



Patarimai tėvams (globėjams), auginantiems vaikus, turinčius prieštaraujančio neklusnumo sutrikimą



Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas yra elgesio sutrikimas, kuris pasireiškia priešišku, negatyviu, neklusniu ir net įžūliu, provokuojančiu, destruktiviū elgesiu, kuris neatitinka normalaus vaiko elgesio socialinėje aplinkoje. Labiausiai toks priešiškus pasireiškia suaugusiems: nuolat ginčijantis, atsisakant laikytis nustatytų taisyklių ar nurodymų. Dažnai vaikai specialiai erzina ir pykdo žmones, kitus kaltina dėl savo klaidų, nevaldo pykčio antplūdžių. Dėl elgesio ir emocijų nevaldymo, dažniausiai tokie vaikai turi ir mokymosi sunkumų. Tačiau nepaisant šių sunkumų, šie vaikai gali būti protingi, rūpestingi ir kūrybingi, todėl labai svarbu pamatyti jų galias ir jas stiprinti.

Elgesio pasekmių metodo taikymas ir tradicinė drausmė vaiko elgesio paprastai nekeičia, jie į tai beveik nereaguoja. O jei suaugę įkyriai bando juos paveikti, būna atvirkštinė reakcija, kuri tik sustiprina netinkamą elgesį. Tik pozityvūs metodai yra veiksmingi, tokie, kaip apdovanojimas už pageidaujamą ir socialiai priimtą elgesį, pasitikėjimo savimi ugdymas, suaugusiųjų neįsitraukimas į ginčus.

Tėvai (globėjai) gali padėti valdyti vaiko elgesį, remdamiesi keliais pagrindiniais principais:

- **Stiprinkite vaiko pozityvų elgesį naudodami paskatinimo sistemą**, pvz.: naudodami žetonų sistemą (surinkus vaikui 5 žetonus, pakeiskite juos į kokį skanėstą arba leiskite pažaisti kompiuterinius žaidimus 10 min. ilgiau ir pan.); suteikite specialią privilegiją (pvz. išsirenka, ką savaitgalį norės veikti). Kiek galima dažniau akcentuokite ir pagirkite vaiko tinkamą elgesį pvz.: „Aš džiaugiuosi, kad šiandien sukaupė dėmesį ir sutartu laiku padarė namų darbus“; „Aš pastebėjau, kaip tu šiandien įpylei maisto katinui, šaunuolis“ ir pan.
- **Jei įmanoma, ignoruokite netinkamą vaiko elgesį. ATMINKITE!** Turintys prieštaraujančio neklusnumo sutrikimą vaikai dažniausiai dėmesio siekia blogu elgesiu. Priešnuodis – teigiamo dėmesio vaikui rodymas. Kiekvieną dieną atraskite kartu su vaiku bendrą veiklą, kuri truktų ne mažiau kaip 15 min. Tai gali būtų bendras žaidimas, sportas, darbas kartu su tėčiu, projekto kūrimas pvz. dirbant kartu su kompiuteriu ir pan. Vaikui skirdami teigiamą dėmesį, sumažinsite neigiamo elgesio pasireiškimą.
- **Nustatykite aiškias taisykles ir ribas.** Vaikai, turintys šį elgesio sutrikimą, ginčysis ir teigs, kad taisyklės yra neteisingos, prieštaraus, kad paneigtų jūsų argumentus. DĖMESIO! Sakykite sau „STOP“ - nesileiskite į ginčus su vaiku, nepulkite įrodinėti taisyklių teisingumo, o geriau apgalvokite, kiek jų turėtų būti. Jos turėtų būti matomoje vietoje, pvz. ant šaldytuvo, nurodykite taisyklių sąrašą, jei to prireiktų. Jei vaikas jums sako: „Aš dabar nenoriu daryti namų darbų“, jūs ramiu balso tonu atkreipkite jo dėmesį į užrašytą

taisyklę, ją rodykite ir sakykite: „Matai, čia parašyta, kad namų darbų laikas prasideda 17 val.“. Taisyklių turi būti mažai, tik pagrindinės, kurios būtų susijusios su namų darbų atlikimu, buities darbais, miego laiku ir kt.

- **Būkite nuspėjami, kitaip sakant, nuoseklūs savo reakcijomis į vaiko elgesį ir tvirti savo sprendimu.** Pvz. jei pagal priimtas namų taisykles vaikas negali žaisti kompiuteriu, kol nesusitvarkė savo kambario, netaikykite išimčių ir nenuolaidžiaukite. O jei vaiko netinkamas elgesys peržengia nustatytas ribas, atimkite suteiktą jam privilegiją. Savo sprendimą pasakykite aiškiai, trumpai ir tvirtu balso tonu. Įsitikinkite, ar vaikas jus girdi (būkite tame pačiame kambaryje, pakvieskite vaiką prie savęs arba nueikite prie jo, sakydami stenkitės būti su vaiku viename akių lygyje – veidas į veidą).

