suaugusiųjų elgesys:

- Aktyviai dalyvauti vaiko gyvenime, domėtis vaiko draugais, mokslais, pomėgiais, jo vidiniais išgyvenimais ir nepalikti vieno jam sudėtingose gyvenimo situacijose.

- Padrąsinti ir palaikyti vaiką, kad jis pasitikėtų savimi. Dažnai netinkamai elgtis linkę apleisti, savimi nepasitikintys, nemylimais besijaučiantys vaikai, kurie tik netinkamai elgdamiesi jaučiasi svarbūs ir galingi.
- Įtraukti vaiką į jam įdomią, jo gabumus ir stiprybes atitinkančią užklasinę veiklą.
- Padėti vaikui įgyti mokymosi įgūdžius, padėti prisiimti atsakomybę už savo elgesį, daryti tinkamus pasirinkimus.
- Laipsniškai skatinti vaiko savarankiškumą.

Ikipubertantinis laikotarpis (tarpsnis iki paauglystės – 10–12 metų)

Pažintinė raida:

- Kai kurie šio amžiaus vaikai pradeda mąstyti abstrakčiai ir suprasti sudėtingas įvykių priežastis, gali pažvelgti į situaciją ir iš kito žmogaus perspektyvos.
- Vaikas gali generalizuoti, apibendrinti, lengviau prisitaikyti prie lūkesčių skirtingose situacijose.

Emocinė raida:

- Vaikui pradeda vis labiau rūpėti, kaip jis atrodo kitų žmonių (ypač jam svarbių suaugusiųjų ir bendraamžių) akyse. Nuo to, kiek vaikas gauna pritarimo, palaikymo iš aplinkos, priklauso jo savęs vertinimas.
- Didėja vaiko emocinė branda – jis jau pajėgus ir pats savarankiškai įveikti įvairių nelengvų gyvenimo situacijų sunkumus, bet jam vis dar reikia šeimos palaikymo, pritarimo, padrąsinimo.

Socialinė raida:

- Vaiko socialinis pasaulis labai prasiplečia, tampa labia svarbūs bendraamžiai. Dauguma santykių yra su tos pačios lyties bendraamžiais.
- Vaikui vis dar reikalingi suaugusieji, kuriais jis pasitiki, lyderystei, paramai, palaikymui, pritarimui, tačiau vaikas mažiau idealizuoja tėvus ir pradeda suprasti, kad jo tėvai gali elgtis netinkamai.

Galimas probleminis elgesys:

- Gali išikti buvę sunkumai mokykloje, ypač tuo atveju, jei jie nebuvo sprendžiami anksčiau.
- Gali išlikti arba suintensyvėti dėmesio sukaupimo ir aktyvumo bei agresijos valdymo sunkumai, gali atsirasti arba išlikti, gilėti vaiko nerimas, prislėgtumas, liūdesys, sutrikęs bendravimas su bendraamžiais.

Tinkamas suaugusiųjų elgesys:

- Pasiūlyti aktyvesnę pagalbą atliekant mokyklines užduotis, kelti adevačius lūkesčius dėl vaiko įvertinimo mokykloje.
- Padėti vaikui atpažinti savo stiprybes, stiprinti jo savivertę, savarankiškumą.
- Kalbėti su vaiku apie lytiškumą, lytinę brandą, atsakyti į vaikui rūpimus klausimus.

Ankstyvoji paauglystė (13–14 metų)

Pažintinė raida:

- Paaugliai jau gali mąstyti abstrakčiai, tačiau situacijose, kuriose vyrauja emocijos, jiems sunku mąstyti racionaliai.
- Paaugliai jau įgyja gebėjimų atpažinti savo jausmus ir apie juos papasakoti, juos išreikšti verbaliai.

Emocinė raida:

- Būdinga dažna emocijų kaita, daug prieštaringų ir nelengvai valdomų jausmų.
- Keičiasi kūnas, pradeda pažinti savo seksualumą.
- Atsiranda noras būti nepriklausomam, o tai pasireiškia autoretetų, autoritetingų taisyklių, vertybių atmetimu. Tuo tarpu noriai tapatinamasi su bendraamžių normomis ir vertybėmis.

Socialinė raida:

- Bendraamžių pritarimas paauglio savivertei turi didesnę reikšmę nei suaugusiųjų pritarimas.
- Dauguma jau įgyja moralines nuostatas apie tai, kas yra teisinga, o kas ne, bet bendraamžių grupės vertybės yra svarbesnės.
- Ieško savo tapatumo, pagrindinis sprendžiamas klausimas:„Kas aš esu?“

Vidurinioji paauglystė (15–17 metų)

Pažintinė raida:

- Lavėja gebėjimas reflektuoti, daryti įžvalgas, mąstyti hipotetiškai.
- Paauglio mąstymas tampa vis labiau panašus į suaugusiojo, tačiau paauglys gali lengvai prarasti refleksijos gebėjimą susidūręs su stresine, jį jaudinančia situacija.

Emocinė raida:

- Teigiamo savęs vertinimo formavimasis labai priklauso nuo to, kaip paauglys jaučiasi priimamas savo bendraamžių – kaip tos pačios, taip ir kitos lyties.
- Formuojasi tapatumo jausmas. Paauglys išbando daugelį elgesio būdų. Juos atmeta arba priima ir taip bando suprasti, kas jam tinka, o kas ne.

Socialinė raida:

- Vis labiau svarbūs tampa santykiai su kitos lyties bendraamžiais.
- Paauglystės pabaigoje dauguma paauglių iš naujo įvertina savo „blogio“ ir „gėrio“ idėjas, rečiau atmeta suaugusiųjų vertybes, mažiau reikšmės jiems teikia bendraamžių nuomonė. Geba pasižiūrėti į situaciją iš skirtingų perspektyvų.
- Pradeda planuoti ateitį, mąstyti apie emancipaciją.

Galimas probleminis elgesys paauglystėje:

- Delikventinis, taisykles pažeidžiantis elgesys (mokyklos nelankymas, įsitraukimas į kriminalinę veiklą, pabėgimas iš namų ir kt.).

- Depresyvumas, savęs žalojimas, suicidinės mintys, ketinimai, bandymai.
- Valgymo sutrikimai (anoreksija, bulimija, persivalgymas).
- Priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo.

Tinkamas suaugusiųjų elgesys:

- Domėtis paauglio gyvenimu – draugais, pomėgiais, mėgstama muzika. Domėjimasis neturėtų apsiriboti vien tik įvertinimu mokykloje.
- Gerbti paauglių privatumą, suteikti galimybę jų savišraiškai (per muziką, aprangą, savo kambario interjerą).
- Diskutuoti ir kalbėtis su paaugliu, gerbti jo nuomonę, padėti pamatyti ir kitus požiūrius.
- Išlaikyti ribas, tačiau jas pagal paauglio amžių ir brandą plėsti jas, suteikiant jam daugiau laisvės ir savarankiškumo. Paaugliai jautriai reaguoja, jei jiems primetamos elgesio ribos. Žymiai veiksmingiau su jais tartis, kalbėtis.

V. Klausimai, diskusija (5–10 min.).

Paskatinkite dalyvius pasidalinti savo įžvalgomis, refleksijomis, pastebėjimais, atsakykite į rūpimus klausimus.

VI. Praktinė užduotis „Vaiko poreikiai“ (20 min.).

Šią užduotį galima organizuoti labai lanksčiai: galima skirti darbą mažose grupėse arba leisti tėvams dirbti individualiai. Išdalinkite tėvams situacijų aprašus. Paprašykite perskaityti ir išvardinti, kokie yra tikrieji vaiko poreikiai ir ką tėvai šiose situacijose daro netinkamai. Instrukcija: *„Kiekvienas jūsų (arba kiekviena grupelė) gaus gyvenimiškos vaikų ir tėvų bendravimo situacijos aprašymą. Matysite, kad kiekvienoje situacijoje tėvai tam tikru būdu reaguoja į vaiko elgesį ir šis reagavimo būdas sukelia tam tikras vaiko emocines reakcijas. Jūsų užduotis yra nuspręsti, ar tėvai teisingai supranta vaikų poreikius ir į šiuos poreikius reaguoja. Jei manote, kad neteisingai, tuomet turite pagalvoti ir pasakyti, ko iš tikrųjų nori vaikas aprašytoje situacijoje ir kaip tėvai galėtų padėti šiuos poreikius patenkinti.“*

Situacijos:

- Mama ką tik pamaitino kūdikį ir pakeitė jam sauskelnes. Ji saugiai paguldė vaiką į lovytę ir nuėjo į virtuvę gaminti valgio. Tačiau jau po penkių minučių išgirdo kūdikio verksmą. Pamatęs mamą kūdikis nustojo verkti ir nusišypsojo, pradėjo aktyviai mojuoti rankytėmis ir kojytėmis. Mama pamanė, kad kūdikis jau nusiramino, todėl vėl išėjo į virtuvę. Po kelių minučių vėl pasigirdo verksmas. Mama pamanė, kad gal kūdikis nepakankamai pavalgė, todėl pasiėmė buteliuką su pienu ir pradėjo mažylį maitinti. Tačiau kūdikis muistėsi ir nenorėjo imti buteliuko. Mama sutriko ir suirzo, nes nesuprato, ko iš tikrųjų nori kūdikis.

- Trejų su puse metų Matas dėliojo kaladėles. Jo mama tuo metu sėdėjo prie kompiuterio. Po kurio laiko berniukas priėjo prie mamos ir pradėjo prašytis ant kelių. Mama pakilo nuo kėdės ir pasiūlė sūnui pažaisti su mašina, tačiau pastarasis atsakė, kad nenori. „Tada pažaisk tai, ką nori“, – ramiai tarė mama ir grįžo prie kompiuterio. Berniukas pradėjo verkti. „Jei taip manimi manipuliuosi, būsi nubaustas“, – pasakė mama. Matas pradėjo verkti dar stipriau. Supykusi mama priėjo prie sūnaus ir liepė stotis į kampą. Berniuko verksmas tik stiprėjo.

- Dešimties metų Emilija grįžusi iš mokyklos pasakė mamai, kad gavo blogą pažymį iš matematikos. Mama supykusi atsakė, kad jeigu vakar mergaitė nebūtų iki išnaktų žiūrėjusi televizoriaus ir būtų daugiau laiko skyrusi pamokoms, nebūtų gavusi tokio prasto pažymio. Emilija supykusi pasakė, kad kalta pati mama, nes nepadėjo jai vakar ruošti pamokų, nors ji net kelis kartus jos prašė. Šis atsakymas mamą labai supykdė, ji liepė dukrai eiti į savo kambarį.

- Penkiolikos metų Lėja labai apsidžiaugė, kad trys jos klasės draugės sutiko ateiti pas ją į svečius peržiūrėti naujos serialo serijos. Kai visos mergaitės susirinko kambaryje žiūrėti filmo, iš darbo grįžo mama ir pradėjo kalbinti Lėją ir jos drauges. Iš pradžių Lėja mandagiai atsakinėjo į mamos klausimus, bet kai mama pradėjo klausinėti draugių, ėmė nerimauti, ar patiks toks mamos elgesys draugėms. Ji pasiūlė mamai nueiti į virtuvę ir pagaminti kokių nors sumuštinių. Mama pasakė, kad Lėja galinti pati nueiti į virtuvę ko nors pagaminti svečiams, o ji tuo metu pratęs pokalbį su mergaitėmis. Tada Lėja supyko ir pasakė mamai, kad jos visos nori ramiai baigti žiūrėti filmą. Mama įsižeidė ir pasakė, kad dukra labai nemandagi ir nemoka pagarbiai elgtis su savo tėvais.

VII. Praktinės užduoties aptarimas (5 min.).

Kai visi dalyviai atliks užduotį, paprašykite jų pasidalinti, kokie, jų manymu, yra vaiko poreikiai aprašytose situacijose, ką tėvai darė netinkamai ir kaip jie galėtų sureaguoti kitaip. Paprašykite pasidalinti, kaip jie patys sureaguotų panašiose situacijose.

VIII. Namų darbai (5 min.).

Skirkite dalyviams namų darbus. Šių namų darbų tikslas – susieti išgirstą teorinę medžiagą su kasdienėmis situacijomis. Paprašykite dalyvių stebėti savo vaiką kasdienėje aplinkoje ir surašyti kuo daugiau įžvalgų apie jo emocinę, socialinę ir pažintinę raidą. Taip pat paprašykite pažymėti, koks vaiko elgesys ar emocijos visiškai atitinka normalią raidą, o koks jiems kelia susirūpinimą. Pasiūlykite dalyviams taip pat pagalvoti, kurias iš konkrečiam raidos tarpsniui pasiūlytų rekomendacijų tėvams pavyksta pritaikyti, o kurių ne; kokios galimos to priežastys.

2 susitikimas

POZITYVIOS TĖVYSTĖS PRINCIPAI IR METODAI

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (15 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, mokymų vedėjas pakviečia juos papasakoti apie atliktus namų darbus. Pristatyti namų darbus turėtų tik tie tėvai, kurie nori ir gali papasakoti. Svarbu gerbti tėvų nenorą dalintis labai asmeniška informacija. Mokymų vedėjas moderuoja diskusiją, jei reikia – užduoda papildomų, patikslinančių klausimų, pasidalina savo įžvalgomis.

II. Teorinės medžiagos pristatymas (45 min.).

Mokymų vedėjas pristato tos dienos pamokos tikslą – supažindinti tėvus su pagrindiniais pozityvios tėvystės principais ir metodais. Pristatant tikslą svarbu pabrėžti, kad tėvai turi neabejotinai didžiausią reikšmę vaiko raidai, todėl jų taikomi teisingi auklėjimo metodai ir bendravimo su vaiku būdai yra prielaidos sėkmingam ir sveikam vaikų psichosocialiniam funkcionavimui. Pagarbus vaiko poreikiams auklėjimas yra geriausia galimų elgesio ir emocinių sunkumų prevencija.

Pozityvi tėvystė – tai vaikų auginimo filosofija, kuri didžiausią dėmesį skiria vaiko galimybių, stiprybių ir gebėjimų ugdymui, kad užaugęs jis sugebėtų visiškai save realizuoti. Vaikas auginamas jį padrąsinant, bet ne baudžiant, o netinkamas vaiko elgesys keičiamas nenaudojant psichologinio ir fizinio smurto. Tėvai padeda vaikui įgyti vidinį saugumo jausmą, pasitikėti savimi ir aplinkiniais, todėl jie negali būti tuo pačiu metu ir saugumo, ir baimės, agresijos šaltinis. Pozityvi tėvystė labiau akcentuoja ne bausmę, nes ji kelia vaikui nemalonias emocijas, skatina kaupti pyktį ir nuoskaudą, o padrąsinimą ir paskatinimą. Kitais žodžiais tariant, skatinamas tinkamas vaiko elgesys. Tuo tarpu, jei vaikas elgiasi netinkamai, jis mokomas priimti atsakomybę už savo elgesio pasekmes (gali būti natūrali arba loginė pasekmė). **Bausmė** ir **disciplina** yra skirtingi dalykai. **Bausmės** tikslas yra tam tikrais veiksmais kontroliuoti vaiką, daryti jam spaudimą arba jį sugėdinti. Taikant bausmę kontrolė yra išorinė, ne vidinė. Bausmė – gana skausmingu būdu – siunčia vaikui žinutę, kad vyresniam ir stipresniam žmogui nepatinka tai, ką jis daro. Tuo tarpu **disciplinos** tikslas yra išmokyti vaiką savikontrolės ir atsakomybės už savo veiksmus. **Pozityvioji disciplina** pasižymi demokratišku auklėjimu, paremtu tėvų autoritetu. Tėvai (globėjai) įtraukia savo vaiką į sprendimų priėmimą ir šeimos bendravimo taisyklių kūrimą. Vaikui leidžiama rinktis iš kelių ribotų galimybių. Tėvai (globėjai) labai aiškiai apibrėžia

vaiko elgesio ribas, kurios užtikrina abipusę pagarbą. Tėvai (globėjai) gerbia savo vaikus ir elgiasi geranoriškai, bet ryžtingai.

Kaip paskatinti teigiamus vaiko elgesio pokyčius?

- Dažniau atkreipkite dėmesį į tinkamą vaiko elgesį nei į netinkamą. Mes, suaugusieji, dažnai įpratę ignoruoti ir nepastebėti pozityvaus vaiko elgesio, nes laikome jį savaime suprantamu. Tuo tarpu į netinkamą elgesį labai greitai sureaguojame. Daugumos vaiko pakvailiojimų, paišdykavimų verta tiesiog nepaisyti. Taip pat verta nekreipti dėmesio, jei vaikas siekia dėmesio skųsdamasis, maldaudamas, provokuodamas.
- Kuo dažniau suteikite vaikui teigiamą grįžtamąjį ryšį apie jo elgesį. Labai svarbu konkrečiai įvardinti, ką vaikas daro tinkamai. Pavyzdžiui, ne „Koks gražus piešinys", o „Tu panaudojai labai daug spalvų ir labai kruopščiai nupiešei", ne „Šaunuolis", o „Mačiau, kad tau buvo labai pikta, tačiau sugebėjai tinkamai suvaldyti pyktį ir tavo elgesys su kitais buvo saugus."
- Kalbėkite apie savo jausmus, taip padėsite vaikui suprasti, kokį poveikį jo elgesys turi kitiems žmonėms. Tai veikia efektyviau nei kaltinimas, gėdinimas, kritikavimas, moralizavimas. Pastarasis tėvų elgesys skatina vaikus užsidaryti, formuoja jų neigiamą savęs vaizdinį, nepadeda įgyti emocinio sąmoningumo.
- Naudokite „Aš" kalbą vietoje „Tu" kalbos. Pradėkite sakinį nuo to, kaip jūs jaučiatės konkrečioje situacijoje, kai vaikas vienaip ar kitaip elgiasi. Pavyzdžiui, vietoje to, kad sakytumėte „Tu vėl visą dieną prasėdėjai telefone", pasakykite „Man liūdna, kad šiandien tu nesilaikei mūsų susitarimo dėl laiko, praleidžiamo prie telefono. Man būtų svarbu žinoti, kas atsitiko."
- Padrąsinkite vaiką ir parodykite jam savo tikėjimą jo galiomis, gebėjimais. Venkite apibendrinančių ir vaiką nuvertinančių teiginių tokių kaip „Tu niekada...", „Tu visada...", neklijuokite jį žeminančių etikiečių („Tinginys", „Bailys", „Ožys" ir pan.). Geriau išreikškite tikėjimą vaiku „Tikiu, kad kitą kartą tau pavyks susivaldyti", „Aš tikiu, kad tu gali tą padaryti pats. Būsiu šalia, jei tau reikės pagalbos" ir pan.
- Venkite įsakymų / komandų, įspėjimų / grasinimų, pamokslavimų / moralizavimų, patarimų ir paruoštų sprendimų, kaltinimų ir kritikos, kamantinėjimo.
- Jei netinkamas vaiko įprotis giliai įsišaknijęs, naudokite paskatinimų sistemą. Paskatinimas – tai išorinė pagalba vaikui išmokti tinkamo elgesio.

Pozityvūs paskatinimai gali būti:

- **Socialiniai:** pagyrimas, nusišypsojimas, paglostymas, prisilietimas, apkabinimas, laiko kartu praleidimas.
- **Suvartojami:** užkandžiai, saldumynai, sultys, pietūs kartu ir kt.
- **Veiklos:** televizoriaus žiūrėjimas, naudojimasis kompiuteriu, kinas, pomėgiai ir kt.
- **Žaislai:** konstruktoriai, žaidimai, piešimo priemonės ir kt.
- **Mainomi:** lipdukai, žvaigždutės, taškai, pinigai ir kt.

Tai, kas gali pozityviai paskatinti vieno vaiko elgesį, gali nesuveikti kito vaiko atveju. Pagalvokite apie tai, kokias kasdienes veiklas vaikas mėgsta, kaip jis mėgsta leisti laiką, kokios žodinės ir fizinės dėmesio formos vaikui patinka.

Taip pat svarbu suvokti, kokios yra galimos netinkamos vaiko elgesio priežastys. Tai padės suprasti, kodėl vaikas taip elgiasi ir kaip jam padėti. *R. Dreikurs* buvo įsitikinęs, kad netinkamai besielgiantis vaikas yra tas, iš kurio atimta drąsa ir jausmas, kad jis gali elgtis tinkamai. Bet kuris vaiko elgesys yra tikslingas. Tuo tarpu drąsą praradęs vaikas remiasi klaidingomis prielaidomis, kaip jaustis svarbiam ir kaip priklausyti. Autorius atskleidė keturis klaidingus vaikų įsitikinimus ir jų elgesio tikslus.

Keturi klaidingi vaikų įsitikinimai ir elgesio tikslai:

1. **Perdėtas dėmesio troškimas.** Klaidingas įsitikinimas: „Jaučiuosi su tavimi susijęs tik tada, kai sulaukiu tavo dėmesio.“ Nors vaikas reaguoja į pastabą ir nustoja netinkamai elgęsis, bet po kurio vėl laiko elgiasi taip pat – siekia dėmesio Bendraudamas su šiuo vaiku suaugęs žmogus paprastai jaučia susierzinimą arba kaltę. Geriausias būdas skatinti teigiamą tokio vaiko elgesį – tai reaguoti į jo pozityvų elgesį ignoruojant netinkamą, taip pat įtraukti vaiką į jam patinkančias ir jo savivertę keliančias veiklas.
2. **Kova dėl valdžios.** Klaidingas įsitikinimas: „Jaučiuosi su tavimi susijęs tik tada, kai esu padėties šeimininkas arba bent jau neleidžiu man vadovauti.“ Jei vaikas nenustoja blogai elgęsis ar pradeda elgtis dar blogiau, galima manyti, kad jis kovoja dėl valdžios. Suaugusysis tokiu atveju jaučiasi provokuojamas arba pralaimėjęs. Svarbiausia suaugusiojo strategija tokiu atveju – išlaikyti emocinę pusiausvyrą ir neįsitraukti į emocinę kovą su vaiku, mokyti jį teisingai pasirinkti (natūralios arba loginės pasekmės).
3. **Kerštas.** Klaidingas įsitikinimas: „Nesijaučiu su tavimi susijęs, bet bent jau galiu tau atkeršyti.“ Jei vaikas pyksta ir jaučiasi neteisingai nubaustas, nori atsilyginti tuo pačiu, įskaudinti veiksmais arba žodžiais, pvz., sakydamas „Aš tavęs nekenčiu“, jis kerštauja. Suaugęs tokiu atveju jaučiasi įskaudintas, taip pat gali jausti nusivylimą ar pasibjaurėjimą. Svarbu neatsilyginti tuo pačiu vaikui ir surasti būdų, kaip vaikas galėtų jaustis svarbus ir susijęs.
4. **Apsimestinis nepilnavertiškumas.** Klaidingas įsitikinimas: „Negaliu būti susijęs, todėl pasiduodu.“ Vaikas paprastai niekaip nereaguoja tikėdamasis, kad jūs paliksite jį ramybėje, o jūs su juo jaučiatės bejėgiai ir praradę viltį. Tokiu atveju svarbu suprasti, kad bejėgystė, kurią jaučiate, tai vaiko projektuojama bejėgystė, o ją galima įveikti neprarandant vilties ir nenustojant drąsinti vaiką.

Kaip reaguoti į netinkamą vaiko elgesį?

Pabandykite išsiaiškinti, kokį nepatenkintą poreikį slepia konkretus vaiko elgesys.
Papasakokite vaikui apie jums priimtino elgesio alternatyvas.

Leiskite vaikui pasirinkti iš kelių ribotų alternatyvų. Pavyzdžiui, galite pasakyti vaikui: „Tu gali išsivalyti dantukus vonioje arba savo kambaryje."

Leiskite vaikui patirti natūralias arba logines jo elgesio pasekmes. Natūralios pasekmės – tos, kurias vaiko elgesys lemia natūraliai, be jūsų įsikišimo. Pavyzdžiui, jei vaikas nepadaro namų darbų, jis gauna pastabą iš mokytojos. O **loginės** pasekmės – tai jūsų sukurtos vaiko elgesio pasekmės. Bet labai svarbu, kad jos būtų adekvačios vaiko elgesiui ir susijusios su jo elgesiui. Pavyzdžiui, jei vaikas nesilaikė susitarimo dėl laiko prie išmaniųjų ekranų, kitą dieną tas laikas apribojamas. Jei paauglys nesilaikė susitarimo dėl grįžimo namo laiko, kitą dieną jo prašoma grįžti namo anksčiau. Pasekmės taip pat neturi žeminti vaiko ir neturi būti pernelyg griežtos. Juk pagrindinis pasekmių tikslas – ne nubausti vaiką, o išmokyti jį tinkamai rinktis. Tai yra labai svarbus gyvenimo įgūdis.

Papasakokite vaikui apie savo jausmus. Pvz., jeigu vaikas jus kandžioja, pasakykite jam, kad jums tai sukelia skausmą ir liūdesį dėl tokio jo elgesio.

Pasirūpinkite savo pačių emocine būsena. Jeigu jaučiate, kad prarandate emocinę pusiausvyrą ir šiuo metu negalite ramiai ir veiksmingai sureaguoti į vaiko elgesį, pasitraukite trumpam atsikvėpti. Pasakykite vaikui, kad jums abiem šiuo metu reikia nurimti, nes taip jums nepavyksta susikalbėti. Įvardinkite, kas jums padeda nusiraminti (pvz., giliai pakvėpuoti, atsigerti vandens, paklausyti muzikos). Taip vaikas mokysis iš jūsų emocijų valdymo strategijos.

Nuosekliai laikykitės savo susitarimų, jų nekaitaliokite. Taip pat svarbus abiejų tėvų sutarimas. Kitaip atsiranda erdvė vaiko manipuliacijoms, be to, didinamas vaiko nesaugumo jausmas ir nepasitikėjimas suaugusiaisiais.

Kaip vaikų teises gina mūsų valstybė?

Mokymų vadovas supažindina dalyvius su 2017 metais priimtu Lietuvos respublikos Vaiko teisių pagrindų įstatymu. Šio įstatymo paskirtis – užtikrinti vaiko teisių įgyvendinimą, gynimą ir apsaugą, stiprinti tėvų ir kitų vaiko atstovų pagal įstatymą atsakomybę, užtikrinti vaiko interesus, nustatyti pagalbos vaikui ir šeimai organizavimo pagrindus. Remiantis šiuo įstatymu, svarbiausios vaiko teisės yra:

- Vaiko teisė gyventi ir sveikai vystytis;
- Vaiko teisė turėti tėvus;
- Vaiko teisė mokytis;
- Vaiko teisė į tinkamas gyvenimo sąlygas;
- Vaiko teisė būti apsaugotam nuo smurto.

Mokymų vedėjas pabrėžia, kad remiantis naujuoju įstatymu draudžiamas visų formų smurtas prieš vaiką. Įstatyme yra numatyta vaiko apsauga ir atsakomybė už vaiko teisių pažeidimus.

