

Paauglių elgesio sutrikimai. Impulsyvumas, pyktis, agresija



Elgesio sutrikimai

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

Išskiriami tokie elgesio sutrikimai:

- ▶ prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas,
- ▶ elgesio sutrikimas (asocialus elgesys).

Nustatant sutrikimą būtina atsižvelgti ir į vaiko amžiaus tarpsniams būdingus elgesio ypatumus, o pavieniai asocialūs poelgiai dar nėra pagrindas šiai diagnozei.



Elgesio sutrikimams būdingi bruožai





Asocialus paauglio elgesys

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

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

Asocialiam elgesiui būdingi požymiai

AGRESYVUS ELGESYS

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

MELAVIMAS IR VAGYSTĖS

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

NUOSAVYBĖS GADINIMAS

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

TAISYKLIŲ PAŽEIDIMAI

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



Elgesio sunkumų pradžia slypi vaikystėje

Bent vienas elgesio sutrikimo požymis pasireiškia iki 10 metų amžiaus. Anksti išryškėjusios elgesio problemos turi tendenciją išlikti ir progresuoti į agresyvų, asocialų elgesį. Vaikai pasižymi tuo, kad šalia elgesio sutrikimą apibūdinančių požymių, jie turi ir daugybę kitų sunkumų.

Būdingi išreikšti neuropsichologiniai ir kognityviniai trūkumai (dėmesio sunkumai, kalbos raidos problemos), jie yra sudėtingesnio temperamento, impulsyvūs. Tokių vaikų namuose stebima daug šeimos nestabilumo, konfliktų.



Iš paauglių lūpų

- Konsultuoti paaugliai, kurie priklauso bent kuriai grupei, įvardijo, jog būtent priklausymas grupei ir dalyvavimas jos veikloje, jam teikė prieglobstį, emociškai atsiribojant nuo šeimoje patirto smurto, kur dažnai tėvas prieš vaikus pakeldavo ranką, fizinio smurto auka būdavo ir vaikų motina.
- Mokslininkai, apibendrinami savo tyrimus, teigia, kad "žiaurumas visada sukelia dar didesnę žiaurumą". Vaikai, kuriuos tėvai baudžia fiziškai, kurie žiūri filmus apie smurtą ir prievartą, kurie bendrauja su agresyviais vaikais, elgsis agresyviai daug dažniau negu vaikai, neturintys tokios patirties.
- Paaugliai sako, kad agresija – norma, o kalbėjimas apie emocijas – silpnybė.

Elgesio sunkumų pradžia paauglystėje

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



Asocialų elgesį įtakojoantys rizikos veiksniai

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

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

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

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

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

Šeimos aplinkos įtaka

- Kalbant apie pastarąją rizikos veiksnį, kaip antai šeimos aplinka, iš vaikų lūpų girdime tėvų žodžius, vaikai sako, kad tėvai dažniausiai tiesiog pakelia balsą ir liepia jam liautis jaustis taip, kaip jis jaučiasi: „Jei aš pasakiau, vadinasi turi klausyti, kas čia tėvas, tu ar aš!“



Ką daryti tėvams ?

STIPRINKITE VAIKO POZITYVŲ ELGESĮ.

Naudokite skatinimo sistemą (pvz., užtinkamą elgesį atsidėkokite), suteikite pasirinkimo galimybę (pvz., pasirenka pats ką norės valgyti vakarienei), kiek galima dažniau girkite vaiko pozityvų elgesį.

NEAKCENTUOKITE VAIKO NEGATYVAUS

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



Ką daryti tėvams ?

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

NEPAMIRŠKITE PASIRŪPINTI IR SAVIMI.

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


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



Ką daryti tėvams ?

- Nesileiskite į konfliktą su vaiku, išlikite ramūs (nepamirškite, kas yra vaikas, o kas – suaugęs);
- Vaiko agresyvių elgesį slopinkite ne bausmėmis, o pasekmėmis;
- Įsiklausykite į užslėptus vaikų jausmus ir poreikius, taip pat išreikškite savo jausmus ir poreikius;
- Niekuomet nepriimkite vaiko įžeidinėjimų ar agresyvių elgesio apraiškų sau asmeniškai;
- Stenkitės kalbėti apie vaiko teigiamas emocijų ir elgesio apraiškas.







