



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Universitat
de Lleida



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA
UNIVERSITY



Erasmus+

VADOVAS TĒVAMS

Tiltu kūrimas:
Tēvu gērovēs skatinimas

VADOVO TURINYS

I Dalis. Neįgalių vaikų šeimos atsparumo ir gerovės skatinimas

1. Stresas ir atsparumas šeimoje (Rumunija)
 - a. Streso valdymas
 - b. Rūpinimasis savimi
 - c. Atsparumas
 - d. Rizika ir apsaugomasis veiksnys (faktorius) šeimose, kuriose auga neįgalūs vaikai
2. Šeiminiai ištekliai (Rumunija)
 - a. Šeimos bendravimas
 - b. Šeimos laikas
 - c. Šeimos stiprybės
 - d. Sveiki santykiai
 - e. Rūpinimasis savimi ir kitais
3. Psichologinė gerovė (Rumunija)
4. Strategijos puodelėti gerovę šeimoje (Portugalija)
 - a. Tėvų, auginančių neįgalius vaikus, savivertė ir pasitikėjimas savimi
 - b. Savęs valdymas (emocijų reguliavimas, savikontrolė)
 - c. Teigiamas mąstymas
 - d. Problemų sprendimas
 - e. Socialinis-emocinis mokymasis šeimoje
5. Šeimos atsparumo stiprinimas (Portugalija)
6. Optimalus šeimos funkcionavimas (Portugalija)

II dalis: Tėvų vadovas, skirtas skatinti specialiųjų poreikių vaikų socialinį ir emocinį mokymąsi

1. Veiksminga tėvystė (Rumunija)
 - a. Reaguojamoji ir aktyvi tėvystė
 - b. Tėvystės stiliai
 - c. Tėvystės stilių vertinimas
 - d. Tėvystės strategijos
2. Pagalba vaikui formuoti socialinius įgūdžius (Turkija)
 - a. Pozityvių santykių formavimas
 - b. Socialinių įgūdžių mokymo strategijos
 - c. Empatiškas klausymasis ir jausmų pagrindimas
 - d. Pozityvus, veiksmingas ir nesmurtinis bendravimas
3. Pagalba vaikui kuriant emocinius įgūdžius (Ispanija)
4. Pozityviosios disciplinos strategijos (Lietuva)

5. Ribų nustatymas(Ispanija)

6. Pagalba vaiko problemai išspręsti(Ispanija)

III dalis: Vaikų, turinčių specialiųjų poreikių, auginimas

1. Vaiko, turinčio intelekto sutrikimų, auginimas (Kroatija)

2. Tėvystė auginant vaiką su cerebriniu paralyžiumi (papildomas skyrius)

3. Kas yra autizmo spektro sutrikimas? (Kroatija)

4. Tėvystė auginant vaiką, turintį mokymosi sutrikimų (Kroatija)

5. Tėvystė auginant vaiką, sergantį aktyvumo ir dėmesio sutrikimu (angl. santrumpa ADHD) ir opoziciniais sutrikimais (Kroatija) (Vaiko, sergančio aktyvumo ir dėmesio / hiperaktyvumo sutrikimu (ADHD) auginimas)

6. Vaikų, turinčių emocinių sutrikimų, auginimas (Lietuva)

7. Tėvystė auginant vaiką, turintį elgesio sutrikimų (Lietuva)

Skyriaus dalių struktūra:

- Teorinis kontekstas
- o Konkrečios temos tyrimų rezultatai
- o Refleksijos punktai
- o Praktinis panaudojimas: praktinės strategijos tėvams
- o Ištekliai šia tema
- o Nuorodos

I Dalis. Neįgalių vaikų šeimos atsparumo ir gerovės skatinimas

1. Stresas ir atsparumas šeimoje (Rumunija)

Petruta Rusu

“Stefan cel Mare” universitetas Sučavoje, Rumunijoje

“Kada nors bandyta. Kada nors nepavyko. Nesvarbu. Bandykite vėl. Susikirkite vėl. Susikirkite geriau.”
(Samuelis Beketas)

Santrauka

Šio knygos skyriaus tikslas yra suteikti teorinės ir praktinės informacijos apie stresą, įveikimą ir atsparumą šeimose, kuriose auga specialiųjų poreikių vaikai. Šis skyrius pristato specialiųjų poreikių paplitimą Europoje ir apžvelgia tyrimus apie šeimos stresą, chronišką sielvartą, individualias ir diadines susidorojimo strategijas šeimoje ir atsparumą. Tėvams yra pateikiami streso valdymo pasiūlimai; jie gali rasti informacijos apie specialiojo ugdymo paslaugas ir naudingus internetinius išteklius tam, kad susidorotų su stresu.



1. Žodynas

Stresas

- **Šeimos stresas** – šeimos pusiausvyros pokyčiai, neramumai, kylantis dėl išorinių veiksnių (pvz. nedarbo) ar vidinių problemų (pvz. vaiko ligos).
- **Streso išsiliejimas** – intaindividualus (asmens) streso perėjimas iš vienos srities (pvz. darbas) į kitą (pvz. šeimos gyvenimas).
- **Streso persikryžiavimas** – interindividualus (tarp asmenų) streso perėjimas iš vieno šeiminių santykių partnerio kitiems.

Įveikimas, susidorojimas

- **Į emocijas sutelktas įveikimas** – emocinių sunkumų valdymas, pastangos sėkmingai suvaldyti emocijas stresinėse situacijose.
- **Į problemas sutelktas įveikimas** – pastangos išspręsti streso šaltinį.
- **Diadinis įveikimas** – streso valdymo procesas, įtraukiantis abu tėvus, bendros tėvų pastangos susidoroti, vieno iš tėvų kitam suteikiama parama ir kooperatinis bendrų priemonių, išteklių naudojimas įveikti stresą.
- **Religinis įveikimas** – religinės veiklos ir tikėjimo naudojimas rasti priežastį susidoroti su stresą keliančiais įvykiais.

Šeimos atsparumas – šeimos gebėjimas prisitaikyti, įveikti stresą ir atstatyti šeimos gerovę nepalankiose situacijose.

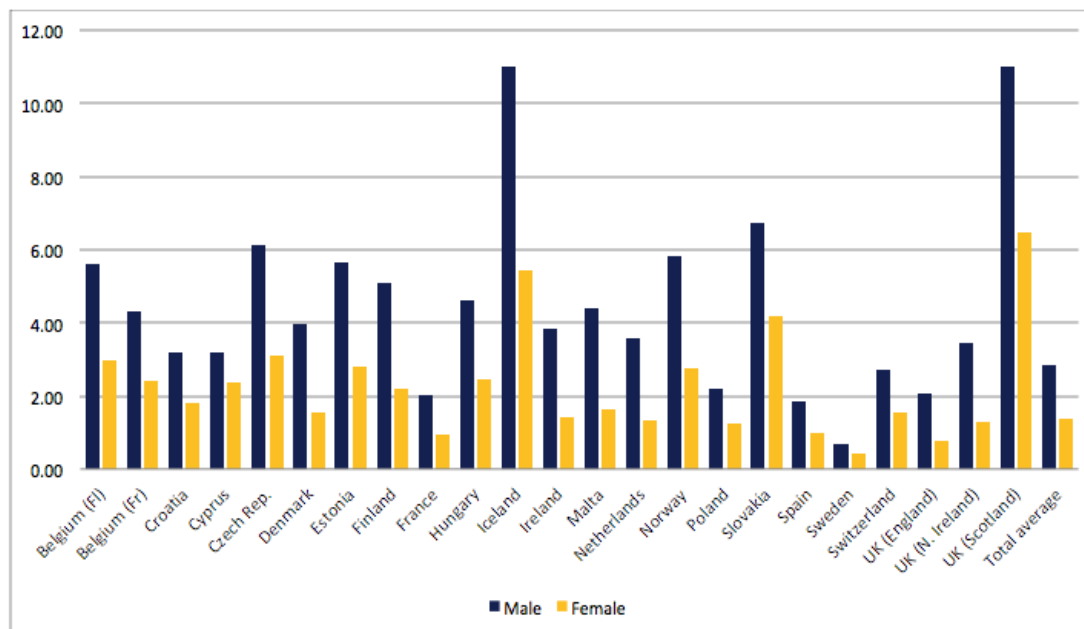
2. Jūs esate nevieni – Statistika, susijusi su specialiųjų poreikių vaikais ir jų tėvais



Specialiųjų poreikių (SP; pvz.: protinė negalia, autizmas, Dauno sindromas, aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD), elgesio ir emociniai sutrikimai, mokymosi negalia) paveikia maždaug 15 mln. šeimų Europoje ir 800 mln. šeimų visame pasaulyje (Europos Komisija, 2012). Paplitimas: 1 iš 160 vaikų nustatomas autizmo spektro sutrikimas (WHO, 2017), 1 iš 600 – 1000 vaikų serga Dauno sindromu (European Down Syndrome Association) ir 5 iš 100 nustatomas aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD Europe), 5 – 12 iš 100 vaikų nustatoma disleksija (European Dyslexia Association). Daugiau nei 15% pasaulio populiacijos gyvena su tam tikra negalios forma (UNICEF, 2013).

Nustatyta, kad rūpinimasis specialiųjų poreikių vaiku kaip tėvui / motinai neigiamai paveikia ir psichinę savijautą, ir fizinę sveikatą. Tyrimai teigia, kad specialiųjų poreikių vaikų tėvai skundžiasi pakilusiu streso lygiu, depresija, nerimu, susijusiu su vaiko ateitimi, ir bendros savijautos suprastėjimu. (Crnic, Neece, McIntyre, Blacher, & Baker, 2017; McConnell, Savage, & Breitkreuz,

2014; Smith & Grzywacz, 2014). Neigiamos specialiųjų poreikių vaiko auginimo pasekmės tėvų savijautai gali būti paaiškintos jų emociniu išsisėmimo, laiko poreikio ir finansinės naštos.



Lentelė 1. Vaikai, turintys specialiųjų ugdymo poreikių (SUP), besimokantys Europos mokyklose

23 šalyse vykdytas tyrimas nustatė, kad yra 1.37% (450,697) mergaičių ir 2.86% (942,706) berniukų, kuriems oficialiai diagnozuoti SUP. Lyčių pasiskirstymo santykis yra 2:1 (32.35% mergaičių ir 67.65% berniukų).

3. Literatūros apžvalga: Stresas šeimose, auginančiose specialiųjų poreikių vaikus

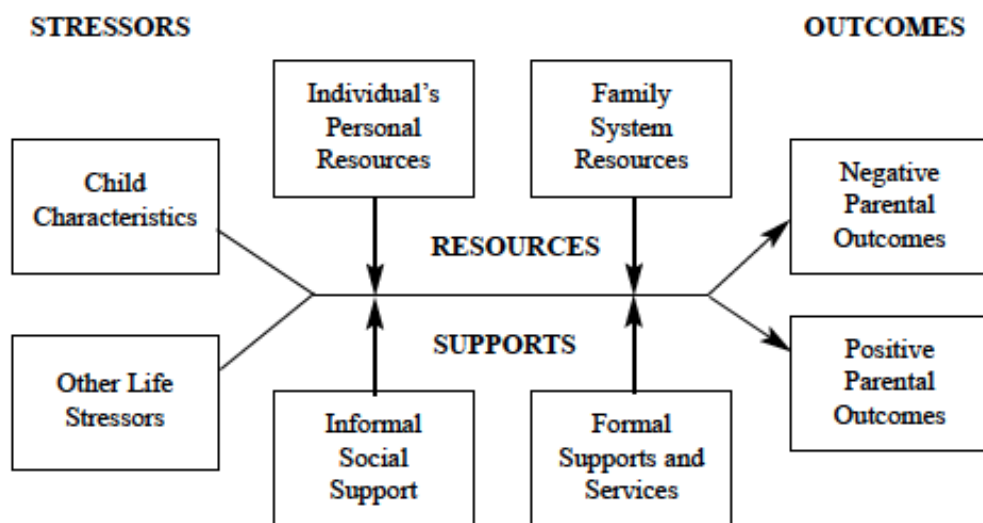
Tėvai, sužinoję, kad jų vaikas turi specialiųjų poreikių, patiria kai kurias dažnas reakcijas, tokias kaip neigimas, pyktis, baimė, sąžinės graužatis, bejėgiškumas, nusivylimas ir vaiko ar kitų šeimos narių atstūmimas (McGill Smith, 2003). Streso šeimose, auginančiose specialiųjų poreikių vaikus modelis (Perry, 2004, Lentelė 2) aprašo keturius veiksnius šeimos stresui suprasti: streso sukėlėjai (pagrindiniai ir šalutiniai streso sukėlėjai, susiję su vaiku, bet taip pat ir papildomi gyvenimiški streso sukėlėjai), ištekliai (individualūs ir šeimos ištekliai tėvams), parama (tėvams suteikiama formali ir neformali parama) ir rezultatai (teigiamos ir neigiamos pasekmės). *Su vaiku susiję streso sukėlėjai* apima jo raidos lygį, kognityvinę ir emocinę charakteristiką. Šis modelis atskiriamas tarp objektyvių vaiko charakteristikų (pvz. IQ) ir subjektyvaus tėvų suvokimo, kadangi kartais vaikų su lengvomis negaliomis tėvai gali patirti žymiai aukštesnį streso lygį, negu vaikų su sudėtingesnėmis problemomis tėvai. Vaikų su negalia tėvai gali susidurti su *papildomais streso sukėlėjais*, tokiais kaip finansinis stresas, darbo stresas ar kitų šeimos narių sveikatos problemos. Šie pridėtiniai streso sukėlėjai neigiamai paveiks tėvų gebėjimą susidoroti su vaiko negalia, o ir

tėvams reikia paramos įveikiant šiuos streso sukėlėjus. *Individualūs tėvų ištekliai* reiškia asmeninius įsitikinimus, įveikimo strategijas, asmenybės charakteristiką, taip pat ir su tėvų išsilavinimo ir darbo statusą. Individualūs tėvų ištekliai yra svarbūs tėvams prisitaikant prie savos padėties auginant neįgalų vaiką. Pavyzdžiui, išsilavinęs, optimistiškas ir tikintis tėvas / motina gali susidoroti geriau negu tėvas / motina su menku išsilavinimo lygiu ir kuris yra pasimistiškas ir netikintis. *Šeimos ištekliai*, veikiantys specialiųjų poreikių vaikus auginančių tėvų gebėjimą susidoroti, apima santuokinį statusą (vieniši ir išsiskyre tėvai / motinos patirs daugiau sunkumų, negu susituokę tėvai) ir santykių tarp tėvų kokybę. *Socialinė parama* reiškia neformalią paramą (parama iš tolimesnių giminių, draugų ir religinės bendruomenės) ir formalią paramą (profesionali parama, tėvams suteikiama mokytojų, konsultantų arba psichoterapeutų). Tėvų specialiųjų poreikių vaiko auginimo rezultatai reiškia ir neigiamus poveikius (tokius, kaip depresija ir pesimizmas), bet ir teigiamus poveikius (tokius, kaip asmenybės augimas ir atsparumas). Perry (2004) modelis gali padėti tėvams suprasti skirtingus veiksnius, prisidedančius prie jų patiriamo streso lygio. Be to, šis modelis pateikia svarbių šeimų, auginančių specialiųjų poreikių vaikus, konsultavimo išvadų, pabrėždamas apsaugomąjį individualių, šeimos ir socialinių veiksnių vaidmenį.

STRESO SUKĖLĖJAI

REZULTATAI

Individo asmeniniai ištekliai	Šeimos sistemos ištekliai
Vaiko charakteristikos	Tėvų neigiami rezultatai
IŠTEKLIAI	
PARAMA	
Kiti gyvenimiški streso sukėlėjai	Tėvų teigiami rezultatai
Neformali socialinė parama	Formali parama ir paslaugos



Lentelė 2. Šeimų, auginančių vaikus su raidos negalia, streso modelis (Perry, 2004)

Šeimos streso įveikimo procesas gali reikalauti skirtingų stadijų. Bodenmann (2005) įveikimo šeimoje laiko progresiją apibūdino kaip streso įveikimo pakopas (Lentelė 3). Šiuo chroniško arba didelio streso (tokio, kaip auginant specialiujų poreikių vaiką) patyrimo atveju teigiame, kad tėvams reikia visų modelyje aprašomų įveikimo strategijų, tam, kad geriau prisitaikytų prie padėties. Taigi jie naudosis individualiomis įveikimo strategijomis (tokiomis, kaip dėmesio sutelkimas ties problemos sprendimo radimu, pakartotinis padėties vertinimas), bet jiems reikia partnerių paramos (diadinis įveikimas), taip pat ir socialinės tolimesnių giminaičų ir draugų paramos bei profesionalios konsultatų ir gydytojų pagalbos. Tėvams gali praversti suvokti, kad jie negali įveikti šio streso patys, jiems reikia jų partnerio paramos ir taip pat jie turi prašyti pagalbos už šeimos ribų. Streso sudėtingumas reikalauja sudėtingų jo įveikimo strategijų.

Individualus įveikimas

Diadinis įveikimas

Socialinė draugų ir giminaičų parama

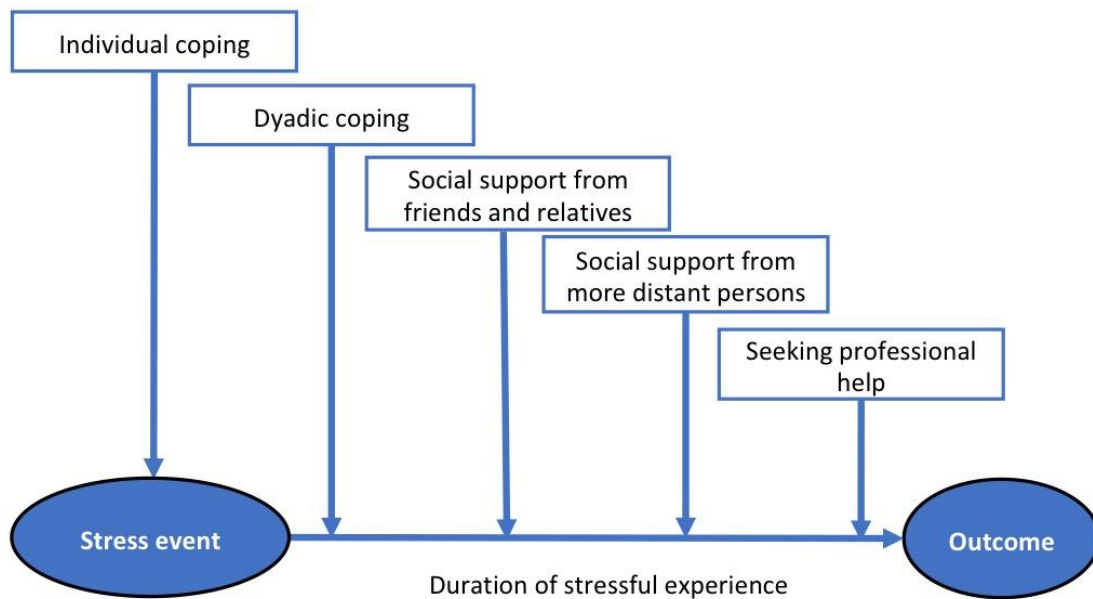
Socialinė mažiau artimų žmonių parama

Profesionalios pagalbos siekimas

Streso įvykis

Rezultatas

Streso patyrimo trukmė



Lentelė 3. Streso įveikimo pakopos (Bodenmann, 2005)

Chroniškas tėvų, auginančių specialiųjų poreikių vaiką, patiriamas stresas gali neigiamai paveikti ne tik tėvų ir vaiko bendravimo kokybę, bet ir santykius tarp tėvų. Streso skyrybų modelis (Bodenmann, 2005) rodo, kad kasdienis chroniškas stresas mažina santuokinio bendravimo kokybę ir gali vesti skyrybų link. Tėvai, patiriantys kasdienį chronišką stresą, susijusį su jų vaiku, praleis mažiau laiko kartu kaip pora ir santuokinis bendravimas bus neigiamai paveiktas. Taigi tokiems tėvams yra svarbu susitelkti dėmesį į jų kaip poros bendravimo stiprinimą, paremti savo partnerį tam, kad įveiktų stresą ir kartu ieškoti sprendimų tam, kad prisitaikytų prie kasdienių su vaiku susijusių streso sukėlėjų.

Mažai laiko, praleisto kartu kaip pora

Santuokinis nepasitenkinimas

Prasta santuokinio bendravimo kokybė

Provokuojamieji veiksniai

Kasdienis chroniškas stresas

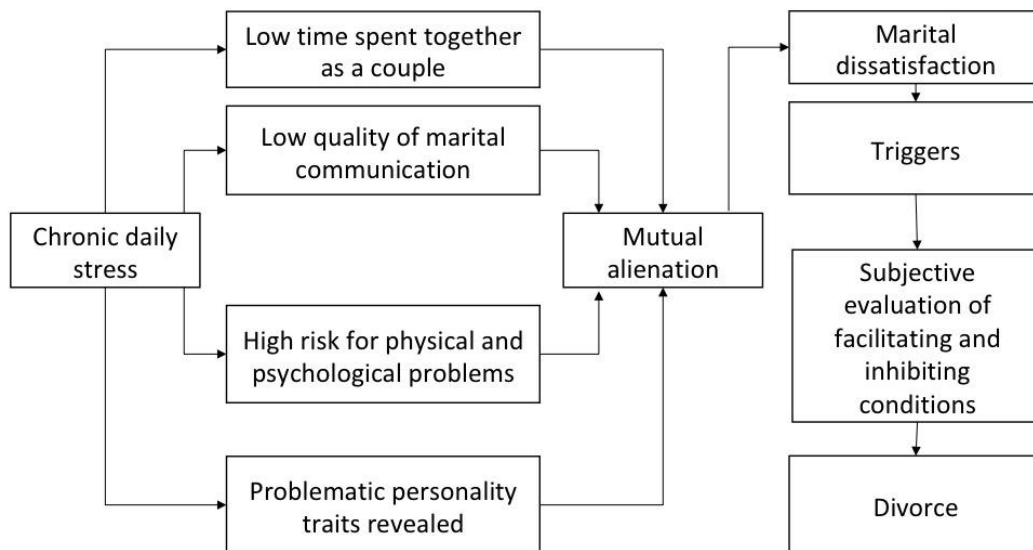
Abipusis susvetimėjimas

Didelė fizinių ir psichinių problemų rizika

Subjektyvus lengvinamųjų ir varžomųjų sąlygų vertinimas

Problematiškų asmenybės bruožų atsiskleidimas

Skyrybos



Lentelė 4. Streso skyrybų modelis (Bodenmann, 1995, 2000)

Pagal Sisteminių transakcijos modelį (Bodenmann, 2005), įveikimas yra apibūdinamas kaip diadinė sąvoka, apimanti teigiamas ir neigiamas abiejų tėvų naudojamas strategijas kartu įveikti stresą. Pozityviosios diadinio įveikimo strategijos apima paremiamąjį diadinį įveikimą (PDĮ; angl. supportive dyadic coping (SDC): vieno partnerio pastangos paremti kitą), bendrąjį diadinį įveikimą (BDĮ; angl. common dyadic coping (CDC): abiejų partnerių dalyvavimas įveikimo procese dalinantis jausmais, kartu ieškant problemų sprendimų ar atsipalaidavimo) ir įgaliojį diadinį įveikimą (IDĮ; angl. delegated dyadic coping (DDC): partnerio streso mažinimas perimant jo / jos pareigas). Ir PDĮ, ir BDĮ galėtų būti sutelkti į problemas (PDĮ atveju susitelkimas ties pagalba partneriui rasti sprendimus arba BDĮ atveju susitelkimas ties sprendimų radimu kartu) arba sutelkti į emocijas (PDĮ atveju susitelkimas ties emocinės paramos partneriui siūlymu, ties buvimu empatišku ir supratingu arba BDĮ susitelkimas ties dalinimusi jausmais). Neigiamos diadinio įveikimo formos reiškia partnerio palaikymą neigiamu būdu, apimant priešišką diadinį įveikimą (nesidomėjimas, partnerio streso smerkimas ir menkinimas), dvilypis (prieštaringas) diadinis įveikimas (priverstinė parama partneriui) ir paviršutiniškas diadinis įveikimas (parama partneriui be empatijos ir nuoširdumo).

Empiriniai įrodymai rodo, kad stresas siejasi su neigiamais santykių rezultatais (tokiais, kaip priešiška žodinė agresija), net ir poroms, palaikančioms aukštus diadinio įveikimo lygius (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch, & Ledermann, 2010). Kontekstiniai veiksniai, tokie, kaip stresas, gali paveikti diadinio įveikimo išteklius, kadangi stresas neigiamai paveikia santykių gerovę: 1) sukelia papildomas santykių problemas (pvz. tėvai, auginantys specialiųjų poreikių vaiką, gali patirti finansinių sunkumų) ir 2) trukdo partnerių energiją ir išteklius, būtinus veiksmingai įveikti stresą (specialiųjų poreikių vaikų tėvams reikia daugiau laiko ir energijos rūpintis vaiku) (Neff & Karney, 2017). Tyrimai parodė, kad skirtingi streso sukėlėjai skirtingai būdais paveikia poros tarpusavio paramą. Atsižvelgiant į aiškinimo mechanizmus, įtrauktus į neigiamą asociaciją tarp streso ir poros tarpusavio paramos, ankstesni tyrimai nustatė, kad eikvoja partnerių emocinius ir savireguliacijos išteklius (McNulty, 2016) ir suretina teigiamas partnerių emocijas (Rusu, Hilpert, Falconier, & Bodenmann, 2017), kas savo ruožtu paveikia vyrų ir moterų gebėjimą suteikti paramą savo partneriams. Tėvystė, auginant specialiųjų poreikių vaiką, gali paveikti emocinius tėvų išteklius ir suretinti jų kasdien patiriamas teigiamas emocijas. Dėl to poros santykiai gali būti neigiamai paveikti, kadangi tokie tėvai neturi išteklių paremti savo partnerius ir susitelkti į teigiamą poros bendravimą.

Specialiųjų poreikių vaikų tėvų vidutinio gyvenimo stresas yra susietas su ilgalaikėmis neigiamomis pasekmėmis tėvų sveikatai ir savijautai (Smith & Grzywacz, 2014). Būtent specialiųjų poreikių vaikų tėvai skundėsi labiau depresiniais simptomais ir daugiau kasdienios veiklos apribojimų, palyginus su tipinio vystymosi vaikų tėvais. Vis dėlto tyrimas nustatė, kad tėvai per laiką tampa atsparesni, kadangi įgyja naujas kompetencijas ir požiūrius tam, kad prisitaikytų prie vaiko problemų. Taigi specialiųjų poreikių vaikų tėvams reikia įgyti atsparumą, kad galėtų įveikti stresą.

Chroniškas sielvartas

Pirmą kartą chroniško sielvarto sąvoką pasiūlė Olšanskis (Olshansky) (1962), tam, kad apibūdintų emocinį tėvų, auginačių vaikus su intelektine negalia, atsaką. Vėlesniais metais tyrėjai pradėjo nagrinėti šią sąvoką kelių žmonių grupių atžvilgiu. Chroniškas sielvartas reiškia nuolatinį liūdesio, netekties, sąžinės graužaties ir sąvęs kaltinimo, jausmų, kurie pasikartoja per laiką, patyrimą (Masterson, 2010). Nauji tyrimai atskleidė, kad chroniškas sielvartas siejasi su specialiųjų poreikių vaikų tėvų socialine atskirtimi ir beviltiškumu. Be to, yra skirtumų tarp to, kaip chronišką

sielvartą patiria skirtingų lyčių atstovai –motinos daugiau patiria chronišką sielvartą, negu tėvai (žr. Coughlin & Sethares, 2018). Patys svarbiausi chroniško sielvarto provokuojamieji veiksniai yra sveikatos priežiūros krizės ir raidos etapai (Coughlin & Sethares, 2018).

Ankstesni tyrimai dėmesį sutelkė į tai, kaip tėvai įveikia chronišką sielvartą, naudingomis buvo nurodytos skirtingos strategijos. Tam, kad būtų galima padėti tėvams įveikti chronišką sielvartą, yra svarbu suteikti jiems informaciją ir išteklius ir parodyti užuojautą. Tokiems tėvams reikia gauti žinių, būti paremtiems ir palaikomiems ir sveikatos priežiūros specialistų, ir bendruomenės. Svarbus yra bendruomenės mokymo priimti, gerbti ir padėti vaikų su negalia tėvams klausimas. Nepaisant to, kad gauna profesionalią paramą ir dalyvauja specifiniuose mokymuose, susijusiuose su jų vaikų negalia, tokiems tėvams reikia būti socialiai integruotiems į bendruomenę ir nebūti teisiams ir paliktiems nuošalyje tėvų, kurių vaikų raida tipinė.

Streso valdymas

Svarbiausios strategijos įveikti stresą, kurias galėtų panaudoti specialiųjų poreikių vaikų tėvai yra šios (Ambrozich, n.d.; Logsdon, 2018; McGill Smith, 2003):

- Rinkti informaciją apie vaiko specialiuosius poreikius ir prieinamas paslaugas tam, kad padėtų vaikui ir mokytųsi terminologijos apie vaiko negalią;
- Skaityti kitų tėvų, auginančių specialiųjų poreikių vaikus, parašytas knygas ir tinklaraščius;
- Prisijungti prie tėvų, patiriančių tą pačią problemą, grupės (ir internete yra prieinamos grupės vaikų su skirtingomis negaliomis tėvams);
- Pasikliauti kitais šeimos nariais ar tolimesniais ryšiais (kalbėti su kitais tėvais, auginančiais specialiųjų poreikių vaikus);
- Reikšti emocijas ir išmokti susidoroti su neigiamais jausmais;
- Susikoncentruoti ties dabartimi ir nesijaudinti dėl ateities;
- Išlaikyti realistiškus standartus ir pripažinti savo ribas;
- Prisitaikyti sveiką gyvenimo stilių (mankšta, sveika mityba ir miegas);

Atsparumas

Bodenmann (2016) veiksnius, darančius įtaką atsparumui šeimoje, sugrupavo į šias kategorijas: atsparumo individualūs veiksniai, šeimos veiksniai, socialiniai veiksniai ir ekologiniai veiksniai. Tolesniame skirsnyje paaškinsime šiuos veiksnius.

Individualūs veiksniai:

- *palankūs asmenybės veiksniai* (draugiškas charakteris, malonumas, savarankiškumas, psichologinis stabilumas ir gerai suvaldytas temperamentas, teigiama savivertė, protingumas, ekstraversija, tolerancija, atvirumas naujovėms);
- *aukštesnės kompetencijos* (problemų sprendimo įgūdžiai, socialinės kompetencijos, emocijų valdymo kompetencijos, streso įveikimas, santykių įgūdžiai).

Šeimos veiksniai, darantys įtaką atsparumui:

- *šeimos ryšys*
- *šeimos prisitaikomumas*
- *vaikų atsparumui: a) emocinis tėvų stabilumas*, pastovūs ir stiprūs ryšiai tarp tėvų ir vaikų ir b) *tėvų jautrumas ir patikimumas* užtikrintų ryšių, vidinio kontrolės taško ir teigiamos savivertės ugdymui;
- *autoritetingas-konstruktivus ugdymas*, charakterizuojamas emocinės šilumos, meilės, palankumo, vertinimo, paramos, aiškios struktūros su taisyklėmis ir ribomis, asmenio nuoseklumo ir vaiko ugdymo nuoseklumo tarp tėvų;
- *šeimos ritualai* (patiekalų valgymas kartu, gimtadienių ir kitų švenčių bei papročių šventimas);
- *laikas vaikas*, svarbu ne tik kartu praleisto laiko kiekis, bet ir jo kokybė. Tėvai turėtų vaikams rodyti visišką dėmesį, susidomėjimą ir rūpestį;
- *mažai destruktivių konfliktų tarp tėvų ir skyrybų nebuvimas*;
- *dirbančios motinos* yra svarbus atsparumo veiksnys, kadangi dirbančių motinų savijauta dėl socialinės integracijos geresnė, taip pat geresnė jų asmeninė pusiausvyra, jos savarankiškesnės kaip partnerės ir patiria profesinį pasitenkinimą;
- *religingumas*;
- *vaikų skaičius šeimoje*. Svarbus atsparumo veiksnys yra mažiau nei 4 vaikų augimas šeimoje, kurių amžiaus skirtumas bent 2 metai, kad tėvai galėtų kiekvienam iš vaikų suteikti dėmesį ir reikšmingumo jausmą, kurių jie nusipelno. Paprastai šeimos su daugiau nei keturiais vaikais patiria aukštesnį streso lygį;
- *laiku pasitelkiamos pagalbos paslaugos* tėvų, kurie patiria psichologinius sunkumus, poros ir šeimos problemas. Pagalbos prašymas reikiamu metu (pvz. dalyvavimas kursuose, konsultavime, specializuotoje terapijoje) yra svarbus šeimos atsparumo veiksnys.

Socialiniai atsparumo veiksniai apima paramą iš kolegų, kaimynų, tolimesnių giminaičių ir mokytojų, buvimą socialinių grupių dalimi, bet taip pat ir laisvalaikio veiklą ir šeimos narių pomėgius.

Ekologiniai atsparumo veiksniai siejasi su gyvenimo sąlygomis (būsto kokybė ir gyvenamoji aplinka, saugumas) ir galimybes šeimoms apylinkėje (pvz. žaidimų aikštelės).

Peer & Hillman (2014) atliko sisteminę literatūros apie vaikų su intelektualėmis ir raidos negaliomis tėvus apžvalgą ir nurodė tris atsparumo veiksnius tokiems tėvams: **įveikimo stilius**, **optimizmas** ir **socialinė parama**. Konkrečiau, šie autoriai teigia, kad į problemas sutelktas įveikimas (susitelkimas į poreikių, su kuriais susiduria tėvai, sprendimų radimą) yra apsaugomasis veiksnys tėvų stresui ir labiau siejasi su tėvų savijauta, negu su į emocijas suteltu įveikimu (susitelkimu į valdymą emocijų, kurias nulemia konkreti situacija). Be to, nustatyta, kad dispozicinis optimizmas (teigiamas požiūris į situaciją ir teigiami ateities lūkesčiai) turi teigiamų pasekmių tėvų savijautai. Galiausiai, socialinės paramos iš tolimesnių giminaičių, draugų ir bendruomenės, bet taip pat ir profesionalios pagalbos (buvimas paramos grupės dalimi, psichologinio konsultavimo gavimas) prieinamumas yra svarbūs tėvų, auginaičių vaikus su negalia, geros savijautos veiksniai.

Tėvų, auginančių vaikus su negalia ir elgesio problemomis, atsparumą tiriantis tyrimas teigia, kad **finansinė padėtis ir socialinė parama** yra svarbiausi veiksniai geram šeimos funkcionavimui ir šeimos atsparumui (McConnell et al., 2014). Tyrimas nustatė, kad vaikų su negalia tėvai yra geriau prisitaikę ir palaiko geresnę šeimos funkcionavimą, kai jų finansiniai sunkumai nedideli ir sulaukiama didelė socialinė parama. Taigi kontekstiniai veiksniai yra labai svarbūs šeimų, auginančių specialiųjų poreikių vaikus, gerovei, o ne tik individualūs veiksniai (pvz. įveikimas, optimizmas, socialinės ir emocinės kompetencijos) ir šeimos veiksniai (pvz. šeimos prisitaikomumas ir ryšys, šeimos bendravimo kokybė). Ankstesni tyrimai atskleidė, kad ekonominis stresas turi neigiamos įtakos šeimos gyvenimui, paveikdamas bendravimo tarp sutuoktinių kokybę. Ekonominiai sunkumai buvo susieti su paremiamojo diadinio įveikimo sumažėjimo ir tarp vyrų, ir tarp moterų (Johnson, Horne, & Galovan, 2016; Rusu et al., 2017).

4. Testas (Koks jūsų streso lygis?)

Testas 1: Tėvų streso skalė (Berry & Jones, 1995)

Tolimesni teiginiai apibūdina tėvystės jausmus ir įžvalgas. Pagalvokite apie kiekvieną punktą, turėdami omenyje, kokie paprastai yra jūsų santykiai su jūsų vaiku ar vaikais. Prašome įrašant atitinkamą skaičių pateiktoje vietoje nurodyti laipsnį, iki kurio jūs sutinkate ar nesutinkate su tolimesniais punktais.

		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Neapsisprendęs	Sutinku	Visiškai sutinku
1	Aš patenkintas savo tėvo / motinos vaidmeniu.	1	2	3	4	5
2	Yra mažai arba nieko, ko aš nepadaryčiau dėl savo vaiko(-ų), jeigu būtų būtina.	1	2	3	4	5
3	Rūpinimasis vaiku(-ais) kartais atima daugiau laiko ir jėgų, negu turiu.	1	2	3	4	5
4	Kartais nerimauju, ar darau pakankamai dėl savo vaiko(-ų).	1	2	3	4	5
5	Jaučiuosi artimas(-a) savo vaikui(-ams).	1	2	3	4	5
6	Mėgaujuosi leisdamas(-a) laiką su savo vaiku(-ais).	1	2	3	4	5
7	Mano vaikas(-ai) man yra svarbus meilės šaltinis.	1	2	3	4	5
8	Vaiko(-ų) turėjimas suteikia man aiškesnę ir optimiškesnę ateities perspektyvą.	1	2	3	4	5
9	Didelis mano streso šaltinis yra mano vaikas(-ai).	1	2	3	4	5
10	Vaiko(-ų) turėjimas palieka man mažiai laiko ir lankstumo.	1	2	3	4	5
11	Vaiko(-ų) turėjimas yra finansinė našta.	1	2	3	4	5
12	Dėl vaiko(-ų) yra sunku išlaikyti pusiausvyrą tarp skirtingų atsakomybių.	1	2	3	4	5
13	Mano vaiko(-ų) elgesys dažnai man atrodo gėdingas ir kelia stresą.	1	2	3	4	5
14	Jeigu viską turėčiau daryti iš naujo, galbūt nuspręščiau neturėti vaikų.	1	2	3	4	5
15	Jaučiuosi apsunkintas(-a) tėvystės atsakomybės.	1	2	3	4	5

16	Vaiko(-ų) turėjimas lemė turėjimą per mažai pasirinkimų ir kontrolės mano gyvenime.	1	2	3	4	5
17	Esu patenkintas kaip tėvas / motina.	1	2	3	4	5
18	Manau, kad mano vaikas(-ai) yra malonūs, mėgiami.	1	2	3	4	5

Skaičiavimo nurodymai: Kad apskaičiuotumėte savo Streso skalės taškus, pirmiausia perverskite savo atsakymus į tolimesnius skaičius: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 17 ir 18 (1 į 5, 2 į 4, 3 išlieka 3, 4 į 2 ir 5 į 1). Pvyzdžiui, jeigu jūsų atsakymas pirmajam klausimui yra 2, jūs turite jį pakeisti į 4. Antra, Antra, susmuokite savo visus atsakymus (ir perverstus, ir neperverstus). Galutinis balas, aukštesnis, negu 54, nurodo nuo vidutinio iki aukšto streso lygį. Aptarkite šį rezultatą PsiWell mokymo programoje specialiųjų poreikių vaikų tėvams, susietoje su dabartiniu projektu.

Testas 2: *Apmąstykite streso, kurį patyrėte praėjusią savaitę, ir po to per paskutiniuosius 12 mėnesių, susijusio su jūsų darbu, socialiniais santykiais, laisvalaikiu, gimtąja šeima, gyvenamąją padėtimi, finansai ir kasdieniais rūpesčiais, lygį. Šie veiksniai gali neigiamai paveikti jūsų gebėjimą įveikti stresą, susijusį su jūsų vaiko specialiais poreikiais. Kad būtumėte geresnė pagalba savo vaikui ir kad sumažintumėte bendrą savo streso lygį, pabandykite veiksmingai įveikti papildomus savo gyvenimo streso sukėlėjus.*

Daugiamatis streso klausimynas poroms (MSF-P, Bodenmann, Schär, & Gmelch, 2008)

	Kiek kelia streso / yra apkraunančios tolimesnės situacijos <u>už</u> jūsų santykių? Tai siejasi su stresu, kuris nesusijęs su jūsų partneriu(-e).	Sunkumas / stresas praeityje							
		7 dienos (ūmus)				12 mėnesių (chroniškas)			
		visai ne	šiek tiek	vidutiniškas	stiprus	visai ne	šiek tiek	vidutiniškas	stiprus
MSFP 15	Darbas / mokslas (sujudimas, spaudimas dėl terminų, aukšti reikalavimai, nesate išbandomas(-a), trūksta pripažinimo, karjeros galimybių, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④

16	Socialiniai ryšiai (konfliktai su kaimynais, kolegomis, pažįstamais, socialiniai įsipareigojimai, paskalos, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④
17	Laisvalaikis (spaudimas dėl terminų, per daug veiklos, nepatenkinanti rekreacinė veikla, per mažai laiko sau, spaudimas veikti, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④
18	Vaikai (rūpinimasis vaikais, auklėjimas, bendravimas, priklausomumas, apribojimai, nerimas dėl vaikų, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④
19	Gimtoji šeima (atsiskyrimas ir priklausomumas, konfliktai, palaikymas, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④
20	Gyvenamoji padėtis (būsto dydis, triukšmas, vieta, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④
21	Finansai (skolos, pinigų trūkumas, nekyla alga, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④
22	Kasdieniai rūpesčiai (daiktų praradimas ar padėjimas ne į tą vietą, dažni neramumai, eilės laukiant, eismo kamščiai, uždelsimas, atidėjimas, t. t.)	①	②	③	④	①	②	③	④



5. Kur galite rasti paramos ir prašyti specialios pagalbos? Specialiojo ugdymo paslaugos

- Mokyklinės paramos paslaugos (mokyklos konsultantai, mokytojai, mokyklos psichologai);
- Vietinės organizacijos, skiriančios dėmesį skirtingų specialiųjų poreikių (pvz. autizmas) vaikams vaikams;
- Universitetų sukurti mokymai ir projektai specialiųjų poreikių vaikų tėvams;
- Paramos grupės šeimoms, kuriose auga specialiųjų poreikių vaikai (vietinės ir internetinės grupės).



6. Specialiųjų poreikių vaikų tėvų streso valdymo išteklių

Naudingi interneto puslapiai

- Informacijos ir išteklių tėvams centras
<http://www.parentcenterhub.org/steps/>
- Parama specialiųjų poreikių vaikų tėvams
<https://kidshealth.org/en/parents/parents-support.html>

Vaizdo įrašai

- Streso valdymas specialiųjų poreikių vaiko tėvui / motinai
<https://www.youtube.com/watch?v=NCwy5ZtmXKM>
- Kasdienio gyvenimo įvaldymas
<https://www.youtube.com/watch?v=fh8dHWHDz6M>
- Streso įveikimas šeimoms, kuriose auga autizmu sergantys vaikai
<https://www.youtube.com/watch?v=hZxvdbgJ88c>

Asociacijos ir draugijos

- Autizmo draugija
<http://www.autism-society.org/>
- Asociacija specialiojo ugdymo vaikų tėvams
<http://www.napcse.org/>

Tinklaraščiai

- Diena po dienos vėluojant raidai
<http://developmentaldelays.blogspot.com/>
- Viltingi tėvai
<http://www.hopefulparents.org/>

Nuorodos, šaltiniai

Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2., überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe.

- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 408–424. <https://doi.org/10.1177/0265407510361616>
- Crnic, K. A., Neece, C. L., McIntyre, L. L., Blacher, J., & Baker, B. L. (2017). Intellectual Disability and Developmental Risk: Promoting Intervention to Improve Child and Family Well-Being. *Child Development*, 88(2), 436–445. <https://doi.org/10.1111/cdev.12740>
- Johnson, M. D., Horne, R. M., & Galovan, A. M. (2016). The developmental course of supportive dyadic coping in couples. *Developmental Psychology*, 52(12), 2031–2043. <https://doi.org/10.1037/dev0000216>
- Logsdon, A. (2018). *Stress management for parents of special needs children*. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/parent-disability-stress-tips-2162645>
- Masterson, M. K. (2010). *Chronic sorrow in mothers of adult children with cerebral palsy: An exploratory study*. Kansas State University.
- McConnell, D., Savage, A., & Breitzkreuz, R. (2014). Resilience in families raising children with disabilities and behavior problems. *Research in Developmental Disabilities*, 35(4), 833–848. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.01.015>
- McNulty, J. K. (2016). Highlighting the Contextual Nature of Interpersonal Relationships. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 54, pp. 247–315). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.02.003>
- National Information Center for Children and Youth with Disabilities (2003). *Parenting a child with special needs*. Retrieved from www.familyvoices.org/admin/work_caring/files/nd20.pdf
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2017). Acknowledging the elephant in the room: how stressful environmental contexts shape relationship dynamics. *Current Opinion in Psychology*, 13, 107–110. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.05.013>
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and Resilience for Parents of Children With Intellectual and Developmental Disabilities: A Review of Key Factors and Recommendations for Practitioners: Stress and Resilience. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Perry, A. (2004). A model of stress in families of children with developmental disabilities: Clinical and research applications. *Journal on Developmental Disabilities*, 11(1), 1–16.

Rusu, P. P., Hilpert, P., Falconier, M., & Bodenmann, G. (2017). Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.2794>

Smith, A. M., & Grzywacz, J. G. (2014). Health and well-being in midlife parents of children with special health needs. *Families, Systems, & Health*, 32(3), 303–312. <https://doi.org/10.1037/fsh0000049>

2. Šeimos ištekliai

Šeima yra tikriausiai seniausia ir atspariausia visuomenės institucija. Šeima yra vertinama ir didžiai gerbiama visame pasaulyje. Nuo gyvenimo Žemėje pradžios žmonės grupuojasi į šeimas, kad turėtų emocinę, fizinę ir kolektyvinę paramą. Nors ir per pastaruosius kelerius metus kai kurie pranašauja nesėkmę šeimai ir santuokai, jos ir toliau gyvuoja, keičiasi ir evoliucionuoja.

Istoriškai, dauguma šeimos tyrimų pirmiausiai susitelkė į problemas arba silpnumą. Vis dėlto per paskutiniuosius tris dešimtmečius tyrėjai studijavo šeimas jų stiprybės ir šeimos išteklius išryškinančiu aspektu. Tyrėjai iš įvairių šalių nustatė, kad šeimos yra stebėtinai panašios. Panašumai rodo savybių, apibūdinančių stiprių šeimų charakteristikas, rinkinį. Tos savybės išreiškia vertinimą ir prisirišimą, įsipareigojimą, teigiamą bendravimą, kartu praleistą malonų laiką, dvasinę gerovę ir gebėjimą veiksmingai valdyti stresą ir krizes (DeFrain & Asay, 2007).

Šeimos ištekliai – konceptualizacijos modeliai

Tyrėjai dažnai studijuoja šeimos išteklių klausimą šeimos streso kontekste ir gali kilti sunkumų dėl didelio masto traumatiškų įvykių ar įprastinio gyvenimo situacijų, kurie reikalauja tam tikro pajėgumo įveikti problemą.

Operatyvų šeimos išteklių apibrėžimą pateikia Panganiban-Corales ir Medina Jr. (2011). Tyrėjai šeimos išteklius pristato kaip šeimai palankias priemones susidoroti su sunkiomis situacijomis. Šie šeimos ištekliai susideda iš:

- socialinių išteklių (vyro, žmonos, vaikų, tėvų, brolių, kaimynų, kolegų ir pns. suteikiama socialinė parama.);
- kultūrinių išteklių (kultūrinės vertybės, galinčios paveikti individo ar šeimos gebėjimą įveikti stresą, pavyzdžiui, optimistinė vizija, šeimos metodas prieš vengimo būdą);
- religinių išteklių (dvasiniai įsitikinimai, dvasinės paramos paslaugos, religinė praktika);
- ekonominė išteklių (šeimos įplaukos);

- išsilavinimo išteklių (asmens išsilavinimo lygis, leidžiantis jam suprasti sąlygas, kenčiančio žmogaus poreikius ar būklę ir taip suteikiantis galimybę suteikti reikiamą rūpestį);
- medicininių išteklių (sveikatos priežiūros įstaigų prieinamumas accessibility to health facilities and sveikatos priežiūros paslaugų tiekėjų tikamumas) (Panganiban-Corale & Medina Jr, 2011).

Kitą išteklių metodą, ir individualaus, ir šeimos lygmens, pristato Išteklių tausojimo teorija (Hobfoll, 1989). Ši teorija yra integruotas modelis, kuris apima kelis požiūrius į stresą. Pagal Išteklių tausojimo metodą žmonės yra linkę kaupti ir palaikyti išteklius, apimant daiktus (pvz. darbužius, maistą), asmenybės savybes (pvz. savivertę), gyvenamąsias sąlygas (pvz. buvimas susituokus ar gyvenimas su kuo nors, teikiančiu socialinę paramą, didesnę finansinę užtikrintumą) ir energiją (pvz. laiką, pinigus, žinias). Stresas ištinka tada, kai prarandami ištekliai arba yra to pavojus. Išteklių tausojimo teorija išteklių transformacija laiko pagrindiniu aspektu stresui ir jo įveikimo procesui suprasti. Tai yra kritiška, nes išteklių prieinamumas didžiai lemia žmonių, šeimų ir bendruomenių pajėgumą prisitaikyti prie traumos.

Hobfoll (1989) išteklius apibūdina kaip tuos dalykus, kuriuos žmonės vertina, pabrėždamas daiktus, būsenas, sąlygas ir t. t. Halbesleben, Neveu, Paustian-Underdahl and Westman (2014) atliktas paskutiniųjų dviejų dešimtmečių literatūros vertinimas iškelia resursų analizę, tokių kaip:

- darbo užtikrintumas;
- atlygiai;
- autonomija, autoritetas sprendžiant, kontroliuojamasis dalyvavimas atliekant sprendimus;
- profesinio kilimo galimybės;
- socialinė parama iš šeimos, viršiniko, kolegų, partnerių;
- laikas, praleidžiamas nedirbant jėgoms atgauti;
- savivertė, savarankiškums, kontrolės taškas;
- sąžiningumas, emocinis stabilumas (Halbesleben, Neveu, Paustian-Underdahl, & Westman, 2014).

Taip Išteklių tausojimo teorija (Hobfoll, 1989, 1998) pateikia priemones suprasti streso ir traumos poveikį šeimos ir individo lygmenyje, taip pat kaip ir būdą įveikti šį poveikį išvengiant esamų išteklių praradimo ir įgyjant kitus įveikimui reikalingus išteklius.

Tarpasmeniniai ištekliai, tokie kaip socialinė parama, sudaro sąlygas aprūpinimui ištekliais ir jų mainams už individo ribų. Nors tarpasmeniniai ištekliai ir gali padėti šeimos susidoroti su trauma, socialiniai tinklai gali turėti ir neigiamą poveikį, būdami it kanalas, per kurį streso poveikis yra skleidžiamas per šeimą, taip prisidedamas prie laipsniško kitų resursų netekimo. Kitaip tariant, Išteklių tausojimo teorija teigia, kad traumos iš šeimos (santuokinis užgauliojimas) gali sukelti laipsnišką tarpasmeninių išteklių praradimą, tokį kaip aukos reviktimizacija, kuri palaiko išteklių praradimo procesą.

Kitas teorinis šeimų prisitaikymo prie stresinių situacijų ir būdo, kuriuos jos geba aktyvuoti savo išteklius stresui įveikti ir prie jo prisitaikyti, modelis yra ABC-X dvigubas modelis, sukurtas McCubbin ir Patterson (1983) (lent. 1). Šis modelis buvo analizuotas specifiskai situacijų, kuriose vaikas serga lėtine liga, tokia kaip autizmas ar kitos negalios, kontekste (M. M. Bristol, 1987).

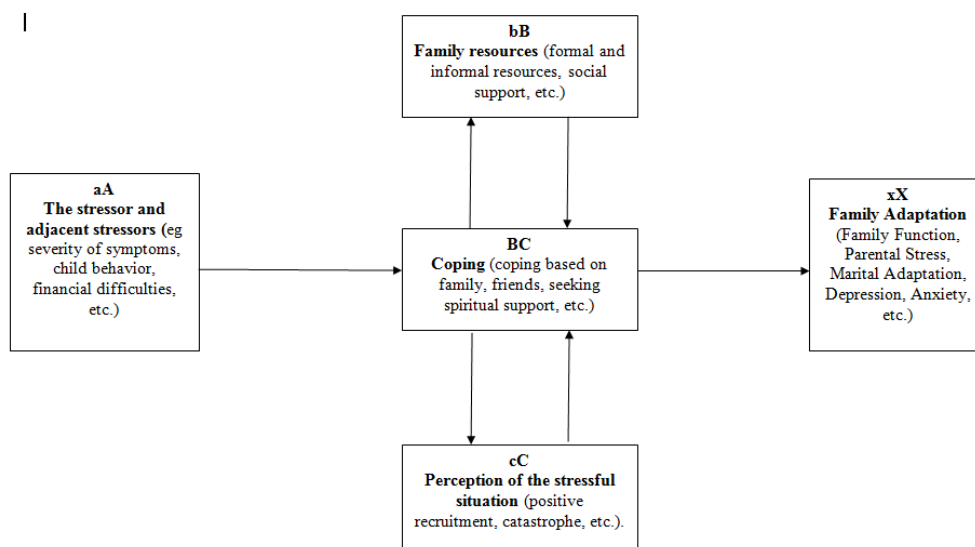
bB Šeimos ištekliai (formalūs ir neformalūs ištekliai, socialinė parama ir t. t.)

aA Streso sukėlėjas ir gretutiniai streso sukėlėjai (pvz. simptomų sunkumas, vaiko elgesys, finansiniai sunkumai ir t. t.)

BC Įveikimas (įveikimas, paremtas šeima, draugais, dvasinės paramos siekimu ir t.t.)

xX Šeimos prisitaikymas (Šeimos funkcija, tėvų stresas, santuokinis prisitaikymas, depresija, nerimas ir t. t.)

cC Stresinės situacijos suvokimas (teigiamas pastiprinimas, katastrofa ir t. t.)



Lentelė 1. Dvigubas ABCX šeimos prisitaikymo modelis (McCubbin & Patterson, 1983)

Dvigubas ABCX modelis (lentelė 1) prasideda streso sukėlėjo veiksmu ir kitais gretutiniais streso sukėlėjais. Pirminis streso sukėlėjas yra apibūdinamas kaip gyvenimo įvykis ar pereinamasis įvykis, kuris paveikia šeimos vienybę ir yra potencialus sukelti šeimos socialinės sistemos pokyčius. Pavyzdžiui, daug tyrimų parodė, kad šeimų, auginančių autistiškus vaikus, situacijose vaikų simptomai (ypač socialinių įgūdžių sunkumai) yra prognozuojamieji tėvų streso ir depresijos veiksniai (Abbeduto et al., 2004; Dumas, Wolf, Fisman, & Culligan, 1991; Lecavalier, Leone, & Wiltz, 2006). Be to, pridėdant prie didelio streso, šių šeimų logentiškumo tyrimai teigia kitų streso sukėlėjų, susijusių su dideliu stresu, įtaką: skyrybos, finansiniai sunkumai, darbo netektis ir t. t. (Manning, Wainwright, & Bennett, 2011).

Pridėdant prie pagrindinio prognozuojamojo veiksnio (streso veiksnio), modelis apima du kintamuosius: šeimos išteklius, naudingus poreikiams atitikti (bB) ir jauseną, kad šeima prisideda prie jų patiriamos situacijos (cC). Analizuojant šeimos išteklius, jie abu yra socialinio ir psichologinio pobūdžio ir sudaro sąlygas prisitaikyti prie stresinės situacijos poreikių įvykdant išskylančius papildomus reikalavimus. Socialinė parama yra vienas svarbiausių šeimai prieinamų išteklių ir susideda iš formalios ir neformalios socialinės paramos. Įrodyta, kad šis išteklius yra stipriausias veiksnys, susietas su rūpinimosi vaiku sėkmingumu, taip ir su emocinių problemų, depresinių simptomų mažinimu, padidėjusiu santuokiniu pasitenkinimu ir socialinės atskirties mažinimu (Marie M Bristol, 1984; Dunn, Burbine, Bowers, & Tantleff-Dunn, 2001).