1. Vaikas turi būti apsaugotas nuo nusikalstamų veikų, nurodytų Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse (toliau – Baudžiamasis kodeksas).
2. Vaikas taip pat saugomas nuo visų formų smurto, už kurį nenumatyta baudžiamoji atsakomybė, smurto demonstravimo vaikui bei kitų vaiko asmeninių ar turtinių

teisių pažeidimų, nenumatytų šio straipsnio 1 dalyje.

3. Fizinis ar juridinis asmuo, sužinojęs ir (ar) turintis pagrįstos informacijos apie vaiką, kuris nukentėjo nuo nusikalstamų veikų, nurodytų šio straipsnio 1 dalyje, ir dėl to jam gali būti reikalinga pagalba, privalo nepaisydamas konfidencialumo taisyklių apie tai pranešti policijai ir (ar) teritoriniam vaiko teisių apsaugos skyriui.
4. Už vaiko teisių pažeidimus, nurodytus šio straipsnio 1 dalyje, asmuo traukiamas atsakomybėn Baudžiamajame kodekse nustatyta tvarka. Už vaiko teisių pažeidimus, nurodytus šio straipsnio 2 dalyje, asmuo traukiamas atsakomybėn Administracinių nusižengimų kodekse, Civiliniame kodekse ir kituose įstatymuose nustatyta tvarka.
5. Švietimo, sveikatos priežiūros ir kitų institucijų bei įstaigų, kurių priežiūroje yra vaikas, vadovai, auklėtojai ar kiti jiems tolygūs asmenys, nevykdantys savo pareigų arba jas vykdantys netinkamai, pažeidžiantys vaiko teises, atsako Baudžiamajame kodekse, Administracinių nusižengimų kodekse, Civiliniame kodekse ir kituose įstatymuose nustatyta tvarka.
6. Vaikui, galimai nukentėjusiam nuo šio straipsnio 1 dalyje nurodytų nusikalstamų veikų ar smurto, už kurį nenumatyta baudžiamoji atsakomybė, ir jo atstovams pagal įstatymą turi būti teikiama reikalinga kompleksinė pagalba ir kita apsauga, kad vaikas, jo tėvai ar kiti jo atstovai pagal įstatymą galėtų atkurti sveikatą po patirtos fizinės ar psichinės traumos. Ši pagalba turi būti pradedama teikti nedelsiant ir turi būti teikiama, kol ji vaikui ir jo atstovams pagal įstatymą yra reikalinga.
7. Vaikas savarankiškai gali kreiptis į Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos kontrolierių (toliau – Vaiko teisių apsaugos kontrolierius), teritorinį vaiko teisių apsaugos skyrių, policiją ar švietimo, sveikatos priežiūros ar kitą instituciją, o sulaukęs 14 metų, – į teismą dėl jo teisių pažeidimo.

III. Klausimai, diskusija (20 min.).

Paskatinkite dalyvius pasidalinti savo įžvalgomis, refleksijomis, pastebėjimais, atsakykite į rūpimus klausimus. Inicijuokite diskusiją apie naujai priimtą Vaiko teisių pagrindų įstatymą, tėvų taikomų fizinių bausmių vaikui žalą emocinei raidai.

IV. Praktinė užduotis „Tu“ pranešimo keitimas „Aš“ pranešimu“ (15 min.).

Ši užduotis turėtų būti skiriama atlikti individualiai. Mokymų vedėjas išdalina kiekvienam grupės dalyviui po vieną A4 formato lapą su užduoties lentele. Instrukcija: *„Perskaitykite situacijų aprašymus. Antrame stulpelyje esančius „Tu“ pranešimus pakeiskite į „Aš“ pranešimus“.*

Lentelė „Aš“ pranešimų kūrimas“

Situacija	TU pranešimas	AŠ pranešimas
Pavyzdys Tėvas susikaupęs dirba prie kompiuterio. Tuo metu jo ketverių metų sūnus kviečia jį pažaisti su „Lego“. Tėvas susierzina ir liepia sūnui eiti žaisti vienam.	„TU negali trukdyti žmonių, kai jie dirba“.	„AŠ negaliu vienu metu ir dirbti, ir žaisti su tavimi. Aš norėčiau baigti savo darbą, o po jo būtinai prisijungsiu prie tavęs“.
Mama skubėdama siurbia dulkes bute. Jos dvejų metų sūnus žaidžia su ja ir išjunginėja siurblį iš rozetės.	„TU man trukdai tvarkytis ir verti mane pykti ant tavęs.“	
Šešerių metų sūnus ateina prie stalo labai purvinomis rankomis.	„TU ir vėl nenusiplovei rankų. TU visada toks nevala.“	
Vaikas negali užmigti ir prašo tėvo, kad leistų jam užmigti tėvų lovoje.	„TU jau labai didelis. Tavo amžiaus vaikai miega vieni. Nebūk bailys.“	
Paauglė prašo pinigų nueiti su draugėmis į kavinę, tačiau ji jau dvi savaites nesitvarkė savo kambario ir tėvai ant jos pyksta.	„TU nenusipelnei jokių pinigų. Elgiesi neatsakingai ir visada galvoji tik apie save.“	
Mama užtiko savo trylikametį sūnų naktį žaidžiantį kompiuterinį žaidimą kartu su savo draugais tiesiogiai internetu.	„TU visai neturi laiko nuovokos ir pagarbos. Išprotėjai dėl savo kompo.“	
Paauglys pažadėjo tėvams grįžti namo 22 val., tačiau grįžo 23 val.	„TU tyčia taip darai, kad mus paerzintum. TU verti mane nerimauti, aš negaliu eiti miegoti. TU sėdi savo egoizmo burbule.“	
Dukra paskambino mamai visa susijaudinusi, kad papasakotų apie nesutarimus su draugėmis. Ji jautiesi išduota savo geriausios draugės.	„TU visada viską perdedi. Esi pernelyg jautri. Matyt, pati kažką padarei, kad su tavimi taip pasielgė.“	
Abiturientė dukra, turinti didelių meninių gebėjimų, planuoja stoti į Dailės akademiją, tačiau mama ją atkalbinėja.	„TU labai emocionali ir nemoki įvertinti savo priimtų sprendimų pasekmių. Menininko darbas negarantuos tau jokių pajamų, prapulsi.“	

V. Užduoties „Tu“ pranešimo keitimas „Aš“ pranešimu“ aptarimas (5 min.).

Kai tėvai užpildo lentelę, mokymų vedėjas paprašo visų garsiai išvardinti jų siūlomus „Aš“ pranešimus aprašytoms situacijoms. Jeigu reikia, mokymų vedėjas pataiso ir papildo tėvų atsakymus. Mokymų vedėjas inicijuoja diskusiją su tėvais, kaip jie yra įpratę kalbėti apie savo jausmus, ar dažniau naudoja „Aš“ ar „Tu“ kalbą.

VI. Užduotis „Loginių pasekmių naudojimas“ (10 min.).

Mokymų vedėjas išdalina kiekvienam tėvui po vieną A4 formato lapą su užduoties lentele. Instrukcija: *„Perskaitykite pirmoje skiltyje aprašytas situacijas. Antroje skiltyje įrašykite logines pasekmes, kurias jūs taikytumėte savo vaikui.“*

VII. Užduoties „Loginių pasekmių naudojimas“ aptarimas (5 min.).

Kai tėvai užpildo lentelę, mokymų vedėjas kartu su tėvais aptaria jų siūlomas logines pasekmes. Taip pat inicijuoja diskusiją ir pakviečia pasidalinti asmenine patirtimi. Jeigu reikia, mokymų vedėjas pataiso ir papildo tėvų atsakymus, patikslindamas nustatytų pasekmių tinkamumą, atsižvelgdamas į loginių pasekmių taikymo principus:

1) pasekmės turi būti susijusios su situacija;
2) apie tėvų numatomas konkretaus elgesio pasekmes vaikas turi būti informuotas iš anksto;
3) pasekmės turi būti pagarbios vaiko atžvilgiu;
4) pasekmės turi būti pagrįstos ir suprantamos vaikui.

Lentelė. Loginių pasekmių numatymas

Situacijos aprašymas	Loginės pasekmės
Pavyzdys **Situacija:** vaikas po visą savo kambarį išmėto purvinus daiktus.	**Loginė pasekmė:** mama skalbs tik tuos rūbus, kurie bus tvarkingai padėti į skalbinių dėžę. Jeigu vaikas pritrūks švarių rūbų, turės pats juos skalbti.
Situacija: paauglys jau kelintą vakarą iš eilės grįžta namo girtas.	
Situacija: devynerių metų vaikas, neperspėjęs savo tėvų, po pamokų eina žaisti pas klasės draugą ir namo grįžta daug vėliau nei įprastai.	
Situacija: aštuonerių metų vaikas jau kelias savaites atsisako ruošti namų darbus.	
Situacija: dvylikametis nesilaiko susitarimo su tėvais ir žaidžia telefonu prie stalo bei atsigulęs į lovą.	
Situacija: keturiolikmetis pavalgęs niekada nenusineša nuo stalo savo nešvarių indų, nors tokia yra šeimos taisyklė.	
Situacija: dešimties metų vaikas beveik kiekvieną mėnesį pameta savo pirštines.	
Situacija: kiekvieną rytą dešimtmetis nenori keltis į mokyklą. Mamai tenka ilgai jį žadinti, galiausiai jis dažnai vėluoja į pamokas, o mama į darbą.	
Situacija: penkiolikmetis nuolat neatlieka namų darbų.	
Situacija: šešerių metų dukra atsisako valytis dantis vakare, tam atkakliai prieštarauja.	

VIII. Namų darbų skyrimas (5 min.).

1. Bendraudami su vaikais pradėkite save stebėti. Atkreipkite dėmesį, kokį savo vaikų elgesį dažniau pastebite ir skatinate. Dėmesio atkreipimas į netinkamą vaiko elgesį jau yra pakankamas paskatinimas. Suskaičiuokite, kiek kartų per dieną atkreipiate dėmesį į savo vaiką, kai jis elgiasi gerai, o kiek kartų tai padarote tada, kai jis elgiasi netinkamai.
2. Pradėkite pastebėti savo vaiko tinkamą elgesį ir jį skatinti. Paskatinimas nebūtinai turi būti žodinis, galite paprasčiausiai apkabinti savo vaiką, nusišypsoti ar mirktelėti jam. Suskaičiuokite, kiek kartų per dieną pakartotinai paskatinate savo vaiką.
3. Pasirinkite vieną savo vaiko įprotį, kurį norėtumėte pakeisti. Šis pokytis turi padidinti vaiko asmeninę atsakomybę, pvz.: netrankyti durų, nevėluoti į mokyklą, savarankiškai atsikelti ar apsirengti, ruošti pamokas, pavedžioti šunį ir t. t. Tada aptarkite tai su vaiku. Paaiškinkite jam, kodėl konkretus jo įprotis jus erzina ir kodėl jam pačiam būtų naudinga jį pakeisti. Paklauskite jo, koks paskatinimas motyvuotų jį pasistengti pakeisti blogą įprotį. Suradę jums abiem tinkamą sprendimą nustatykite, koks galėtų būti paskatinimas, pvz., jei vaikas visą savaitę nevėluos į mokyklą, savaitgalį kartu su tėvais pažais stalo žaidimą, suvalgys picą ir pan. Pagirkite vaiką už sėkmę, neakcentuokite nesėkmės. Jeigu po dviejų savaičių pastebėsite, kad vaiko elgesys nesikeičia ir jis nesistengia pasiekti užsibrėžto tikslo, pasikalbėkite su vaiku ir išsiaiškinkite, kas jam trukdo siekti tikslo. Galbūt jam reikia didesnio paskatinimo? Jeigu viskas vyksta sėkmingai, tęskite šį metodą keisdami paskatinimus, kol galiausiai vaikas išsiugdys naują įprotį ir jam nebereikės išorinių paskatinimų.

3 susitikimas

SAUGAUS RYŠIO SU VAIKU FORMAVIMAS IR JO SAVIVERTĖS STIPRINIMAS

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (15 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, mokymų vedėjas juos pakviečia papasakoti apie atliktus namų darbus. Šį kartą mokymų vedėjas skatina visus tėvus bent trumpai pasidalinti savo įžvalgomis. Tėvai gali papasakoti, ką naujo apie save ir savo santykius su vaiku (vaikais) jie suprato sąmoningai atkreipdami dėmesį į vaikų elgesį, į kurį dažniausiai nesąmoningai atkreipia dėmesį ir skatina. Taip pat svarbu pasikalbėti apie vaikų įpročio keitimo patirtį įvedant skatinimo sistemą. Tėvai neretai aiškina, kad paskatinimo sistema neveikia – vaikui nesvarbus paskatinimas, jis vis tiek elgiasi netinkamai ir pan. Tokiu atveju mokymų vedėjas pataria tėvams, kaip jie galėtų išvengti bejėgystės būsenos – skatina galvoti, kodėl paskatinimas neveikia. Dažniausios priežastys būna pernelyg dideli lūkesčiai vaiko atžvilgiu, jam nereikšmingas paskatinimas, tėvų elgesio nenuoseklumas. Mokymų vedėjas taip pat pabrėžia, kad daugiau apie elgesio ugdymo sistemą bus kalbama vėlesnėse pamokose, tuomet bus galima grįžti prie nesėkmių analizės. Mokymų vedėjas moderuoja diskusiją, jei reikia – užduoda papildomų, patikslinančių klausimų, pasidalina savo įžvalgomis.

II. Teorinės medžiagos pristatymas (45 min.).

Saugus ryšys su tėvais (ar globėjais) yra labai svarbi vaiko emocinės ir fizinės gerovės, sėkmingos adaptacijos prielaida. Remiantis prieraišumo teorijos pradininku J. Bowlby, žmogus turi įgimtą poreikį formuoti artimus santykius. Kiekvienas sveikas kūdikis turi poreikį ir gebėjimus formuoti prieraišumo santykius. Vidinis vaiko saugumo jausmas kuriasi, kuomet jo mama yra pasiekiama, jautri ir atsiliepia į vaiko siunčiamus signalus. Kad optimaliai vystytųsi vaiko smegenų struktūros, atsakingos už sveikus emocinius santykius, reikalingas teigiamas patyrimas (tai yra jautri ir vaiko poreikius atitinkanti globa) tinkamu laiku (per pirmuosius trejus gyvenimo metus).

Jeigu pirmaisiais vaiko gyvenimo metais jį globojantis asmuo (dažniausiai mama) geba suformuoti saugų ir stiprų prieraišumo ryšį, vaikas pasižymi šiais būdo bruožais:

- pasitiki savimi;
- pasitiki kitais žmonėmis;
- mąsto logiškai (susieja savo ir kitų elgesį, su emocijomis, mintimis, situacijų aplinkybėmis);
- turi savo nuomonę;
- elgiasi sąžiningai;
- turi aukštą savivertę;
- yra atsparesnis stresui ir įtampai;
- patiria mažiau neigiamų emocijų kitų žmonių atžvilgiu;
- jaučiasi ramus;
- turi gerai išvystytas socialines emocijas (meilė, kaltė, pyktis, gėda ir kt.);

Saugiam prieraišumui formuotis padeda emocinio santykio kūrimąsi skatinantis suaugusiojo elgesys, kaip antai kūdikio nešiojimas, maitinimas, dainavimas jam, bučiavimas. Visos šios veiklos smegenyse pažadina neurocheminius procesus, kurie skatina tinkamą smegenų struktūrų, atsakingų už santykius, formavimąsi. Remiantis B. D. Perry (2001), pagrindiniai aspektai, lemiantys prieraišumo santykių formavimąsi, yra šie:

- laikas, leidžiamas kartu (svarbu ir kokybė, ir kiekybė);
- bendravimas „akis į akį“;
- akių kontaktas;
- fizinis artumas;
- sensorinis patyrimas (per kvapą, garsą, skonį);
- pozityvus fizinis kontaktas (nešiojimas, laikymas, apkabinimas ir kt.).

Prieraišumo santykių formavimąsi tai pat veikia:

1) Kūdikio temperamentas. Kūdikiai gimsta skirtingo temperamento. Vienais kūdikiais lengva rūpintis – jie ramūs, lengvai nuraminami, lanksčiai reaguoja į pokyčius. Tuo tarpu sudėtingesnio temperamento kūdikiai neretai būna irzlūs, daug ir instensyviai verkia, daug reikalauja iš suaugusiųjų. Tokį kūdikį sunkiau auginti. Mamai gali būti sunkiau užmegzti su juo saugų prieraišumo santykį, ypač tuo atveju, jeigu ji turėjo kitų lūkesčių, stokoja socialinės ir emocinės paramos.
2) Tėvų asmenybės ypatumai. Jei tėvai yra kritiški, emociškai šalti, atstumiantys arba kritiški, didelė tikimybė, kad jų vaikai vengs emocinio artumo. Kurti prieraišumo ryšį gali būti sunkiau ir dėl mamos depresijos, įvairių psichologinių ypatumų. Nuo pat pirmųjų dienų globos namuose gyvenančių kūdikių prieraišumo gebėjimai taip pat yra sutrikdomi. Toks vaikas vėliau demonstruos neslopinamą prieraišumą prie bet kurio iš suaugusiųjų arba, atvirkščiai, negebės prisirišti nė prie vieno.
3) Kūdikio ir motinos atitikimas. Labai svarbu, kaip motinos ir kūdikio temperamentas ir gebėjimai atitinka vienas kitą. Kai kuriems suaugusiesiems yra labai paprasta prižiūrėti ramius, nereiklius kūdikius, tuo tarpu vaikai su sudėtingesniu temperamentu jiems tampa tikru iššūkiu.

Prieraišumo teorijos atstovai, atlikę nemažai klinikinių stebėjimų ir vertinimų, išskiria keturis prieraišumo stiliaus tipus:

1) saugus prieraišumas;
2) nesaugus ambivalentiškas prieraišumas;

3) nesaugus vengiantysis prieraišumas;
4) nesaugus dezorganizuotas prieraišumas.

Saugiai prisirišę vaikai būna pastebimai nuliūdę, kai jų tėvai ar kiti prieraišumo ryšiu su juo susieti asmenys juos palieka, ir akivaizdžiai patenkinti, kai jie sugrįžta. Nors vaikai ir jaučiasi nuliūdę, kai globėjai juos palieka, tačiau jie pasitiki globėjais ir žino, kad jie sugrįš. Tai kuria jų vidinį saugumo jausmą. Išgyvendami stresą, baimę, nerimą, frustraciją, paguodos jie pirmiausiai kreipiasi į savo tėvus. Augdami tokie vaikai pasižymi aukštesniu empatijos lygiu, jie yra mažiau agresyvūs, griaunantys ir labiau subrendę nei nesaugiai prisirišę vaikai. Jie geba kurti pasitenkinimą teikiančius tarpasmeninius santykius, veiksmingai susidoroti su gyvenimo iššūkiais, pasižymi geresniu emociniu intelektu.

Nesaugaus ambivalentiško tipo vaikai mažai tyrinėja aplinką ir yra tarsi „prilipę“ prie savo motinų. Mamos išėjimas jiems sukelia didžiulį stresą. Į mamos sugrįžimą jie reaguoja prieštaringai: verkia ir tarsi priešinasi mamos artumui, bet tuo pačiu metu jo labai siekia, nepaleidžia motinų. Šio prieraišumo tipo vaikai nepasitiki nepažįstamais žmonėmis ir yra labai įtarūs. Jie patiria didžiulį nerimą, kai yra atskiriami nuo tėvų, bet neatrodo nusiraminę ir laimingi ir tada, kai pastarieji grįžta. Kartais jie būna labai agresyvūs savo tėvų atžvilgiu. Tokie vaikai auga labai nerimastingi, sunkiai valdo savo emocijas, ypač stiprų nerimą išgyvena artimuose santykiuose. Nepasitiki savimi ir kitu, emociškai priklausomi nuo kito žmogaus, „prisiklijuojantys“ santykiuose.

Kūdikiai, kuriems būdingas *nesaugus vengiantysis prieraišumo tipas*, mažai kontaktuoja su tėvais, specialiai nesiekia tėvų dėmesio, neprašo iš tėvų paguodos ir pagalbos, nes bijo būti atstumti. Toks vaikas išmoksta gyvenime pirmiausia pasikliauti savimi, augdamas jis retai kada prašo kitų pagalbos. Toks vaikas neįgyja ankstyvo patyrimo, kad suaugę gali būti emocinės paguodos šaltinis. Paprastai į tokio vaiko poreikius apskritai nebuvo reaguojama arba vaikas augo su labai kontroliuojančiais tėvais. Tokie tėvai augina vaiką remdamiesi savo poreikiais, lūkesčiais ir įsitikinimais, o ne atpažindami ir tinkamai bei laiku sureaguodami į kūdikio poreikius. Ateityje vengiančio prieraišumo stiliaus žmonėms yra sunku palaikyti artimus santykius, jie vengia emocinio artumo ir įsipareigojimo.

Vaikai, kuriems būdingas *dezorganizuotas prieraišumo* tipas, atrodo sustingę ir siekiantys išvengti situacijos net tuomet, kai šalia yra jais besirūpinantis suaugęs žmogus. Manoma, kad šio prieraišumo tipo vaikams motina (arba kitas besirūpinantis asmuo) kartu yra ir palaikymo, ir baimės šaltinis. Dezorganizuotas prieraišumo tipas yra dažnai būdingas vaikams, kurie patiria tėvų smurtą. Suaugusieji jiems sukelia ne tiek saugumo, kiek baimės jausmą. Būdami šalia tėvų šie vaikai atrodo pasimetę ir susirūpinę, jie nežino, kokiu būdu gali atkreipti tėvų dėmesį. Daugau informacijos apie skirtingo prieraišumo stiliaus vaikams būdingus požymius pateikiama lentelėje.

Lentelė. Skirtingų prieraišumo stilių vaikų raida

AMŽIUS	SAUGUS	NESAUGUS VENGIANTYSIS	NESAUGUS AMBIVALENTIŠKAS	DEZORGANIZUOTAS
KŪDIKYSTĖ (gimimas–12 mėnesių)	• Tyrinėja aplinką • Naudojasi pagrindiniu globėju kaip „saugumo baze“ • Verkia mažiau nei vaikai iš kitų trijų grupių • Labiausiai paklūsta pagrindiniam globėjui (lyginant su kitomis grupėmis) • Mėgsta būti ant rankų, tačiau gali būti pastatytas (pasodintas) ant žemės be sunkumų	• Pirmųjų metų pabaigoje siekia mažai fizinio kontakto su pagrindiniu globėju • Išreiškia atsitiktinį (be aiškios priežasties) pyktį pagrindinio globėjo atžvilgiu • Paimtas ant rankų nereaguoja, tačiau pastatytas (pasodintas) dažnai nusimena	• Dažnai verkia • Yra „prilipęs“ prie pagrindinio globėjo, reikalaujantis ir piktas • Nusimena net dėl labai trumpų išsiskyrimų su pagrindiniu globėju • Nerimauja net būdamas su pagrindiniu globėju • Mažai tyrinėja aplinką	• Pasižymi vengimu ir ambivalencija • Gali inicijuoti kontaktą su pagrindiniu globėju, tačiau tuo pačiu metu verkti, gali labai nusiminti, kai jau pasiekia kontaktą • Rodo stipriai išreikštą nerimą, kai šalia yra pagrindinis globėjas • Demonstruoja stereotipinį (pasikartojantį) elgesį
IKIMOKYKLINIS AMŽIUS	• Susidraugauja su bendraamžiais • Leidžia daugiau laiko su bendraamžiais • Streso metu yra lankstus ir atsparus • Demonstruoja teigiamą savęs vertinimą	• Dažnai rodo pyktį, yra agresyvus ir priešiškas • Vengia bendrauti su bendraamžiais, yra atsiskyręs • Slampinėja aplink globėją ar mokytoją (auklėtoją), tačiau vengia užmegzti ryšį • Nusiminęs ar jausdamas skausmą užsisklendžia, užsidaro	• Yra neramus, lengvai užvaldomas nerimo • Nesugeba gerai valdyti stresinių situacijų • Yra per daug priklausomas nuo suaugusiųjų • Dažnai būna kitų vaikų patyčių auka	• Ir toliau pasižymi vengimu ir ambivalencija • Turi dėmesio koncentracijos sunkumų • Gali atrodyti tarsi apstulbęs, į kitus žiūrėti su baime • Santykiuose su bendraamžiais gali būti kontroliuojantis kitus arba izoliavęsis nuo kitų • Demonstruoja elgesio regresiją
MOKYKLINIS AMŽIUS	• Formuoja artimus santykius • Gali palaikyti draugystę didelėse bendraamžių grupėse • Pasitiki savimi ir gerai save vertina	• Neturi artimų draugų arba santykiuose su draugais yra labai pavydus • Turi sunkumų didelėje grupėje • Linkęs atsiskirti nuo grupės	• Sunkiai funkcionuoja bendraamžių grupėse • Sunkiai palaiko draugystes didelėse grupėse • Gali atrodyti socialiai ir emociškai nebrandus	• Nėra sąsajų tarp minčių ir emocijų • Gali parodyti tendenciją disocijuoti (prarasti vientisumo jausmą), kai patiria grėsmę arba traumą • Stokoja gebėjimo užmegzti ir palaikyti santykius • Turi žemą savigarbą • Stokoja empatijos
PAAUGLYSTĖ	• Santykiuose aiškiai reiškia savo mintis ir jausmus • Vertina santykius • Gali susidoroti su konfliktais • Yra užsispyręs, tačiau gali suprasti bei atsižvelgti ir į kitų nuomonę • Yra geriau pasiruošęs valdyti stresą, planuoti laiką,būti nepriklausomas	• Atsiskyręs nuo bendraamžių • Gali idealizuoti šeimą, tačiau paprašytas negali papasakoti gražių vaikystės prisiminimų • Nuvertina prieraišumo patirtis • Su bendraamžiais yra piktas arba išpuikęs	• Yra piktas arba nerimastingas • Neturi vientisų vaikystės prisiminimų • Susikoncentravęs į save • Santykiuose bijo netekties arba atstūmimo	• Elgesyje ir kalboje daug disociacijos elementų • Sunkiai palaiko svarbius santykius • Prastai sekasi mokykloje • Nepaklusnus • Nejautrus kitiems, kaltina kitus • Stokoja savikontrolės

Koks tėvų elgesys skatina saugaus prieraišumo ryšio formavimąsi kūdikystėje (0–1 metai)?

- Tinkamas ir greitas atliepimas į kūdikio siunčiamus signalus.
- Akių kontakto palaikymas bendraujant su kūdikiais.
- Kūdikio nuraminimas jam verkiant.
- Kūdikio laikymas ant rankų.
- Kalbėjimas su juo, dainavimas.
- Fiziniai prisilietimai (kutenimas, glostymas, masažas).

Koks tėvų elgesys stiprina prieraišumo ryšį ikimokykliniame amžiuje (1–5 metai)?

- Vaiko amžių atitinkančių ribų nubrėžimas.
- Stresą išgyvenančio vaiko nuraminimas.
- Susidomėjimo vaiku rodymas.
- Vaiko savarankiškumo poreikio priėmimas.
- Vaiko bendravimo su kitais vaikais inicijavimas.
- Atsakymai į vaiko klausimus (net jei tai yra nesibaigiantys „Kodėl?“).
- Bendra, teikianti teigiamas emocijas veikla.
- Vaiko emocijų supratimas, leidimas jam taip jaustis (nebaudžiant vaiko už pyktį ir kitas stiprias emocijas), mokant vaiką tinkamai išreikšti savo emocijas.