AGRESYVIAI VAIKAS ELGIASI NE TODĖL, KAD JIS YRA IŠ PRIGIMTIES BLOGAS AR NEGERAS. Agresyvus vaikas nėra išmokęs toleruoti normalaus lygio stresinės situacijos, nusivylimo ar nerimo, todėl jis leidžia jausmams išsiveržti. Į šį jausmų proveržį vienaip ar kitais reaguoja ir suaugęs. Nuo jo reakcijos priklausys, kaip toliau viskas klostysis.

Dvi priežastys, dažniausiai sukeliančios agresyvumą, taip pat ir nesugebėjimą spręsti konfliktus

- PIRMA – tai baimė būti įžeistam, įskaudintam, užpultam, sunaikintam. Kuo vaikas agresyvesnis, tuo jis labiau bijo. Tokia baimė kyla ir dėl ankstesnių nuoskaudų jų net neprisimenant (pasąmoningai).
- ANTRA – tai patirta nuoskauda ar įžeidimas ir pats puolimas. Atsižvelgiant į tai, koks vaikas, pedagogas ar vienas iš tėvų patirs nuoskaudą, savo pyktį jie išreikš labai nevienodai. Tai priklausys nuo žmogaus ir jo gyvenimo situacijos. Kita vertus, reikėtų išsiaiškinti, kaip sumažinti baimę ir pavojų būti įskaudintam, ir padedant tėvams, draugams ir pedagogams galėtų ugdytis sugebėjimas spręsti konfliktus. Juk tam, kas galvoja nuolat apie savo baimę ir pyktį, nelieka vietos kitiems dalykams.
- Mes reaguojame į vaiko elgesį savo elgesiu, o tas elgesys priklauso nuo mumyse kylančių jausmų tose situacijose.
- Kokie jausmai kyla, priklauso nuo daugelio priežasčių, taip pat ir nuo mūsų patirties, psichologinio bagažo, kurį mes atsinešame iš savo vaikystės.

Paauglio impulsyvumas

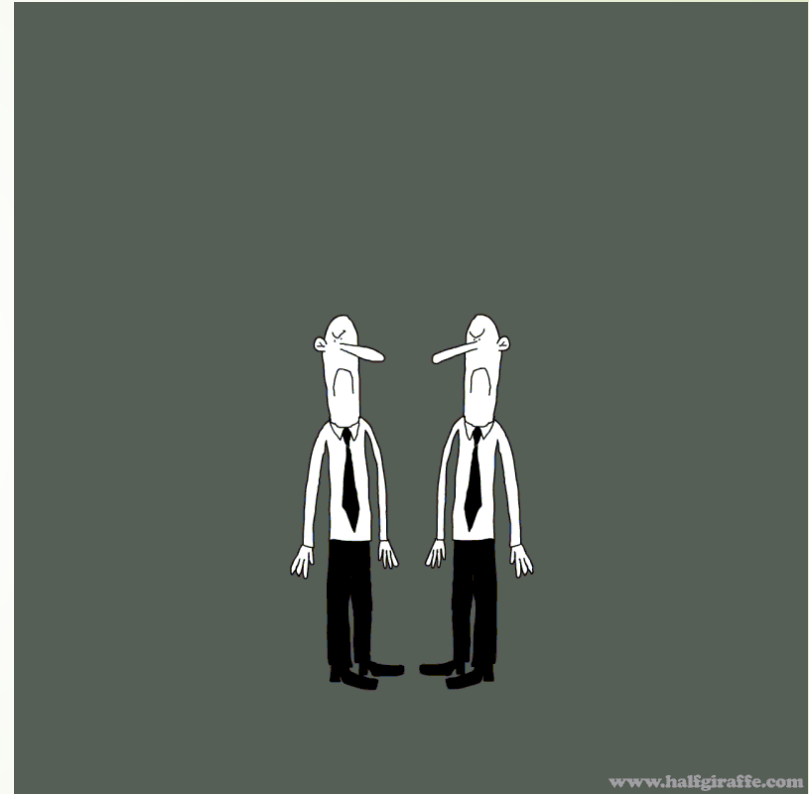
- Naujausi moksliniai tyrimai atskleidė, jog toks paauglių elgesys iš tiesų gali būti susijęs su atitinkama, tik paauglystės laikotarpiui būdinga smegenų struktūra. Paauglystės metu besikeičiant kūnui sparčiai keičiasi ir smegenys – mokslininkai teigia, jog smegenų pokyčius šiuo brendimo periodu, vis dėlto, jie tik pradeda suprasti.
- Paauglystės laikotarpiu pilkoji smegenų medžiaga (smegenų žievė), kuri itin sparčiai plėtėsi nuo pat gimimo, pradeda plonėti, skatinama tam tikrus smegenų struktūros pokyčius. Būtent šis reiškinys gali būti viena priežasčių, kodėl paauglystės laikotarpiu padidėja impulsyvumas.