Interviu su neįgalių vaikų motinomis duomenimis paremtas tyrimas parodė, kad prisitaikymo procese daug geresnė evoliucija yra motinų, dalyvaujančių grupinėse diskusijose su kitais žmonėmis, turinčiais panašios patirties (Skinner, Bailey Jr, Correa, & Rodriguez, 1999). Be to, Rodrigue ir jo bendradarbiai (1990) nustatė, kad dalyvavimas mažose, bet gerai organizuotuose paramos tinkluose siejasi su veiksmingu autistų šeimų prisitaikymu (Rodrigue, Morgan, & Geffken, 1990). Antrasis modelio moderuojantis komponentas (cC) – reikšmė, kurią šeima suteikia patiriamoms aplinkybėms. Šis kintamasis reiškia šeimos įžvalgą arba reikšmę, kurią ji suteikia krizės situacijoms. Pavyzdžiui, atkrytis yra kognityvinė vertinimo strategija, galinti turėti teigiamą poveikį, sudarydama sąlygas teigiamu požiūriu vertinti situaciją (Folkman & Moskowitz, 2000), ypač kraštutinėmis sąlygomis, kai yra labai sunku veikti greitai, kad būtų sumažintas streso sukėlėjo poveikis (Hastings, Kovshoff, Ward, et al., 2005). Pastiprinimas susietas su žemu mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikų, sergančiu autizmu, motinų ir tėvų depresijos lygiu (Hastings, Kovshoff, Brown, et al., 2005). Tyrimas taip pat teigia, kad teigiamos įžvalgos yra vaikų negalios poveikį šeimos nariams pagerinantis išteklių veiksnys (Hastings & Taunt, 2002).

ABCX modelis sujungia du aukščiau nurodytus kintamuosius: [Ištekliai (bB) ir Įžvalgos (cC)] su tarpininkaujamoju konceptu, būtent įveikimo strategijomis (BC). Įveikimas suprantamas kaip mechanizmas, kuris padeda atstatyti šeimos funkcionavimo pusiausvyrą. McCubbin ir Patterson (1983) teigia, kad vienu metu nagrinėjant šeimos išteklius, įžvalgas ir kaip šeima susidoroja su stresine situacija, galima suprasti tai, kaip šeima prisitaiko prie krizės situacijos. Taigi šeimos gebėjimas įveikti stresą yra nuorodinė sąvoka, turinti pažintinių ir elgesio dėmenų ir sąveikaujanti su šeimos įžvalgomis ir ištekliais, o rezultatas yra subalansuotas šeimos funkcionavimas (McCubbin & Patterson, 1983).

Modelio rezultatas yra šeimos prisitaikymas (xX). Tai vyskta tęstinai ir varijuoja nuo teigiamo prisitaikymo iki neigiamo ar prasto prisitaikymo (McCubbin & Patterson, 1983). Šeimos prisitaikymas yra pagrindinė ABCX modelio sąvoka ir yra naudojama apibūdinti šeimos pastangų pasiekti naują pusiausvyros ir funkcionalumo lygmenį rezultatus (Keller & Honig, 2004), psichikos sutrikimų simptomus (M. M. Bristol, 1987; Carnes & Quinn, 2005; Pakenham, Samios, & Sofronoff, 2005), santuokinį prisitaikymą (M. M. Bristol, 1987), tėvystės kokybę (M. M. Bristol, 1987), subjektyvią sveikatos būklę (Pakenham et al., 2005), tėvų stresą, šeimos funkcionavimą (Manning et al., 2011).

Apibendrinant, ABCX autoriai teigia, kad tėvo / motinos galimybę susidoroti su traumatiška situacija apibrėžia sąveika tarp stresinių ir kitų gretutinių streso sukėlėjų (aA), šeimos išteklių, tėvų įžvalgos apie problematišką situaciją ir susidorojimo strategijos. Šios sąveikos rezultatas yra šeimos prisitaikymo lygis, varijuojantis nuo sunkios streso krizės iki sėkmingo prisitaikymo (McCubbin & Patterson, 1983).

Toliau analizuosime neformaliuosius šeimos išteklius, tokius kaip šeimos bendravimas, šeimos laikas, šeimos stiprybės, sveiki santykiai, savivertė ir kitus.

a. Šeimos bendravimas

Bendravimas yra procesų, vykstančių šeimos lygmenyje, branduolys. Šeimos procesai yra strategijos, kuriomis naudodamasis šeimos veikia, kad pasiektų tikslus, susidorotų su pokyčiais tam, kad įveiktų tam tikras kliūtis. Nors kai kurios strategijos yra mažiau akivaizdžios, kitos yra ekspresyvesnės, matomesnės ir remiasi tam tikru bendravimo stiliumi. Šeimos bendravimo būdas,

problemos ir klausimai, apie kuriuos jie kalba ir tai, kaip jie sprendžia problemas, yra ekspresyvūs šeimos procesai (Day, 2002).

Šeimos bendravimo srities tyrėjai paremia idėją, kad šio proceso studijavimas yra lyg žiūrėti į šviesos spindulį per prizmę, kuri ant sienos atspindi vaivorykštės spalvas. Vaivorykštės spalvos yra mūsų matoma informacija ir tai mums pasako apie užslėptus tikslus, gilius įsitikinimus, kasdienio gyvenimo lūkesčius ir bendravimo santykiuose lygį. Bendravimas yra prasmę kuriantis ir į išorę jausmus, svajones, troškimus ir t. t. iškeliantis procesas. Be to, dauguma šeimos santykių srities tyrėjų veiksmingą bendravimą laiko stiprių šeimų centru. Kai poros susiduria su santykių sunkumais, bendravimo stilius, turinys ir tikslas veda problemas, kuri iš pirmo žvilgsnio atrodo atrodo neįveikiama, atpažinimo link (Day, 2002). Šiuo atžvilgiu Virginia Satir, šeimos terapeutė ir kelių knygų bei straipsnių apie šeimos bendravimą autorė, pabrėžia šios aspekto analizės svarbą norint suprasti šeimos gyvenimą: „Kai tik gimsta žmogus, bendravimas yra vienintelis veiksnys, lemiantis santykių, kuriuos jis / jis užmezga su kitais, tipą ir tai, kas jam / jai nutinka pasaulyje.“ (Satir, 1972, p.30). Taigi, kaip minėta anksčiau, kai užmezgame naujus santykius, pirma užduotis yra sukurti individualizuotą žinių perdavimo sistemą.

Šeimos bendravimas – mechanizmas, sukeliantis pačius anksčiausius socializacijos potyrius. Stebėdami kitus šeimos narius ir su jais bendraudami, beveik visi žmonės išmoksta bendrauti ir, galbūt svarbiau, išmoksta mąstyti apie bendravimą (Bruner, 1990). Nuo labai ankstyvo amžiaus – kai kurie net nuo gimimo – vaikai įsitraukia į socialinę sąveiką su savo pirminiais globėjais, paprastai tėvais (Barratt, 1995). Šios ankstyvosios sąveikos yra pagrindas to, kas vėliau tampa automatizuota bendravimo elgsena (Cappella, 1991). Jos taip pat yra ateities sąveikų modelis (Bowlby, 1973). Bendraudami su artimais šeimos nariais, kūdikiai ir vaikai greitai išmoksta, kaip veikia santykiai ir kaip jie turėtų kontroliuoti savo savo pačių bendravimo elgseną bendraudami su kitais. Taigi bendravimas yra priemonė, kurį sukuria bendravimo ir socialinių ryšių taisyklės (Shimanoff, 1980). Tėvai naudojami bendravimu, kad išmokytų vaikus, kada reikia kalbėti, su kuo reikėtų kalbėti ir ką jie turėtų sakyti. Šios taisyklės formuoja tai, kaip vaikai, ir vėliau suaugusieji, koordinuoja su kitais prasmę (Pearce, 1976).

Iš kitos pusės, bendravimas yra mechanizmas, kuriuo šeimos nariai kuria ir nutraukia savo intymius santykius. Per socialinę sąveiką žmonės formuoja savo šeimas. Sujungdami bendravimą, jie gali vertinti, kaip toliau klostysis sąveika, santykių statusą, suderinamumo lygį (Berger, Gardner, Clatterbuck, & Schulman, 1976; Surra, Arizzi, & Asmussen, 1988). Po šeimos suformavimo, jos nariai ir toliau supranta vienas kitą per koordinaciją. Sutuoaktiniai naudojami bendravimo

strategijomis, kad palaikytų santuoką (Canary & Stafford, 1992). Vaikų ir paauglių santykiai su tėvais yra veikiami abiejų šių aspektų: sąveikos tų santykių lygmenyje kiekio ir jų tipo (Stafford & Bayer, 1993). Tuo pačiu metu, kai kurių santykių pabaigą taip pat yra perteikiama per bendravimo procesą. Pavyzdžiui, skyrybos siejasi su tam tikru bendravimo tipu (Gottman, 2014).

Kitas argumentas, paaiškinantis tyrėjų susidomėjimą šeimos bendravimu yra tas, kad jis suteikia būdą nuspėti šeimos santykių kokybę ir laikiškumą. Pavyzdžiui, jie teigia, kad ilgainiui šis bendravimo procesas yra santuokinių santykių kokybės rodiklis. Taip poros, patiriančios aukštesnį streso lygį, paprastai išreiškia labiau neigiamą jausmus ir mažiau teigiamų emocijų, negu patiriančios mažiau streso ir ši jausmų raiška santuokiniuose santykiuose pasireiškia dviem kryptimis (Margolin & Wampold, 1981; Notarius & Johnson, 1982). Be to, kai pradiniai pasitenkinimo lygiai yra kontroliuojami, neigiamų jausmų santuokoje raiška numato per laiką mažėjantį pasitenkinimą (John M Gottman & Krokoff, 1989; Huston & Vangelisti, 1991; Levenson & Gottman, 1985). Pridedant prie šeimos santykių kokybės apmąstymo, bendravimas, sujungiantis šeimos narius (pvz. suotuoktinių porą) gali paveikti kito posistemio narių bendravimą (pvz. tėvų) arba gali paveikti kitus šeimos narius (pvz. vaikus). Tyrimai rodo, kad tėvų bendravimo kokybė gali paveikti vaikų problemų sprendimo gebėjimus (Goodman, Barfoot, Frye, & Belli, 1999) ir draugystės įgūdžius (Burlison, Delia, & Applegate, 1995). Be to, tėvų polinkis įsitraukti į tam tikrus konfliktus siejamas su nerimu (Grych & Fincham, 1990). Tuo pačiu metu šeimos bendravimas numato šeimos santykių kokybės struktūrą ir ši struktūra taip pat parodo, kaip šeima susiduria su struktūriniais pokyčiais, tokiais kaip vaiko gimimas (MacDermid, Huston, & McHale, 1990) or remarriage (Coleman, Fine, Ganong, Downs, & Pauk, 2001).

Bendravimo procesas varijuoja kartos, lytirs ir patirties lygmenimis. Kai šeimos bando geriau suprasti skirtingus bendravimo stilius, jos geba sumažinti kritiką. Daugumą bendravimo problemų sukelia išvalgų skirtumai arba kaip yra interpretuojama ta pati informacija. Šie skirtumai gali būti sumažinti, jeigu vienas šeimos narių yra pasirengęs įžengti į kito žmogaus vidinį pasaulį. Covey (1989) teigia, kad kai šeimos nariai šaukia, yra perduodama žinutė: „supraskite mane“, „klausykitės manęs“, „pakluskite man“. Taigi yra patariama, kad kiekvienas šeimos narys išmoktų būti kantrus ir valdyti save – iš pradžių išklausyti ir kalbėti vėliau. Perteklinė pykčio raiška kelia kaltės jauseną ir gėdą šeimos sąveikoje ir atvėsina ryšius. Įprastas šeimos sąveikų siekiamas tikslas yra sukurti pasitikėjimo išsireikšti padėtį, kurioje visi gali laimėti. Tokia padėtis sukuriama per

dažną skatinamosios kalbos vartojimą, pavyzdžiui: „Apmąstyk mums prienamų variantus“, „Norėčiau kito požiūrio, ar tai įmanoma?“ arba „Aš suprantu tavo požiūrį.“ Taigi pagerinti bendravimui šeimoje galima apsvarstyti šiuos pasiūlymus (Covey, 1989):

- kasdien iš tikrųjų skirti laiko bendrauti su šeimos nariais;
- pradėti sakinius „aš“, o ne „tu“;
- reikšti tik tai, ką mes jaučiame, kuo tikime, ko norime ar ko mums reikia ir t. t., o ne tai, ką jaučia, galvoja, ko nori ar ko jam reikia ir t. t. kitas asmuo;
- kada tik įmanoma, svarbu prašyti grįžtamojo ryšio;
- vietoje automatiško atmetimo ar nesutikimo su kieno nors kito nuomone ar klausimu, gali būti pasakomi jų pačių žodžiai apie tai, kas buvo pasakyta;
- kai kas nors kalba, atidžiai to klausykitės;
- palikite viską nuošalyje ir žiūrėkite savo pašnekovui į akis, skirkite jam visą savo dėmesį;
- skirkite dėmesį nežodinėms žinutėms, taip pat kaip ir žodinėms.

b. Šeimos laikas

Pagal Nielsen atliktą apklausą, tėvai per savaitę praleidžia maždaug 39 minutes kalbėdami su savo vaikais. Laikas, praleistas su vaikais, turi poveikį jų gerai savijautai, neigiamai siejasi su alkoholio, narkotikų vartojimu ir teigiamai su gerėjančia psichine sveikata ir socialine kompetencija (A. Bowen, 2013).

Kai valgo kartu su abiejais tėvais, paaugliai praneša apie retesnius streso simptomus, aukštesnį laimės lygį (Offer, 2013). Be to, paaugliai, kartu su tėvais atliekantys laisvalaikio veiklą, patiria mažiau streso ir tėvų ir vaikų santykiai yra daug stipresni (Crouter, Head, McHale, & Tucker, 2004). Šie duomenys pabrėžia abiejų tėvų vaidmens kaip poveikio veiksnio vaiko savijautai svarbą.

Į šeimos laiką dėmesį atkreipia ir Daly (1996). Teigiama, kad tarp to, ką šeimos laiko svarbu (jų ideologija) arba to, ko jie nori ir to, ką jie iš tiesų daro, dažnai yra disbalansas ir ryšio trūkumas kartu praleisto laiko atžvilgiu. Daly teigia, kad su šeima praleistas laikas neturi tos pačios reikšmės visoms šeimoms. Pavyzdžiui, Vakarų kultūroje iškeliamos idėjos šia tema dažnai sustitelkia į laiko leidimo kartu su vaiku svarbą ir labiau veiksimingą bendravimą. Šio tipo teorija taip pat remia idėją,

kad šeimos, kurios praleidžia daugiau laiko kartu, yra stipresnės ir gali pasiekti savo tikslus (Daly, 1996).

Vis dėlto laiko, praleidžiamo su šeima, kiekis yra labai sumažėjęs arba tampa vis sunkiau ir sunkiau jo turėti dėl labai užimto šeimos narių darbo grafiko ir taip pat dėl kasdienio ritmo. Šiomis aplinkybėmis Daly teigia, kad kai kurie žmonės turi dvi šeimas – vieną, kurioje gyvena ir kitą, su kuria jie gyvena, ir dažnai šios dvi šeimos nėra suderinamos. Pridėdamas prie šių šių problemų, jis pabrėžia, kad šeimos yra labai suvaržytos, kaip ir laiko kiekis, skiriamas tam tikroms problemoms spręsti. Be to, yra skirtumas tarp to, ko vaikai nori ir to, ko nori tėvai kartu leidžiamo laiko atžvilgiu. Paprastai tėvai praneša apie norą praleisti daugiau laiko ir užsiimti kokia nors veikla su savo šeima. Vaikai paprastai tiesiog nori praleisti daugiau laiko su tėvais (Daly, 1996). Kiti tyrimai apie vaikų nuomonę dėl su šeima leidžiamo laiko (Christensen, 2002; Daly, 2002) pabrėžia vaikų suteikiamą svarbą paprastai rutiniškai veiklai, tokiai kaip kasdieniai pokalbiai su tėvais. Išjungti televizorių, mobilųjį telefoną, kompiuterį, kol sėdima prie stalo, kai tvarkomi namai arba bet kokia kita paprasta veikla kartu prisideda prie jūsų šeimos laiko kokybės. Žaidimo aikimirkos yra kitas pavyzdys, galintis pagerinti šeimos laiko kokybę ir tokiu būdu pasitenkinimo jausmas ir gera savijauta yra pakeliami (A. Bowen, 2013).

Kaip nurodė Daly (1996), per pastaruosius metus laiko, leidžiamo su šeima, kiekis mažėja (Daly, 1996). Vis dėlto tokiomis sąlygomis laiko ir veiklos kokybė tampa svarbesnė. Kokybiškas laikas yra visai šeimai skirtas laikas, kada veikla atliekama pagal visų įnorius, ypač vaikų. Deja, šis laikas dažnai yra paaukojamas dėl spaudimo ir reikalavimų tėvų darbe, kas sukelia stresą, kaltės ir nusivylimo jausmus (A. Bowen, 2013). Taip pat šia linkme Daly tyrimas parodė, kad dauguma jo tirtų šeimų patiria stresą dėl kartu leidžiamo laiko. Pavyzdžiui, tėvai praneša apie aukštesnį kaltės jausmą dėl negalėjimo leisti laiką su šeimos nariais lygi. Taip pat tyrimas nustatė, kad pagrindė susidorojimo su kaltės jausmu strategija yra siūlyti šeimos nariams kitus privalumus (pvz. dovanas), o ne keisti darbo planą, kad turėtų daugiau laiko (Daly, 1996).

Vajomingas universiteto Negalios instituto pranešimas (A. Bowen, 2013) pristato įvairius pasiūlymus kartu leidžiamo laiko kokybei pagerinti, tokius kaip:

- kasdieninės akimirkos gali būti malonesnės, jeigu dėmesys sutelkiamas į pokalbį:
 - tėvai gali laukti vaikų iš mokyklos ir gali skirti laiko (be telefono įsiterpimo) pašnekėti su jais;
 - maistas gali būti ruošiamas kartu;

- bent kartą per dieną maistas turėtų būti valgomas kartu;
- vengti prieštaringų diskusijų prie stalo;
- atkreipti dėmesį į konkrečius klausimus apie kasdienę veiklą;
- pradėti pokalbį apie geriausią / blogiausią dienos dalį, kad visi turėtų galimybę pasireikšti;
- kurti darbą / temas kartu ir pateikti atsakymus, jeigu vaikai iškeltų klausimų;
- ypatingoms akimirksom:
 - trukdžiai (televizorius, telefonas ir pnš.) neturėtų būti leidžiami;
 - vaikas turėtų galėti pasirinkti veiklą;
- strategijos maloniai praleisti laiką su šeima galėtų būti:
 - užsiimti lauko sportu / jį stebėti;
 - kartu žiūrėti filmus;
 - kortų, futbolo, dëlionės žaidimai;
 - balsu skaityti knygas;
 - bendrų pomëgių radimas ir jų praktikavimas (žvejyba, stovyklavimas, statymas kartu, grupinio projekto darymas, etc.).

c. Šeimos stiprybës

Šeimos stiprybių sutvirtinimas atneša pagrįstą pusiausvyrą supratimui to, kaip šeimoms pavyksta įveikti gyvenimo sunkumus. Sutelkiame dėmesį į vertas pastebėti šeimos problemos ir nesėkmės, taigi sėkmei reikalingas teigiamas požiūris. Šeimos stiprybių perspektyva yra teigiamas, optimistiškas, gyvenimiškas vadovavimasis ir remimasis tyrimais iš viso pasaulio. Negalima ignoruoti šeimos problemų, bet jos yra perstruktūruotos ir perbalansuotos.

Per paskutiniuosius tris dešimtmečius Nebraskos-Linkolno universiteto mokslininkai, vadovaujami John DeFrain, Alabamos-Tuskalūzos universiteto mokslininkai, vadovaujami Nick Stinnett ir Minesotos-Sent Polo universiteto mokslininkai, vadovaujami David H. Olson, taip pat ir susijusios Jungtinių Amerikos Valstijos ir kitų pasaulio šalių institucijos tyrë šeimas perspektyva

paremtu atžvilgiu. Rezultatai iškelia panašių bruožų, apibūdinančių stiprių šeimų savybes, rinkinį. Taigi skirtingų kultūrų žmonės nurodo bendrus stiprios šeimos bruožus ir šios savybės yra (DeFrain & Asay, 2007):

- vertinimas ir prisirišimas:
 - rūpestis vienas kitu;
 - draugystė;
 - pagarba individualumui;
 - humoro jausmas;
 - žaisimingas charakteris;
- įsipareigojimas:
 - pasitikėjimas;
 - atvirumas;
 - patikimumas;
 - ištikimybė;
 - dalinimasis;
- teigiamas bendravimas:
 - komplimentų sakymas;
 - dalinimasis jausmais;
 - smerkimo, kaltinimo vengimas;
 - gebėjimas rasti kompromisą;
 - nesutikimo ir skirtingos nuomonės priėmimas;
- kartu leidžiamas laikas:
 - pakankamo laiko kiekio kokybė;
 - džiaugsmas būti kitų kompanijoje;
 - paprastumas;
 - dalinimasis maloniomis akimirkomis;

- gera savijauta:
 - viltis;
 - tikėjimas;
 - užuojauta;
 - etinių vertybių bendrumas;
- gebėjimas susidoroti krizės situacijose:
 - prisitaikomumas;
 - krizių ir iššūkių kaip galimybių interpretacija;
 - augimas kartu per krizę;
 - atsivėrimas pokyčiams;
 - atsparumas.

Stiprių šeimų tyrimai suteikė ne tik modelius geriau suprasti stiprių šeimų savybes. Jie taip pat pateikė frazių, kurios yra svarbios tam, kaip bendrai žiūrime į šeimas ir kaip mes galime sėkmingai gyventi savo pačių šeimose (DeFrain & Asay, 2007):

- *Šeimos, su visa savo žymia įvairove, yra fundamentalus žmonių kultūrų pagrindas.* Stiprios šeimos yra būtinos stiprių bendruomenių kūrimuisi, o stiprios bendruomenės skatina ir kuria stiprias šeimas;
- *Visos šeimos turi stipriųjų aspektų.* Visos šeimos turi sunkumų ir sričių potencialiai augti. Jeigu kas nors ieško tik šeimos problemų, tai tik jas ir matys. Jeigu ieško stiprybių, jas ir ras;
- *Svarbi ne struktūra, o veikimas.* Kai kalbame apie šeimas, dažnai darome klaidą susitelkdami į išorinę šeimos struktūrą ar šeimos tipą, o ne į vidinį šeimos funkcionavimą. Tiesą pasakius, yra stiprių tik vieno iš tėvų šeimų, stiprių didelių, branduolinių, išplėstinių šeimų, šeimų su homoseksualiais nariais ir t. t.
- *Stipri santuoka yra daugumos stiprių šeimų centras.* Daugumoje vaikus auginančių šeimų poros santykiai yra svarbus stiprybės šaltinis. Tėvai turi rasti būdų kurti teigiamus poros santykius dėl visos šeimos gerovės;
- *Stiprios šeimos yra linkusios auginti nuostabius vaikus;*

- *Jeigu žmogus užaugo stiprioje šeimoje, tikriausiai jam / jai bus lengviau sukurti stiprią suaugusiųjų šeimą.* Visgi tai taip pat yra įmanoma net jeigu jam / jai taip nepasisekė ir jis / ji užaugo rimtų problemų turėjusioje šeimoje;
- *Santykis tarp pinigų ir šeimos yra nepakankamas.* Kai šeima sukaupia tinkamus finansinius išteklius, abejotina, kad nepertraukiama dar didesnių pajamų paieška pagerins šeimos gyvenimo kokybę, santykių laimę ar stiprybę;
- *Stiprybės sukuriamos per laiką.* Kai poros nusprendžia gyvėti kartu, kartais jie turi sunkumų prisitaikyti vienas prie kito, o šie sunkumai yra gana nuspėjami. Prisitaikymas vienam prie kito nėra lengva užduotis. Dauguma porų, prieš joms sukuriant sveiką, laimingą šeimą, yra nestabilios.
- *Stiprybės dažnai sukuriamos kaip atsakas į iššūkius.* Kasdieniai streso sukėlėjai ir reikšmingos krizės išbando porą ir šeimos stiprybės;
- *Stiprių šeimų nariai nėra linkę per daug galvoti apie savo stiprybes, jie tiesiog gyvena jomis pasiremdami.* Vis dėlto yra pravartu atsargiai žvelgti į stiprybes ir diskutuoti būtent apie tai, kaip šeimų nariai naudojami jomis kaip privalumais;
- *Stiprios šeimos, kaip ir žmonės, nėra tobulos.* Net ir stipriausiose šeimose kartais gali kilti problemų. Bet taip pat yra ir nemažas susitaikymo vienas su kitu, supratimo ir paramos ieškojimo poreikis. Stipri šeima yra nuolat kuriamas meno kūrinys, visada neišbaigtas ir besikeičiantis;
- *Kai siekiate suvienyti žmonių grupes, bendruomenes ir net tautas, stipri strategija būtų vienyti jas pasitelkus šeimos stiprinimo tikslą;*
- *Žmonės turi teisę ir pareigą jaustis saugūs, laimingi, mylimi ir jaustis patogiai.*

d. Sveiki santykiai

Mokslininkai šeima paremtu atžvilgiu šeimą tiria ir šeimos vieneto viduje, ir išorėje. Šiuo atžvilgiu šeima laikoma sudėtingu suderintų veiksmų, kurie visi yra veikiami bendresnių socialinių ir kultūrinių veiksnių, taip pat ir kiekvieno šeimos nario individualių savybių ir elgesio, rinkiniu.

Per XX a. 7-ąjį dešimtmetį šeiminių bendravimo terapeutai, tokie kaip Bateson, Jackson ir Haley sukūrė sveiko šeimos funkcionavimo teoriją (pvz. Jackson, 1965), paremtą Von Bertalanffy

(1950) sukurtos Bendrosios sistemų teorijos pateiktomis idėjomis. Šios idėjos teigia, kad sveikais santykiais paremtos šeimos yra apibūdinamos kaip funkcionalios sistemos, kurios, kaip bet kuri gyvųjų sistemų rūšis, priklauso nuo dviejų svarbių procesų (Maruyama, 1963). Pirmiausia, vientisumą prieš aplinkos neramumus. Tai padaroma neigiamu grįžtamoju ryšiu, dažnai pavaizduojamu namų šildymo sistemos termostato pavyzdžiu. Kaip šiluma nukrenta žemiau nustatyto taško, termostatas aktyvuoja šildytuvą iki tol, kol kambario oras atgauna norimą temperatūrą.

Jokia gyva gyvoji sistema negali išgyventi be reguliuojamosios struktūros, bet griežta struktūra gali ją balansuoti neveiksmingai ir prisitaikyti prie pokyčių aplinkybių taptų pernelyg sunku ar net neįmanoma. Štai kodėl normalios struktūruotų sveikų santykių šeimos turi teigiamą grįžtamąjį ryšį. Neigiamas grįžtamasis ryšys mažina pokyčių poveikį tam, kad būtų palaikoma stabili padėtis; Teigiamas grįžtamasis ryšys pakeičia sistemą, kad pokyčiai būtų priimti. Pavyzdžiui, kai auga vaikai, pasikeičia jų pranešimų šeimai sistema. Akivaizdžiausias pavyzdys yra paauglystė, kai vaikai reikalauja daugiau nepriklausomybės. Šeimos sistema, apribota neigiamu grįžtamoju ryšiu, telkia pasipriešinimą tokiems pokyčiams. Kita vertus, sveikus santykius palaikančios šeimos turi teigiamo grįžtamojo ryšio mechanizmus ir į naują informaciją gali reaguoti keisdamos santykių struktūras ir sąveikas (Nichols & Schwartz, 2005).

Sveikus santykius palaikančios šeimos pereinamaisiais šeimos gyvenimo ciklo laikotarpiais periodiškai tampa nestabiliomis (Hoffman, 1971). Tokiais laikotarpiais jokiai šeimai nepavyksta išlkti nesudrumstai. Visi patiria stresą, priešinasi pokyčiams ir įgyja ydingus ciklus. Vis dėlto lanksčios šeimos nesupančiojamos šiose cikluose ir geba ištraukti į teigiamą grįžtamąjį ryšį tam, kad pasikeistų. Simptominės šeimos, palaikančios problemiškus santykius, lieka įstrigusios ir kenksmingais būdais priešinasi pokyčiams. Sveikos šeimos geba keistis, nes bendrauja aiškiai ir lanksčiai. Pavyzdžiui, kai jų vaikai sako, kad nori užaugti, tėvai klauso ir vykdo požiūrio, elgesio pokyčius (Nichols & Schwartz, 2005).

Kita svarbus šeimos terapijos figūra, kurios analizės principai ir intervencijos metodai bei strategijos yra populiarūs šiandien, yra Virginia Satir. Ji sveikų šeimų santykius apibūdina kaip paremtus tiesiu ir atviru bendravimu, kai yra susiduriama su skirtumais ir emocijos yra atvirai išreiškiamos. Satir teigia, kad šiomis aplinkybėmis žmonės įgyja sveiką savivertę, kuri sudaro sąlygas imtis būtinos rizikos dėl autentiškų santykių (Satir, 2010).

XX a. 8-ajame dešimtmetyje Murray Bowen, psichiatras ir sisteminis šeimos terapeutas, padėjo pamatus teorijai, susitelkiančiai į šeimos kilmės poveikį tolimesniems kiekvieno individo gyvenimo santykiams (M. Bowen, 1976). Remdamiesi Bowen idėjomis, Cater ir McGoldrick (1999) apibūdino šeimos gyvenimo ciklą kaip santykių sistemos plėtimo, siaurinimo ir pertvarkymo procesą, tam, kad būtų paremti šeimos narių įėjimai, išėjimai ir raida (McGoldrick & Carter, 1999). Taigi namų palikimo stadijoje pirminė jaunų žmonių užduotis yra atsiskirti nuo šeimos nepasitelkiant emocinio pakaitalo. Tai yra laikas įgyti autonomišką būdą būti prieš suformuojant porą su kitu asmeniu ir sukuriant naują šeimą. Šeiminiėje santuokos sąjungoje pirminė užduotis sukurti naują porą. Tai nėra tiesiog paprasta dviejų individų sąjunga, tai yra pilnų dviejų sistemų transformacija. Kol šios stadijos problemos tarp partnerių gali atrodyti pirmapradiškos, jos taip pat gali atspindėti nesėkmę atsiskirti nuo namų šeimos arba kraštutinį pasitraukimą, kuris porai sukelia per daug spaudimo. Šeimoms, auginančioms mažus vaikus, reikia prisitaikyti prie naujų sąlygų, bendradarbiauti sprendžiant rūpinimosi vaikais užduotis, vengti to, kad sutuoktinių poras smaugtų tėvystės problemos, ir pertvarkyti santykius su tolimesne šeima. Jauniems tėvams kyla sunkumų patenkinti vaikų ugdymo ir kontrolės poreikius ir dirbti kartu kaip komanda. Ši stadija kelia ypač daug streso jaunoms motinoms ir taip pat yra gyvenimo ciklo fazė, kada skyrybų dažnis didžiausias (McGoldrick & Carter, 1999).

Tėvai, kurie sėkmingai susidoroja su ankstesnėmis stadijomis, pamato, kad jų vaikai tapo paaugliais. Paauglystė yra laikas, kai vaikai nebenori būti panašūs į savo mamą ar tėtį, jie nori būti savimi, atrasti savo tapatybę. Jie patiria sunkumų norėdami tapti autonomiškais ir išsprūsti iš šeimos apribojimų. Šiame kontekste iššūkis tėvams yra kaip įmanoma toleruoti ir priimti paauglių atsiskyrimo ir išsiskyrimo tendencijas. Jeigu tėvais griežtai siekia kontroliuoti paauglius, lyg jie būtų maži vaikai, jie sukels maišto, kuris tuo laikotarpiu yra normalus, paaštrėjimą (McGoldrick & Carter, 1999).

Tėvai turi paleisti jauno amžiaus vaikus ir pamatyti savo pačių gyvenimus. Tai gali būti išlaisvinantis laikas savo potencialui išpildyti, bet taip pat tai gali būti vidutinio gyvenimo krizė (Nichols, 1987). Tėvai turi susidurti ne tik su savo vaikų gyvenimo pokyčiais, bet ir su savo gyvenimo bei santykių su jų pačių senstančiais tėvais, kuriems reikia paramos, pokyčiais.

Velėsniaame gyvenime šeimos turi planuoti pensiją, kuri reiškia staigų veiklos praradimą ir staigų poros suartėjimo padažnėjimą. Jeigu abu partneriai būna namie, namai staiga gali pasirodyti šiek tiek per maži. Dar vėliau šeimos turi atsižvelgti į sveikatos prastėjimą, ligas ir galiausiai mirtį (Nichols & Schwartz, 2005).

Šeimos gyvenimo ciklo pokytis, kuris nebegali būti laikomas nuokrypiu, yra skyrybos. Pirminės išsiskyrusių porų užduotys yra atsiskirti, bet palaikyti savo kaip tėvų bendradarbiavimą. Dauguma šeimų po skyrybų tampa vieno iš tėvų šeimomis ir didžioji jų dalis susiduria su finansiniais sunkumais. Alternatyva yra santuokos atnaujinimas ir jaukios šeimos kūrimas, kurioje vienišumas dažnai tampa konfliktu,

e. Rūpinimasis savimi ir vienas kitu

Šeimos negyvena atskirtyje ar vakuume. Jos apima senelius, tetas, dėdes, draugus, kaimynus, kitus globėjus, bendradarbius suaugusiuosius ir kitus suaugusiuosius, teikiančius su vaikų auginimu ir ne tik susijusią socialinę paramą, informaciją ir praktinę pagalbą (Harwood et al., 2010). Socialinį žmogaus tinklą sudaro jam svarbūs individai. Socialinius tinklus nagrinėjantys tyrėjai išskiria skirtingus socialinės paramos, kurią socialinį tinklą sudarantys individai gali suteikti žmogui, tipus (Cochran & Niego, 2002):

- *emocinė parama* reiškia empatijos ir palaikymo raišką, kuri keilia pasitikėjimą ir padeda žmogui nusivylimo ar nerimo laikotarpiu;
- *instrumentinė parama* yra praktinės pagalbos forma, paprastai atliekant namų ruošos darbus ar rūpinantis vaikais;
- *informacinė parama* reiškia patarimus, informaciją iš žmonių, kurie yra daugiau patyrę arba turi daugiau įvairių sričių išmanymo;
- *draugų paramą* sudaro galimybės užsiimti malonia veikla su kitais suaugusiaisiais, pavyzdžiui, eiti į kino teatrą ar žaisti kokį nors žaidimą;
- *materialinė parama* reiškia žmones, kurie gali suteikti finansinę ar kitokią materialinę paramą sunkiu laikotarpiu (pavyzdžiui, pasiūlydami būstą, reikalingus daiktus, pinigų sumą ir pñ.).

Tėvų socialinių tinklų tyrimai rodo, kad emocinė parama, konsultavimas dėl vaikų auginimo ir pagalba tėvams yra naudingi būtent jauniems tėvams, ypač vienišiams, išsiskyrusiems ar gyvenantiems atskirai (Cochran & Niego, 2002; Gringlas & Weinraub, 1995). Būtent moterys, teigiančios, kad joms prieinama socialinio tinklo narių suteikiama rūpinimosi vaikais parama, su savo vaikais bendrauja labiau teigiamai, yra su jais emociškai šiltesnės ir jautresnės jų poreikiams.

Tyrėjai išskyrė keturis būdus, kuriais socialinė parama yra naudinga šeimai (Crockenberg, 1988). Visų pirma, parama gali sumažinti streso, su kuriuo susiduria tėvai, lygį. Vaikų priežiūra, vaikų auginimo patarimai ir materialinė parama palengvina kasdienius sunkus, kurie kitu atveju galėtų susikaupti apsunkinančiomis proporcijomis. Mažiau tikėtina, kad stresą patiriantis(-i) tėvas / motina yra našus(-i).

Kitas socialinės paramos būdas padeda palengvinti intensyvumą to, kaip tėvai išgyvena nepalankius poveikius ar stresą keliančius įvykius. Sunki, nuvilianti diena gali būti paverčiama malonesne draugo ar šeimos nario, kuris suteikia emocinę paramą, kompanijoje. Taigi streso mažinimas tėvų gyvenime pagerina gebėjimą kompetentingai vykdyti tėvo / motinos vaidmenį.

Socialinė parama taip pat padeda formuoti veiksmingas susidorojimo strategijas. Pavyzdžiui, vaikų elgesio problemos, tokios kaip pagarbos trūkumas ar agresyvi kalba, gali tėvams sukelti nusivylimą. Visgi jeigu tėvas / motina pasikalba su darbo kolegomis ar kaimynais, supranta, kad toks elgesys taip pat apibūdina juos jų vaikams. Tokiose tėvų su panašiomis problemomis grupėse tėvystės strategijos gali būti svarstomos tam, kad vaikai būtų išmokyti būti labiau linkę bendradarbiauti ir pagarbesni. Taigi iš kitų emocinę paramą gaunantys tėvai jaučia, kad žmonėms jie rūpi ir to poveikis – gebėjimo palaikyti kitus, tarp jų ir savo vaikus, gerinimas. Be to, tyrimai parodė, kad gausių ir patenkinamų socialinių tinklų prieinamumas tėvams gali būti apribotas socialinių-ekonominių veiksnių, tokių kaip šeimos įplaukos, tėvų išsilavinimo patirtis ir profesinis lygis (Harwood et al., 2010).

Teigiamų socialinių tinklų prieinamumas tėvams siejamas su daugybe teigiamų poveikių vaikų raidai, taip pat ir gerai savijautai bei šeimos laimei, geresniems socialiniams įgūdžiams bendraujant su to paties amžiaus žmonėmis, tvirtų draugysčių su kitais vaikais formavimui (Cochran & Niego, 2002). Be to, vaikams yra naudingi emociniai bei pažintiniai reguliariaus bendravimo su jiems dėmesingu socialiniu tinklu, kuriuo vaikai gali pasikliauti, privalumai. Taigi suaugę tinklo nariai gali vaikams suteikti pramogų už namų ribų (apsilankyti zoologijos sode, parke, kino teatre ir p.nš.), taip pat ir galimybių įsitraukti į kasdienę veiklą, tokią kaip sodininkystė ar maisto ruošą bei į viską kita, kas patenka į šilumos ir rūpesčio kontekstą (Harwood et al., 2010).

Šaltiniai, nuorodos

Abbeduto, L., Seltzer, M. M., Shattuck, P., Krauss, M. W., Orsmond, G., & Murphy, M. M. (2004). Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, down syndrome, or fragile X syndrome. *American Journal on Mental Retardation*, 109(3), 237–254.

- Barratt, M. S. (1995). Communication in infancy. *Explaining Family Interactions*, 5–33.
- Berger, C. R., Gardner, R. R., Clatterbuck, G. W., & Schulman, L. S. (1976). Perceptions of information sequencing in relationship development. *Human Communication Research*, 3(1), 29–46.
- Bowen, A. (2013). The importance of family quality time for families and children with special health care needs. Retrieved from http://www.uwyo.edu/wind/_files/docs/f2f/f2f%20family%20quality%20time%2010-13.pdf
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy: Theory and Practice*, 4, 2–90.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II. Separation: Anxiety and anger. *Attachment and Loss*, 2, 1–429.
- Bristol, M. M. (1987). Mothers of children with autism or communication disorders: successful adaptation and the double ABCX model. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 17(4), 469–486.
- Bristol, Marie M. (1984). Family resources and successful adaptation to autistic children. In *The effects of autism on the family* (pp. 289–310). Springer.
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning* (Vol. 3). Harvard University Press.
- Burleson, B. R., Delia, J. G., & Applegate, J. L. (1995). The socialization of person-centered communication: Parents' contributions to their children's social-cognitive and communication skills.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communications Monographs*, 59(3), 243–267.
- Cappella, J. N. (1991). The biological origins of automated patterns of human interaction. *Communication Theory*, 1(1), 4–35.
- Carnes, S. L., & Quinn, W. H. (2005). Family Adaptation to Brain Injury: Coping and Psychological Distress. *Families, Systems, & Health*, 23(2), 186.
- Christensen, P. H. (2002). Why more 'quality time' is not on the top of children's lists: the 'qualities of time' for children. *Children & Society*, 16(2), 77–88.
- Cochran, M., & Niego, S. (2002). Parenting and social networks. *Handbook of Parenting Volume 4 Social Conditions and Applied Parenting*, 122.

- Coleman, M., Fine, M. A., Ganong, L. H., Downs, K. J., & Pauk, N. (2001). When you're not the Brady Bunch: Identifying perceived conflicts and resolution strategies in stepfamilies. *Personal Relationships*, 8(1), 55–73.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*.
- Crockenberg, S. (1988). Social support and parenting.
- Crouter, A. C., Head, M. R., McHale, S. M., & Tucker, C. J. (2004). Family time and the psychosocial adjustment of adolescent siblings and their parents. *Journal of Marriage and Family*, 66(1), 147–162.
- Daly, K. (1996). *Families & time: Keeping pace in a hurried culture* (Vol. 7). Sage Publications.
- Daly, K. (2002). Time, gender, and the negotiation of family schedules. *Symbolic Interaction*, 25(3), 323–342.
- Day, R. D. (2002). *Introduction to family processes*. Routledge.
- DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). *Strong Families Around the World: An Introduction to the Family Strengths Perspective*. The Haworth Press.
- Dumas, J. E., Wolf, L. C., Fisman, S. N., & Culligan, A. (1991). Parenting stress, child behavior problems, and dysphoria in parents of children with autism, Down syndrome, behavior disorders, and normal development. *Exceptionality: A Special Education Journal*, 2(2), 97–110.
- Dunn, M. E., Burbine, T., Bowers, C. A., & Tantleff-Dunn, S. (2001). Moderators of stress in parents of children with autism. *Community Mental Health Journal*, 37(1), 39–52.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118.
- Goodman, S. H., Barfoot, B., Frye, A. A., & Belli, A. M. (1999). Dimensions of marital conflict and children's social problem-solving skills. *Journal of Family Psychology*, 13(1), 33.
- Gottman, John M, & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47.
- Gottman, John Mordechai. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- Gringlas, M. B., & Weinraub, M. (1995). Single parenthood. *Handbook of Parenting*, 3, 65–87.

- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, *108*(2), 267.
- Halbesleben, J. R. B., Neveu, J.-P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the "COR": Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, *20*(10), 1–31.
- Harwood, R. L., Miller, S. A., Vasta, R., Manole, I., Avădani, I., & Aneci, I. (2010). *Psihologia copilului*. Polirom.
- Hastings, R. P., Kovshoff, H., Brown, T., Ward, N. J., Espinosa, F. D., & Remington, B. (2005). Coping strategies in mothers and fathers of preschool and school-age children with autism. *Autism*, *9*(4), 377–391.
- Hastings, R. P., Kovshoff, H., Ward, N. J., Degli Espinosa, F., Brown, T., & Remington, B. (2005). Systems analysis of stress and positive perceptions in mothers and fathers of pre-school children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *35*(5), 635.
- Hastings, R. P., & Taunt, H. M. (2002). Positive perceptions in families of children with developmental disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, *107*(2), 116–127.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E. (1998). Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress.
- Hoffman, L. (1971). Deviation-amplifying processes in natural groups. *Changing Families*. New York: Grune & Stratton, 355–387.
- Huston, T. L., & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(5), 721.
- Jackson, D. D. (1965). The study of the family. *Family Process*, *4*(1), 1–20.
- Keller, D., & Honig, A. S. (2004). Maternal and paternal stress in families with school-aged children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry*, *74*(3), 337.
- Lecavalier, L., Leone, S., & Wiltz, J. (2006). The impact of behaviour problems on caregiver stress in young people with autism spectrum disorders. *Journal of Intellectual Disability Research*, *50*(3), 172–183.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *49*(1), 85.

- Maccubbin, H., & Patterson, J. (1983). Family transitions: adaptation to stress. *Stress and the Family: Coping with Normative Transitions, 1*, 5–25.
- MacDermid, S. M., Huston, T. L., & McHale, S. M. (1990). Changes in marriage associated with the transition to parenthood: Individual differences as a function of sex-role attitudes and changes in the division of household labor. *Journal of Marriage and the Family*, 475–486.
- Manning, M. M., Wainwright, L., & Bennett, J. (2011). The double ABCX model of adaptation in racially diverse families with a school-age child with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(3), 320–331.
- Margolin, G., & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(4), 554.
- Maruyama, M. (1963). The second cybernetics: Deviation-amplifying mutual causal processes. *American Scientist*, 51(2), 164–179.
- McGoldrick, M., & Carter, B. (1999). Self in context: The individual life cycle in systemic perspective. *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family and Social Perspectives*, 3, 27–46.
- Nichols, Michael P. (1987). *Turning forty in the eighties: Personal crisis, time for change*. Fireside.
- Nichols, MICHAEL P, & Schwartz, R. (2005). Terapia de familie. Concepte și metode. *Asociația de Terapie Familială, București*.
- Notarius, C. I., & Johnson, J. S. (1982). Emotional expression in husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, 483–489.
- Offer, S. (2013). Family Time Activities and Adolescents' Emotional Well-being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26–41.
- Pakenham, K. I., Samios, C., & Sofronoff, K. (2005). Adjustment in mothers of children with Asperger syndrome: An application of the double ABCX model of family adjustment. *Autism*, 9(2), 191–212.
- Panganiban-Corale, A. T., & Medina Jr, M. F. (2011). Family resources study: part 1: family resources, family function and caregiver strain in childhood cancer. *Asia Pacific Family Medicine*, (10:14).

- Pearce, W. B. (1976). The coordinated management of meaning: A rules-based theory of interpersonal communication. In *Explorations in interpersonal communication* (G. R. Miller, pp. 17–36). Beverly Hills, CA: Sage.
- Rodrigue, J. R., Morgan, S. B., & Geffken, G. (1990). Families of autistic children: Psychological functioning of mothers. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 371–379.
- Satir, V. (1972). *Peoplemaking*. Science and Behavior Books.
- Satir, V. (2010). *Arta de a făuri oameni*.
- Shimanoff, S. B. (1980). *Communication rules theory and research*.
- Skinner, D., Bailey Jr, D. B., Correa, V., & Rodriguez, P. (1999). Narrating self and disability: Latino mothers' construction of identities vis-à-vis their child with special needs. *Exceptional Children, 65*(4), 481–495.
- Stafford, L., & Bayer, C. L. (1993). *Interaction between parents and children*. Sage Publications, Inc.
- Surra, C. A., Arizzi, P., & Asmussen, L. A. (1988). The association between reasons for commitment and the development and outcome of marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*(1), 47–63.
- Von Bertalanffy, L. (1950). The theory of open systems in physics and biology. *Science, 111*(2872), 23–29.

3. Psichologinė gerovė

Skyliaus santrauka

Šis skyrius atkreips dėmesį į gerą savijautą kaip į svarbią laimingo ir sveiko gyvenimo dalį. Pristatomi du svarbūs teoriniai modeliai, kurie konceptualizuoja geros savijautos sąvoką, tam, kad galėtume išsiaiškinti ir jos reikšmę įprastam gyvenimui. Testų skyriuje pateikiama daugiau skalių ir praktinių užduočių, kurios galėtų pagerinti tėvų požiūrį į savo geros savijautos lygį.



Žodynas / žodžiai žinoti / apibrėžimai (6-10 svarbiausių žinoti žodžių, pvz.: stresas, susidorojimas, atsparumas, specialusis ugdymas, įtraukimas).

Gera savijauta, psichologinė gerovė, teigiamos emocijos, įsitraukimas, prasmė, teigiami santykiai, užuojauta sau.

Mūsų temos teorinė dalis

Psichologinė gerovė – labai plačiai kaip artimas teigiamai psichinei būsenai, laimei arba subjektyviai savijautai žinomas terminas. Šis terminas yra daug konceptualizuotas, bet mes apsvaustysime du pagrindinius modelius ir pristatysime veiksnius, kurie prisideda prie psichologinės gerovės formavimo ir palaikymo.

Martin Seligman, žymus psichologas ir teigiamos psichologijos propaguotojas, sukūrė geros savijautos modelį PERMA, kurį sudaro penkis matmenys, apimantys hedonistinę ir eudemoninę laimės rūšis.

Teigiamos emocijos (Positive Emotions) – jautimasis gerai

Įsitraukimas (Engagement) – srauto radimas

Santykiai (Relationships) – autentiški ryšiai

Prasmė (Meaning) – tikslinga egzistencija

Pasiekimas (Achievement) – ko nors pasiekimo jausmas



Seligman mano, kad PERMA modelis, praturtindamas žmonių laimę, socialinį gyvenimą ir prasmę, galėtų prisidėti prie geresnio jų gyvenimo.

Penki dėmenys yra: (P) teigiamos emocijos, (E) įsitraukimas, (R) teigiami santykiai, (M) prasmė ir (A) pasiekimas.

1. Teigiamos emocijos

Teigiamos emocijos daugiausia siejamos su laime ir visi mąstome apie džiaugsmą ir laimę, kai kalbame apie gerą savijautą. Bet svarbu yra ne tik jausti teigiamas emocijas, bet ir teigiamas požiūris į dalykus ir gyvenimą, optimiškas požiūris į praeitį, dabartį ir ateitį. Šis teigiamas požiūris galėtų padėti formuoti sveikus santykius, visišką įsitraukimą į darbą, palengvinti depresinę nuotaiką ir pagausinti teigiamų lūkesčių. Tai iškelia optimizmo naudą visoms gyvenimo užduotims ir matmenims.

Amerikiečių mokslininkė Barbara Fredrickson, (1998; 2004) sukūrė *Teigiamų emocijų plėtimo ir formavimo teoriją*, kuri rodo, „kuo geros yra teigiamos emocijos“. Pagal šią teoriją, teigiamos emocijos platina žmonių momentinį minties–veiksno repertuarą ir formuoja savo patvarius asmeninius išteklius; taip pat teigiamos emocijos lengvina elgesio tendencijas. Fredrickson (2009) teigia, kad dėl pozityvumo žmonės geba matyti naujas galimybes, atsigauti po nesėkmių, užmegzti gilesnį ryšį su kitais ir pasiekti savo potencialą. Jeigu bandytume paaiškinti teigiamų emocijų plečiamąjį poveikį, sužinotume, kad pozityvumas plečia mūsų požiūrį plėsdamas mūsų periferinio regėjimo lauką, kas yra patvirtinta nemažo skaičiaus kitų tyrimų (Fredrickson, 2008; Rowe, Hirsh, & Anderson, 2007; Schmitz, De Rosa, & Anderson, 2009; Trick, Brandigampola, & Enns, 2012). Taip pat nustatyta, kad pagausėjusios teigiamos emocijos skatina didesnę ryšio su kitais jauseną, laikinas

pozityvumo pakilimas žmonėms leido pamatyti daugiau sutapimų tarp savęs ir kitų, leisdamas jiems suprasti, kad dėl pozityvumu žmonės jaučiasi artimesni su jiems svarbiais žmonėmis. Plėsdamas individo pasitikėjimo kitais ribas (Dunn & Schweitzer, 2005), formuodamas bendras grupines tapatybes, sumažinančias skirtį tarp „jie“ ir „mes“ (Dovidio, Isen, Guerra, Gaertner, & Rust, 1998) ir įveikdamas rasinius įstikininimus (Johnson & Fredrickson, 2005), pozityvumas plečia socialinį atsaką.

Fredrickson (2009) teigia, kad nėra taip, jog pozityvumas tiesiog pakeistų žmogaus blogas mintis į geras, **jis keičia žmogaus sąmonės taikymo sritį ir ribas**, tokiu būdu paveikdamas našumą. Svarbu, kad nustatyta, jog šie pokyčiai teigiamai veikia našumą darbovietėje. Išplėsta mąstysena yra atradimo **pagrindas** – naujų **žinių, sąjungų ir įgūdžių** atradimas (Fredrickson, 2013a). Šie ištekliai gali pasireikšti keliais skirtingais būdais, apimant pažintinius (pvz. ekspertinės žinios, intelektinis sudėtingumas), socialinius (pvz. draugystės, socialinės paramos tinklai), psichologinius (pvz. atsparumas, optimizmas) ir fizinius (pvz. sveikata, ilgaamžiškumas) rezultatus. Pagerinti ištekliai iš tikrųjų gali padėti sukelti intrapersonalinį, tarpasmeninį ir organizacinį augimą, o ne tik tiesiog rodyti optimalų funkcionavimą (Lyubomirsky et al., 2005; Mauss et al., 2011; Vacharkulksemsuk et al., 2011). 2005 m. Losada ir Fredrickson bendradarbiavo, kad išnagrinėtų teigiamo lyginant su neigiamu (santykis T / N) poveikio efektą, kuris išsiskiria tarp klestinčios ir neklesinčios individų būsenos (Fredrickson & Losada, 2005). Jie nustatė, kad pozityvumo ir neigiamos būsenos santykis – 3 prieš 1 (t. y. reikia trijų teigiamų potyrių, kad būtų neutralizuotas vienas neigiamas potyris). Fredrickson nustatė dešimt teigiamų emocijų, kurios laikomos turinčiomis didelę įtaką žmonių gyvenimui:

Emocija	Poveikis ir nauda
Džiaugsmas	Džiaugsmas kyla, kai esamomis aplinkybėmis žmogui nutinka kas nors gera ir netikėta. Jis skatina norą veikti ir įsitraukti, o tai mums leidžia kaupti iš eksperimentinio mokymosi gaunamus įgūdžius.
Dėkingumas	Dėkingumas kyla, kai žmonės pripažįsta kitą žmogų jų netikėtos sėkmės šaltiniu. Jis kelia norą kūribyškai apmąstyti naujus būdus būti maloniam ir dosniam bei formuoti socialinius ryšius bei įgūdžius rodyti rūpestį ir lojalumą.
Ramybė	Taip pat vadinama pasitenkinimu, ramybė kyla, kai žmonės savo esamas aplinkybės laiko labai brangintinomis, tinkamomis arba patenkinamomis. Ji kelia norą mėgautis tomis aplinkybėmis ir integruoti jas į naujus prioritetus ar vertybes.

Susidomėjimas	Susidomėjimas kyla tokiomis aplinkybėmis, kurios laikomos saugiomis, bet siūlančiomis naujoves. Jis kelia norą nagrinėti, mokytis, įsitraukti į naują ir taip plečiasi.
Viltis	Viltis kyla grėsmingomis aplinkybėmis, kuriomis žmonės bijo blogiausio, bet trokšta geresnio. Ji sukuria norą naudotis savo gebėjimais ir išradingumu padėčiai pakeisti ir kuria optimizmo ir atsparumo išteklius.
Pasididžiavimas	Pasididžiavimas kyla, kai žmonės prisiima atitinkamus nuopelnus už kokius nors visuomenės gerai vertinamus rezultatus. Jis kuria norą svajoti apie dar didesnius pasiekimus panašiose srityse ir leidžia mums jaustis užtikrintais ir pasitikinčiais savimi.
Linksmumas	Linksmumas jaučiamas tada, kai dabartinės savo aplinkybes laikome apimančiomis kokį nors nerimtą socialinį neatitikimą, Jis kelia norą dalintis juoku ir rasti kūrybingus būdus tęsti džiaugingumą, padėdamas mums formuoti ir tvirtinti patvarius socialinius ryšius.
Įkvėpimas	Įkvėpimas kyla, kai žmonės išvysta kito žmogaus kokios nors srities meistriskumą. Jis kelia norą pernokti save, pasiekti aukštesnį savivertės lygį ir kelia asmenybės augimo motyvaciją.
Pagarba	Pagarba kyla, kai žmonės susiduria su didelio masto gerumu. Pagarbos potyris verčia žmones sugerti ir priimti šį naują didumą, su kuriuo jie susidūrė ir kuria naują pasaulėžiūrą.
Meilė	Meilė, kuri atrodo esanti dažniausiai žmonių jaučiama teigiama emocija, kyla, kai yra jaučiama bet kuri kita iš teigiamų emocijų saugaus, tarpasmeninio ryšio ar santykių kontekste. Ji kelia momentines socialinio ryšio ir savęs plėtimo įžvalgas bei formuoja ryšius ir bendrumą.