Koks tėvų elgesys stiprina prieraišumo ryšio formavimąsi pradiniame mokykliniame amžiuje?

- Domėjimasis vaiko mokykline veikla, pomėgiais, draugystės ryšiais.
- Pagalba vaikui ruošiant namų darbus.
- Pastangos nelyginti vaiko su kitais, nekelti jam pernelyg didelių, įtampą keliančių lūkesčių.
- Vaiko mokymas daryti teisingus pasirinkimus.
- Vaiko drąsinimas ir leidimas jam patirti įvairias emocijas;
- Vaiko amžių atitikančių atsakomybių suteikimas, pasitikėjimas vaiku.
- Vaiko įtraukimas į bendrus namų ruošos darbus.

Koks tėvų elgesys stiprina prieraišumo ryšį pradiniu paauglystės tarpsniu?

- Daugiau atsakomybės ir savarankiškumo suteikimas paaugliui.
- Kontrolės mažinimas ir pasitikėjimo paaugliu didinimas.
- Domėjimasis paauglio gyvenimu.
- Teigiami lūkesčiai paauglio atžvilgiu.
- Pasirinkimo tam tikrais klausimais laisvės suteikimas paaugliui.
- Paauglio privatumo užtikrinimas.
- Pagarba paauglio nuomonei, pasirinkimui.

Savivertė – tai asmens nuomonė apie save ir savo vertę. Tai kiekvieno vaiko kasdienį patyrimą filtruojantis ir nuspalvinantis mechanizmas. Savivertė neatsiejama nuo santykių su svarbiais prieraišumo ryšiu susietais asmenimis konteksto. Saugiai prisirišę vaikai paprastai pasitiki savimi, jaučiasi svarbūs ir reikšmingi, nes nuo pat pirmųjų dienų įgijo patirtį, kad jie ir jų poreikiai artimiems žmonėms yra svarbūs. Būtent vaiku besirūpinantys suaugusieji, o dar svarbiau, vaiko turimi santykiai su suaugusiuoju turi didžiausią įtaką mažo vaiko savivertės formavimuisi. Dauguma emocinių ir elgesio problemų turintys vaikai nepasitiki savimi, jų savivertė žema, o tai atsispindi ir jų emocinėse reakcijose ir elgesyje.

Kaip suaugusieji gali padėti vaikams išsiugdyti pasitikėjimą savimi ir geresnį savęs vertinimą?

Vaikas turi jaustis ypatingas ir vertinamas. Daugybė tyrimų rodo, kad vaikui labai svarbu turėti bent vieną suaugusįjį, kuris mano, kad jis yra ypatingas, nepakartojamas ir gali jam skirti daugiau laiko ir dėmesio. Tai toks žmogus, kuris atkreipia dėmesį į vaiko problemas, padeda jas spręsti bei padeda vaikui suprasti, ką jis gali daryti gerai.

Investuokite savo laiką į santykius su vaiku, bendravimą su juo. Jei turite ribotas laiko galimybes, stenkitės reguliariai skirti 15–30 minučių kokybiško, nepertraukiamo dėmesio vaikui.

Kalbėkitės su vaiku. Vaikai, su kuriais tėvai reguliariai aptaria dienos įvykius, išgyvenimus ir patirtį (pvz., prieš miegą), jaučiasi ramesni, geriau supranta savo ir kitų emocijas, turi geresnius santykius su suaugusiaisiais.

Suteikite vaikui kuo daugiau pastovumo ir nuoseklumo. Vaikui reikalinga kasdienė rutina, aiškios elgesio taisyklės ir nuoseklūs apribojimai. Visos šios sąlygos padeda vaikui jaustis saugiai.

Priimkite vaiko jausmus ir emocines reakcijas. Visiškai natūralu, kad vaikas kartais būna piktas, susierzinęs, nusivylęs, liūdnas ar paprasčiausiai pavargęs, ir tai išreiškia savo elgesiu, žodžiais ar kūno kalba. Leiskite jam tokiam būti ir priimkite jo emocines reakcijas.

Mokykite vaiką savarankiškai spręsti problemas ir priimti sprendimus. Pasitikėjimas savimi glaudžiai susijęs su gebėjimu spręsti problemas. Jei vaikas turi problemų mokykloje ar santykiuose su bendraamžiais, paklauskite, kaip, jo manymu, būtų galima šią problemą išspręsti. Tegul vaikas galvoja, tegul ieško alternatyvų. Mokykite vaiką problemų sprendimo įgūdžių.

1) Apibūdink savo žodžiais aprašytą problemą. (*Situacija*)
2) Kaip tu jaustumeisi šioje situacijoje? (*Susiję jausmai*)
3) Kokios yra pasirinkimo galimybės šiam asmeniui? (*Pasirinkimai*)
4) Jeigu žmogus taip pasielgtų, kas atsitiktų kaip rezultatas? (*Kas gali atsitikti*)
5) Kaip žmogus galėtų jaustis, jeigu jis pasirinktų kiekvieną iš variantų? (*Susiję jausmai*)
6) Jeigu tai būtum tu, ką tu pasirinktum? (*Tavo sprendimas*)

Jeigu vaikui sunku sugalvoti, ką daryti, padėkite jam ir kartu ieškokite variantų. Vaikams padeda, jei pavaidinate situaciją: įsivaizduokite, kad esate vaikas, o jūsų vaikas tegul būna tuo draugu, su kuriuo nesutaria. Pasikalbėkite. Tegul vaikas galvoja, ką sakytų draugas jo vietoje ir pan.

Mokykite vaikus teigiamo mąstymo ir kalbėjimo su savimi. Stenkitės vengti neigiamų frazių – vietoj jų vartokite pozityvius, teigiamas emocijas skatinančius teiginius: „Tu žaidei gerai, jeigu norėsi, kitą kartą galėsi pasistengti dar labiau“, „Tu gali tai padaryti, aš tikiu, kad tau pasiseks“, „Tau nepasisekė tik šį kartą, bandyk dar kartą“. Vaikas perims iš jūsų šią patirtį ir išmoks nuraminti save pats.

Leiskite pasirinkti. Net ir labai mažam vaikui patinka priimti savarankiškus sprendimus, todėl vietoj nurodinėjimo, ką jam daryti, leiskite jam pasirinkti iš dviejų galimų variantų: „Ką norėtum valgyti pusryčiams: košę ar blynus?“, „Kada norėtum eiti pasivaikščioti: dabar ar po pietų?“ Tokie maži sprendimai išmokys vaiką prisiimti atsakomybę už savo priimamus sprendimus.

Pastebėkite stipriąsias savybes. Visada pastebėkite vaiko stipriąsias savybes. Įvardinkite jas savo vaikui bei mokykite vaiką ir patį pastebėti savyje galias, stiprybes, išmokti save girti. Kai vaikas atlieka kokį nors veiksmą, galite lukterėti prieš girdami vaiką ir paklausti jo: „Kaip tu dėl to jautiesi?“ arba „Spėju, jautiesi labai gerai įveikęs tokią užduotį.“ Tai mažina vaiko priklausomybę nuo išorinių komplimentų ir skatina vidinį dialogą su savimi, mokėjimą pagirti patį save.

Savo pavyzdžiu rodykite, kaip teikti sau komplimentus. Vaikai mokosi stebėdami suaugusiuosius ir perimdami iš jų elgesio modelius. Girdami save jūs rodote vaikui, kad gerai save vertinate ir kad yra normalu ir sveika save pagirti. Įgarsinkite teigiamus dalykus apie save, kad vaikas mokytųsi iš jūsų elgesio. Nelyginkite savęs ir savo vaiko su kitais. Visada orientuokitės tik į asmeninę pažangą. „Šį kartą man pavyko pagaminti ypač skanų troškinį, panašu, kad žymiai geriau nei praeitą kartą“ ir pan.

Reikalaukite realių dalykų. Jei vaiką vertinsite realiai ir kelsite jam tikslus, kuriuos jis galės įgyvendinti, vaikas jausis pasitikintis savimi ir tenkinantis kaip savo, taip ir kitų lūkesčius.

Sudarykite sąlygas vaikui padėti kitiems. Maži vaikai turi įgimtą norą padėti kitiems. Padėdami kitiems vaikai jaučiasi naudingi ir svarbūs, jaučiasi įprasminantys savo laiką.

Sudarykite sąlygas vaikui lankyti būrelius. Įvairūs sportiniai ar meniniai būreliai padeda vaikams stiprinti pasitikėjimą savimi ir moko pritapti prie grupės bei bendradarbiauti.

III. Klausimai, diskusija (15 min.).

Paskatinkite dalyvius pasidalinti savo įžvalgomis, refleksijomis, pastebėjimais, atsakykite į rūpimus klausimus.

IV. Praktinė užduotis „Mano savigarba“ (15 min.).

Tėvai yra suskirstomi į dvi grupes. Kiekviena grupė gauna po didelį popieriaus lapą ir rašiklį. Mokymų vedėjas garsiai perskaito abiejų grupių užduotis. Užduotys gali būti išdalinamos ir lapeliuose, kiekvienai grupei atskirai arba rodomos ekrane.

Pirmosios grupės užduotis: *„Išvardinkite elgsenos būdus, kuriais tėvai **stiprino** jūsų savigarbą. Vienoje popieriaus lapo pusėje užrašykite tuos būdus, kurie, jūsų nuomone, buvo patys veiksmingiausi. Tai gali būti tėvų pasakyti žodžiai, kūno kalba, suteiktos atsakomybės, pasida-*

linti darbai ir pan. Kitoje lapo pusėje užrašykite, kuriuos iš tėvų taikytų būdų naudojate dabartinėje savo šeimoje. Pagalvokite, kodėl pasirinkote būtent šiuos būdus?“

Antrosios grupės užduotis: *„Išvardinkite visus elgsenos būdus, kuriais tėvai **silpnino** jūsų savigarbą. Vienoje popieriaus lapo pusėje užrašykite tuos dalykus, kurie jums buvo patys skaudžiausi. Tai gali būti tėvų pasakyti žodžiai, atlikti veiksmai ir pan. Kitoje lapo pusėje užrašykite, kuriuos iš tėvų taikytų būdų taikote savo vaikams. Pagalvokite, kaip galėtumėte jų atsisakyti ir kokie metodai būtų mažiau kenksmingi jūsų vaikų savigarbai.“*

V. Praktinė užduotis „Pozityvių sąveikų įvertinimas“ (10 min.).

Atlikdami šią užduotį tėvai užpildo klausimyną apie jų pačių bendravimą su savo vaikais. Jei tėvai turi daugiau nei vieną vaiką, jie užpildo klausimyną kiekvienam vaikui atskirai. Kiekvienas dalyvis gauna išspausdintą klausimyną ir rašiklį. Reikėtų būtinai palikti laiko atsakymams aptarti.

VI. Praktinės užduoties aptarimas (15 min.).

Kai visi dalyviai užpildo klausimynus, paprašykite jų apskaičiuoti bendrą rezultatą: už atsakymą „kartą per savaitę ar rečiau / niekada“ skiriamas 1 balas, už atsakymą „keletą kartų per savaitę“ – 2 balai, už atsakymą „vieną arba du kartus per savaitę“ – 3 balai, už atsakymą „daug kartų per dieną“ – 4 balai. Kuo daugiau dalyvis surenka balų, tuo pozityvesnis jo bendravimas su vaiku. O tai savo ruožtu turi didelę teigiamą reikšmę vaiko fizinei, socialinei, emocinei ir kognityvinei raidai.

Paprašykite kelių grupės narių pasidalinti savo patyrimu: ką naujo jie sužinojo apie savo bendravimą su vaikais atlikę šią užduotį, ar juos nustebino gauti rezultatai, ar sukėlė kokių nors minčių apmąstymui. Jeigu jie nepatenkinti gautu rezultatu, galbūt galėtų pasiūlyti būdus, kaip pagerinti bendravimą su vaikais.

VII. Namų darbų skyrimas (5 min.).

1. Suskaičiuokite, kiek kartų per dieną apkabinate savo vaiką.
2. Suskaičiuokite, kiek kartų per dieną / savaitę pasakote savo vaikui, kad jį mylite.
3. Pamatuokite, kiek minučių per dieną jūsų vaikas gauna tiesioginio jūsų dėmesio.
4. Suskaičiuokite, kiek pagyrimų ar padrąsinimų jūs pasakote savo vaikui per dieną / savaitę ir palyginkite šį skaičių su visais neigiamais žodžiais, kuriuos iš jūsų išgirsta vaikas.
5. Stenkitės dažniau savo vaiką apkabinti, pasakyti, kaip stipriai jį mylite, negailėkite padrąsinimų ir gražių žodžių savo vaikui. Leiskite jam pajausti, koks jis yra svarbus jūsų šeimoje.

Lentelė. Pozityvių sąveikų dažnumas

Gerbiami tėveliai,

prašome Jūsų atidžiai perskaityti žemiau pateiktus klausimus ir atsakyti į juos pasirenkant vieną atsakymą iš galimų keturių:

1 – maždaug kartą per savaitę ar rečiau arba niekada;
2 – keletą kartų per savaitę;
3 – vieną arba du kartus per dieną;
4 – daug kartų per dieną.

Teisingą atsakymą pažymėkite kryžiuku.

Klausimai	**Kartą per savaitę ar rečiau / niekada**	**Keletą kartų per savaitę**	**Vieną arba du kartus per savaitę**	**Daug kartų per dieną**
Kaip dažnai Jūs giriate savo vaiką (pvz., pasakote „Šaunuolis!“, „Tau gerai sekasi“, „Puikiai“ ir pan.)?				
Kaip dažnai jūs su vaiku kalbatės arba žaidžiate kartu, sutelkdami dėmesį vien tik vienas į kitą penkias ar daugiau minutes?				
Kaip dažnai jūs juokiatės kartu su savo vaiku?				
Kaip dažnai jūs darote ką nors ypatinga su savo vaiku, kas jam labai patinka (pvz., einate į čiuožyklą arba baseiną ir pan.)?				
Kaip dažnai jūs žaidžiate su savo vaiku (stalo, sporto žaidimą ir pan.)?				

4 susitikimas

VAIKO EMOCINIO ATSPARUMO UGDYMAS

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (15 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, mokymų vedėjas pakviečia juos papasakoti apie atliktus namų darbus. Mokymų vedėjas paskatina kiekvieną dalyvaujantįjį pasidalinti savo pastebėjimais, įžvalgomis, patirtimi atliekant namų darbus. Galima paklausti, ką naujo kiekvienas iš tėvų suprato ar sužinojo apie save, savo vaikų ir jų pačių tarpusavio santykį.

II. Teorinės medžiagos pristatymas (35 min.).

Kad ir kaip norėtumėte apsaugoti vaiką nuo jį galinčių ištikti pavojų, gyvenimas yra pilnas sunkumų ir iššūkių. Mūsų, kaip tėvų, paskirtis – ne suteikti vaikui šiltnamio sąlygas ir apsaugoti nuo bet kokių galinčių ištikti stresų, bet suteikti įgūdžių ir pasitikėjimo susidoroti su gyvenimo iššūkiais. Siekiame užauginti emociškai atsparius vaikus, t. y. galinčius efektyviai susidoroti su sunkumais, atsispirti neigiamam aplinkos poveikiui. Emociškai atsparūs žmonės turi gerus emocijų valdymo įgūdžius, pasitiki savimi, geba užmegzti pasitenkinimą teikiančius tarpasmeninius santykius, geba pasimokyti iš savo patirties. Kaip įgyjamas vaiko atsparumas? Svarbu, kad vaikas turėtų:

- saugų ryšį su jį auginančiu (-iais) suaugusiuoju (-iais);
- teigiamų elgesio modelių patirtį;
- galimybę išmokti naujų įgūdžių;
- galimybę dalyvauti prasmingose veiklose.

Ką tėvai gali padaryti norėdami užauginti emociškai atsparų vaiką?

1. Būti teigiamais elgesio modeliais:

- Rodyti kitiems empatiją, supratimą, pagarbą.
- Rūpintis savo fizine ir emocine sveikata.
- Pažinti savo emocijas ir tinkamai jas išreikšti.
- Nesistengti būti tobuliems. Mokyti vaiką, kad yra normalu daryti klaidas. Tai yra normali mokymosi dalis.
- Sustoti ir apgalvoti. Kai viskas einasi ne taip, kaip jūs tikėjotės, sustokite ir pagalvokite dar kartą. „Kaip kitaip galėčiau tai įvertinti?“, „Ką galėčiau kontroliuoti?“, „Ką

dar galėčiau padaryti?“
- Būti kantriems. Ypač tai svarbu, kai vaikai bando ir stengiasi.
- Vaikų akivaizdoje prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir elgesį. „Aš labai atsiprašau, kad tave aprėkiau. Kitą kartą prieš ką nors sakydamas aš stabtelsiu ir pagalvosiu.“
- Pasitelkti humorą. Tai mažina stresą ir įtampą bei padeda suvaldyti sunkias situacijas.
- Pasimėgauti mažais malonumais. Kai yra sunkesnis gyvenimo laikotarpis, svarbu atrasti veiklas arba patirtį, kurį teikia malonumą.
- Ieškoti pagalbos, kai to reikia.

2. Lavinti vaiko savireguliacijos įgūdžius.

Vaiko savireguliacija – tai gebėjimas valdyti mintis, elgesį, dėmesį, emocijas prisitaikant prie vidinių ar išorinių situacijos reikalavimų. Savireguliaciją ugdo kasdienė sąveika su tėvais. Gerai save valdantys vaikai geba suprasti savo ir kitų emocijas, jas tinkamai valdyti. Jie nesijaučia emocijų valdomi ir neišreiškia jų veiksmais. Valdydami emocijas jie išlieka saugūs kitiems ir sau.

- Mokykite vaiką atpažinti ir įvardinti savo emocijas. Atspindėkite savo patiriamas emocijas. Tėvai – vaiko jausmų veidrodis, jie turi atspindėti vaikui jo patiriamą emociją tiksliai ją įvardindami.
- Mokykite vaiką giliai ir lėtai kvėpuoti, sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Jaunesnius vaikus galite paskatinti įsivaizduoti plaučius kaip balionus („Kai įkvėpsi, įsivaizduok, kad tavo balionas įsiplečia, prisipildo oro, o kai iškvėpsi – jis subliukš.“).
- Mokykite vyresnius vaikus sąmoningo kvėpavimo, atsipalaidavimo technikų.
- Mokykite vaikus palaukti. Su jaunesniais vaikais galite žaisti laukimo žaidimus, pvz., „Raudona-geltona-žalia“ arba „Sustink“, galite mokyti juos suskaičiuoti iki 10 prieš pradedant kokį nors veiksmą.
- Mokykite vaiką sustoti ir pagalvoti prieš ką nors darant.
- Savo pavyzdžiu rodykite, kaip tinkamai valdyti stiprias emocijas, įvardinkite, kokią susivaldymo strategiją jūs naudojate („Labai supykau. Kai taip jaučiuosi, galiu pasielgti neapgalvotai. Verčiau atsigersiu vandens arba išeisiu pasivaikščioti, nusiraminsiu ir tada galėsiu pabaigti.“).

3. Mokyti valdyti savo mintis.

Tai, kaip mes jaučiamės ir elgiamės, labai priklauso nuo to, ką mes galvojame. Neigiamos mintys skatina jausti nemalonius jausmus (pyktį, liūdesį, nusivylimą, pavydą) ir neleidžia konstruktyviai reaguoti į situaciją. Pirmiausia jums labai svarbu išmokti atpažinti ir suprasti savo mintis, taip pat keisti jas konstruktyviomis. Šiam tikslui galima pasinaudoti 3 žingsnių metodu:

1) Sustoti ir sugauti mintis.
2) Lėtai kelis kartus įkvėpti ir iškvėpti.
3) Apmąstyti situaciją užduodant sau klausimą „Ką dar galiu padaryti?“

- Mokykite vaiką įgarsinti savo mintis. Dažnai, kai paklausiame vaiko, ką jis galvoja, jis atsako „Nežinau“. Tokiu atveju verta jo paklausti: „O ką tu sakai sau viduje?“ arba „Ką tavo galva sako tau?“
- Rodykite supratimą apie vaiko jausmus ir mintis: „Suprantu tave. Tau tikrai liūdna dėl to.“

- Švelniai keiskite savo vaiko neigiamą mąstymą. Dažnos mąstymo klaidos yra susiję su „visada“ ir „niekada“. Jei vaikas sako „Aš visada pralaimiu šį žaidimą“, paskatinkite jį mąstyti kitaip: „Suprantu, kad liūdna pralaimėjus. Tačiau tu pralaimėjai tik šį kartą. Prisimeni – praeitą savaitgalį tu laimėjai.“
- Žaiskite kartu mąstymo žaidimus, pvz. „Kas atsitiktų, jeigu?“
- Skaitykite istorijas apie tai, kaip žmonės susidūrė su įvairiomis kliūtimis ir kaip jas įveikė.

4. Skatinti atsakomybę ir dalyvavimą.

- Skatinkite vaiką prisiimti atsakomybę tvarkantis namuose (tai turi atitikti vaiko amžių).
- Skatinkite vaiką mąstyti, kaip jis gali padėti kitiems.
- Įtraukite vaiką, kai patys padedate kitiems.
- Dalyvaukite bendruomenės veikloje ir padėkite vaikui suprasti šio dalyvavimo svarbą.

III. Klausimai, diskusija (5–10 min.).

Paskatinkite mokymų dalyvius pasidalinti savo įžvalgomis, refleksijomis, pastebėjimais, atsakykite į rūpimus klausimus.

IV. Praktinė užduotis „Problemų sprendimas“ (20 min.).

Mokymų vedėjas suskirsto dalyvius į mažas grupeles. Vienoje grupelėje gali būti 3–4 nariai. Šios užduoties tikslas – mokytis problemų sprendimo įgūdžių. Vėliau juos galima praktikuoti su savo vaikais kasdienėje veikloje. Mokymų vedėjas paprašo kiekvienoje mažoje grupelėje aptarti, su kokiomis aktualiomis problemomis šiuo metu susiduria dalyviai (pvz., negali išsirinkti vaikui mokyklos, nejaučia pasitenkinimo darbe, prastai sutaria su kolega ir pan.). Tai aptarus svarbu išsirinkti 1–2 problemas ir išanalizuoti jas remiantis siūlomu modeliu:

1 žingsnis. Kokia yra problema?
Kokia yra tikroji problema? Užrašykite ją.

2 žingsnis. Kokie yra galimi sprendimai?
Užrašykite visus sprendimus, kurie ateina į galvą, net ir kvailai atrodančius. Svarbiausia paskatinti smegenis galvoti apie tai. Kai surašėte visus įmanomus sprendimus, pagalvokite dar šiek tiek – gal dar kas ateis į galvą.

3 žingsnis. Kokie yra 2 žingsnyje užrašytų sprendimų pliusai ir minusai?

4 žingsnis. Atidžiai nagrinėdami 3 žingsnyje gautus atsakymus, nutarkite, kurį sprendimą verta išmėginti.

5 žingsnis. Rūpestingai suplanuokite žingsnius, kuriais būtų galima įgyvendinti pasirinktą sprendimą.

V. Praktinės užduoties aptarimas (5 min.).

Paprašykite kiekvienos grupelės pasidalinti savo aptartomis problemomis ir siūlomais sprendimo būdais. Jei kitos grupelės turi pasiūlymų, gali juos irgi išsakyti.

VI. Praktinė užduotis „Atsipalaidavimo pratimai“ (20 min.).

Papasakokite dalyviams, kad yra daug atsipalaidavimo pratimų, kurie padeda žmonėms nurimti ir atsipalaiduoti. Išbandykite kelis iš žemiau pateiktų atsipalaidavimo pratimų.

Šiame pratime pagrindinis vaidmuo tenka kvėpavimui.

Kvėpavimas prisiderina prie mūsų vidinės būsenos, todėl susijaudinę kvėpuojame greitai ir paviršutiniškai (t. y. mažai įkvepiame ir iškvepiame), o atsipalaidavę – kvėpuojame lygiai, giliai ir lėtai. Tačiau kvėpavimą gana lengvai galime kontroliuoti sąmoningai, tuo pačiu metu keisdami ir savo vidinę būseną (tiek fizinę, tiek ir emocinę).

Kvėpavimo pratimas:

Skaičiuodami iki 4 (1, 2, 3, 4) lėtai įkvėpkite ir taip pat lėtai iškvėpkite, skaičiuodami iki 4 (1, 2, 3, 4). Pakartokite keletą kartų.

Galite šiek tiek pasunkinti pratimą. Įkvėpdami mintyse sakykite sau: „keturi“, ir iškvėpdami: „jaučiuosi atsipalaidavęs“. Paskui: „Trys... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs...“ ... „Du... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs nei anksčiau...“ ... „Vienas... jaučiuosi visiškai ramus ir atsipalaidavęs.“

Kvėpavimo pratimas 4-7-8

Tai kvėpavimo pratimas, apibūdinamas kaip „natūralus nervų sistemos nuraminimo būdas“, padedantis atpalaiduoti kūną ir psichiką. Pradedant pratimą visų pirma reikia su „šniokštimo“ garsu per burną iškvėpti visą orą. Užvėrus burną tyliai įkvėpti oro per nosį, mintyse suskaičiuoti iki keturių (4). Tada sulaikyti kvėpavimą, mintyse skaičiuojant iki septynių (7). Galiausiai iškvėpti orą vėl su „šniokštimo“ garsu per burną, mintyse skaičiuojant iki aštuonių (8). Svarbiausia atminti, kad įkvėpti reikia per nosį ir tyliai, o iškvėpti per burną ir su garsu, kaip atkreipia dėmesį kvėpavimo pratimo autorius. Iškvėpimas trunka dvigubai ilgiau nei įkvėpimas. Kiek laiko iš viso praleidžiate atlikdami ciklo fazę – ne taip ir svarbu. Svarbiausia – formulė 4-7-8.

5-4-3-2-1 technika.

Ši technika skirta atsipalaiduoti stresinėse situacijose, ji gali padėti įveikti skausmą, sunkumus užmigti, nerimą.

1) Suraskite patogią padėtį ir ką nors malonaus, į ką galėtumėte sufokusuoti savo žvilgsnį.
2) Kvėpuokite normaliai. Jūsų akys gali būti atmerktos, kol nepajusite noro jas užmerkti.
3) Atverkite savo pojūčius... Dabar įvardinkite (garsiai, kad sustiprinti efektą): **5 dalykus, kuriuos matote, 5 dalykus, kuriuos girdite, 5 fizinius pojūčius savo kūne.** Įsidėmėkite kiekvieną detalę, galbūt įkvėpdami prieš kiekvieną.
4) Yra normalu, jei įvardinate daiktą daugiau nei vieną kartą arba lenkiate pirštus skaičiuodami. Jeigu pasimetėte skaičiuodami, tiesiog pradėkite iš naujo. Jeigu jaučiate skausmą arba diskomfortą, tiesiog tai pastebėkite ir judėkite prie kitų pojūčių.
5) Dabar tęskite su **4 vaizdais, garsais ir pojūčiais; tada su 3, 2, 1** kiekvienos kategorijos.