Suaugusio žmogaus smegenys geba gana gerai nuspėti ir suvokti balansą tarp pastangų ir pasekmių. Suvokia priežasties ir pasekmės ryšį. Tuo tarpu, paauglių smegenyse šis procesas dar tik įsibėgėja. Kad ši schema vaiko smegenyse veiktų sklandžiai, reikia laiko, kuris paauglį įsuka į įvairiausias gyvenimiškas sudėtingas ar mažiau sudėtingas situacijas. Poelgiai jų metu ir parodo, kiek stipriai yra susiformavęs vaikas, kuris žino savo silpnybes ir stiprybes bei gudrybes. Įvairių situacijų metu ir pamatom tikrąjį savo vaiko veidą, ar džiaugsimės juo, parodys jo poelgiai.

Pyktis

Kadangi paauglystė yra gyvenimo tarpsnis, kai bandoma atsiskirti nuo tėvų, paaugliui kyla noras prieštarauti viskam, ką pasako tėvai, o dažnai tai išreiškiama pykčio priepuoliais. Paauglio smegenys dar nėra tokios pačios, kaip suaugusio žmogaus. Jam sunku valdyti emocijas, kadangi smegenų sritis, atsakinga už savikontrolę, dar nėra pilnai išsivysčiusi. Užspausti pyktį nėra gerai, jis niekur nedingsta, bet yra labai svarbu mokytis jį reikšti tinkamai. Žinoma, pirmiausiai tėvai turi rodyti pavyzdį, kaip jį valdyti.





Pyktis

- ▶ Po pykčio neretai slepiasi nepatenkinti vaiko poreikiai – ryšio, galios, laisvės, malonumo ar kiti. Vis dėlto, pyktis nėra tinkamas būdas gauti tai, ko nori. Todėl jūsų tėvų tikslas yra padėti paaugliui suprasti savo siekius bei rasti tinkamus būdus jų pasiekti. Išlikite ramus, pasakykite, kad kalbėsitės su juo tik tuomet, kai jo emocijos nurims. Kai užvaldo emocijos, konflikto tuo metu išspręsti beveik neįmanoma, nesvarbu, ar jis kyla su vaiku, paaugliu ar su antra puse. Todėl leiskite visiems nurimti, o tik po to imkitės spręsti kilusius klausimus be kaltinimų ir šūksnių.



Pyktis

- Gali būti, kad po pykčio dažnai slepiasi dar kitos emocijos: nuoskauda, nusivylimas, skausmas, liūdesys ar net depresija. Padidėjęs irzlumas, pasikeitęs paauglio elgesys gali byloti apie tai, kad jis turi sunkumų, tad reikėtų nepraleisti jų pro akis. Tai, ko paauglys nepasako žodžiais, išreiškia savo elgesiu. Taip pat pasikeitę miego, valgymo bei elgesio įpročiai, suprastėję pažymiai, sumažėjęs noras imtis veiklos – tai ženklai, kurie parodo, kad paauglys susidūrė su sunkumais ir jam reikia pagalbos.

Kaip padėti pykstančiam savo vaikui?

Pirmas dalykas, kurį galite padaryti, kad padėtumėte paaugliui įveikti pyktį, yra būti jiems geru pavyzdžiu. Jei nežinote, kaip elgtis su savo pykčiu ir irzlumu, jie nežino, kaip elgtis su savo. Tikriausiai nėra daug šansų, kad jie žinos, kaip tai padaryti automatiškai. Įsitikinkite, kad mokotės valdyti nuotaiką ir pyktį. Jei nuolat kyla piktų protrūkių, modeliuoji tokį elgesį savo paaugliui. Taigi, pirmiausia būkite geras pavyzdys.