2. Įsitraukimas

Įsitraukimas yra tokia būseną, kuri mus nukreipia į aktyvią sąmonės būseną, įtrauktą ko nors, ką mums patinka daryti ar patirti. Visiems žmonėms ko nors jų gyvenime, kad būtų išlaikomi esamoje akimirkoje, sukuriant „srautą“ į tam tikrą veiklą. Seligman šį srauto tipą laiko svarbiu veiksmu protui, įgūdžiams ir emociniams gebėjimams aktyvuoti.

Srautas (Csikszentmihaly, 2000) apibūdina patirtinę gilios absorbcijos būseną esamąją akimirką, kuri yra iš esmės naudinga, skatina augimą ir žmogaus patirčiai gali suteikti vertės ir prasmės, tokiu būdu pagerindama eudaimoninę gerovę. Mihaly Csikszentmihaly teigia, kad žmonės patiria

kraštutinę geros jausenos formą, kai dalyvauja vykdant sunkius iššūkius užduotis, bet jų ištekliai ir įgūdžiai turi atitikti iššūkius ir užduotį. Srautas, arba optimalus žmogaus patirtis, vyskta tada, kai žmonės turi aiškų tikslą, tinkmą iššūkių lygį, kuris suderina jų stiprybes su užduotimis, kurių jie imasi ir reguliarių grįžtamąjį ryšį. Srautas skatina mus labiau įsitraukti į gyvenimą, mėgautis veikla, turėti kontrolės pojūtį ir stipriai jausti savastį (Lyubomirsky, 2007), tokiu būdu didindamas individų pozityvumą.

Kai kurie srauto sąmonės būsenos efektai:

- intensyvus ir sutelktas susikaupimas ties tuo, kas daroma esamu momentu;
- sujungiami veiksmai ir sąmoningumas,
- neigiamos refleksyvosios savimonės netekimas;
- nuojauta, kad žmogus pats gali kontroliuoti savo veiksmus;
- laiko patyrio išsikreipimas;
- ir veikla patiriama kaip iš esmės naudinga;

3. Santykiai

Moksliskai įrodyta, kad santykiai ir ryšiai yra vieni svarbiausių gyvenimo aspektų. Buvo atliktas išilginis tyrimas, kuris parodė, kad artimi santykiai garantuoja gyvenimo laimę ir pasitenkinimą. Iš socialinių ryšių kyla visų žmonių sveika raida. Teigiami santykiai su artimaisiais atneša žmogui džiaugsmą ir meilę bei suteikia užtikrinto pritapimo jausmą ir paramą sunkiais laikotarpiais. Santykiai padeda išvengti atskirties, kuri laikoma labai pavojinga sveikam gyvenimui. Artimų santykių su broliais ir seserimis, tėvais ir draugais palaikymas tampa stipriu apsaugomuoju veiksmu susidūrus su be kokiais sunkumais.

Socialinis sąmoningumas laikomas elgesio diapazonu, kuris svyruoja nuo staigaus kitų žmonių vidinės būsenos pajutimo iki jų jausmų ir minčių supratimo ir iki sudėtingų socialinių situacijų prasmės ir reikšmės suvokimo. Šis elgesio diapazonas apima: *pirminę empatiją* – tam, kad būtų pajauti kitų žmonių nežodiniai signalai ir jų jausmai; *prisiderinimą*: tam, kad su ilgalaikiu imlumu, padedančiu kurti harmoningus santykius, būtų galima pasirūpinti kitais ir prie jų prisiderinti; *empatinį tikslumą*: tam, kad būtų galima sąmoningai ir tiksliai suprasti kito žmogaus mintis, jausmus ir ketinimus; *socialinį pažinimą*: socialinio pasaulio veikimo pažinimas. Socialinis pažinimas kyla iš pirminės empatijos, prisitaikymo ir empatinio tikslumo vystymosi.

Empatija yra vienas veiksimingiausių ir giliausiai išsisknijusių įgūdžių, kuriuos turime tam, kad galėtume užmegzti ryšius su kitais žmonėmis; tai yra gebėjimas psijusti kito žmogaus kailyje, su tikslu suprasti jo jausmus ir pažiūras ir tą supratimą panaudoti sprendžiant apie savo veiksmus; Tai yra gebėjimas „suprasti kito žmogaus vidinę patirtį“ (Buie, 1981, p. 282), „jausti (suvokti) kitų žmonių jausmus (emocijas)“ (Sawyer, 1975, p. 37). Galime išsikirti dvi empatijos rūšis:

- ❑ *pažintinė empatija* – gebėjimas matyti pasaulį kito žmogaus akimis. Pažintinė empatija vyskta vieno žmogaus sąmonė – kito žmogaus sąmonė ryšiu, suteikdama mums psichinę nuovoką, kaip kaip veikia kito žmogaus mąstymas,
- ❑ *emocinė empatija* – emocinė empatija momentiniu vieno žmogaus kūno – kito žmogaus kūno ryšiu mums padeda pajusti, ką daro kitas žmogus.

Jeigu domimės, ką teigia tyrimas, galime pateikti kai kuriuos atsakymus:

- ❑ empatiško žmonės yra linkę būti dosnesni ir labiau susirūpinę kitų žmonių aprūpinimu
- ❑ jie yra linkę palaikyti laimingesnius santykius ir gerą asmeninę savijautą
- ❑ empatija gali pagerinti lyderystės gebėjimą
- ❑ empatija gali palengvinti veiksmingą bendravimą
- ❑ empatiški žmonės gali jausti, kad yra malonūs kitiems ir daro jiems kažką gera, abu šie dalykai suteikia jiems laimės ir teigiamų jausmų;
- ❑ taigi empatija kitiems yra sietina su žmogaus pasitenkinimo gyvenimu, laimės ir teigiamo poveikio padidėjimu.

Šeši ypač empatiškų žmonių įgūdžiai (*Roman Krznaric, Ph.D.*)

Įprotis 1: Ugdyti susidomėjimą nepažįstamais žmonėmis

Įprotis 2: Priešintis išankstiniams nusistatymams ir atrasti bendrybes

Įprotis 3: Išbandyti kito žmogaus gyvenimą

Įprotis 4: Atidžiai klausytis ir atsiverti

Įprotis 5: Skatinti masinį veikimą ir socialinius pokyčius

Įprotis 6: Ugdyti ambicingą vaizduotę

4. Prasmė

Prasmė atskiria malonumų (teigiamų emocijų) kupiną gyvenimą ir prasmingą gyvenimą. Įrodyta, kad žmonėms reikia žinoti savo gyvenimo prasmę (Frankl, 1985) kaip aukštesnį gyvenimo tikslą. Gera savijauta iš esmės kyla ne iš „jautimosi gerai“, bet „gera darymo“, taip pat prasmė yra pagrindinis iniciatyvų, vedančių laimės link, variklis.

Gyvenimo prasmės buvimas plačiąja prasme apibūdinamas kaip subjektyvus patyrimas, kad asmens gyvenimas yra reikšmingas ir vertingas (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Erikson teigia, kad žmonės įžengia į kūrimo priešpriešos su stagnacija raidos laikotarpį. Šiuo etapu žmonės susiduria su sunkumais ieškodami būdo prisidėti prie pasaulio pasaulio gerovės ir jam atsilyginti. Kūribingi suaugusieji pasišvenčia veiklai, kuri gyvuos ilgiau už juos pačius ir sėkmingai randa būdų prisidėti prie ateinančios kartos gerovės (Kotre, 1984; McAdams, de St. Aubin, & Logan, 1993).

Martin Seligman gyvenimo prasmę apibrėžia kaip žinojimą, kokios yra tavo didžiausios stiprybės ir „žymių nuosavų stiprybių ir privalumų panaudojimą kam nors daug didesniai negu esi tu.“ Jis pakomentuoja, kad autentiška laimė laikytina „prasmingo gyvenimo įžanga ir nors yra įmanoma vartoti narkotikus teigiamų emocijų ir malonumo poveikiui sukelti, yra neįmanoma susintetinti teigiamo buvimo sraute ar prasmės patyrimo poveikio.“ Prasmingas gyvenimas yra priedas ko nors, didesnio už tave. Prasmė kyla tarnaujant didesniai už mus tikslui. Ar tai būtų konkreti dievybė ar religija, ar motyvas koku nors būdu padėti žmonijai, mums visiems reikia gyvenimo prasmės, kad jaustumė gerą savijautą.

5. PASIEKIMAS

Pasiekimas būna pasiekus tam tikrą tikslą, tam, kad žmogus patirtų pasitenkinimą ir visiško įvykdymo jausmą. Šis matmuo priklauso aukščiausiajam poreikių piramidės lygmeniui – žmonių poreikiui visiškai išspildyti savo potencialą. Pasiekimai gyvenime yra svarbūs tolimesniam klestėjimui ir gyvavimui.

Antras požiūris į gerą savijautą labiau sustelkia į eudaimoninius aspektus ir yra sukurtas Carol Ryff, Viskonsino universiteto mokslininkės.

Eudaimoninės geros savijautos sąvokos:	Hedonistinės geros savijautos sąvokos“
Savęs priėmimas	Laimė
Aplinkos įvaldymas	Subjektyvi gera savijauta
Teigiami santykiai	Teigiamos emocijos
Amenybės tobulėjimas	
Gyvenimo tikslas	

Autonomija

Eudaimonic well-being terms	Hedonic well-being terms
<ul style="list-style-type: none">✓ Self acceptance✓ Environmental mastery✓ Positive relationships✓ Personal growth✓ Purpose in life✓ Autonomy	<ul style="list-style-type: none">✓ Happiness✓ Subjective well-being✓ Positive emotions

CAROL RYFF – daugiamatis GEROS SAVIJAUTOS modelis

Šį modelį sudaro 6 skirtingi matmenys: Savęs priėmimas; Teigiami santykiai su kitais žmonėmis; Autonomija; Aplinkos įvaldymas; Gyvenimo tikslas ir Amenybės tobulėjimas.

SAVĖS PRIĖMIMAS: teigiama žmogaus nuomonė apie save. Tai nereiškia narsistinės savimeilės ar paviršutiniškos savivertės, o struktūruotą savigarbą, kuri apima ir teigiamus, ir neigiamus aspektus [Ryff and Singer, 2003].

AUTONOMIJA: žmogaus gebėjimas eiti savu keliu ir laikytis savų įsitikinimų ir pažiūrų, net jeigu jos yra priešingos priimtai dogmai ar tradicinei išminčiai. Tai taip pat reiškia gebėjimą prireikus būti vienam ir gyventi autonomiškai [Ryff and Singer, 2003].

APLINKOS ĮVALDYMAS: tai yra kitas esminis geros savijautos veiksnys, apimantis iššūkį žmogui įvaldyti savo aplinką. Šis gebėjimas reikalauja asmeniui naudingos aplinkos kūrimo ir palaikymo įgūdžių [Ryff and Singer, 2003]. Šis individo gebėjimas pasirinkti ar kurti jo psichinei būsenai tinkamą aplinką yra apibrėžiamas kaip psichinės sveikatos savybė.

GYVENIMO TIKSLAS: tai yra asmens gebėjimas įžvelgti savo patirties prasmę ir kryptį ir formuluoti bei nusistatyti gyvenimo tikslus [Ryff and Singer, 2003]. Taip pat šis brandumo apibrėžimas aiškiai pabrėžia gyvenimo tikslo ir krypties bei intencionalumo nuojautos būvimo supratimą. Teigiamai funkcionuojantis asmuo turi tikslų, ketinimų ir krypties nuojautą, visa tai padeda suteikti gyvenimui prasmę [Ryff and Singer, 1996].

AMENYBĖS TOBULĖJIMAS: šis veiksnys apima žmogaus gebėjimą realizuoti savo potencialą ir talentą ir kurti naujus išteklius. Jis taip pat dažnai apima susidūrimus su nelaimėmis, kurie iš žmogaus reikalauja giliai savyje ieškoti savo vidinės stiprybės [Ryff and Singer, 2003]. Taip pat jis yra siejamas su atvirumu naujiems potyriams, kas yra esminė visiškai funkcionuojančios asmenybės savybė.

UŽUOJAUTA SAU yra nauja Kristin Neff sukurta sąvoka ir yra apibrėžiama kaip žmogaus gebėjimas nuslopinti savo vidinį kritiką ir pakeisti ją paramos, supratimo ir rūpesčio balsu; kitais žodžiais, elgimasis su savimi taip pat nuoširdžiai ir paremiamai kaip ir su kitais žmonėmis. Bandant nustatyti, koks yra užuojautos potyris, atsakymai galėtų būti: 1. kad jaustumėte užuojautą kitiems, turite pastebėti, kad jie kenčia; 2. užuojauta apima jautimąsi paveiktu kitų kančios taip, kad širdis reaguoja į jų skausmą; 3. užuojauta reiškia ir tai, kad jūs siūlote supratingumą ir nuoširdumą kitiems, kai jiems nepasiseka ar jie padaro klaidų, o ne griežtai juos teisiatė; 4. kai jaučiate užuojautą kitam (o ne tik gailestį), tai reiškia, kad jus suvokiate, kad kentėjimas, nesėkmė ir netobulumas yra bendrosios žmonių patirties dalis.

Yra trys užuojautos sau dėmenys:

1. *Nuoširdumas sau prieš savęs teisimą* – buvimas maloniems ir supratingiems sau, kai kenčiame, mums nepasiseka arba jaučiamės nepilnaverčiai **prieš** savo skausmo ignoravimą ar savęs plakimą savikritika.

2. *Bendra žmonija prieš atskirtį* – pripažinimas, kad kančia ir asmeninis nepilnavertiškumas yra bendrosios žmogiškosios patirties dalis **prieš** to kaip ko nors, kas nutinka tik „man vienam“, supratimą.

3. *Budrumas prieš perdėtą susitapatinimą* – budrumas yra nesmerkianti, jautri sąmonės būseną, kurioje žmogus mintis ir jausmus laiko tokiais, kokie jie yra, nebandydamas jų slopinti ar juos neigti **prieš** perdėtą susitapatinimą su mintimis ir jausmais, dėl kurio mes įkliūname ir esame nustelbiami neigiamų reakcijų.

Užuojauta sau siejama su:

- Žemesniu nerimo ir depresijos lygiu (Neff, 2003)
- Žemesniu kortizolio (streso hormono) lygiu ir pagerėjusiu širdies ritmo kintamumu save nuraminti (Rokliff et al., 2008)
- Mažiau pakartotinio permašymo, perfekcionizmo ir nesėkmės baimės (Neff, 2003; Neff et al., 2005)
- Geresniu susidorojimu su tokiais streso sukėlėjais kaip akademinė nesėkmė, skyrybos, vaikystės skriauda ar chroniškas skausmas (Sbarra et al., 2012; Vettese et al., 2011; Costa & Pinto-Gouveia, 2011)

- Didesniu pasiryžimu pripažinti savo neigiamas emocijas, mažesne tikimybe jas slopinti (Leary et al., 2007; Neff, 2003)

Užuojauta sau siejama su teigiamomis psichologinėmis stiprybėmis, tokiomis kaip: išmintis, smalsumas ir nagrinėjimas, laimė, optimizmas, asmeninė iniciatyva, emocinis intelektas. Ji taip pat siejama su: pagerintais santykiais (Neff & Beretvas, 2013); daugiau empatijos, altruizmo, požiūrių priėmimo ir atlaidumo (Neff & Pommier, 2012); su sveikata susijusiu elgesiu.

Self-compassion is associated with positive psychological strengths like: Wisdom, Curiosity and exploration, Happiness, Optimism, Personal initiative, Emotional intelligence. It is also associated with: improved relationships (Neff & Beretvas, 2013); more empathy, altruism, perspective taking and forgiveness (Neff & Pommier, 2012); health related behaviors.

Ką teigia tyrimai?

Būtų įdomu pamatyti, kokie yra geros savijautos ir kitų socio-demografinių veiksnių ryšiai. Tyrimai rodo, kad gera savijauta nėra nulemiama jokio veiksnio, bet turi daugialypį pobūdį [Martire, Stephens and Townsend, 2000]. Įrodyta, kad kultūra ir asmeninė įtaka turi svarbų poveikį savijautai. Savijauta gali varijuoti dėl amžiaus, lyties ir kultūros. Kai kurie rašytoja, tokie kaip Ryff ir Keyes [1995] teigia, kad senyvi žmonės patiria mažiau asmenybės tobulėjimo ir taip pat teigia, kad aplinkos įvaldymas ir autonomija auga, kai žmonės žengia į vyresnio amžiaus etapą. Jau yra aprašyta, kaip gera psichologinė savijauta gali būti teigiamai siejama su tokiais veiksniais kaip pasitenkinimas gyvenimu ir savęs samprata ar saviverte. Keli tyrimai nustatė geros psichologinės savijautos ir savęs sampratos skirtumus tarp lyčių, nors dėl skirtingų naudotų priemonių ir gautų rezultatų neatitikimų sunku nustatyti aiškias išvadas.

Kitas aspektas, turintis svarbų poveikį psichologinei savijautai, yra socioekonominė padėtis, kuri apima kai kurias objektyvias sąlygas, tokias kaip būsto prieinamumas, sveikatos priežiūros sistema, švietimas, darbas ir rekreacinė veikla [Diener, 2000]. Ryff [2001] atliktas ekonominio lygmens poveikio savijautai, parodė aiškų santykį tarp socioekonominio lygmens ir kai kurių geros savijautos matmenų, tokių kaip savęs priėmimas ir asmenybės tobulėjimas. Lyginant su šiuo socio-demografiniu kintamuoju, nustatyta, kad buvimas lygaus statuso šeiminės situacijos dalimi priimant sprendimus ir geri santuokiniai santykiai turėjo palankią visapusę įtaką sveikatai ir psichologinei savijautai. Escriba-Agüir ir Tenias-Burillo [2004] atlikto tyrimo rezultatai tai patvirtina ir rodo, kad geri santykiai su partneriu pagerina psichologinę savijautą. Savijauta yra aiškiai veikiama socialinių ryšių ir tarpasmeninių santykių. Taip pat nustatyta, kad savijauta siejasi su ryšiais bendruomenėje ir

aktyviaisiais draugystės ir socialinio dalyvavimo modeliais [Blanco and Diaz, 2005]. Be to, yra ryšys tarp geros savijautos ir teigiamų santykių su kitais.



Testas

Čia galite rasti testus ir skales savo savijautos lygiui nustatyti.

Asmeninis savęs įvertinimas. Teigiamo ir neigiamo poveikio grafikas (The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988 - PANAS Questionnaire)

Šią skalę sudaro žodžiai, apibūdinantys skirtingus jausmus ir emocijas. Perskaitykite kiekvieną punktą ir tada pasižymėkite skaičių iš skalės apačioje šalia kiekvieno žodžio. Nurodykite, iki kokio lygio jūs taip jaučiatės dabar, šią akimirką ARBA nurodykite iki kokio lygio jūs taip jautėtės per praėjusią savaitę (apsibraukite pasirinktus nurodymus)

- 1 – Tik šiek tiek arba visiškai ne
- 2 – Truputį
- 3 – Vidutiniškai
- 4 – Gana stipriai
- 5 – Ypač stipriai

• _____ 1. Susidomėjęs(-usi)	_____ 11. Irzlus(-i)
• _____ 2. Susikrimtęs(-usi)	_____ 12. Budrus(-i)
• _____ 3. Susijaudinęs(-usi)	_____ 13. Susigėdęs(-usi)
• _____ 4. Nepatenkintas	_____ 14. Įkvėptas(-a)
• _____ 5. Stirprus(-i)	_____ 15. Nervingas(-a)
• _____ 6. Kaltas(-a)	_____ 16. Atkaklus(-i)
• _____ 7. Išsigandęs(-usi)	_____ 17. Dėmesnigas(-a)
• _____ 8. Priešiškas(-a)	_____ 18. Įsitempęs(-usi)
• _____ 9. Entuziastingas(-a)	_____ 19. Aktyvus(-i)
• _____ 10. Pasidžiavęs(-usi)	_____ 20. Bijantis(-i)

Jeigu jums įdomu sužinoti, kaip sukelti teigiamas emocijas, štai pratimas **Geriausias įmanomas aš**

Trumpai įsivaizduokita savo gyvenimą ateityje. Kokį geriausią gyvenimą galite įsivaizduoti? Apsvarstykite visas reikšmingas savo gyvenimo sritis, tokias kaip karjera, akademinis darbas, santykiai, pomėgiai ir / ar sveikata. Kas galėtų nutikti šioms jūsų gyvenimo sritims jūsų geriausioje imanomoje ateityje? Per kitas 15 minučių tęsdami rašykite apie tai, ką įsivaizduojate apie šią geriausią įmanomą ateitį.

Nuadokitės žemiau parašytais nurodymais, kurie jums padės vadovautis šio proceso metu:

1. Šis pratimas lengvai gali paskatinti just mąstyti apie tai, kaip jūsų dabartinis gyvenimas gali neatitikti geriausios įmanomos ateities. Galbūt norėsite pamąstyti apie tai, dėl ko jums buvo sunku pasiekti savo tikslus praicityje arba apie finansinius / laiko / socialinius barjerus, trukdančius pasiekti šiuos tikslus. Vis dėlto dėl šio pratimo paskirties skatiname jus susitelkti į ateitį – įsivaizduokite šviesią ateitį, kurioje jūs esate savo geriausias įmanomas aš ir kurioje aplinkybės pasikeičia būtent pakankamai, kad galėtumėte įgyvendinti šią geriausio įmanomo gyvenimo idėją.
2. Šis pratimas naudingiausias, kada yra labai konkretus – jeigu mąstote apie naują darbą, tiksliai įsivaizduokite, ką darytumėte, su kuo dirbtumėte ir kur dirbtumėte. Kuo konkrečiau viską atliksite, tuo būsite labiau įsitraukę į pratimą ir tuo daugiau iš jo sužinosite.
3. Būkite tokie kūrybingi, kokie tik norite, ir nesijaudinkite dėl gramatikos ar rašybos.

UŽUOJAUTA SAU. SKALĖ – Trumpoji forma (SELF-COMPASSION SCALE–Short Form (SCS–SF) (<http://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/02/ShortSCS.pdf>) (Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255.)

KAIP PAPRASTAI ELGIUOSI SU SAVIMI SUNKIAIS LAIKOTARPIAIS

Prašome prieš tsakant atidžiai perskaityti kiekvieną teiginį. Kiekvieno punkto kairėje nurodykite, kaip dažnai taip elgiatės, naudodamiesi šia skale:

- Beveik niekada 1 2 3 4 5 Beveik visada

____1. Kai man nepasiseka su kuo nors man svarbiu, mane visiškai apima nepilnavertiškumo jausmas.

____2. Stengiuosi būti supratingas(-a) ir kantrus(-i) tiems savo asmenybės bruožams, kurie man nepantinka.

- ____3. Kai nutinka kas nors skausminga, stengiuosi į tai žvelgti ramiai.
- ____4. Kai jaučiuosi liūdnas(-a), man dažnai atrodo, kad kiti žmonės tikriausiai yra laimingesni negu aš.
- ____5. Stengiuosi į savo nesėkmės žvelgti kaip į žmogiškosios būklės dalį.
- ____6. Kai mane ištinka labai sunkus laikotarpis, skiriu sau reikalingą rūpestį ir švelnumą.
- ____7. When something upsets me I try to keep my emotions in balance.
- ____8. Kai man nepasiseka su kuo nors man svarbiu, dažnai jaučiuosi vienas(-a) su savo nesėkme
- ____9. Kai jaučiuosi liūdnas(-a), linkstu susitelkti ir mąstyti viską, kas blogai.
- ____10. Kai jaučiuos koku nors būdu nepilnavertis(-ė), stengiuosi sau priminti, kad nepilnavertiškumo jausmai bendri daugumai žmonių.
- ____11. Aš nepritariu savo trūkumams ir silpnybėms ir juos smerkiu.
- ____12. Netoleruoju man nepatinkančių savo asmenybės bruožų ir esu jiems nekantrus(-i).

Kodavimo raktas:

- Nuoširdumo sau punktai: 2, 6
- Savęs smerkimo punktai: 11, 12
- Žmogiškojo bendrumo punktai: 5, 10
- Atskirties punktai: 4, 8 Budrumo punktai: 3, 7
- Perdėto susitapatinimo punktai: 1, 9

Subskalės balės apskaičiuojamas apskaičiuojamus subskalės punktų atsakymų vidurkį. Kad apskaičiuotumėte galutinį užuojautos sau balą, atvirkščiai susumuokite neigiamus subskalės punktus – savęs smerkimo, atskirties ir perdėto susitapatinimo (t. y. 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1). Tada apskaičiuokite galutinį vidurkį.

PASITENKINIMO GYVENIMU SKALĖ (Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen and Sharon Griffin)

Žemiau pateikti penki teiginiai, su kuriais galite sutikti arba nesutikti. Naudodamiesi 1 – 7 skale žemiau ir parašydami atitinkamą skaičių ant prieš punktą esančios linijos, nurodykite, kaip sutinkate su kiekvienu punktu. Prašome atsakant atvirai ir nuoširdžiai.

- 7 - Visiškai sutinku
- 6 - Sutinku
- 5 - Iš dalies sutinku
- 4 - Nei sutinku, nei nesutinku
- 3 - Iš dalies nesutinku
- 2 - Nesutinku
- 1 - Visiškai nesutinku

___ Dauguma aspektų mano gyvenimas yra arti mano idealo.

___ Mano gyvenimo sąlygos yra puikios.

___ Esu patenkintas(-a) savo gyvenimu.

___ Iki šiol esu gavęs(-usi) visus svarbius norimus dalykus gyvenime

___ Jeigu galėčiau pradėti gyvenimą iš naujo, nekeisčiau beveik nieko.

- 31 - 35 Visiškai patenkintas(-a)
- 26 - 30 Patenkintas(-a)
- 21 - 25 Šiek tiek patenkintas(-a)
- 20 Neutralu
- 15 - 19 Šiek tiek nepatenkintas(-a)
- 10 - 14 Nepatenkintas(-a)
- 5 - 9 Visiškai nepatenkintas(-a)

Ištekliai tėvams



Naudingi tinklalapiai:

<https://www.happilyfamily.com/>

<https://www.habitsforwellbeing.com/perma-a-well-being-theory-by-martin-seligman/>

<http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/martin-seligman-psychology/>

<http://self-compassion.org/>

Nuorodos, šaltiniai

- Branand, B., & Nakamura, J. (2017). The Well-Being of Teachers and Professors. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*, 466-490.
- Blanco, A. and Diaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medicion. *Psicothema*, 17, 582-589.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row
- Csikszentmihályi, M. (1988), "The flow experience and its significance for human psychology", in Csikszentmihályi, M., *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Chou, M. J., Lee, H. M., & Wu, H. T. (2016). Emotion, Psychological Resilience and Work Stress: a Study among Preschool Teachers. *European Journal of Psychological Research* Vol, 3(1).
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale in *Journal of Personality Assessment*, vol.49,p.71-75
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *Am. Psychol.*, 55, 34-43.
- Escriba-Agüir, V. and Tenias-Burillo, J. M. (2004). Psychological well-being among hospital personnel: the role of family demands and psychosocial work environment. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 77, 401-408.
- Frankl, V. (1985). *Man's Search for Meaning*. Pocket Books
- Fredrickson, Barbara (2009). *Positivity*. New York: Crown
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P. G. Devine (Eds.), *Advances on Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington: Academic Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Target article in *Prevention and Treatment*, 3
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319

Fredrickson, B. L. & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686

Jonson, Frereickson, B. (2005). "We all look the same to me": positive emotions eliminate the own-race in face recognition. *Psychol Sci.* 2005 Nov;16(11):875-81.

Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206

Pekrun, R. (2016). *Academic Emotions. Handbook of Motivation at School*, 120-144.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255.)

Ryff, C. D. and Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 69, 719-727

Ryff, C. D. and Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother. Psychosom.*, 65, 14-23. Ryff, C. D. and Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L.G.Aspinwal and U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (pp. 271-287). Washington, DC, US.: American Psychological Association

Ryff, C. D. and Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L.G.Aspinwal and U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (pp. 271-287). Washington, DC, US.: American Psychological Association

Ryff, C. D., Singer, B. H., and Love G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philos. Trans. R. Soc. Lond B Biol. Sci.*, 359, 1383-1394.

Wells, Ingrid. (2010). *Psychological well-being*. New York, Nova Science Publishers, Inc.

Seligman, M. (2012) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070)

<http://self-compassion.org/>

4. Gerovės puoselėjimo šeimoje strategijos

Ana Maria Nunes Português Galvão (IPB – PSI-WELL)

Celeste da Cruz Meirinho Antão (IPB – PSI-WELL)

Maria José Almendra Gomes (IPB – PSI-WELL)

Gerovės klausimas bendrai, ypač šeimoje, skatina mus galvoti apie Alma-Atos deklaraciją ir Otavos chartiją (21st November 1986) apie sveikatos paramą. Tai ketinimų chartija, kuri paskelbia, kad sveikata yra išteklius, o ne kaip galutinis tikslas. Tai ketinamoji chartija, kuri skelbia, kad sveikata yra ne išteklius, o tikslas pasiekti, iškeldama sveikatos paramą kaip kaip bet kokį veiksma, kuris siekia įgalinti piliečius įsitraukti, kad įgytų geresnę sveikatą. Kitaip tariant, sveikatos veiksmo jausenos skatinimo inovacija glūdi pasitikėjimo savimi, proaktyvumo ir verslumo teisėje ir pareigoje, centruota ne tik į individą, bet ir į visus sveikatos paslaugų tiekėjus. Iš vienos pusės, tai reiškia, kad būtų pasiekta visiška geros savijautos būseną, individai ar grupės privalo galėti nustatyti bei vykdyti savo siekius ir patenkinti savo poreikius, kad atitinkamai pasikeistų ar prisitaikytų prie aplinkos. Iš kitos pusės, tai reiškia, kad Sveikatos parama suprantama kaip procesas, kuris siekia padidinti individų ir bendruomenių gebėjimą kontroliuoti savo sveikatą.

Portugalijos nacionalinis sveikatos planas 2011–2016 (2010, p.7) apsvarstydamas techninę ir mokslinę plėtrą siekia suprasti dabartinius ir sudėtingus socialinius reikalavimus. Be to, šis planas siekia pateikti strategijas ir tikslus, kurie leistų „maksimaliai padidinti populiacijos gaunamą sveikatos naudą išlyginant ir integruojant visų visuomenės sluoksnių patvarias pastangas, susitelkiant į prieinamumą, kokybę, sveikas politikas ir pilietybę.“

Sveikatos strategija 2020 taip pat pabrėžia sveikos aplinkos ir aptsparių bendruomenių vaidmenį siekiant sveikatos naudos ir mažinant sveikatos nelygybę. Veiksmai, kurių bus imamasi, turėtų apsvarstyti aplinkos svarbą sveikatai bendrai ir individo bei šeimos gyvenimo ciklo kontekste, taip pat turėtų apsvarstyti ir konkrečią aplinką, atsižvelgiant į aplinkos ar profesinį veiksmus.

Konkrečiau, Sveikatos generalinis direktoratas žino apie šios populiacijos (pažeidžiamų individų ir šeimų) tiesioginės ir tikslingos psichinės sveikatos intervencijos poreikį. Taigi pagrindinėje Nacionalinio sveikatos plano santraukoje 2007–2016 (2008, p. 63) iškyla prielaida „užtikrinti tinkamą psichinės sveikatos prieigą visiems šios šalies žmonėms, turintiems psichinės sveikatos problemų, apimant ir tuos, kurie priklauso ypač pažeidžiamoms grupėms; (...) sumažinti psichinių sutrikimų poveikį ir prisidėti prie populiacijų psichinės sveikatos paramos ; (...)“

SGD (Sveikatos generalinis direktoratas) (2012) taip pat teigia, kad per gyvenimo ciklą yra svarbu skatinti sveikatai palankią aplinką ir pripažįsta, kad sveikata nėra sukaupiama, o yra sveikatos paramos istorijos ir ligų ir komplikacijų prevencijos, bei sveikų įpročių įgijimo ir patirties sveikoje aplinkoje rezultatas. Sveikatos praradimas per gyvenimą gali turėti didėjantį poveikį. Šiame kontekste taip pabrėžiama rizikos veiksnių intervencijos galimybė, būtina lėtinių ligų ir komplikacijų prevencijai atliekant apžiūras, nustatant ankstyvas diagnozes ir skatinant terapijos laikymąsi, taip pat ir riboto veiksnio asmens reabilitaciją ir / arba integraciją. Turint omenyje tai, kad individualios sveikatos būklė nėra pastovi, ji turi specifinių poreikių ir ypač svarbių momentų, vadinamų kritiniais periodais, kurie pagal tai, kaip vyksta, teigiamai arba neigiamai tiesiogiai veikia tolimesnes gyvenimo stadijas. Intervencija tokiais momentais – laikomais galimybių langais – skatina ir apsaugo sveikatą bei gerą savijautą ir gali turėti didelę reikšmę vidutiniam arba ilgam laikui (DGS, 2012).

Taigi šeimos gerovė suponuoja poreikių, išskylančių per gyvenimo ciklą, patenkinimą. Intervencijos turėtų būti paremtos gyvenimo ciklais ir aplinka, palengvindamos integruotą sveikatos problemų diapazono supratimą, kuris turėtų prioretizuotas skirtingoms amžiaus grupėms, skirtinguose socialiniuose vaidmenyse, kuriuos piliečiai prisiima per gyvenimą skirtingose aplinkose (DGS, 2015).

Šeimos nariams reikia aiškios ir tikslios informacijos apie negalią, jos poreikius, galimybes ir ribas; ši informacija turėtų būti skatinama dėl savo reikšmingumo neįgalaus asmens raidai ir reabilitacijai (Sólcia, 2004). Tai reiškia, kad tėvai privalo turėti prie jų poreikius atitinkantį raštingumo lygį, kad suprastų specialistų pateikiamą informaciją. Jau daugybę metų keliose tarptautinėse iniciatyvose raštingumas yra pripažintas kaip žmogaus teisė. 2016 m. paskelbta Europos deklaracija dėl teisės į raštingumą, apibrėžianti vienuolika būtinų sąlygų šiai pagrindinei raštingumo teisei realizuoti. Akcentuojame keturis jų, kurie atskleidžia šeimos konteksto svarbą naudojantis šia teise:

- Maži vaikai turėtų būti skatinami namie mokytis kalbos ir raštingumo.
- Kad tėvai galėtų mokytis savo vaikus kalbos ir raštingumo, jiems turėtų būti paramti suteikiant jiems prieinamą konsultavimą ir, prireikus, šeimos raštingumo programas.
- Suaugusieji turėtų būti paremiami plėtojant raštingumo įgūdžius, būtinus norint visiškai dalyvauti visuomenėje.

- Politikų kūrėjai, specialistai, tėvai ir bendruomenės privalo dirbti kartu, kad sujungtų esamus tarpus tarp socialinio ir švietimo planų ir taip užtikrintų lygų raštingumo prieinamumą (Greef, Hanemann, Hammink, Mallows, & Nascimbeni, 2016).

Taigi jeigu tai yra svarbu daugumai šeimų, tai tampa dar svarbiau šeimoms, auginančiomis specialiujų poreikių vaikus, kurios ir pačios turi specialių poreikių, patirčių ir paskatų, kad pasiektų geresnės gerovės sąlygas. **Atsirandančio raštingumo** sąvoka tarp įvairių raštingumo tipų iškilo neseniai, kas pabrėžia, kas pagrindžia, kad visi yra pasiryžę ką nors išmokyti ir kad egzistuoja visų žinių, net ir labiausiai elementarių, kaip svarbaus bet kokio mokymosi paramos aspekto vertinimas. Taigi panašu, kad atsirandantis raštingumas nėra tik būtent kalboje, bet procese, kuris yra kalbos pamatas (Mata, 2006). Šis autorius atsirandantį raštingumą laiko procesu, kurio pamatas yra aštuoni vektoriai: kultūrinis procesas (...integracijos į daugialypį pasaulį procesas); socialinis procesas (priklausomas nuo kitų žmonių gebėjimo įtraukti vaiką į raštingumo veiklą); konceptualusis procesas (vaiko daromi ženklai yra visokeriopai prasmingi); ankstyvusis ir tęstinis procesas; aktyvusis ir dalyvaujamas procesas (subjektai konstruoja ir perkonstruoja savo pačių konceptualiąsias hipotezes); kontekstualusis ir prasmingasis procesas (galimybė tirti ir įgyti pritaipymo jauseną); funkcinis procesas (kalba lengvai išmokstama, nes vykdo funkcinį poreikį); Emocinis procesas (kyla iš pradinių kontaktų su rašymu emocinių savybių, kurios sukurs daugiau ar mažiau teigiamą požiūrį).

a. Neįgalių vaikų tėvų savivertė ir pasitikėjimas savimi

Šeimos, kaip pirmasis socializacijos kontekstas, turi fundamentalų poveikį vaikų elgesiui ir raidai (Baumrind, 1991; Parke & Buriel, 2006). Nustatyta, kad ankstyvieji santykiai yra vaiko raidos raktas (Baumrind, 1978; Bornstein, 2002, 2006; Maccoby, 2000; Sroufe, 2000), o tėvų rūpesčio kokybė dažnai išskiriama kaip svarbiausias kintamasis vaiko raidai development (Sroufe, 2002). Šeima turi didžiulę reikšmę individų brandai ir biopsichologinei raidai, pateikdama kai kurias pirminės funkcijas, kurios gali būti sugrupuotos į tris artimai susijusias kategorijas: biologinę (individo išgyvenimas), psichologinę ir socialinę funkcijas (Osório, 1996). Atsižvelgiant į psichologinės funkcijas, galime paminėti tris grupes:

- a) suteikti naujagimiui meilę – esminį apskėtą emociniam individo išgyvenimui užtikrinti;

- b) jų raidos laikotarpiu paremti žmonės egzistencinio nerimo situacijose padedant jiems įveikti „gyvybines krizes“, kurias per gyvenimą patiria visi žmonės (čia minėtinas gyvybinės krizės pavyzdys – paauglystė);
- c) sukurti tinkamą aplinką, sudarančią sąlygas empiriniam mokymuisi, kuris palaiko žmonių pažintinės raidos procesą (Osório, 1996).
- d) \

Pagal Romanelli (1997), šeima atsiliepia į privileginę meilės padėtį, kuri apima intymius santykius ir emocijų bei jausmų raišką. Taigi teigtina, kad būtent šeimoje individas palaiko savo pirminius tarpasmeninius santykius su reikšmingais žmonėmis, kurdamas emocinius mainus, kurie veikia kaip svarbi emocinė parama, kai individai tampa paaugliais. Šie visą gyvenimą trunkantys emociniai mainai yra būtini individų raidai ir centriniams fiziniams ir protiniams gebėjimams kiekvienu psichologinės raidos etapu įgyti.

Studijos teigia, kad šeima išlaiko savo specifinį vaidmenį socialiaame kontekste, į kurį patenka. Mikrosocialiniame lygmenyje šeima ir toliau atlieka centrinį vaidmenį jos narių raidos procese, atlikdama konkrečias funkcijas kiekvienu etapu, nors yra pastebėti pokyčiai intensyvumo, kuriuo šios funkcijos yra vykdomos dabartyje, atžvilgiu (Nogueira, 1998).

Atsižvelgiant į šiuos teiginius, yra būtina investuoti į tėvų orientavimo programas, kurios padėdamos tėvams įgyti labiau apibrėžtas gaires, kurios tarnauja kaip nuorodos paaugliams susidūrus su mąstyti ir priimti sprendimus reikalaujančiomis situacijomis, įgalintų tėvus geriau sutarti su vaikais paaugliais. Psichologija rodo susirūpinimą tirdama aplinkos poveikį individo raidai. Daugybės žmogaus raidai ir jos (ne)prisitaikomajam funkcionavimui suprasti aktualių tyrimų objektas – tėvų elgesys (Canavarro & Pereira, 2007). Pereira, Canavarro, Cardoso and Mendonça (2009) mini kelis tyrimus, teigiančius, kad neigiamas tėvų elgesys gali padidinti jų vaikų prisitaikymo riziką. Tie paties autoriai teigia, kad santykiai tarp tėvų ir vaikų atlieka centrinį vaidmenį suprantat jų elgesio ir psichosocialinę raidą. Canavarro (1996) manymu, tėvai dažnai yra laikomi pagrindiniais vaikų raidos dalyviais, taip pat kaip šeima tampa jų pagrindiniu socializacijos kontekstu. Paskui tai prisideda prie subjekto tapatybės, kuri yra priklausoma nuo socialinės, inetelektinės ir emocinės raidos, kilusios iš sukurtų šeiminių santykių, formavimo.

Vienas fundamentaliųjų savivertės formavimo aspektų yra pripažinimas, kad vaikams tėvai išsireiškia savo elgesiu. Savivertė gali formotis tik iš asmens dalyvavimo socialiniuose kontekstuose, šiam formavimuisi esant proporcingam su socialinės aplinkos (tėvų, šeimos ir pns.) gebėjimu suteikti teigiamą pastiprinimą savo nariams (pvz., vaikams). Savivertė yra išlaikoma ir

formuojama paties asmens, kai jis iš kitų mokosi pripažinti save ir stebi jų elgesį bei jų teikiamą teigiamą pastiprinimą. Savivertė yra pagrindinis žmogaus poreikis (Maslow, 1968) ir veikia kaip variklis, verčiantis mus įveikti iššūkius ir kurti taikingą vidinį pasaulį. Tai yra pasiekimas, kuris sukuriamas per gyvenimą atitinkamai subjekto suformuotiems santykiams, jautimuisi mylimu ir pilnaverčiu, taip užtikrinantis gerą emocinę pusiausvyrą. Paitikėjimas savimi reiškia asmeninės kompetencijos jauseną.

Savivertės atramos pastatomos ankstyvame žmogaus gyvenime. Vaikai įgyja savivertę iš santykių, kuriuos formuoja su savo kasdienio gyvenimo žmonėmis. Taigi yra svarbu, kad šeimos suteiktų vaikams sąlygas formuoti gerą savivertę pasitelkus vertinimą ir savigarbą.

Aukšta savivertė padeda ryžtis rizikuoti, būti kūrybingam, mokytis naujų įgūdžių ir būti produktyvesniam, naudojantis maksimaliu potencialumu, prisidenant prie šeimos, organizacijų ir, paskui, visuomenės tobulėjimo.

Pasak Mack R. Douglas, (1998, p.189): „Kad turėtų aukštą savivertę, vaikui reikia tėvų pritarimo nuo pirmųjų gyvenimo dienų ir per gyvenimo ciklą. Tai apima jo / jos savo asmenybės suvokimą, gebėjimo ir individualumo nuojautą.“

Palanki aplinka, sudaranti sąlygas vaiko raidai, yra tai, kas suteikia paramą prireikius ir sudaro sąlygas savarankiškumui, galimybių pasirinkimui. Ji leidžia vaikui stebėti užtikrintas ir pastovias nuorodas ir žinoti apie savo galimybes.

b. Savęs valdymas (emocijų valdymas, savikontrolė)

Savęs valdymo / savikontrolės gebėjimas aprašomas Daniel Goleman's (2003) Emocinio intelekto (EI) teorijoje. Autorius EI apibūdina kaip gebėjimą valdyti mūsų emocijas, kad veiksmingai susidorotume su gyvenimo situacijomis.

Ei yra įgūdžių ar nuostatų, apimančių, pavyzdžiui, intensyvių emocinių reakcijų kontrolės palaikymą, motyvacijos įgyjimą pasiekus tikslus, supratingumą kitiems ir lankstumą susidūrus su pokyčiais ar nauja padėtimi, taip ir kita, rinkinys. Taigi tas pats autorius išskaido EI dėmenis į penkis fundamentalius matmenis: **savimonė / savęs pažinimas** – gebėjimas atpažinti savo emocijas ir kaip jos paveikia mintis ir elgesį, savo stiprybių ir silpnybių žinojimas ir pasitikėjimas savimi; **savikontrolė / savęs valdymas** – gebėjimas kontroliuoti impulsyvų elgesį ir jausmus, sveiku būdu valdyti savo emocijas, iniciatyvos ėmimasis, įsipareigojimų vykdymas ir prisitaikymas prie

besikeičiančių aplinkybių; **savęs motyvacija**; **socialiniai įgūdžiai** – gebėjimas suprasti kitų žmonių emocijas, poreikius ir rūpesčius, kitų žmonių emocinių signalų fiksavimas, jautimasis patogia socialinėse situacijose; ir **empatija** – supratingumas kitiems, žinojimas, kaip pasatyti save į kitų žmonių vietą tam, kad juos suprasti, kitų žmonių jausmų suvokimas iš jų kūno kalbos, dėmesius kitų požiūriams, poreikiams ir / ar interesams (Goleman, 2003).

Taigi galime EI suskirstyti į intrapersonalinį intelektą, pridedantį savivertės matmenų; savęs valdymą ir savęs motyvaciją; ir tarpasmeninį intelektą, kuris sujungia empatijos ir socialinio tinkamumo matmenis.

Taigi savikontrolė / savęs valdymas sujungia EI kompetencijos žemėlapi, sudarydamas „Aš valdau save“ matmenį. Savikontrolės įgūdžiai padeda mums išlaikyti pusiausvyrą susidūrus su sudėtingomis gyvenimo situacijomis, tokiomis kaip mus iš vėžių išmušantys įvykiai, ir būti laikomais gerai darbą atliekančiais žmonėmis. **Savikontrolėi** palaikyti svarbu kontroliuoti intensyvias emocines reakcijas. Galiem pastebėti, kad žmogus, kuris rodo šią kompetenciją, demonstruoja tolimesnes savybes / rodiklius: valdo emocinius protrūkius ir impulsyvius veiksmus; sulaiko jausmų raišką, kada jie yra neadekvatūs; gali aiškiai mąstyti spaudimo kupinose situacijose.

EI yra asmeninės raidos pamatas. Tai yra gebėjimas pristaikomai susidoroti su savo emocijomis, atpažinti savo ir kitų emocijas, gebėjimas jas valdyti, „šokis“ tarp racionaliojo proto ir emocinio proto. Sankirta tarp abiejų protų ir jų sąveika sudaro EI.

Asmeninio ir šeimos gyvenimo stresas ir per gyvenimo ciklą kylantys neigiami įvykiai reikalauja savęs valdymo ir socialinės bei emocinės savikontrolės. Jeigu šie įgūdžiai nelavinami, neformuojami, sulaukiama itin nepalankių pasekmių.

c. Teigiamas mąstymas / pozityvioji psichologija

Pozityviaja psichologija pavadintas judėjimas oficialiai kilo JAV 1997–1998 m., iš Martin E. P. Seligman (Pensilvanijos universiteto JAV psichologo ir profesoriaus) iniciatyvos. Šis psichologas kartu su kitais mokslininkais iniciavo grupę tyrimų su galutiniu tikslu skatinti psichologijos dėmesio centro pokyčius. Kaip vienu savo klinikinės praktikos metu buvęs psichopatologijos

profesoriumi, jis svarstė apie dažną psichologijos polinkį susitelkti į ligų, disfunkcinių aspektų tyrimus, vis dėlto nepabrėžiant teigiamų žmogaus raidos aspektų.

Nuo 1997 m. Seligman tapo Amerikos psichologų asociacijos (American Psychological Association (APA) prezidentu ir jo tyrimai pradėjo skliti po visą pasaulį. Manoma, kad nuo XX a. 10-ojo dešimtmečio jo klausimai pradėjo kelti pozityviają psichologiją. Taigi iškilo „nauja“ tyrimų paradigma, kurioje pastėbtas dėmesio centro kaita – iš neigiamo į teigiamą – pabrėžiant teigiamųjų savybių ar vertybių struktūrą (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2009). Šia prasme pozityvioji psichologija pradėjo kreipti dėmesį į teigiamą asmenybės funkcionavimą, subjektyvią savijautą ir atsparumo mokymą, kur emocijos ir jausmai yra lemiamieji žmonių reakcijos į įvairių ekologinių kontekstų aplinkybes veiksniai (Bronfenbrenner, 2009).

Ši psichologijos šaka skirta teigiamų emocijų (laimės, malonumo), teigiamų charakterio savybių (išminties, kūrybingumo, drąsos, pilietiškumo ir pns.), teigiamų santykių (draugystės, pasitikėjimo, sveikų emocijų ryšių) ir teigiamų institucijų (mokyklų, kompanijų ir bendruomenių) tyrimui.

Priešingai nei tradicinės psichologijos metodas, susitelkiantis į tokių sutrikimų kaip depresija ir nerimas tyrimą ir gydymą, pozityviosios psichologijos (PP) veiksmo laukas ir intervencija skirta labiau atkreipti dėmesį į stiprybę, o ne į silpnybes. PP taip pat integruoja prielaidą, kuri tiki veiklos, skatinančios gerą psichinę savijautą ir, atitinkamai, pasaulėžiūrą, galia. Individualūs skirtumai, kurie yra svarbus šio proceso metu, taip pat yra apsvarstomi. Kitaip tariant, pozityvioji psichologija nukrypsta nuo klinikinės psichologijos tendencijos sustelkti į patologiją, pabrėždama teigiamuosius bruožus, kurie sudaro žmogaus repertuarą.

Pozityviosios psichologijos intervencijos laukas susitelkia į „laimės mokslo ir anatomijos“ supratimą, teigiamus potyrius, **optimizmą** ir altruizmą, atkreipdama dėmesį, kad psichologinė sveikata yra daugiau negu simptomų nebuvimas. Remiantis šia visiškos psichinės sveikatos vizija, galime įtraukti tolimesnius kintamuosius: **pasitenkinimas** (gyvenimas jaučiant džiaugsmą, laimę, malonumą ir teigiamas emocijas); **įsitraukimas** (geriausio savo potencialo įgyvendinimas, išnaudoti savo charakterio stiprybes ir privalumus); **prasmė** (rasti gyvenimo prasmę (misija, vizija ir vertybės)); **santykiai** (formuoti sveikus santykius su ryšiu ir abipuse parama).

Pozityviojo psichologija įgyja pagrindą socialiniuose ir elgesio moksluose, apsvarstant, tarp kitų, tokius aspektus kaip laimė, optimizmas ir kitos teigiamos emocijos, jų nauda ir strategijos jas įgyti.

Šioje epistemologinėje paradigmoje sveiktas ir prisitaikomas žmogaus funkcionavimas yra nurodomas kaip pagrindinis tyrimo objektas, domintis teigiamais laikomais psichologiniais potyriais ir savybėmis, tokiais kaip **optimizmas**, pasitenkinimas, gera savijauta, laimė, dėkingumas, viltis, atsparumas ar empatija. Šia prasme Martin Seligman pabrėžia žmogaus „teigiamų įgūdžių“ tyrimą, nukreipdamas dėmesį gyvenimo kokybės skatinimo link.

Seligman sugrupavo tris PP atramas:

- Teigiamos **subjektyvios savijautos** būsenos (pasitenkinimas gyvenimu, laimė, **optimizmas**);
- Teigiamos individualios / psichologinės savybės (kūrybingumas, drąsa, užuojauta, sąžinė, išmintis, savikontrolė, dvasingumas);
- Teigiamos institucijos (sveikos šeimos, bendruomenė, mokykla, darbinė aplinka, žiniasklaida).

Kaip apibrėžti kas yra teigiama / gera? Diener and Suh (1997) nurodo tris gaires atpažinti tai, kas „teigiama / gera“, apibrėždami šią savoką kaip „kažką, kas pasirinkta sistemiskai, yra laikoma pasitenkinimo šaltiniu (nesvarbu, ar objektas, įvykis, procesas ar rezultatas.)“

PP pagrindas yra atsparumo konceptas, kaip giluminis gebėjimas įveikti krizes nepalankiose situacijose. Atsparumas yra dažnai minimas šalia procesų, paaiškinančių krizių „įveikimą“ ir individų, grupių bei organizacijų nepalankumą (Tavares, 2001; Yunes, 2001; Yunes & Szymanski, 2001). Walsh (1998) kaip esminius atsparumo procesus nurodo: įsitikinimų sistemą, organizacinius modelius ir komunikacijos procesus.

1902 m. William James rašė apie „sąmonės ryžtą būti sveika“ (James, 1964). Allport (1958) išreiškė susidomėjimą teigiamais bruožais, inkorporuotais į žmogiškąjį repertuarą. Maslow (1968) sutelkė savo tyrimą į sveiką asmenybę. Cowan (2000) suformavo vaikų ir paauglių atsparumo lauko tyrimą. Intervencijos atžvilgiu pozityvioji psichologija tvirtina, kad gydymas „nėra tik tvarkymas to, kas pažeista; tai taip pat yra rūpinimasis kuo nors ir geriausio, ką turime, puoselėjimas“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Šiuo būdu yra stiprinamos jėgos vietoje silpnųjų taisymo, kas yra vienas pagrindinių PP tikslų.

d. Teigiamas mąstymas / Optimizmas

Sakoma, kad patekę į sudėtingas, nepalankias ar tramines situacijas žmonės patiria jausmų įvairovę, pradedant nerimu, pykčiu bei depresija ir baigiant entuziazmu, stiprybe ir savęs

tobulinimu (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Pusiausvyra tarp teigiamų ir neigiamų jausmų stipriai siejasi su skirtumais tarp optimistinės ir pesimistinės gyvenimo orientacijos.

Seligman (1998) manymu, buvimas optimistišku siejasi ne tik su teigiamu mąstymu, bet ir su tuo, kaip žmogus galvoja apie neigiamų įvykių priežastis. Skirtumas tarp optimistų ir pesimistų matomas būde, kuriuo jie paaiškina jų kasdieniame gyvenime vysktančių neigiamų arba teigiamų įvykių priežastis, t. y. jų „aiškinimo stiliuje“ (Peterson & Steen, 2002).

Taigi apskritai galime teigti, kad optimistiškas asmuo yra toks, kuris į sunkumus žiūri kaip į trumpalaikius dalykus ir neklatina savęs dėl jų pasitaikymo. Patekęs į sudėtingą situaciją, jis tai laiko iššūkiu ir siekia jį įveikti. Iš kitos pusės, pesimistiškas asmuo, rodydamas polinkį kaltinti save dėl neigiamų įvykių, tiki, kad jie nesibaigs ir kenks visiems jo veiksams (Scheier & Carver, 1992)

Radome tyrimą, kuris nurodo optimizmo įtaką asmenybės ir teigiamųjų rodiklių, tokių kaip savivertė, struktūrai, kuri gali sukelti fizinės ir psichinės savijautos skirtumus. Optimizmas siejamas su geresniais atsigavimo rezultatais keliose fizinės sveikatos srityse (Zenger, Brix, Borowski, Stolzenburg, & Hinz, 2010).

Teigiamo mąstymo / optimistinės gyvenimo orientacijos nauda taip pat matoma tarpasmeninių santykių srityje, kadangi dėl polinkio gyvenimo įvykius suvokti kaip galima palankiau optimistiškai žmonės deda daugiau pastangų sprenddami problemas, kas padeda išsaugoti santykius.

Yra nemažai empirinių įrodymų, rodančių kad teigiamas mąstymas / optimistinė gyvenimo orientacija stipriai siejasi su geresne subjektyvia savijauta, veiksmingomis susidorojimo strategijomis ir didesniu dėmesiu sveikatai, darbui ir santykiams. Optimizmas yra geresnės fizinės bei protinės sveikatos ir didesnio skaičiaus prisitaikomųjų išteklių susidūrus su skirtingų gyvenimo sričių nepalankumu prognozuojamasis veiksnys (Scheier & Carver, 1992).

Šia prasme optimizmo kintamasis sietinas su subjektyvios savijautos (SS) (angl. subjective wellbeing (SWB) vertinimu. Kaip ir atsparumo kintamasis, SS yra teigiamas sveikatos matmuo. Tuo pačiu metu SS laikoma sudėtingu konceptu, apimančia pažintinį ir emocinį matmenis. Tai yra tyrimų laukas, kuris apima kitus konceptus ir sritis: gyvenimo kokybę, teigiamą ir neigiamą afektą. Diener, Diener, & Diener (1995) apibrėžia SS kaip vertinamąją žmonių reakciją į savo pačių

gyvenimą, pasitenkinimo juo (pažintinis vertinimas) ir afekto (stabilios emocinės reakcijos, optimizmas) atžvilgiu.