6) Pakartokite kiekvieną ciklą tiek kartų, kiek reikia, tam, kad sustiprintumėte efektą.
7) Vėliau 5 kartus normaliai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Pasyvus raumenų atpalaidavimas

Pagrindiniai šio atpalaidavimo komponentai: kvėpavimo sureguliavimas ir raumenų atpalaidavimas.

Pratimo pavyzdys: Giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite... Dar kartelį... giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite. Sutelkite dėmesį į veidą. Pajuskite įtampą ir ją atpalaiduokite. Pajuskite, kaip atsipalaiduoja visi veido raumenys, išsilygina raukšlelės... veidas tampa sunkus...

Giliai ir lėtai įkvėpkite... Iškvėpkite... Atkreipkite dėmesį į kaklą... pajuskite jame esančią įtampą ir ją atpalaiduokite... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų kaklas...

Dabar vidiniu žvilgsniu pamatykite savo pečius... Leiskite jiems atsipalaiduoti... Slinkite žemyn, pajuskite įtampą rankose ir jas atpalaiduokite... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų rankos... žąstas... plaštakos... delnai...

Ir toliau kvėpuokite giliai ir lėtai... Sutelkite savo dėmesį į nugarą.... pajuskite joje įtampą ir atpalaiduokite ją... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų nugara... Nukreipkite dėmesį į krūtinę... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja krūtinės raumenys... Pajuskite, kaip slūgsta įtampa.... atsipalaiduojate vis labiau... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų pilvo raumenys... Kūną palieka įtampa... jūs vis labiau ir labiau atsipalaiduojate...

Dabar sutelkite dėmesį į sėdmenis, pajuskite kaip atsipalaiduoja šie raumenys.... Ir toliau kvėpuokite giliai ir lėtai... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja kojų raumenys... šlaunų raumenys... blauzdų.... ir pėdų raumenys... Įtampa slūgsta, palieka kūną... vis labiau atsipalaiduojate...

Giliai ir lėtai įkvėpkite, iškvėpkite... Atsipalaiduokite... Pajuskite, kaip visą jūsų kūną užvaldęs malonus atsipalaidavimo... sunkumo ir šilumos pojūtis...

Kai būsite pasiruošę, suskaičiuokite iki 5 ir lėtai atsimerkite... nusišypsokite... pasirąžykite...

VII. Praktinės užduoties aptarimas (10 min.).

Mokymų vedėjas aptaria su dalyviais, kurie išbandytų pratimų jiems patiko, kurie padėjo atsipalaiduoti, kurie ne, kokius dar atsipalaidavimo pratimus jie žino.

VIII. Namų darbai (5 min.).

1. Kai vaikas susidurs su kokia nors problema, supažindinkite jį su problemų sprendimo modeliu ir jį pritaikykite.
2. Išbandykite kurį nors atsipalaidavimo pratimą su vaiku.

5 susitikimas

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUSVAIKŲ ELGESIO IR EMOCINIAI SUTRIKIMAI, PREVENCIJOS IR PAGALBOS PRINCIPAI (1 DALIS)

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (15 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, jie skatinami laisvai papasakoti apie atliktus namų darbus, galimi klausimai / diskusija. Grupės mokymų vedėjas moderuoja diskusiją, padeda dalyviams rasti teisingus sprendimus.

II. Teorinės dalies pristatymas tėvams (45 min.).

Veiksniai, darantys įtaką vaiko raidai.

Kiekvienam vaiko amžiaus tarpsniui būdingi tam tikri ypatumai. Tėvams labai svarbu žinoti vaiko poreikius ir amžiaus tarpsnio ypatumus (ką konkretaus amžiaus vaikas turėtų mokėti, suprasti, sugebėti), tuomet yra lengviau suprasti vaiko elgesį, emocijas, pritaikyti savo elgesį prie augančių ir besikeičiančių vaiko poreikių, ir visa tai reikalinga, kad vaikas sklandžiai vystytųsi, kad auklėjimo iššūkiai taptų lengvesni (tuomet netgi galima prognozuoti, kaip vaikas elgsis, reaguos tam tikrose situacijose, ir laiku parinkti tinkamas priemones vaiko elgesiui paveikti). Taip pat labai svarbu žinoti, kad vaiko **asmenybė formuojasi artimuosiuose santykiuose – ryšyje su tėvais**. Suprantantys ir žinantys vaiko poreikius, elgesį tėvai patys mažiau nerimaus, pasitikės savimi, tinkamai palaikys augantį vaiką. Tačiau būtina žinoti, kad vaiko raidą veikia taip pat ir **įgimtos vaiko savybės bei įvairūs, ne visada nuo tėvų priklausantys įvykiai (netektis, liga, įvairūs sutrikimai)**. Suprasdami, kas vyksta su vaiku, galėsime efektyviausiai jam padėti (keisti auklėjimo strategiją ar kreiptis į specialistus, taikyti jų rekomendacijas). Tėvų elgesys gali veikti **prevenciškai arba, atvirkščiai, – trikdančiai – vaiko raidą**, gali padėti vaikui įveikti jo raidos sutrikimus arba, atvirkščiai, – apsunkinti gijimo procesą.

Probleminio elgesio prevencija yra dvejopa: **Pirmine prevencija** siekiama užkirsti kelią problemai atsirasti. Teisingai auklėjamas vaikas jaučiasi saugus ir mylimas, yra drąsus ir tolerantiškas kitiems, sėkmingai išreiškia save, tinkamai patenkina savo poreikius. Jei pirminė prevencija yra veiksminga, antrinė prevencija nebereikalinga. Pasireiškusi vaiko elgesio /

emocinė problema rodo, kad pirminės prevencijos priemonės buvo neefektyvios. **Antrinės** prevencijos tikslas yra pasiekti, kad problema toliau neaštrėtų, pažaboti jos plėtojimąsi. Nepavykus pasiekti šio tikslo, būtina koreguoti išreikštą elgesio / emocinį sutrikimą gilios intervencijos būdu (gydymas vaistais, psichoterapija). Taigi, tėvų elgesys gali veikti prevenciškai, todėl:

1. Tėvams būtina suteikti vaiko psichologijos žinių. Tėvai turi įsisąmoninti, kad vaikai elgiasi pagal tam tikras taisykles. Jas perpratus, lengva susiorientuoti, kodėl sūnus ar dukra pasielgė vienaip, o ne kitaip. Tik iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad netinkamas elgesys atsirado staiga, nežinia iš kur.
2. Tėvai turi išmokti pastebėti ir paskatinti tinkamą vaiko elgesį. Svarbu, kad tėvai netapatintų vaiko poelgių ir asmenybės. Vienas ir tas pats vaikas gali elgtis ir blogai, ir gerai.
3. Svarbu patarti tėvams, kaip efektyviai vadovauti agresyviam vaikui: mokėti pateikti nuorodas, pasirinkti tinkamiausią disciplinos techniką, pavyzdžiui, pertrauką, privilegijų kontrolę, formuoti konstruktyvią pykčio išraišką, mokyti vaiką alternatyvių, neagresyvių problemos sprendimo būdų.

Probleminis vaiko elgesys.

Kartais vaiko elgesys sutrinka, vaikas tampa irzlus, neklusnus, perdėtai aktyvus arba nerimastingas, baimingas. Vaiko **probleminio elgesio priežastis** galima suskirstyti į kategorijas:

1. **Situacinės.** Vaiko elgesiui įtakos gali turėti alkis, troškulys, nuovargis, miego stoka, nuobodulys. Visuomet reikia įvertinti dabartinę situaciją, dėl kurios vaikas galėjo tapti suirzęs, neklusnus, verksmingas, ir stengtis kuo greičiau ją koreguoti, nekaltinant vaiko. Geriau neakcentuoti netinkamo vaiko elgesio, o jam įvardinti tą priežastį ir (jei priežasties pašalinimas užtrunka) bandyti laikinai nukreipti vaiko dėmesį, aktyviai būti kartu.
2. **Raidos nulemtos.** Vaiko elgesį gali lemti amžiaus tarpsnio ypatumai, įgimtos savybės, temperamentas bei įvairūs sutrikimai. Supratimas padeda prisitaikyti prie vaiko poreikių, kelti jam adekvačius reikalavimus, ir tai gali veikti prevenciškai – neišsivysto sutrikimas arba jis nesunkėja. Dėl to tėvams rekomenduojama ieškoti informacijos, konsultuotis su specialistais, dalintis patirtimi su kitais tėvais.
3. **Psichologinės.** Dėmesio siekimas, kova už valdžią, menkavertiškumo jausmas ir kerštavimas gali tapti tam tikrų elgesio taktikų priežastimi. Tai susiję su santykiais šeimoje. Įsisąmoninimas padeda tėvams koreguoti savo elgesį, tuomet atsiranda didelė tikimybė, kad vaiko elgesys taip pat pasikeis. Taip pat labai svarbu įvertinti, ar vaikas nepatiria smurto, ar turi saugų, artimą ryšį su tėvais.

Temperamentas. Svarbu paminėti, kad įgimtas vaiko temperamentas taip pat turi įtakos tėvų ir vaikų santykiams. Tai individualus, laikui bėgant mažai kintantis reagavimo į aplinką būdas. Skiriamos trys vaikų grupės: lengvi, inertiški (angl. k. *slow to warm up*) ir sunkūs vaikai.

1. Vadinamieji lengvi vaikai dažniausiai būna geros nuotaikos, greitai prisitaikantys prie naujų sąlygų, turintys ritmiškas biologines funkcijas.

2. Inertiškiems vaikams būdingas žemas aktyvumo lygis, negatyvus reagavimas į naujus stimulus (pavyzdžiui, maudymąsi).
3. Sunkūs vaikai pasižymi nereguliariomis biologinėmis funkcijomis (pavyzdžiui, neprognozuojamais laikotarpiais dažnai prabunda naktį), dažniausiai bloga nuotaika ir irzlumu, stipria neigiama reakcija į tai, kas nauja, dar nematyta. Be to, jie labai aktyvūs, audringai reiškia teigiamas, ir neigiamas emocijas, pykčio priepuoliais sutinka bet kokią kliūtį savo poreikiams patenkinti. Jų priežiūra sunki, atimanti daug tėvų energijos, mamoms gali kilti nuolatinis kaltės jausmas, kad negeba nuraminti savo vaiko; socialinėse situacijose tėvai gali jausti gėdą, kad nesugeba tinkamai nukreipti nevaldomo vaiko elgesio.

Ikimokyklinio (3–6 metų amžiaus) vaiko ypatumai.

Ikimokyklinis vaikų amžius, arba 3–6 gyvenimo metai, yra ypatingas. Šiuo gyvenimo tarpsniu vaikai pradeda pasitikėti kitais žmonėmis, esančiais už šeimos ribų; įgauna nepriklausomybės ir savikontrolės, mokosi perimti iniciatyvą ir įsitvirtinti socialiai priimtinais būdais. Vaikai yra smalsūs pasaulio tyrinėtojai ir eksperimentuoja su savo aplinka, norėdami sužinoti, kas vyksta, kai jie bendrauja su kitais žmonėmis, išbando daiktus bei medžiagas. Jų žodynas plečiasi, sakinių struktūra tobulėja.

Šiuo laikotarpiu vyksta ir labai intensyvi vaiko **savęs suvokimo ir supratimo, pasitikėjimo savimi** raida. Jo socialiai įgūdžiai nuolat stiprėja. Jis save mato labai pozityviai ir pervertina savo galimybes. Jis energingas ir nori nuolat išbandyti ką nors naujo, gana greitai pamiršta nesėkmę. Vaikas pradeda suprasti kito požiūrį, sugeba užjausti ir paguosti, rūpintis kito asmens jausmais.

Palaipsniui jis tampa vis jautresnis apdovanojimams ir peikimams, todėl tėvams labai svarbu rasti pusiausvyrą tarp pagyrimų ir kritiškų pastabų, tai turi labai didelę įtaką vaiko savęs vertinimo ir savigarbos formavimuisi.

Ikimokykliniame amžiuje vyksta sparti vaiko emocinė raida (emocija – spontaniška reakcija į patenkintą arba nepatenkintą poreikį; jausmas – vaiko santykių su žmonėmis, daiktais ir reiškiniais išgyvenimas), todėl tėvų pareiga – **padėti savo vaikui atpažinti emocijas, suprasti, kas jas sukelia, ir mokyti tinkamai jas reikšti.** *Šiame amžiaus tarpsnyje patirtos emocijos ir įgyti gebėjimai jas kontroliuoti vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti mokykloje, rasti draugų ir net apskritai prisitaikyti tolimesniame gyvenime. Jei vaikas neišmoksta valdyti savo emocijų, vėliau tai gali peraugti į rimtesnius sunkumus: atsirasti baimių, atsiskyrimo nuo tėvų nerimas, perdėtas drovumas ar, priešingai, – priešgyniavimas, agresija.* Svarbu **nedrausti vaikui reikšti emocijų ir jausmų**, bet dera stabdyti netinkamą vaiko elgesį ir parodyti, kaip jis gali elgtis kitaip apimtas emocijų. Šiuo amžiaus tarpsniu turi būti pradedama ugdyti asmenybės savybė valia, kuria vaikas pradeda sąmoningai reguliuoti savo elgesį ir įveikti vidines bei išorines kliūtis.

Vienas ryškesnių pokyčių ikimokyklinio amžiaus vaiko emociniame gyvenime yra tai, kad jis save jau suvokia kaip atskirą asmenį. Tai lemia, kad vaikas pradeda patirti sudėtingesnes emocijas. Prie pagrindinių emocijų paprastai priskiriamas pyktis, liūdesys, baimė. Ikimokykliniame amžiuje atsiranda pasididžiavimas, gėda, kaltė.

Kita svarbi ikimokyklinio amžiaus vaikų emocinio gyvenimo ypatybė – jie ima geriau suprasti ir įsisąmoninti savo emocinius potyrius. Artėdami link 5–6 metų amžiaus, jie gali savo emocijas įvardinti ir netgi pasakyti jų priežastis. Kaip emocijas pavadinti, ką jos reiškia ir kodėl kyla, vaikai išmoksta iš aplinkinių, paprastai – iš tėvų. Kuo daugiau namuose yra kalbamasi apie

emocijas, tuo greičiau tobulėja vaikų supratimas apie jas, taigi įvairių emocinių sutrikimų prevencija gali būti vaiko mokymas verbalizuoti savo jausmus. Svarbu suprasti, kad tai nėra paprasti kaprizai, o noras pažinti aplinkinį pasaulį. Kai vaikas yra verčiamas užgniaužti savo jausmus ir emocijas, gali atsirasti tuštinimosi sunkumų, vaikas gali pradėti mikčioti, gali pasireikšti alergija ar kitos psichosomatinės ligos.

Jausti įvairias emocijas yra normalu – tai svarbiausia mintis, kurią tėvai turėtų perduoti savo vaikams. Vaikai, kurie suvokia savo jausmus, elgiasi mažiau agresyviai.

Jausmus galima išmokti atpažinti. Vaikams kartais būna sunku suvokti, ką jie jaučia. Jie gali nežinoti, kad tam tikros veido išraiškos ir elgesys yra susijęs su konkrečiomis emocijomis. Siekiant išmokyti mažylius kūno kalbos, naudinga pasitelkti įvairius žaidimus, suvaidinti emocijas.

Apie jausmus svarbu kalbėtis. Ikimokyklinio amžiaus vaikai turėtų mokėti pavadinti skirtingus jausmus, kad galėtų apie juos kalbėtis su tėvais ir mokytojais. Vienas svarbiausių dalykų, kuriuos turėtų padaryti tėvai, tai tiesiog leisti vaikams kalbėti apie savo savijautą. Kartais vaikui reikia padėti įvardinti jam kilusį jausmą.

Sudėtingų jausmų supratimas. Kaltės ir gėdos jausmai yra priskiriami prie sudėtingesnių jausmų ir gali vaikus trikdyti. Naudinga vaikams paaiškinti, kas vyksta, parodyti, kad yra dalykų, kurių jie negali valdyti (pavyzdžiui, tėvų skyrybos). Svarbu skatinti pastebėti ne tik neigiamus, bet ir teigiamus padėties aspektus.

Savo pačių emocijų parodymas. Tėvai gali įvardinti savo pačių įvairius jausmus (kaltę, liūdesį, gėdą, džiaugsmą ir t. t.) – tai leidžia vaikui žinoti, kad taip jaustis nėra nieko bloga.

Svarbu paminėti **trejų metų amžiaus krizę**. Šiuo amžiaus tarpsniu (krizė gali prasidėti 2,5–3,5 metų amžiaus vaikams ir tęstis net iki 6 metų), vaiką užvaldo frazė „aš pats“. Vaikas staiga pradeda reikalauti savarankiškumo ir su neįtikėtinu užsispyrimu ginti savo nuomonę. Taip yra todėl, kad tokio amžiaus mažyliui atsiranda stiprus poreikis tirti aplinką jam pageidaujamu būdu. Ir tada vaikas dažnai sulaukia jį erzinančių „neimk“, „negalima“, „neliesk“, „nelįsk“. Dar blogiau, jei už atliekamus aplinkos „tyrimus“ yra baudžiamas. Tėvams reikėtų žinoti, kad trejų metų vaikas dar nepajėgus ramiai nusėdėti nieko neveikdamas. Tam, kad vystytųsi, jam reikia judėti ir pažinti aplinką, o tėvai neturi riboti savarankiško pažinimo proceso.

Šio amžiaus vaikas jau skiria žodžius „noriu“ ir „reikia“. Kai norai su galimybėmis nesutampa, pirmenybę atiduoda norams. Kad išvengtumėte trimečio krizei būdingo prieštaravimo, geriausia visada jam siūlyti pasirinkti vieną iš dviejų ir būtinai pavartoti žodį „nori“: „Ar pirmiau nori autis batukus, ar užsirišti šaliką?“ Arba jeigu vaikas nenori rengtis, bet nori į darželį: „Šiandien darželyje galėsi žaisti su draugais, bus įdomi diena. Nori pas draugus? Gerai, bet prieš tai turime apsirengti.“ Svarbu parodyti vaikui, kad **mums svarbūs jo norai, ir jis galės juos išpildyti, bet prieš tai turi padaryti tai, ką reikia, ko nemėgsta, turi pasistengti.**

3–6 metų amžiaus tarpsniui būdingos baimės.

3 metų sulaukusiems vaikams dažniausiai baimę kelia įvairūs regimi vaizdai: vyresni raukšlėti žmonės, kaukės, raganos, tamsa. Tokio amžiaus vaikas taip pat baiminasi gyvūnų, policininkų, nusikaltėlių, vakare likti vienas be tėvų.

4 metų vaikams labiausiai baimę ima kelti tam tikri jam grėsmingai skambantys garsai, pvz., variklio ūžimas. Tokio amžiaus vaikas taip pat bijo tamsos, laukinių gyvūnų, kad mama išeis iš namų, ypač vakare.

Nuo **5 metų** vaiko baimės tampa mažiau intensyvios, o tarp jų vyrauja tam tikrų regimųjų vaizdų baimės. Mažiau bijoma gyvūnų, nusikaltėlių, raganų. Baimės tampa konkretesnės, realesnės, pavyzdžiui, vaikas bijo parkristi ir susižeisti, baiminasi, kad jį gali apkandžioti šuo. Tačiau tokio amžiaus vaikas, kaip ir anksčiau, bijo tamsos, išsiskyrimo su mama.

6 metų vaikui intensyvias nerimo būsenas sukelia garsiniai dirgikliai: telefono ar durų skambutis, kieno nors monotoniškas nemalonus kalbėjimas, nuleidžiamo tualete vandens, paukščių, vabzdžių skleidžiami garsai. Šio amžiaus vaikai bijo išgalvotų personažų: vaiduoklių, raganų ir pan., būdingos ir baimės, susijusios su nepažįstama, didele, paslaptinga erdve: vaikas bijo pasimesti, eiti į mišką, nerimą jam sukelia mintis, kad kas nors slepiasi po lova.

Šešiamečiai bijo įvairių gamtos stichijų, pvz., vandens, ugnies, griaustinio, žaibo. Šiame amžiuje aktualios atsiskyrimo nuo artimo žmogaus baimės, vaikas nerimauja, kad grįžęs namo neras mamos, kad jai gali kas nors nutikti arba ji gali mirti. Vaikas jaučia didelį nerimą likęs vienas namuose, vienatvės ir tamsos baimė jam vakarais neleidžia ramiai užmigti. Kad ir kaip būtų keista, tačiau šešerių metų vaikas kur kas labiau bijo mažų žaizdelių, mėlynių, kraujo, tekančio iš nosies nei sunkesnių traumų. Pastebima, kad tokio amžiaus vaikai bijo būti sumušti.

7 metų vaikams baimę kelia tamsa, nepažįstamos, paslaptingos patalpos, pvz., palėpės, rūsiai, jie bijo, kad kas nors slepiasi spintoje, po lova ir pan. Vaiko vaizduotėje šešėliai tampa vaiduokliais, raganomis. Septynmečiai bijo karo, šnipų, vagių.

III. Klausimai / diskusija (5–10 min.).

Grupės dalyviai gali laisvai užduoti klausimus mokymų vedėjui, padiskutuoti tarpusavyje.

IV. Užduotis (I–II dalys). Jausmų atpažinimas (20 min.).

Užduoties tikslas yra mokytis atpažinti savo ir vaiko jausmus.

1) **5 min.** Pagrindiniai jausmai. Tėvams diktuojant piešiamas jaumų pyragas (galima daryti jausmų sąrašą). Tuomet išskiriamos 4 bazinės emocijos: džiaugsmas, pyktis, liūdesys ir baimė.
2) **15 min.** Kaip atpažinti jausmus. Užduotys 4-iose mažose tėvų grupelėse. Nupiešti žmogaus figūrą ir pavaizduoti, užrašyti ar kitaip atskleisti išorinius bei vidinius išgyvenamų jaumų požymius (kūno kalbą, elgesį, mintis):
   1 grupė: džiaugsmas, laimė, euforija;
   2 grupė: susierzinimas, pyktis, įniršis, apmaudas;
   3 grupė: liūdesys, nusiminimas, depresija, sielvartas;
   4 grupė: nerimas, baimė, siaubas, panika.

V. Užduoties aptarimas (10 min.).

Pristatoma grupei. Kada ir dėl ko šie jausmai kyla? Kas atsitinka, kai jie tampa nevaldomi? Aptariant grupelių piešinius, svarbu atkreipti tėvų dėmesį, jog **kūno signalai** labai padeda

atpažinti tiek savo, tiek ir kito (pavyzdžiui, vaiko) išgyvenamus jausmus; kiekvieną jausmą lydi tam tikros kūno reakcijos. Analizuojant, kada ir kodėl pavaizduotos emocijos kyla, dalyvių samprotavimus galima apibendrinti, pirmiausia išskiriant tai, dėl ko kiekviena šių emocijų žmogui reikalinga:

- džiaugsmas patiriamas, kai žmogus išgyvena artumą, bendrumą su kitu, kai gali būti savimi ir yra suprastas, kai pavyksta tai, ką daro;
- pyktis – tai natūrali reakcija į kliūtį, suvaržymą, nesupratimą, įžeidimą;
- liūdesys kyla dėl praradimo (prarasti galima žmogų, ryšį su kitu, daiktą, viltį, savo ankstesnį „aš“, pvz., sunkios ligos atveju);
- baimė padeda išvengti pavojaus, būti atsargiam, apsisaugoti.

Užduotis tęsiama.

Jausmų valdymas. Diskusija tarp dalyvių, moderuojama mokymų vedėjo (10 min.).

Tikslas yra vieniems iš kitų pasimokyti įvairių būdų, kaip suvaldyti savo jausmus, kurie kyla, bendraujant su vaikais, ypač, kai vaikas demonstruoja neigiamus jaumus.

Kokie įtampos mažinimo būdai ar raminančios mintys jums padeda susilaikyti, nepratrūkti, nepliaukštelėti vaikui? Dalyvių pasiūlymai rašomi ant lentos.

Kurie iš šių būdų konstruktyvūs, nekenkiantys nei sau, ne kitiems? Kurie žmogui prieinami visada?

Ar lengva suprasti vaiko jausmus?

Ar dažnai vaiko netinkamas elgesys būna susijęs su tuo, jog jis nesuvaldo stiprių emocijų?

Kokia vaiko jausmų išraiška jums priimtina, o kokia ne?

Dalyviai visi kartu prieina išvadą, jog vaikai dažnai blogai elgiasi tuomet, kai blogai jaučiasi – kai išgyvena pyktį, neviltį, baimę, gėdą.

VI. Namų darbai (10 min.).

Tėvams užduodami namų darbai, kuriuos jie turi atlikti iki kito susitikimo.

1. Suorganizuokite šeimos susirinkimą. Paprašykite kiekvieno šeimos nario įvardyti bent po du dalykus, kurie jiems patinka jūsų šeimoje. Tada paprašykite kiekvieno jų įvardyti bent po vieną dalyką, kuris jiems nepatinka, sukelia pyktį.
2. Paprašykite kiekvieno šeimos nario papasakoti, ko jie bijojo vaikystėje ir ko bijo dabar.
3. Paprašykite visų šeimos narių papasakoti kokį nors nuotykį, kuris juos vaikystėje privertė susigėsti. Pasakojimas turėtų būti kuo tikslesnis.
4. Paprašykite kiekvieno šeimos nario parašyti bent penkis dalykus, kurie ir šiuo metu jiems sukelia gėdos jausmą. Pasistenkite nekomentuoti ir nevertinti nė vieno šeimos nario patyrimo.
5. Paklauskite vaikų ir sutuoktinio, kaip jie elgiasi supykę. Skatinkite atvirumą ir aptarkite elgesį, kuris kiekvienam iš jų padeda suvaldyti pyktį. Norėdami paskatini kitų šeimos narių atvirumą, visų pirma papasakokite savo patyrimą.

6 susitikimas

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ ELGESIO IR EMOCINIAI SUTRIKIMAI, PREVENCIJOS IR PAGALBOS PRINCIPAI (I – II DALYS)

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (15 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, jie skatinami laisvai papasakoti atliktus namų darbus, galimi klausimai / diskusija. Grupės mokymų vedėjas moderuoja diskusiją, padeda dalyviams rasti teisingus sprendimus.

II. Teorinės dalies pristatymas tėvams (45 min.)

3–6 metų amžiuje pasitaikantys sutrikimai. (čia bus paminėti ir aptarti keli plačiau paplitę sutrikimai):

1. **Emocijų sutrikimai.** Jiems būdinga didelio nerimo ar / ir baimių pasireiškimai: atsiskyrimo, fobinis-nerimo, socialinio nerimo, generalizuoto nerimo; elektyvusis mutizmas; fobiniai nerimo sutrikimai (izoliuotos fobijos, obsesinis kompulsinis sutrikimas); adaptacijos sutrikimai (ūminė reakcija į stresą, potrauminio streso sutrikimas, adaptacijos sutrikimai).
2. **Raidos sutrikimai** (kalbos, raidos, mišrus specifinis raidos sutrikimas, įvairiapusiai raidos sutrikimai).
3. **Elgesio sutrikimai** (prieštaraujančio neklusnumo šeimoje sutrikimas).
4. **Kiti sutrikimai** (enurezė, enkoprezė, valgymo, miego sutrikimai, mikčiojimas, tikai).