Draugų ratas

- ▶ Pažvelkite, su kuo laiką leidžia jūsų paauglys. Svarbu stebėti, kas yra jų draugai. Paaugliams lengva pradėti modeliuoti savo draugų ir tų, su kuriais jie praleidžia daugiausiai laiko, elgesį. Tai reiškia, kad jūsų vaikas, kuris niekada anksčiau neturėjo problemų, gali rinktis iš naujo draugo žalingus įpročius. Dirbdami padėdami jiems valdyti pyktį, tai gali būti svarbi sritis, į kurią reikia atkreipti dėmesį.

Taisyklės ir ribos

Vieną kartą galite pamatyti piktus paauglio protrūkius, kai juos baudžiat už tai, ką padarė blogai. Nors svarbu įsitikinti, kad jie yra atsakingi už savo veiksmus, taip pat svarbu, kad jie žinotų, kokie yra lūkesčiai. Kitaip sakant, reikia gerai žinoti, ar vaiką baudžiu už tai, kas būtent jis ir padarė.

Įsitinkite, kad su paaugliu pasakėte aiškias taisykles ir ribas. Taisyklių turėtų būti nedaug, jos turėtų būti esminės, nesudėtingos. Vaikas taisyklėms prieštarautų, tačiau reikalinga nesileisti į konfliktus. Svarbu nepamiršti skatinti vaiką laikytis sudarytų taisyklių, tai galima daryti atsidėkojimu ar pasekmių įvardijimu.

Atsisėskite kartu su juo pasikalbėti tuo metu, kai esate pats ramus ir pakalbėkite apie taisykles. Tai nereiškia, kad jums reikia leisti jiems prisidėti prie taisyklių, tačiau turite įsitikinti, kad jie supranta, kas jie yra tokie patys ir, kad supranta taisyklių esmę. Svarbu, kad jie suprastų, kokios yra bausmės ir pasekmės to, jei pažeidžia tas taisykles arba peržengia ribas. Kai skiriate laiko šiems pokalbiams su jais, ir jie tiksliai žino, ko tikėtis, jie negali vėliau sugrįžti ir būti nusivylę, kai bus nubausti. Tai turėtų būti kažkas, apie ką kalbate ir savo pokalbyje.