Seligman savo tyrimuose teigia, kad optimistiški žmonės turi sveikesnes pažiūras ir gyvenimo būdą ir tiki, kad jų pažiūros yra svarbios, kitaip, negu pesimistai (Seligman, 1998, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Žmonės, jaučiantys aukštą pasitenkinimo gyvenimu lygį yra labiau linkę būti susirūpinę dėl mitybos, nerūkyti ir reguliariai mankštintis, tokiu būdu užtikrindami ir miego reguliarumą.

Fredrickson (2001) mini tyrimą, teigiantį, kad teigiamos emocijos skatina ilgaamžiškumą, individualų ir kolektyvinį funkcionavimą, gerą psichologinę savijautą ir fizinę sveikatą.

Jis taip pat teigia, kad teigiamos emocijos skatina „dar ilgai pasibaigus teigiamai emocijai“ išliekantį poveikį fizinei, protinei ir psychosocialinei sveikatai. Šis teigiamas poveikis didina atsparumą ir optimizmą, kurie padeda „metabolizuoti“ žalingą neigiamų emocijų poveikų sąmonei ir kūnui.

Tas pats autorius nelaimingų porų tyrime atskleidžia, kad jų bendravimas yra nuspėjamas ir nelankstus, jie palaiko monotoniškus / nuobodžius santykius. Laimingos poros, iš kitos pusės, bendrauja nenuspėjamai ir sukaupia teigiamų jausmų sutuoktiniui perviršį, o tai slopina agresiją jiems susipykus.

Įrodymai teigiamas emocijas laiko apsaugomaisiais veiksniais prieš ligas, kadangi sudėtingu būdu jos stiprina imuninę sistemą. Žmonės, kurie reguliariai jaučia teigiamas emocijas, yra pastūmėti nuolat tobulėti. Jie „tampa naudingesni kitiems“ ir gali „bendruomenes paversti darnesnėmis, harmoningesnėmis ir labiau moraliomis socialinėmis organizacijomis.“

Teigiamos emocijos turi bendrumų ne tik plečiant momentinį minties – veiksmo repertuarą, jos taip pat dalinasi užduotį formuoti asmeninius išteklius, nuo fizinių ir protinių iki socialinių. Svarbiausia, kad šie poveikiai dažnai yra patvarūs.

e. Problemų sprendimas

Gardner (1993) manymu, intelektas apibrėžtinai kaip „gebėjimas spręsti problemas arba kurti produktus, kurie yra vertinami vienoje ar daugiau kultūrinių ar bendruomeninių aplinkų.“

Martin Seligman, pozityviosios psichologijos mentorius, mini atsparumo, vilties, optimizmo ugdymo svarbą, kad žmogus taptų atsparesnis depresijai ir gebėtų gyventi laimesnę ir produktyvesnę gyvenimą (Seligman, 1998, 2011). Šia prasme intervencija turėtų būti vadovaujama pasirinkimo veiklos, kuri skatina optimizmo (sėkmės viltis vietoje nesėkmės baimės, žvelgimas į kliūtis kaip į išvengiamas aplinkybes, atkaklumas pasiekti tikslus, o ne nesėkmes), strategijų, gerinančių savikontrolę ir savęs valdymą (naujiems požiūriams suformuoti, emocijų kontrolės lygiui pakelti, energizuojantiems įpročiams formuoti, asmeniniam potencialiui pakelti ir asmeniniams įgūdžiams pagerinti, elgesio pozityvumo poveikiui suprasti, gyvenimo tikslams pakartotinai įvertinti ir veiksmų planams kurti) ugdymą.

Teigiamos mintys įgalina mus naudotis priekine smegenų skiltimi sukeldamos vykdomąsias funkcijas (*savikontrolė, planavimas, vertinimas ir problemų sprendimas*).

Kai esame įgyję įprotį mąstyti teigiamai, rezultatas yra optimizmo jausmas, gera savijauta ir didelis pasitikėjimas savimi. Kiti teigiami rezultatai apima asmenybės tobulėjimą, didesnę motyvaciją, energiją ir gyvenimo džiaugsmą bei bendrą visiško gyvenimo įvykių patyrimo jauseną.

f. Socialinis-emocinis mokymasis šeimoje

Kaip minėta ankstesniuose skyriuose, šeima turi stiprią ir nuolatinę įtaką vaiko raidai. Šeimos atmosfera, emocinis gyvenimas, santykiai tarp skirtingų šeimos narių ir socialiniai ryšiai su kitomis šeimomis prisideda prie ilgos ugdomosios trajektorijos per gyvenimo ciklą. Ugdymas šeimos kontekste, kooperuodamas dėl išbaigto žmogaus suformavimo, veikia asmenybės savybes, prisidedančias prie vaiko pasitikėjimo savimi ir savivertės. Ugdomasis procesas, kuriame nėra jokių apribojimų ir gairių, gali ne palankiu būdu ugdyti, bet veikti priešingai. Taigi kasdienis iššūkis yra rasti pusiausvyrą tarp to, kas gali ir turėtų būti leista ar uždrausta. Vis dėlto mokyklos prisidėjimas prie žmogaus raidos, socioemocinių kompetencijų skatinimas ir elgesio problemų mažinimas negali būti nepaisomi (Barbosa, Santos, Rodrigues, Furtado, & Brito, 2011). Oliveira & Marinho-Araújo (2010) teigia, kad šeima ir mokykla turėtų būti suprastos kartu dėl jų besidalinamo vaidmens socializacijoje ir vaikystės ugdyme.

Bronfenbrenner (2009) savo pasiūlytame bioekologiniame modelyje teigia, kad žmogaus raida yra tęstinumo ir žmonių bei grupių savybių kaitos procesas, vykstantis per gyvenimo ciklą ir kartas. Šio modelio centrinė sąvoka sukasi aplink proksimalinius procesus, kurie reiškia žmogaus

kasdienę per laiką progresyviai sudėtingesne tampančią veiklą su kitais individais, objektais ir simboliais jų tiesioginėje išorinėje aplinkoje. Vaikams proksimaliųjų procesų pavyzdys yra jų žaidžiami žaidimai, mokomoji mokyklos veikla, santykiai su tėvais bei mokytojais ir sportinė veikla.

Šie proksimaliniai procesai laikomi raidos pavara ir jų stiprybė bei kokybė yra veikiami konteksto, laiko ir asmenybės savybių (Bronfenbrenner, 2009). Taigi, pagal šį modelį, visų šių veiksmų sąveika formuoja žmogaus raidą ir gali sukelti individo kompetencijos arba disfunkcijos poveikį. Kompetencijos poveikis sukelia protinių, fizinių ir socialinių-emocinių žinių bei įgūdžių įgyjimą ir paskesnę vystymąsi. Disfunkcijos poveikis sukelia pasikartojantį sunkumų kontroliuoti savo elgesį skirtingose situacijose pasireiškimą (Bronfenbrenner & Morris, 2006).

JAV buvo atlikti tyrimai, kurie parodė, kad šeimoje ir mokykloje patirti proksimaliniai procesai gali veikti kaip apsaugomieji veiksniai mokiniams, susiduriančiais su asmeninėmis arba socialinėmis nesėkmėmis (Loukas, Roalson, & Herrera, 2010; Whittaker, Harden, See, Meisch, & Westbrook, 2011). Besivystančioms šalims, tokioms kaip Brazilija, kur yra daug vaikų ir paauglių, esančių labai pažeidžiamais dėl didžiulės socialinės ir / ar kultūrinės nelygybės (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2012), šie tyrimai gali turėti labai didelę socialinę vertę (Diniz, Piccolo, Paula Couto, Salles, & Koller, 2013; Raffaelli, Koller, & Cerqueira-Santos, 2012). Skirtingų tikrovių tyrimas leidžia suprasti faktus ir prisideda prie šeimos ir mokyklos kontekstui skirtų intervencijų, kurios taikosi į integralią vaikų raidą, rengimo.

Whittaker, Harden, See, Meisch & Westbrook (2011) tyrė skurdžiai JAV gyvenančiose šeimose esamų veiksmų poveikį socioemocinės kompetencijos raidai vaikystėje ir padarė išvadas:

Kontekstiniai rizikos kintamieji, apibrėžti kaip šeimos išteklių ir konflikto neatitikimas, sukėlė neigiamą poveikį vaikams turėjusį tėvų stresą; motiniškas jautrumas veikė kaip santykių mediatorius tarp tėvų streso ir vaikų socialinio-emocinio funkcionavimo. Iš šių rezultatų Whittaker et al. (2011) padarė išvadą, kad tai, kaip tėvai reaguoja į vaikų poreikius, gali būti labai svarbu apsaugant vaikus nuo nepalankių šeimos procesų, tokių kaip tėvų stresas. Tie patys autoriai prideda, kad nors tokie rizikos veiksniai neigiamai paveikė vaikų socioemocinius gebėjimus, didelis motiniškas jautrumas veikė kaip apsaugomasis veiksnys, ypač skurdžiausiose šeimose.

Vis dėlto negalime tiesiog priskirti atsakomybės tėvų stresui. Kiti tyrėjai nurodė sąsają taro: šeimos klimato ir vaikystės savybių, tokių kaip elgesio problemos (Schultz & Shaw, 2003), socialinių įgūdžių naudojimas (Valencia & López, 2011) ir vaiko – motinos bendravimo kokybė

(Laible, 2010). Šeimos klimatas gali būti suprastas kaip individų turimas šeimoje palaikomų santykių kokybės, kuri gali būti vertinama pagal tokius veiksnius kaip šeimos ryšys, konfliktas ir bendravimo hierarchija, supratimas.

Sbicigo ir Dell'Aglio (2012) atliktame tyrime apie Brazilijos paauglius, aukštas paramos ir ryšio lygis ir žemas konflikto lygis šeimoje laikomi psichologinio prisitaikymo prognozuojamaisiais veiksniais. Tie, kuriems buvo suteikta daug paramos ir ryšio, tikriausiai jautėsi šeimos narių labiau priimti ir mylimi, kas galėjo prisidėti prie padidėjusios savivertės ir savarankiškumo. Autoriai pabrėžia faktą, kad asmeninės savybės gali paveikti šeimos klimato suvokimą, suformuodamos skirtingus psichologinio prisitaikymo lygius (Sbicigo & Dell'Aglio, 2012). Tokie kintamieji kaip socioekonominis lygis, mokyklinis lavinimas ir tėvų konfliktas taip pat gali būti siejami su problematišku elgesiu vaikystėje ir paauglystėje (Borsa & Nunes, 2011). Šeimos dalyvavimo veikimo augimo ir mokymosi procese svarba yra fundamentali. Šeimos santykiai ir tėvų prieinamumas ir dėmesys vaikų lavinimui yra esminiai aspektai norint padėti vaikams. Per skirtingus potyrius šeima gali skatinti vaikš dalyvavimą visose veiklose, buitinėse ir socialinėse, skatindama jų pagrindinių socializacijos poreikių įgyjimą, ugdymą ir vertybinę sistemą. Tėvų dalyvavimas vaikų gyvenime yra svarbus sugyvenant kaip draugams, dalinantis emocijomis, kas dideliu mastu prisideda prie disciplinos. Vaikui reikia pusiausvyros tarp drausmingo elgesio ir dialogo, supratingumo bei rūpesčio.

5. Šeimos atsparumo didinimas

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

“La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents.”

Boris Cyrulnik, 2001, Le Monde de l'éducation.

Ką turime omenyje, kai sakome, kad kas nors yra atsparus?

Turime omenyje, kad kas nors išgyveno sunkų potyrį, kentėjo, įveikė sunkumus ir... pranoko save!

Pavyzdžiui, Yunes, Garcia ir Albuquerque (2007) darbuose pateikiama išvada, kad atsparumas reiškia procesus, kuriais remdamiesi individai susidoroja su kasdienėmis problemomis ir prisitaiko, kad jas išspręstų. Taigi tas pats taikoma grupei, porai ir todėl šeimai!

Šeimos atsparumas yra visų jos narių gebėjimas susitelkti į sunkumų sprendimą (Yunes, Garcia and Albuquerque, 2007) ir rasti teigiamuosius aspektus, kurie skatina sėkmę ir gebėjimą pranokti save, o ne susitelkti į pačius neigiamiausius aspektus. Ir kokie yra teigiami aspektai? Tai yra šeimų gebėjimas rasti susidorojimo strategijas, įgūdžius ir prisitaikomumą situacijoms, krizės momentu reikalaujančioms pokyčių, išspręsti.

Kad rastų šias strategijas, šeimos kiekvienoje situacijoje ieško pagrindinių dalykų, kurie jiems leistų veiksmingia spręsti krizės arba streso situacijas, taip pat jos šias situacijas mato kaip galimybes evolucionuoti ir sustiprinti save (Yunes, Garcia, & Aluquerque, 2007). Kad suprastų atsparumą, šie autoriai apsvarsto ne tik krizės situacijas, bet ir pokyčių situacijas. Vienas tokių momentų galėtų būti, pavyzdžiui, vaiko gimimas ir atitinkami ir skirtingi prisitaikymo etapai siekiant atsakomybės, kad būtų užaugintas šis naujas šeimos narys.

Autoriai teigia, kad skirtinga šeimų dinamika leidžia išskirti keturis šeimų tipus: **pažeidžiamos, užtikrintos, patvarios ir atsikuriančios** šeimos. Skirtingų šeimų skiriasi ir dinamika. Dėmesys turi būti atkreiptas ir į rasę, kultūrą bei tautybę, kaip ir į išsilavinimo, ekonominį ir kultūrinį lygį bei į sociokultūrinę ir ekonominę aplinką, kurioje yra šeima. Atsparios šeimos geba įgyti valdymo strategijas didelėms problemoms išspręsti priklausomai nuo šių kintamųjų. Taigi privalome apsvarstyti **apsaugos ir dalinimosi veiksnius**, skatinančius šeimos atsparumą, ir **rizikos veiksnius**, t. y. kintamuosius, kurie trukdo atsparumą formavimasi.

Boris Cirulnik teigė, kad atsparumas yra oksimoronas, t. y. atsparumas yra įgyjamas per priešingą patirtį. Tai yra priežastis, kodėl autorius autorius neatsparumą vadina „nuostabiu nelaimingumu“. Kitaip tariant, nepatirtami nelaimių, negebėsime suformuoti atsparumo įgūdžių.

Taigi, kaip nurodo Oñate ir Calvete (2017), šeimos atsparumas yra procesas, būtinai reiškiantis, kad šeima patiria krizės arba chaoso laikotarpį, dezorganizacijos momentus arba ilgalaikį nepriteklių ir dėl to šeima gali save perorganizuoti, rasdama naują pusiausvyros tašką ir taip įveikdama nepalankumus. Geresniam supratimui Oñate ir Calvete (2017) pateikia Anaut reflektyvųjį apibrėžimą (2005, p.119), kuris atsparios šeimos procesą apibūdina kaip:

“ caminho seguido por uma família quando se adapta e evolui no presente e no tempo, respondendo de forma positiva a estas condições, de maneira única, considerando: o contexto, o seu nível de desenvolvimento, o esquema interativo dos fatores de risco e de proteção e – não menos importante – também, o ponto de vista partilhado na família.”

[„šeimos pasirinktą kelią, kai ji prisitaiko ir evoliucionuoja esamu metu ir per laiką, unikaliu būdu teigiamai reaguodama į sąlygas, turint omenyje kontekstą, raidos lygį, interaktyvią rizikos ir apsaugos veiksmų schemą ir taip pat šeimai bendrą požiūrį.“]

Kai kurie vieni aktualiausių proceso veiksmų yra: emocinis tobulėjimas, šeimos prisirišimas ir sąveika tarp apsaugos ir rizikos veiksmų.

Emocinis tobulėjimas reiškia brandos formavimąsi. Elgesio ir požiūrių atžvilgiu, jis atspindi tai, kaip individas prisitaiko prie skirtingų situacijų, su kuriomis susiduria per savo gyvenimo ciklą. Šį procesą veikia keli aspektai ir jis yra susijęs su iš tėvų gauta parama raidos metu, turinčia pasekmių autonomijos struktūrai (Mota e Rocha, 2012).

Šeimos ryšiai siejasi su tarpusavyje susijusiais santykiais tarp šeimos narių. Paprastai yra inicijuojami tarp tėvų ir tada jų perteikiami tarp tėvų ir vaikų ir gali aiškiai atskleisti vidinio šeimos bendravimo kontūrus ir tai, kaip bendravimas auga ir plėtojasi. Ši šeimos ryšių sąveika keičiasi ir taip pat atsirado naujų šeimos tipų šalia patriarchalinės šeimos, kuri labiau remiasi hierarchija, o ne emociniais ryšiais (Oliveira, & Goulart, 2016).

Šis emocinis reliacinis dėmuo yra esminis, kadangi autoriai tvirtai sutinka, kad šeimos ryšiai skatina sveiką ir harmoningą vaikų raidą šeimoje ir, be to, vaikų raida kyla lengviau šeimose, kurių narius vienija stiprūs ir užtikrinti ryšiai, o ne išskirtose šeimose (Serafim, 2008). Nors teisinis tėvų autoriteto reglamentavimas kontroliuoja vaikų priežiūros atsakomybę, o kartu gyvenančiose šeimose priežiūros atsakomybė yra organizuojama porai pasidalinus užduotimis (Oliveira, &

Goulart, 2016), faktas tas, kad ryšių buvimas daro didelį skirtumą. Šiuo atžvilgiu, Passos (2011) teigia, kad būtent šeimos ryšiai formuoja tėvų santykius, apimant ir kitų šeimos narių gebėjimą įgyti emocinius jausmus. Šiuo požiūriu, Oliveira and Goulart (2016) teigia, kad šeimos ryšiai skatina skirtingus šeimos gyvenimo aspektus, nuo laimės iki meilės statuso poros seksualiniame gyvenime, taigi jie teigia, kad kai įsigali lygus ryšys tarp tėvų ir vaikų, svarbu yra juos suprasti kaip skatinamuosius vaikų raidos veiksnius autonomijos ir gyvenimo įgūdžių atžvilgiu. Esamoji šeima prisiima rūpinimosi šeimos nariais, jų ugdymo ir socializacijos atsakomybę – ne visada teisingu būdu –, ir faktas tas, kad šeimoje individas dažniausiai randa saugią užuovėją (Passos, 2011). Visi šie reiškiniai numano atsparumo projektavimo tarp šeimos vaikų svarbą. Aukščiausia vaiko teisė remiasi sprendimo dėl jų harmoningos ateities pagrinduose. Svarbu nurodyti, ką reiškia vaiko atsparumas, tai esminis šio tyrimo klausimas.

and all these phenomena assume importance in projecting resilience among the children of this family. The supreme right of the child underpin on bases of reflection and decision for their future in harmony. It is important to address what is meant by child resilience. This point is essential in this study.

Atsparūs vaikai yra tie, kurie raidos metu geba sveikai įveikti kliūtis. Šis reiškinys tiesiogiai siejasi su, pavyzdžiui, rizikos susirgti tam tikra liga veiksniais, kas yra būdinga ne tik vaikams, bet ir paaugliams ir bendrajai populiacijai (Sapienza, & Pedromônico, 2005). Nors kai kurios teorijos teigia, kad atsparumas siejasi su (kai kurių vaikų) nepažeidžiamumu ir neįveikiamumu, kitos teorijos teigia, kad atsparumas apima jų įgijamą gebėjimą įveikti kliūtis (ne visada nutinkantis reiškinys). Kitaip tariant, tai yra vaiko gebėjimas rasti išteklius, kurie leidžia jam apsisaugoti ir apsiginti nuo kasdienio gyvenimo rizikos veiksnių (Sapienza, & Pedromônico, 2005). Svarbus ir esminis vaiko atsparumo aspektas yra ne konfliktinių ir nemalonių situacijų vengimas, bet gebėjimas įgyti įgūdžius joms įveikti skirtingose srityse, tokiose kaip socialinė, akademinė ir profesinė sritys (Garcia, & Maia, 2004). Kitaip tariant, teiginys yra ne „Nepatirti rizikingų potyrių“, bet būtent juos patirti ir įveikti. Atsparumas yra „*a capacidade dos indivíduos para superar os fatores de risco aos quais são expostos, desenvolvendo comportamentos adaptativos e adequados*“ [„individų gebėjimas įveikti rizikos veiksnius, su kuriais jie susiduria formuodami savo prisitaikomąjį ir tinkamą elgesį“] (Garcia, & Maia, 2004).

Tėvystė (CIPE, version 1.0) yra:

„*Ação de tomar conta com as características específicas: Assumir as responsabilidades de ser mãe e/ou pai; comportamentos destinados a facilitar a incorporação de um recém-nascido na unidade*

familiar; comportamentos para otimizar o crescimento e desenvolvimento das crianças; interiorização das expectativas dos indivíduos, famílias, amigos e sociedade quanto aos comportamentos de papel parental adequados ou inadequados“

[„Rūpinimosi veiksmas su tam tikromis ypatybėmis, tokiomis kaip: atsakomybė būti motina / tėvu prisiėmimu; elgesys, kuriuo siekiama palengvinti naujagimio priėmimą į šeimą; elgesys, kuriuo siekiama optimizuoti vaiko augimą ir raidą; individų, šeimų, draugų ar visuomenės lūkesčių tinkamos ar nederamos tėvų elgsenos atžvilgiu internalizacija“] (Concelho Internacional de Enfermeiros, 2005, p. 43).

Pasak šių autorių, yra tam tikri šeimos procesai, kurie veikia kaip apsaugomieji veiksniai, būtent – pažiūrų sistema, organizaciniai ir bendravimo procesai.

Atsparumo procesui suprasti Sapienza and Pedromônico (2005) siūlo atskiras vaikų šeimos istorijos, kaip ir jų išgyventų potyrių analizes, tam, kad būtų galima suprasti, kaip šios istorijos galėjo vaikus sustiprinti (arba ne). Šia prasme du svarbiausi vertinimo punktai yra vaikų rizikos veiksniai prieš galimą atsparumo veiksnį (Albernaz, 2013) jų gyvenimo ir šeimos kontekste.

Pagal Winnicott teoriją, atsparūs vaikai turi stiprią asmenybę, tad kai kas nors yra negerai, jie gali rasti išteklius, leidžiančius jiems išsiversti situacijoje. Kai kurie autoriai teigia, kad atsparūs vaikai užuot pasidavę, skiria jėgas gerinti aplinką, kas savaime perteikia didžiulį potencialą susidurti su skausmu ir kančia norint pasiekti tikslą (Garcia ir Maia, 2004). Autoriai sutinka, kad atsparumo veiksnys yra apsaugomasis aplinkoje, kurioje pasitaiko smurto, tėvų susvetimėjimo ar panašių reiškinių, nes leidžia vaikams įveikti jiems sukeltą skausmą ir gerinti savo gyvenimo kokybę (Albernaz, 2013).

Išvados

Atsparumas – reiškinys, kuris iš pradžių buvo fizikos objektas. Vėliau šį sąvoka pritaikyta ir vis labiau tyriama socialiniuose moksluose, siekiant suprasti žmonių susidorojimo ir įgalinimo įgūdžius didelės kančios susidūrus su agresija kontekste. Dabar atsparumas pripažįstamas kaip išskirtinė raidos kompetencija, kuri yra formuojama per visą gyvenimą ir reiškia būdą nesėkmėms suvaldyti ir rizikai atpažinti, tuo pačiu metu atskleidžiant galimybę veikti ir įtraukti išteklius, asmeninius arba šeiminius (Oñate ir Calvete, 2017). Atsparumas laikomas kintamuoju, kuris gerina sveikatą apskritai ir ypač psichinę sveikatą. Jis taip leidžia suprasti kaip kai kurie individai, susidūrę

su rizikos veiksmu, geba jį įveikti taip, kad išgautų iš jo visa, kas geriausia (Silva, 2009). Oñate and Calvete (2017) cituoja šio autoriaus tyrimus, kuriuos jis atliko siekdamas suprasti, kaip rimtai sergantys žmonės gali įveikti šia nelaimę ugdydami gebėjimą susidurti su tokia nepalankia padėtimi, ją įveikti ir išlikti sustiprėję bei pasikeitę. Trumpai tariant, atsparumas yra daugiau nei sudėtingos situacijos įveikimas (Melillo et al., 2005), tai yra gebėjimas gauti ką nors teigiamą, kad žmogus taptų stipresnis, gablesnis nepaveikiant jo protinės ir emocinės sveikatos. Tas pats procesas taikomas šeimos gyvenimo dinamikos formavimuisi. Praktiniame gyvenime atsparumo idėja taikoma tokiam žmogui, kuris atsiskleidžia kaip asmuo, atsisakantis būti tik auka sąlygomis, kurios kelia vidinį disbalansą ar chaosą, ir vietoje to įgyjantis gebėjimus, kurių neturėjo anksčiau arba nežinojo turįs, kliūtims įveikti. Per šiuos sunkius ir sudėtingus procesus šeimos gali būti apsaugomuoju veiksmu, visokeriopai stiprinančiu atsparumo procesą.

Nuorodos, šaltiniai

- Albernaz, T.S.M. (2013). *A Resiliência em Crianças Vítimas de Abuso Sexual no Processo Intrafamiliar*. www.psicologado.com. Acedido 19 abril de 2018 <https://psicologado.com/atuacao/psicologia-social/>
- Anaut, M. (2005). *A Resiliência: ultrapassar os traumatismos*. Lisboa, Climepsi Editores.
- Cyrulnik, B. (2003). *Resiliência - Essa Inaudita Capacidade de Construção Humana*. Lisboa, Piaget.
- Garcia, I.S., & Maia, M.V.M. (2004). Resiliência e o pensamento Winnicottiano. [on line] PT, *O Portal dos psicólogos*. www.psicologia.pt. Acedido 11 de abril de 2018 <http://www.psicologia.pt/artigos/ver;>
- Machado, A. P. (2010). Resiliência e promoção de saúde: uma relação possível. *Psicologia*. Disponível em www.psicologia.com.pt
- Muir, K. (2006). Family resilience where families have a child (0-8 years) with a disability. Australia: *Social Policy Research Centre*. Disponível em www.sprc.unsw.edu.au
- Oliveira, M.V., & Goulart, M.C. (2016). Os laços familiares no processo da guarda compartilhada. [on line] PT *O portal dos psicólogos*. Acedido em 27 de novembro de 2017 de http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?
- Oñate, L., & Calvete, E. (2017). Una aproximación cualitativa a los factores de resiliencia en familiares de personas con discapacidad intelectual en España. *Psychosocial Intervention*, 2693-101. doi:10.1016/j.psi.2016.11.002
- Passos, M. C. (2011). Família, laços e sofrimento psíquico. *Revista Mal estar e Subjetividade*, 11(3), 1013-1031. Acedido em 27 de março de 2018 de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo .php?script =sci_arttext&pid=S1518-61482011001300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482011001300005)
- Sapienza, G., & Peromônico, M. (2016). Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em Estudo* [online] Maringá, 10 (2), p. 209-216, mai/ago. Disponível em scielo.br/pdf/pe/v10n2/v10n2a07.pdf
- Serafim, M.A.S. (2008). Os Laços familiares e o cuidado dirigido a infância: intervenção em psicologia da saúde. *Omnia Saúde*, 5, supl, p.108-118 (2008).
- Silva, A. F. (2006). Indicativos de resiliência na trajetória das famílias de crianças com necessidades especiais. Tese de Mestrado, Itajai. *Universidade do Vale do Itajai*.

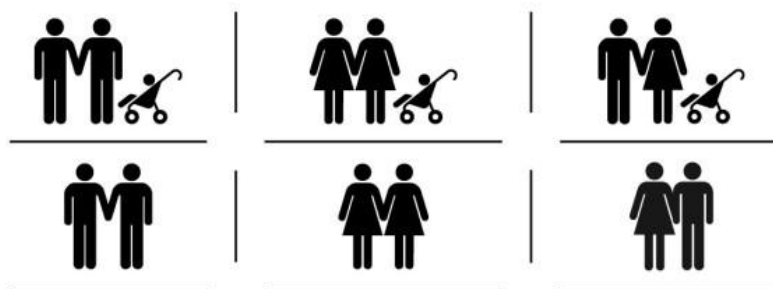
- Silva, M. R. S., Lacharité, C., Silva, P. A., Lunardi, V. L., & Lunardi Filho, W. D. (2009). Processos que sustentam a resiliência familiar: um estudo de caso. *Texto Contexto Enfermagem* 18 (1), 92-99. ISSN: 0104-0707.
- Yunes, M.A.M., Garcia, N.M., & Albuquerque, B.M. (2007). Monoparentalidade, Pobreza e Resiliência: Entre as Crenças dos Profissionais e as Possibilidades da Convivência Familiar. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20 (3), 444-453.

6. Optimalus šeimos funkcionavimas

Šeima reprezentuoja pagrindinių ir reikšmingų sąveikų raidos šerdį bei yra laikoma laikoma pirmąją socializacijos veikiama jėga, kas įteisina svarbiausios socialinės grupės koncepciją. Taigi šeima yra pagrindinis visuomenės vienetas, kuriame įgyjama ir skatinama kalba, pirmieji fiziniai kontaktai ir pirmosios sąveikos tarp šeimos narių ir aplinkos. Būtent iš šios šerdies kiekvienas dėmuo, ypač vaikas, plėtoja savo potyrių reikšmės dalinimąsi, kas leidžia vaikui tapti suaugusiu ir autonomišku žmogumi (Alarcão, 2006; Fazenda, 2005; 2008; Figueiredo & Charepe, 2010).

Yra keli šeimos funkcionavimo modeliai, kurie, nepriklausomai nuo to, kaip jie vertina atitinkamų autorių svarstomus matmenis, bando apibūdinti skirtingus šeimos tipus (Relvas, 1999).

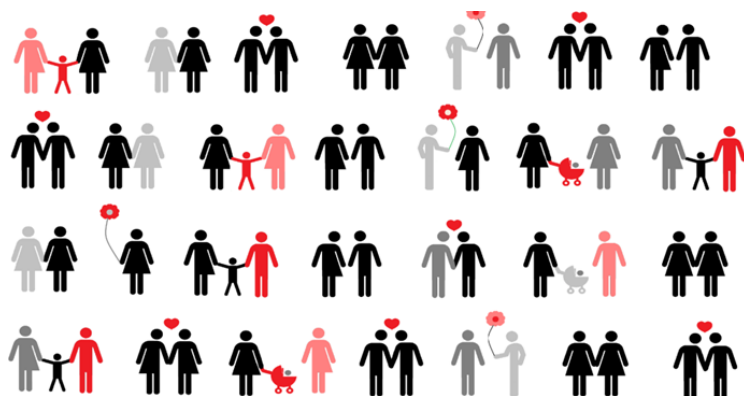
Rodrigues (2012) pateikia kai kurias teorijas, kurios paaiškina šeimos funkcionavimą, struktūrą, dinamiką ir šeimos kaitos procesą bei apibūdina tarpasmenines struktūras ir emocinę dinamiką tarp šeimą sudarančių dėmenų. Šiuo būdu galime suprasti sąveiką tarp aplinkos, kurioje yra šeima, įvykių ir individualios šeimos raidos, taip pat ir tarp šeimos dėmenų individualizacijos ir diferenciacijos procesų, tam, kad galėtume pateikti prognozes šeimos sveikatos / ligos binomo atžvilgiu ir kad suprastume stabilumo situacijas bei pokyčius, vykstančius per gyvenimo ciklą.



Taigi kaip visuma šeima yra gyvas organizmas, įterptas į didesnes sistemas, susidarantis iš mažesnių visumų (posistemių), kuriose kiekvienas šeimos sistemą sudarantis elementas yra neatskiriama kitų sistemų ir posistemių dalis, tuo pačiu metu apimanti skirtingus vaidmenis skirtinguose kontekstuose, kurie atitinka skirtingus nuostatų, funkcijas ir sąveikos tipus (Fazenda, 2005; 2008; Relvas, 1996). Remiantis šia prielaida, kiekvieno šeimos sistemo nario patirtis yra neatskiriama nuo kitų narių patirties ir tai, kas nutinka kiekvienam elementui, paveikia šeimą kaip visumą.

Ši šeiminė sistema pateikia keturis posistemius (Rodrigues, 2012), kurie padeda suprasti šeimos dinamiką:

- a) **Individualusis**, reprezentuojamas individo, kuris prisiima tam tikrą vaidmenį ir šeimos funkcijas šalia tų, kurias reprezentuoja kitose sistemose;
- b) **Santuokinis**, kurį reprezentuoja pora ir kuris turi ribų, saugančių nuo kitų elementų įsibrovimo, formavimo funkciją. Sudaro vaikų augimo pamatą, reprezentuodamas reliacinį ateities santykių kūrimo modelį.
- c) **Tėvų**, kurį sudaro (paprastai, bet ne visada) elementai, sudarantys santuokinį posistemį, bet gali apimti, pavyzdžiui, senelius, prisiimančius vaikų ugdymo ir globos funkciją;
- d) **Brolinis**, kurį sudaro broliai ir apima geriausią socializacijos erdvę, sudarydamas sąlygas skirtingų vaidmenų išbandymui ir socialinių įgūdžių formavimui.



ŠEIMOS SISTEMOS RIBOS IR FUNKCINIAI APRIBOJIMAI

Minuchin (1979) nurodo tris **ribas arba sienas**, kurios, nors ir gali būti skirtingos, išskiriamos kaip: *perregimoji* (nustatanti kiekvieno posistemio nario erdvę ir funkcijas, esant bendravimo tarp jų galimybei), *difuzinė* (ją signalizuoja didelis pralaidumo veiksnys, kuris kelia grėsmę posistemų diferenciacijai) ir *tvirtoji* (kurios savybės yra bendravimo ir supratingumo tarp posistemų sunkumas ir nepralaidumas). Taigi kiekvienas šeimos branduolys gali būti klasifikuojamas intervale, sudarytame iš **supainioto poliaus** (difuzinės ribos) ir iš **išardyto poliaus** (griežtos ribos).

a. Supainiotas šeimas charakterizuoja trapumas ir pralaidumas. Tokiomis aplinkybėmis sudaromos sąlygos bendravimui tarp įvairių elementų, kas įgalina kiekvieno individo autonomiją. Šioje sistemoje yra stiprus ryšys, bet silpnos jos narių diferenciacijos galimybės.

b. Išardytos šeimos yra perdėtai griežtos, jos neskatina bendravimo ir kiekvieno nario autonomijos privilegijos. Jaučiamas ryšio ir priklausymo trūkumas, rodantis diferenciaciją (Alarcão, 2000; Fazenda, 2008).

Rodrigues (2012) aiškina, kad nors autorius ir apibūdina kraštutinį funkcionavimą, yra svarstylini šie aspektai: a) nėra jokio kokybinio skirtumo tarp funkcinų ir disfunkcinių šeimų: visos šeimos yra diapazone, apribotame susipainiojusių ir išardytų polių; b) bet kuri funkcinė šeima gali išgyventi didesnio susipainiojimo ar išardymo laikotarpius, priklausomai nuo gyvenamo gyvenimo ciklo etapo; c) vienoje šeimoje gali būti skirtingi ribų tarp įvairių posistemų ar elementų tipai; d) susipainiojimo ar išardymo laipsniui įvertinti, šeimą turi būti savo kultūriniame ir šeimos istorijos kontekste.

Remiantis intersistemų sąveikos prielaida, šeima, kaip atvira sistema, turi tokias pačias savybes (Alarcão, 2006):

a) Visuma: šeimos funkcionavimas yra daugiau nei ją sudarančių elementų individualiosios dalys. Svarbu stebėti sąveiką tarp jų ir šeimą analizuoti kaip pilną, atvirą ir sudėtingą sistemą, kuri yra suformuota iš daugiau žiedinių, o ne iš linijinių sąveikos modelių.

b) Savęs organizavimas: autonomijos ir sprendimus priėmimo gebėjimas, spontaniškai keičiant jų struktūrą, kuriant sąlygas, kurios skatina išgyventi arba išlikti identiškais;

c) Lygiabaigtisumas: šeimos sąveikos ir jų evoliucija yra būtinos (savęs) organizavimo procesui siekiant tikslo.

d) Retrospekcija: kiekvienam šeimos sistemos elementui dinamikos kontekste suprasti yra veiksmai ir grįžtamieji ryšiai, kurie kiekvieną elementą susieja su kitais. Retrospekcija gali būti teigiama arba neigiama. Neigiama retrospekcija yra savikontrolės mechanizmas, kuris per kiekybinius pokyčius suteikia stabilumo, o teigiama retrospekcija yra kokybinio pobūdžio savikontrolės mechanizmas, skatinantis evoliuciją ir kūrybiškumą;

e) Holograminis principas: šis principas gina šeimos terapijos, galinčios padėti individui suvokti savo vaidmenį sistemoje ir visos sistemos reikšmę jam, tik su asmeniu, sudarančiu šeimą sistemą, galimybę;

F) Homeostazė: šeima, kaip atvira sistema, yra pažeidžiama prieš vidinius ir išorinius trukdžius ir todėl reaguoja į juos pasitelkdama homeostatinius ir reguliavimo mechanizmus, kad atgautų funkcinę pusiausvyrą.

\

Šeimos funkcionavimas – cirkuliacinis šeimos sistemų modelis

Šeimos funkcionavimas (Lee et al., 2002) reprezentuoja sudėtingą sąvoką, kurią apibrėžia funkciniai matmenys, apimantys šiuos konstruktus:

a) emocinį: emociniai santykiai tarp šeimos sistemą sudarančių elementų; **b) struktūrinį:** fiziniai, laiko ir erdviniai santykiai tarp šeimos narių; **c) kontrolės:** šeimos sistemos gebėjimas išlaikyti autonomiją ir pusiausvyrą integruojant taisykles ir vertybes; **d) pažintinį:** gebėjimas spręsti problemas, atpažinti šeimos narių poreikius ir susidoroti su problematiškomis situacijomis;

Šeimos ryšys, prisitaikomumas ir bendravimas

Cirkuliacinis šeimos ir santuokinių sistemų modelis apima tris matmenis (**ryši, prisitaikomumą ir bendravimą**) apibūdindamas šeimos ir santuokos funkcinę dinamiką:

1. Šeimos ryšio matmuo reiškia emocinį ryši, esantį tarp šeimos sistemos elementų ir remiasi tokiais kintamaisiais kaip: emocinis sąryšis, emocinis įtraukimas, santuokiniai ir šeiminiai santykiai, tėvo / motinos – vaiko santykiai, vidinės ir išorinės šeimos sistemos ribos, laikas erdvę, sprendimų priėmimas, draugai, pomėgiai ir šeimos veikla (Olson, 1999, 2000). Šis matmuo leidžia išskirti keturis šeimų tipus:

a) Išardytos šeimos (labai menkas ryšys): jas charakterizuoja didelė emocinė atskirtis ir retas bendravimas tarp elementų, turinčių individualius ir nuo kitų nepriklausomus pomėgius;

b) Padrikos šeimos (labai menkas ryšys): šios šeimos emociškai sąveikauja daugiau nei išardytosios, bet jų elementai yra linkę būti labiau nepriklausomi nei priklausomi;

c) Susipainiojusios šeimos (vidutinis arba labai artimas ryšys): jas charakterizuoja narių dalinimasis jausmais ir sprendimais, bet gerbiant kiekvieno nario pasirinkimo ir sprendimo laisvę;

d) Itin susipainiojusios šeimos (labai artimas ryšys): šios šeimos rodo dinamišką privatumo trūkumą: sprendimai priimami kartu, be individualios pasirinkimo laisvės ir skirtybė tarp jų narių yra menka.

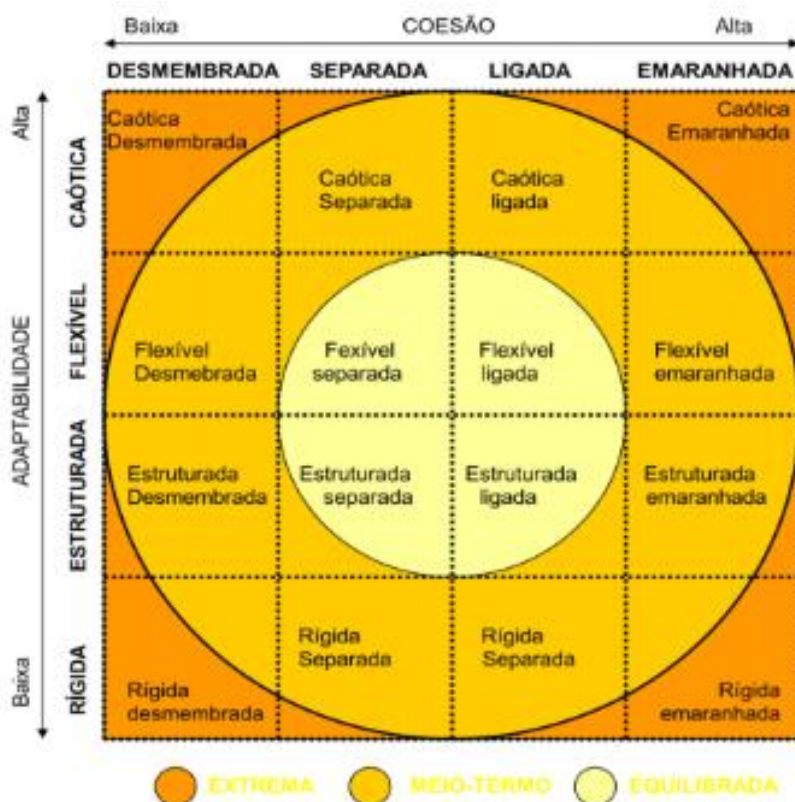


Figura 1. Modelo Circumplexo (Olson, Bell & Portner, 1992)

Artimas šeimos ryšys siejamas su menka šeimos sistemos elementų nepriklausomybe ir sunkumais individualizuojant elementus. **Menkas šeimos ryšys**, priešingai, yra siejamas su aukštu šeimos sistemą sudarančių elementų autonomijos lygiu ir mažu skaičiumu šeimos sistemos jungčių. Funkciniu šeimos atžvilgiu, **centriniai ryšio lygiai yra labiau adekvatesni**, turint omenyje gebėjimą tuo pačiu metu būti nepriklausomais ir išlaikyti ryšį su šeima (Olson, 1999; 2000).

Pagal šį modelį manoma, kad artimesnis ryšys, kaip ir menkesnis, rodo didesnę polinkį į asmenines problemas arba ilgalaikius santykius. Iš kitos pusės, santykiai, kuriuose ryšys yra vidutinis, turi didesnę galimybę įgyti pusiausvyrą tarp buvimo vienam ir buvimo kartu. Vis dėlto nėra idealaus ryšio lygio, kadangi jeigu santykiai ilgą laiką palaikomi pagal vieną iš kraštutinimų, be abejonės kils problemų (Olson, 1999; 2000).

2. Šeimos prisitaikomumo matmuo – gebėjimas keisti galios struktūrą, santykinis vaidmenis ir funkcionavimo situacijose, kurios sukelia situacinį arba raidos stresą, taisykles. Šis matmuo apima

lyderystės, disciplinos, derybų, vaidmenų ir taisyklių tipus (Olson, 1999; 2000). Pagal šeimos prisitaikomumą taip pat galima išskirti keturis šeimų tipus:

a) Griežtos šeimos (labai žemas prisitaikomumo lygis): jas apibūdina autoritarizmas, kontrolė, labai ribotos derybos, neaiškios taisyklės (kurias privaloma vykdyti) ir griežta disciplina;

b) Struktūruotos šeimos (žemas – vidutinis prisitaikomumo lygis): jose mažai pasidalintos lyderystės, yra būdinga demokratiška disciplina ir yra rodomas gebėjimas keistis;

c) Lanksčios šeimos (vidutinis – aukštas prisitaikomumo lygis): šios šeimos demonstruoja pasidalintą lyderystę, demokratišką discipliną ir prireikus keičia įgūdžius;

d) Chaotiškos šeimos (labai aukštas prisitaikomumo lygis): jos save organizuoja su mažai disciplinos, neaiškiais taisyklėmis (kurios dažnai varijuoja), lyderystės trūkumu ir neapmaščiusios sprendimų.

Prisitaikomumo atžvilgiu galima teigti, kad yra sąsaja tarp žemesnių lygių ir pasipriešinimo šeiminei sistemai pokyčiams gebėjimo. Iš kitos pusės, aukštesnius lygius charakterizuoja didelis prisitaikomumas, kuris skatina sistemos tobulėjimą ir raidą. Esant vidutiniam lygiui, šeimos sistema keičiasi tik prireikus (Olson, 1999).

3. Bendravimas (trečias matmuo) yra kintamasis, kuris palengvina judėjimą tarp ryšio ir prisitaikomumo ir yra matuojamas bendravimo įgūdžiais (aktyvus klausymasis, empatija, aiškumas, abipusis dalinimasis jausmais). Subalansuotos šeimos skatina puikų bendravimą, o nesubalansuotos šeimos skatina prastą bendravimą.

Kiekvieno matmens, ryšio ir prisitaikomumo, keturių lygių kombinacija leidžia išskirti šešiolika šeimų tipų, pagal dvimatę matricą. Kiekvienas iš šeimų tipų vėliau pergrupuotas į tris tipus (Olson, 1985):

- **Subalansuotos šeimos:** jų abiejų matmenų lygiai yra subalansuoti ir todėl jos atitinka lankstų padrikąjį, lankstų supainiotąjį, struktūruotą padrikąjį ir struktūruotą supainiotąjį tipus;

- **Vidutiniškos šeimos:** jų yra subalansuoti du vieno matmens lygiai, bet kito matmens lygiai yra kraštutiniai. Jos atitinka labai lankstų padrikąjį, labai lankstų supainiotąjį, lankstų išardytąjį, lankstų labai padrikąjį, struktūruotą išardytąjį, labai supainiotą struktūruotąjį, griežtą padrikąjį, griežtą supainiotąjį tipus;

- **Kraštutinės šeimos:** kraštutiniai lygiai abiejose matmenyse. Atitinka labai lankstų išardytąjį, labai lankstų labai supainiotąjį, išardytą griežtąjį ir labai supainiotą griežtąjį tipus.

Cirkuliacinis modelis ir šeimos funkcionavimas:

- a) Subalansuotos šeimos funkcionuoja adekvačiau (ryšys ir prisitaikomumas) negu tos, kurios priskiriamos bet kurio iš matmenų kraštutinumui. Vis dėlto abiejų matmenų kraštutiniškas elgesys, gali būti adekvatus tam tikrais gyvenimo etapais arba stresinėse situacijose, bet gali būti problematiškas, jeigu šeimos laikosi šių kraštutinumų (Olson & Gorall, 2003).
- b) Jeigu šeimos lūkesčiai yra paremti kraštutiniškesniais standartais, šeimos funkcionuos adekvačiau tol, kol visi elementai veiks vienodai. Jeigu šeimos lūkesčiai sudaro sąlygas bet kurio iš matmenų kraštutiniškam elgesiui, veikimas bus tuo geresnis, kuo labiau visi elementai bus patenkinti tais lūkesčiais.
- c) Subalansuotos šeimos turi daugiau išteklių ir didesnę polinkį plėtoti teigiamesnę bendravimą, negu kraštutiniškos šeimos, o teigiamas bendravimas sudaro sąlygas šeimos sistemai palaikyti pusiausvyrą tarp ryšio ir prisitaikumo. Iš kitos pusės, deficitiniai bendravimo įgūdžiai padeda išvengti judėjimo nesubalansuotose sistemose ir didina šių sistemų išlikimo kraštutiniuose lygiuose tikimybę (Olson & Gorall, 2003).
- d) Šeimos sistemos keičiasi reaguodamos į stresines situacijas ir raidos poreikius: subalansuotos šeimos turi daugiau išteklių ir įgūdžių savo sistemai pakeisti, joms perimant ir suvaldant krizes kaip tobulėjimo galimybę. Nesubalansuotos šeimos neturi pokyčiams būtinų išteklių ir todėl gali patirti daugiau sunkumų prisitaikydamos prie krizių.

ŠEIMOS FUNKCIONAVIMAS KRITINIAME KONTEKSTE – SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKAS (SPV)

Šeima susiduria su vidiniu ir išoriniu spaudimu, o tam tikri streso šaltiniai (Minuchin, 1979) nurodo konkrečiu kritinius kontekstus:

- a) Šeimos elemento kontaktas su ne šeiminiu streso šaltiniu, kurį jaučia kiti elementai, ir poreikis sukelti pokyčius, kad geriau suvaldytų susidariusią problemą(-as);
- b) Visų šeimos elementų kontaktas su su ne šeiminiu streso šaltiniu. Šeima, susidūrusi su stresine situacija gali rodyti arba nerodyti abipusius paramos įgūdžius, būtinai reiškiančius jų funkcinių modelių pokyčius;

c) Stresas, susietas su šeimos pereinamaisiais laikotarpiais – reiškiny, siejamas su perėjimu iš vieno proceso į kitą šeimos gyvenime, todėl tikėtinas ir normatyvinis.

d) Stresas, kurį skatina konkrečios problemos: kitaip negu prieš tai apibūdinta kategorija, jis yra netikėtas ir nenormatyvinis. Gali žymiai paveikti šeimos sistemos struktūrinę organizaciją (pvz: lėtinė ar ilgalaikė liga, elementas, keliantis naujus ir didelius gyvybės palaikymo reikalavimus), dėl ko šeima turi perorganizuoti savo transakcinius modelius, kad funkcionaliai reaguotų į šių situacijų sukeltą stresą.

Šeimos sistema per savo gyvenimo ciklą gali patirti natūralias ir atsitiktines krizes. Natūralios krizės siejasi su skirtingais gyvenimo ciklo etapais ir yra tikėtinos bei nuspėjamos. Atsitiktinės krizės siejamos su apibūdintomis aukščiau ir nutinka netikėtai, todėl paprastai yra suvokiamos dramatiškai (Alarcão, 2006).

Specialiųjų poreikių vaiko (SPV) poveikis šeimai

Šeima formuojasi per perėjimus susidūrus su naujų kontekstų pasirodymu, kurie reikalauja šeimos modelio pakeitimo ir funkcinės reakcijos, kad būtų palaikytas veiksmingas sistemos funkcionavimas. Šiuo atžvilgiu specialiųjų poreikių (SPV) arba specialiųjų ugdymo poreikių vaiko (SUPV) auginimas sudaro nenormatyvinio perėjimo, kuris sujungia šeimos gyvenimo ciklo rekursiją ir šeimą sudarančius elementus, prielaidą, apimančią esminę bendrą evoliuciją dėl reikiamo dinaminio prisitaikymo sudėtingumo. Kaip chroniškas streso kintamasis, ji pasireiškia trijų lygmenų pokyčiais:

a) Struktūrinis lygmuo: pokyčiai, kuriems būdingos emocinės sąjungos ir emocinis atskyrimas, kurie kyla dėl griežtų modelių, neleidžiančių derėtis dėl vaidmenų ir iš naujo juos apibrėžti;

b) Procedūrinis lygmuo: pokyčiai, kuriuos sukelia veiksmingų susidorojimo strategijų panaudojimo, susidūrus su savarankiškumu tarp individualaus, šeimos ir trikdančio reiškinių ciklą, sunkumai.

c) Pažintinis-emocinis lygmuo: bendravimo reikalavimų pokyčiai, kurie rodo išskylančių pokyčių bendravimo modelyje galimybę; pokyčių, kurie bendravimo modelį verčia disfunkciniu, pvz.: didelė emocijų arba tylos raiška.

Taigi koegzistencija su SPV ar SUPV atitinka krizės momentą, tiek, kiek ji sukelia pokyčių individo ir jo šeimos gyvenime struktūriniame, raidos ir funkciname lygmenyse, apimant vaidmenų apibrėžimą iš naujo, plečiant iki sąveikos su kitomis sistemomis (Figueiredo, 2009). Šie kontekstai

iškelia į paviršių prasmes, susijusias su kontekstu ir kurios leidžia šeimos kontrolę (arba ne) ir šeimos kompetencijos suvokimą (arba ne), su tęstinumu, kuris dažnai siejamas su kaltės, savęs kaltinimo ir viktimizacijos potyriais (Rolland, 2000).

Todėl ryšys, prisitaikomumas ir bendravimas yra fundamentalus elementai šeimos funkcionavimui suprasti, kadangi jie suveda būtinus bendravimo ir konteksto, šeimos nariai patirimų krizinėje situacijoje, pokyčius.

Šeimos koegzistencija su specialiųjų poreikių vaikų (SPV) arba specialiųjų ugdymo poreikio vaiku (SUPV) apima susideda iš potyrių, apibūdinamų kaip šeimos našta, rinkinio, taigi SPV arba SUPV poveikis šeimai paveikia platų šeimos gyvenimo matmenų diapazoną. Be to, svarbu pripažinti šeimos atsparumo potencialą susidūrus su netikėta ar nelaukta artimojo (SPV ar SUPV), rodančio sunkumus palaikant pusiausvyrą tarp pažeidžiamumo veiksmų ir streso sukėlėjų, buvimo šeimoje padėtimi (Fazenda, 2008).

Šeimos našta

Šeimos naštos sąvoka gali būti apibūdinta remiantis rinkiniu problemų, sunkumų ar įvykių, kurie ženkliai paveikė šeimos gyvenimą ir atitinka kančios elementą (Platt, 1985) ir kurie gali būti aiškiai siejami su SPV buvimu. Našta pagal pobūdį gali būti **objektyvi ir / ar subjektyvi**, kadangi siejasi su materialinėmis pasekmėmis (konkrečios ir pastebimos neigiamos pasekmės, kylančios dėl SPV arba SUPV buvimo šeimoje), tokiais kaip finansiniai praradimai, šeimos narių socialinio ir profesinio gyvenimo neramumai, pridėtiniai darbai, kuriuos šeima turi atlikti, kad pasirūpintų visais vaiko gyvenimo aspektais, santykių tarp šeimą sudarančių elementų neramumai, problematiško elgesio atsiradimas, kurį šeimos nariai turi mokėti suvaldyti, jo vengdami arba veikdami atitinkamai pagal jo pasekmes. **Subjektyvi našta** apima emocinį poveikį – asmeninis šeimos suvokimas arba vertinimas dėl padėties, emocinių santykių ir kančios jausmų supratimas (Alarcão, 2006). Dauguma šeimų, kuriose auga SPV, rodo atsparumo potencialą, kuris jiems leidžia reaguoti į šios padėties nepalankumus ir perkrovą dėl SPV sukūrimo akistatos ir konteksto, kadangi visos šeimos funkcionavimo sritys gali būti paveiktos SPV ar SUPV buvimo joje.

Šeimos atsparumas

Atsparumas reiškia individų ir šeimos gebėjimą sutikti iššūkius, su kuriais jie susiduria, susipinančių su pažeidžiamumo ir regeneracinės galios sąvokomis, kurios apima sistemos gebėjimą sumažinti krizinės situacijos žalingą poveikį. Šis procesas nutinka per bandymus paveikti poreikius ir reikalavimus, o atsparumas perteikia šeimos sistemos savybes ir ypatybes, kurios suteikia jai atsparumą, kad galėtų keistis ir prisitaikyti prie krizinės situacijos (McCubbin & McCubbin, 1989).

Anot Marsh (1996), atsparumo samprata siejasi su **šeiminiais**, **socialiniais** ir **asmeniniais** veiksniais. **Šeiminiai veiksniai** atitinka ankstyvuosius šeimos narių emocinius ryšius, šeimos ryšių kokybę, tėvų santykių stilių ir šeimoje reiškiamų emocijų tipą. **Socialiniai veiksniai** reiškia šeimą sudarančių elementų mokymosi patirtį, sociokultūrinį šeimos lygį ir šeimos socialinio tinklo paramos kokybę. **Asmeniniai veiksniai**, kita vertus, siejasi su šeimą sudarančių elementų socialiniais gebėjimais, asmenybės reprezentacija ir su kitais šeimos sistemą sudarančiais elementais.