Nerimo sutrikimai.

Augantis vaikas nuolat patiria įvairius iššūkius ir į juos reaguoja. Situacijos ir įvykiai gali palikti skaudžius įspūdžius, trikdančius asmenybės raidą. Gali atsirasti nerimas, baimės. **Nerimas** yra dažna žmogaus emocija. Nerimas gali padėti susidoroti su kasdienio gyvenimo iššūkiais: įveikęs sunkesnę situaciją, žmogus džiaugiasi, didžiuojasi, stiprėja psichologiškai, tačiau jei nerimas sutrikdo gyvenimą, kenkia vaiko raidai, sukelia psichologinę ir fizinę kančią, jis vertina-

mas kaip sutrikimas. Nerimas – tai vidinė, nemaloni būsena, kai jaučiama įtampa, siejama su numanomo pavojaus grėsme, lydima bejėgiškumo pojūčio. Psichiškai nerimas jaučiamas kaip nemalonaus galimo pavojaus laukimas. Fiziškai tai – padažnėjęs ar sulėtėjęs širdies plakimas, padidėjęs arba sumažėjęs kraujospūdis, delnų prakaitavimas, raumenų įtampa, sustingimas, paraudimas arba išblyškimas, sunkesnio kvėpavimo pojūtis, dusimo pojūtis, viduriavimas, pykinimas, pilvo skausmai, rijimo sunkumai, dažnas šlapinimasis, šaltkrėtis, burnos džiūvimas, galvos skausmas ar svaigimas ir kita.

Panagrinėsime kai kuriuos nerimo sutrikimus.

Atsiskyrimo nerimas.

Tai perdėtas nerimas ir baimė vaikui atsiskiriant nuo jam svarbių asmenų; taip pat gali būti pykčio priepuoliai prieš išsiskiriant ar palikus vaiką darželyje. Vaikas gali be realaus pagrindo nerimauti dėl tėvų, bijoti, kad jam ar tėvams atsitiks kas nors negera, kad tėvai negrįš. Vaikas atsisako išeiti iš namų, atsisako eiti į vaikų darželį, nenori bendrauti su svetimais (vaikais, suaugusiaisiais), gali sapnuoti košmarus; bijo miegoti vienas kambaryje, galimi somatiniai nerimo požymiai (galvos, pilvo skausmai, pykinimas, vėmimas, viduriavimas), kurie stiprėja atsiskyrimo aplinkybėmis. Kartojasi perdėtas nerimastingumas, liūdesys, verkimas, apatija, nujaučiant atsiskyrimą. Simptomai sutrikdo vaiko bendravimą su bendraamžiais, bendravimo įgūdžių formavimąsi, o jeigu jie užsitęsia, gali prasidėti asmenybės vystymosi regresas, tai slegia visą šeimą. Atsiranda vengiantis elgesys ir kuo ilgiau jis užsitęsia, tuo labiau vaikas gali darytis užsispyręs ir nelankstus, gali nuolat kartoti elgesio modelius (stereotipus).

Pagrindiniai **gydymo** principai

- Į gydymo procesą būtinai įtraukti visą šeimą.
- Mažinti nerimo lygį visoje šeimoje, pavyzdžiui, jei mama turi nerimo sutrikimą – kreiptis pagalbos; aiškintis galimus kitų šeimos narių nerimo šaltinius; dėl tėvų tarpusavio konfliktiškų santykių kreiptis pagalbos.
- Taikyti palaipsnio desensibilizavimo metodą, po truputį ilginti atsiskyrimo trukmę.
- Stiprinti vaiko savarankiškumą, pasitikėjimo savimi jausmą.
- Vaiko psichoterapija (taikoma žaidimų terapija).

Fobinis nerimo sutrikimas

Baiminimasis – tai normali brandos proceso dalis. Baimės jausmu sureaguojama į pavojų, šis jausmas kyla iš savisaugos instinkto ir saugo žmogaus organizmo vientisumą. Dažnai bijoma tokių situacijų, kai nežinome, kuo jos baigsis. Mažas vaikas tik pradeda pažinti pasaulį, dažnai susiduria su nežinia ir patiria daug baimių. Be to, jo gebėjimas vertinti realybę dar tik vystosi. Baiminimasis tampa sutrikimu, kai ima dominuoti ir komplikuoja vaiko gyvenimą. **Baimė** vaiko brandai tampa pavojinga tada, kai patiriama labai intensyviai ir kai ją lydi labai stiprios somatinės reakcijos: padidėjęs prakaitavimas, blyškumas, drebulys, širdies veiklos paspartėjimas, burnos džiūvimas, viduriavimas, šlapinimosi padažnėjimas, padidėjusi raumenų įtampa. Vaikas savo dėmesį sutelkia į kylančias baimes, jis negali atsipalaiduoti, susikaupti, žaisti, atlikti užduotis. Baimė laikoma patologine, kai reakcija nėra adekvati dirgikliui, kai tokią reakciją sukelia vos truputį stipresnis nei paprastai veiksnys arba visai paprasta situacija. Ankstyvoje vaikystėje fobija gali atsirasti dėl patirtų psichotraumuojančių įvykių, stiprių emocinių sukrėtimų. Sutrikimas dažniausiai stebimas 5–10 metų amžiuje. Tam tikram vaiko raidos etapui būdinga fobija

pasireiškia labai intensyviai. Fobija apima tas vaikystės baimes, kurios yra labai specifiškos tam tikram raidos tarpsniui ir tam tikru stiprumu pasireiškia daugeliui vaikų; fobijos atveju šios baimės tampa itin stipriai išreikštos.

Gydymas. Ką gali tėvai? Logika paremti pamokslai netinka („nėra jokių pabaisų", „nebūk vaikas" ir pan.) Nesakykite vaikui: „nebijok, ir viskas", nes jis gali pradėti bijoti net išsakyti, kas jį baugina. Nėra blogai sakyti, kad monstrų nėra, tačiau nesitikėkite, kad vaikas tuo patikės. Geriau yra papasakoti, kad ir jūs vaikystėje bijojote, pavyzdžiui, tamsos. Ir papasakokite, kaip jūs sau padėjote. Galima pasakyti, kad „bijoti nėra blogai, ir labai gerai, kad tu pasakai, kad bijai ir prašai pagalbos". Pasakykite vaikui, kad tėveliai juo pasirūpins. Venkite naudoti sukurtų siaubūnų auklėdami, kaip, pavyzdžiui: „ateis dėdė policininkas ir pasiims tave", „jei neklausysi, atskris baubas". Priimkite vaiko baimę kaip pagrįstą. Paremkite savo vaiką visada, kai jis bijo. Atsiminkite, kad kai kurios baimės yra geros. Vaikai turi turėti sveiką atsargumo jausmą. Svetimi šunys ar nepažįstami žmonės gali būti pavojingi. Augdami vaikai pradeda geriau suprasti, kur realybė, o kur fantazijos, kas yra priežastis, o kas pasekmė. Jie drąsiau pasitinka savo baimės objektus ir išmoksta kontroliuoti pavojingas situacijas.

Maži vaikai irgi gali išmokti kovoti su baime. Pamokymai yra svarbūs vaikui. Tėvai galėtų patarti, kaip giliai, ramiai kvėpuoti, vaizduotėje paversti baisias pabaisas juokingais padarais ar objektais arba kad galima pasilikti žibintuvėlį prie lovos, kai išjungiamos šviesos. Galima skaityti pasakas, kuriose yra vaikui nerimą keliančių situacijų (terapinės pasakos), pvz., apie ėjimą miegoti tamsoje. Kadangi situacija vyksta ne su juo, vaikui lengviau pažvelgti iš šalies. Galima piešti savo baimę ir po to ją sunaikinti, išmesti. Svarbiausia neversti vaiko būti gąsdinančiose situacijose, neversti prievarta daryti, ko jis nenori. Dažniausiai „šoko" metodika vaikams sukelia siaubą ir dar pratęsia baimių išgyvenimus.

Individualioji psichoterapija. Taikoma nedirektyvi žaidimų terapija, taip pat tinka kognityvinės elgesio terapijos metodai. Efektyvus desensibilizacijos metodas, kai vaikas pamažu pratinasi prie baimę keliančios situacijos.

Socialinio nerimo sutrikimas vaikystėje.

Svetimų žmonių baiminimasis yra normalus reiškinys tam tikrais amžiaus tarpsniais, pavyzdžiui 2–3 metų vaikams; taip pat ir vyresnis vaikas gali būti labiau susikaustęs naujose situacijose, tačiau įprastai smalsumas, noras pažinti pasaulį nugali. Sutrikimas diagnozuojamas, jei šis nerimas labai stiprus ir lydimas socialinio elgesio problemų: vaikas bijo svetimų asmenų ir dėl to pradeda jų vengti arba vengti būti jam nežinomose, neįprastose situacijose. Būdinga tai, kad su šeimos nariais ir gerai pažįstamais šeimos draugais santykiai nėra sutrikę, tačiau vaikas vengia kontaktų su svetimais žmonėmis. Vaikas gali bijoti suaugusiųjų arba bendraamžių, arba ir tų, ir anų, vengia naujų socialinių kontaktų. Būdingas vaikams iki 6 metų amžiaus ir smarkiai sutrikdo vaiko funkcionavimą. Sutrikimas gali atsirasti dėl įvairių psichologinių traumų, vidinių konfliktų, fizinių ydų (kalbos raidos sutrikimai, mokymosi sutrikimai, vaiko nepriežiūra, smurtas), kurie žlugdo vaiko savivertę, pasitikėjimą savimi, sukelia menkavertiškumo jausmą. Vaikas bijo kalbėti, valgyti kartu su kitais, dalyvauti įvairiuose renginiuose (pvz., gimtadieniuose), gali vengti eiti į darželį, o pripratęs jame būti bendrauja tik su gerai pažįstamais vaikais, suaugusiaisiais. Kai vaikas atsiduria tarp svetimų žmonių, jis gali jausti fizinius nerimo simptomus (plaka širdis, dreba, pykina, vemia). Pastebėtas tam tikras polinkis paveldėti šiuos asmenybės bruožus.

Gydymas. Labai svarbu, kad būtų konsultuojami šeimos nariai, taikoma palaipsnė desensibilizacija, šeimos terapija. Veiksminga yra grupinė psichoterapija, individuali vaiko psichoterapija.

Konkurencijos šeimoje tarp vaikų sutrikimas.

Daugeliu atveju konkurencija tarp vaikų šeimoje yra normalus reiškinys, pasireiškiantis nuolatinėmis varžybomis dėl tėvų dėmesio, tačiau kai yra itin išreikštas neigiamų jausmų laipsnis, tuomet tai įvardijima kaip sutrikimas. Gali būti atviras priešiškumas, fizinis traumavimas, iš anksto planuojamas ar slaptas kenkimas. Taip pat gali pasireikšti jau įgytų įgūdžių praradimu.

Generalizuoto nerimo sutrikimas vaikystėje.

Pagrindinis požymis – nuolatinis nerimas, tačiau jis nesusijęs su jokiomis konkrečiomis aplinkybėmis. Skundžiamasi nuolatiniu nervingumu, raumenų įtampa, prakaitavimu, galvos svaigimu, širdies plakimu, silpnumu, baiminamasi, kad susirgs jis arba artimieji ar patirs nelaimingą atsitikimą, kamuoja įvairios blogos nuojautos. Vaikas nuolat jaudinasi dėl būsimų įvykių, dėl galimos nesėkmės, šeimos narių sveikatos būklės, vaikui perdėtai rūpi tai, ką kiti galvoja apie jį. Kartais gali būti padidėjęs dirglumas, miego sutrikimai; kartais pasireiškia ir fiziniai nerimo simptomai. Vaiko elgesys gali tapti vengiantis, į jį gali įsitraukti visa šeima. Pagalba: tėvų konsultavimas, šeimos terapija, individuali psichoterapija.

III. Klausimai / diskusija (5–10 min.).

Grupės dalyviai gali laisvai užduoti klausimus mokymų vadovui, padiskutuoti tarpusavyje.

IV. Užduotis „Ką reiškia besąlygiškas vaiko priėmimas“ (40 min.).

Mokymų vadovas organizuoja diskusiją su tėvų grupe apie vaiko besąlygišką priėmimą. Šią užduotį galima atlikti ir mažose grupėse: tuomet kiekvienos grupės nariai tarpusavyje pasitaria, o vėliau pristato savo diskusijos rezultatus.

Mokymų vedėjas gali pradėti diskusiją sakydamas: „Visi mes esame girdėję, kad vaikus reikia mylėti besąlygiškai. Tačiau ar esate kada nors susimąstę, ką reiškia besąlygiškas priėmimas ir iš ko vaikai gali suprasti, kad juos priimame besąlygiškai? Pabandykime garsiai pasvarstyti apie tai ir pasiūlyti, kaip tėvai savo elgesiu gali parodyti vaikui jo besąlygišką priėmimą.“

Šią užduotį galima pasunkinti ir pasiūlyti tėvams sugalvoti, kaip tėvai gali parodyti besąlygišką priėmimą, kai:

- vaikas turi įgimtą negalią;
- vaikas pasižymi itin sunkiu temperamentu, yra nepaklusnus ir linkęs nuolat pažeidinėti nustatytas elgesio taisykles;
- vaikas nepaiso tėvų lūkesčių, pvz., baigęs mokyklą tolesnėms studijoms pasirenka ne tą specialybę, kurios tikėjosi tėvai.

Kai mokymų vedėjas surengia diskusiją, jis gali tėvų pasiūlymus užrašyti ant lentos, o vėliau juos visus apibendrinti ir sudėlioti pagrindinius akcentus.

V. Namų darbai (10 min.).

1. Suskaičiuokite, kiek kartų per dieną apkabinate savo vaiką.
2. Suskaičiuokite, kiek kartų per dieną / savaitę pasakote savo vaikui, kad jį mylite.
3. Pamatuokite, kiek minučių per dieną jūsų vaikas gauna tiesioginio jūsų dėmesio.
4. Suskaičiuokite, kiek pagyrimų ar padrąsinimų jūs pasakote savo vaikui per dieną / savaitę ir palyginkite šį skaičių su visais neigiamais žodžiais, kuriuos išgirsta jūsų vaikas.
5. Leiskite savo vaikui jausti neigiamas emocijas: verkti, šaukti, pykti ir pan. bei neverskite jo gėdytis savo neigiamų emocijų ar jaustis kaltam.
6. Stenkitės dažniau savo vaiką apkabinti, pasakyti, kaip stipriai jį mylite, negailėkite padrąsinimų ir gražių žodžių savo vaikui. Leiskite jam pajausti, koks jis yra svarbus jūsų šeimoje.

7 susitikimas

MOKYKLINIO AMŽIAUS (VIDURINIOSIOS VAIKYSTĖS) VAIKŲ ELGESIO IR EMOCINIAI SUTRIKIMAI, PREVENCIJOS IR PAGALBOS PRINCIPAI

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (20 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, jie skatinami laisvai papasakoti apie atliktus namų darbus, galimi klausimai / diskusija. Grupės mokymų vedėjas moderuoja diskusiją, padeda dalyviams rasti teisingus sprendimus.

II. Teorinės dalies pristatymas tėvams (30 min.).

Vidurinioji vaikystė, arba jaunesnysis mokyklinis amžius (7–11 gyvenimo metai) ypatingi tuo, jog šiuo laikotarpiu tobulėja vaiko suvokimas, loginis mąstymas, lavėja vaizduotė, dėmesys ir atmintis, kalbiniai sugebėjimai bei žymiai išsiplečia socialinis pasaulis – vaiko gyvenime aktyviai dalyvauja ne tik tėvai, bet ir mokytojai, vaiko klasės draugai ir kiti bendruomenės nariai. Gerai emociniame lygmenyje funkcionuojančiam šio amžiaus tarpsnio vaikui yra būdinga:

- tinkamas biologinis funkcionavimas (vaikas gerai miega, turi gerą apetitą, maitinasi reguliariai ir pan.);
- pozityvus atsakas į naujus stimulus (pvz., mokomąją veiklą, kitas veiklas);
- lengvi nuotaikų svyravimai, kai dažniausiai stebima gera nuotaika;
- aukštas prisitaikymo prie pokyčių lygmuo;
- frustracijos (poreikų nepatenkinimo) toleravimas.

Tačiau ne visiems vaikams dėl vienokių ar kitokių priežasčių lengvai sekasi įveikti raidos užduotis, ir dėl to atsiranda įvairių vaiko elgesio ir emocijų problemų. Jos gali reikštis netinkamu, nepriimtinu, agresyviu, provokuojamu, įžūliu elgesiu tam tikrose situacijose, staigiais emocijų pokyčiais, nerimu, susirūpinimu, baimėmis, tačiau šie sunkumai atsiranda tik tam tikromis aplinkybėmis, yra laikini ir gali būti sprendžiami laiku suteikiant kokybišką pagalbą. Susirūpin-

ti reikėtų tuomet, kai vaiko elgesys ir emocijos tam tikrose situacijose skiriasi nuo tikėtinų jo amžiaus vaikų reakcijų, neatitinka socialinės grupės taisyklių, yra pastebimi įvairiose aplinkose (darželyje, mokykloje, šeimoje) bei nekinta įprastu būdu lavinant ir auklėjant vaiką. Tokie mokyklinio amžiaus vaikai turi mokymosi sunkumų, neužmezga patenkinamų santykių su bendraamžiais ir mokytojais, netinkamai elgiasi įprastinėmis sąlygomis, nuolat jaučiasi nelaimingi, turi polinkį asmenines ir mokyklos problemas išgyventi su baime, fiziniais pojūčiais, pavyzdžiui, skausmu. Tokiais atvejais imame kalbėti apie emocijų ir elgesio sutrikimus – tam tikrą klinikinių simptomų grupę ar elgesio pakitimus, kurie daugumoje atvejų vargina žmogų arba blogina asmenybės funkcionavimą.

Emocijų ir elgesio sutrikimų priežastys yra sudėtinės ir tam yra svarbūs šeimos santykiai, biologiniai veiksniai, socialinė bei kultūrinė aplinka (1 lentelė).

1 lentelė. Elgesio ir emocijų sutrikimus lemiantys veiksniai

Biologiniai veiksniai	Genetiniai veiksniai, ligos, prasta mityba, galvos smegenų traumos, konstituciniai, temperamento ypatumai.
Šeimos santykiai	Artimo, šilto ryšio su tėvu ar motina nebuvimas, dėmesio stoka, smurtas, nestabilūs, nuolat kintantys tėvų reikalavimai, piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis.
Socialinė aplinka	Vaiko atstūmimas, žeminimas, veiklos nuvertinimas mokykloje, bendraklasių patyčios, per aukšti ar per žemi elgesio ar mokymosi reikalavimai, neadekvačios, prieštaringos taisyklės, tvarka, drausmė ar jų stygius, neaktualios mokymosi programos, netinkami elgesio modeliai.
Kultūrinė įtaka	Narkotikų, alkoholio vartojimas, nepilnamečių motinų, daugiavaikių šeimų ir skurdžiai augančių vaikų gausėjimas, smurtas ir prievarta, neigiama visuomenės informavimo priemonių įtaka.

Vaikystėje prasidedantys emociniai sutrikimai dažniausiai pasireiškia nerimu ir baimėmis. Remiantis epidemiologiniais tyrimais, net 8,9 proc. 7–11 amžiaus vaikų turi nerimo sutrikimų. Labai dažnai nerimo sutrikimai lieka nepastebėti aplinkinių, nes nekomplikuoja artimųjų gyvenimo taip, kaip, pavyzdžiui, vaikai, turintys elgesio sutrikimų. Pagrindinis nerimo sutrikimų požymis – vengiantis elgesys. Tam tikrais atvejais vengiama gan konkrečių situacijų, vietų ar tam tikrų stimulų, tačiau kartais vaiko nerimas lydi neapibrėžtumo ar atmetimo, nepritapimo prie bendraamžių baimę. Visiems nerimo sutrikimams yra būdingas neapibrėžtas grėsmės jausmas dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus, kuris gali pasireikšti nuolat besisukančiomis negatyviomis mintimis apie stresinę situaciją, pergyvenimu, o taip pat ir fiziniais nusiskundimais, tokiais kaip galvos, pilvo skausmas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, raumenų įtampa ar miego sutrikimai. Nerimas gali trikdyti vaiko dėmesį ir veikti jo pažangumą mokykloje. Labai dažnai kartu su nerimo sutrikimais pasireiškia ir depresijos simptomatika. Net nuo 8 metų vaikai gali sirgti depresija, pasireiškiančia panašiai kaip ir suaugusiųjų amžiuje, nors įvairiais amžiaus tarpsniais depresinės būsenos pasižymi tam tikrais savitumais. Ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams būdingos elgesio problemos, dažni pykčio proveržiai, mokyklos vengimas, irzlumas bei somatiniai skundai, kurie dažniau pasitaiko kaip taisyklė nei išimtis.

Dažniausiai vaiko problemos turi ir emocinę, ir elgesio sudedamąją dalis, pvz., viduje esanti baimė ar nesaugumo jausmas priverčia vaiką elgtis priešiškai, agresyviai, o labai judrūs vaikai dažnai išgyvena liūdesį, kai bendraamžiai jų nepriima. Labai dažnai būna sunku suprasti priežasties-pasekmės santykį, o vaiko problemos tampa mišrios. Tokiais atvejais gali būti diagnozuojamas depresinis elgesio arba kitas mišrus elgesio ir emocijų sutrikimas.

Elgesio sutrikimai yra apibūdinami kaip pasikartojantis ir nuolatinis disocialus, agresyvus ir iššaukiantis elgesys, pasireiškiantis ne trumpiau nei šešis mėnesius ir pažeidžiantis šiam amžiui būdingas socialines elgesio normas. Ankstyvajame mokykliniame amžiuje dažniausiai pasireiškia prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas, kurį turintys vaikai linkę dažnai ir aktyviai nepaklusti suaugusiųjų nurodymams bei taisyklėms ir sąmoningai erzinti kitus asmenis. Nuolat pasireiškiantis negatyvus, priešiškas, iššaukiantis, provokuojantis elgesys neabejotinai išeina už tokio amžiaus vaikui įprastinio elgesio ribų, tačiau nesukelia kitų asmenų teisių rimto pažeidimo. Paprastai tokie vaikai pradeda konfrontaciją, demonstruoja per didelį šiurkštumą ir priešinimąsi vyresniesiems. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje pasireiškiantis agresyvus elgesys reikalauja išskirtinio dėmesio, kadangi ne tik stipriai sutrikdo vaiko psichosocialinį funkcionavimą, bet ir glaudžiai siejasi su vėlesniu smurtaujančiu elgesiu.

Emocijų ir elgesio sutrikimų prevencija

Elgesio ir emocijų sutrikimų prevencijos tikslas – užkirsti kelią neigiamiems veiksniams, kurie gali turėti įtakos formuojantis probleminiam vaiko elgesiui. Jau nuo pirmųjų gyvenimo metų labai svarbi saugi mylinčių ir globojančių žmonių aplinka, darnūs tarpusavio santykiai šeimoje. Stipri kontrolė, nustatant aiškias elgesio ribas bei taisykles, suderinta su emocine šiluma, jautrumu, vaiko savarankiškumo ir nepriklausomybės pripažinimu bei skatinimu sudaro sąlygas sėkmingam vaikų vystymuisi. Tuo tarpu perdėta globa yra susijusi su elgesio bei emocinėmis problemomis ir netgi sutrikimais, ypač didesniu vaikų nerimastingumu. Perdėtai globoti linkę tėvai dažnai patys būna nerimastingi ir baimingi. Atsiradus sunkumų, rekomenduojama pasitarti su specialistais dėl nerimo ir jo valdymo būdų, vaiko auklėjimo ir tinkamo reagavimo į jo nerimo simptomus taktikos. Svarbu vaikui kelti adekvačius reikalavimus, daugiau skatinti ir girti (pelnytai) nei barti ir kritikuoti, formuoti tinkamus įvairių stresorių ir sunkumų įveikimo būdus bei įgūdžius. Lygiai taip pat svarbu auklėjimo procese išlikti nuosekliems. Prieštaringi šeimos narių auklėjimo stiliai, nenuosekli disciplina gali didinti vaiko agresyvaus elgesio tikimybę, kadangi vaikui tampa sunku suvokti, kokio elgesio tėvai iš jo tikisi.

Ankstyvajame mokykliniame amžiuje labai svarbu laiku ir tinkamai padėti vaikui įveikti psichosocialinės adaptacijos mokykloje sunkumus, pasirinkti tinkamą užklasinę veiklą, mokytis pasitikėjimo savimi, skatinti saviraišką, augančios asmenybės brandinimą. Taip pat svarbu kuo anksčiau pastebėti elgesio pokyčius, nebūdingus tai vaikų amžiaus grupei, taikyti ankstyvąsias intervencijos priemones ir sustabdyti elgesio ir emocijų sutrikimų vystymąsi.

Pagalbos principai

Pagalba vaikams, turintiems elgesio ir emocijų sutrikimų, visuomet yra kompleksinė ir individuali. Pagrindinės pagalbos kryptys:

- Intervencijos, nukreiptos į šeimą – tėvų konsultavimas vaikų auklėjimo klausimais, tėvystės įgūdžių formavimas, psichoedukacija, šeimos terapija. Pagrindiniai principai, kaip padėti agresyviam ir nerimaujančiam vaikui, pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. Pagrindiniai auklėjimo principai, siekiant padėti nerimaujančiam ir agresyviam vaikui

Kaip vaikui padėti suvaldyti stresą:
✓ Nuraminkite vaiką (apkabinkite, paglostykite, pasakykite, kad jis mylimas ir saugus) Įsitikinkite, kad vaikui užtenka laiko nurimti. Savo elgesiu neskatinkite vaiko vengiančio elgesio.
✓ Sudarykite dienotvarkę. Rutina ir stabilumas mažina nerimą ir suteikia kontrolės jausmą ir vaikui, ir tėvams. Informuokite vaikus apie galimus pokyčius.
✓ Padėkite vaikui pažinti jausmus, pastebėkite tuos momentus, kai vaikas neišreiškia savo jausmų, pasistenkite pajusti vaiko jausmus ir juos įvardinti.
✓ Kalbėkite ir klausykitės – skatinkite savo vaiką pasakoti apie tai, kaip jis jaučiasi. Gerbkite vaiko jausmus, juos pripažinkite. Parodykite, kad padėsite įveikti šią baimę.
✓ Mokykite vaikus atsipalaidavimo įgūdžių.
✓ Mokykite vaikus problemų sprendimo įgūdžių.
✓ Savo elgesiu būkite pavyzdžiu, rodančiu, kaip suvaldyti tam tikrose situacijose kylančias įtampas.
✓ Formuokite pasitikėjimą savimi bei savigarbą – rodykite daug meilės ir švelnumo.