- **Sukurkite elgesio planą, kuris padėtų išspręsti vaiko problemą** pvz.: atsikalbinėjimas prieš suaugusį, atsisakymas daryti namų darbus, kitų vaikų mušimas. Nurodykite pasekmes, kurias patirs vaikas, jei nesilaikys susitarimo (pvz. „Jei tu pradėsi mušti kitus vaikus, turėsi atsisėsti prieškambarįje 10 min., kad nusiramintum“). Iš anksto jas paaškindite vaikui, o svarbiausia kartu aptarkite visas teigiamas pasekmes, kurias jis gaus, jei laikysis susitarimų (pvz. pagyrimas, žetonų rinkimas, privilegija ir pan.).

- **Skatinkite vaiką įsitraukti į popamokinę veiklą,** įvairius būrelius, kur galėtų išlieti sukauptą energiją tinkamu būdu, atskleistų savo galias, kūrybiškumą, realizuotų savo gebėjimus.

- **Bendradarbiaukite su kitais žmonėmis, su kuriais bendrauja jūsų vaikas – ugdymo įstaigos pedagogais, užimtumo grupės darbuotojais, socialiniais darbuotojais, seneliais ir kt. žmonėmis.** Jei visi kalbėsite ta pačia kalba ir laikysitės bendro sudaryto plano, vaikui siunčiama žinutė gali būti išgirsta pvz.: „Dantys skirti kramtyti maistą“. Kartu su pedagogais aptarkite elgesio keitimo planą, nuolat peržiūrėdami, kas veikia, o kas ne, ką reikia jau keisti. Nuoseklumas padės vaikui keisti savo elgesį. Jei vaiko elgesys negerėja, keiskite strategiją, išbandykite kitas pasekmes arba mokykite vaiką naujų įgūdžių pvz.: išsikepti kiaušinį, užsiimti nauja sporto šaka ir pan. Naujas įgūdis gali sumažinti ar net panaikinti besikartojantį užsispyrusį netinkamą vaiko elgesį.

- **Pašalinkite įprastus netinkamo elgesio šaltinius.** Svarbu, kad vaikas laikytųsi įprasto dienos režimo, būtų išsimiegojęs, laiku pavalgęs, nepervargęs. Dažnai šie vaikai patiria mokymosi sunkumų, todėl svarbu iš anksto numatyti ir aptarti, kaip jis galės paprašyti pagalbos, jei ko nesupras. O jei keičiasi dienos eigoje pamokų planas, vaikui turi būti iš anksto pranešta, kitaip išsprovokuos pyktis.

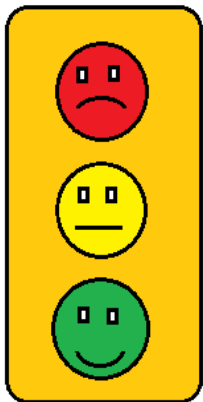
Savikontrolės stiprinimui ir emocijų valdymui

Vienas iš svarbiausių veiksmingų metodų – išmokyti vaikus kontroliuoti savo pyktį pritaikant efektyvius būdus, kuriuos jie galėtų panaudoti, kol pyktis nepasiekia piko ir neprasideda netinkamas elgesys.

Vaikui, kuriam yra diagnozuotas prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas, pagrindinis sunkumas – impulsų ir pykčio nevaldymas. Įsivaizduokite situaciją, kad „kitoks“ garvežys dunda traukinio trąsa, staiga pamato

priešais save tunelį, kiti traukiniai ramiai pro jį pravažiuoja, pakeičia kryptį ar traukinį sustabdo, o jam neišeina. Jį galima sustabdyti naudojant tik kitus būdus – numušant traukinį nuo bėgių, kol jis neįvažiuo į tunelį t. y. nekilo pykčio banga arba leisti jam pravažiuoti, prižiūrint, kad tai būtų saugu.

- **Pabandykite atpažinti, kokios situacijos jūsų vaikui išprovokuoja pyktį.** Mokykite vaiką pykčio valdymo būdų. Suraskite nusiramimui ramų kampelį: namuose, ugdymo įstaigoje vietą, kurioje galėtų ramiai gabūti, nurimti, kol jo priešgyniavimas nevirto smurtu – tai gali būti vaiko kambarys, kampelis svetainėje, virtuvė, socialinio pedagogo kabinetas, kur galima pasėdėti vienam/vienai, kol pyktis praeis.



Taiykite „Šviesoforo“ metodą. Metodo tikslas – atpažinti kylantį pyktį iki tol, kol jis nesprogo ir tada taikyti pykčio valdymo strategijas pvz. kvėpavimo pratimą pvz.:

„Iš lėto giliai įkvėpk, sulaikyk kvėpavimą **5 sekundėms** ir dar lėčiau - labai lėtai - iškvėpk. Mintyse sau kartok **„RAMIAI“**.