Atsižvelgiant į šiuos elementus, svarbu paminėti, kad šeimos sistema turi gebėjimą atsilaikyti prieš nepalankumus, drąsos susidurti su sunkumais, tolerancijos kitokiam elgesiui ir prisitaikomųjų įgūdžių sudėtingose situacijose. Taip pat yra įgūdžiai, kurie gali būti įgyti (Davydov, Stewart, Karen & Chaudieu, 2010), tokie kaip geriau susidoroti su krizėmis, atpažinti dekompensacijos ženklus ir išlaikyti poreikius tarp šeimos sistemą sudarančių elementų (Fazenda, 2008). Būtent per atsparumą sistema prisiderina ir prisitaiko prie SPV arba SUPV (Walsh, 2005).

Visų šių kintamųjų atžvilgiu šeimos atsparumas mažina šeimos naštos poveikį, kadangi šeima turi stiprius išteklius ir žinias, kuriuos gali panaudoti, tokius kaip susidorojimo strategijos ir streso sukėlėjų valdymas.

Šeimos funkcionavimas, auginant SPV arba SUPV – diferencijuojantis kontekstas

SPV buvimas kokių nors būdu atsispindės šeimos sistemos funkcionavime ir tam tikru lygiu šeimos sistemos homeostatinės pusiausvyros palaikyme. Ausloos (1996) psichinių sutrikimų šeimos kontekste tyrimuose pateikia tris simptomų supratimo lygius: semantinį (kurį nurodo simptomai), sintaksinį (nurodo, kam ir pagal taisykles) ir pragmatinį (kodėl). Šia prasme, vaikas suprantamas kaip vaikas / pacientas / neįgalusis, identifikuojamas kaip šeimos sistemos elementas, kuris kenčia nuo negalavimo ar šeimos disfunkcijos, todėl individuali psichopatologinė diagnozė yra neprasminga ir pagrindžia santykinį vertinimą (Alarcão, 2006). Taigi šis autorius šeimą laiko

reliacine meistriškumo erdve, esančia simptomų reikšmės perpratimo kontekstu bei pokyčių kontekstu.

Sisteminis požiūris nesuformavo šeiminės nosografijos, priimdamas šeimos disfunkcijos paskyrimą ir nuroydamas tris analizės kriterijus: struktūrinę hierarchiją, bendravimą ir gyvenimo ciklo etapą – kintamieji, pagal kuriuos iškiriami du pagrindiniai šeimų tipai:

- Funkcinis (būdingas teigiamas grįžtmasis ryšys, siekiantis pokyčių)
- Disfunkcinis (pokyčiai laikomi galimybe tobulėti, o pavojumi, todėl sistema reaguoja neigiamu grįžtamoju ryšiu, susitelkdama į SPV disfunkcionalumą, kad išvengtų pokyčių ir palaikytų savo funkcionavimą) (Alarcão, 2006).

Dėl save taisančios logikos, pagal kurią sistemos dinamiškumas paaiškina disfunkcionalumą, yra svarbu suprasti sąsają tarp simptomų pasirodymo ir šeimos funkcionavimo tipo, tam, kad būtų bandoma suprasti, jog tam tikros šeimos, proporcingai savo funkcionavimui, sudaro sąlygas simptomų išskyliui ir palaikymui (Alarcão, 2006, Relvas, 1999).

SPV arba SUPV konceptualizuojame kaip krizės momentą, tiek, kiek jis skatina individo ir jo šeimos gyvenimo pokyčius struktūriniame, raidos ir funkciniam matmenyse, kas numato naują vaidmenų apibrėžimą. Koegzistencija kartu su SPV arba SUPV apima pilną apibūdintų potyrių rinkinį ir todėl būtų laikoma našta, kuri yra SPV arba SUPV poveikio šeimai rezultatas. Iš kitos pusės, svarbu pripažinti šeimos atsparumo potencialą, sudarantį sąlygas šeimai reaguoti į šios padėties nepalankumą (Fazenda, 2008). Šiuo atžvilgiu yra svarbu suprasti, kokią reikšmę iškilus psichinei ligai gali turėti šeimos dinamika, pranešdama tai simptominiams šeimoms. Taigi simptomas išskyla kaip žinutė, atspindinti šeimos sistemos funkcionavimą, kuriam individas yra priskiriamas, atsižvelgiant į šeimos sistemos homeostatinės pusiausvyros palaikymo funkciją (Alarcão, 2006).

Šeimos gyvenimo ciklus paženklina streso, ramybės ir pasitenkinimo momentai, taigi galima daryti išvadą, kad santykiai yra tvarūs, elementai auga ir šeimos sistema tobulėja. Šeimos regimas elgesys gali iškilti netikėtai arba kaip vidinių ar išorinių lemiamųjų veiksnių funkcija. Elgesus kritiniame kontekste gali sukelti pasekmes, kurios neįvyktų, jeigu šeima nebūtų disbalanso padėtyje. Pavyzdžiui, šeimos sistemos elemento elgesį kiti šeimos sistemos nariai pasirinks ir privilegijuos ir galbūt arba ne atkartos. Šiuo atžvilgiu ir turint omenyje skirtumą tarp elgesio (staigių veiksmų) ir elgsenos (nuolatinio, įprasto elgimosi), nusistatymų ir elgesio vyravimas arba ne vidinėje šeimos sistemoje ypač paženklina jos gyvenimo ciklo kontūrus ir tam tikru būdu nustato šeimos tipą.

ŠEIMŲ TIPAI - Tipai ir savybės

Kad būtų pateiktas aiškesnis požiūris į šeimos, kaip sisteminės struktūros, funkcinę dinamiką, pritaikoma Naujų šeimos tipų (port. *Novos Tipos de Família*) schema, kurią sukūrė Caniço, Bairrada, Rodríguez ir Carvalho (2010). Ši schema glaustai paaiškina daugkartines šių tipų funkcines sąveikas.

1. Iš struktūrinės ir globalinės dinamikos požiūrio taško

- Branduolinė diadinė šeima (port. *Família Díade Nuclear*) – bevaikiai sutuoktiniai (nėra bendrų palikuonių ar ankstesnių abiejų elementų santykių).
- Besilaukianti šeima (port. *Família Grávida*) – šeima, kuriai priklausanti moteris laukiasi, neatsižvelgiant į likusią šeimos struktūrą.
- Branduolinė, arba paprastoji, šeima (port. *Família Nuclear ou Simples*) – viena sąjunga tarp suaugusiųjų ir vienintelio palikuonių lygio; tėvai ir jų vaikas(-ai).
- Išplėstinė šeima (port. *Família Alargada ou Extensa*) – tėvai (arba vienas tėvų) ir vaikas(-ai) gyvena kartu su vyresniaisiais šeimos nariais, palikuonimis ir / arba su tolimais giminaičiais, kurie yra susiję arba nesusiję krauju ryšiu.
- Išplėstinė arba gausios kilmės šeima (port. *Família com prole extensa ou numerosa*) – šeima, kurioje auga labai įvairaus amžiaus vaikai ir jauni žmonės, neatsižvelgiant į likusią šeimos struktūrą.
- Rekonstruota, kombinuota ar rekombinuota šeima (port. *Família Reconstruída, Combinada ou Recombinada*) – šeima, kurią sudaro sutuoktiniai, su arba be vieno iš sutuoktinių arba abiejų palikuonių iš ankstesnių santykių.
- Homoseksuali šeima (port. *Família Homossexual*) – šeima, kurią sudaro tos pačios lyties sutuoktiniai, neatsižvelgiant į likusią šeimos struktūrą.
- Vieno iš tėvų šeima (port. *Família Monoparental*) – šeima, kurią sudaro vienas iš tėvų ir kartu gyvenantys jų palikuonys.
- Dviejų „šokančių“ asmenų šeima (port. *Família Dança a Dois*) – šeima, kurią sudaro giminaičiai (susiję krauju ryšiu arba ne), kurių nesieja santuokiniai ar tėvystės ryšiai (pvz., senelė ir vaikaičiai, teta ir dukterėčia, broliai ir seserys, svainiai ir pns.).

- Vieninga šeima (port. *Família Unitária*) – šeima, kurią sudaro žmogus, kuris gyvena vienas, neatsižvelgiant į santuokinius santykius gyvenant atskirai.
- Kartu gyvenanti šeima (port. *Família de Co-habitação*) – vyrai ir / arba moterys, gyvenantys tame pačiame būste, bet nesusiję šeiminiiais ar santuokiniais ryšiais, siejami arba ne bendro tikslo (pvz.: universiteto draugai, draugai, imigrantai ir pns.).
- Bendruomeninė šeima (port. *Família Comunitária*) – šeima, kurią sudaro vyrai ir / arba moterys ir jų palikuonys, gyvenantis tame pačiame būste ar gretimuose būstuose (pvz.: religinės bendruomenės, sektos, komunos, čigonai ir pns.).
- Priimančioji šeima (port. *Família Hospedeira*) – šeima, kurioje laikinai apsigyvena šeimai nepriklausantis elementas (pvz.: vaikas, senyvas žmogus, draugas, kolega).
- Įsivaikinusi šeima (port. *Família Adoptiva*) – šeima, kuri įsivaikino vieną ar daugiau su jais biologiškai nesusijusių vaikų, kurioje gyvena arba ne ir biologiniai vaikai.
- Bendros kilmės šeima (port. *Família Consanguínea*) – šeima, kurią sudaro bendros kilmės sutuoktiniai, neatsižvelgiant į likusią šeimos struktūrą.
- Šeima, kurioje yra priklausomas elementas (port. *Família com Dependente*) – šeima, kurios vienas elementų dėl ligos (prikaustytas prie lovos, protiškai ir / arba fiziškai neįgalus) yra priklausomas nuo kitų priežiūros ir reikalauja pagalbos kasdienėje veikloje.
- Šeima, kurioje yra fantominis elementas (port. *Família com Fantasma*) – šeima, patirianti laikiną vieno jos elementų dingimą arba išgyvenanti sunkiai ištaisomą padėtį (skyrybas, pagrobimą, dingimą dėl nežinomų motyvų), bet, nepaisant to, dingęs elementas vis dar dalyvauja šeimos dinamikoje, kas apsunkina likusių narių asmeninės raidos reorganizaciją.
- Akordeoninė šeima (port. *Família Acordeão*) – šeima, kurioje vienas sutuoktinių išvyksta dažnai arba ilgiems laikotarpiams (pvz.: užsienyje gyvenantys humanitariniai darbuotojai, misijas vykstantys karininkai, ilgalaikiai emigrantai).
- Nepastovi šeima (port. *Família Flutuante*) – šeima, kurios elementai dažnai keičia gyvenamuosius būstus (pvz., tėvai, kurie dažnai keliauja dėl darbo) arba kurios tėvas / motina dažnai keičia partnerius(-es).
- Nekontroliuojama šeima (port. *Família Descontrolada*) – šeima, kurios vienas narių turi nuolatinių elgesio problemų dėl ligos arba priklausomybės (pvz.: šizofrenija, priklausomybė nuo narkotikų, alkoholizmas ir pns.).

- Sudėtinė šeima (port. *Família Múltipla*) – šeima, kurios elementas sujungia dvi ar daugiau šeimų, sudarydamas skirtingus šeimos vienetus, galimai su palikuonimis abiejuose.

1. Iš šeimą integruojančių santuokinių santykių požiūrio taško:

- Tradicinė šeima (port. *Família Tradicional*) – šeima, kuri yra struktūrizuota pagal moteriškąją / vyriškąją lytį, kurioje kiekvienas narys turi iš anksto nustatytą vaidmenį šeimoje ir bendruomenėje.

- Modernioji šeima (port. *Família Moderna*) – šeima, kurioje lyčių lygybė yra vienybės pagrindas, nepaisant šeimos tipo. Vyrauja tarpusavio pagalba ir vieningumas vyrų ir moterų struktūrinės ir galios pusiausvyros atžvilgiu.

- Tvirtovinė šeima (port. *Família Fortaleza*) – šeima, kurios vidinės dinamika turi iš anksto nustatytus ir sunkiai keičiamus vaidmenis. Laikomasi uždaramo prieš išorinę aplinką, iškyla sunkumų sprendžiant problemas ir prisitaikant prie naujų situacijų.

- Draugystės šeima (port. *Família Companheirismo*) – šeima, kurioje padalinama ir paskirstoma veikla, bendri tikslai ir kuri evoliucionuoja dėl išorinių potyrių ir kontaktų.

- Paralelinė šeima (port. *Família Paralela*) – šeima, kurią sudarantys sutuoktiniai neturi bendos kasdienės veiklos ar tų pačių gyvenimo tikslų. Vyrauja uždarumas ir sunkumas atsiverti, kad pavyktų pakeisti gyvenimo įpročius.

- Asociacinė šeima (port. *Família Associação*) – šeima, kurią sieja emocinė vienybė, nors ir nėra bendros kasdienės veiklos. Šeima yra paremta asmenybės laisve ir tam tikromis aplinkybėmis rodomas savanaudiškumas.

2. Iš tėvų santykių funkcinės dinamikos požiūrio taško

- Subalansuotoji šeima (port. *Família Equilibrada*) (stabili) – yra vieninga, tėvai yra nuoseklūs ir žino apie savo vaidmenį.

- Griežtoji šeima (port. *Família Rígida*) (nestabili) – yra supratingumo, sveikos vaiko raidos skatinimo ir sekimo sunkumų.

- Itin globėjiška šeima (port. *Família Super-protectora*) (nestabili) – vyrauja perteklinis susirūpinimas vaikų saugumu, tėvai yra itin kontroliuojantys.

- Atlaidžioji šeima (port. *Família Permissiva*) (nestabili) – tėvai negeba drausminti savo vaikų.

- Į vaikus susitelkusi šeima (port. *Família Centrada nos filhos*) (nestabili) – tėvai nežino, kaip pasiryžti dorotis su savo santuokiniais konfliktais, kurie yra nuvertinami jų neapsvarsčius ir neprisitaikius juos spręsti.
- Į tėvus susitelkusi šeima (port. *Família Centrada nos pais*) (nestabili) – tėvų prioritetai sutelkti į asmeninius poreikius (profesinius arba laisvalaikio).
- Betikslė šeima (port. *Família Sem objetivos*) (nestabili) – tėvai yra sutrikdyti bendrų tikslų ir siekių nebuvimo.

Šeimos kintamųjų poveikis: struktūra ir funkcionavimas

Fonseca ir Simões (2002) išsiaiškino, kad antisocialaus elgesio tyrime patys aktualiausi šeimos kintamieji išskiriami į dvi kategorijas: struktūriniai ir funkciniai kintamieji. Struktūriniai aspektai paprastai reiškia socioekonominį lygį, tėvų išsilavinimo lygį, brolių ir seserų skaičių, šeimos pilnumą arba nepilnumą arba gyvenamojo būsto vietovę bei sąlygas.

Struktūrinių kintamųjų poveikis jaučiamas tiesiogiai per jų poveikį šeimos **funkcionavimui** (Fonseca & Simões, 2002). Šį poveikį patvirtina poros konfliktai, tėvų vaikų atstūmimas ar apleidimas ir žmonių, kurie savo požiūriu ir elgesiu skatina netinkamo elgesio mokymąsi, buvimas šeimoje. Šis reiškinys atsiranda dėl tėvų ugdomųjų įgūdžių (negebėjimo prižiūrėti ir drausminti, gebėjimo jausti abipusę pagarbą trūkumo ir negebėjimo apsaugoti pagarbą nuo galimos antisocialaus elgesio rizikos) trūkumo. Tėvai, kurių savikontrolė menka, yra linkę perduoti šią savybę savo vaikams, kas tampa akivaizdu, kai jauni žmonės užmezga ryšius su bendraamžiais arba siekia jų savybes atitinkančių padėčių. Nepanašu, kad antisocialus elgesys kyla iš netinkamo mokymosi (pvz., šeimos modelio nusikalstamo elgesio atvejų mėgdžiojimas ar grupinis spaudimas), bet veikiau yra vaiko socializacijos pačioje šeimoje proceso trūkumų ir ypač tėvų kontrolės ir priežiūros trūkumo (Fonseca & Simões, 2002) bei tėvų nesėkmės atpažinti netinkamą vaiko elgesį ir už jį bausti pasekmė (Gottfredson & Hirschi, 1990; Hay, 2001).

Šeimos kintamieji savikontrolės atžvilgiu

Vaikai yra linkę elgtis antisocialiai, egocentiškai arba impulsyviai, todėl jiems reikalinga šeima, kad juos išmokytų ne tik kontroliuoti save ir atsispirti akimirkos įkarščiui, bet ir kad prižiūrėtų juos, kreipdama dėmesį į jų impulsyvų elgesį, bausdama už prasižengimus ir nurodydama tinkamą elgesį (Fonseca & Simões, 2002). Dėl šios tėvų ugdomojo veiksmo vaikas sužinos, kaip planuoti arba galvoti apie savo veiksmų pasekmes ir kaip suvaldyti polinkį iš karto tenkinti savo impulsus ir norus, dažniausiai kitų sąskaita (Fonseca & Simões, 2002). Pagal Hay (2001), šis tėvų ugdomasis veiksmas turėtų vykti prieš vaikui pradendant lankyti mokyklą, nes šiuo etapu nustatoma savikontrolė ir bus palaikoma likusį gyvenimą. Tėvų ir šeimų vaidmuo ugdant vaiko savikontrolės gebėjimą gali būti pirmoji priemonė, kuria jie gali paveikti paauglystės elgesio problemas (Feldman & Weinberger, 1994). Taigi didžioji tėvų ir šeimos užduotis yra kontroliuoti vaiko elgesį, kad palaiptui būtų formuojama savikontrolė ir būtų sumažintas išorinės kontrolės poreikis. Jei ši užduotis atliekama sėkmingai, šią šeimos veiklą dalinai internalizuos vaikas ir ji taps asmenybės bruožais. Pagal socialines ir pažintines Bandura (1986) teorijas ir psichologinę analizę (Feldman & Weinberger, 1994), pirmiausia savikontrolė įgyjama specifiniuose ir reikšminguose santykiuose per tokius procesus, kaip identifikacija ir modeliavimas. Tėvų elgesys, susipynęs su užtikrinta jėga, nepastovumu ir egocentrizmu, dėl jų rodomo pavyzdžio gali trukdyti tinkamą vaiko savikontrolės raidą.

Apie šeimos funkcionavimą – tyrimo atsakymai

Funkcionis šeimos vertinimas

Nors ir yra metodų šeimos santykiams įvertinti, nėra vieningo sutarimo, kuris iš jų būtų pats tinkamiausias ir kas turėtų būti pagrindinis šeimos vertinimo akcentas – santuokiniai santykiai ar tėvų ir vaikų bendravimas. Bray teigia, kad šie aspektai turi būti apibrėžti remiantis vertinimo tikslu. Šiame tyrime dominavo tėvų ir vaikų bendravimo vertinimas.

Anot Bray, teorijos apie šeimos ir santuokos funkcionavimą pateikia keturias vertintinas kategorijas: **šeimos sudėtį** – šeimos struktūros ir narių apibūdinimas; **šeimos procesas** – apima šeimos santykiams būdingus elgseną ir bendravimą, pavyzdžiui: konfliktas, diferenciacija, bendravimas, problemų sprendimas ir kontrolė; **emociniai veiksniai** – šeimos narių emocijos ir emocinė raiška; **šeimos organizavimas** – reiškia vaidmenis ir taisykles, apima tokius aspektus kaip ribos ir hierarchija.

Bray nustatė kai kuriuos esminius veiksnius ir procesus: bendravimą, emocijas, vaidmenis, santuokinį ir tėvų konfliktą, problemų sprendimą, ryšio mezgimą ir sąryšį, meilės raišką, intymumą, stresą, diferenciaciją ir individualizaciją.

Šeimos funkcionavimas siejamas su poreikiu suprasti šeimos savybes, kai jų funkcionavimas yra sveikas, nesubalansuotas ar disfunkcinis (Lopes, 2014). Šeima vystosi dinamiškame evoliucijos ir pokyčių per gyvenimą procese.

Shek, Xie and Lin (2015) tyrimas siekė ištirti funkcionavimo skirtumus tarp pilnų šeimų ir kitų šeimų tipų:

- Pilnos branduolinės šeimos save laiko palaikančiomis geresnį bendravimą ir mažiau konfliktiškoms negu kitos šeimos; jų tėvų kontrolės lygis yra aukštesnis negu kitų tipų šeimų ir jų elementų paauglių psichologinė kontrolė geresnė negu paauglių iš pilnų nebranduolinių šeimų; be to, paaugliai iš pilnų branduolinių šeimų yra labiau patenkinti tėvų kontrole negu paaugliai, kurių šeimos nėra pilnos ir branduolinės.

Cerveira (2015) tyrime nenustatyta reikšmingų skirtumų tarp skirtingų šeiminių konfigūracijų suvokiamo šeimos funkcionavimo lygmenyje, bet paaugliai šeimos funkcionavimą suvokia neigiamiau negu jų tėvai.

Kitus šių funkcinį kontekstų esminius punktus rodo tai, kad:

- Pilnos branduolinės šeimos rodo geresnį sąryšio ir prisitaikomumo lygį negu kitos šeiminių konfigūracijos (vieno iš tėvų, atkurtos, išplėstinės).
- Skirtingos šeiminių konfigūracijos rodo skirtingus savęs sampratos lygius ir paaugliai iš pilnų branduolinių šeimų rodo geresnį savęs sampratos suvokimą.
- Paauglių savęs sampratos suvokimas siejasi su šeimos funkcionavimo suvokimu: kuo funkcionalesne laikoma šeima, tuo geresnė yra paauglių vaikų savęs samprata.
- Šeimos, kuriose iš tėvų yra tik motina, šeimos pasitenkinimą suvokia neigiamiau, nei būtų tikimasi, (Grzybowski, 2003, cited by Cerveira, 2015) tokių pasitenkinimo sričių kaip ekonominė / profesinė, psichologinė, emocinė-seksualinė, tėvystės ir socialinės paramos sritys atžvilgiu.
- Šeimos, kuriose yra tik vienas iš tėvų (Cerveira, 2015), yra nepatenkintos įvairių tipų santykių (profesinių, emocinių, šeiminių ar draugystės) atžvilgiu ir parodė stiprų polinkį į susipainiojimą motinos – vaiko diadoje.

- Cerveira (2015) pateikia Wall and Lobo (1999) išvadas portugalų šeimų, kuriose yra tik vienas iš tėvų, atžvilgiu:

1) šeimos, kuriose yra tik vienas iš tėvų, vis rečiau atsiranda dėl našlystės, nesantuokinių vaikų ar į užsienį išvykusių tėvų; dažniausia priežastis yra skyrybos ar išsiskyrimas;

2) dabar yra išskiriamos tėvystės, dalyvaujant tik vienam iš tėvų, padėtys: tam tikro amžiaus tėvas / motina, gyvenantis(-i) su suaugusiais vaikais; vienišas(-a) tėvas / motina, gyvenantis(-i) su mažamečiais vaikais; išsiskyres(-usi) tėvas / motina, gyvenantis(-i) su jaunesniais nei 25-erių metų vaikais;

3) šeimų, kuriose yra tik vienas iš tėvų, modelis Portugalijoje panašus į kitų Pietų Europos šalių profilius – proporcija tarp tėvų, gyvenančių su mažamečiais vaikais ir tėvų, gyvenančių su suaugusiais vaikais yra labai žema ir yra pastebima vieno iš tėvų šeimų, gyvenančių su kitais asmenimis ir / arba šeimų grupėmis, proporcija.

- Šeimos, kuriose iš tėvų yra tik motina, rodo gerą savo šeimos stiprybių, socialinės paramos ir savo psichinės sveikatos suvokimą (Lucas, 2012). Motinos, kurios turi mažiau vaikų ir kurios suvokia psichologinę gerovę, šeimos jėgas suvokia geriau negu motinos, kurios turi daugiau vaikų ir akivaizdžiai patiria psichologinę kančią.

- Atkurtos šeimos yra iš santuokos (Marangoni and Júnior, 2011), kurioje bent vienas iš sutuoktinių jau buvo susituokęs anksčiau ir turėjo kitą šeimą su vaikais.

- Atkurtose šeimose (Kennett, 2001) tėvų vaidmenys ir elgesena atitinka tradicinius lūkesčius / stereotipus. Vis dėlto vyresni pavaikai yra linkę žiūrėti neigiamiau į savo funkcionavimą, taip pat kaip ir patėviai / pamotės savo kaip tėvų vaidmenų sąveikos su vyresniais vaikais atžvilgiu.

- Šeimos funkcionavimą atkurtose šeimose veikia poros funkcionavimas ir vyresniųjų pavaikių lytis; funkcionavimas geriausias, kai vyresnysis pavaikis yra moteriškosios lyties ir kai tarp šeimos narių yra sutariama tėvų vertybių atžvilgiu.

- Išplėstinės šeimos (Minuchin and Fishman, 1981; cituojama Vicente & Sousa, 2010) turi lemiamą įtaką branduolinėms šeimos funkcijoms, kadangi išsaugo su praeitimi susijusius emocinius ryšius.

- Vicente e Sousa (2010) 25 daugiakartėse šeimose atliktas tyrimas rodo, kad vyresnės kartos atlieka esmines šeimos funkcijas, kas joms suteikia ryškesnę poziciją išplėstinėje šeimos sistemoje.

- Įvairūs šeimų tipai šiandien atskleidžia naują šeimos dinamiką ir rodo evoliuciją, kuri, iš vienos pusės, gali sukelti rimtas socialines problemas, bet, iš kitos pusės, jie pateikia naujus nuoseklius gyvenimo būdus, iki šiol nežinotus, bet galimai per laiką priimtinus (Rúa, 2005).

Nuorodos, šaltiniai

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Bray, J. (1995). Family Assessment: Current Issues in Evaluating Families. *Family Relations*, 44(4), 469-477. doi:10.2307/585001
- Cerveira, C. & Farate, C. (2015). Funcionamento das famílias: percepção de funcionamento familiar nas diferentes configurações familiares. Tese de Mestrado em Psicologia apresentada ao ISMT – Instituto Superior Miguel Torga <http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/486>
- Colvero, L., Ide, C. & Rolim, M. (2004). Família e doença mental: A difícil convivência com a diferença. *Revista Escola de Enfermagem USP*, 38(2), 197-205
- Davygov, D., Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479-495.
- Fazenda, I. (2005). Família, coesão e diferenciação. *Revista Integrar*, 23, 3-8
- Fazenda, I. (2008). *O puzzle desmanchado: Saúde mental, contexto social, reabilitação e cidadania*. Lisboa: Climepsi.
- Figueiredo, M. (2009). Enfermagem de família: Um contexto do cuidar. Dissertação de Doutoramento (não publicada). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto, Porto.
- Figueiredo, M. & Charepe, Z. (2010). Processos adaptativos da família à doença mental: os grupos de ajuda mútua como estratégia de intervenção. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 3, 24-30.
- Gimeno, A. (2003). *A família: O desafio da diversidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lopes, R. F. (2014). O Funcionamento familiar, a inteligência emocional e o autocontrolo nos crimes de abuso sexual, violência doméstica e homicídio. Dissertação de Mestrado na especialidade de Psicocriminologia, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- McCubbin, H. & Patterson, J. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. In. I. McCubbin, M. Sussaman & J. Patterson, *Social stress and the family* (pp. 7-37). New York: The Haworth Press.
- Mota, L. (2012). Estrutura e funcionamento familiar e risco de mau trato de crianças em famílias em desvantagem económica. Mestrado Integrado em Psicologia - Área de Especialização em Psicologia da Justiça. Universidade do Minho Escola de Psicologia.
- Pressman, L., Loo, S., Carpenter, E. , Asarnow, J., Lynn, D., McCracken, J. et al. (2006) Relationship of family environment and parental psychiatric diagnosis to impairment in ADHD. *Acad Child Adolesc Psychiatry*, 45(3), 346-354.
- Relvas, A. (1999). *Conversas com famílias*. Porto: Edições Afrontamento.
- Relvas, A. (1996). *O Ciclo vital da família – Perspectiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.

Rodrigues, M. (2012). O Eu e o Nós - Perceção do Funcionamento Familiar por Parte de Utentes de Serviços de Psicologia e Psiquiatria e dos Seus Familiares. Dissertação Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. *Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, Porto.*

Sant'Ana, M., Pereira, V., Borenstein, M. & Silva, A. (2011). O significado de ser familiar cuidador do portador de transtorno mental. *Texto Contexto Enfermagem*, 20(1). 50-58

Souza J, Abade, F., Silva, P., Furtado, E.. (2011). Avaliação do funcionamento familiar no contexto da saúde mental *Rev Psiq Clín.* 2011;38(6):254-9

.

II dalis. Tėvų vadovas, skirtas skatinti specialiųjų poreikių vaikų socialinį ir emocinį mokymąsi

1. Efektyvi tėvystė

Skyriaus SANTRAUKA

Šiame skyriuje pateikiamas tinkamos ir taikomos informacijos apie faktinį tėvystės pasirinkimą. Apžvelgiami pagrindiniai šeimos konteksto ir tėvų elgesio įtakos vaikų emociniam elgesiui mechanizmai. Šiuo lygmeniu vaiko mokymasis pritaikyti savo emocijas yra matomas emocijų vystymosi teorijos (Tomkins, 1991), dviejų tėvų stilių modelio (Zeman et al., 2010) ir trišalio šeimos įtakos modelio (Morris et al., 2007 m.). Tėvų stilius ir jų įtaka vaiko emociniam vystymuisi yra vertinami iš dviejų skirtingų perspektyvų, bet vienodai tinkami: arešto perspektyva (J. Bowlby, 1951, 1969, M. Ainsworth, 1967, 1973) ir emocijų socializacijos tėvystės stiliaus perspektyva (Zeman, 2010, Houlberg, Henry ir Morris, 2012, Malatesta - Magai, 1991). Trečiajame etape siūloma galimybė moksliskai patvirtintu instrumentu savarankiškai įvertinti tėvystės stilių. Tinkamas tėvų ir vaikų emocinis bendravimas pagrindžia vaiko emocijų ir socialinių įgūdžių formavimąsi. Šiuo atžvilgiu paskutinė šio skyriaus seka suteikia galimybę žinoti apie tėvų strategijas, kurias naudojate dažniau, ir modifikuoti jas, kad gautumėte efektyvesnę tėvystę.



1. Žodynas / Žodžiai, kuriuos reikia žinoti / Apibrėžimai

tėvystės, tėvystės stiliai, emocijų reguliavimas, kartos emocijų reguliavimas, emocinis treniravimas, prisirišimo stiliai, emocinis socializavimas, emocinis susidūrimas, lyčių įtaka tėvystei, tėvų strategijos

2. Teorinis pagrindas ir diskusija

a. Atsakingas ir aktyvus tėvų auklėjimas

Svarbiausia socialinė aplinka, kurioje sukurta atitinkama emocinė patirtis, yra šeima. Tėvų atsakymai į vaiko emocijas, šeimos emocinį klimatą ir tarpasmeninius santykius yra pagrindiniai veiksniai, nustatyti pagal teoriją ir tyrimus, susijusius su socializacija šeimos kontekste (Fosco,

2012). Eisenbergo regėjime emocinis vystymasis šeimos kontekste yra tėvų reakcijų / atsakymų į vaiko emocijas pasekmė, taip pat tėvų išraiškingumas ir vaikų bei tėvų diskusijos apie emocijas.

Emocijos perduodamos tarp kartų

Iš emocijų vystymosi teorijos (Tomkins) reaguojantis ir aktyvus tėvų ugdymas apima idėją perduoti socialines ir emocines nuotaikas. Pakartotinės emocijos yra įtrauktos į asmenybės struktūrą kaip „ideo-emocinės organizacijos“ arba emocinės tendencijos. Apibrėžus, jie veikia kaip emocinės informacijos filtrai ar stiprintuvai. Tėvų požiūris ir įsitikinimai pasireiškia socializacijos procese ir anksčiau yra perkelti į toleranciją ar netoleranciją vaiko emocijoms. Tomkins nuomone, tėvų ideologinė pozicija atsispindi dviejose emocinėse socializacijos praktikose: atlygiu ir bausme. Baudžiamoji socializacija sukelia stilių, kuris rūšiuoja neigiamas emocijas, nes, atsižvelgiant į įgytas lūkesčius, yra nepageidaujamas tarpasmeniniame kontekste (Magai, 2004). Taigi, tėvų atsakomybė yra tapti sąmoninga, aktyvi ir aktyvi savo asmeninio tobulėjimo procese.

Priėmimas ar emocinis atmetimas?

„Gottman“, „Dviejų tėvų stiliaus modelis“ (Zeman et al., 2010), kalba apie tėvų požiūrį į santykius su emocinio treniravimo tipo ar emocijų atmetimo vaikais.

Parents Mokymo tipo santykius plėtojantys tėvai mano, kad vaikų neigiami emociniai patyrimai yra sveiki ir tinkami mokytis, koreguoja savo emocines reakcijas į vaikų emocinę patirtį, nustato aiškias emocinio elgesio elgesio ribas, bendrauja empatiškai, stengiasi suprasti vaikų jausmai, padėti jiems verbalizuoti šiuos jausmus, įtraukti su vaikais ieškant konstruktyviausio būdo valdyti emocines situacijas.

Parents Vietoj to, tėvai, kurie atmeta emocijas, mato neigiamą poveikį kaip bausmą ir bando apsaugoti savo vaikus nuo neigiamų emocijų patirties, turi prastą emocinį žodyną, nenustato savo vaikų ir savo mažo intensyvumo emocijų (Zeman et al., 2010).

Šeimos kontekstas pats savaime yra tėvų ir vaikų santykių modeliavimo veiksnys. Šeimos įtakaTartojimo modelio požiūriu (Morris ir kt., 2007) tėvystė veikia per: stebėjimą / modeliavimą, tėvystės praktiką ir šeimos emocinį klimatą. Paskutinį apibrėžia tėvų - vaiko prisirišimo santykis, tėvystės stilius, šeimos emocinis išraiškingumas ir santuokiniai santykiai emocinės kokybės.

Taigi, tėvas, kuris yra sveikas, susietas su savo emocine struktūra, suras teisingą vaiko emocinės struktūros jausmą ir integruoja jas į vaiko augimo ir vystymosi išteklius: emocinę, socialinę,

pažintinę. Reaguojanti ir aktyvi tėvystė reiškia dalyvavimą, modeliavimą, koregavimą pirmiausia asmeniniame lygmenyje ir tada tarpprofesinių santykių.

b. Tėvų stiliai

b.1. Priedų santykis kaip tėvų stilius

Nustatyti galimas toliau aprašytos elgesio priežastis:

13 mėnesių amžiaus

Keshia patiko eiti į iškylą su savo tėvais. Visuomet atvyko kitos šeimos ir buvo daug įdomių dalykų. Vieną dieną tėvai sėdi prie stalo prie sodo, kalbėdami su kitais tėvais. Keshia buvo keli metrai, skirtingo amžiaus vaikų grupėje. Kai ji ką tik išmoko vaikščioti, ji buvo pripildyta, kad galėtų pats vaikščioti, kad galėtų prisijungti prie didesnių vaikų grupės. Ji norėjo su jais žaisti. Nors ji nesuprato taisyklių, ji keletą minučių entuziastingai grojo su jais. Tačiau ji staiga supainiojo, nežinodama, kurioje iš suaugusiųjų grupių tėvai buvo. Ji sustojo kelio viduryje ir pradėjo ieškoti aplinkui, pasiruošusi įsiveržti į ašaras. Tiksliai, kai ji įsiveržė į ašaras, išgirdo vieną iš kitų tėvų, sakdamas, kad yra mamytė ir tėtis. Kešija bėgo, kai pabėgo su tėvais. Motina pakėlė ją ir užsieda ant kelio. Beveik iš karto, Keshia buvo gerai. Vos per vieną minutę ji buvo laiminga ir šypsosi, pasiruošusi nusileisti ir vėl pradėti tyrinėti.

(Harwood, Miller, Vasta, 2010)

Ką manote, kad emocijos yra neišreikštos įtampos? Kuris iš asmenų jaučiasi labiau pažeidžiamas?

Kada ir kaip sudaromas areštas?

Kūdikiai turi natūralų polinkį prisijungti, tačiau jie turi nuolat gauti iš tėvų dėmesį ir meilę, reikalingą jų poreikiams tenkinti.

Eriksonas (1950 m.) Mano, kad kūdikiai eina per pirmąją psichosocialinę krizę pirmaisiais gyvenimo metais - „pasitikėjimas prieš nepasitikėjimą“. Gyvenimo patirtis sukuria (ar ne) tikėjimą, kad svarbūs žmonės vaikui atsako į savo poreikius prisitaikyti prie tikrovės. Pirmaisiais gyvenimo metais pirmosios vertybės pagrindas - viltis nustatoma kaip tikėjimas, kad poreikiai gali būti patenkinti ir jie gali gauti tai, ko jie nori. Šiame kontekste extern nuspėjamumas tampa vidiniu tikrumu (Erikson, 1950).

Taigi, ankstyvoji patirtis su motina / slaugytoja yra svarbi arešto santykių raidai. Santykių kokybė priklausys nuo suaugusiojo gebėjimo artėti prie vaiko, atsakyti į jo poreikius, tuo pačiu metu suteikiant elgesio modelius, kurie savo ruožtu pasirodys ateityje.

Kokie priedai yra sukurti?

Šiuos tris priedų stilius Marilyn Ainsworth nustatė 1967 m. Eksperimentinėje situacijoje. Kanados autorius pastebėjo, kad 76 vaikai (12–18 mėnesių) ir jų motinos atsakė į jų poreikius (šėrimas, verkimas, paguodos, vizualinis kontaktas ir šypsena). Pridedant būdą, kuriuo vaikas reaguoja į atskyrimą nuo motinos, autorius nustatė tris skirtingus pririšimo modelius: prisirišimo užtikrinimą, vengiamą prisirišimą ir ambivalentiškumą.

Grįžtant prie skyriaus pradžioje išnagrinėto pavyzdžio, Keishos elgesys yra pavyzdys, kurį galima apibūdinti kaip ilgalaikį emocinį santykį tarp vaiko ir svarbių jo gyvenime gyvenančių asmenų. Susiejimo santykis sukuria pasitikėjimo ir saugumo jausmą, būtiną tiriamam elgesiui, emocijoms, išreiškiančioms ir koreguojančioms, pažintiniam ir elgsenos repertuarui mokytis ir vaiko atsiskyrimui nuo savo šeimos (Jaffe, 2010; Cole & Deater-Deckard, 2009).

1. Atsarginis tvirtinimo tipas

Keishos reakcija ieškant tėvų reiškia, kad jis yra tvirtas. Vaikas, turintis apsauginį prisirišimo tipą, palieka tyrinėti sritis, daiktus ar asmenis, kurių jis nežino. Užtikrinimo pritvirtinimo svarba yra labai svarbi ankstyvam vystymuisi, nes vaikus prižiūrintys asmenys yra pagrindinis emocijų koregavimo šaltinis (Izard ir kt., 2011). 18 mėnesių saugus prisirišimas numato, kaip emocijos koreguojamos trejų metų amžiaus. Tyrimai su paaugliais, atsakiusiais suaugusiųjų apklausoje (AAI-Main & Goldwyn, 1984), nurodė, kad paaugliai, turintys aukštą RE lygį, pririšimo santykius su tėvais kvalifikavo saugiai (Morris ir kt., 2007).

2. Vengiamas priedų tipas

Jei Keisha nebūtų nusiminusi dėl to, kad ją atskyrė jos arešto figūra, bet susitikusi su savo motina, ji būtų ieškojusi kitur ir išvengė kontakto su akimis, mes būtų buvę nustatę vengiančio prisirišimo tipą. Vaikas, kuris yra rezervuotas į socialinę aplinką ir vertina daugiau, nei įprasta, internalizavo vengiančio prisirišimo santykį. Tokio tipo prisirišimas didina nerimą, mažina dalyvavimą socialiniuose santykiuose, todėl sukuriamas užburtas atskyrimo ratas (John, & Gross, 2004).

3. Atsparus ar ambivalentinis tvirtinimo tipas

Jei Keisha būtų labai nuliūdusi, kai ji suprato, kad ji nėra šalia savo tėvų ir būtų tęsusi verkti ir išreikšti rūstybę, kai motina paėmė ją į rankas, mes kalbėjome apie ambivalentišką ar atsparų priedų tipą.

Suaugusiųjų amžiaus pasireiškimo apraiškos

Asmenys, turintys saugią pririšimą, nebijo priklausyti nuo kitų ar kitų priklausomybės nuo jų. Jie mano, kad jie yra vertas meilės, pagarbos ir pasitikėjimo žmonėmis. Jie yra labai šilti žmonės, sėkmingai priartėję prie kitų žmonių ir kurti intymius santykius, nebijodami būti apleistiems ar uždusintiems. Jie nebijo vienatvės.

Asmenys, turintys vengiamo prisirišimo stilių, vertina vienatvę, izoliaciją, nepasitiki kitais ir nenori priklausyti nuo jų. Jie bijo stabilų santykių. Šie santykiai yra labai toli, nors jų partneriai nori artėti prie jų.

Asmenys, turintys dviprasmišką prisirišimą, labai abejoja ir reikalauja iš savo partnerio daug meilės įrodymų ir artumo, nes jie mano, kad tai nemyli jų ar nori juos atsisakyti. Jie įsitikinę, kad jie nėra mylimi ir vertinami kaip jie turėtų būti. Šie asmenys turi mažą savigarbą ir tendenciją jiems per daug atskleisti. Jie yra labai pavydūs ir valdomi. Paprastai kiti suvokia, kad jie yra patvarūs ir uždusantys.

Svarstymai dėl tėvystės

Palaikymo santykiai turi didesnę pasipriešinimą laiku, sėkmingai pažymėdami intymius santykius ir santykius su vaikais, nes vaikystėje žmonės sukuria vadinamąjį glaudžių santykių funkcionavimo modelį.

Tam tikri tėvų veiksniai turi lemiamą reikšmę arešto saugos plėtrai. Labai svarbu yra tėvų emocinis jautrumas ir imlumas (De Wolff & van Ijzendoorn, 1997).

Daugybė tyrimų parodė, kad neaiškus ryšys su motina kelia pavojų vaikų socialiniam ir emociniam vystymuisi ateityje (Buyse ir kt., 2011). Šia prasme tampa natūralu, kad neaiškus ryšys (ypač kai jis siejamas su kitais vystymosi rizikos veiksniais, nes chaotiška aplinka namuose ir sąmonės neturintiems ar priešiškiems motinos ar kitiems šeimos elgesio nariams) yra susijęs su padidėjusiu rizikos laipsniu abiem elgesio problemos internalizavimas ir išorinis valdymas.

Priešingu atveju prijungimo modeliai perduodami tarp kartų. Motinos, turinčios saugią pririšimą arba supranta savo nesaugų prisirišimą, yra jautresnės kūdikio prisegimo signalams, padėdamos jiems saugiai pritvirtinti juos. Motinos, kurioms praeityje yra netinkamas pririšimo ryšys, vaiko

elgesį trikdo ir vaikai suvokia kaip erzina. Tie, kurie atmeta prisirišimo atmintį iš praeities, yra šalti ir nereaguojantys į jų vaikų elgesį.

Priedų keitimas Tyrimai, atlikti su vaikais, turinčiais nerimą ar vengiantį prisirišimą, parodė, kad jie buvo mažiau agresyvūs, jei vaiko tėvystė pagerėjo.

Vaikai, turintys saugią pririšimą, buvo gana atsparūs tėvų neigiamiems pokyčiams, lieka susiję su internalizuotais ryšiais santykiuose ankstyvojoje vaikystėje.

b.2. Tėvų emocijų stilius socializacija

Tiesioginė emocijų socializacija daroma tėvų reakcijomis į vaiko emocijas, reakcijas, kurios gali būti palaikančios (parama, empatija) arba nepalaikančios (bausmė, vengimas) ir kurios vėliau tampa perkeliamos į vaiko emocinį gyvenimą. Jautrūs, palaikantys ir imlūs tėvai, turintys vaiko emocinę patirtį, sukuria tinkamą kontekstą įgūdžių mokymosi koregavimui. Mokslinių tyrimų serija parodė, kad egzistuoja atitinkama emocinė branduolys bendrų problemų išsivystymui (baimė, liūdesys) ir išorės (fury) formos (Klimes-Dougan, 2007; Zeman, 2010).

Tėvai turi didžiausią įtaką socialinei ir emocinei raidai ankstyvojoje vaikystėje (Zeman, 2010), bet ir paauglystėje. Tėvų palaikomosios reakcijos į vaikų neigiamas emocijas leidžia ne tik iširti aplinkinius jausmus ir įvykius, bet ir išmokyti reguliuoti emocijas ir suprasti sutrikdančias situacijas (Baker, 2010). Šeimos sveikos emocinės sąveikos tampa vaiko ir paauglio įniršio reguliavimo ištekliais, kurie taip pat gyvena pavojingose bendruomenėse (Houlberg, Henry & Morris, 2012).

Kokias strategijas tėvai naudoja, kai vaikai išreiškia emocijas?

Malatesta - Magai (1991) pasiūlė modelį, kuris apibrėžia dabartines tėvų strategijas, skirtas tiesioginiam diskretiškų neigiamų emocijų socializacijai, strategijoms, trukdančioms vaikų gebėjimui reguliuoti savo emocijas, o vėliau ir emocinę raidą. Aprobotos penkios strategijos, kurias tėvai paprastai naudoja vaiko emocijų socializacijai: atlygis, bausmė, vengimas, aplaidumas ir stiprinimas.

a. Nesvarbu, kokia emocija išreikšta, aš stoviu jums! Atsakingas atsakymas yra palaikantis komfortą, empatiją ir padeda vaikui išspręsti problemas. Jis susideda iš tėvų elgesio rinkinio, kuris reiškia, kad vaikas gundomas, kai jis liūdnas, jaudinantis su vaiku, kai jis yra įsiutęs ar padedamas jam bauginančioje situacijoje. Visi šie veiksmai suteikia vaikui emocinį komfortą, kai jis patiria neigiamų emocijų.

b. Jei emocija yra neigiama, nepamirškime apie tai!

Atsakydami į vengimo tipą, tėvas bando pašalinti emocijas, atkreipdamas dėmesį ir nukreipdamas diskusiją už emocinės zonos ribų.

c. Jei jūsų emocija yra neigiama, nesutinku su jumis, išreiškiant ją! Bausmės tipo atsakymas neskatina emocinės išraiškos nepritariant pranešimams (pvz., Vaikui liepiama gėdytis, kai jis yra įsiutęs, arba kad gėdinga parodyti savo baimę).

d. jei jaučiatės neigiamos emocijos, aš jausiu daugiau! Amplifikacija reiškia lygų arba geresnį atsakymą kaip intensyvumą, palyginti su patyrusiu ir išreikštu emociju (pvz., Tėvas tampa liūdnas, kai vaikas išreiškia arba rodo liūdesį).

e. Jūsų emocijos man nėra svarbios! Aplaidumas reiškia vaiko emocinės išraiškos ignoravimą (Silk, J. et al., 2011).

Atsižvelgiant į šio modelio perspektyvą, tėvų palengvintojai atsako už tinkamą emocinę išraišką, įskaitant atlygį ir stiprinimą, o bausmė, aplaidumas ir vengimas yra emociškai slopinančios strategijos. Sustiprinimas veikia kaip bausmė, bet ne vidinių emocijų ir teigiamų strategijų. Atlygis ir stiprinimas palengvina teigiamas emocijas (Garside, 2003).

a. Įvertinti tėvystės stilių



TESTAS

MESQ

Jei norite išsiaiškinti savo emocinį tėvų stilių, užpildykite toliau pateiktą anketą. Perskaitykite kiekvieną toliau pateiktą patvirtinimą ir įvertinkite savo sutikimą, įdėdami numerį, kuris apibūdina jus dešinėje skiltyje

Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutikite, nei nesutinkate	Sutinku	Visiškai sutinkate
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nr.	Teiginys	Mano vertinimas, pritarimas
1.	Liūdesys yra kažkas, ką reikia išgyventi, o ne tuo gyventi.	
2.	Norėčiau, kad mano vaikas būtų laimingas, o ne pernelyg emociingas.	
3.	Aš padedu savo vaikui greitai pereiti per liūdesį, kad jis galėtų judėti.	
4.	Bandau pakeisti savo vaiko piktas nuotaikas į linksną.	
5.	Vaikystė yra laimingas laikas, o ne laikas liūdėti ar pikti.	
6.	Kai mano vaikas yra piktas, mano tikslas yra jį sustabdyti.	
7.	Kai mano vaikas liūdna, tikiuosi, kad išsprendžiu pasaulį ir tapsu tobulas.	
8.	Kai mano vaikas yra piktas, tai yra galimybė užsidaryti.	
9.	Kai mano vaikas yra piktas, aš šiek tiek laiko patirti šį jausmą su juo.	
10.	Kai mano vaikas liūdna, atėjo laikas išspręsti jo problemą.	
11.	Kai mano vaikas yra piktas, noriu žinoti, ką jis galvoja.	
12.	Pyktis yra emocija, kurią verta iširti.	

13.	Kai mano vaikas yra piktas, laikas išspręsti jo problemą.	
14.	Kai mano vaikas liūdnas, jį reikia nuraminti.	

Apskaičiuokite atsakymus į pirmuosius septynis klausimus ir įdėkite į EC taškų lentelę. Apskaičiuokite atsakymus į klausimus nuo 8 iki 14 ir įdėkite į ED taškų kasetę Kuris iš jų yra didesnis?

<i>EC taškai</i>	<i>ED taškai</i>

Jūsų didesnis rezultatas rodo jūsų emocinį tėvystės stilių. Toliau rasite daugiau informacijos apie šį stilių.

Emocijos treniruočių tėvų stilius: tėvų suvokimas apie emocijas patys ir vaikai, tėvai žino savo emocijas, yra jautrūs ir žino apie šias emocijas savo vaikuose, yra empatiniai ir padeda savo vaikams neigiamas emocijas (Gottman & Declaire, 1997; Gottman ir kt., 1996, 1997, Lagacé-Séguin & Coplan, 2005). Negatyvias emocijas jie laiko intymumo galimybe ir praleidžia daugiau laiko su liūdnu, piktu ar bauginančiu vaiku. Jie padeda vaikams paženklinėti savo emocijas ir rekomenduoja juos reguliuoti. Ši tėvystės forma siejama su emociškai kompetentingais vaikais, aukštesniu savigarba ir pozityvesniais santykiais (Gottman & Declaire, 1997).

Jausmingumas, pašalinantis tėvų stilių: sumažėjęs gebėjimas susidoroti su savo ar vaikų emocijomis, emociškai išeinantis iš kontrolinio jausmo, ignoruoti arba atmesti neigiamas emocijas, mano, kad neigiamos emocijos yra tėvystės įgūdžių stokos požymiai. Šių tėvų auginami vaikai mano, kad jų neigiamos emocijos yra netinkamos (Gottman & Declaire, 1997).

Refleksija

Grįžkite į pirmuosius 7 klausimus ir išsiaiškinkite, kokį elgesį turite vystyti, kad taptumėte emociniu treniruotės tėvu nei emocija, atmetanti vieną.

Tėvystės strategijų įtaka vaikų emocijų socializacijai Strategijos, kuriomis tėvai šiuo metu naudojami vaikų neigiamose emocijose socializacijos (liūdesys, pyktis, baimė) skirtingais jų vystymosi laikotarpiais (vaikystėje, paauglystėje) palieka pasekmes jų psichinei sveikatos būklei. Analizuojamų tyrimų duomenimis, emocinis ir socialinis gebėjimas yra tinkamas tėvų ir vaiko emocinis bendravimas (Baker, Fenning, & Crnic, 2010). Vietoj to, neigiamų emocijų pabrėžimas per tėvų netinkamus atsakymus siejasi su vaiko agresyvumu (Mirabile ir kt., 2009). Nesubalansuota emocinė patirtis („jie gyvena per ilgai ar per mažai tam tikros emocijos“) kelia psichopatologijos riziką (Garside, 2003). Ar motina ir tėvas yra skirtingi socializuojant vaikų emocijas? Tėvų stilių įtakoja tėvų lytis. Išraiškingumo lygiu tėvo ekspresyvi pusiausvyra yra geresnė nei motinų. Tėvai rodo daugiau laimės, o motinos išreiškia didesnę emocijų įvairovę, tiek teigiamą, tiek neigiamą (Denham ir kt., 2010). Kalbant apie emocijų tipą, pasireiškiantį santykiuose su vaiku, motinos pasireiškia pozityvesnėmis emocijomis (ypač santykiuose su mergaitėmis) ir daugiau liūdesio jų santykiuose su vaikais, apskritai, lyginant su tėvais. Tėvai, santykiuose su savo vaikais, emociškai elgiasi dažniausiai įsiutę (Denham et al., 2010). Kalbant apie dalyvavimą vaikų emociniame gyvenime, lyginamieji tyrimai patvirtina, kad motinos yra labiau įsitraukusios į tėvus, tokiu būdu tapdamos aktyvesniais socializacijos agentais savo gyvenime (Fivush ir kt., 2000). Motinos ir tėvo palyginamoji analizė atskleidžia reikšmingas vertybes, kurios yra palankesnės motinoms, atsižvelgiant į požiūrį ir palaikančias reakcijas, teigiamą išraiškingumą (Baker, 2010). Motinos taip pat labiau dalyvauja sprendžiant ir emocinės raiškos valdymo gebėjimų ugdyme tėvai (Bariola, 2012). Yra autorių, teigiančių, kad tėvai turi daugiau emocijų socializacijos stereotipų normų, tada motinos (Cassano, Perry-Parrish & Zeman, 2007).

Kalbant apie dviejų tėvų dalyvavimą vaiko psichologinėje ir socialinėje raidoje, yra tyrimų, kuriuose užfiksuoti žymiai stipresni ryšiai tarp tėvų socializacijos ir vaiko socialinių bei emocinių įgūdžių (Baker, 2010). Connellas ir Goodmanas (2002) atliko meta-analizę, pagal kurią jie padarė išvadą, kad tėvų psichopatologija labiau susijusi su emocinėmis ir elgesio problemomis, t. Tėvystės socializacijos strategijos yra labiau sąmoningai susijusios su dukters psichopatologija (Garside, 2003). Tėvo sutikimas dėl 5 metų amžiaus vaiko liūdesio ir įniršio yra susijęs su geresniais socialiniais įgūdžiais 8 metų amžiaus (Cassano, Perry-Parrish ir Zeman, 2007).

Tėvų įtakos vaiko emociniam vystymuisi įrodymai yra priešaringi, tačiau vaiko vystymosi tyrimas be tėvo dalyvavimo yra neišsamus (Cassano, Perry-Parrish & Zeman, 2007). Šis perdavimas buvo atliktas prieš trisdešimt metų, kai tėvas buvo apibūdintas kaip „užmirštas vaiko vystymosi veiksnys“ (Lewis & Lamb, 2003). Nors buvo pranešta apie įgūdžių skirtumus, susijusius su emocijomis ir emociniu treniravimu tarp tėvų prieš dvidešimt metų (pvz., Gottman), nors kai kurie iš šių duomenų yra priešaringi, iki šiol yra nemažai paaiškinimų. Šie rezultatai leidžia atverti kelią daugiau tyrimų, kuriais siekiama išspręsti lyčių skirtumus emocijų socializacijos procese (Baker, 2010).