Kaip padėti agresyviam vaikui:
✓ Kalbėkitės su vaiku. Padėkite vaikui susivokti savo jausmuose, suvokti savo emocijas. Aptarkite netinkamo elgesio priežastis bei būdus spręsti įvairias situacijas.
✓ Tinkamai reaguokite situacijose. Kai vaikas elgiasi netinkamai (pvz., muša kitus vaikus), imkitės ryžtingų priemonių – agresyvų elgesį stabdykite nedelsiant, atskirkite nuo kitų vaikų, kad kurį laiką pabūtų vienas.
✓ Padėkite vaikui tinkamai išreikšti susikaupusį pyktį (pykčio piešimas popieriuje; pagalvės boksavimas; šaukimas tuščiame kambaryje arba miške; fizinis aktyvumas, mankšta; savo jausmo aprašymas).
✓ Sukurkite vaikui tokias sąlygas, kurios leistų jam kontroliuoti savo elgesį (aiškios elgesio taisyklės, pasekmės už atitinkamą elgesį).
✓ Užsiimkite su vaiku bendra veikla, fiziniu aktyvumu, kartu išdykaukite ir žaiskite.
✓ Ugdykite vaiko pasitikėjimą savimi, paskatindami jo gerųjų savybių pasireiškimą. Padėkite vaikui surasti veiklą, kurioje jis pasijaustų lyderiu.
✓ Savo pavyzdžiu parodykite vaikui, kaip tinkamai spręsti konfliktus – ne jėgos demonstravimu, o diskutuojant, kalbantis.

- Intervencijos, nukreiptos į vaiką. Tai – individuali psichoterapija, socialinių problemų sprendimo įgūdžių formavimas, savikontrolės, savireguliacijos stiprinimas, empatijos didinimas; medikamentinis gydymas. Vaistai dažniausiai nėra pirmiausiai pasirenkama intervencija, jie skiriami, kuomet kiti taikyti gydymo būdai nedavė rezultatų arba sutrikimas yra taip stipriai išreikštas, jog nemedikamentiniai gydymo būdai yra nebeveiksmingi.
- Intervencijos, nukreiptos į socialinę aplinką, mokyklą. Mokykla turėtų užtikrinti lygiateisį ir įtraukų ugdymą kiekvienam besimokančiajam. Ugdant elgesio ir emocijų sutrikimų turinčius vaikus, svarbiausia yra nustatyti jų poreikius, analizuoti veiksnius, lemiančius pageidaujamą ir nepageidaujamą elgesį, numatyti bendros veiklos strategijas. Mokytojas turėtų mokėti taikyti įvairius konfliktų sprendimo būdus, pozityvias elgesio valdymo priemones, gebėti įtraukti mokinį į subalansuotą veiklą, kuri skatintų jo savigarbą. Siekiant vaikui kurti palankią aplinką, gali būti reikalinga ir papildoma kvalifikuotų specialistų pagalba (psichologo, spec. pedagogo, socialinio pedagogo, mokytojo padėjėjo).

III. Klausimai / diskusija (5–10 min.).

Grupės dalyviai gali laisvai užduoti klausimus mokymų vedėjui, padiskutuoti tarpusavyje.

IV. Užduotis „Jausmų atspindėjimas“ (25 min.).

Užduoties tikslas – lavinti tėvų gebėjimus teisingai atspindėti ir įvardinti vaikų jausmus. Kiekvienam grupės dalyviui yra pateikiami užduoties lapai su 10 aprašytų įvairių situacijų. Kiekvieno užduotis yra perskaityti situacijas ir pasiūlyti (užrašyti), kaip būtų galima atspindėti vaiko jausmus.

V. Užduoties aptarimas (25 min.).

Kai visi dalyviai baigia rašyti atsakymus išdalintuose lapuose, mokymų vedėjas prašo jų po vieną perskaityti aprašytą situaciją ir pasiūlyti, kaip tėvai galėtų atspindėti vaikų išgyvenamus jausmus. Kiekvienai situacijai skatinama išsakyti kuo daugiau nuomonių. Jei mokymų vedėjas mano, kad dalyvio atsakymas ne visai tikslus, jis gali jį patikslinti arba pasiūlyti savo atsakymo variantą.

VI. Namų darbai (5–10 min.).

Tėvams užduodami namų darbai, kuriuos jie turi atlikti iki kito susitikimo. Namų darbai suformuluojami taip: *„Pastebėkite arba prisiminkite 5 situacijas, kuomet jūsų vaikas nerimavo. Aprašykite jas. Nurodykite, pagal kokius požymius (vaiko elgesys, miego, valgymo, bendravimo ypatumai, veido išraiška, kūno kalba ir pan.) jūs nusprendėte, jog vaikas nerimauja. Sugalvokite ir užrašykite, koks jūsų elgesys galėjo / galėtų padėti sumažinti vaiko nerimą kiekvienoje situacijoje.“*

Lentelė. Jausmų atspindėjimas

Situacijos	Vaiko jausmų atspindėjimas
Mama paprašė Marijos prižiūrėti broliuką, kol ji nubėgs į virtuvę iškepti blynų. Marija pasakė, kad ji dabar žiūri filmuką ir negali prižiūrėti broliuko. O be to, ji broliuko nemyli ir šis jai nereikalingas.	
Ketverių metų mergaitė prašo tėčio paskaityti pasaką. Tėtis pasako, kad šiuo metu jis negali, nes turi baigti tvarkyti kompiuterį. Mergaitė atsisėda ant lovos ir pradeda verkti.	
Lina parduotuvėje prašo mamos nupirkti šokoladuką. Mama pasako, kad dabar neturi pinigų ir šokolado šį kartą nepirks. Lina pradeda garsiai verkti. Mama pasako: „Gali verkti, bet šokolado aš tau vis tiek nepirksiu.“ Mergaitė atsigula ant grindų ir pradeda trypti kojomis.	
Tadas iš mokyklos grįžta su mėlyne po akimi, eidamas pastumia sesę, nieko nesako, trenkia durimis ir užsidaro kambaryje.	
Lukas parėjo iš mokyklos ir pasakė, kad daugiau į ją niekada neis, nes ten jis neturi draugų ir niekas su juo nenori draugauti dėl to, kad jis yra storas.	
Kai nugaišo Manto šuniukas, berniukas pareiškė mamai, kad daugiau niekada neturės gyvūnų, nes jie miršta.	
Trejų metų vaikas žaidžia kaladėlėmis ir stato iš jų bokštą. Kaskart uždėjus paskutinę kaladėlę, bokštas sugriūva. Galų gale vaikas sugriauna bokštą ir išmėto po kambarį visas kaladėles.	
Paulina į mokyklą keliauja mokykliniu autobusiuku. Kartą grįžusi namo mamai pasakė: „Autobuso vairuotojas aprėkė mane ir visi juokėsi.“	
Rasa grįžo iš mokyklos pilna įspūdžių. Ji pasakė tėvams, kad šiandien pas juos buvo atvažiavęs teatriukas ir parodė daug įdomių dalykų. Kartu vaidino ir šuniukas. Ji dar niekada nebuvo mačiusi, kad šuniukai moka vaikščioti ant dviejų kojų.	
Grįžusi iš krepšinio treniruotės mergaitė pasakė, jog šiandien per treniruotę nė karto nepataikė į krepšį, negana to, trenerė ją apšaukė ir sakė tikriausiai nepaimsianti žaisti į kitas varžybas.	

8 susitikimas

MOKYKLINIO AMŽIAUS (PAAUGLYSTĖS) VAIKŲ ELGESIO IR EMOCINIAI SUTRIKIMAI, PREVENCIJOS IR PAGALBOS PRINCIPAI

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (20 min.).

Grupės dalyviai susėda ratu, jie neprimygtinai skatinami paskaityti aprašytas situacijas, kuomet stebėjo vaiko nerimą, galimi klausimai / diskusija. Grupės mokymų vedėjas moderuoja diskusiją, padeda dalyviams rasti teisingus sprendimus.

II. Teorinės dalies pristatymas tėvams (30 min.).

Paauglystė yra laikoma ypatingu amžiaus tarpsniu ir kartu vienu iš krizinių raidos etapų. Dėl sparčiai vykstančių fiziologinių pokyčių organizme, dar nesusiformavusios psichologinės ir socialinės brandos paaugliai yra mažiau atsparūs aplinkos stresorių poveikiui, greičiau trinka jų psichosocialinė adaptacija, o tai dar labiau didina psichikos sutrikimų, savižudybės elgesio riziką. Kad ir kaip būtų keista, tačiau pagrindinė paauglių sergamumo ir mirštamumo priežastis yra elgesio ir emocijų sutrikimai. Nelaimingi atsitikimai, apetito sutrikimai, savižudybės, depresija, alkoholio ir narkotikų vartojimas bei sveikatos problemos, susijusios su rizikingais lytiniais santykiais, kenkia paauglių sveikatai ir gyvybei, todėl svarbu laiku atpažinti ir gydyti psichikos sutrikimus.

Emocijų sutrikimai.

Depresija laikoma viena iš labiausiai paauglių psichosocialinį prisitaikymą trikdančių sutrikimų, pasižyminčiu liūdna nuotaika, sumažėjusiais interesais ir pasitenkinimu, sumažėjusia energija, padidėjusiu nuovargiu bei aktyvumo stoka. Paaugliams būdingi staigūs nuotaikos pokyčiai, depresija sergantis paauglys gali būti ne tik liūdnas, bet ir irzlus bei piktas. Jiems būdingi itin dažni miego sutrikimai, padidėjęs mieguistumas. Depresija šiame amžiaus tarpsnyje taip pat pasireiškia ir elgesio problemomis, tokiomis kaip impulsyvumas, palaidas seksualinis gyve-

nimas, piktnaudžiavimas alkoholiu ir psichoaktyviomis medžiagomis, dažni bėgimai iš namų, mokyklos nelankymas, vagiliavimas. Esant depresiniam epizodui, paaugliai dažnai blogai mokosi ir sunkiai bendrauja, padidėja jautrumas tarpasmeniniuose santykiuose, blogėja jų mokymosi rezultatai, nukenčia užklasinė veikla, auga saviizoliacija. Šis sutrikimas yra vienas svarbiausių paauglių savižudybės rizikos veiksnių.

Deja, bet paauglių mirtingumas nuo savižudybės vis dar išlieka aktuali visuomenės problema. Didžiausia savižudiško elgesio rizika nustatyta paaugliams, turėjusiems problemų mokykloje, savižudiško elgesio pavyzdžių šeimoje, nepakankamą, neadekvatų bendravimą su tėvais bei patyrusiems psichiką traumuojančių situacijų. Paauglių savižudiškas elgesys glaudžiai susijęs ir su kitais psichikos sutrikimais, tokiais kaip elgesio sutrikimai, adaptacijos sutrikimai, priklausomybės ar socialinės fobijos.

Literatūroje teigiama, kad net 80 proc. nusižudžiusiųjų yra kalbėję ar užsiminę apie savižudybę artimiesiems. Dažniausiai žmogus nori, kad skausmas liautųsi, jis nenori mirti, tačiau veikiausiai neturi su kuo pasikalbėti, kam išsipasakoti, ar tiesiog nežino, ką daryti ir kur kreiptis. Norint vaikui padėti, svarbiausia atpažinti jo siunčiamus signalus ir imtis tam tikrų veiksmų (1 ir 2 lentelės).

1 lentelė. Ženklai, padedantys atpažinti, jog paauglys ruošiasi savižudybei

- ✓ Paprastai parodo daug ženklų apie savo planus – gali kalbėti apie savižudybę, užsiminti apie savo ketinimus (pvz., pasakymai „aš noriu mirti", „nebenoriu gyventi", „geriau čia manęs nebūtų", „esu našta savo šeimai", „be manęs visiems bus lengviau").
- ✓ Dažniau pradeda kalbėti mirties tematika, gali sapnuoti mirtį.
- ✓ Pasitaiko staigūs nuotaikos ir elgesio pokyčiai, neretai vaikai tampa irzlūs, liūdni, gali pradėti itin rizikingai elgtis.
- ✓ Gali jausti kaltę, gėdą.
- ✓ Užsisklendžia savyje, gali atsiriboti nuo kitų, nutraukti ryšius su draugais, nebendrauti su šeima.
- ✓ Pasikeičia elgesys, vaikai gali nebelankyti mokyklos, bėgti iš namų, gali nebedominti anksčiau patikusi veikla, gali tapti abejingi, apsileidę.
- ✓ Pradeda blogai mokytis, nutraukia ryšius su draugais.
- ✓ Gali išdalinti savo vertingus daiktus, grąžinti pasiskolintus, prašyti pasirūpinti jo artimaisiais ar gyvūnais.

2 lentelė. Kaip padėti paaugliui, ketinančiam nusižudyti

- ✓ Pirmiausia pasikalbėti su pačiu paaugliu – kuo ramesnėje aplinkoje, pasistengti užmegzti kuo nuoširdesnį kontaktą.
- ✓ Leisti išsikalbėti, išklausyti parodant pakankamai kantrybės ir supratingumo. Svarbu atidžiai klausytis ir parodyti, kad suprantate vaiko jausmus, kad jums rūpi paauglio išgyvenimai. Nebijoti tiesiai jo paklausti, ar kartais neketina nusižudyti, o gal jau pasirinko ir būdą.
- ✓ Neskubėti auklėti, kad taip negerai, nenuvertinti problemų, nesakyti, kad savižudybė yra prastas sprendimas, vengti pasakymų, jog „viskas bus gerai" – tai tik dar labiau gali patvirtinti jo įsitikinimą, kad niekas jo nesupranta.
- ✓ Išklausius, parodžius susirūpinimą, toliau skatinti kreiptis psichologinės pagalbos, padėti tą pagalbą suorganizuoti, palydėti, rodyti savo palaikymą.

Daugelis asmenybės raidos ir sveikatos ekspertų išskiria paauglystę kaip ypač pažeidžiamą amžiaus tarpsnį, kuriam būdingas savęs žalojimas. Sąmoningu savęs žalojimu laikomi sąmoningai atliekami veiksmai, nukreipti prieš save, nesukeliantys mirties. Tokiam elgesiui priskiriami paties asmens inicijuoti veiksmai, kai asmuo tyčia save žaloja (pvz., save pjausto, šoka iš aukštai), vartoja vaistus didesnėmis dozėmis nei paprastai skiriama gydytojo; vartoja narkotines medžiagas norėdamas sau pakenkti (dideliais kiekiais ir vienu metu); ryja nevalgomas medžiagas ar daiktus. Visgi klinikinėje praktikoje dažniausiai susiduriama su savęs pjaustymu aštriais daiktais, savęs deginimu bei savęs draskymu.

Sąmoningo savęs žalojimo rizikos veiksniai:

- Psichikos sutrikimai ir simptomai (ypač depresija, besiformuojančio ribinio tipo asmenybės sutrikimas, nerimo, elgesio sutrikimai, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, turimi emocijų valdymo sunkumai ir kt.).
- Buvusi seksualinė ar fizinė prievarta, negatyvūs gyvenimo įvykiai.

Visgi beveik pusė save žalojančių paauglių neatitinka psichikos sutrikimų diagnostinių kriterijų, be to, kad ir kokios būtų tokį elgesį skatinančios priežastys, save žalojantį elgesį reikia vertinti ypač atsakingai ir pabandyti suprasti jo galimus tikslus. Tai gali būti:

- ✓ Noras sukontroliuoti savo jausmus, emocijas, išsivaduoti iš kankinamos vidinės būsenos (išgyvenamas nerimas, pyktis, nusivylimas, depresija).
- ✓ Savižudiškas ketinimas.
- ✓ Būdas siekti pagalbos, dėmesio, parodyti kitiems savo nusivylimą, blogą savijautą.
- ✓ Pastangos suvaldyti tarpasmeninių santykių kaitą.
- ✓ Siekis sukontroliuoti mintis, pabėgti iš esamos situacijos.
- ✓ Noras priversti kitus žmones jausti kaltę, supykdyti.
- ✓ Nubausti save.

Siekiant padėti save žalojančiam paaugliui, reikalingas gydytojo psichiatro ar psichologo įvertinimas bei kompleksinė pagalba. Dažniausiai pakanka ambulatorinio gydymo, tačiau esant didelei suicido rizikai, sunkiems gretutiniams psichikos sutrikimams, kilus pavojui susižeisti fiziškai ar pakenkti socialiniam funkcionavimui, esant neefektyviam ambulatoriniam gydymui, gali prireikti ir hospitalizacijos. Gali būti taikomos specifinės psichologinės intervencijos, nukreiptos į save žalojantį elgesį, medikamentinis gydymas esant gretutiniams psichikos sutrikimams. Paaugliams siūlomi alternatyvaus elgesio metodai, siekiant suvaldyti save žalojantį elgesį (pvz., aktyvuojantis elgesys, stimuliuojantis pojūčius, bet nežalojantis – suvalgyti citriną, išsimaudyti po labai šaltu dušu, įmerkti rankas į ledinį vandenį, bėgioti, piešti kūno vietose, kuriose ketinta žaloti, ir pan.). Labai svarbią vietą gydymo procese užima paciento ir šeimos psichoedukacija.

Elgesio sutrikimai.

Pastaraisiais metais sparčiai augantis paauglių elgesio sutrikimų skaičius tampa vis didesne problema. Elgesio sutrikimų turintys paaugliai pasižymi mažesne saviverte, žemesniais akademiniais pasiekimais, menkesniais socialiniais įgūdžiais. Tokie paaugliai dėl socialinių, emocinių ir elgesio problemų dažnai pašalinami iš mokyklos, o tai dar labiau apsunkina tolesnį jų psichosocialinį prisitaikymą. Kartu su elgesio sutrikimais gali pasireikšti ir emocijų bei aktyvumo

ir dėmesio sutrikimai, tuomet atitinkamai gali būti diagnozuojami mišrus elgesio ir emocijų, depresinis elgesio ar hiperkinezinis elgesio sutrikimas. Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10-AM) aprašyti šie elgesio sutrikimai:

- **Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas** – būdingas vaikams iki 9–10 m., plačiau aptartas ankstesnėje pamokoje.
- **Elgesio sutrikimas, pasireiškiantis tik šeimoje** – disocialus ar agresyvus elgesys, kuris apsiriboja namų aplinka, tarpusavio santykiais su šeimos nariais. Pasireiškia vagiliavimu iš namų, destruktyviu elgesiu, prievarta, nukreipta į konkrečius šeimos narius, turto gadinimu, namų padeginėjimu. Toks elgesys nepasireiškia už šeimos ribų, vaiko socialiniai santykiai yra geri arba patenkinami.
- **Socializuotas elgesio sutrikimas,** rodantis, kad vaikas ar paauglys yra gana sėkmingai įsitraukęs į bendraamžių grupę, kuri dažniausiai yra linkusi į nusikalstamą veiklą. Elgesio sutrikimai stipriai pasireiškia už namų ribų, mokykloje, kieme, gali apimti ar neapimti šeimos.
- **Nesocializuotas elgesio sutrikimas,** jo pagrindinis požymis – nesugebėjimas sėkmingai įsitraukti į bendraamžių grupę, pasireiškiantis izoliacija, atmetimu iš bendraamžių pusės, nepopuliarumu tarp jų, artimų draugų nebuvimu. Būdingas elgesys: triukšmavimas, polinkis į peštynes, apiplėšimai, užpuolimai naudojant jėgą, destruktyvus elgesys su nuosavybe, padeginėjimas, žiaurus elgesys su gyvūnais, vaikais. Būdingas įvairiose situacijose tiek namuose, tiek ir už jų ribų.

Siekiant išvengti elgesio sutrikimų, jau nuo mažų dienų labai svarbūs tarpusavio santykiai šeimoje, leistinų elgesio ribų nubrėžimas, sėkminga vaiko socialinė adaptacija. Galioja tie patys pagalbos principai, kaip aprašyta skirsnyje „Viduriniosios vaikystės emocijų ir elgesio sutrikimai, prevencijos ir pagalbos principai“.

III. Klausimai / diskusija (5–10 min.).

Grupės dalyviai gali laisvai užduoti klausimus mokymų vedėjui, padiskutuoti tarpusavyje.

IV. Užduotis (25 min.).

Mokymų vedėjas suskirsto tėvus į dvi grupes. Kiekviena grupė gauna po didelį popieriaus lapą ir rašiklį. Mokymų vedėjas garsiai perskaito abiejų grupių užduotis.

Pirmosios grupės užduotis:
*„Pasitarkite tarpusavyje ir užrašykite visus būdus, kuriais tėvai gali **stiprinti** tarpusavio bendravimą šeimoje ir kurti gerus santykius su savo vaikais. Pagalvokite ir užrašykite, kokie yra pagrindiniai sėkmingos tėvystės aspektai.“*
Antrosios grupės užduotis:
*„Pasitarkite ir užrašykite visus dalykus, kurie **silpnina** jūsų tarpusavio santykius šeimoje ir neigiamai veikia bendravimą su vaikais. Pagalvokite ir užrašykite metodus, kurie gali padėti pagerinti jūsų ir vaikų tarpusavio santykius.“*

V. Užduoties aptarimas (25 min.).

Kai abi grupės atlieka užduotį, mokymų vedėjas paprašo kiekvienos grupės atstovų pristatyti darbo rezultatus. Kai grupės pristato savo atsakymus, mokymų vedėjas juos papildo trūkstama informacija. Tėvai yra kviečiami diskutuoti apie savo laimingos tėvystės viziją.

VI. Namų darbai (5–10 min.).

Tėvams užduodami namų darbai, kuriuos jie turi atlikti iki kito susitikimo. Namų darbai suformuluojami taip: *„Prisiminkite save paauglystės amžiuje ir trumpai aprašykite savo elgesį, santykius su tėvais, bendraamžiais, tuometinius jausmus, galbūt apmąstymus. Atkreipkite dėmesį, kaip tuomet su jumis bendravo tėvai, kokius auklėjimo metodus taikė? Koks tėvų elgesys jums buvo priimtinas, o koks nelabai? Kokio tėvų elgesio būtumėte norėję? Jei turite savo paauglių vaikų, kokius auklėjimo principus bandote taikyti bendraudami su jais?“*

9 susitikimas

AKTYVUMO IR DĖMESIO SUTRIKIMAS (ADS). SUTRIKIMO PRISTATYMAS, DIAGNOSTIKA, GYDYMAS

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (20 min.).

II. Teorinės dalies pristatymas tėvams (30 min.).

Metodinėje medžiagoje pateikiamas teorinės dalies tekstas, pagal kurį grupės mokymų vedėjas parengia skaidres ir jas pristato tėvų grupei.

ADS – tai sutrikimas, kurį turintys vaikai nesugeba susikaupti ir išlaikyti dėmesio veikloje, jiems sunku sėdėti vienoje vietoje, vykdyti tėvų ar mokytojų nurodymus, ir dažnai jie nesuvaldo savo impulsyvaus elgesio.

Šio sutrikimo nesukelia chaosas namuose ar „blogi“ tėvai. Tai biologinės, neurologinės ir genetinės prigimties sutrikimas. Todėl šeima turėtų kroncentruotis ne į kaltės ar gėdos jausmus, bet ieškoti pagalbos ir sprendimų, kurie šeimos gyvenimą padarytų sveikesnį ir laimingesnį.

Dažnai vaikai, kuriems diagnozuotas ADS, turi ir vieną iš tėvų su šiuo sutrikimu, dažnai jam oficialiai nenustatytu ir negydytu.

Auginti ir auklėti vaiką yra sudėtinga , o ypač sudėtinga užduotis tenka šeimai, auginančiai vaiką su ADS, nes reikia didesnio įsitraukimo, daugiau kantrybės ir supratingumo. Konfliktų tiek tarp vaikų, tiek tarp vaikų ir tėvų kyla ypač tada, kai šeimoje auga ir daugiau vaikų, kurie, nors ir neturi ADS sutrikimo, turi savo poreikius, jaučiasi užgožti sutrikimą turinčio brolio ar sesers.

Jei kuris nors iš tėvų turi nediagnozuotą ADS, šeimos sunkumų lygis dar labiau išauga. Sutrikimą turinčiam tėvui tikrai bus sunku laikytis gydymo rekomendacijų – sudaryti ir išlaikyti vaiko dienos struktūrą ir rutinas, reguliariai vesti vaiką pas specialistus, užtikrinti ir stebėti reguliarų vaistų vartojimą, nuosekliai taikyti aptartus paskatinimus už tinkamą elgesį ir pan.

Tėvai turintys ADS dažnai nepajėgūs būti nuoseklūs su vaikais. Atliktos studijos atskleidžia, kad ADS turintys tėvai ne visada prižiūri savo vaikus, nenuosekliai pildo elgesio registravimo lenteles, ne visada žino, kur jų vaikai yra, ir kylančias problemas sprendžia ne taip išradingai.

ADS sukeliamos problemos neapsiriboja mokykliniais vaiko sunkumais, tai nuolatinė, visą parą besitęsianti būklė, kuri sutrikdo šeimos funkcionavimą bei socialinius ryšius.

Todėl tėvų ADS nustatymas ir gydymas prisideda prie vaikų ADS gydymo sėkmės.

Daugelis mažų vaikų kartais būna hiperaktyvūs, nedėmesingi ar impulsyvūs. Tačiau tai nesukelia jiems didesnių sunkumų gyvenime, jei šis elgesys nėra išreikštas ypač stipriai. O vaikai, turintys ADS, turi didesnę asmenybės sutrikimų formavimosi riziką, taip pat jų auklėjimo bei ugdymo procesai gali būti labai komplikuoti.

Sutrikimui diagnozuoti naudojami TLK-10 diagnostiniai kriterijai apima kartu egzistuojančius trijų elgesio grupių sutrikimus – nedėmesingumą, padidėjusį judrumą bei impulsyvumą. Jie turi būti išreikšti daugiau nei vienoje vaiko aplinkoje. Svarbu įvertinti ankstyvą jų pasireiškimą – tai nutinka vaikams iki 7 metų, prieš jiems pradedant lankyti mokyklą. Klinikinėje praktikoje šis sutrikimas dažniausiai nustatomas dar anksčiau.

Sutrikimo simptomai vaikui gali būti išreikšti labai skirtingai, tačiau kol kas nepakanka duomenų, kad skirtingo išreikštumo laipsnio sutrikimai būtų skirtingos eigos ar kilmės.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADS) yra gana dažnas, siekia nuo 4 iki 8 procentų vaikų populiacijos, skirtingi tyrimai, atlikti įvairiose šalyse nustato smarkiai besiskiriančius skaičius. Kauno mieste ir rajone atlikto epidemiologinio ADS tyrimo rezultatai parodė, kad tarp pradinių klasių moksleivių ADS paplitimas siekia 5,2 proc. (Leskauskas D., Kuzmickas K. ir kt., 2004).

Šis sutrikimas (ADS) yra 3–5 kartus dažnesnis tarp berniukų. Pastaruoju metu vis daugiau tyrimų nustatoma, kad ADS skirtingai pasireiškia berniukams ir mergaitėms. Berniukams dažniau būna tipiška eiga su padidintu judrumu, impulsyvumu bei dėmesio problemomis, todėl ir diagnozuojamas šis sutrikimas paprasčiau ir nustatomas dažniau. Mergaitėms ADS dažniau pasireiškia pirmiausiai dėmesio sukaupimo ir išlaikymo sunkumais, o padidinto judrumo gali ir nebūti. Todėl nemažai daliai mergaičių ADS lieka neatpažintas ir nediagnozuotas, tiesiog vertinant, kad mergaitė „svajoklė“ ar „negabi“.