Pakartok kelis kartus.”

arba nueiti nusiraminti į iš anksto sutartą vietą. Vaikas mokomas atpažinti savo pyktį ir jį valdyti naudojantis 3 spalvų kortelėmis: raudona, geltona, žalia. Žalia – patenkintas, ramus; geltona – jaučia susierzinimą; raudona – nevaldomas pyktis, STOP. Tikslas, kad vaikas mokytųsi atpažinti kylantį pyktį laiku ir iškeltų geltonos spalvos kortelę, kol pyktis nepasiekė piko, nes sakyti STOP greičiausiai gali nepavykti. Tai ypač svarbu dirbant su vaiku ugdymo įstaigoje.



„Atvėsk“ metodo taikymas. Vaikai mokomi „atvėsti“ vaizduotės pagalba.

Pirmiausia aptariama su vaiku situacija, kuri išprovokavo jo pyktį ir kartu diskutuojama pvz. kažkas atsitrenkė į suolą, nes nepažiūrėjo, kur eina. Vaiko klausama, kaip jis supranta, ar tas vaikas tyčia ar netyčia atsitrenkė į jo suolą. Tokiu būdu galima aptarti daugiau situacijų, kurios provokuoja vaiko pyktį. Galima pasiūlyti, kad vaikas pats parašytų 5 situacijas, pažymėdamas, ar kažkas tyčia tai padarė, ar įvyko netyčia. Po to prašoma vaiko įsivaizduoti ir nupiešti, kad jis sėdi ant ledo gabalo. Paprašykite, kad nupiešęs parašytų 5 teiginius, kurie padėtų jam „atvėsti“ pvz.: „Šalti!“; „Stop! „Pagalvok, ką darai“ ir pan. Tada dar galima ledo gabalą nuspalvoti „gražia“ spalva. Pasiūlykite nupieštą paveikslą įsivaizduoti. O tada pasakykite, kad vaikas gali, bet kurioje pyktį sukėlusioje situacijoje, įsivaizduoti, kad sėdi ant ledo gabalo ir tokiu būdu bando „atvėsti“.

Specialistų pagalba šeimai ir vaikui:

1. Kognityvinė elgesio terapija vaikui. Psichologas vaikui padės išmokti spręsti problemas, valdyti pyktį ir impulsus, lavins empatiją.
2. Šeimos terapija. Pagerins tėvų (globėjų) bendravimo įgūdžius ir sustiprins šeimos narių tarpusavio ryšį.
3. Tėvystės įgūdžių mokymų programa. Pasvalio rajono savivaldybės Švietimo pagalbos tarnyboje nuolat organizuojami tėvystės kursai, jų metu išmoksite efektyvesnių bendravimo būdų su vaikų.
4. Kreipkitės į artimą aplinką pagalbos: krikšto tėvus, senelius ir kt. artimus žmones. Kartais kito žmogaus nuomonę vaikas labiau išgirsta.
5. Bendraamžių socialinių įgūdžių grupė. Vaikas išmoks efektyvesnių socialinių ir bendravimo įgūdžių su bendraamžiais.
6. Vaikų psichiatro konsultacija ir vaistų naudojimas. Esant nevaldomam vaiko elgesiui gali prireikti medikų pagalbos. Nevenkite jos!

Pagalba sau:

- Nuolat rūpinkitės savo emocine sveikata (pvz. darykite kvėpavimo pratimus, mankštą, medituokite ir pan.), raskite laiko savo mėgstamai veiklai. Tai padės sumažinti patiriamą nuolatinę įtampą.
- Tėvams (globėjams) auginti tokį vaiką yra didelis iššūkis, dažnai kyla pykčio, kaltės jausmai. Pasikalbėkite su kuo nors, kuo pasitikite, kad jaustumėtės išklaustyti ir suprasti (geriausia draugė, močiutė, kaimynė, psichologas ir kt.). Susiraskite tėvus, kurie augina tokių pačių problemų turintį vaiką, kad galėtumėte pasidalinti savo rūpesčiais ir pasidalintumėte tarpusavyje, kokie būdai padeda.
- Rekomenduojama knyga Dr. Douglas A. Riley „Nepaklusnus vaikas: priešgynos elgesio sutrikimas“. Ją perskaityte, labiau suprasite erzinantį vaiko elgesį, rasite daugiau patikimų metodų, kaip keisti vaiko elgesį ir jam padėti.

Rekomendacijas parengė Pasvalio rajono savivaldybės Švietimo pagalbos tarnybos psichologė metodininkė Jolita Stipinienė (2020 m.)

Naudoti šaltiniai:

1. Robert D. Friedberg, Jessica M. McClure (2002) „Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents. The Nuts and Bolts“.
2. Straipsnis „Resources for Parents of Kids With Oppositional Defiant Disorder“ iš <https://www.verywellfamily.com>
3. Straipsnis „Oppositional Defiant Disorder Treatment“ iš <https://www.additudemag.com>
4. Herm S. (2004) „Sunkūs vaikai“. Praktiniai patarimai auklėtojams ir tėvams.