Ar tėvų reakcija skiriasi atsižvelgiant į vaiko lytį? Tėvų atsakomybė yra paveikta, bet ir vaiko lytis. Tėvai skiriasi dėl sūnų ir dukterų emocijų suvokimo: tėvai suvokia savo sūnus kaip slopinančius jų liūdesį daugiau nei motinos, o motinos suvokia savo dukteris kaip slopinančias jų liūdesį labiau nei tėvai. Motinos labiau kenčia, kai dukros išreiškia savo liūdesį, palyginti su tos pačios emocijos išraiška jų sūnumis. Kaip konkreti priemonė, motinos reaguoja į liūdesio emocijas probleminiu požiūriu. Taigi, paauglio suvokimas mato jų motinas aktyvesnes ir šiuo metu dalyvaujančias jų emociniame gyvenime (Cassano, Perry-Parrish & Zeman, 2007). Koku būdu tėvai reaguoja į vaikų emocijas ilgą laiką tampa svarbūs? Tyrimai atskleidė ryšį tarp tėvų emocinio elgesio ir psichopatologijos indekso. Taigi, pozityvių emocijų bausmė siejama su aukštu streso lygiu, o atlygis už tas pačias emocijas yra susijęs su nelaimės lygio mažėjimu (tik mergaitėms). Apdovanojimas, kaip sielvarto ir įsiutimo socializacijos strategija mergaitėms, mažina psichologinį susirūpinimą, o tėvų atsakymai (kaip bausmė ir aplaidumas) didina stresą tiek mergaitėms, tiek berniukams. Teigiamų emocijų slopinimas gali nuspėti daugiau, nei palengvinti ar slopinti neigiamus jausmus. Toks nustatymas yra argumentas, kuriuo siekiama labiau suvokti emocinio ugdymo proceso teigiamą emocionalumą (Garside, 2003). Be emocijų socializacijos tėvystės stilius, nuoseklumas / nenuoseklumas tampa prognozavimo veiksniumi internalizavimo ir (arba) išorinės veiklos klausimais (Brand & Klimes-Dougan, 2010). Pati šeimos emocinė išraiška yra vaikų ir paauglių nerimo vystymosi prediktorius (Trospen & May, 2010).

a. Tėvų strategijos

Procesiniame emocinio koregavimo modelyje analizuojama tėvystė (Gross, 1998a, 1998b, 2002) pabrėžia šio proceso laiko dimensiją (Gyurak ir kt., 2011). Sukurtas kaip emocijų modalinis modelis (Gross, 2007), procesinis modelis pabrėžia penkis taškus, kuriais asmuo gali reguliuoti savo emocijas: situacijos parinkimas, situacijos keitimas, dėmesio judėjimas, pažinimo pokyčiai ir atsako moduliavimas.

Prieš aktyvuodami emocinio prisitaikymo strategijas per kiekvieną dieną susidūrus su situacijomis ir gyvenimo įvykiais, šeimoje jie buvo matomi, imituojami, naudojami, teigiamai ar neigiamai sustiprinti. Šeimos aplinka yra pagrįsta emocinių prisitaikymo strategijų, kurias tėvai aktyvina savo kasdienėje patirtį, pobūdžiu.

- Situacijos atranka, pirmoji laiko aktyvuota strategija emocinio koregavimo procese, apibrėžia šeimos kontekstą per tai, kaip tėvai leidžia įvairiose veiklose su emociniais pranešimais dalyvauti šeimos aplinkoje. Pavyzdžiui, šeimos, kuriose depresijos metu yra narių, turinčių afektinių sutrikimų, mažiau patirs malonios patirties ir sukurs daugiau galimybių auginti vaikus, kurie sunkiai prisitaiko prie neigiamų emocijų. Be to, šių šeimų vaikai turės ribotą priėjimą prie malonių ir toninių įvykių emociniu požiūriu. Šių šeimų situacijų filtravimo modelis dažo vaikui pilką pasaulį, į kurį įsijungia neigiamos registracijos emocijos (baimė, liūdesys, pyktis), darančius, internalizacijos ir išorės simptomus.
- Padėties keitimas atskleidžia tėvų instrumentinį vaidmenį, kuris įsikiša ir keičia situaciją pageidaujamo vaiko emocinio atsako kryptimi (iš tėvų perspektyvos). Dažniausiai tėvai

keičia situaciją, siekdami apsaugoti vaikus nuo neigiamų emocijų. Šis akivaizdžiai teigiamas elgesys slepia vidutinio ir ilgo laikotarpio neigiamas pasekmes: blokuoja autonomiją ir nepriklausomą vaiko vystymąsi. McLeod meta analizėje pabrėžė ryšį tarp tėvų kontrolės ir paauglių nerimo sutrikimų (Trosper ir kt., 2009). Be to, depresinių tėvų šeimų vaikai neturi priegios prie stresinių situacijų modifikavimo strategijų.

- Dėmesio orientacija. Tėvai gali išbandyti skirtingas dėmesio strategijas, kad apsaugotų savo vaikus nuo aversinių emocinių stimulų: dėmesio sutrukdymas ar pokalbis su stimulo interpretacija būtų kuo lankstesnis.
- Kognityviniai pokyčiai yra strategija, kuria tėvai trikdo tris būdus: (1). informacija, kurią vaikas suteikia, kai susiduria su emocinėmis aplinkybėmis, \ t skirtingų emocijų priežastiniai paaiškinimai ir (3). Emocijų taisyklės socialinės sąveikos kontekste (Thompson, 1994).
- Reakcijos moduliavimas. Tyrimai, susiję su tėvų ir vaikų sąveika, rodo, kad tėvo bandymas daryti įtaką vaiko emocinei išraiškai, apriboti ar slopinti neigiamų emocijų išraišką gali prisidėti prie psichopatologijos internalizacijos. Priešingai, tėvų parama vaiko emocinei raiškai sukelia prisitaikančių emocijų koregavimo strategijų įgijimą. Motinos apgaulingas atsakymas į vaiko emocijas siejamas su vengiančio susidūrimo plėtra, strategija, deja, įtraukta į nerimą. Priešingu atveju, šeimos su depresija yra mažiau atviros emociniam išraiškingumui (Trosper ir kt., 2009).

Refleksija

Analizuokite elgesį, kurį praėjusią savaitę turėjote su vaiku.
Kurios iš minėtų strategijų buvo dažniau naudojamos?
Ar galėtumėte atlikti jų hierarchiją dėl jų dažnumo?



5. Kur galite rasti pagalbą ir paprašyti specialios pagalbos tėvystės srityje?

European Parents' Association (EPA) <http://euparents.eu>

CoFace- Families Europe <http://www.coface-eu.org/>

Nuorodos:

Baker, J. K., Fenning, R., Crnic, K., (2010), Emotion socialization by mothers and fathers: coherence among behaviors and associations with parent attitudes and children's social competence. Blackwell Publishing. Social Development, 20/2, 412-430.

Bariola, E., Hughes, E.K., Gullone, E., (2012), Relationships Between Parent and Child Emotion Regulation Strategy Use: A Brief Report. *J Child Stud* 21, 443-448.

- Brad, A. E., & Klimes - Dugan, B., (2010), Emotion socialization in adolescence: The roles of mothers and fathers. In A. Kennedy Root & S. Denham, *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 85-100.
- Cassano, M., Perry- Parrish, C., Zeman, J., (2007), Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation. *Blackwell Publishing, Oxford, UK*.
- Cole, P. M., Deater-Deckard, K., (2009), Emotion regulation, risk, and psychopathology. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50:11, pp. 1327-1330.
- Connell, A. M., & Goodman, S. H., (2002), The association between psychopathology in fathers versus mothers and children's internalizing and externalizing behavior problems: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 746-773.
- Denham, S. A., Bassett, H., & Wyatt, T. M., (2010), Gender difference in the socialization of preschoolers' emotional competence. In A. Kennedy Root & S. Denham (Eds.), *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 29-49. San Francisco: Jossey-Bass.
- Fivush, R., Brotman, M., Buckner, J., & Goodman, S. (2000), Gender differences in parent-child emotion narratives. *Sex Roles*, 42, 233-253.
- Fosco, G., Grycg, J., H., (2012), Capturing the Family Context of Emotion Regulation: A Family Systems Model Comparison Approach. *Journal of Family Issues*, XX(X), 1-22.
- Garside, R. B., (2003), Parental Socialization of Discrete Positive and Negative Emotions: Implications for Emotional Functioning, A Dissertation submitted to the Faculty of the Department of Psychology Aschool of Arts and Sciences of The Catholic University of America.
- Gottman, J. (1997). *Meta-emotion: The Measures*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. & Declaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Fireside.
- Harwood, R., Miller, S.A., Vasta, R., (2010), *Psihologia copilului*, Ed. Polirom, Iași.
- Houlberg, B., Henry, C., Morris, A., (2012), Family interactions, exposure to violence, and emotion regulation: perceptions of children and early adolescents at risk. *Family Relations*, 61,283-296.

- Izard, C. E., Woodburn, M., Finlon, K., Krauthamer-Ewing, E., Grossman, S., and Seidenfeld, A. (2011), Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation. *Emotion Review* 3: 44.
- Jaffe, M., Gullone E., Hughes E., (2010), The role of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology* 31, 47-59.
- John, O.P., Gross, J. J., (2004), Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development. *Journal of Personality* 72, 1301-1334.
- Klimes-Dougan, B., Zeman, J., (2007), Introduction to the Special Issue of Social Development : Emotion Socialization in Childhood and Adolescence. *Social Development*, 16 Issue2, 203 -209.
- Lagacé-Séguin, D. G., & Coplan, R. J. (2005). Maternal emotional styles and child social adjustment: Assessment, correlates, outcomes and goodness of fit in early childhood. *Social Development*, 14(4), 613-636.
- Lewis, C., Lamb, M., (2007), Understanding fatherhood. A review of recent research, Joseph Rowntree Foundation.
- Magai, C., Consedine, N., Gillespie, M., O'Neal, C., Vilker, R., (2004), The differential roles of early emotion socialization and adult attachment in adult emotional experience: Testing a mediator hypothesis. *Attachment & Development*, 6/ 4, 384- 417.
- Mirabile, S., Scaramella, L., Sohr-Preston, S., Robison, S., (2009), Mother's socialization of emotion regulation: the moderating role of children's negative emotional reactivity. *Child Youth Care Forum*, 38, 19-37.
- Morris, A. S., Silk, J., S., Steinberg, L., Myers, S., Robinson, L.R., (2007), The role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, Vol. 16 Issue 2, 361-388.
- Silk, S., J., Shaw, D., S., Prout, J., T., O'Rourke, Lane, T., J., Kovacs, M., (2011) Socialization of emotion and offspring internalizing symptoms in mothers with childhood -onset depression. *Journal of Applied Developmental Psychology* 32, 127-136.
- Tomkins, S. (1991). Affect, imagery, consciousness: Vol. 3. The negative affects: Anger and fear. New York: Springer.
- Trosper, S., May, J., (2010), Relationship between trait, expressive and familial correlates of emotion regulation in a clinical sample of anxious youth. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 19, 117-128.

Zeman, J., Perry-Parish, C., & Cassano, M., (2010), Parent -child discussion of anger and sadness: The importance of parent and child gender during middle childhood. In A. Kennedy Root & S. Denham (Eds.), *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 65 -83.

2. Padėti vaikui kurti socialinius įgūdžius

Skyriaus SANTRAUKA:

Šiame skyriuje bus aptariami kai kurie svarbūs dalykai, susiję su specialiųjų poreikių vaikų socialinių įgūdžių gerinimu. Pirma, bus pateiktas socialinių įgūdžių apibrėžimas. Antra, bus išvardyti socialiniai įgūdžiai, padedantys vaikams kurti socialinio gyvenimo santykius. Tai darydami, bus nurodyta, kad vaiko globos įgūdžiai bus sukurti tėvų praktikai. Toliau bus pateikiami tam tikri ištekliai, kuriuos galima rasti internete arba spausdintinėse medžiagose. Be informacijos apie socialinius įgūdžius, tėvai visame tekste suras tam tikrą praktiką. Tokia praktika padės jiems sukurti tam tikrų praktinių žinių, kurios bus naudojamos, kai jos siekia padėti vaikams. Skyrius yra sudarytas sprendžiant tris pagrindines dalis: a) pozityvių santykių kūrimas, b) bendravimo įgūdžių ugdymas, c) empatiškai klausymas ir vaiko jausmo patvirtinimas.

Įvadas

Gresham ir Elliot (1984) teikia plačiai pripažintą socialinių įgūdžių apibrėžimą kaip „socialiai priimtinas išmoktas elgesys, leidžiantis asmeniui bendrauti su kitais būdais, kurie skatina teigiamą atsaką ir padeda išvengti neigiamų atsakymų“ (p. 299). Sąveikos palengvinimas naudojant žodinius ir neverbalinius komunikacinius įrankius yra dar vienas apibrėžimas. Tačiau šios sąveikos negalima manyti be jokių šaknų, ryšių ar kontekstų. Socialiniai aktai turi būti grindžiami socialiai pripažintomis taisyklėmis. Taigi, šie veiksmai reikalauja daug įgūdžių, kurie padeda individų pastangoms būti įvairių socialinių grupių dalimi. Toliau pateiktame sąrašė pateikiamas išsamus socialinių įgūdžių suvokimas, kurį žmonės naudoja, naudodamiesi reikšmingais socialiniais veiksmais. Gebėjimų buvimas (arba jo trūkumas) gali palengvinti (arba apsunkinti) kurti ir tęsti gerus santykius su kitais.

-
- Suprasti savo ir kitų jausmus
- Savo emocijų išraiška
- Pateikite pasiūlymus
- Bendrinimas
- Pasukimas
- Padėti kitiems
- Pasveikinimas
- Atsiprašome
- Sakydamas „ačiū“
- Rodoma empatija
- Jautrus kitų jausmams
- Bendradarbiauti grupėje
- Prisidėti prie komandos darbo
- Gerų sprendimų rėmimas
- Išreikšti savo lūkesčius

Praktika: pirmiausia stebėkite vaiko elgesį naudodami aukščiau pateiktą įgūdžių sąrašą.

Atkreipkite dėmesį į įvairius parametrus ir skirtingus žmones. Kaip jis naudojasi šiais įgūdžiais, kai

jis / ji yra namuose, mokykloje, su jumis su savo mokytojais, draugais? Kaip apie stresą? Ar jai lengviau parodyti atitikimą, kai ji yra atsipalaidavusi ar atvirksčiai? Atkreipkite dėmesį į pastabas. Palyginkite ir kontrastuokite jos elgesio skirtumus. Šios praktikos tikslas - suprasti jūsų vaiko socialinį elgesį. Šis supratimas padės jums padėti vaikui kurti teigiamus santykius.

Suaugusieji gali lengvai pažymėti, kad vaikai yra neklusnūs, maištingi ar neatitinka reikalavimų. Vaiko žinojimas padeda suaugusiesiems išvengti šių apibendrinimų. Nėra naudinga parodyti, kad vaikai yra nesugebantys ar netinkami pateikti socialiai priimtina elgesį. Vietoj to, suaugusieji turi veikti kaip agentūra, kurią vaikas naudoja, kad įgytų socialinius įgūdžius, kad sukurtų teigiamus santykius su kitais. Kai kurie pavyzdžiai pateikiami toliau pateiktoje lentelėje, siekiant padėti tėvams pakeisti savo nuomonę apie kai kurias asmenines savybes. Kai kurių charakterio bruožų suvokimo keitimas yra naudingas norint sukurti socialiai priimtina elgesį.

a. Teigiamų santykių kūrimas

Svarbiausia tėvų dalis yra padėti savo vaikams bendrauti. Jų vadovavimas socialinei sąveikai atliekant vaidmenų modeliavimą gali būti vienas iš būdų, kuriuos tėvai naudoja tyčia ar netyčia. Socialiniame gyvenime vaikai stebi tėvų sąveiką su kitais žmonėmis, kad sužinotų, kaip elgtis panašiose situacijose. Kaip jų tėvai sako „sveikas“ ir „atsisveikinimas“, kai jie mato, kad vaikus nukopijuos, ir bus išsaugoti kaip būsimos nuorodos į jų santykius. Socialinės sąveikos ir santykių visuomeniniame gyvenime rutiną geriausiai sužino stebėjimai. Tačiau modeliavimas nėra vienintelė strategija mokytis ir stebėti nėra vienintelė strategija mokytis socialinių įgūdžių.

Modeliavimas priskiriamas netiesioginiam mokymui. Tačiau pats modeliavimas gali būti nepakankamas ir negali būti vienintelė strategija. Be to, jis gali būti netgi netinkamas tais atvejais, kai suaugusieji elgiasi netinkamai. Pavyzdžiui, jei tėvai sunkiai valdo savo / jo pyktį ir kenkia žmonių jausmams, tai gali netikti kaip geras vaidmenų modelis. Tačiau vaikas, būdamas artimiausiu vaiko gyvenimo asmeniu, gali neturėti kito pasirinkimo, išskyrus tėvo ir motinos veiksmus. Taigi tėvams labai svarbu savarankiškai patikrinti savo sugebėjimus formuoti santykius, naudoti pozityvias komunikacines priemones ir rodyti empatiją kitiems.

Praktika: užpildykite, kad jūs ir jūsų vaikas turėtumėte šiuos įgūdžius ir koku mastu tu ir jūsų vaikas. Svarbu prisiminti, kada tu parodai tuos įgūdžius ir kai kuriuos sunkius laikus, kurių negalėjote. Kokios buvo vidinės ir išorinės kliūtys? Kas padėjo jums naudotis savo įgūdžiais? Ar yra kokių nors įgūdžių, kurie, jūsų manymu, neturite? Kas padėtų jums įgyti šiuos įgūdžius? Kaip apie savo vaiką? Ar yra kokių nors ryšių tarp jūsų turimų įgūdžių? Kodėl? Kaip galėtumėte padėti savo vaikui, jei turite sau apribojimų?

a. Socialinių įgūdžių ugdymo strategijos

Siekiant mokytis socialinius gebėjimus, svarbu laikytis ankstesniame skyriuje nurodytų etapų. Be to, dar vienas svarbus dalykas yra žinoti daugybę strategijų, kaip mokytis socialinius įgūdžius vaikams ir juos naudoti sąmoningai. Dauguma laiko, ką suaugusieji daro, skelbia apie tai, kaip būti geru asmeniu. „Būkite maloniai žmonėms“, „Negalima kalbėti atgal į savo vyresnius“, „Negalima meluoti“. Šie patarimai yra mokytis vaikus tam tikrais socialiniais būdais arba mokytis moralinį elgesį. Tačiau šie pasakojimai nėra naudingi mokytis vaikus tinkamai elgtis, ypač kai jie yra jauni ir nesupranta, ką jam pasakyta dėl dviprasmiškumo ar abstrakcijos. Tėvai turi naudoti lengvai pritaikomas strategijas.

Vaikai yra nepatyrę. Dėl patirties trūkumo vaikai nežino, kaip elgtis tam tikrose socialinėse situacijose. Dauguma vaikų, kuriuose yra vaikų, gali pareikalauti naujų elgesio prašymų. Dėl riboto

elgesio repertuaro, vaikai gali rodyti sudėtingą elgesį socialiniame kontekste. Išskyrus nežinojimą, kaip elgtis kitaip skirtinguose kontekstuose, vaikai patiria sunkų laiką nustatyti žmonių emocijas. Vėliau jie taip pat galėtų suprasti savo galios įtaką kitų žmonių emocijoms. Taigi labai svarbu sustiprinti jų tinkamą ir socialiai priimtina elgesį. Čia pateiktos strategijos gali padėti tėvams paskatinti savo vaikus rodyti laukiamą elgesį.

Dėmesys teigiamam elgesiui: vaikai geriausiai mokosi, kai nustatomi ir išreiškiami teigiami elgesio lūkesčiai. Suaugusieji paprastai įspėja vaikus, pvz., „Nekalbėk apie tai“, „tylėti“, „neveikia“. Tačiau šie įspėjimai nesuteikia vaikams parodymų apie numatomą elgesį. Užuot pasakę, ko nereikia tikėtis, suaugusieji turi pasakyti vaikams, kokie jų lūkesčiai.

Šeimos etosas: sudarant susitarimą su vaikais, nurodant šeimos vertybes, gali būti naudinga priemonė numatomam elgesiui nustatyti ir sustiprinti. Atsakymas į klausimą yra toks: kaip kiti žmonės jus suvokia kaip šeimą? Kokios yra asmeninės kvalifikacijos, kurių turite laikytis šeimos etose? Kokie yra būdai, kaip plėtoti socialinius įgūdžius, kad pasiektų etosą? Kaip gausite pagalbą šeimos nariams, kad galėtumėte ugdyti būtinus įgūdžius?

Neturėdamas per daug elgesio lūkesčių: vaikai gali susipainioti, jei jų laukia per daug lūkesčių. Be to, gali būti sunku prisiminti ir sekti kiekvieną. Nuoseklumas gali būti dar vienas iššūkis vaikams. Gali prireikti laiko, kol bus nuoseklūs, parodydami laukiamą elgesį kiekvieną kartą ir visais atvejais. Taigi principai, kurių reikia laikytis, riboja lūkesčius, pagrįstus vaiko amžiumi ir vystymosi lygiu, ir naujų lūkesčių įvedimą kiekvieną kartą, kai jis atrodo pasiruošęs naujam iššūkiui. Šie direktoriai užtikrins, kad vaikai laikytųsi nustatytų lūkesčių ir gaus nuolatinį teigiamą sustiprinimą dėl valdomo trumpojo sąrašo pobūdžio.

1. Sugauti juos kaip „gerus“: Kitas svarbus dalykas yra suteikti sustiprinimą tuo metu, kai vaikai elgiasi tinkamai. Vaikų stebėjimas ir įspėjimas apie blogą elgesį nėra veiksmingas būdas. Reikėtų vengti nereikalingų lūkesčių. Labai svarbu, kad vaikai būtų orientuoti į teigiamą sustiprinimą, kai tik bus pristatytas laukiamas elgesys.

Skatinant konstruktyvią grįžtamąjį ryšį: „gerai padaryta“ ir „geras darbas“ nėra konkretūs atsiliepimai. Vaikai nežino, ką jie skatina. Taigi, turi būti aiškiai nurodyta teigiamo elgesio rodymo svarba. Dar vienas svarbus dalykas nėra jokios nuorodos į praeitį ar ateitį. „Kitą kartą nepamirškite daryti.“ Nėra naudinga nei „dabar jūs tai padarėte, bet jūs pamiršote tai padaryti“. Vietoj to, kad būtų sustiprintas pilnas darbas, šį procesą turi puoselėti suaugusieji. Reikia labiau pabrėžti, kaip svarbu imtis veiksmų planuojamiems rezultatams.

Klausymas empatiškai ir jausmų patvirtinimas

Pagrindiniai socialinių santykių poreikiai yra suprasti žmonių mintis ir jausmus bei suprasti kitus žmones. Geriausia priemonė tiems poreikiams patenkinti yra komunikacija. Vis dėlto bendravimas yra susimaišęs su daugumos laiko kalbomis. Tačiau kalbėjimas gali būti mažiau veiksminga komunikacijos dalis. Vietoj to, norint tapti geru pokalbiu, reikia gerinti klausymo įgūdžius. Norint suprasti pagrindines klausymo strategijas, svarbu įvertinti elgesį, kurį turime, kai bendraujame su kitais.

Thomas Gordon, kuris yra vienas iš pirmaujančių psichologų žmoniškųjų santykių mokymo srityje, suteikė dvi veiksmingas komunikacijos strategijas: Aktyvaus klausymo ir I pranešimai (ty I pranešimai bus pateikti 16 psl. „Teigiamas, veiksmingas, nesmurtinis ryšys“). Gordonas (2003) teigia, kad pasyvus klausymasis (tyla) turi būti naudojamas tam, kad suteiktų tam tikrą erdvę asmeniui, kuris bando išreikšti savo mintis ir idėjas. Jis teigia, kad tylėjimas savaime negali užtikrinti interaktyvaus ir abipusio ryšio. Asmuo, kuris kalba, negali suprasti, ar jis / ji gauna visišką dėmesį, arba tylus žmogus visiškai supranta, kas yra pasakyta. „Gordon“ pristato „atpažinimo atsakymus“ ir „durų atidarymus“, tuo pačiu pranešdama apie naudingas strategijas. Patvirtinimo atsakymai gali būti tiek žodiniai, tiek neverbaliniai. Nežodiniai pripažinimai šypsosi, linkę, linkę į

priekį, išsisknię, bet kokius kūno judesius, kurie suteikia žinutę kitam asmeniui, kad jis / ji yra išklaulytas. Kai kurie veiksmingi klausytojo žodiniai užrašai yra „Uh-huh“, „aš matau“, „aš suprantu“. Durų atidarytuvai taip pat yra veiksmingi, kad paskatintų asmenį, kuris dvejoja, tęsti pokalbį. Kai kurie durų atidarymo įtaisai yra „Ar galite man papasakoti daugiau...“, „Tai skamba įdomu, jei norite daugiau apie tai kalbėti?“.

Nors trys pirmiau aprašytos strategijos yra naudingos, Gordon siūlo naudoti aktyvų klausymąsi, kad parodytų empatiją. Viena iš priežasčių, dėl kurių žmonės bendrauja, yra tokie pranešimai, kaip aš pavargau, aš alkanas, aš erzinau. Tačiau vietoj to, kad šie poreikiai ir jausmai būtų tiesiogiai išreikšiami, kai kurie netiesioginiai pranešimai yra perduodami dėl baimės būti teisiami, naikinami ar kritikuojami. Taigi aktyvus klausymas suteikia galimybę suprasti realius poreikius ir emocijas, paslėptas kai kurių pranešimų. Kai kurie pavyzdžiai, kaip aktyviai klausytis, pateikiami komunikacijos dėžėse:

Vaikas: neturiu laiko ruošti močiutės apsilankymui
Tėvas: Jūs manote, kad esate skubotas.

Vaikas: negaliu užbaigti namų darbų
Tėvas: manote, kad neturite pakankamai laiko

Vaikas: nekenčiu Jordano, jis visada man sako, ką daryti!
Tėvas: jums nepatinka, kad būtų pasakyta, ką daryti.

Galiausiai, toliau išvardyti aktyvaus klausymosi privalumai, išvardyti „Gordon“.

1. Padėti vaikams susidoroti su tam tikrais stipriais jausmais ir juos pašalinti
2. Padedant vaikams suprasti, kad jiems nereikia bijoti savo emocijų
3. Padėti vaikams sutelkti dėmesį į tikruosius rūpesčius ne dėl „paviršutinių problemų“
4. Skatinti vaikus priimti atsakomybę už problemų sprendimą
5. Vaikų bendradarbiavimas su suaugusiais
6. Palengvinti prasmingų ir tikrų santykių su bendraamžiais ir suaugusiais.

a. Teigiamas-veiksmingas-nesmurtinis bendravimas

Savo mokytojų (TET) ir tėvų efektyvumo mokymo (PET) knygoje Thomas Gordon pristato dvylika komunikacijos kliūčių. Svarbu, kad tėvai suprastų, ką bendrauja su savo vaikais, ir sužinojo, kaip pakeisti šiuos neveiksmingus įpročius veiksmingomis strategijomis, pvz.

Žemiau pateikiami dvylika komunikacijos kelių, kaip nurodė Gordonas. Įdomu tai, kad, nors kai kurie iš jų yra akivaizdūs, pavyzdžiui, grasinantys, naikinantys ir sarkastiški, kai kurie iš jų, atrodo,

nepažeidžia bendravimo, kaip nuraminti, duoti faktus ir sutikti. Gordonas paaiškina, kaip šie siekia panašaus pranešimo, kuris numato vaiko gebėjimą spręsti problemas. Jis taip pat teigia, kad šie atsakymai beveik visada sukelia nesilaikymo elgesį, lydintį pyktį, pasipiktinimą ir nusivylimą. Be to, šie atsakymai atima galimybę parodyti ir gauti empatiją, kuri yra gerų santykių pagrindas.

. Užsakymas, pavedimas, nukreipimas

2. Įspėjimas, grėsmė

3. Moralizavimas, pamokslavimas, „mįslių“ ir „aukų“ suteikimas

4. Konsultavimas, sprendimų ar pasiūlymų teikimas

5. Mokymas, dėstymas, logikos naudojimas, faktų suteikimas

6. Sprendimas, kritikavimas, nesutikimas, kova

7. Vardas, skambinantis, stereotipai, atkaklinimas

8. Vertimas žodžiu, analizė, diagnostika

9. Garbinimas, sutikimas, teigiamų vertinimų suteikimas

10. Palaikymas, simpatizavimas, paguodos, palaikymas

11. Klausimai, zondavimas, tardymas, kryžminis tyrimas

12. Atšaukimas, trikdytas, sarkastiškumas, humoravimas, nukreipimas

(Gordon, 2003, p. 79-89)

Marshall Rosenberg (2003), kuris yra „Nonviolent communication“ (NVC) autorius, įkvėpė daugelį žmonių naudoti veiksmingas komunikacines strategijas. Jis pabrėžė, kad svarbu naudoti NVC stresinėmis sąlygomis, kai jaučiasi pyktis ir nusivylimas. Visų pirma, norint panaudoti veiksmingą bendravimą, labai svarbu pripažinti emocijas prieš veikiant stresinei situacijai. Antra, atsipalaidavimas naudojant kvėpavimo metodus suteikia didelę pagalbą pradedant veiksmingą bendravimą. Tokios pastangos atkurtų mūsų racionalią mąstymo pusę. Atlikus šiuos veiksmus, bus naudojamas NVC. NVC yra keturi komponentai. Pirmasis komponentas yra stebėjimas.

Bendraujant apie konfliktinę situaciją, gali būti naudinga pateikti objektyvią pastabą. Antrasis komponentas yra emocijų išraiška. Tai yra NVC dalis, kai asmuo išreiškia savo jausmą asmeniui, kurio elgesys sukėlė jausmą. Trečiasis komponentas išreiškia poreikį, o ketvirta - dalijasi lūkesčiais. Pvz., Tarkime, kad vaikas neišvalo savo kambario. Motina sako: „Aš pastebėjau, kad tris kartus šią savaitę jūsų kambarys nebuvo išvalytas. Tai mane liūdina. Man reikia jūsų kambario švaraus ir tvarkingo. Ar mes turėtume tvarkaraštį, kad galėtumėte jums priminti, kad reikia išvalyti? “. Toliau pateikiama NVC aptarimo struktūra.

NVC struktūra

Stebėjimo-jausmo poreikis

Stebėjimas: «Kai matau ...»

Emocija: «Aš jaučiu ...»

Reikia: «nes man reikia»

Užklausa: «Norite pabandyti ...?»

NVC: paprasta versija

Emocijos-incidentas-lūkesčiai

Jaučiuosi _____ (emocija)

Kadangi _____ (incidentas)

Jei tai būtų _____, buvau geriau. (lūkesčiai / norimas pakeitimas)

Praktika: žemiau pateikiamas pavyzdys yra skirtas praktikuoti naudojant NVC tam tikromis sudėtingomis sąlygomis. Užrašykite situacijas, kurios jaučiasi nusivylusios ir kaip bendraujate naudodami NVC su savo vaiku.

Kita gera strategija, kurią pateikė Gordonas (2003), naudoja „I“ pranešimus. Kaip sakė Gordonas, „Jūs“ pranešimai yra skirti visiems kaltinti. Tačiau, kaip nurodyta anksčiau, vienas iš bendravimo su kitais žmonėmis tikslų nėra kaltinti juos, o išreikšti savo poreikius ir jausmus. Taigi

yra gera strategija, kad komunikacijos metu būtų suprantama. I pranešimų naudojimas yra (a) skatinti norą keistis, b) dalintis atsakomybe už tai, kad jis būtų sprendimo dalis, c) palaikyti santykius tikrais. Ši praktika skirta padėti tėvams, naudojantiems I pranešimus, bendrauti su savo vaikais.

Praktika: perskaitykite žemiau pateiktus pavyzdžius ir susisieki su situacijomis, su kuriomis susiduriate, kai bendraujate su savo vaiku. Kaip naudojate „Jūs“ ir „aš“ pranešimus? Bet kokie sunkumai naudojant „I“ vietoj „Jūs“? Kodėl „You“ pranešimai naudojami lengvai nei „I“ pranešimai? Kokiomis sąlygomis jums yra lengva naudoti aš, o ne jus ir atvirkščiai.

Išvada

Skyriuje prasidėjo keletas socialinių įgūdžių apibrėžimų ir socialinių įgūdžių, kuriuos suaugusieji ir vaikai turėtų turėti kokybiškų santykių, sąrašas. Mokymasis elgtis tinkamai gali būti stebint kitų žmonių elgesį arba tiesioginį mokymą. Kai kurios socialinės įgūdžių ugdymo strategijos vaikams dalijamos šiame skyriuje. Efektyviai bendrauti turi didžiausią vaidmenį, kai žmonės dalyvauja socialinėse sąveikose ir palaiko santykius su kitais. Taigi, kai kurios strategijos, tokios kaip aktyvus klausymasis, pranešimai, nesmurtinis bendravimas, yra būdai, kaip įsitraukti į nesąmoningus ir visapusiškus bendravimo būdus.

Šaltiniai:

Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press. USA.

Leo, P. (2005). *Connecting Parenting*. Wyatt-MacKenzie Publishing. Orgeon, USA.

Gordon, T. (2000). *Parent effectiveness training*. Three Rivers Press. New York. USA.

Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2012). *The whole-brain child*. Bantam Books. USA.

Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. Bantam Books. USA.

The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) <http://casel.org>

Center on the Social and Emotional Foundations for early learning (CSEFEL)

<http://csefel.vanderbilt.edu/>

Literatūra:

Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1984). Assessment and classification of children's social skills: A review of methods and issues. *School Psychology Review*, 13, 292–301.

Gordon, T. (2003). *Teachers effectiveness training*. Three Rivers Press. New York. USA.

Haring, N.G., Lovitt, T.C., Eaton, M.D., & Hansen, C.L. (1978). *The fourth R: Research in the classroom*. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Co.

Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press. USA.

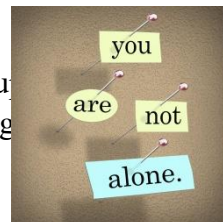
3. Pagalba vaikui kuriant emocinius įgūdžius

Skyriaus santrauka

Pagrindinis šio skyriaus tikslas - sutelkti gyventojus, o ypač tėvus, į emocijų pasaulį, kad jie galėtų suprasti emocijų vaidmenį mūsų kasdienėje veikloje. Be to, jis taip pat skirtas teikti veiklą ir išteklius, kad būtų galima suprasti ir naudoti šiame skyriuje pateiktas sąvokas.

Emocijos yra ir visada bus visame mūsų gyvenime, taigi būtina juos suprasti ir žinoti, kaip jas tinkamai reguliuoti, kad jos prisidėtų prie mūsų gerovės. Emocingumo ugdymas, kitaip tariant, emocinis ugdymas remiasi emocinių kompetencijų ugdymu, leidžiančiu skatinti visapusišką žmonių raidą, taigi ir socialinę bei asmeninę gerovę.

Emocinius gebėjimus galima suskirstyti į penkias skirtingas grupes: emocinį suvokimą, emocinį reguliavimą, emocinę autonomiją, socialinę kompetenciją ir gerovę. Šios grupės yra svarbios mums ir gerovei (Bisquerra & Pérez-Escoda, 2007).



Kompetencijos suprantamos kaip žinių, gebėjimų, galimybių ir būtinų pažiūrų, kad būtų galima tinkamai suvokti, suprasti, išreikšti ir reguliuoti emocijas. Galutinė visų penkių kompetencijų paskirtis - pagerinti profesines užduotis ir skatinti socialinę bei asmeninę gerovę, nes ji prisideda prie prisitaikymo socialiniame kontekste ir iššūkių, kuriuos gali sukelti gyvenimas. Visi jie apima ir mikrokomponentus, tokius kaip savigarba, atsparumas, empatija ir kt.

Pirmas žingsnis, reikalingas tinkamai emocinei sveikatai, yra emocinis sąmoningumas, nes tai leidžia mums atkreipti dėmesį į mūsų pačių emocijas ir todėl paveikti jas. Vėliau reikia išmokti ir tinkamai elgtis su šiomis emocijomis. Šiame etape reikia naudoti anksčiau vadinamą emocinį reguliavimą. Pagaliau, savivalda - emocinė autonomija - ir socialinė kompetencija yra reikalinga, nes jie apima gerus santykius su kitais žmonėmis ir žmonėmis, kurie mus supa. Galiausiai, gyvenimo ir gerovės gebėjimai yra atsakingi, kad priimtume tinkamą ir atsakingą elgesį, kad galėtume susidoroti su bet kokia situacija mūsų gyvenime.



1. 1. Žodynas / Žodžiai, kuriuos reikia žinoti / Apibrėžimai (svarbiausi 6-10 žodžių žinoti, pvz., Stresas, susidorojimas, atsparumas, specialusis ugdymas, įtraukimas).

Emocinis išsilavinimas, emociniai gebėjimai, savigarbos emocijos, emocinis sąmoningumas, emocinis reguliavimas, emocinė autonomija, socialinė kompetencija ir gyvenimo bei gerovės įgūdžiai.

2. Jūs nesate vieni - Statistika, susiję su specialiuoju poreikiu vaikais ir jų tėvais

Pasak Estadística de las Enseñanzas no Universitarias,

kurią atliko "General de Estadística" ir "Estudios del Ministerio de Educación", "Cultura y Deporte", "Studentų ir švietimo centras", Ispanijoje iš viso yra 2,9% studentų (173 797 iš 801 473), kuriems reikalingi specialūs ugdymosi poreikiai (žr. 1 lentelę.).

Lentelė 1

		Procentai
Lytis	<i>Berniukai</i>	66.84
	<i>Mergaitės</i>	33.16
Sutrikimo tipas	<i>Klausos negalia</i>	4.33
	<i>Judesio negalia</i>	7.71
	<i>Psichologinis sutrikimas</i>	37.39
	<i>Regėjimo sutrikimas</i>	1.84
	<i>Vystymosi sutrikimas</i>	17.45
	<i>Elgesio sutrikimas</i>	22.35
	<i>Daugybiniai sutrikimai</i>	6.01
	<i>Kita</i>	2.91

Remiantis paskutinėmis ataskaitomis, du iš trijų vaikų yra vyrai, o Ispanija kartu su tokiomis šalimis kaip Liuksemburgas, Italija ir Jungtinė Karalystė yra viena iš šalių, turinčių mažesnę specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių studentų skaičių.

Munchin (1977) paaiškino, kad bet kuriam vaikui nuo gimimo reikia specialaus švietimo dėmesio, ir dėl šios priežasties kalbant apie vaikus, turinčius pereinamojo laikotarpio ar nuolatinės negalias, tai taip pat reiškia papildomą užduotį, kurios tikslas - maksimaliai padidinti vaiko vaikų įgūdžius.

Buvo iširta ir padaryta išvada, kad sutrikimai, laikini ar nuolatiniai, laikui bėgant tampa aiškesni su chronologine vaiko raida, dėl kurios tokie sutrikimai yra įtakojami jo / jos kasdienės patirties konteksto ir situacijų.

Taip pat buvo nustatyta, kad šeimos nariai yra tie, kurie įtakoja berniukų, mergaičių ir paauglių gydymo būdus. Analizuodamas tai iš pasaulinės perspektyvos, vidiniai žmonių aspektai yra susiję su santykiais, kuriuos kasdien patiria vaikas ar paauglys; realybę formuoja nuolatiniai santykiai tarp individo ir šeimos. Dėl šios priežasties tėvų dalyvavimas yra būtinas, siekiant nuolat palaikyti jų vaikų dėmesį ir vystymosi procesą.

Vis labiau akivaizdu, kad tėvai turi žinoti apie konkrečią situaciją, kurią vaikas patiria, tai yra jo stipriosios pusės ir kokią stimuliaciją tėvai gali pasiūlyti savo vaikui namuose. Nepaisant to, visada kartu su profesine grupe bus vertinama ir įvertinama vaiko pažanga.

Be to, įdomu propaguoti erdves tėvams, kur jie gali išreikšti savo nerimą, nerimą ir abejones, kur jie gali laikyti, kad jie yra svarbūs jų vaikų švietimui ir rūpinimui. Pagrindinis šių erdvių tikslas būtų skatinti visapusišką ir maksimalų šeimos dalyvavimą intervencijos ir orientavimo procese.

Labai svarbu, kad tėvai galėtų suprasti, kaip jų vaikas ketina kurti savo žinias. Bet kuris vaikas, paauglys ar suaugusysis visada turi galimybę mokytis ir tobulėti. Tačiau pagrindinė idėja turi būti nustatyta geriausiu būdu, kad galėtume jiems padėti šiame tęstinio mokymosi procese.

Pagrindinis profesionalios komandos ir šeimos bendradarbiavimo tikslas yra padėti vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP), tobulėti, tobulinti ir kuo labiau skatinti asmenį tobulėti.

"Ispanijos įstatymo projekte" ("Plan Nacional de Educación Especial" (PNNE, 1978)) buvo pradėtos koordinuoti šeimos iniciatyvos, o dabar "Ley Orgánica de Calidad de la Educación" (2002 m.) apima tėvų dalyvavimą ir orientavimą į studentus su specialiojo ugdymo poreikiais.

Remdamiesi šio tipo moksleivių ugdymu, yra dvi pozicijos, kurias gali priimti šeimos; pirma, yra tie tėvai, kurie yra susirūpinę dėl to, kad jų vaikas gali būti įprastoje klasėje dėl įvairių priežasčių, tokių kaip baimė prarasti dotacijas ir individualias paslaugas, akademinė nesėkmė, vaiko savigarba ir jo / jos nusivylimas. Antrasis požiūris yra tas, kuris susijęs su šeimomis, kurios mato integraciją įprastose klasėse kaip progą ir teigiamą tašką, nes gali paruošti savo vaiką būti nepriklausomais ir dalyvauti visuomenėje (Green and Shinn, 1994).

Dėl šios priežasties svarbu atsakyti į šiuos poreikius. Šeimoms turi būti numatytos priemonės, kad jie galėtų būti informuoti ir įvertinti savo padėtį, suteikti prieinamą formavimą ir skatinti dialogą tokio tipo šeimose, suteikiant jiems artimesnę ir patogią aplinką visiems. Abramsas ir Goodmanas (1998) ratifikavo tai, kad tėvų palaikymas sukuria ryšį, o žmonių, turinčių panašią situaciją, bendruomenė yra pasirengę abipusiškai išklausti ir remti save, taip suteikiant galimybę šeimoms patirti lygybę ir abipusiškumą.

Bibliografinės nuorodos.

Abrams, E. y Goodman, J. (1998) Diagnosing Developmental Problems in Children: Parents and Professionals Negotiate Bad News. *Journal of Pediatric Psychology*. 23 (1), 87-98.

Bisquerra R v Perez-Fscoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX* 1.10. 61-82.



Greer M. R. (1994). Parent Attitudes about special education and reintegration: What is the role of student outcome? *Exceptional Children*, 61(3), 269-281.

Minuchin S. (1977) *Familias y Terapia Familiar*. Barcelona: Gedisa.

LEY ORGÁNICA 10/2002 DE 23 DE DICIEMBRE DE CALIDAD DE LA EDUCACIÓN, BOE A-2002-25037 de 24 de Diciembre de 2002

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIAL 2176/1978 DE 25 DE AGOSTO DE MINISTERIO DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL BOE-A-1982-8964 de 16 de Setiembre de 1978

3. Theoretical section on the topic of our specific chapter (e.g. Stress and resilience; Effective parenting) with information adapted and structured for parents (pictures, boxes, take home message). The focus should be on presenting studies conducted on families of children with special needs and case studies.

The entrance of a baby in a family causes significant changes in each and every possible aspect. Its upbringing and education brings, especially at the beginning, insecurity and stress, which requires a good emotional management in order to adapt to the new situation. Nonetheless, parents who have children with special educational needs (NEE) will probably find themselves in more complex situations and challenges – and more frequently – than those parents whose children have a typical development. An example would be to accept the conditions and limitations of the child, find services and specialised care, organise the future, among others.

3. Teorinis skyrius, skirtas mūsų konkrečiam skyriui (pvz., Stresui ir atsparumui, efektyviam tėvystės ugdymui) su informacija, pritaikyta ir struktūrizuota tėvams (nuotraukos, dėžutės, namų žinutė).

Pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų, turinčių specialiųjų poreikių turinčioms šeimoms, studijoms ir atvejų tyrimams.

Kūdikio atsiradimas šeimoje sukelia reikšmingus kiekvieno galimo aspekto pokyčius. Jo auklėjimas ir išsilavinimas, ypač pradžioje, sukelia nesaugumą ir stresą, dėl kurio reikalingas geras emocinis valdymas, siekiant prisitaikyti prie naujos situacijos. Nepaisant to, tėvai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų (SUP), greičiausiai atsidurs sudėtingesnėse situacijose ir iššūkiuose - ir dažniau - nei tėvai, kurių vaikai būdingi vystymuisi. Pavyzdys galėtų būti priimti vaiko sąlygas ir apribojimus, rasti paslaugas ir specializuotą priežiūrą, organizuoti ateitį, be kita ko.

Kaip jau minėta anksčiau, tėvai ir mokytojai, turintys specialiųjų poreikių turinčių vaikų, susiduria su socialinėmis ir emocinėmis problemomis, kurios yra unikalios sprendžiant jų rūpinimosi funkcijų klausimus. Stresas, dažniausiai atsirandantis elementas, tiesiogiai veikia tėvų ir specialiojo ugdymo mokytojų sveikatą ir gerovę. Šiuo metu nėra daug griežtų tyrimų, kurie įvertintų, ar visapusiškas dėmesio mokymas gali būti streso mažinimo strategija ir gerovės gerinimas bei suaugusiųjų priežiūra.

Šiuose keliuose tyrimuose buvo įrodyta, kaip dalyviai, kurie įgyvendino visapusišką dėmesį, parodė, kad tam tikras streso, nerimo ir socialinės kompetencijos sumažėjimas yra teigiamas. Taip pat svarbu atsižvelgti į emocinį aspektą, nes jis vaidina svarbų vaidmenį kasdieniame žmonių gyvenime. Taigi emocijos yra pagrindiniai veiksniai, kaip mes reaguojame, kai įvyksta koks nors įvykis, taip pat kaip mes susidorojame su sudėtingesnėmis situacijomis.

Ilgą laiką visuomenė vertino konkretų protingo žmogaus idealą. Šis asmuo turėjo įrenginius su kalbomis ir matematika. Šiandien ši intelekto vizija buvo kvestionuojama. Iš tiesų yra įrodymų, kad akademinės intelekto nepakanka tam, kad žmogus galėtų būti sėkmingas tiek profesionaliai, tiek asmeniškai. Kitaip tariant, tie, kurie gali turėti teigiamų santykių su kitais, turi daugiau galimybių būti sėkmingai abejuose minėtuose aspektuose. Kita priežastis, kodėl ši intelekto vizija yra krizėje, yra tai, kad intelektas negarantuoja sėkmingo gyvenimo, nes intelektinė dalis (IQ) neveikia ir nesukuria mūsų emocinės pusiausvyros. Vietoj to emociniai ir socialiniai įgūdžiai yra tie, kurie mums suteikia psichinio ir emocinio stabilumo (Fernández, 2002).

Delors'o ataskaitoje (1996 m.) pabrėžiama, kad keturios asmens sritys yra lygios. *Išmokti žinoti*, kitaip tariant, po truputį perimdami visus tuos būtinus įrankius, kad suprastumėte visą gautą informaciją, nurodo kognityviosios zonos raidą. Kalbant apie motorinių įgūdžių sritį, "Delors" (1996 m.) jį pavadina "*išmokti daryti*", ir tai yra šis ramstis, kuris rodo, kad galima geriau reaguoti į bet kokią situaciją. Trečiasis kertinis akmuo - *išmokti gyventi kartu*, todėl socialinė sritis turi žinoti, kaip dalyvauti ir bendradarbiauti su kitais visose įmanomose veiklose. Paskutinė ir svarbiausia sritis - *išmokti būti*, tai yra, asmeninė sritis, kurioje viena iš jų dalyvauja ir mokosi iš ankstesnių sričių.

Emocijos yra kasdieniniame žmonių gyvenime. Bisquerra (2000) supranta, kad emocija yra „kompleksinė kūno būklė, kuriai būdingas jaudinantis ar sutrikęs veiksmas“.

Kitas būdas apibrėžti emocijas, pasak Díezo (2010), yra tas, kad emocija turi būti suprantama kaip reakcija, kurią individas reaguoja kaip išorinį stimulą, ir kad tokia reakcija veikia kartu su neuroniniu ir hormoniniu atsaku. Emocijos visada yra susijusios su atmosfera ir kontekstu, kuriame gali susidurti momentas, kai reakcija vyksta. Šie veiksmai atliekami dėl fiziologinių, žodinių ir

elgesio faktų. Agulló (2003) priduria, kad bet kokios rūšies emocijos trumpai trunka, o tai reiškia, kad tai gali trukti keletą minučių ar valandų, bet tai tikrai yra sudėtinga, kad emocija gali trukti vieną ar daugiau nei vieną dieną.

Atsižvelgiant į emocijų svarbą per visą mūsų gyvenimą, reikia skirti pakankamai laiko suprasti juos ir žinoti, kaip juos tinkamai valdyti. Bisquerra (2001) apibrėžia emocinių gebėjimų sąvoką kaip gebėjimų, žinių, įgūdžių ir požiūrių derinį, įgyjantį momentą, kai jie suvokia, supranta ir žino, kaip teisingai išreikšti emocijas, kurios gali atsirasti. Emocinių gebėjimų ugdymas taip pat palengvina kitus asmens aspektus, tokius kaip socialinė adaptacija ir santykiai su kitais, taip pat tokios kompetencijos taip pat įtakoja mokymosi procesus, būdus, kaip susidoroti su kasdieniais sunkumais, sprendžiant konfliktus, be kita.

Kaip minėta, visos šios kompetencijos padeda ugdyti mūsų gerovę tiek asmeniniu, tiek socialiniu lygiu. Todėl, pradėdant prielaidą, kad laimingas žmogus nesukuria konfliktų, svarbu suprasti ir suvokti, kad turime jaustis gerai su savimi, kad galėtume jaustis patogiai su kitais ir todėl būti laimingais.

Tokiu būdu modelis, apimantis visas emocines kompetencijas, yra Bisquerra ir Pérez Escoda (2007) penkiakampis modelis. Vėliau bus išsamiai paaiškinta, kokios yra šios kompetencijos ir ką jos reiškia. Reikėtų manyti, kad kiekvieną kompetenciją sudaro daugybė mikrokompetencijų.

Emocinis sąmoningumas yra pirmoji kompetencija, kuri turi būti toliau plėtojama, kad galėtų tą patį daryti ir kitomis kompetencijomis. Tai yra emocijų pripažinimas ir supratimas. Tai reiškia, kad ši kompetencija apima žinojimą apie emocijas - savo ar kitų emocijas - įgyja platų žodyną, kad būtų galima įvardyti teisingą emociją, kai ji yra nustatyta, taip pat naudoti žodinę ir neverbalinę kalbą, kad išreikštų visas emocijų rūšis ir taptų žinoma apie savo emocinę būseną.

Emocinio sąmoningumo mikrokompetencijos yra:

- Savų emocijų sąmoningumas: tai sugebėjimas tiksliai suvokti savo emocijas ir jausmus, taip pat juos identifikuoti ir įvardyti.
- Įvardinti emocijas: nurodo, kokį efektyvumą žmonės turi, naudodami tinkamą emocinį žodyną ir išraiškas nustatytame kultūriniam kontekste, kad paskirtų emocinius reiškinius
- Kitų (asmens) emocijų supratimas: tai yra sugebėjimas tiksliai suvokti kitų emocijas ir jausmus, kuriais galima nustatyti empatijos požiūrį į kitų patirtį ir emocines situacijas.

Emocinis reguliavimas (antroji kompetencija) gali būti suprantamas kaip sugebėjimas adekvačiai reguliuoti (nepakenkti) emocijas, taip pat suvokti emocijų, pažinimo ir elgesio santykį. Ji taip pat sudaro sąlygas turėti geras streso įveikos strategijas ir turėti gebėjimą automatiškai generuoti teigiamas emocijas, tarp kitų. Tokiu būdu reguliavimas reiškia gebėjimą susidoroti su neigiamomis emocijomis, naudojant automatinio reguliavimo strategijas, kurios pagerina emocinių būsenų intensyvumą ir ilgį, kaip paaiškinta teorinėje šio tyrimo dalyje. Emociniame reglamente svarbu turėti tokius metodus kaip vidinis dialogas, valdyti neigiamas emocijas, tokias kaip pyktis ir pyktis ar tokios situacijos kaip stresas ar sielvartas. Kitaip tariant, svarbu turėti platų įvairovę sričių, naudoti automatinio reguliavimo emocines strategijas (sugebėti išreikšti jausmus ir emocijas), žinoti, kaip reguliuoti impulsus ir jausmus, taip pat toleruoti nusivylimą. Ši kompetencija apima sekančias mikrokompetencijas.

• Tinkama emocinė raiška - tai gebėjimas tinkamai ir adekvačiai išreikšti emocijas. Kad galėtų tai padaryti, reikia suvokti, kad vidinė emocinė būseną neturi atitikti išorinės išraiškos nei asmeniniame lygmenyje, nei kitiems žmonėms.

• Emocijų ir jausmų reguliavimas: tai yra emocinis reguliavimas, o tai reiškia, kad būtina priimti emocijas ir jausmus ir turi būti nuolat reguliuojamas.

• Gebėjimų ugdymas: tai sugebėjimas susidoroti su iššūkiais ir situacijomis, kai gali kilti bet koks konfliktas, atsižvelgiant į emocijas, kurias sukelia ši situacija.

• Kompetencija automatiškai generuoti teigiamas emocijas: tai yra gebėjimas savanoriškai ir sąmoningai patirti teigiamas emocijas, taigi ir galimybę mėgautis gyvenimu. Šis gebėjimas taip pat apima savarankišką emocinės gerovės valdymą, kad būtų užtikrintas geresnis gyvenimo lygis.

Emocinę autonomiją galima suvokti kaip gebėjimus, kurie negali būti rimtai paveikti ar paveikti aplinkos veiksnių. Tai pusiausvyra tarp emocinės priklausomybės ir disociacijos. Ši sąvoka apima savybes ir elementus, susijusius su asmens savivalda ir savęs koncepcija. Pastaroji turi funkciją įvertinti ir pripažinti savo sugebėjimus ir apribojimus. Galimybė priimti save reiškia, kad pripažįsti ir priimi visus aspektus apie save, tai yra, priimti ir teigiamus, ir neigiamus aspektus. Savi-koncepcija yra pats įvaizdis apie save, ir toks vaizdas reikalingas savigarbos ugdymui. Be to, šis gebėjimas taip pat atsižvelgia į šiuos mikrokompetencijos elementus:

• Savigarba: tai reiškia, kad turi teigiamą savęs įvaizdį ir būti patenkintas; būti gerovėje su savimi.

• Automatinė motyvacija: tai yra gebėjimas automatiškai motyvuoti ir būti emociniu būdu susijęs su įvairia asmenine, socialine, profesine ar laisvalaikio veikla, be kitų.

• Emocinis savarankiškumas: jame remiamasi suvokimu apie tai, ką aš galiu daryti asmeniniais ir socialiniais santykiais. Vienas jį suvokia kaip gebėjimą pajusti, kaip jis mėgsta ir naudojami, t. y. jam reikalingomis emocijomis.

• Teigiamas požiūris: tai gebėjimas teigiamai vertinti gyvenimą. Konstruktyvumo jausmas savyje ir visuomenėje; jaustis optimistiškai ir stipriai, kai susiduri su kasdieniais sunkumais; ketinant būti geru, sąžiningu, palankiu ir gailestingu.

• Kritiška socialinių taisyklių analizė: tai gebėjimas kritiškai vertinti kultūrinės ir socialinės žinutes; tiems, kurie yra susiję su socialinėmis taisyklėmis ir asmenine elgsena.

• Atsakomybė: ketinama dalyvauti saugioje, sveikoje ir etiškoje elgsenoje. Priimant atsakomybę priimant sprendimus, įskaitant požiūrius, teigiamus ar neigiamus, kuriuos turime priimti gyvenime.

• Atsparumas: jis turi spręsti nepalankias situacijas, kurias gali pasiūlyti gyvenimas.

Galima suvokti emocijas ir netgi galima žinoti, kaip jas reguliuoti, bet jei neturi tinkamo savigarbos lygio ir nejauti jo teigiamai, negalėsi spręsti teisingai ir nuoširdžiai prieš kitą asmenį ginti savo teises.

Socialinė kompetencija yra gebėjimas palaikyti gerus santykius su kitais žmonėmis. Tai reiškia, kad reikia valdyti pagrindinius socialinius įgūdžius (klausytis, pasveikinti, padėkoti žmonėms, paprašyti leidimo, atsiprašyti, atsisveikinti ...), pajėgumas veiksmingai bendrauti, parodyti pagarbą kitiems, socialinės nuostatos, įsitikinimai ir kt.