ADS pasireiškimas (klinikiniai simptomai)

1. Padidintas vaiko judrumas, hiperaktyvumas:
   - Nenustygsta vietoje.
   - Neramus.
   - Nesugeba ramiai žaisti.
   - Perdėtai šnekus.

2. Impulsyvumas:
   - Negali išlaukti savo eilės.
   - Įsiterpia, trukdo, pertraukinėja kitus.
   - Atsako į klausimą jo neišklausęs iki galo.
3. Dėmesio trūkumas:
   - Neatidumo klaidos.
   - Tariamas nesiklausymas.
   - Dėmesio išlaikymo sunkumai.
   - Nesugebėjimas baigti darbo iki galo.
   - Organizavimo sunkumai.
   - Daiktų pametimas.

- Greitas išsiblaškymas.
- Užmaršumas.
- Vengimas dėmesio reikalaujančių darbų.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams kyla daugybė pavojų ir sunkumų:

- Patirti emocinę ir / ar fizinę prievartą.
- Dažniau nei bendraamžiai patirti fizines traumas, smurtą, bandyti žudytis.
- Turėti menką savivertę, žemą pasitikėjimą savimi ir savo jėgomis.
- Gali būti sunku pritapti prie vaikų kolektyvo.
- Sunku išsėdėti ir dirbti pamokų metu, dėl to dažnai nukenčia vaiko pažangumas, formuojasi nepakankami mokymosi įgūdžiai.
- Atsiranda antriniai emocijų ir nuotaikos, elgesio, socializacijos sutrikimai.
- Paauglystėje ir suaugus dažnai pasireiškia įvairios priklausomybės – alkoholiui, narkotikams, formuojasi asocialios asmenybės sutrikimai ir pan.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimų diagnostika ir gydymas yra kompleksiniai.

Klinikinę diagnozę nustato kvalifikuotas gydytojas, vaikų ir paauglių psichiatras, naudojami būdai:

- vaiko apklausa ir stebėjimas (konsultacija),
- surenkama informacija iš vaiko tėvų, globėjų ir pedagogų apie vaiko elgesį įvairiose socialinėse situacijose bei ligos eigą (taikomi įvairūs klausimynai, apklausa).

Diagnozuojant ADS svarbus kriterijus yra tai, ar esami sutrikimai trukdo vaikui adaptuotis ir funkcionuoti sociokultūrinėje aplinkoje pagal jo amžių. Taip pat įvertinama, kad sutrikimai turi pasireikšti ne mažiau kaip dviejose skirtingose aplinkose, ADS simptomai ir jų išreikštumas dienos eigoje gali ženkliai kisti, todėl svarbu įvertinti simptomų išreikštumo laipsnį ir pokyčius per visą dieną.

Diagnozuojant ADS naudojami įvairūs klausimynai ir vertinimo skalės, kurias pildo tėvai ir globėjai, dažnai – ir vaiko pedagogai. Daugumos šių vaikų jautrumas ir specifiškumas yra labai dideli, tačiau kartais jie vaikus priskiria ADS neįvertinę normos variantų. Todėl gydytojas, diagnozuodamas šį sutrikimą, turi remtis turimų duomenų visuma.

III. Klausimai / diskusija (10–15 min.).

Grupės dalyviai gali laisvai užduoti klausimus mokymų vedėjui, padiskutuoti tarpusavyje.

IV. Užduotis „Tinkamų ribų nustatymas" (20 min.).

Užduoties tikslas – lavinti tėvų gebėjimus teisingai nustatyti leistino elgesio ribas savo vaikams.

Ši užduotis būtų efektyviausia, jeigu kiekvienas tėvas atliktų ją individualiai. Mokymų vedėjas išdalina kiekvienam tėvui po vieną A4 formato lapą su užduoties lentele. Instrukcija: *„Perskaitykite situacijų aprašymus pirmoje lentelės skiltyje. Antroje skiltyje įrašykite pagrįstas ir abipusiai pagarbias leistino vaiko elgesio ribas. Trečioje skiltyje įrašykite šiuo metu jūsų namuose nustatytas konkretaus elgesio ribas."*

Lentelė. Leistinų vaiko elgesio ribų nustatymas

Situacijos	Abipusiai pagarbios leistino vaiko elgesio ribos	Šiuo metu jūsų namuose taikomos elgesio ribos
Pavyzdys **Situacija:** trejų metų vaikas valgo vien pieniškas dešreles ir atsisako valgyti kitokį maistą.	**Pavyzdys** Vaikui leidžiama valgyti pieniškas dešreles du kartus per savaitę ir tik pietums.	**Pavyzdys** Vaikas valgo pieniškas dešreles beveik kiekvieną dieną.
Situacija: jūsų septynerių metų sūnus grįžęs iš mokyklos visą laiką praleidžia prie kompiuterio, o savaitgaliais po 8 val. žaidžia kompiuterinius žaidimus.		
Situacija: jūsų devynerių metų dukra kiekvieną darbo dieną, mažiausiai po 4 val., praleidžia prie televizoriaus, o savaitgaliais prie jo prasėdi po 6–8 val.		
Situacija: jūsų ketverių metų sūnus kiekvieną vakarą eina miegoti ne anksčiau kaip 23 val.		
Situacija: jūsų dvylikos metų dukra penkis kartus per savaitę nakvoja pas savo geriausią draugę.		
Situacija: dvejų su puse metų vaikas pažaidęs niekada nesusitvarko žaislų.		
Situacija: jūsų penkiolikos metų sūnus keturis kartus per savaitę namo grįžta po vidurnakčio.		
Situacija: jūsų aštuonerių metų sūnus visą mėnesį nesitvarko savo kambario.		
Situacija: jūsų penkerių metų dukra piešia ant visų buto sienų spalvotais flomasteriais.		

V. Užduoties aptarimas (25 min.).

Kai tėvai užpildo lentelę, mokymų vedėjas paprašo visų garsiai išvardinti užrašytas leistino vaiko elgesio ribas. Mokymų vedėjas prašo palyginti šiuo metu namuose taikomas ir siekiamas leistino elgesio ribas. Aptariama, kodėl tėvai šiuo metu negali nustatyti pageidaujamų elgesio ribų, aiškinamasi, kas jiems trukdo tai padaryti. Jeigu reikia, mokymų vedėjas pataiso ir papildo tėvų atsakymus, patikslindamas nustatytų ribų pagrįstumą ir abipusiškumą. Mokymų vedėjas taip pat pasiūlo tėvams įtraukti savo vyresnius nei penkerių metų amžiaus vaikus nustatant leistinas elgesio ribas. Aptariama, kokias elgesio ribas nustatant gali dalyvauti mokyklinio amžiaus vaikai. Pabrėžiama, kad vaikai geriau laikosi tų elgesio ribų, jei patys dalyvavo jas nustatant, kadangi jaučia didesnę asmeninę atsakomybę.

VI. Namų darbai (10 min.).

Tėvams užduodami namų darbai, kuriuos jie turi atlikti iki kito susitikimo. Namų darbai suformuluojami taip: „Pastebėkite arba prisiminkite 5 situacijas, kuomet jūsų vaikas elgėsi netinkamai. Aprašykite jas. Nurodykite, kaip tokio elgesio metu jūs jautėtės, kaip elgėtės ir ar pavyko netinkamą vaiko elgesį suvaldyti. Sugalvokite ir užrašykite, koks jūsų elgesys galėjo / galėtų padėti sumažinti vaiko netinkamo elgesio pasikartojimo tikimybę.“

AKTYVUMO IR DĖMESIO SUTRIKIMO GYDYMAS. ŠEIMOS GYVENIMO BEI UGDYMO ORGANIZAVIMAS AUGINANT VAIKĄ SU ADS

Susitikimo eiga:

I. Namų darbų aptarimas (20 min.).

II. Teorinės dalies pristatymas tėvams (35 min.).

Metodinėje medžiagoje pateikiamas teorinės dalies tekstas, pagal kurį grupės mokymų vedėjas parengia skaidres ir jas pristato tėvų grupei.

Individualus gydymo planas sudaromas kiekvienam pacientui (AACAP 2004; Lesinskienė S. 2005; Global ADHD Working Group).

ADS yra raidos sutrikimas, kuris tęsiasi visą žmogaus gyvenimą. Jo gydymo esmė – padėti pacientui išmokti geriau sukaupti dėmesį, organizuoti savo darbus, geriau prisitaikyti gyvenime. Sveikatos ir ugdymo specialistams padedant reikia padėti šeimai ir pacientams kontroliuoti simptomus, pagerinti bendrą vaiko psichinę būklę ir padėti jam užmegzti sėkmingus socialinius ryšius.

ADS gydymą sudaro dvi dalys – nemedikamentinis ir medikamentinis ADS gydymas.

Nemedikamentinis gydymas

- Individualus ar grupinis vaiko ir jo tėvų konsultavimas.
- Tėvų mokymas:

1) kaip atpažinti ir atskirti ADS bei neklusnaus, prieštaraujančio elgesio požymius, taikyti efektyvias elgesio korekcijos priemones,
2) kaip priderinti aplinką, tinkamai struktūruoti vaiko veiklą, sistemingai vertinti simptomų pasireiškimą ir gydymo priemonių efektyvumą.

- Tėvų bendradarbiavimo su gydytojais, psichologais, pedagogais skatinimas, motyvavimas laikytis numatyto gydymo taktikos ir režimo.
- Tėvams sutinkant, mokytojų ar darželio auklėtojų konsultavimas.

- Vizualiai struktūruotos dienotvarkės, numatomos veiklos ir užduočių pateikimo principų taikymas namuose ir vaiko ugdymo įstaigoje.
- Prireikus – specialios pedagoginės priemonės, mokytojų padėjėjų skyrimas.
- Socialinių vaiko įgūdžių gerinimas.
- Pakankamo ir reguliaraus fizinio aktyvumo užtikrinimas ADS turinčiam vaikui.
- Sveika, subalansuota mityba ir dienos režimas. Vaiko mityboje siūloma vengti nenatūralių dažiklių, skonio stipriklių, kavos, mažinti cukraus kiekį. Yra keletas tyrimų, kurie nustatė, kad maisto papildai, turintys Omega-3 ir Omega-6 rūgščių nežymiai gerina vaikų su ADS būklę.
- Vaiko psichoedukacija. Vaikas mokomas apie ADS simptomus, diagnostiką, gydymą, sutrikimo eigą. Jis mokomas kuo geriau įsisąmoninti bei susitaikyti su mintimi, kad turi ADS sutrikimą, mokomas su juo susitaikyti ir gyventi kuo sėkmingiau.
- Kognityvinė elgesio terapija, siekiant išmokyti kontroliuoti impulsyvumą, valdyti savo elgesį, ugdyti savikontrolę, savireguliaciją, bendravimo įgūdžius, keisti netinkamą elgesį, užbaigti paskirtas ar pradėtas užduotis, tinkamai organizuoti ir planuoti savo veiklą. Elgesio korekcija gali būti atliekama individualiai ar grupėje.

Medikamentinis gydymas

- Medikamentinis gydymas rekomenduojamas vyresniems nei 6 metų amžiaus vaikams.
- Pirmaeiliai vaistai ADS gydyti yra psichostimuliuojančio veikimo vaistai (metilfenidatas) ir selektyvios noradrenalino reabsorbcijos inhibitorių grupės (NARI) vaistas atomoksetinas (Banaschewski T. ir kt., 2006).

Metilfenidatas

- Vaistas gerina dėmesio sukaupimą ir išlaikymą.
- Yra trumpo veikimo (veikia 4 val.) vaistai ir prailginto atpalaidavimo forma (veikia 8 val.).
- Gydant gali būti skiriama abi vaisto formos (atskirai ar kartu).
- Efektas pastebimas iškart, išgėrus vaistą. Dozę gali tekti reguliuoti, kad būtų pasiektas maksimalus gydymo efektas ir išvengta pašalinių vaisto efektų.
- Dažniausi pašaliniai efektai – apetito sumažėjimas, sunkumai užmigti vakare, pykinimas, galvos skausmas. Jie dažniausiai būna neryškūs ir neilgalaikiai, tačiau vaiko būklę būtinai turi reguliariai stebėti sveikatos specialistas, kuris, esant reikalui, gali keisti vaisto dozę ar jo vartojimo laiką.

Atomoksetinas

- Priklauso NARI vaistų grupei (antidepresantams).
- Gerina dėmesio sukaupimą, menkai veikia nuotaiką ar nerimą.
- Efektas pasireiškia tik po 2–6 sav. vartojant vaistą adekvačiomis dozėmis.

Vaistus skiria ir išrašo vaikų ir paauglių psichiatras, įvertinęs vaiko būseną bei kitų, nemedikamentinių gydymo metodų efektyvumą. Jūsų vaiko gydytojui tikrai pavyks parinkti efektyviausią vaistą ir jo dozę.

Keletas svarbių klausimų, kuriuos galite užduoti savo vaiko gydytojui:
Kokius pašalinius efektus gali šis vaistas sukelti?
Kiek jie pavojingi mano vaikui?
Kiek tai gali tęstis? Kaip tai gydoma?
Kaip man stebėti vaiko būklę, į ką atkreipti dėmesį?

Patarimai tėvams, auginantiems vaiką su ADS

1. Išsiaiškinkite simptomus ir kuo anksčiau kreipkitės į specialistus, kad būtų nustatyta diagnozė ir pradėtas adekvatus gydymas. Pirmaisiais mokykliniais metais ypač svarbu pradėti intervencijas – mokyti vaiką efektyviai mokytis, apsaugoti nuo nesėkmės bei žemos jo savivertės susiformavimo.
2. Mokykite savo vaiką atpažinti jausmus, naudokite žodžius jiems įvardinti, skatinkite kalbėtis apie jausmus. Žaiskite jausmų atpažinimo kitų žmonių veiduose žaidimus.
3. Namuose sukurkite ir palaikykite stabilią ir struktūruotą aplinką. Rutina (ryto, mokymosi, ėjimo miegoti) vaikams yra būtina. Reikalaukite, kad vaikas apie tai žinotų, laikytųsi rutinos ir pats būtų atsakingas už tai.
4. Taikykite iš anksto su vaiku aptartus paskatinimus už tinkamą jo elgesį arba nebeteikite paskatinimų, jei vaikas elgiasi netinkamai. Mokykite vaiką pajausti atsakomybę ir pasekmes už savo pasirinkimus.
5. Niekada nebauskite vaiko atimdami jo mėgstamas veiklas ar uždrausdami ypatingus interesus. Kartais tėvai vaikui kelia sąlygą, kad jei jam nepavys rinkti gerus pažymius mokykloje, jis negalės lankyti savo mėgstamo sporto treniruočių. Tai palieka vaiką „nesėkmių ruože“: mokykloje – sunku ir nesiseka, o vienintelė veikla, kuri jį džiugina ir suteikia pranašumo jausmą – uždrausta.
6. Įtraukite savo sūnų ar dukrą į grupines veiklas (sporto ar fotografijos būrelis, mokyklinio ar bažnytinio choro lankymas ir pan.), kuriose jam būtų lengviau lavinti savo bendravimo įgūdžius, susirasti naujų draugų. Esant galimybei, tegul vaikas lanko socialinių įgūdžių lavinimo grupes. Padėkite atrasti vaikui jo stipriąsias savybes, puoselėkite ir lavinkite jas. Padėkite atrasti jo ypatingo domėjimosi sritį.
7. Pagirkite ar apdovanokite vaiką už jo pastangas, o ne tik pasiektą rezultatą. Pažymiai ne tokie svarbūs kaip nuolatinis vaiko tobulėjimas. Taip vaikas įpranta labiau pasitikėti savimi, bandyti dar ir dar kartą net ir nepavykus.
8. Padėkite savo sūnui ar dukrai nusistatyti realistiškus, pasiekiamus tikslus. Pasitikėjimo savimi ugdymui būtina sėkmė.
9. Neatlikite už vaiką tų darbų, kuriuos jis pajėgus atlikti pats. Padėkite jam, palaikykite ar prižiūrėkite jį, tačiau neprisiimkite jo atsakomybių.
10. Padėkite vaikui pasistengti ir pabandyti dar kartą, net jei jam nepavyko. Užsispyrimas ir atkaklumas padeda įveikti daugumą sunkumų ir kliūčių.
11. Naudokitės visomis prieinamomis intervencijomis, specialistų pagalba.

12. Naudokite įvairius mokymo metodus, interaktyvų mokymą. Vaikai su negalia geriausiai išmoksta darydami, o ne kalbėdami apie darymą.
13. Mokymo procese naudokite patys ir pasiūlykite vaiko pedagogams šias priemones:
    a) palaikykite su vaiku akių kontaktą,
    b) vaikui pateikite paprastas, aiškias instrukcijas,
    c) jei abejojate, ar vaikas išgirdo, paprašykite jį instrukciją pakartoti,
    d) instrukcijas ir užduotis pateikite po vieną,
    e) pateikite užduočių atlikimo pavyzdžių,
    f) suskirstykite užduotis į mažesnes dalis,
    g) reikalaukite atlikimo kokybės,
    h) užduotis pateikite raštu, pažymėkite ar išbraukite kiekvieną atliktą užduotį,
    i) tarp atliekamų užduočių darykite aktyvias pertraukėles,
    j) sunkiausias užduotis planuokite atlikti ryte.
14. Pasistenkite niekada neprarasti vilities. Neleiskite savo sūnui ar dukrai nustoti bandyti, neleiskite pasiduoti ar remtis paaiškinimais, kodėl neverta stengtis.
15. Raskite laiko sau, turėkite laisvą dieną ar bent valandą be vaikų, naudokitės artimųjų ar draugų pagalba. Išlaikykite savo hobius, draugus. Esant reikalui, nedvejokite – kreipkitės į specialistus pagalbos sau.

„Mokytojai ir kiti suaugusieji kartais galėtų įsivaizduoti, kad jų klasėje mokosi visi vaikai su ADS –kas tinka vaikams, turintiems ADS, tinka ir visiems kitiems vaikams.“ Dr. Hallowell.

III. Klausimai / diskusija (5–10 min.).

Grupės dalyviai gali laisvai užduoti klausimus mokymų vedėjui, padiskutuoti tarpusavyje.

IV. Užduotis „Efektyvaus leistino elgesio ribų nustatymo būdai“ (20 min.).

Tėvai yra suskirstomi į dvi grupes. Kiekviena grupė gauna po didelį popieriaus lapą ir rašiklį.

Užduotys:

• ***Pirmosios grupės užduotis:*** *„Aprašykite visus jums žinomus tėvų elgesio aspektus, kurie padėtų užtikrinti nustatytų elgesio ribų laikymąsi. Nurodykite visas sritis, kuriose, jūsų manymu, yra būtina vaikams nustatyti aiškias leistino elgesio ribas. Aptarkite ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų leistino elgesio ribų skirtumus.“*

• ***Antrosios grupės užduotis:*** *„Aprašykite visus jums pažįstamus tėvų elgesio aspektus, kurie, jūsų manymu, sukelia vaikų pasipriešinimą ir atsisakymą laikytis nustatytų elgesio ribų. Nurodykite visas sritis, kuriose, jūsų manymu, nebūtina nustatyti leistino elgesio ribų. Pasvarstykite, ar yra sričių, į kurias tėvams nereikėtų kištis? Taip pat aptarkite, ar yra tokių vaiko veiklos sričių, kuriose vaikas galėtų savarankiškai nusistatyti leistino elgesio taisykles? Pasvarstykite, nuo kokio amžiaus jau galite savo vaikui nusistatyti leistino elgesio ribas?“*

V. Užduoties aptarimas (25 min.).

Kai abi grupės atlieka užduotį, mokymų vedėjas paprašo kiekvienos grupės atstovų pristatyti savo įžvalgas. Kai viena grupė pristato savo atsakymus, mokymų vedėjas pakviečia kitos grupės narius padiskutuoti, ar jie sutinka su šiais atsakymais, ką dar galėtų pasiūlyti ir pan. Jei tėvų atsakymai nevisiškai tikslūs, mokymų vedėjas patikslina ir pateikia teisingus atsakymus.

Mokymų vedėjas gali paskatinti tėvus dalintis savo asmenine patirtimi, prisiminti savo vaikystę ir tėvų nustatytas ribas. Dalyviai yra prašomi prisiminti, kokios ribos jiems atrodė per griežtos vaikystėje. Taip pat gali būti prašoma tėvų palyginti jų tėvų ir jų pačių nustatomas elgesio ribas savo vaikams ir ieškoti panašumų.

VI. Namų darbai (10 min.).

Tėvams užduodami namų darbai, kuriuos jie turi atlikti iki kito susitikimo. Namų darbai suformuluojami taip:

Tėvai padalijami į tris grupes. Tėvai turi surašyti visus pagyrimus ir padrąsinimus, kuriuos pasako savo vaikui, konkrečioje žemiau nurodytoje srityje. Suskaičiuokite, kiek vidutiniškai tokių frazių išgirsta jūsų vaikas per dieną. Pagalvokite ir užrašykite frazes, kurias dar galėtumėte pasakyti savo vaikui. Kiekvienos grupės tėvai taip pat turi pasakyti, kiek kartų per dieną vidutiniškai jie apkabina ir pabučiuoja savo vaikus (vaikų amžius nesvarbus).“

Padrąsinimų ir pagyrimų naudojimo sritys:

- Pirmosios grupės sritis – **vaiko veikla susijusi su mokykla:** pamokų ruoša, gaunami pažymiai, elgesys mokykloje ir pan.
- Antrosios grupės sritis – **vaiko veikla namuose:** pagalba namų ruošoje, elgesys, bendravimas, taisyklių laikymasis ir pan.
- Trečiosios grupės sritis – **vaiko laisvalaikio veikla:** laikas praleidžiamas su draugais, įvairūs būreliai ir kitos užklasinės veiklos.

PAPILDOMA MEDŽIAGA

Šioje dalyje pateikiama papildoma medžiaga, kuri gali praversti sukūrus pozityvios tėvystės grupes vaikams. Ji gali būti naudojama, atsižvelgiant į dalyvaujančių tėvų poreikius ir lūkesčius.

Konfliktai tarp tėvų ir jų poveikis vaikams

Normalu, kad tėvai gali turėti skirtingas idėjas, nuomones, vertybes, prioritetus. Viena iš sėkmingų santykių prielaidų yra mokėjimas bendrauti efektyviai išreiškiant savo idėjas ir nuomones bei gerbiant kito asmens nuomonę ir skirtingumą. Jeigu tėvai negeba pagarbiai bendrauti vieni su kitu, tarp jų gali pasireikšti lėtinis ir neišspręstas konfliktas, auga emocinė įtampa. Šis konfliktas svyruoja nuo rėkimo, kritikavimo, sarkazmo vienoje spektro pusėje iki žeminimo, grasinimų, šantažo ir net fizinio smurto kitoje pusėje.

Kaip tėvų konfliktai veikia vaikus?

1. Neigiama įtaka vaikų emocinei sveikatai.

Vaikų emocinę sveikatą labai neigiamai veikia lėtinis, neišspręstas tėvų konfliktas, jų tarpusavio priešiškumas. Tyrimai rodo, kad vaikai yra atsparūs ir apskritai labai adaptyvūs – jie sugeba prisitaikyti prie tokių sudėtingų situacijų kaip tėvų skyrybos arba išsiskyrimas. Bet vaikus labai neigiamai veikia ilgai besitęsiantys, neigiamomis emocijomis grindžiami tėvų konfliktai – nepriklausomai nuo to, ar tėvai gyvena kartu, ar atskirai. Kuo ilgiau tęsiasi konfliktas tarp tėvų ir kuo didesnė įtampa tarp tėvų, tuo didesnė rizika, kad vaikai turės įvairių psichologinių sunkumų, kaip antai nerimas, depresija, miego problemos, žema savivertė, problemos mokykloje ir kt.

2. Vaikai jaučiasi nesaugūs.

Nuolatiniai konfliktai tarp tėvų kuria įtampos, chaoso ir nenuspėjamumo klimatą, o tai lemia vaikų nesaugumą. Vaikai jaučiasi nerimastingi, išsigandę, bejėgiai. Jie gali jaudintis dėl savo arba dėl savo tėvų saugumo, net jeigu ir nėra tikros grėsmės. Vaikų vaizduotė labai galinga ir jie gali įsivaizduoti daug grėsmių sau ir kitiems. Jeigu tėvai yra vis dar kartu, vaikai gali jausti baimę, kad tėvai išsiskirs.

3. Vaikai nerimauja spręsdami, kurią pusę palaikyti.

Vaikai nerimauja, kad jiems reikės palaikyti vieną iš pusių tėvų konflikte. Jie nori patenkinti abiejų tėvų lūkesčius ir šis uždavinys jiems kelia sunkiai pakeliamą stresą. Vaikai išgyvena lojalumo konfliktą. Kartais jie palaiko vieną iš pusių, o tai destruktyviai veikia visą šeimos sistemą.

4. Vaikai jaučia kaltę.

Vaikai dažnai jaučiasi atsakingi už tarp jų tėvų vykstančią kovą. Ypač didelė atsakomybė užgula vaikus, jeigu jie jaučia, kad tėvai nesutaria dėl auklėjimo stilių, mokyklos arba finansų,

susijusių su vaikais. Tokia vaikų prisiimta atsakomybė sukelia jiems emocinę įtampą.

5. Prastas vaidmenų modelis vaikams.

Kaip bendrauti ir sutarti vieniems su kitais, vaikai mokosi iš savo tėvų pavyzdžio. Jeigu tėvai demonstruoja tik ydingus komunikacijos būdus ir nesugeba išspręsti konfliktų, yra labai tikėtina, kad panašiai suaugę elgsis ir jų vaikai.

6. Mažėja tėvystės kokybė.

Lėtiniai konfliktai tarp tėvų didina tėvų patiriamą stresą, o tai gali didinti neefektyvios tėvystės įgūdžius laikui bėgant ir turėti neigiamą poveikį vaikams.

7. Kenčia tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai.

Jeigu vaikas iš vieno savo tėvų nuolat girdi kritiką apie kitą, auga rizika, kad nuo to nukentės vaiko santykis su kritikuojamu tėvu. Gali atsitikti ir taip, kad vaikas pradės prasčiau sutarti ir su tuo iš tėvų, kuris nuolat kritikuoja kitą tėvą.

Ką jūs galite padaryti, jei labai nesutariate tarpusavyje?

1. Neįtraukite vaikų į savo tarpusavio nesutarimus.
2. Nespręskite konfliktų vaikams girdint.
3. Neverskite vaikų palaikyti kurią nors iš pusių.
4. Mokykitės spręsti konfliktus efektyviai, su pagarba vienas kitam.
5. Suteikite vaikams šiek tiek informacijos apie tai, dėl ko konfliktuojate – tai suteiks jiems šiek tiek saugumo.
6. Nesiguoskite vaikams, kai patiriate stresą ar nemalonius jausmus dėl nesutarimų su sutuoktiniu (-e). Tai užkrauna vaikams atsakomybę ir kelia stresą.
7. Padėkite vaikams, kai jie emocingai išgyvena jūsų nesutarimus.
8. Kreipkitės profesionalios pagalbos į šeimos psichologus, terapeutus, mediatorius.