Aktyvaus klausymosi svarba

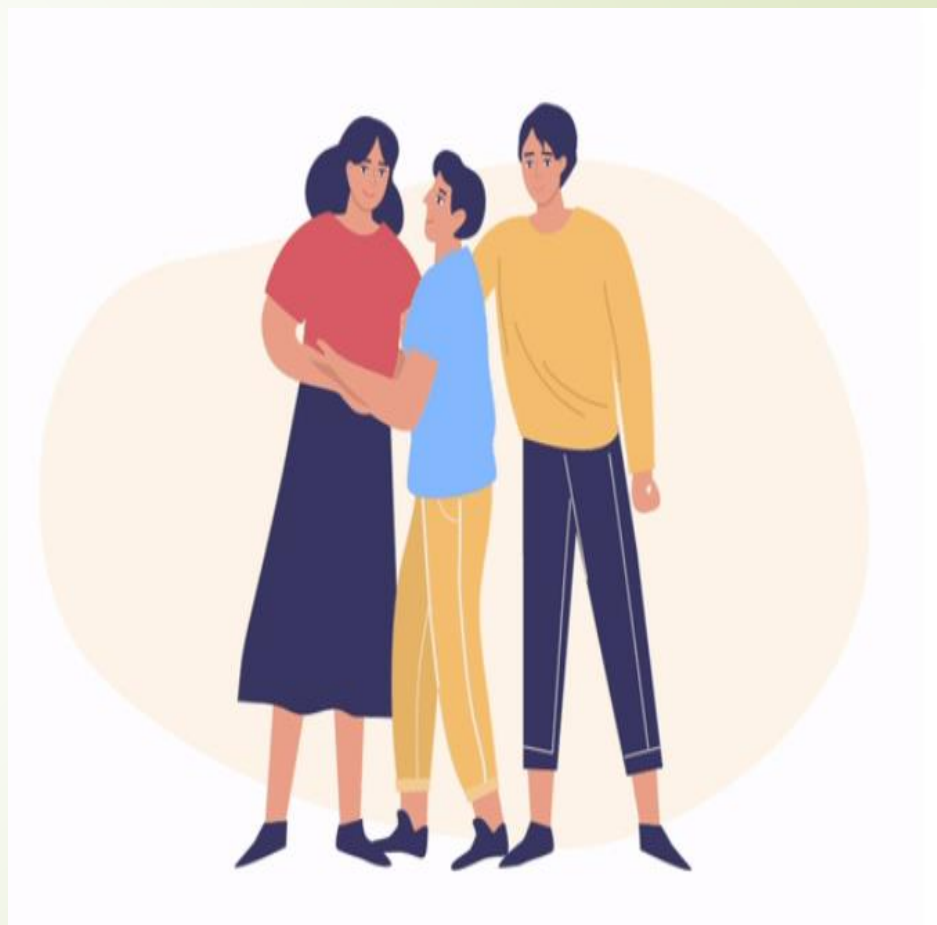
- Kartais jūsų paaugliui tiesiog reikia saugaus lizdo. Jei su vaiku palaikote gerus santykius, yra tikimybė, kad jie noriai pas jus ateis, ir norės pasikalbėti. Kad ir koks ryšys būtų tarp jūsų, bendraujant su paaugliu vaiku labai yra svarbu girdėti, ką jis sako, jam kalbant jo nepertraukinėti, ramiai išlaukti laiką, kai jis kalba. Kai vaikas kalba, būkit su juo aktyvus pokalbio metu, pritariančiai jam linktelkit galva, jeigu to reikia, pakartokit jo kai kuriuos pasakytus žodžius. Nusišypsokit, palieskit savo ranka jo petį, lytėjimas vaikui duoda saugumo, juk svarbus ir artumo pojūtis. Tokiu atveju vaikas supras, kad jo klausotės, jį girdite ir suprantate tai, ką jis jums nori pasakyti.
- Jeigu abu išliksite pokalbio metu ramūs, tikrai pavyks susikalbėti ir išsiaiškinti visus nesusipratimus be įtampos, susierzinimo ir pykčio.



Padėkite jiems ieškoti sprendimų

Kai paauglys išgyvena situaciją, dėl kurios jie pyksta, turėtumėte padėti jiems ieškoti būdų, kaip rasti sprendimus ir tokiu būdu jūsų vaikas įgys ir problemų sprendimų įgūdžių, kuriuos sėkmingai galės panaudoti ateičiai, ne tik, kai jie bus paaugliai.

Apibendrinant galima teigti, kad vaikas savo agresyviu elgesiu tarsi provokuoja suaugusį irgi veikti impulsyviai ir agresyviai. Kai suaugęs iš anksto numatys tokią galimybę, supras iš kur kyla tie jausmai, galės padėti vaikui tokioje situacijoje. Reikėtų atsiminti, kad kylantys jausmai yra, bet ne kaip trūkumas, o kaip dalis mūsų esybės, kurią mes turim, todėl ir nereikia stengtis jų neigti, o tik sugebėti pasakyti “ne” agresyviai jų išraiškai.





Užduotis. Filmo peržiūra

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=jeVQs4X4RN4>





Filmo aptarimas

- Kokios mintys aplankė žiūrint filmą ?
 - Kaip vertinate paauglių elgseną ?
- 



Naudota literatūra

- Gaila Muceniekas. Socialinės kompetencijos įgūdžiai. Vilnius, 2007
- Malinauskienė D. Vaikų smurtinį elgesį mokykloje skatinantys veiksniai. Socialinis darbas social work. 2011;10(2):229–240
- Mikalajūnaitė R. Fizinės bausmės šeimoje– tradicinis vaikų auklėjimo būdas //Ar teisingas stipresnis? Smurto prieš vaikus apžvalga Lietuvoje /.-Vilnius, 1999, p.8–12

A hand is shown holding a transparent glass globe. Inside the globe, a small island with a single palm tree is visible. The background is a vast, flat landscape under a sunset sky with a gradient from purple to orange. The text 'AČIŪ UŽ DĒMESĪ' is written across the middle of the globe in a bold, pink, italicized font.

AČIŪ UŽ DĒMESĪ