Kai mes kalbame apie socialinę kompetenciją, mes privalome remtis pasisakymais kaip gebėjimu ginti ir išreikšti savo teises, nuomones ir jausmus: galėti aiškiai pasakyti "ne" ir tvirtai laikytis, nepaisant galimų padarinių; susidurti su grupės spaudimu ir išvengti situacijų, kai gali būti

priverstas; atidėti bet kokius rezultatus ar priimti sprendimus šiomis neatidėliotomis aplinkybėmis, kol bus tinkamai pasirengta ir t.t.

Mokymas bendrauti primygtinai kelia pasitikėjimą. Tai būdas, kuriuo vaikas, turintis pasitikėjimo įgūdžius, mokosi tikėti savo jausmais, sprendimais ir išvengti per didelio priklausomybės nuo suaugusiųjų ar kitų kolegų sutikimo. Šiuo požiūriu pasitikėjimo ugdymas taip pat yra priemonė, leidžianti vaikams mokytis pasipriešinti spaudimui tarp bendraamžių, kad jie galėtų nedaryti to, kas jie mano, kad jie yra neteisinga, pavojinga ar tiesiog nenori atlikti. Mikrokompetencijos yra šios:

- Pagrindinių socialinių įgūdžių kontrolė: pirmasis iš šių įgūdžių yra klausytis. Be šio įgūdžio, sunku pereiti per kitus: sveikinimas, padėka kitiems, apsisprendimas, dėkingumas ...
- Pagarba kitiems: ketinama priimti ir vertinti individualius ir grupinius skirtumus, taip pat vertinti visų žmonių teises.
- Praktinis imlumas: tai yra gebėjimas suprasti kitus žmones tiek žodžiu, tiek neverbaliniu bendravimu, siekiant gauti pranešimus, kurie yra perduodami tikslumu
- Praktikos išraiškingas bendravimas: tai yra galimybė pradėti ir palaikyti pokalbius, aiškiai išreikšti savo mintis ir jausmus, įrodyti kitus, kad jūs galite juos suprasti.
- Dalinimasis emocijomis: emocijų pasidalijimas yra sunkus veiksmas, nes visi dalyviai turi emocinį supratimą.
- Pro-socialinis elgesys ir bendradarbiavimas: tai gebėjimas atlikti veiksmus kitiems naudai, be to, jie to neprašė.
- Pasipriešinimas: tai reiškia rasti pusiausvyrą ir subalansuotai elgtis tarp agresyvumo ir pasyvumo. Tai kartu su gebėjimu ginti ir išreikšti savo nuomonę, tuo pačiu metu gerbti ir priimti tokias nuomones.
- Konfliktų prevencija ir sprendimas: tai yra sugebėjimas ryžtingai nustatyti, numatyti ar spręsti socialinius konfliktus ir tarpasmenines problemas.
- Gebėjimas valdyti emocines situacijas: tai yra tas gebėjimas, kai žmogus gali nukreipti emocines situacijas socialiniuose kontekstuose, t.y. aktyvuoti kolektyvines emocines reguliavimo strategijas

Paskutinė kompetencija yra gyvenimo įgūdžiai ir gerovė, tai yra, kad būtų ugdomas tas gebėjimas tinkamai ir atsakingai elgtis su problemomis, kurios gali tiesiogiai arba netiesiogiai paveikti jus, nes jos yra asmeninės, pažįstamos arba profesinės problemos, ar problemos, kilusios iš visuomenės ar dabartinio konteksto. Gyvenimo įgūdžiai ir gerovė nurodo visus tuos sugebėjimus ir išteklius, kad susidorotų ir įveiktų bet kokias problemas ar konfliktus, kurie gali atsirasti kasdien. Šie ištekliai padeda organizuoti asmeninį gyvenimą naudingu būdu ir tuo pačiu

metu gali prisidėti prie savęs, kaip patirtį, atrandant naujų teigiamų emocijų . Pristatymo prie delimito tikslai: tai yra galimybė nustatyti teigiamus ir realius tikslus tiek trumpuoju, tiek ilguoju laikotarpiu.

- Nelimituoti pristatymo tikslai: tai yra galimybė nustatyti teigiamus ir realius tikslus tiek trumpuoju, tiek ilguoju laikotarpiu.
- Sprendimų priėmimas: siekiama kurti asmeninius sprendimų priėmimo mechanizmus, kad šie sprendimai neturėtų įtakos asmeninėms, pažįstamoms ar akademinėms situacijoms.
- Pagalbos ir išteklių siekimas: tai yra galimybė nustatyti, kada reikia pagalbos, ir žino, kaip naudotis turimais ištekliais, kurie yra tinkamesni.
- Aktyvus, dalyvaujantis, kritinis, atsakingas ir kompromituojantis pilietiškumas: tai reiškia savo teisių ir pareigų pripažinimą; narystės jausmo raida; aktyvaus dalyvavimo požiūrio įgijimas ir pagarba daugiakultūrėms ir įvairovės vertybėms.
- Emocinė gerovė: tai sugebėjimas mėgautis ir sąmoningai pasinaudoti asmenine, emocine ir psichologine gerove, taip pat bandyti perduoti ją žmonėms iš jų aplinkos.
- Iškalbumas: tai gebėjimas, leidžiantis sukurti optimalią profesinio, asmeninio ir socialinio gyvenimo patirtį.

Visi šie gebėjimai neveikia kaip savarankiškos sritys, bet yra tarpusavyje susijusios. Todėl klasifikavimas penkiais blokais leidžia mums sistemingiau ir sąmoningiau dirbti su jais.

4. Emocinio reguliavimo procesas

Svarbu mokytis visų šių gebėjimų, nes tokiu būdu mes tapsime emociškai protingi, o tai reiškia, kad mes susipažinsime su savo emocijomis ir žinosime, kaip atpažinti kitų emocijas, taip pat sugebėsime reguliuoti tokias emocijas, kad būtų priimami produktyvūs ir konstruktyvūs sprendimai.

Taip pat reikia pabrėžti, kaip tinkamai spręsti konfliktus, bet prieš tai reikia suprasti, koks yra konfliktas. Konfliktas yra situacija, kuri susidaro, kai du ar daugiau žmonių nesutaria dėl savo interesų, būtinybių ar nesuderinamų vertybių, o emocijos ir jausmai yra lemiami.

Keletas tyrimų, ypač neurologijos srityje, giria ankstesnę idėją, kad emocijos atlieka svarbų vaidmenį ir yra svarbūs žmonių gyvenime priimant kokį nors sprendimą apie mūsų veikimo būdą, todėl jie taip pat svarbūs sprendžiant konfliktus, kuriuos mes išgyvename kasdien.

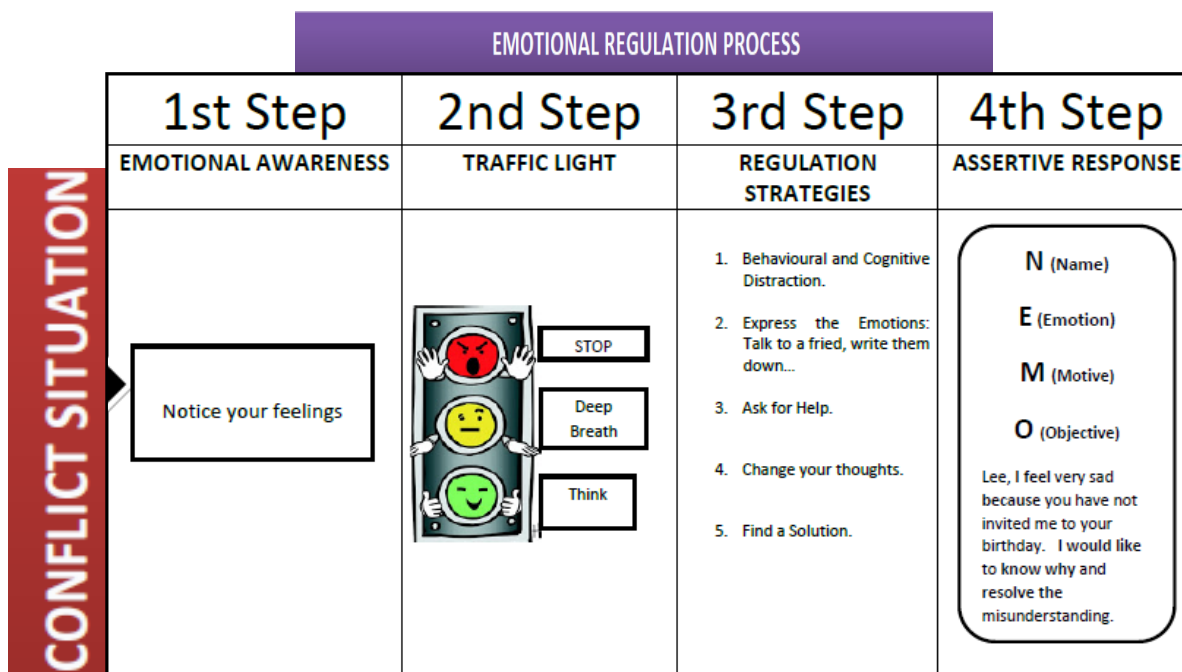
Remiantis moksliniais ir empiriniais tyrimais galima teigti, kad konfliktus galima geriau paaiškinti blogu emocijų valdymu, tiek individualiai, tiek kolektyviai, o ne agresyvumu ar elgsenos kintamaisiais per sekundę.

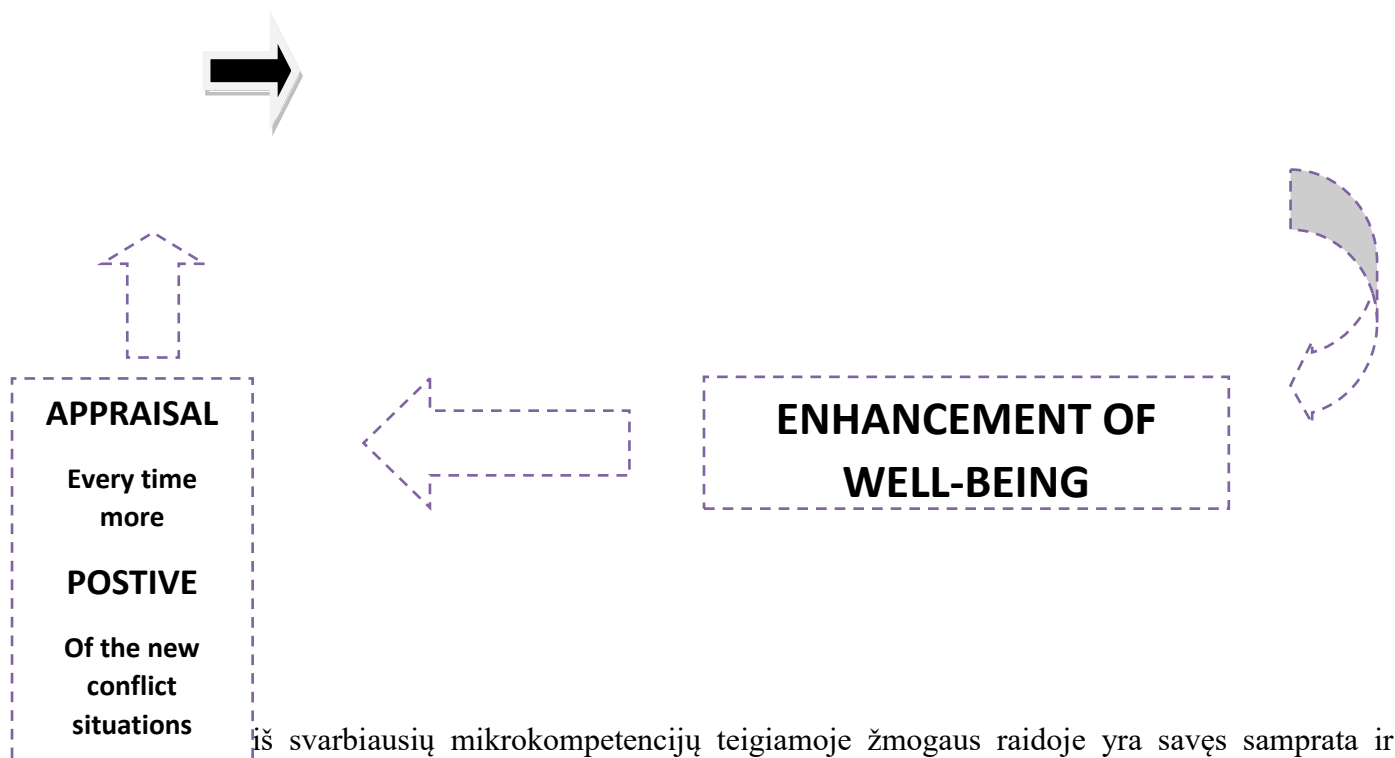
Visa tai susiję su emocijų reguliavimo kompetencija. Norint teigiamai spręsti konfliktus ir turėti teigiamą emocinį reguliavimą, turi būti vykdomas procesas. Šis procesas susideda iš keturių žingsnių, ir kai visi jie sėkmingai pasiekti, galima manyti, kad konfliktas buvo išspręstas tinkamai.

Emocinio reguliavimo procese suvokiama, pripažįstama ir suprantama, kad asmuo yra susijęs su prieštaringa situacija, todėl jis turi rasti sprendimą, kad būtų galima nutraukti šią aplinkybę. Tuomet gali būti naudojama šviesoforo technika. Tai reiškia, kad prieš imantis veiksmų reikia atlikti trumpą pauzę, giliai kvėpuoti ir, kai šie žingsniai bus atlikti, galime galvoti apie alternatyvas problemai išspręsti.

Vėliau turi būti įgyvendintos reguliavimo strategijos, t.y. atsižvelgti į šias emocijas ir susimąstyti darant kitus dalykus, paaiškindami juos kitam asmeniui, kuris nėra konflikto dalyvis, pradėdamas kognityvinę pertvarką - keisti būdą mąstyti, keisti požiūrį - ir rasti tinkamiausią sprendimą.

Galiausiai, atsakymas turi būti pateiktas naudojant NEMO (vardas/name (angl.), emocijos/ emotion (angl.), motyvas/ motive (angl.) ir tikslas/ objective (angl.)), pavyzdžiui: Anna, aš liūdnu, nes tu neleidai man žaisti su savo žaislais; Norėčiau sužinoti, kodėl ir rasti sprendimą.





Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Gemma Filella (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica –GROP- Universitat de Lleida)

savigarba, kurios yra tarpusavyje susijusios sąvokos, tačiau reikia atsižvelgti į jų skirtumus. Savęs koncepcija yra vaizdas, kurį kiekvienas žmogus numato apie save, ir šis vaizdas yra būtinas savigarbos ugdymui. Savęs koncepcija reiškia suprasti savo įgūdžius, taip pat savo ribas. Kadangi savęs vertinimas yra mūsų turima samprata pagal mūsų vertinimą, tai yra vertinimas, pagrįstas subjektyviais požymiais, kuriuos įtakoja ir teigiama, ir neigiama patirtis per visą mūsų gyvenimą, patirtį, žmogaus kontekstą ir kt. (Sanz, 2007).

Savigarba yra emocinis aspektas, o savimonė yra kognityvinis aspektas. Pasak Bisquerra (2001), savigarba reiškia pasitikėjimą savimi ir pasitikėjimą savo gebėjimais susidoroti su iššūkiais, kuriuos kelia gyvenimas.

Kita vertus, Branden (1989) apibrėžia savigarbą kaip savęs vertinimo sampratą. Bet ką mes turime galvoje, kai kalbame apie savęs supratimą?Jis susideda iš to, apie ką mes galvojame, sąmoningai ar nesąmoningai, mūsų fizinių ir psichologinių savybių, mūsų stipriųjų ir silpnųjų pusių, ir visų pirma, iš savo savigarbos. Ši sąvoka tikrai svarbi norint suprasti save, bet tai taip pat yra sėkmės ir nesėkmės raktas.

Branden (1989) padalina savigarbą į dvi sudedamąsias dalis: asmeninių gebėjimų jausmą ir jausmą žinoti, kaip pastovėti už save. Tai yra suma tarp pasitikėjimo ir savigarbos. Savigarba atspindi numanomą vertinimą, kad kiekvienas žmogus nurodo savo galimybes ir gebėjimus susidoroti su skirtingomis gyvenimo aplinkybėmis ir kiekvieno žmogaus teisė būti laimingas, pagarba jo interesams ir reikmėms, taigi ginti juos bet kurioje situacijoje.

Kalbant apie savigarbą, būtina ugdyti gebėjimą įtikinti save, kad esi kompetentingas gyventi tave supančioje visuomenėje, kad nusipelnai būti laimingas ir tokiu būdu pasitikėti savimi. Susidurti su gyvenimu, būti labiau optimistiškai nusiteikus, kas leidžia mums geriau pasiekti savo tikslus (Steinem, 1992).

Savigarbos ugdymas - išplėčia mūsų gebėjimą būti laimingas. Nebūtina pasiekti tokio lygio, kuriame jaučiamės žemesni ar nekenčiamės savęs, nepaisydami savigarbos sampratos. Ši koncepcija atveria daugybę galimybių mūsų gyvenime, mes linkę būti kūrybiškesni, bet visų pirma mes linkę būti atviresni, kad galėtume susidurti su visomis įmanomomis problemomis ar iššūkiais (Branden, 1989).

Pasak Steinem (1992), norint pagerinti savigarbą, būtina atlikti dekonstrukciją ir vidinę, asmeninę rekonstrukciją, nes tokiu būdu mes geriau suvokiame save ir turime daugiau realaus ir teigiamo suvokimo kas mes esame ir kuo galime tapti.

Idealus žmogus neegzistuoja ir niekada neegzistuos. Nors žmogus gali turėti įvairius trūkumus ir klaidas, svarbu išlaikyti aukštą savigarbos lygį. Daugeliu atvejų turi būti šiek tiek atlaidus tiek sau, tiek kitiems žmonėms, kurie supa mus. Daugeliu atvejų visada turime palikti erdvę antrai galimybei sau ir kitiems žmonėms. Norint suteikti antrą galimybę kitam asmeniui, svarbu, kad ir pats ją sau suteiksi (Nuñez, 1995).

Emocinis išsilavinimas skatina savęs pažinimą ir pasitikėjimą savimi kaip būtina sąlygą emocinei savikontrolei, neigiamų emocijų išvengimui, teigiamų emocijų vystymuisi ir laimės ugdymui (Nuñez, 1992)

Galiausiai svarbu pabrėžti, kad savigarba bet koku lygiu yra intymi patirtis, kuri gyvena viduje (Steinem, 1992).

Literatūra

Agulló, M. J. (2003). La educación emocional en ciclo medio de primaria. Lleida: Universitat de Lleida, Tesi Doctoral (inèdita).

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y bienestar. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

Bisquerra, R. i Pérez, M. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82. DOI: 10.5944/educxx1.1.10.297.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. (91-103). Madrid: Santillana.

Díez, A. (2010). Teorías de las emociones. Revista Digital Innivación y Experiencias Educativas. 29, 1-9.

Fernández, P. (2002). Corazones Inteligentes. Barcelona: Kairós.

Sanz, R. (2007): Orientación psicopedagógica y calidad educativa. Madrid: Ediciones Pirámide, S.A.

Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.

Núñez, J.C., González-Pumariega, S., González-Pienda, J.A. (1995): Autoconcepto en niños con y sin dificultades de aprendizaje.

Núñez, J.C. (1992): El autoconcepto: Características estructurales, diferencias evolutivas inter e intraindividuales y su relación con el rendimiento académico en alumnos de 6 a 11 años. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología. Universidad de Oviedo.

Steinem, G. (1992). Revolución desde dentro: Un libro sobre la autoestima. Barcelona: Anagrama.



5. Kur galite rasti pagalbos ir paprašyti specialios pagalbos?

Specialiojo ugdymo paslaugos

Ispanijos švietimo sistema, kuriai taikomas įstatymas dėl švietimo kokybės gerinimo (LOMCE, 2013 m.), perleidžia būtinus išteklius, kad studentai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių (NEE), laikinų ar nuolatinių, siektų nustatytų tikslų bendrojoje, visų studentų programoje.

Ispanijoje esančios mokyklos turi pakankamai išteklių, kad galėtų visapusiškai padėti vaikams. Nors ir turi tokius išteklius, tai nereiškia, kad mokykla privalo susidoroti su visomis šiomis problemomis, tačiau svarbu turėti skirtingas specializuotas komandas ar kryžminio darbo grupes, kad jos galėtų prisitaikyti prie studentų poreikių.

Autonomiją turėjimas įvairiose autonominėse bendruomenėse įtakoja, kad kiekviena iš jų turi panašias specifines paslaugas, tarp jų yra nedaug skirtumų.

Būtina pastebėti, kad Katalonijoje tokie paslaugos teikiamos dviem būdais: viena iš galimybių yra turėti pediatrą, kuris nustato, ar yra kokių nors pakeitimų, kokių nors sunkumų, dėl kurių vaikui turėtų būti teikiamos specialios paslaugos; antroji galimybė yra turėti prieigą prie mokyklos teikiamos pagalbos. Antruoju atveju mokytojų personalas nustato būtinybę gauti išorinę pagalbą, kad būtų pagerintas vaiko ar paauglio vystymasis. Mokykla perduoda pranešimą EAP, o šios institucijos specialistai yra tie, kurie įvertina ir perkelia vaiką į specialų centrą.

Dabar mes aptarsime šias paslaugas ir kokias funkcijas jos apima.

EAP (edukacinės psichologinės komandos): komandos, kurias sudaro skirtingų sričių specialistai, siekiant teikti paramą mokytojams ir mokymo centrams, reaguojant į studentus, turinčius specialiųjų ugdymosi poreikių ir jų šeimas.

CDIAP (vaiko vystymosi ir ankstyvojo dėmesio centras): skirtas vaikams nuo 0 iki 6 metų amžiaus, kurie turi normalią būseną, bet nepasiekia tinkamo vystymosi pagal savo amžių; ar vaikai, turintys akivaizdžių išsigimimų, smegenų sužalojimų, be kitų simptomų.

CREDA (Žmonių su klausos sutrikimais išteklių centras) pagalba ugdymo centruose prisitaikyti prie specialiųjų poreikių turintiems studentams, turintiems sunkių klausos sutrikimų, kalbos ir / ar komunikacijos, trukdančios jų asmeniniam, socialiniam ir ugdymui. Šis centras dirba su vaiku, mokykla ir šeima.

- **CREDV (Žmonių su regėjimo negalia išteklių centras):** tai specifinė švietimo paslauga, kuri, bendradarbiaudama su ONCE, padeda mokytojams spręsti rimtų regos sutrikimų problemas, be to, ji tiesiogiai atkreipia dėmesį į šiuos studentus ir siūlo orientaciją šeimoms.

- **CSMIJ (Vaikų ir nepilnamečių psichinės sveikatos centrai):** tai centrai, kuriuose siūloma orientacija, diagnozė, paveiktų žmonių gydymas ir stebėjimas. Visi vaikai ir paaugliai, turintys bet kokią psichinį sutrikimą, gali naudotis šia paslauga tol, iki jiems sueis 18 metų.
- **EAlA (Kūdikių ir paauglių pagalbos grupė):** tai komandos, kurios atkreipia dėmesį į atvejus, kai vaikui gresia pavojus būti neapsaugotam, kurį nustato socialinės paslaugų specialistai. Viena iš pagrindinių užduočių - diagnozė, vaikų ar paauglių vertinimas kartu su jų socialine ir pažįstama aplinka, kiekvienu atveju siūlant korekcines priemones.
- **HDA (Dienos ligoninė vaikams ir paaugliams):** tai yra neakivaizdinio hospitalizavimo skyrius, kuris teikia intensyvų gydymą, neįtraukdamas vaikų ar paauglių į artimiausią pažįstamą, socialinę ir edukacinę aplinką.
- **SEETDIC (specialios švietimo paslaugos, skirtos vaikams ir paaugliams, sergantiems vystymosi ir elgesio sutrikimais):** šios paslaugos yra teikiančios pagalbą ir konsultacijas kūdikiams, pradinėms ir vidurinėms mokykloms. Intervencijos sritys yra vaikai, paaugliai, jų šeimos, mokyklos, mokytojai ir EAP.

Tokiu būdu galima pastebėti, kaip K turinčius specialiųjų ugdymosi poreiki



galimybių reaguoti į vaikus, paauglius eimos, bet ne universiteto lygiu.

6. Ištekliai tėvams

Šiuo metu oficialiame lygyje nėra išteklių šeimoms su vaikais, reikalaujantiems specialaus išsilavinimo lygio. Iš esmės, nepanaudojus šių priemonių ir nesuteikus pagalbos šeimoms, nėra kitų tinkamų siūlomų priemonių patenkinti šios grupės poreikiams, nepaisant to, kad būtinybė yra.

Ankstesni teiginiai yra projekto pagrindas, kad būtų galima konkrečiai išanalizuoti situaciją ir sugebėti dirbti su ja, kad ją būtų galima keisti, suteikiant išteklių ir naudingų priemonių šeimoms su vaikais, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių.

Skyrius 5

Jausmas yra pagrindinė būtinybė. Pasak Portugalų kilmės neurologo Antonio Damasio, žmogaus reakcijos ir emocijos yra susiję su kūnu, o jausmai, kaip ir meilės atveju, labiau susiję su protu. Dėl šios priežasties jis paaiškina, kad kai kas patiria emocijas, tai yra atskiras procesas, kuris, skirtingai

nuo meilės, yra sąveikos procesas, kuriame du ar daugiau žmonių demonstruoja tokius draugystės ir meilės jausmus.

Tai yra įprasta, kad tam tikromis kasdienėmis situacijomis ar netgi išskirtinėmis aplinkybėmis tėvai, šeimos nariai ir susiję žmonės linkę apsisaugoti nuo jų arba švelniai daryti be jokių apribojimų. Jausmas buvo laikomas būtinu ir gyvybiškai svarbiu bet kurio žmogaus vystymuisi (Solorzano y Virgen, 2014 m.).

Daug kartų mes linkę duoti per daug meilės, neleidžiant vaikams patirti dalykų, kurie gali įvykti gyvenime, ir todėl neleisti jiems susidoroti su bet kokia problema, su kuria jie gali susidurti ateityje. Dėl šios priežasties tai, ką mes darome, įtakoja vaikų įsitikinimą, kad jie negali patys daryti dalykų, todėl manydami, kad jiems visada reikės suaugusiųjų, kad jie galėtų daryti tai, ko mano negalintys. Tai vadinama "overprotection" arba perprotekcija, (perdėta apsauga), o tai yra gana neigiama koncepcija, nes mes visai nepadedame vaikui, o tik trukdome jo autonomijai.

Pasak Montessori mokyklos, "overprotection" "perprotekcija", apibrėžiama kaip mūsų vaikų troškimas išvengti bet kokio fizinio ar emocinio žalos, nesvarbu, koks jis mažas. Faktas, kad jų vaikai nepatiria kančios, daugelis tėvų yra linkę ieškoti pavojų - kad tik pašalinti savo vaikus nuo atsakomybės, o tai gali būti pavojinga tolimesniam mokymosi lygiui ir jų pritaikymui visuomenėje ar bendruomenėje.

Dėl šios priežasties vaikams reikia nustatyti tam tikras ribas, nes norint, kad jis galėtų tapti socialiu, subalansuotu, saugiu, nepriklausomu ir savarankišku, jis turi imtis drausmės, taisyklių ir apribojimų visame jo gyvenime.

Kalbant apie šeimos tipus, galima pastebėti, kad turime autoritariškas šeimas, kurios linkusios naudoti griežtus modelius. Antra, labiausiai leidžiantys tėvai, kurie vengia naudoti valdžią kaip šaltinį. Galiausiai, demokratiniai tėvai, kurie linkę racionaliai vadovauti skirtingoms vaiko veikloms.

Galiausiai reikia pasakyti, kad kita formulė turi būti visada aiški: **ribos + meilė**.



1. **Žodynas / žodžiai / apibrėžimai** (svarbiausi 6-10 žodžių, kuriuos reikia žinoti, pvz., Stresas, susidorojimas, atsparumas, specialusis ugdymas, įtraukimas).

Jausmas, ribos, apsauga nuo atsakomybės, laisvė, disciplina, apsisprendimas, priklausomybė, šeima.

2. 2. **Jūs ne vienišas - statistika, susijusi su specialiųjų poreikių vaikais ir jų tėvais**

Pastaraisiais metais vykstantis ekonominis ir socialinis pertvarkymas yra svarbus veiksnys, turintis įtakos vaikų priežiūrai ir švietimui. Ši situacija taip pat kelia abejonių dėl tėvų vaidmens su vaikų auklėjimu. Mes užsiimti ilgomis ir nuobodžiomis darbo dienomis, taip pat dalyvaujame sparčiuose nuolatiniuose socialiniuose ir kultūriniuose pokyčiuose, kurie tiesiogiai ar netiesiogiai paveikia mus. Tai yra priežastys vertybių krizės, kurios paveikė tėvystę ir motinystę, (Filella, 2014 m.).

Tokiu būdu ir sociologiniu požiūriu Martínez, Sevilla ir Bardales (2014 m.) Teigia, kad pernelyg didelė apsauga taip pat yra svarbus faktas, į kurį reikia atsižvelgti, ir kad tėvai paprastai daug kartų nežino apie tokią perprotekciją. Iš tiesų, kaip jau buvo minėta anksčiau, dauguma šeimų turi administruoti laiką, kurį jie praleidžia su savo vaikais po ilgos darbo dienos ir įvairių įsipareigojimų, dėl kurių gali kilti kaltės ir netikrumo jausmas, o tai dar labiau atspindi šeimos su vaikais su specialiais poreikiais.

Svarbu atskirti meilę ir prisirišimą (labai reikalingą kiekvienam žmogui) su pernelyg apsaugota priemone, kurią galima analizuoti kaip prevencinį ir įgimtą veiksma, kuris išskiria paveiktą asmenį, o šiuo atveju - vaikus. Toks izoliavimas yra sukurtas siekiant išvengti problemų ar kliūčių tiems vaikams, kurie iš anksto yra laikomi reikalaujantys apsaugos (tėvų). Svarbu nutraukti apsauginių pasirodymų sujungimą su mokymosi procesais, kuriuos vaikai turi atlikti savarankiškai. Tai, kas paprastai pasiekama numatant galimus įvykius, yra visiškai priešingas poveikis, nes jis gali prisidėti prie nesaugių žmonių, kurie ateityje nežinotų, kaip susidoroti su įprastomis sudėtingomis situacijomis, vystymą. Priežiūra ir pernelyg apsauga yra gerai suprantama, ir sunku rasti pusiausvyrą tarp jų.

"Félix" (2012 m.) Prideda dar vieną idėją apie galimas situacijas, kai susiduriama su vaikų apsauga nuo pavojų. Kai kurios šeimos situacijos, kaip buvo aptartos pradžioje, yra sudėtingos ir gali sukelti kaltę tėvams. Ši būklė gali kažkaip sukelti tai, kad vaikai yra apleisti, ir šiuo metu, kai atsirado perprotekcija, ribos ir taisyklės yra keičiamos, yra visiškai perteklius. Kai šie veiksniai sujungiami, nepakankamas elgesys yra įgytas sveikai vaikų raidai. Šeimnininkai, bet ypač tėvai, yra atsakingi už savo vaikų ugdymą, kurie ateityje gali tapti ir kvėpuoti kaip atsakingi žmonės. Esminės funkcijos

dėka mes galime rasti tuos dalykus, kaip vertinti vaikus, atrasti ir stiprinti jų gebėjimus, lydėti juos vystymosi procese ir suteikti jiems paramą bei besąlyginę meilę kartu su tam tikromis ribomis. Dauguma pernelyg apsunkinančių tėvų sukelia, kad jų vaikai tampa priklausomi, o ateityje jie nėra autonomiški. Galų gale apsauga trukdo žmogaus vystymuisi, o ne padeda jam būti brandintam ir pripažinti, kad gyvenime yra sudėtingų situacijų, su kuriomis turime susidurti, kad būtų galima tobulėti.

"Salorzano ann Virgen" (2014 m.) Priduria, kad pernelyg didelė apsauga žmonėms gali sukelti neigiamą poveikį, nes jie teikia pernelyg didelę priežiūrą ir dėl to jie neleidžia savo vaikams laikytis įprastos brandos. Kitas nepatogus dalykas yra tai, kad kai kuriuose tyrimuose įrodyta, kad perprotekcija, yra netinkamas mokyklos veiklos rezultatas, nes vaikams nesuteikiama galimybė plėtoti savo asmenybę, o jų mokymasis yra nuolat ribotas, nes jiems reikia pagalbos iš tų žmonių, kurie nuolat juos įsikiša jų asmeninė, emocinė, socialinė ir edukacinė raida.

Perprotekcija laikomas vienu iš pagrindinių pažeidžiamumo veiksnių, susijusių su skirtingais emociniais sunkumais suaugusiųjų gyvenime. Kodėl? Kadangi daugeliu atvejų šie žmonės nuolat gyvena su baime; jiems sunku užmegzti santykius su kitais; jie yra nesaugūs žmonės, kuriems reikia ką nors patvirtinti; jie baiminasi susidurti su sudėtingomis situacijomis, nes jiems susidaro įspūdis, kad jie yra nesaugūs arba jiems nebuvo suteikta galimybė išmokti savarankiškai spręsti probleminius atvejus (Páez, Fernández, Campos, Zubieta & Casullo, 2006).

Tačiau nėra tiesioginio ar paprasto sprendimo, kaip administruoti ir kontroliuoti šeimų perprotekciją. Svarbu pabandyti sugebėti išskirti vaikams reikalingą priežiūrą, meilę ir dėmesį, turintį perprotekciją, elgesį, kuris reaguoja į nesaugumo jausmus.

Kitaip tariant, tai, kas tikrai buvo įrodyta, yra labai svarbi šeimose, yra sanglauda. Skirtingi tyrimai (Sotil ir Quintana, 2002 m.) Pastebėjo, kad susipažinimas su sanglauda yra labai svarbus, nes tai reiškia priespaudą ir numanomus apribojimus, tai reiškia, kad ši sanglauda yra tai, koku laipsniu kiekvienas šeimos narys turi giminingumo, jie padeda ir palaiko narius, kurie sudaro šeimos struktūrą.

4. Pozityviosios disciplinos strategijos

Skyriaus santrauka

Šioje dalyje kalbama apie Pozityviają discipliną. Aptariame klausimus: Kokie yra pagrindiniai elementai? Kaip Pozityvioji disciplina skiriasi nuo kitų programų tėvams? Koks yra teorinis pagrindas? ir kt. Diskusijai pakatinti pasiūlėme keletą klausimų. Taip pat pateikėme kitą naudingą informaciją, tokią kaip *Naudingos interneto svetainės, Tėvų informacijos ir išteklių centras, Vaizdo medžiaga, Asociacijos ir bendruomenės* ir kt.



1. Žodynėlis / Žinotini žodžiai / Apibrėžimai

“**Pozityvioji disciplina** remiasi Alfredo Adlerio ir Rudolfo Dreikurso teorija, pagal kurią manoma, kad žmogaus elgesį motyvuoja pagrindinis poreikis jaustis priklausančiu ir svarbiu. Pozityvioji disciplina leidžia tėvams, mokytojams ir globėjams per patirtį sužinoti apie vaiko pasaulį, kad geriau suprastų jo mintis, jausmus ir sprendimus. Pozityvioji disciplina akcentuoja, kad bausmės nemotyvuoja vaikų stengtis. Pagal šią teoriją, reikia būti ir maloniu ir griežtu: elgdamiesi griežtai suaugusieji gerbia tiek save, tiek tam tikros situacijos poreikius, o būdami malonūs gerbia savo ir savo vaiko poreikius. Pozityviojoje disciplinoje akcentuojama, kad klaidos yra galimybės mokytis ir kad mes geriausiai mokomės kai su mumis elgiamasi maloniai.

Pagrindiniai įgūdžiai, kurių mokosi tėvai, yra: **efektyvios komunikacijos būdai, problemų sprendimo bendradarbiaujant įgūdžiai, susikoncentravimas į sprendimus o ne į bausmes, ir dėmesio sutelkimas į paskatinimą, o ne į pagyrimus.** Tuomet vaikai geriau **kontroliuoja emocijas, lanksčiau reaguoja ir yra imlesni.**”

http://www.pdcrcsantacruz.org/wp-content/uploads/2012/11/PD_FAQ.pdf

“**Aspergerio sindromas:** nežinomas nosologinės kilmės sutrikimas, kuriam būdinga tokie patys socialinio bendravimo sutrikimai, kurie yra būdingi autizmui, bei riboti, stereotipiški ir besikartojantys interesai ir veiklos. Šis sutrikimas nuo autizmo skiriasi pirmiausia tuo, kad faktiškai neveluoja kalba arba pažintinė raida ir nėra tam tikrų trukdžių. Dauguma tokių asmenų yra normaliai mąstantys, tačiau jie yra labai nerangūs; ši būklė dažniausiai pasireiškia berniukams

(santykiu 8 berniukai vienai mergeitei). Labai tikėtina, kad bent keliais atvejais yra panašumų į autizmą, tačiau neaišku ar taip yra visais atvejais. Yra didelė tikimybė, kad šie sutrikimai išliks ir paauglystėje ir net pilnametystėje ir panašu, kad šiems sutrikimams aplinka nedaro įtakos. Pilnametystės pradžioje būna psichozės epizodų. (ICD-10 psichikos ir elgesio sutrikimų klasifikacija, klinikiniai aprašymai ir diagnostikos gairės, WHO, 2010 atnaujinimas)”

“**Autizmo spektro sutrikimai:** Apibendrinantis terminas ‚autizmo spektro sutrikimai‘ (ASD) vartojamas kalbant apie autizmą, vaikystės dezintegracijos sutrikimą ir Aspergerio sindromą. Pagrindiniai simptomai yra skirtingos bendravimo problemos, riboti, stereotipiniai interesai ir užsiėmimai. Asmenims turintiems autizmo spektro sutrikimus gali būti sumažėję bendrieji intelektualiniai gebėjimai. (Autizmo spektro sutrikimai & kiti vystymosi sutrikimai, ISBN 978 92 4 150661 8, WHO, 2013)”

“**Autizmas vaikystėje:** progresuojantis vystymosi sutrikimas, kai yra nenormalus ir/arba sutrikęs vystymasis, kuris pasireiškia iki 3 metų. Jam yra būdingas nenormalus elgesys visose trijose socialinio bendravimo, komunikavimo srityse, ir ribotas, pasikartojantis elgesys. Šis sutrikimas berniukams pasireiškia 3-4 kartus dažniau negu mergaitėms. (ICD-10 psichikos ir elgesio sutrikimų klasifikacija, klinikiniai aprašymai ir diagnostikos gairės, WHO, 2010 atnaujinimas)”

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#post>

“**Elgesio sutrikimai:** Apibendrinantis terminas, kuris apima daugiau specifinių sutrikimų, tokių kaip hiperkinetinis sutrikimas arba aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD) bei kiti elgesio sutrikimai. Įvairaus sudėtingumo laipsnio elgesio sutrikimai yra labai paplitę visuomenėje. Elgesio sutrikimai turėtų būti diagnozuojami tik vaikams ir paaugliams, kuriems atliekant įvairias veiklas pasireiškia lengvo - sudėtingo laipsnio psichologiniai, socialiniai, mokslo arba profesiniai sutrikimai. Kai kuriems vaikams elgesio sutrikimai išlieka ir pilnametystėje. (mhGAP Intervention Guide, ISBN 978 92 4 154806 9, WHO, 2010)”

“**Depresija:** Depresija yra dažnas protinis sutrikimas, kuriam būdingas liūdesys, interesų praradimas arba malonumų atsisakymas, kaltės arba žemos savivertės jausmas, sutrikęs miegas arba apetitas, nuovargis ir bloga koncentracija. Depresija gali trukti ilgai arba kartotis, iš esmės pabloginti žmogaus gebėjimą veikti darbe arba mokykloje, kasdieniniame gyvenime. Sudėtingiausio laipsnio depresija gali privesti prie savižudybės. Lengvos formos depresija gali būti gydoma be vaistų, bet sergant vidutinės arba sudėtingos formos depresija žmonėms gali reikėti vaistų ir konsultacijų su profesionalais. Nespecialistai gali patikimai diagnozuoti ir gydyti depresiją

pirminės sveikatos priežiūros įstaigose. Specialistų priežiūra yra reikalinga nedideliam skaičiui žmonių, sergantiems sudėtinga depresijos forma arba tiems, kuriems nepadeda pirminis gydymas. Depresija dažnai prasideda jaunystėje. Dažniau ji paveikia moteris negu vyrus, o kita didelė rizikos grupė yra bedarbiai. (Depresija, Informacinis biuletenis Nr. 369, WHO, Spalis 2012) ”

“**Raidos sutrikimas:** Apibendrinantis terminas, apimantis tokius sutrikimus kaip protinė negalia / protinis atsilikimas bei daugybę raidos sutrikimų, įskaitant autizmą. Šie sutrikimai paprastai atsiranda vaikystėje, kuomet sutrinka su centrinės nervų sistemos branda susijusios funkcijos. Liga yra pastovi, nėra remisijų arba pasikartojimų, kurie būdingi daugybei kitų protinių sutrikimų. Nepaisant to, kad prasideda vaikystėje, raidos sutrikimai išlieka ir pilnametystėje. Žmonės, turintys raidos sutrikimų yra mažiau atsparūs fizinėms ligoms ir jiems lengviau išsivysto kitos būklės, minėtos mhGAP-IG. Tokiems žmonėms reikia didesnės sveikatos priežiūros specialistų pagalbos. (mhGAP Intervention Guide, ISBN 978 92 4 154806 9, WHO, 2010) ”

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#post>

“**Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD):** Pagrindiniai bruožai yra sutrikęs dėmesys ir per didelis aktyvumas. Sutrikęs dėmesys pasireiškia tuo, kad yra neužbaigiamos įvairios veiklos. Vaikas arba paauglys dažnai pereina nuo vienos veiklos prie kitos. Šį dėmesio ir susitelkimo trūkumą reikėtų diagnozuoti kaip sutrikimą tik kai tai vyksta per dažnai vaikystėje arba paauglystėje ir tai neigiamai veikia jų įprastą gyvenimą ir mokymąsi. Per didelis aktyvumas reiškia per didelį neramumą, ypač tokiose situacijose kur reikia būti ramiam. Nors turėtų sėdėti, toks vaikas arba paauglys bėgioja, šokinėja, pašoka iš vietos. Hiperkatyvus vaikas per daug kalba ir triukšmauja arba nenustygsa vietoje ir sukinėjasi. Būdingos elgesio problemos atsiranda anksti (iki 6 metų) ir ilgai trunka (> 6 mėnesius), ir neapsiriboja vienu epizodu. (mhGAP Intervention Guide, ISBN 978 92 4 154806 9, WHO, 2010)”

“**Protinė negalia:** stipriai sumažėjęs gebėjimas suprasti naują arba sudėtingą informaciją ir mokytis bei taikyti naujus įgūdžius (sutrikusi psichika), bei sumažėjęs gebėjimas tvarkytis savarankiškai (sutrikusi socialinė funkcija). Visa tai prasidėjo dar prieš pilnametystę ir turi ilgalaikį poveikį raidai. Negalia priklauso ne tik nuo vaiko sveikatos būklės arba sutrikimų, bet ir, svarbiausia, nuo to, kokie aplinkos veiksniai turi įtakos vaiko dalyvavimui ir įsitraukimui į visuomenę. Terminas „protinė negalia“ šioje Deklaracijoje vartojamas kalbant apie protinių sutrikimų turinčius vaikus autistus. Šioje deklaracijoje, šis terminas taip pat vartojamas kalbant apie vaikus, kurie yra gydymo įstaigose dėl numanomos negalios arba kurių atsisakė šeimos ir kurie turi raidos sutrikimų bei psichologinių

problemų, kurias sukėlė jų patalpinimas į gydymo įstaigas. (Europos deklaracija dėl vaikų ir jaunuolių turinčių protinę negalią sveikatos ir jų šeimų, WHO/Europe, 2010) ”

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#post>

“**Psichikos sutrikimų prevencija:** Koncentruojasi į rizikos veiksnių mažinimą ir apsaugos veiksnių, susijusių su psichine sveikata didinimą siekiant sumažinti psichikos sutrikimų riziką, paplitimą, ir pasikartojimą. (Psichinės sveikatos politika ir praktika Europoje (Policies & Practice for Mental Health in Europe), ISBN 978 92 890 4279 6, WHO/Europe, 2008) ”

“**Psichikos sutrikimai:** Psichikos sutrikimai apima daugybę problemų, su skirtingais simptomais. Tačiau dažniausiai juos rodo sutrikusios mintys, emocijos, elgesys ir santykiai su kitais. Pavyzdžiui, depresija, nerimas, vaikų elgesio sutrikimai, bipoliniai sutrikimai ir šizofrenija. Daugumą šių sutrikimų galima sėkmingai gydyti. (Pasaulio sveikatos ataskaita 2001 – Psichinė sveikata: naujas suvokimas, nauja viltis (The world health report 2001 - Mental Health: New Understanding, New Hope, page 10, ISBN 92 4 156201 3, WHO) ”

“**Psichinė sveikata:** Psichinė sveikata yra gerovės būseną, kuomet asmuo gali realizuoti savo potencialą, susidoroti su įprastomis stresą keliančiomis gyvenimo situacijomis, produktyviai dirbti ir prisidėti prie bendruomenės. (Psichinės sveikatos gerinimo stiprinimas (Strengthening mental health promotion), Informacinis biuletenis Nr. 220, WHO, 2001) ”

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#post>



2. Tu ne vienas

2-8 metų vaikų psichikos, elgesio ir raidos sveikata



1 iš 7 vaikų nuo 2 iki 8 metų
turi psichikos, elgesio arba
raidos sutrikimą

“2011-2012m. Nacionalinės apklausos apie vaikų sveikatą metu tėvų pateikta informacija parodė, kad 1 iš 7, 2-8 metų amžiaus vaikų JAV yra diagnozuotas psichikos, elgesio arba raidos sutrikimas (PERS). Daugybė šeimoms, bendruomenėms ir sveikatos priežiūros veiksnų buvo susiję su tuo, kad vaikai turi PERS. Šiems vaikams dažniau buvo diagnozuoti PERS: Berniukams, vaikams nuo 6 iki 8 metų, ne ispanų kilmės baltaodžiams. Dažniau šiuos sutrikimus turi vaikai iš vargingai gyvenančių šeimų ir tų šeimų kur namuose kalbama angliškai.”

3-17 metų amžiaus vaikų psichinė sveikata

“Pirmajame pranešime apie psichinę sveikatą, kuriame apibūdinamas 3-17 metų amžiaus vaikų, turinčių tam tikrą psichinį sutrikimą, skaičius JAV, buvo panaudoti duomenys paimti iš įvairių šaltinių nuo 2005 iki 2011 metų. Šių duomenų analizės rezultatai yra šie:

3-17 metų vaikams buvo nustatyti šie sutrikimai

- Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD) (6.8%)
- Elgesio problemos (3.5%)
- Nerimas (3.0%)
- Depresija (2.1%)
- Autizmo spektro sutrikimas (1.1%)
- Tureto sindromas (0.2%) (tarp vaikų nuo 6 iki 17 metų).”

<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>

Depresija Europoje: faktai ir skaičiai

- Kasmet 25% žmonių kenčia nuo depresijos arba nerimo.
- Neuropsichiatriniai sutrikimai sudaro 19.5% šios ligos Europos regione, ir 26% Europos Sąjungos (ES) šalyse.

- Šie sutrikimai sudaro 40% visų su negalia pragyventų metų, kuomet žmogus sirgo depresija.
- Iki 50% visų nedarbingumo atvejų yra dėl depresijos / nerimo.
- Apie 50% rimtų depresijos atvejų yra negydomi.
- Nuotaikos sutrikimų ir nerimo sukeltos išlaidos ES yra apie 170 milijardų eurų per metus.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-in-europe-facts-and-figures>

Neįgalumo pakoreguoti gyvenimo metai (DALY)

“Neuropsichiatriniai sutrikimai yra trečia didžiausia neįgalumo pakoreguotų gyvenimo metų (DALY) priežastis Europoje ir sudaro 15.2%, po širdies ir kraujagyslių ligų, kurios sudaro 26.6% ir piktybinių ligų (vėžio), kurios sudaro 15,4%.

Visos aukščiau išvardytos būklės yra neužkrečiamos ligos, apimančios 81.3% Europos regiono ligų, po kurių seka sužalojimai, sudarantys 10.2 %.

Trys iš 15 dažniausiai sutinkamų ligų, atsakingų už neįgalumo pakoreguotus gyvenimo metus, yra psichinės sveikatos sutrikimai:

- Unipoliniai depresiniai sutrikimai yra trečioji DALY priežastis (3.8% visų DALY);
- Alkoholio vartojimo sukelti sutrikimai yra šešta pagal dažnumą DALY priežastis (2.9% visų DALY);
- Alzheimerio liga ir kitos demencijos yra 15 pagal dažnumą visų DALY priežastis (1.9% visų DALYs).”

Šaltinis: Pasaulio sveikatos rodikliai 2014 Santraukos lentelės: DALY pagal amžių, priežastį ir lytį, pagal WHO Region, 2000-2012.

Metai išgyventi su negalia (YLD)

“Protiniai sutrikimai daugiausiai prisideda prie chroniškų būklių, nuo kurių kenčia Europos gyventojai. Pagal naujausius turimus duomenis (2012), neuropsichiatriniai sutrikimai yra dažniausia metų išgyventų su negalia (YLD) priežastis Europoje, ir sudaro 36.1% visų priežasčių.

- Jau vien tik unipolinis depresinis sutrikimas sudarė 11% visų YLD, taip būdamas pagrindine lėtine būkle Europoje.

- Su alkoholio vartojimu susiję sutrikimai Europoje yra trečioje vietoje ir sudaro 6.4% visų YLD.
- Nerimo sutrikimai yra šeštoje vietoje ir sudaro 4% visų YLD.
- Alzheimerio liga ir kitos demencijos yra devintoje vietoje ir sudaro 3% visumos.
- Migrenos yra 11 vietoje su 2.7%, šizofrenija - 15 vietoje su 1.8%, o bipolinis sutrikimas užima 17 vietą su 1.6%.”

Šaltinis: Pasaulio sveikatos rodikliai 2014 Santraukos lentelės: DALY pagal amžių, priežastį ir lytį, pagal WHO Region, 2000-2012.

Žvelgiant į ateitį

“Psichinė sveikata yra visuomenės sveikata: apibendrinant ir pateikiant šią informaciją CDC bendradarbiavo su keliomis agentūromis. Šiuo metu, remiantis šių partnerių agentūrų stipriosiomis pusėmis, siekiama surasti geresnius būdus vaikų, turinčių psichinių sutrikimų, registracijai, geriau suprasti psichinių sutrikimų poveikį, informuoti apie poreikį gydytis ir apie intervencines strategijas bei skatinti psichinę vaikų sveikatą. Ši ataskaita yra svarbus žingsnis siekiant atpažinti vaikystės psichinių ligų poveikį ir plėtoti visuomenės sveikatos požiūrį į vaikų psichinę sveikatą.”

Ką jūs galite padaryti

- **Tėvai:** Jūs geriausiai pažįstate savo vaiką. Pakalbėkite su savo vaiko sveikatos priežiūros specialistu jei jus neramina tai kaip jūsų vaikas elgiasi namuose, mokykloje arba su draugais.
- **Jaunystė:** Psichinė sveikata reikia rūpintis taip pat kaip ir fizine. Jei jūs esate piktas, susirūpinęs arba liūdnas, nebijokite kalbėtis apie savo jausmus ir kreipkitės į patikimą draugą arba į suaugusįjį.
- **Sveikatos priežiūros specialistai:** Ankstyva diagnozė ir tinkamas gydymas pagal atnaujintus nurodymus yra labai svarbus. Yra išteklių padedančių diagnozuoti ir gydyti vaikų protinius sutrikimus.
- **Mokytojai/Mokyklos administratoriai:** Svarbu anksti pastebėti sutrikimą, kad vaikai galėtų gauti reikalingą pagalbą. Bendradarbiaukite su šeimomis ir sveikatos priežiūros specialistais jei jus neramina jūsų mokykloje besimokančio vaiko psichinė sveikata.

Nuorodos

Nacionalinė tyrimų taryba ir medicinos institutas. Psichinių, emocinių ir elgesio sutrikimų jaunimo tarpe prevencija: progresas ir galimybės. Washington, DC: The National Academic Press; 2009.

Ligų kontrolės ir prevencijos centrai. Vaikų psichinės sveikatos priežiūra – JAV, 2005-2011 ([Mental health surveillance among children – United States, 2005—2011](#)). MMWR 2013;62(Suppl; May 16, 2013):1-35.

Bitsko, RH, Holbrook, JR, Kaminski, J, Robinson, LR, Ghandour, R, Smith, C, Peacock, G. Sveikatos priežiūra, šeimos ir bendruomenės veiksniai susiję su protinių, elgesio ir raidos sutrikimų atsiradimu ankstyvoje vaikystėje – JAV, 2011-2012 (*Health-care, Family and Community Factors associated with Mental, Behavioral and Developmental Disorders in Early Childhood – United States, 2011-2012*). MMWR. 2016 Mar 11; 65(9);221-226

<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>

3. Teorinė temos dalis

Tėvai, vaikai ir disciplina

“Kaip jūs galite užtikrinti savo vaikų drausmingumą, kad jie mokėtų tinkamai bendrauti tiek namuose, tiek visuomenėje? Visi tėvai nori, kad jų vaikai būtų laimingi, pagarbūs, gerbiami kitų ir kad gebėtų gyventi kaip gerai besielgiantys suaugusieji. Niekas nenori būti apkaltintas, kad augina sugadintą vaikpalaikį. Tačiau panašu, kad kartais jūsų vaiko elgesys neleidžia pasiekti šių tikslų. Skaitykite toliau apie gero elgesio kliūtis, efektyvios disciplinos metodus ir apie tai kada reikia kreiptis pagalbos dėl pavojingo elgesio.”

Kas yra disciplina?

“Disciplina yra vaiko supažindinimas su tuo, koks elgesys yra priimtinas ir koks ne. Kitais žodžiais tariant, disciplina moko vaikus laikytis taisyklių. Efektyvi disciplina naudoja daugybę įvairių priemonių, tokių kaip teigiamas palaikymas, modeliavimas, ir mylinti, palaikanti šeima. Kartais bausmės taip pat yra efektyvi priemonė, bet tai nereiškia, kad bausmės yra gera disciplinos forma. Tai atrodo taip paprasta, bet vis dar kartais tėvai jaučiasi sužlugdyti kai kalba pasisuka apie vaikus ir drausmę.”

<https://www.webmd.com/parenting/guide/discipline-tactics#1>

Kas yra pozityvioji disciplina?

“**Pozityvioji disciplina** (www.positivediscipline.com) yra programa skirta išmokyti jaunos žmones tapti atsakingais, daug idėjų turinčiais bendruomenių nariais. Remiantis geriausiai parduodamomis knygomis „Pozityvioji disciplina“, kurių autorė Jane Nelsen ir kiti, disciplina skatina **savidiscipliną**: elgtis teisingai kai niekas nemato, neverčia arba nepapirkinėja. Taip nutinka kai mes **modeliuojame ir mokome** savo vaikus svarbių socialinių ir **gyvenimo įgūdžių** tokiu būdu, kuris yra labai **gerbtinas ir skatintinas** tiek vaikams, tiek suaugusiems (įskaitant tėvus, mokytojus, teikiančiuosius vaikų priežiūrą, jaunimo darbuotojus ir t.t.).

Pozityvioji disciplina moko suaugusiuosius tuo pat metu būti ir maloniais, ir griežtais, ir nėra nei baudžianti, nei nuolaidžiauanti.”