Naujas šeimos narys

Naujo vaiko laukimas ir gimimas keičia visos šeimos gyvenimą. Nors tėvams šie pokyčiai dažniausiai teikia džiaugsmą, vis dėlto vaiko reakcijos nebūtinai būna tokios pozityvios. Juk jam teks dalintis tėvų meile, laiku ir dėmesiu su broliuku ar sesute, todėl normalu, kad vaikams gali kilti įvairių prieštaringų jausmų – nuo meilės, susižavėjimo iki pavydo ar neapykantos. Nuo to, kaip tėvai paruoš vaiką naujo brolio ar sesės gimimui, kaip elgsis su vaiku, kai šeimą papildys naujagimis, priklauso, ar jis išmoks dalytis dėmesiu, globoti ir rūpintis kitais. Tėvų taktika šiomis aplinkybėmis daro didelę įtaką vaikų tarpusavio santykiams, savęs suvokimui bei vertinimui tiek vaikystėje, tiek ir suaugus. Neparuošus vaiko naujo šeimos nario atėjimui, gali kilti daug adaptacijos problemų.

Dar nėštumo metu svarbu pradėti kurti vaiko ryšį su būsimu broliuku ar sesute:

- Vartykite kartu knygutes apie nėštumą, rodykite vaikui paveikslėlius, kaip kūdikis auga, keičiasi.
- Įtraukite vaiką į ruošimąsi kūdikio gimimui (daiktų, drabužėlių pirkimą).
- Pavartykite su vaiku jo albumą, parodykite jam pirmąsias jo nuotraukas bei kaip jis

atrodė, kai buvo kūdikis, ką mokėjo, kaip elgėsi – taip vaikui bus lengviau suvokti, koks bus jo broliukas ar sesutė, kai gims.
- Leiskite vaikui nuspręsti, kokie jo buvę žaislai tinkami gimsiančiam kūdikiui, taip vyresnėlis jausis rimtai vertinimas ir lengviau išsiskirs su žaislais.
- Vaikui girdint kalbėkite su „pilvelyje esančiu“ kūdikiu apie tai, kaip jam pasisekė, jog turi tokį vyresnį brolį / sesę.
- Kadangi būsimam naujagimiui pirmosiomis savaitėmis bus itin svarbi mama, labai svarbu dar iki gimimo stiprinti vyresnėlio ryšį su tėčiu. Tėtis turi tapti ne tik žaidimų partneriu, bet ir asmeniu, kuris gali pasirūpinti, nuraminti, nuvežti į darželį ir pan.
- Vaikui labai sudėtinga išgyventi kelis pokyčius vienu metu, todėl naujus pokyčius vaiko rutinoje svarbu įdiegti dar iki naujagimio gimimo (pvz., atpratinti nuo čiulptuko, pradėti vesti į darželį, mokyti higienos įgūdžių). Tokiu būdu galima išvengti papildomo streso, nerimo ar atsiskyrimo baimės.

Turėtų būti visiškai normalu, jeigu dar nėštumo metu ar šeimai pasipildžius naujagimiu, vaikas pradeda elgtis taip, tarsi sumažėtų – pavyzdžiui, vaikas, kuris mokėjo gerti iš puoduko, paprašo buteliuko ar krūties. Toks reiškinys vadinamas normalia vaiko regresija. Tai svarbi vaikų adaptacinė funkcija, laikinai suteikianti palengvėjimą ir sumažinanti įtampą. Svarbu suprasti, kad toks vaiko elgesys rodo, jog jam trūksta mamos dėmesio bei šilumos. Todėl pirmagimiui reikėtų skirti individualaus, kokybiško dėmesio, praleidžiant laiką kartu tik dviese. Vaikui labai svarbu patirti (ne tik girdėti!), kad jis vis dar tebėra mylimas, o tai priklauso ne tik nuo to, ką tėvai su vaiku veikia, bet ir kokiu balso tonu su juo šneka, kokiu žvilgsniu į jį žiūri, ar jis sulaukia tėvų apkabinimų, prisilietimų ir malonių mažmožių.

Tėvų poreikiai

Tapti mama ir tėčiu – vienas dramatiškiausių suaugusio žmogaus gyvenimo pokyčių. Tėvystė – didelis iššūkis ir nemažas sukrėtimas. Lūkesčiai ir svajonės kūdikio laukimo laikotarpiu bei žinios, perskaitytos daugybėje knygų, ruošiantis tapti tėvais, gimus vaikui, susiduria su realybės iššūkiais: bemiegės naktys, nerimas dėl vaiko sveikatos, auklėjimo iššūkiai, tėvų socialinio gyvenimo pokyčiai; dažnai tėvystė tampa poros santykių tvirtumo išbandymu. Vaiko gimimas ne tik **komplikuoja** kasdienį įprastą gyvenimą, bet ir **suteikia jam prasmės**.

Tikriausiai teko girdėti, kad lėktuve stiuardesė pateikdama saugumo instrukcijas sako: „Jei su jumis skrenda vaikas, deguonies kaukę pirmiausia užsidėkite pats, o po to, uždėkite vaikui...“. Norėdami tinkamai rūpintis savo vaiku, turite mokėti pirmiausia pasirūpinti savimi ir savo gerove, kad būtumėte pajėgūs atlaikyti įvairius iššūkius, kuriuos teks patirti auginant vaiką. Nuo tėvų fizinės, emocinės ir dvasinės gerovės priklauso ir vaiko gerovė bei raida. Jei nesirūpiname savo poreikiais: nuolatos neišsimiegame, nepailsime, neskiriame laiko pasikalbėti, pasiguosti, pasidalinti išgyvenimais, pasimėgauti savo, kaip suaugusiųjų, tarpusavio santykiais, jei pamirštame savo pomėgius, sau svarbias veiklas – tampame pavargę, irzlūs, nerimastingi, darosi vis sunkiau elgtis su savo vaiku nesavanaudiškai, geranoriškai, pradeda trūkti kantrybės ir atlaidumo jam. Ir atvirkščiai: poreikių patenkinimas sustiprina mus, sumažina įtampą, nuovargį, suteikia pasitikėjimo savimi ir leidžia tinkamai rūpintis vaiku. Todėl svarbu:

1. Abiem tėvams pirmiausia pasirūpinti savo fizine sveikata: stengtis sveikai maitintis, pailsėti ir išsimiegoti.

2. Skirti dėmesio ne tik vaikams, bet ir savo pomėgiams, neprarasti poros tarpusavio bendravimą stiprinančių veiklų, pabūti dviese.
3. Labai svarbu neužsidaryti namuose, neatsiriboti nuo svarbių jums žmonių, pabendrauti su jais, pasidalyti džiaugsmais ir rūpesčiais.

Vaiko liga, jos poveikis vaiko šeimai

Ūminė vaiko liga sutrikdo įprastą šeimos gyvenimą – tėvams kyla daug nerimo dėl vaiko būklės, tenka naujai dėlioti savo dienotvarkę, laikinai atsisakyti darbo, nukenčia kiti šeimos vaikai – jiems pritrūksta tėvų dėmesio. Sužinoję, kad vaikas serga lėtine liga, jo tėvai ir kiti šeimos nariai patiria didelį sukrėtimą, net pačią stipriausią šeimą ištinka krizė. Kartais ši krizė šeimą suartina, kartais – išskiria. Tiek ligos nustatymo procedūros, tiek gydymas sukelia didelių kasdienio gyvenimo permainų ir turi neigiamą fizinį bei psichologinį poveikį vaikui bei visiems jo šeimos nariams. Diagnozė ir gydymas neretai sumenkina vaiko savigarbą, atitolina jį nuo bendraamžių, sukelia skausmą ar riboja kasdienės veiklos galimybes, todėl dažniausiai prireikia psichologo ar net psichiatro pagalbos. Tėvų vaidmuo palaikant vaiką ir padedant jam ištverti ligą yra lemiamas. Jie turi padėti vaikui sumažinti patiriamą stresą, suteikti vilties ir padėti išlaikyti kaip galima didesnį savarankiškumą ir savigarbą. Pirmųjų gydymo etapų metu, kurie neretai būna patys sunkiausi ir labiausiai traumuojantys, tėvai vaidina itin svarbų vaidmenį parodydami vaikui savo meilę, palaikymą ir palengvindami jo skausmą, kurį sukelia diagnozė ir gydymas. Tai ypač svarbu, kai reikia atlikti skausmingas procedūras. Jei vaikas, kaip pacientas, izoliuojamas, jam tai gali sukelti ypač didelę baimę ir emocines kančias. Tėvai gali padėti savo vaikui tai ištverti ir puoselėti viltį. Šiuo sunkiu laikotarpiu labai svarbu, kad tėvams būtų sudarytos tinkamos sąlygos slaugyti savo vaiką ligoninėje, suteikta būtinų žinių apie konkrečią ligą ir informacijos apie egzistuojančias savitarpio pagalbos organizacijas. Svarbu, kad tėvai išdrįstų kreiptis pagalbos tiek į panašios patirties turinčių tėvų grupes, tiek į profesionalus – psichologus, psichoterapeutus ar socialinius darbuotojus.

Bendravimas yra viena pagrindinių pagalbos priemonių sergančio vaiko tėvams. Tėvai turi jaustis vertinami ir medicinos personalo laikomi reikšmingais partneriais, vaidinančiais svarbų vaidmenį gydant jų vaiką.

Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad lėtinė vaiko liga turi didelį poveikį šeimai, keičia kasdienius įpročius, santykius tarp šeimos narių – tai pripažino didžioji dauguma tyrime dalyvavusių tėvų, auginančių lėtine liga – egzema – sergantį vaiką. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių tėvų teigia, kad vaiko liga turi įtakos miegui ir sveikatai, atostogoms, darbui ir studijoms, neigiamai paveikia šeimos finansus bei socialinį gyvenimą. Šis tyrimas atskleidžia ryškų poveikį lėtinėmis ligomis sergančių pacientų šeimos narių gyvenimo kokybei.

Dažniausiai lėtine liga sergantys vaikai išgyvena įvairius neigiamus jausmus ir būsenas.

- Nerimas ir depresija. Šie jausmai yra susiję su savojo „aš“ ir buvusių sugebėjimų praradimu.
- Regreso būsena. Tai reiškia, kad sergantysis dažnai jaučiasi praradęs savarankiškumą, tampa visiškai priklausomas nuo kitų.
- Egocentrizmas. lėtinėmis ligomis sergantys vaikai pradeda reikalauti ypatingai daug

dėmesio sau, tampa visiškai netolerantiški kitų žmonių (tėvų, brolių ar seserų) poreikiams.
- Izoliacija. Neretai pradedama vengti ryšių su bendraamžiais.
- Kaltės jausmas. Dėl to, kad vaikas nebepajėgus atlikti jam būdingų vaidmenų, kyla stiprus kaltės jausmas. Vaikas gali jaustis kaltas, kad dėl jo būsenos pergyvena tėvai, kad sutriko jų gyvenimo ritmas.
- Perdėtas fantazavimas. Jis pasireiškia tuo, kad sergantysis, vengdamas pripažinti tikrovę, pasineria į fantazijas ir svajones, susilpnėja ryšys su realiu pasauliu.

Dalis lėtinių ligų yra stigmatizuojamos, pavyzdžiui, psichikos ligos. Tai yra vertinama kaip kažkas gėdinga, menkavertiška, pavojinga, ir tai veikia tiek sergančio vaiko, tiek jo šeimos gyvenimą.

Gyventi su lėtine liga šeimai reikia išmokti.

Paciento ir jo šeimos narių gyvenimo kokybę galėtų pagerinti šios priemonės:

1. Suplanuota socialinė, psichologinė ir švietimo pagalba.
2. Nuodugnus bendravimas ir pateikta išsami informacija apie ligą, jos gydymą ir poveikį šeimai.
3. Vaikams teikiama informacija, atitinkanti jų supratimą.
4. Vaiko moralinis palaikymas ir paskatinimas išlikti aktyviam bei gyventi kiek galima įprastą gyvenimą, laikytis įprastų rutinų.
5. Gydymui pasibaigus, reikia specialistų pagalbos, kad vaikas sklandžiai iš naujo integruotųsi į mokyklą ir visuomenę. Psichosocialinės priežiūros grupė teikia pacientams ir jų šeimoms pagalbą procedūrų ir gydymo metu, o prireikus teikia paliatyvinę priežiūrą, padeda įveikti stresą, stengiasi sumažinti emocinių krizių galimybę ir palaikyti gerą gyvenimo kokybę gydymo metu.

Patarimai sergančio vaiko tėvams

- Priminkite vaikui, kad liga nėra kokio nors elgesio pasekmė ir kad nei liga, nei gydymas nėra bausmė.
- Būkite sąžiningi ir realistiški, pasakodami vaikui apie ligą, gydymą ir su juo susijusias procedūras. Tegul vaikas, jei jis to nori, žino apie visus gydymo pasikeitimus.
- Leiskite vaikui daryti įtaką kai kuriems dalykams, jei tai netrukdo gydymo eigai ir sveikimui.
- Nebijokite klausti savo vaiko, ką jis galvoja. Tai neiššauks jam naujų baimių, bet leis išsakyti vaiko patiriamą nerimą bei baimes.
- Niekas, taip pat ir jūsų vaikas, nesitiki, kad jūs viską žinosite. Nebijokite pasakyti: „Aš nežinau“.
- Skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus. Šeimai jausmų aptarimas – puiki galimybė sumažinti nerimą, padėti visiems šeimos nariams įveikti ligą kartu.
- Pripažinkite jausmus, kuriuos jūsų vaikas išgyvena. Pasakykite, kad liūdėti ir verkti yra normalu, kad tai yra jo išgyvenimų išraiška.
- Skatinkite vaiką išreikšti savo nerimą socialiai priimtinomis formomis, pavyzdžiui,

piešimu, žaidimu su medicininiais instrumentais ar lėlėmis.

- Pasistenkite vaiko nelepinti. Kontrolė vaiko akimis taip pat yra meilės išraiška, tad jei nustosite drausminti vaiką, jis gali pamanyti, kad skiriate jam mažiau dėmesio, mažiau jį mylite.
- Svarbu prisiminti, kad ir vaikams būna „geros“ ir „blogos“ dienos.
- Vaikai, ypač jaunesni nei penkerių metų, labai išgyvena, jei pasilieka be tėvų. Išeidami nuraminkite juos, pasakykite, kad mylite ir kad pasistengsite sugrįžti kuo greičiau.
- Skatinkite vaikus palaikyti ryšį su bendraamžiais, kitais šeimos nariais. Gerai, jei vaikas, net ir nelankydamas mokyklos, kasdien mokysis, atliks namų darbus, nes tai jam reikš, kad ir toliau jis išlieka normalus žmogus su savo interesais ir atsakomybėmis.
- Nepamirškite ir savęs. Jūs taip pat nusipelnote poilsio ir palaikymo. Juk nuo jūsų savijautos priklauso ir jūsų vaiko savijauta bei visos šeimos emocinis klimatas.

Literatūros sąrašas

1. ADD/ADHD in Children: Information and Solutions [žiūrėta 2018-05-19]. <https://child-developmentinfo.com>.
2. ADHD overview [žiūrėta 2018-05-19] <http://www.drhallowell.com>.
3. Bagwell, C. L., Molina, B. S. et al. ADHD and problems in peer relations:Prediction from childhood to adolescence.J Am Acad Child Adolesc Psychiatry Vol40, 2001.
4. Balkrishnan, R., Housman, T. S., Carroll, C., Feldman, S. R., Fleischer, A. B. Disease severity and associated family impact in childhood atopic dermatitis. Arch Dis Child 2003; 88:423–427.
5. Bielskytė-Simanavičienė, E., Paurienė, L. Elgesio ar (ir) emocijų sunkumų arba sutrikimų turintys vaikai: ugdymo ir pagalbos teikimo specifika. Švietimo problemos analizė. 2017; 5(161):1–8.
6. Biedreman, J., Faraone, S. V., Monuteaux, M.V. et al. Growth deficits and attention-deficit/hypertactivity disorder revisited: impact of gendre, development and treatment. Pediatrics 2003; 111.
7. Bowlby, J. Attachment and Loss. Vol I. *Attachment.* New York: Basic Books 1969.
8. Breidokienė, R., Ignatovičienė, S. Pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo rekomendacijos. Vilnius: LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2011.
9. Building Resilience in Young Children. Booklet for parents of children from birth to six years. Prepared by Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Center, 2017.
10. Burress, L. Improving Self-Esteem in Kids. 2008. <http://www.suite101.com/content/improving-selfesteem-in-children-a50598>.
11. Čekuolienė, D. Prieraišumas: teoriniai aspektai, tyrimai, intervencija. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2008.
12. Diomšina, B. Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2009.
13. Drazdienė, N., Grikinienė, J., Jakavonytė-Akstinienė, A. Vaikų ligos ir slauga. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, 2014.
14. Dreikurs, R., Soltz, V. Laimingi vaikai, Vilnius: Vaga, 2010.
15. Efektyvios tėvystės įgūdžių vadovas mokymų vedėjams, Paramos vaikams centras, 2016.
16. Eugster, K. Parental chronic conflict: how it could be harmful for children. [Žiūrėta 2018 m. lapkričio 20 d.] https://www.kathyeugster.com/articles/article002.htm.
17. Europos onkologinėmis ligomis sergančių vaikų priežiūros standartai. Varšuva, 2009 m. spalio 14 d. Redagavo dr. Jelena Rascon.
18. Faber, A. Laisvi tėvai, laisvi vaikai. Kaunas: Gardenija, 1999.

19. Gary, Ch., Ross, C. Penkios vaikų meilės kalbos. Kaip išmokti vaiko meilės kalbą. Vilnius: Alma littera, 2008.

20. Gillberg, C., Gillberg, I. C., Rasmussen, P. et al. Co-existing disorders in ADHD-implications for diagnosis and intervention. Eur Child Adolesc Psychiatry, 2004; 13.

21. Ginott Haim, G. Tarp tėvų ir vaiko. Vilnius: Via Recta, 1999.

22. Gippenreiter, J. Bendrauti su vaiku. Kaip? Klaipėda: Nandanas, 2008.

23. Glenn, S., Nelsen, J. *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*. New York: Three Rivers Press, 1998.

24. Global ADHD Working Group. Global Consensus on ADHD/HKD, 2005, Smalley S.L. et al., 2007.

25. Griciūtė, A. Asmenybės psichinio atsparumo šaltiniai: teorija ir praktika. Kaunas, 2005.

26. Goodman, R., Scott, S. Depression. Child and Adolescent psychiatry, Third edition. A John Wiley & Sons, Ltd.; 2012.

27. Harpin, V. A. The effect of ADHD on the life of an individual, their family and community from preschool to adult life. Arch Dis Child; Vol 90, 2004.

28. Harvey, E., Danforth, J. S., Eberhardt McKee,T. Parenting of children with Attention-Defecit/Hyperactivity Disorder (ADHD): The role of parental ADHD symptomatology, J of attention disorders, 2003.

29. Haslam, D., Mejia, A., Sanders, M. R., de Vries, P. J. Parenting programs. In: IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health, 2018.

30. Hawton, K., James, A. Suicide and deliberate self harm in young people. *British Medical Journal* 2005; 330(7496): 891–894.

31. Ikimokyklinio amžiaus vaikų emocijų ypatumai [žiūrėta 2018-05-19] <https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/tevams/ikimokyklinio-amziaus-vaiku-emociju-ypatumai/3668>.

32. Jans, T., Vloet, T. D., Taneli, Y., Warnke, A. Suicide and self-harming behaviour. In: IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health. 2018.

33. Kaip gyventi su lėtine liga. Dryžaitė, I. [žiūrėta 2018-11-13]< https://www.ssinstitut.lt>.

34. Kaip paruošti vaiką brolio ar sesės gimimui: pataria psichologė. [Žiūrėta 2018 m. lapkričio 18 d.] Prieiga per internetą: <https://www.tavovaikas.lt/lt/lavinimas-ir-ugdymas/g-10210-kaip-paruosti-vaika-brolio-ar-seses-gimimui-pataria-psichologe>.

35. Kaip tėvai turėtų pasirūpinti savimi? [Žiūrėta 2018 m. lapkričio 18 d.] Prieiga per internetą: http://www.ssinstitut.lt/news/79/41/Kaip-tevai-turetu-pasirupinti-savimi/d,straipsnis/.

36. Kaip gyventi su lėtine liga? [Žiūrėta 2018 m. lapkričio 20 d.] Prieiga per internetą: <http://www.ssinstitut.lt/news/39/41/Kaip-gyventi-su-letine-liga/d,straipsnis/.

37. Kellya, B., Longbottomb, J., Potts, F., Williamson, J. Applying Emotional Intelligence: Exploring the Promoting Alternative Thinking Strategies curriculum, *Educational Psychology in Practice*. 2004, 20 (3): 221–239.

38. Kratochvil, C. J., Heiligenstein, J. H. et al. Atomoxetine and Methylphenidate Treatment in Children With ADHD: A Prospective, Randomized, Open-Label Trial. J of AACAP, Vol.41, 2002.

39. Kurienė, A. Kaip užauginti žmogų. Vilnius: Alma Littera, 2017.

40. Laskytė, A., Žemaitienė, N. Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo paplitimas ir būdai. *Medicina (Kaunas)* 2009; 45(2): 132–139.

41. Laskytė, A., Žemaitienė, N., Vaitkevičius, R. Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo ir stresą keliančios gyvenimo patirties sąsajos. *Visuomenės sveikata* 2008; 4(43): 56–63.

42. Lawrence, Dr., Shapiro, E. Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą. Vadovas tėvams. Vilnius: Presvika, 2008.

43. Lesinskienė, S., Karalienė, V. Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi. Švietimo ir mokslo ministerija, specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, Vilnius, 2008.

44. Mash, E., Wolf, D. *Abnormal Child Psychology* (2nd Ed.). Belmont, CA: Wadsworth, 2002.

45. Markevičiūtė, A., Kalkytė, R., Adomaitienė, V., Gudienė, D., Vėlavičienė, D. Paauglių psichikos sutrikimų sąsajos su jų patiriamais psichosocialinio prisitaikymo sunkumais. *Medicina (Kaunas)* 2007; 43(8): 647–656.

46. Mazlish E. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. Vilnius: Vaga, 2009.

47. Myers-Wall, A. Encouraging self-concept in children [žiūrėta 2018-07-20].<https://www.extension.purdue.edu/extmedia/HE/HE-171.html>.

48. Molicka, M. Terapinės pasakos. Vilnius: Vaga, 2007.

49. Larson, K., Russ, Sh. A., Kahn R. S., Halfon. N. Patterns of Comorbidity, Functioning, and Service Use for US Children With ADHD, 2007, AAP, 2011.

50. Nasvytienė, D. Vaiko elgesio ir emocinės problemos. Vilnius: VPU leidykla, 2005.

51. Naujagimis šeimoje, kuri jau turi vaikų: kas dabar bus? [Žiūrėta 2018 m. lapkričio 18 d.] Prieiga per internetą: <https://mamoszurnalas.lt/naujagimis-seimoje-kuri-jau-turi-vaiku-kas-dabar-bus/>.

52. Nekrasova, N., Nekrasovas, Z. Liaukitės vaikus auklėti – padėkite jiems augti! Kaunas: Mijalba, 2008.

53. Nelsen, J. *Positive Discipline*. New York: Ballantine Books, 2006.

54. Pagalba galvojančiam apie savižudybę [žiūrėta 2018-07-10].<https://www.jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/kaip-padeti-kitam/pagalba-galvojanciam-apie-savizudybe/>.

55. Pediatrijos praktinis vadovas. Elgesio ir psichikos sutrikimai. 2015: 690–743.

56. Peterson, J., Freedenthal, S., Sheldon, C., Andersen, R. Nonsuicidal Self injury in Adolescents. *Psychiatry (Edgmont)* 2008; 5(11): 20–26.

57. Programa „Vaikų emocijų ir elgesio sunkumai bei jų sprendimas bendradarbiaujant“ [žiūrėta 2018-05- 19]. <http://www.kppt.lm.lt/saugykla/failai/vaiku_emociju_bei__elgesio_sunkumai_ir_ju_iveikimas.pps>.

58. Psichologė: kas nutinka, kai šeimoje gimsta antras vaikas? [Žiūrėta 2018 m. lapkričio 18 d.] Prieiga per internetą: <https://www.tavovaikas.lt/lt/veidai/g-1146-psichologe-kas-nutinka-kai-seimoje-gimsta-antras-vaikas>.

59. Rapee, R. M. Anxiety disorders in children and adolescents nature, development, treatment and prevention. In: IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health. 2018.

60. Rapee, R. M., Wignall, A. W., Spence, H. *Helping your Anxious Child – A Step-by-Step Guide for Parents.* USA: New Harbinger Publications, 2007.

61. Reid, L. Vaikų nerimas. Baltų lankų leidyba, 2009.

62. Rey, M. R., Bella-Awusah, T. T., Liu, J. Depression in children and adolescents. In: IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health. 2015.

63. Ribakovienė, V. Vaikai, kuriems nemielas gyvenimas. Vilnius, 2001.

64. School age: ADHD [žiūrėta 2018-05-17]. < http://www.raisingchildren.net.au>.

65. Senior, J. Tėvystės paradoksai. Kaip vaikai keičia tėvų gyvenimus. Vilnius: Alma litera, 2015.

66. Siegel, D. J., Bryson, T. P. Auklėjimas be dramų. Vilnius: Vaga, 2015.

67. Smith, D. D. Emotional and Behavioral Disorders: Causes and Prevention. Excerpt from Introduction to Special Education: Making a Difference, by D. D. Smith, 2007: 248–254.

68. Sonuga-Barke, E. J. S., Daley, D. et al. Does maternal ADHD reduce the effectiveness of parent training for preschool children's ADHD? J of the AACAP, 2002, Vol 41.

69. Spencet, T., Biedreman, J., Wilens, J. Growth deficits in children with attention deficit hyperactivity disorder. Pediatrics, 1998; 102.

70. Tarptautinė statistinė ligų ir susijusių sveikatos sutrikimų klasifikacija, dešimtasis peržiūrėtas ir pataisytas leidimas, Australijos modifikacija (TLK-10-AM).

71. Taylor E.A. A clinician's handbook of child and adolescent psychiatry, edited by Gillbert C., Harrington R. and Steinhausen H.C. 2006.

72. The impact of patients' chronic disease on family quality of life: an experience from 26 specialties.Catherine Jane Golics,[1] Mohammad Khurshid Azam Basra,[2] M Sam Salek,[1] andAndrew Yule Finlay[2] Int J Gen Med, v.6, 2013.

73. Vaiko baimės [žiūrėta 2018-07-10]. < https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/tevams/vaiko-baimes/5432>.

74. Vitiello, B. Principles in using psychotropic medication in children and adolescents. In: IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health. 2018.

75. Žukauskienė, R. Raidos psichologija: integruotos požiūris. Vilnius: Margi raštai, 2012.