<https://www.positivediscipline.org/page-271873>

Pozityvioji disciplina sukuria modelį, kurio metu imami kasdieniai iššūkiai (arba netinkamas elgesys) ir šie momentai paverčiami galimybėmis išmokyti vaikus svarbių gyvenimo įgūdžių kurių jiems reikės, kad sektųsi gyvenime. Šio metofo dėka disciplina atrodo tarsi skatinanti, o ne atgrasanti ir kelianti stresą. <http://www.readbrightly.com/positive-discipline-tools-for-parents-teachers/>

“Pozityvioji disciplina yra paremta daugybės metų tyrimais apie vaikų raidą ir efektyvų vaikų augimą. Tėvystė yra labai sudėtinga todėl Pozityvioji disciplina remiasi faktais iš įvairių sričių: veiksmingumo, reflekyvinės funkcijos, tėvų psichinės sveikatos, ankstyvosios vaikystės mokymaso ir priežiūros bei fizinių ir emocinių bausmių poveikio vaikams.

Pozityviosios disciplinos procesas yra lavinimas, ne gydymas. Ji koncentruojasi į protines (pažintines ir afektines) tiek vaikų, tiek suaugusiųjų elgesio priežastis. Pagal Ajzeno (2002) Planuoto elgesio teoriją, Pozityviaja disciplina siekiama iš naujo formuoti tėvų požiūrį ir įsitikinimus apie vaikus, tėvų-vaiko santykį ir tėvų savi-kontrolę kaip pagrindinius žingsnius keičiant elgesį. Tyrimai parodė, kad keletas veiksmų – pritarimas fizinėms bausmėms, tėvų įsitikinimai apie vaikų elgesio priežastis ir pyktis – yra pagrindiniai pažintiniai ir afektiniai fizinių bausmių požymiai (Ateah & Durrant, 2007), tokiu būdu jie yra pagrindinės sritys į kurias koncentruojasi ši programa. Išsamesnei informacijai, žiūrėkite Durrant et al's (2014) straipsnį Kanados Žurnalo apie bendruomenės psichinę sveikatą specialiajame leidime apie Blogo elgesio su vaikais supratimą ir prevenciją.“

https://www.ahvna.org/tiny_uploads/pdfs/pdep-faq-november-5-2015.pdf

Penki „Efektyviosios disciplinos, kuri moko“ kriterijai:

1. Padeda vaikams jaustis reikalingais ir svarbiais.
2. Yra maloni ir griežta tuo pačiu metu (Abipusiai pagarbi ir skatinanti.)
3. Yra veiksminga ilgą laiką. (Nagrinėja ką vaikas galvoja, jaučia, mokosi ir nusprendžia apie save ir savo pasaulį – ir ką daryti ateityje, norint išgyventi arba klestėti.)
4. Moko svarbių socialinių ir gyvenimo įgūdžių. (Pagarbos, rūpinimosi kitais, problemų sprendimo, ir bendradarbiavimo bei įgūdžių dalyvauti namų, mokyklos arba didesnės bendruomenės gyvenime.)
5. Kviečia vaikus išsiaiškinti kiek jie sugeba. (Skatina konstruktyvų asmeninės galios ir autonomijos naudojimą.)”

”Pozityviosios disciplinos priemonės ir sąvokos yra šios:

Abipusė pagarba. Suaugusieji elgiasi griežtai gerbdami save ir situacijos poreikius, o malonų elgesį formuoja gerbdami savo vaiko poreikius.

Įsitikinimų, slypinčių už elgesio, identifikavimas. Pozityvioji disciplina atpažįsta priežastis kodėl vaikai elgiasi taip kaip elgiasi ir yra naudojama pakeisti tuos įsitikinimus, užuot bandant pakeisti vien tik elgesį.

Efektyvios komunikacijos ir problemų sprendimo įgūdžiai.

Disciplina kuri moko (ir nėra nei nuolaidžiauojanti, nei baudžianti.)

Koncentravimasis į sprendimus, o ne į bausmę.

Skatinimas (vietoj gyrimo.) Skatinant yra pastebimos pastangos ir tobulėjimas, ne tik sėkmė, ir tai formuoja ilgalaikę savigarbą ir pripažinimą.“

<https://www.positivediscipline.org/page-271873>

Kuo Pozityvioji disciplina skiriasi nuo tradicinių tėvystės modelių?

Yra dvi pagrindinės idėjų apie žmonių elgesį mokyklos: Biheiviorizmas ir Adlerizmas. Pastarųjų keletos kartų dominuojanti ir tradicinė praktika yra Biheiviorizmas, kuomet manoma, kad žmonės reaguoja į apdovanojimus ir bausmes savo aplinkoje. Adlerizmo teorijoje, kuria remiasi Pozityvioji disciplina, tikima, kad žmonės siekia kažkam priklausyti ir jaustis svarbiais savo socialiniame kontekste, kuriame jie gali bendradarbiauti ir rasti abipusiai pagarbius ir efektyvius sprendimus.

Biheivioristai tiki, kad mes darome didžiausią įtaką tuo metu, kai reaguojame į tam tikrą elgesį; Aš matau, kad tu elgiesi gerai ir apdovanoju tave, matau, kad elgiesi blogai – baudžiu tave. Šis metodas tikrai gerai veikia su naminiiais gyvūnais ir cirko gyvūnais. Vaikuose tai dažnai iššaukia pasipriešinimą ir maištavimą, nes tėvų meilė atrodo sąlygiška ir reikalauja paklusnumo. Adlerizmo ir Pozityviosios disciplinos praktikai mano, kad geriausias būdas elgesiui įtakoti yra nuolat turėti santykius paremtus abipuse pagarba ir orumu.

http://www.pdcersantacruz.org/wp-content/uploads/2012/11/PD_FAQ.pdf

Disciplinos technikos

Tai, ką jūs pasirinksite gali priklausyti nuo to, kokį netinkamą elgesį rodo jūsų vaikas, nuo jo/jos amžiaus, temperamento ir to kaip auginate savo vaiką. Amerikos pediatrių akademija, Amerikos vaikų ir paauglių psichiatrijos asociacija ir Nacionalinė psichinės sveikatos asociacija rekomenduoja:

Apdovanokite už gerą elgesį: Gero elgesio pripažinimas yra geriausias būdas paskatinti vaiką taip elgtis ir toliau. Kitais žodžiais tariant, „pastebėkite, kai jis elgiasi gerai.“ Pagirkite vaiką kai jis arba ji demonstruoja tokį elgesį, kokio jūs ir siekėte.

Natūralios pasekmės: Jūsų vaikas padaro kažką negero ir jūs leidžiate jam patirti tokio elgesio pasekmes. Jums nereikia „pamokslauti“. Vaikas negali jūsų kaltinti dėl to kas atsitiko. Pavyzdžiui, jeigu vaikas tyčia sulaužo žaislą, jis arba ji nebeturi to žaislo savo žaidimams.

Natūralios pasekmės gali padėti kai atrodo, kad vaikai negirdi jūsų perspėjimų apie galimas jų elgesio pasekmes. Tačiau įsitikinkite, kad visos pasekmės kurias jie gali patirti yra nepavojingos.

Logiškos pasekmės: Ši technika yra panaši į natūralias pasekmes, bet apima dar ir paaiškinimą vaikui, kokios bus pasekmės už nepriimtina elgesį. Pasekmė yra tiesiogiai susijusi su elgesiu. Pavyzdžiui, jūs pasakote vaikui, kad jei jis arba ji nesusirinks savo žaislą, tada tie žaislai bus paimti savaitei.

Privilegijų atėmimas: Kartais nėra logiškų arba natūralių blogo elgesio pasekmių – arba jūs neturite laiko apie tai pagalvoti. Šiuo atveju, nepriimtino elgesio pasekmė gali būti privilegijos atėmimas. Pavyzdžiui, jei vidurinės mokyklos mokinys/mokinė neatlieka savo namų darbų laiku, jūs galite tą vakarą neleisti jam žiūrėti televizoriaus. Ši technika veikia geriausiai jei privilegija yra:

- Kažkaip susijusi su elgesiu
- Kažkas ką vaikas vertina
- Atimama kaip galima greičiau po netinkamo poelgio (ypač mažiems vaikams)

Pertraukos: Pertraukos yra veiksmingos jei jūs tiksliai žinote ką vaikas padarė blogai arba jeigu jums reikia pailsėti nuo vaiko elgesio. Iš anksto turėkite pasiruošę vietą tokiai pertraukai. Tai turėtų būti rami, nuobodvi vieta – tikriausiai ne miegamasis (kur vaikas gali žaisti) ar ne pavojinga vieta tokia kaip vonia. Ši disciplinos technika gali būti veiksmingai taikoma vaikams, kurie yra pakankamai dideli suprasti tokios pertraukėlės tikslą – nuo 2 metų ir daugiau, skiriant pertraukėlei maždaug minutę laiko kiekvieniems gyvenimo metams. Pertraukėlės yra veiksmingiausios mažesniems vaikams, kuriems yra sunku būti atskirai nuo tėvų.

Kūno (fizinės) bausmės, tokios kaip pliaukštelėjimas nėra rekomenduojamos Amerikos pediatrijos akademijos arba psichinės sveikatos asociacijų. Kodėl? Visų pirma todėl, kad nefizinės disciplinos technikos yra veiksmingesnės ir nesukelia neigiamų pasekmių. Pagal AAP, pliaukštelėjimas gali:

- Padaryti vaikus agresyvesniais
- Ilgainiui tapti žiauresne bausme ir sužaloti vaiką
- Priversti vaiką manyti kad yra normalu fiziškai skaudinti kažką ką myli

Patarimai disciplinos išlaikymui

Nusistatykite savo disciplinos technikas, kurios tiktų jūsų vaiko temperamentui. Efektyvios disciplinos pagrindas yra suprasti kas yra jūsų vaikas, ypač jo/jos temperamento stilių ir naudotis savo disciplina padedant jam/jai pasiekti savo potencialą nustatant tuos talentus ir tendencijas. Tačiau jūsų tikslas neturėtų būti paversti jį arba ją kažkuo kuo jis arba ji nėra (pavyzdžiui, padūkusį, aktyvų vaiką paversti tyliau, ramiu vaiku).

Praneškite apie savo disciplinos planą. Disciplinos technikos neturėtų atsirasti iš niekur, ypač jei išbandote kažką naujo. Suplanuoto pokalbio metu (ne įkarščio viduryje) vaikams, kurie yra pakankamai dideli suprasti, paaiškinkite techniką, kodėl ją naudojate ir ko jūs tikitės ja pasiekti. Vyresni vaikai gali dalyvauti renkantis kokius apdovanojimus ir kokios pasekmės būtų tinkamos.

Gerbkite savo vaiką. Jeigu jūs rodysite pagarbą savo vaikui – net drausmindami jį/ją – jūsų vaikas turbūt labiau gerbs jus, kitus šeimos narius ir kitus žmones, dalyvaujančius jo/jos gyvenime. Jeigu jums nepavyksta, arba per stipriai sureaguojate – atsiprašykite. Elkitės taip kaip norite, kad jūsų vaikas elgtųsi.

Būkite nuoseklus. Bet kuri technika žlugs jeigu jūs nesilaikysite arba nuosekliai netaikysite pasekmių. Jei jūs pavyzdžiui pasakysite, kad žaislai bus atimti savaitei, tuomet ir paimkite juos jei netinkamas elgesys tęsiasi.

Nesulaužykite savo disciplinos taisyklių pasiduodami viešam blogo elgesio demonstravimui, tokiam kaip vaiko kritimas ant žemės apsipirkinėjant. Jei pasiduosite vaiko reikalavimams, ožiukai tęsis.

Stenkitės visą laiką nuosekliai laikytis savo tikslų ir technikų. Jei už vaiko discipliną yra atsakingi daugiau negu vienas suaugusysis, susitarkite dėl būdų kuriuos naudosite.

Kas padaryta, tas padaryta. Pasibaigus pasekmėms arba atbuvus pertraukos laiką, neprašykite atsiprašymų ir nebepamokslaukite apie elgesį. Padėkite vaikui grįžti prie tinkamos veiklos.

Supraskite kas tinka jūsų vaiko raidai. Prieš drausmindami vaiką įsitikinkite, kad vaikas tikrai suprato ką jūs prašėte jį arba ją padaryti. Kartais tėvai reikalauja kad vaikas elgtųsi taip kaip jis nepajėgia. Kaip ir kiti gyvenimo įgūdžiai, elgesys dažnai „ateina su amžiumi“.

Elgesyje ieškokite priežasčių „kodėl“. Jei jūs pastebite tam tikrą netinkamo elgesio modelį, dalis sprendimo būtų ieškoti priežasčių „kodėl“. Pavyzdžiui, galbūt jūsų vaikas yra dėl kažko nusiminęs, pavyzdžiui išsikrausto draugas. Galbūt jūsų vaikui tądien nesisekė mokykloje. Galbūt vaikas stresuoja dėl šeimos problemų. Gal jis yra pavargęs arba alkanas.

Šie pasiaiškinimai nepateisina elgesio, bet bandymas suprasti kodėl taip vyksta, gali padėti jums ir jūsų vaikui rasti būdą užkirsti kelią tokio elgesio pasikartojimui.

Žinokite kada ir kur kreiptis pagalbos

Pailsėkite. Net jeigu jūs turite geriausias disciplinos technikas ir vaikų auklėjimo stilių, kartais pasitaiko dienų kai atrodo, kad viskas nesiseka. Arba galbūt ir jums buvo bloga diena. Pozityvios disciplinos įgūdžių formavimui reikia daug praktikos ir laiko. Jei jaučiate, kad suklydote, būkite sąžiningi. Atsiprašykite vaiko ir paaiškinkite kaip planuojate pakeisti savo reakciją kitą kartą.

Gali būti dienų kai jūs nežinote ką daryti toliau. Arba nežinote kaip pereiti nuo to ką darote dabar prie kažko kas bus efektyviau.

Bet kada kai turite klausimų apie savo vaiko elgesį ir discipliną, pasikonsultuokite su vaiko gydytoju. Galbūt laikas kreiptis pagalbos į psichinės sveikatos specialistą kai matote:

- Besitęsiančią nepagarbą tėvams, mokytojams ir kitiems suaugusiesiems.
- Agresyvus arba destruktivus elgesys
- Depresijos požymiai, tokie kaip ilgą laiką besitęsianti bloga nuotaika, draugų neturėjimas arba grėšianti savižudybė.
- Jūsų vaikas arba kiti šeimos nariai vartoja narkotikus ar alkoholį, kad susidorotų su stresu arba kitomis gyvenimo problemomis.
- Kelių šeimos narių santykiai yra sudėtingi.

<https://www.webmd.com/parenting/guide/discipline-tactics#1>

<https://www.positive-parenting-ally.com/good-parenting-skills.html>

Kaip Pozityvioji disciplina sukuria optimalią socialinę / emocinę mokymosi aplinką mokyklose ir klasėse?

Pozityviosios disciplinos įgyvendinimas klasėje yra procesas įtraukiantis mokytojus ir mokinius į tikrą dialogą ir problemų sprendimą tokiais klausimais, kurie jiems yra svarbūs. Kai mokiniai ir mokytojai bendradarbiauja sprendžiant problemas, jie mokosi vertinti vienas kitą, suprasti ir gerbti skirtumus bei tobulinti socialinį interesą padedant vienas kitam.

Įgyvendinant Pozityviąją discipliną Klasėje, klasės susirinkimų metu mokiniai ieško abipusiai naudingų sprendimų ir taip plėtoja kompetencijas ir savivertę prisiimdami atsakomybę už sprendimų priėmimą bei padėdami vieni kitiems.

Mokiniai organizuoja klasės susirinkimus, taip įgydami bendradarbiavimo įgūdžių bei įgydami pasitikėjimo savo gebėjimu priimti demokratiškus sprendimus. Pozityviosios disciplinos Klasėje pagalba, mokyklos gali suteikti jauniems žmonėms drąsos, pasitikėjimo ir gyvenimo įgūdžių. Panašu, kad tai atima daug laiko! Kodėl vaikams tai nerūpi? Bausmės yra veiksmingos tuo, kad jos paprastai iškart sustabdo blogą elgesį. Tačiau laikui bėgant dažniausiai jų rezultatas yra apmaudas, kerštas, maištavimas arba sumažėjusi savigarba ir nedrąsumas. Jane Nelsen, Pozityviosios disciplinos modelio autorė, sako, kad mes turime išmanyti tai, kas yra veiksminga kai ilgalaikiai rezultatai yra neigiami.

Jei yra per daug kontroliuojami, vaikai priklauso nuo „išorinės kontrolės.“ Tai yra suaugusiųjų atsakomybė nuolat būti atsakingiems už vaikų elgesį. Mokytojams ir tėvams tai dažniausiai atrodo kaip bausmės ir apdovanojimai. Tai gali būti tarsi nuolatinis tėvų nerimo ir nuovargio šaltinis.

Pozityvioji disciplina yra metodas, kuriame nėra per daug kontrolės ir per daug leidimų.

Ji skiriasi nuo kitų disciplinos metodų tuo, kad ji nežemina nei vaikų, nei suaugusiųjų. „Pirma bendravimas, paskui taisymas“ suteikia galimybę naudotis disciplina, kuri moko per sveikus, mylinčius santykius. Pozityvioji disciplina naudoja malonų bendravimą ir griežtumą tuo pačiu metu, kaip pagrindą mokant gyvenimo kompetencijų. Ji sukuria „vidinę kontrolę“. Ji integruoja discipliną ir gyvenimo įgūdžių tobulinimą į nuolatinis santykius, paremtus abipuse pagarba ir orumu.

http://www.pdcrcsantacruz.org/wp-content/uploads/2012/11/PD_FAQ.pdf



4. Testas

Nustatykite savo kaip tėvų vaidmenį

Tėvai susiduria su kliūtimis bandydami išmokyti gero elgesio, kai vaikai:

- Yra nepagarbūs ir neklauso: „Aš tau jau sakiau tūkstantį kartų!"
- Klausio, bet nepaiso arba tyčia nepaklūsta jūsų reikalavimui gerai elgtis.

Jūsų, kaip tėvo/mamos, atsakomybė yra padėti vaikui tapti pasitikinčiu savimi, pagarbiu ir save kontroliuojančiu. Giminės, mokyklos, bažnyčios, terapeutai, sveikatos priežiūros specialistai ir kiti gali padėti. Tačiau pirmoji atsakomybė už discipliną tenka tėvams. Amerikos psichinės sveikatos asociacija apibūdina tris tėvystės stilius.

Kuris yra jūsų?

Autoritetingas tėvas/mama turi aiškius lūkesčius ir pasekmes ir yra švelnus savo vaikui. Autoritetingas tėvas/mama kartu su vaiku lanksčiai ir bendradarbiaudami sprendžia problemas, kai susiduria su elgesio iššūkiais. Tai yra efektyviausia tėvystės forma.

Autoritarinis tėvas/mama turi aiškius lūkesčius ir pasekmes, bet rodo mažai švelnumo savo vaikui. Toks tėvas/mama gali pasakyti, pvz.: „todėl, kad aš esu mama, štai kodėl“. Tai yra ne tokia veiksminga tėvystės forma.

Nuolaidžiauojantis tėvas/mama rodo daug švelnumo savo vaikui, bet taiko mažai disciplinos. Tai yra mažiau efektyvi tėvystės forma.

Tėvystės stiliaus testas

(By Lewis Goldberg (Cambridge), Jason Rentfrow (ORI), Daniel Levitin (McGill University) & Ran Zilca (Intrinsic Mobile, LLC)~ užtrunka apie 4 min).

<https://psychcentral.com/quizzes/parenting-style-quiz/>

Tėvystės stiliaus testas

Ko reikia, kad būtum geras tėvas/mama? Literatūros šaltiniai apie tėvystę nurodo keturis pagrindinius stilius: autoritetingasis, autoritarinis, nuolaidžiauojantis ir atsiribojojantis. Jie nustatomi remiantis tuo kiek tėvai yra palaikantys (siūlo šilumą ir paramą) ir reikalaujantys (kiek kontroliuoja elgesį). Tyrimai parodė, kad nesugebėjimas subalansuoti šių dviejų pagrindinių tėvystės aspektų gali turėti labai žalingų pasekmių vaikams ir jų elgesiui ateityje. Vaikai, kurie užauga namuose, kuriuose yra per daug arba per mažai kurio nors vieno iš šių aspektų (arba dar blogiau- nėra nė vieno iš jų) turi sunkumų prisitaikant socialiniame gyvenime ir dažnai blogai mokosi. Negana to,

yra rizika, kad jiems išsivystys žema savivertė ir drausmės problemos, kurios dažnai jiems sulaukus pilnametystės pereina į sudėtingesnes būsenas tokias kaip depresija ir nerimas.

Šis testas yra skirtas identifikuoti jūsų tėvystės stilių, remiantis tuo kiek jūs leidžiate ir reikalaujate iš savo vaikų. Jį sudaro dviejų tipų klausimai: situacijos ir savianalizės. Į kiekvieną situacijos klausimą atsakykite pagal tai kaip jūs tikriausiai elgtumėtės panašioje situacijoje. Savianalizės klausimuose nurodykite kiek duotas teiginys tinka jums. Kad gautumėte tiksliausius rezultatus, atsakykite į kiekvieną klausimą kaip galima sąžiningiau.

<https://www.psychologytoday.com/tests/personality/parenting-style-test>



http://english.bayynat.org.lb/Family/Family_PunishmentChildren.htm#.Wp0rcG5-awM

Skatinimai ir bausmės

Mes manome, kad nei apdovanojimai, nei bausmės nėra veiksmingi mokant vaikus tapti atsakingais, rūpestingais suaugusiaisiais. Kodėl mes taip sakome?

- Apdovanojimai ir bausmės yra dvi monetos pusės: jais siekiama kontroliuoti elgesį, užuot susitelkiant į mokymą. Apdovanojimai ir bausmės modeliuoja **galios** naudojimą kaip priemonę problemoms spręsti.
- Apdovanojimai ir bausmės yra formos „**daryti kažką**“ vaikams, užuot „**darius kartu su vaikais**“. Jie neskatina vaikų mokytis iš arba mokyti problemų sprendimo bendradarbiaujant, kas yra būtini įgūdžiai šiandienos pasaulyje.
- Apdovanojimai ir bausmės **atitraukia** vaikus nuo tikrų problemų. Vaikas labiau rūpinasi kaip išvengti bausmės arba gauti apdovanojimą negu pastebėti tinkamo elgesio arba pačios veiklos naudą.

- Apdovanojimai ir bausmės silpnina mūsų **santykius** su vaikais. Santykiai su vaikais yra mūsų svarbiausia priemonė stengiantis paveikti savo vaikų raidą.

Papildomi apdovanojimų rezultatai:

- Apdovanojimai moko vaikus būti **savanaudžiais**. Jie mokosi galvoti, „kokia man iš to nauda?“ užuot tiesiog užsiėmus kokia nors veikla, nes ja verta užsiimti.
- Apdovanojimai **neskatina**. Jie priklauso nuo sėkmingo veiklos atlikimo, o ne nuo įdėtų pastangų.
- Apdovanojimai **trukdo savigarbai**. Jie sukuria priklausomumą nuo pašalinio žmogaus pritarimo, o ne nuo sąžiningo vaiko savęs vertinimo.
- Apdovanojimai **galiausiai praranda savo veiksmingumą**.

Papildomi bausmių rezultatai (ir kodėl SPRENDIMAI yra geriau):

- Bausmės moko ko **nedaryti**, o ne ką **daryti**.
- Bausmės dažnai sustabdo blogą elgesį, bet retai motyvuoja vaikus geriau elgtis ateityje.
- Bausmė skirta priversti ką nors **sumokėti** arba kentėti savo klaidų.

Sprendimai padeda **mokytis**.

- Bausmės yra susijusios su **praeitimi**. Sprendimai – su **ateitimi**.
- Bausmė paprastai sukuria pyktį, skausmą, nepasitikėjimą. Sprendimai gali sukurti paskatinimą, atsakomybę, charakterį ir pagarbą.

Susikoncentruokite į SPRENDIMUS, o ne į apdovanojimus arba bausmes!

Geri sprendimai yra pagrįsti, susiję, pagarbūs ir naudingi!

Remiantis Lois Ingber, L.C.S.W., 2008 dalomąja medžiaga. Šaltiniai: Jane Nelsenand „Pozityvioji disciplina“ (“Positive Discipline”) ir Alfie Kohn „Besąlygiška tėvystė“ (“Unconditional Parenting”)



ir „Nubaustas Apdovanojimais“ (“Punished by Rewards”)

5. Kur galite rasti

pagalbą ir prašyti specialios pagalbos? Specialiojo švietimo paslaugos

<http://www.positivediscipline.co.uk/>

www.positivedisciplinetools.com.

<http://edis.ifas.ufl.edu/fy1460>

<https://www.positiveparentingsolutions.com/parenting/how-to-discipline-your-child>

<http://www.positive-parents.org/p/home.html>

<http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/positive-discipline>



6. Ištekliai tėvams

Naudingos interneto svetainės

[Family Voices](#): Šeimoms, auginančioms vaikus ir jaunuolius su specialiaisiais poreikiais gali būti naudinga interneto svetainė Family Voices.

[Center for Parent Information and Resources](#)

<https://www.positivediscipline.com/about-positive-discipline>

<https://www.parentingforbrain.com/what-is-positive-parenting/>

http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/positive_discipline_tips.html

<https://rhythmsofplay.com/12-positive-discipline-books-for-parents-and-caregivers/>

Vaizdo medžiaga

<https://www.parents.com/kids/discipline/what-is-positive-discipline/>

Asociacijos ir bendruomenės

<https://www.positivediscipline.org/>

<http://www.attachmentparenting.org/forums/>

Blog'ai

<http://blog.positivediscipline.com/2011/12/52-positive-discipline-parenting-tools.html>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0321-3?no-access=true>

5 Dalis: Ribų nustatymas

Jausmas yra pagrindinė pagrindinė būtinybė. Pasak Portugalijos kilmės neurologo Antonio Damasio, žmogaus reakcijos ir emocijos yra susiję su kūnu ir yra susiję su ja, o jausmai, kaip ir meilės atveju, labiau susiję su protu. Dėl šios priežasties jis paaiškina, kad kai kas nors patiria emocijas, tai yra atskiras procesas, kuris, skirtingai nuo meilės, yra sąveikos procesas, kuriame du ar daugiau žmonių demonstruoja tokius draugystės ir meilės jausmus

Tai yra įprasta, kad tam tikromis kasdienėmis situacijomis ar netgi išskirtinėmis aplinkybėmis tėvai, šeimos nariai ir susiję žmonės linkę apsisaugoti nuo jų arba švelniai daryti be jokių apribojimų. Jausmas buvo laikomas būtinu ir gyvybiškai svarbiu bet kurio žmogaus vystymuisi (Solorzano y Virgen, 2014 m.).

Daug kartų mes linkę duoti per daug meilės, neleidžiant vaikams patirti dalykų, kurie gali įvykti gyvenime, ir todėl neleisti jiems susidoroti su bet kokia problema, su kuria jie gali susidurti ateityje. Dėl šios priežasties tai, ką mes darome, yra tai, kad vaikai tiki, kad jie negali patys daryti dalykų, todėl manydami, kad jiems visada reikės suaugusiųjų, kad jie galėtų daryti tai, ko neigia. Tai vadinama "perprotekcija", o tai yra gana neigiama koncepcija, nes mes visai nepadedame vaikui, bet mes trukdome jo autonomijai.

Pasak Montessori mokyklos, "overprotection" apibrėžiama kaip mūsų vaikų troškimas išvengti bet kokio fizinio ar emocinio žalos, nesvarbu, koks jis mažas. Kadangi jų vaikai nekenčia, daug kartų tėvai linkę ieškoti kaltininko - tik pašalinti savo vaikus nuo atsakomybės, o tai gali būti pavojinga tolimesniam mokymosi lygiui ir jų pritaikymui visuomenėje ar bendruomenėje.

Dėl šios priežasties vaikams reikia nustatyti tam tikras ribas, nes norint, kad jis galėtų tapti socialiniu, subalansuotu, saugiu, nepriklausomu ir savarankišku, jis turi imtis drausmės, taisyklių ir apribojimų visame jo gyvenime.

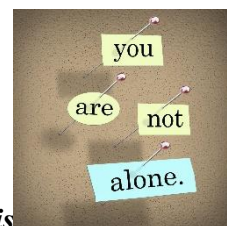
Kalbant apie šeimos tipus, galima pastebėti, kad turime autoritarus, kurie linkę naudoti griežtus modelius. Antra, labiausiai leidžiantys tėvai, kurie vengia naudoti valdžią kaip šaltinį. Galiausiai, demokratiniai tėvai, kurie linkę racionaliai vadovauti skirtingoms vaiko veikloms.

Finally, it is necessary to say that the next formula has to be always clear: limits + affection.



1. Žodynas / Žodžiai, kuriuos reikia žinoti / Apibrėžimai (svarbiausi 6-10 žodžių žinoti, pvz., Stresas, susidorojimas, atsparumas, specialusis ugdymas, įtraukimas).

Jausmas, ribos, apsauga nuo atsakomybės, laisvė, disciplina, apsisprendimas, priklausomybė, šeima.



2. Jūs nesate vieni - *Statistika, susiję su specialiųjų poreikių vaikais ir jų tėvais*

Pastaraisiais metais vykstantis ekonominis ir socialinis pertvarkymas yra svarbus veiksnys, turintis įtakos vaikų priežiūrai ir švietimui. Ši situacija taip pat kelia abejonių dėl tėvų vaidmens su vaikų auklėjimu. Mes užsiimame ilgomis ir nuobodu darbo dienomis, taip pat dalyvaujame spartų nuolatinių socialinių ir kultūrinių pokyčių, kurie tiesiogiai ar netiesiogiai paveikia mus. Tai yra kai kurios krizės vertybių, kurios paveikė tėvystę ir motinystę, priežastys (Filella, 2014 m.).

Tokiu būdu ir sociologiniu požiūriu Martínez, Sevilla ir Bardales (2014 m.) Teigia, kad pernelyg didelė apsauga taip pat yra svarbus faktas, į kurį reikia atsižvelgti, ir kad tėvai paprastai daug kartų nežino apie tokią perprotekciją. Iš tiesų, kaip jau buvo minėta anksčiau, dauguma šeimų turi administruoti laiką, kurį jie praleidžia su savo vaikais po ilgos darbo dienos ir įvairius įsipareigojimus, dėl kurių gali kilti kaltės ir netikrumo jausmas, o tai dar labiau atspindi šeimos su vaikais su specialiųjų poreikių

Svarbu atskirti meilę ir meilę (labai reikalingą kiekvienam žmogui) su pernelyg apsaugota priemone, kurią galima analizuoti kaip prevencinį ir įgimtą veiksma, kuris išskiria paveiktą asmenį, o šiuo atveju - vaikus. Toks izoliavimas yra sukurtas siekiant išvengti problemų ar kliūčių tiems vaikams, kurie iš anksto yra aptariami nuo peraugtųjų (tėvų). Svarbu nutraukti apsauginių pasirodymų sujungimą su mokymosi procesais, kuriuos vaikai turi atlikti savarankiškai. Tai, kas paprastai pasiekama numatant galimus įvykius, yra visiškai priešingas poveikis, nes jis gali prisidėti prie nesaugių žmonių, kurie ateityje nežinotų, kaip susidoroti su įprastomis sudėtingomis

situacijomis, vystymą. Priežiūra ir pernelyg didelė apsauga yra gerai suprantama, ir sunku rasti pusiausvyrą tarp jų.

"Félix" (2012 m.) Prideda dar vieną idėją apie galimas situacijas, kai susiduriama su vaikų apsauga nuo vaikų. Kai kurios šeimos situacijos, kaip buvo įvestos pradžioje, yra sudėtingos ir gali sukelti kaltę dėl tėvų. Ši būklė gali kažkaip sukelti tai, kad vaikai yra apleisti, ir šiuo metu atsiranda pernelyg didelė apsauga, ribos ir taisyklės keičiamos, o leidžiama per daug. Kai šie veiksniai sujungiami, nepakankamas elgesys yra įgytas sveikai vaikų raidai. Šeimininkai, bet ypač tėvai, yra atsakingi už savo vaikų ugdymą, kurie ateityje gali tapti ir kvepuoti kaip atsakingi žmonės. Esminės funkcijos dėka mes galime rasti tuos dalykus, kaip vertinti vaikus, atrasti ir stiprinti jų gebėjimus, lydėti juos vystymosi procese ir suteikti jiems paramą bei besąlyginę meilę kartu su tam tikromis ribomis. Dauguma pernelyg apsunkančių tėvų sukelia, kad jų vaikai tampa priklausomi, o ateityje jie nėra autonomiški. Galų gale apsauga trukdo žmogaus vystymuisi, o ne padeda jam būti brandintam ir pripažįsta, kad gyvenime yra sudėtingų situacijų, su kuriomis turime susidurti, kad būtų galima tobulėti.

"Salorzano ann Virgen" (2014 m.) Priduria, kad pernelyg apsauga žmonėms gali sukelti neigiamą poveikį ir poveikį, nes jie teikia pernelyg didelę priežiūrą ir dėl to jie neleidžia savo vaikams laikytis įprastos brandos. Kitas nepatogus dalykas yra tai, kad kai kuriuose tyrimuose įrodyta, kad perprotinkavimas yra netinkamas mokyklos veiklos rezultatas, nes vaikams nesuteikiama galimybė plėtoti savo asmenybę, o jų mokymasis yra nuolat ribotas, nes jiems reikia pagalbos iš tų žmonių, kurie nuolat juos įsikiša jų asmeninė, emocinė, socialinė ir edukacinė raida.

Perprotekcija laikomas vienu iš pagrindinių pažeidžiamumo veiksnių, susijusių su skirtingais emociniais sunkumais suaugusiųjų gyvenime. Kodėl? Kadangi daugeliu atvejų šie žmonės nuolat gyvena su baime; jiems sunku užmegzti santykius su kitais; jie yra nesaugūs žmonės, kuriems reikia ką nors patvirtinti; jie baiminasi susidurti su sudėtingomis situacijomis, nes jiems susidaro įspūdis, kad jie yra nesaugūs arba jiems nebuvo suteikta galimybė išmokti savarankiškai spręsti probleminius atvejus (Páez, Fernández, Campos, Zubieta & Casullo, 2006).

Tačiau nėra tiesioginio ar paprasto sprendimo, kaip administruoti ir kontroliuoti šeimų perprotekciją. Svarbu pabandyti sugebėti išskirti vaikams reikalingą priežiūrą, meilę ir dėmesį, turintį per didelį elgesį, kuris reaguoja į nesaugumo jausmus



Kitaip tariant, tai, kas tikrai buvo įrodyta, yra labai svarbi šeimose, yra sanglauda. Skirtingi tyrimai (Sotil ir Quintana, 2002 m.) Pastebėjo, kad susipažinimas su sanglauda yra labai svarbus, nes tai reiškia priespaudą ir numanomus apribojimus, tai reiškia, kad ši sanglauda yra tai, koku laipsniu kiekvienas šeimos narys turi giminingumo, jie padeda ir palaiko narius, kurie sudaro šeimos struktūrą.

3. **Teorinis skyrius mūsų konkretaus skyriaus temai** (pvz., Stresas ir atsparumas; efektyvi auklėjimas) su informacija, pritaikyta ir struktūruota tėvams (nuotraukos, dėžutės, namų žinutė). Pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų, turinčių specialiųjų poreikių turinčioms šeimoms, studijoms ir atvejų tyrimams.

Profesorius Bartolomé Yankovic (2011 m.) Apibūdina meilę kaip dviejų ar daugiau žmonių socialinės sąveikos procesą. Daug kartų meilė yra susijusi su emocijomis, tačiau jie yra skirtingos sąvokos, nors jos ir yra susijusios. Jausmas yra kažkas, kuris yra perkeltas, o emocijos yra patyrę. Jausmas yra pagrindinis ir esminis poreikis. Iš tiesų, asmeninis tobulėjimas yra neišsamus, jei trūksta emocinio ir emocinio vystymosi.

Freudas, "Grupės psichologija ir Ego analizė" (1921), rodo, kad grupės nariai dominuoja. Asmuo gali jausti emocinį įkvepimą, kai jis jaučiasi linkęs į idealizuotą grupę ir gali net paaukoti savo asmeninius interesus kolektyviniams interesams patenkinti.

Rimė (1989) inicijuoja tris lygius afektyviuose reiškiniuose:

- a) **a) Motyvacijos ar pagrindiniai procesai:** jie yra paženklinėti pavaldžiausiais elementais. Jie nurodo tikslus: pozityvios emocijos atsiranda, jei egzistuoja sąlygos, padedančios siekti tikslų, o neigiamos emocijos atsiranda esant sąlygoms, trukdančioms pasiekti tokius tikslus.
- b) **Asociaciniai arba sąlyginiai procesai:** jie atspindi tas emocines reakcijas, kurių mes neatsižvelgiame gimimo metu, bet jie vystosi klasikinio kondicionavimo procesai.
- c) **Schemas ar viršutinio lygmens procesai:** kiekviena emocinė patirtis, sustiprinanti kognityvinę schemą, kuri identifikuojama kaip reprezentacija atmintyje apie sąlygas, įvykusias bet kuriame ankstesniame epizode.

Todėl mes galime apibrėžti meilę kaip emocijų, emocinių būsenų, jausmų, kurie praturtina žmogaus veiksmus, derinį, pradėdami veikti mintimis, elgesiu, kaip mes užmezgame santykius, džiaugiamės, kenčia ir tt.

Kartais mes linkę duoti per daug meilės, o rezultatas yra gana neigiamas, nes tuomet mes kalbame ne apie meilę, bet apie apsaugą. Kokia yra ši sąvoka? Ką tai reiškia?

Remiantis Montessori mokyklos (2012 m.) Atliktu straipsniu, perprotektas gali būti apibrėžiamas kaip noras išvengti, kad mūsų vaikai kenčia bet kokią emocinę ar fizinę žalą, nesvarbu, kiek ji yra maža. Kaip anksčiau buvo sakoma, švietimas yra menas, o vienas iš sunkiausių išbandymų yra žinoti, kiek tėvai gali kištis į savo vaiko gyvenimą, išsiaiškinti, kada jie gali padėti savo vaikui arba kai tėvai turi išeiti jų vaikas pats savarankiškai sprendžia savo problemas. Tiesa, sunku suprasti, kad vaikas kenčia nuo sudėtingos padėties, tačiau mes turime suprasti, kad jie turi šiek tiek augti, ir turi pasiekti savarankiškumą. Kad tėvai nematytų, kad jų vaikai kenčia, jie linkę ieškoti išorės kaltų žmonių, ir jie tai daro, kad palikti juos be atsakomybės; tokiu būdu tėvai vengia savo vaikų nesėkmės jausmo ar kentėjimo.

Tokia pati mokykla kelia galimą perprotekcijos poveikį. Aiškiausia yra pernelyg didelė priklausomybė, nes vaikai yra jauni, mes esame pasirengę jiems daryti dalykus arba mes nuolat šalia jų. Ši priklausomybė sukuria didžiulį nesaugumą patys, ir jiems sunku pasitikėti savimi. Todėl blogi rezultatai ar sudėtingos situacijos nėra tie, kurie tiesiogiai įtakoja jų savigarbą, bet tai yra priklausomybė, nes kadangi jie yra tikrai jauni, jie tiki, kad negalės nieko daryti savarankiškai. Dėl šios priežasties dėl tokios priklausomybės mes taip pat kuria iniciatyvos trūkumą bet kurioje situacijoje. Vaikui bus sunku prisiimti atsakomybę iš savo veiksmų.

Be to, yra įmanoma, kad pernelyg didelė apsauga gali paskatinti vaikus tapti egocentrinėmis ir tyraninėmis visoje aplinkoje. Dėl šių veiksmų mes linkę mūsų visuomenėje linkę susidurti su vaikais, kurie gali smarkiai susidoroti su savo tėvais, iškraipydami elgesį ir pažeisdami pažįstamas taisykles ir apribojimus. Šie vaikai linkę pateikti aukštą egocentrizmo lygį kartu su žema tolerancija nusivylimams, empatijai ir savigarbai. Todėl galbūt šie vaikai ateityje turi neigiamų minčių.

Čia matome, kad perprotektas gali sukelti daugiau neigiamų padarinių nei teigiamų. Akivaizdu, kad vaikams reikia pagalbos daugybėje situacijų, bet taip pat būtina, kad jie galėtų matyti, kad jie sugeba išspręsti savo problemas ir kad šalia jų ne visada bus suaugusysis, kad išspręstų tokias problemas.

Jaresas (2006) pateikia įvairias klaidas, kurias tėvai daro daug kartų, be kita ko, mes galime sužinoti, kad leidžiama per daug laisvės be apribojimų, taisyklių nesilaikymas be jokios kitos pasekmės, pernelyg didelė apsauga, taip pat suteikiama visiems vaikams kad jie neturi; taip pat nepalankiai yra būti per daug draugiška su vaikais, suteikti vaikus, kad jie nebūtų konfliktuojami, parodytų bejėgiškumą, paslėptų vaikus, kai jie padarė klaidas ar kaltino mokytojus, kai akademiniai rezultatai nėra tikėtini arba netgi bet koks konfliktas, kuris galėjo įvykti mokykloje ar vidurinėje mokykloje.

Pasak "Filella" (2014), visos šios klaidos yra apibendrintos sakant, kad formulės "malation + limitations" nėra tinkamai įgyvendintos praktikoje. Kitaip tariant, ribos nėra gerai išnaudojamos. Mes negalime išvengti mūsų vaikų problemų, bet galime išmokyti jiems, kaip jas išspręsti.

Todėl mes galime matyti, kad meilė yra svarbi vaikams, bet turime žinoti, koku mastu neapsimokėti. Matydami tai galime pasakyti, kad būtina nustatyti tam tikras ribas. Tačiau kokie yra apribojimai?

Ribos ir drausmė yra susijusios sąvokos. Prieš apibrėžiant ir pabrėžiant šias sąvokas, būtina žinoti, kad norint tapti socialiniu, subalansuoto ir saugaus nepriklausomo ir savarankiško asmens vaiku, jis privalo įveikti discipliną, taisykles ir ribas per visą savo auklėjimą. Daugeliu atvejų mes linkę matyti šias ribas ar drausmę kaip bausmę ar netinkamą elgesį su vaiku, kuris tinkamai nevykdo. Tačiau iš tikrųjų žodžio disciplina reiškia mokymąsi, ir tai yra tinkamiausias būdas tėvams pasiekti, kad jų vaikai galėtų tinkamai elgtis. Disciplina susijusi su bet koku veiksmu ar požiūriu, kuris buvo padarytas klaidingai teigiamai, ištaisyti. Vaikų apribojimas padeda jiems prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Labiausiai sudėtingos akimirkos yra tai, kai vaikai auga ir ieškoma savarankiškumo, dėl kurio jie linkę pereiti prie ribų ir įpareigoti savo norus virš savo tėvų taisyklių. Todėl šiuo metu, kai reikia tvirtai laikytis sprendimuose, kuriuos jis padarė, o ne leisti, kad meilė viršytų ribas, kitaip grįžtant prie anksčiau apibrėžtos sąvokos, mes linkę būti pernelyg apsunkinti dėl baimės susižadėti su jais ar nustatyti, kur jie gali pasibaigti (Nava, 2013).

Šia prasme šeimos vaidina labai svarbų vaidmenį, o priklausomai nuo jų veiklos, elgesio ir požiūrio į vaikus bei atsižvelgiant į tarpusavio ryšius, susijusius su meile ir kontrolės poreikiais, galime apibrėžti tris šeimos stilius: autoritarinį, lemiamas ir demokratiškas (López-Soler, Puerto, López-Pina y Prieto, 2009; Baumrind, Larzelere y Owens, 2010).

Autoritarinis stilius paprastai išreiškiamas kaip tendencija naudoti bausmę ar smurtą kaip priemones, skirtas vaikams elgtis kontroliuojant iš anksto nustatytus tvirtus modelius. Kadangi tėvai

su leistinu stiliumi vengia autoriteto, apribojimų ir bausmių, suteikiančių savarankiškumą kaip šaltinį, naudojimą, nors tai gali lemti tokį stilių, kurio ribos gali būti trūkšamos. Pagaliau tėvai, turintys demokratinį stilių, racionaliai vadovauja vaiko veiklai, priskirdami vaidmenis ir brendimo elgseną bei taikydami samprotavimus ir derybas. Tai yra stilius, kuriame būdingas dvikryptis bendravimas ir bendras dėmesys tarp socialinių veiksmų atsakomybės ir vaiko autonomijos ir nepriklausomybės raidos (Baumrind, 1996).

Kalbant apie apribojimų temą ir šeimos stilių, yra tam tikrų autorių, kurie susieja jį su skirtingais lyčiais. Buvo įrodyta, kad motinos dažniau demonstruoja tėvystės praktiką artimą demokratiniam stiliui, tuo tarpu tėvai parodo daugiau tėvystės praktikos artimi autoritariniam ar griežtam stiliui (Russel, Hart, Robinson y Olsen, 2003).

Kalbant apie meilę, kaip ir dėl ribų, šeimos vaidina esminį vaidmenį, ir dėl šios priežasties mes galime pristatyti šeimos dinamikos sampratą. Šeimos dinamika gali būti interpretuojama kaip subjektyvumo, susidūrimų, susijusių su daugybe normų, taisyklių, ribų, hierarchijos ir vaidmenų, tarpusavio santykiai, kurie reguliuoja gyvenimą ir leidžia šeimos gyvenimo funkcionavimui harmoningai vystytis. Norėdami tai padaryti, labai svarbu, kad kiekvienas šeimos narys žinotų ir internalizuotų savo vaidmenį šeimos padalinyje, o tai daugiausia palengvina jo pritaikymą grupės vidaus dinamikai (Palacios & Sánchez, 1996).

Šeimos dinamika pasižymi tuo, kad yra būdingos savybės:

- **Bendravimas:** tai yra esminis dalykas, nes pažištami santykiai perduodami keičiantis mintimis, emocijomis ir jausmais tarp žmonių, susijusių su šeimos grupe, ir kurie yra ekstrapolijuojami veiksmais ir (arba) žodine ar nežodine kalba. Arés (1990) tvirtina, kad šeimoje būtina, kad komunikacija būtų aiškiai išdėstyta atsižvelgiant į apribojimus, hierarchijas, vaidmenis ir gyvenamąsias erdves, nes jei tai paini, komunikacijos ir šeimos sąveika gali būti paveikta dėl nesusipratimų tarp grupės narių. Tai gali sukelti emocinį komunikacinį obligacijų suskaidymą ir šeimos sanglaudos stygių.
- **Meilė:** svarbu suprasti šeimos dinamiką. Bowlby (1990) teigia, kad afektinis keitimasis yra viena iš svarbiausių tarpusavio sąveikos tarp žmonių, nes jausmas būti mylimu, gerbiamu ir pripažintu skatina asmeninį pasitenkinimą ir vidinę žmogaus šeimos grupės raidą. Remiantis Richardson'u (1993), vaikų elgesį įtakoja tėvų paženklintos ribos, lytys apie

vaikų elgesį skirtingose aplinkose, taip pat "pagal bendro gyvenimo taisykles, įpročius, vertybes ir nuolatinius emocinius mainus".

- **Institucija:** sociologijoje institucija "reiškia sugebėjimą orientuotis ir nustatyti kitų elgesį (Medina, Comellas, Chico ir kt., 1990). Kadangi "kiti" rūpinasi valdžios įgaliojimais "(Sennett, 1982). Šiuo požiūriu galima daryti išvadą, kad įgaliojimų vykdymas yra susijęs su tėvų apsauga ir priežiūra savo vaikais.
- **Vaidmenys:** šeimoje yra santykiai, pastatyti per meilę, nepasitenkinimą, nepasitenkinimą, nesutarimą, susitarimą, obligacijas, aspektus, kurie koreguoja asimetrinių ir interaktyvių vaidmenų, kurie yra priimtini ir patyrę skirtingai nei kiekvienas šeimos rato narys.

Galiausiai šeimos dinamikos charakteristikos gali būti apibendrintos šeimos aplinkoje, nes joje daroma nuoroda į aplinką, sukurtą tarp grupės dalyvių ir sanglaudos masto, priklausomai nuo to, kaip priimami ir patyrę vaidmenys, autoritetas, meilė ir bendravimas. Jei taisyklės ir normos bus įvykdytos, meilė bus darni; kitaip, priešiškus atsilaisvinant streso ir neatitikimo lygius grupės nariams, dėl kurio šeimoje atsirastų aukštas atsiskyrimas ir abejingumas.

Vaikystės socializacija yra sukurta pertvarka, kuri suprantama kaip būdas, kuriuo tėvai orientuoja savo vaiko vystymąsi, ir jie perduoda vertybių ir normų rinkinį, kuris palengvina vaiko įtraukimą į socialinę grupę. Kitaip tariant, tėvų ugdymas yra veiksmai, kuriuos vykdo tėvai ir atsakingi asmenys, rūpinantys vaiku, norėdami normaliai reaguoti į savo reikmes (Myres, 1994).

Torío, Peña ir Caro (2008) nustatė, kad tėvai, turintys vaikų nuo penkerių iki aštuonerių metų, neturi tvirto tėvystės stiliaus; kartais jie yra demokratiški, o kai kurie kiti yra autoritariniai, kuriuos reikia apsvarstyti, kad būtų pakeista ar tobulinama šeimoje egzistuojanti edukacinė praktika.

Hena, Ramírez & Ramírez (2007) kelia šeimos svarbą socializacijos ir vystymosi metu vaikystėje. Tėvų praktikos papročių ir įpročių derinys, supratimas apie jų vaiko poreikius, jo asmenybės priėmimą; išreikštas jausmas ir kontrolės mechanizmai yra pagrindas jų vaikų elgesiui reguliuoti.

Muslow (2008) teigia, kad šeima yra agentas, kuris įtakoja socialinius ir emocinius aspektus, siūlant modelius, kurie yra suderinami su gyvybiškai svarbia realybe ir suteikiantys galimybes emociškai vystytis. Autoritariniai ir baudžiamieji stiliai sukelia emocinį disfunkcinį vystymąsi, o strategijos ir emocinės kompetencijos yra nepakankamos, kad pritaikytų įvairias aplinkybes, kurios gali pasirodyti per visą mūsų gyvenimą. Remiantis Rodríguez'u (2007), šeima yra pirmasis normų,

vertybių ir elgesio modelių perdavimo kontekstas; ir tai yra šeima, socializuojanti vaiką, leidžianti jam išvelgti pagrindinius kultūros elementus ir plėtoti jo asmenybės pagrindus; kiekviena šeima priima tėvų modelius priklausomai nuo jų ypatybių, dinamikos ir konteksto veiksnių, taip pat išteklių ir paramos, be kita ko.

Šeima ir tinkami tėvystės modeliai vaikystėje padeda ugdyti socialinius gebėjimus ir prosocialų elgesį, todėl svarbu nustatyti jautrumą ir orientaciją. Mestre ir kt. (1999) pabrėžia, kad šeimos nustatytų normų tipas, ištekliai ir procedūros, kurias jos taiko norint įgyvendinti tokias normas, taip pat tam tikra meilė, bendravimas ir tėvų bei vaikų palaikymas yra esminiai dalykai jų asmeniniam tobulėjimui, vertybių internalizavimas, socialiniai įgūdžiai ir sprendimų priėmimas sprendžiant jų problemas.

Šeimos, turinčios demokratinių ar įtakingų stilių, skatina tinkamą socialinį ir emocinį vystymąsi. Richard de Minzi apklausoje (2005 m.) Jis nustatė, kad demokratinės šeimos skatina apsaugines ir prisitaikančias elgesio strategijas, nukreiptas į depresiją, vienišumą, o autoritarinės šeimos sukuria nesaugumą, problemų išvengimą, nesuderinamą elgesio strategiją, depresiją ir be to, vienatvė yra susijusi su atmetimas ir tėvų nesaugumas.

Ramírez (2002) teigia, kad tėvų naudojama tėvų praktika yra susijusi su vaikų elgesio problemomis; kaip antai nepakankama auklėjimo praktika: neigiama meilė, fizinė bausmė, autoritarinė kontrolė, dėmesys pasiekimams; šie vaikai turi didesnę tikimybę pateikti problemas. Būtent negatyvi meilė numato agresyvų elgesį, dėmesį ir elgesio problemas. Autoritarinė kontrolė numato nerimą ir depresiją.

Jei mes perkelsime šias sąvokas į šeimas, turinčias vaikus, turintiems specialiųjų poreikių ugdymą, galime pastebėti, kad apskritai sunkiau nustatyti apribojimus, o vaiko peraugimas yra tai, ko tėvai linkę daryti. Nuolatinis šeimų susirūpinimas yra užtikrinti gerovės vaikams su negalia ateitį ir pasiruošti jiems spręsti būsimus iššūkius; ir galiausiai paruošti juos būti savimi nustatytų žmonių. Nesaugumas, kurį ateityje gali atsirasti, gali sukelti izoliacijos jausmą, pasitikėjimo praradimą ir tėvų savigarbos mažėjimą, keliančius pavojų jų vaikų gerovei, jų gyvenimo lygiui ir jų tikslams dėl savęs apsisprendimo (Peralta, 2010)

Jei suprantame, kad savęs apsisprendimas yra įgūdžių derinys, leidžiantis kontroliuoti savąjį savo gyvenimą ir sugebėti jį vykdyti pagal savo tikslus, interesus ir gebėjimus, labai svarbu, kad tėvai būtų pasirengę ir apmąstyti savo pačių apsisprendimo skatinimą per mokymo planus, orientuotus į šeimą. Tik tada jie galės padėti savo vaikams įgyti žinių, įgūdžių ir gebėjimų, kurie leistų jiems būti

labiau nusistovėję. Be to, šis sugebėjimų derinys, remiantis Schalocko modeliu (2004 m.), Yra vienas iš individualaus gyvenimo lygio matmenų, todėl jis turi didelę įtaką šeimos gyvenimo lygio pasiekimui.

Svarbu, kad šeimos su neįgaliais vaikais, kurie yra realistai, žinotų, kokios sritys, sprendimai, veiksmai ar užduotys turėtų būti jų valdomos ir kurios turėtų būti jų kompetencijos ribų. Kai kuriuose tyrimuose teigiama, kad tėvai naudojami tam, kad paliktų mažai erdvės puoselėti savo vaikų su negalia savarankiškumą (Zulueta & Peralta, 2008). Tai yra iš dalies dėl to, kad jie sukuria daug struktūriškai sukurtą aplinką ir rodo sąveikos stilių, kuris yra pernelyg didaktinis, direktyvinis ir įžeidžiantis, o tai nepadedą savireguliuojamo elgesio vystymosi (Grigal, Neubert, Moon and Graham, 2003). Kai kurios šeimos nepakankamai įvertina savo vaikų gebėjimus, o vaikai dažniausiai yra per daug saugūs. Kadangi kitos šeimos pervertina savo vaikų gebėjimus ir įveikia užduotis, kurios yra už jų ribų (Peralta, 2008). Abiejų kraštutinumų rezultatas yra disfunkcionalus, kad būtų ugdytas savęs nustatytas neįgaliojo elgesys.

Todėl šeimos aplinką, skatinančią apsisprendimą, reikėtų apibūdinti nustatant normas, aiškius apribojimus ir tuo pačiu metu turint tam tikrą lankstumą prisitaikyti prie pokyčių. Be to, savo veiksmais tėvai veikia kaip pavyzdžiai ir gyvybiškai svarbi jų vaikų pagalba: nėra reikšmingesnių santykių nei tėvų ir vaikų (Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos, 2010).

Davisas ir Wehmeyer (1991 m.), Siekdami padidinti vaiko tėvų gebėjimus ir žinias, gali pasiūlyti keletą gairių ar strategijų, kurios pabrėžia stiprybes ir teigiamas savybes ir kurios galėtų būti naudingos rengiant intervencijos pasiūlymą šeimos srityje remti vaikų su negalia savęs apsisprendimą:

- - Siekti pusiausvyros tarp būtino nepriklausomumo ir pakankamos apsaugos. Vaikai turi turėti galimybę susipažinti su savo pasauliu. Nors yra aiškių ir akivaizdžių ribų, tėvai turi "leisti jiems", o tai gali sukelti sunkumų daug kartų. Dėl šios priežasties labai svarbu, kad tėvai leistų neįgaliems vaikams daryti tai, ką jie gali patys, rizikuodami, darydami klaidas, nesugeba ir mokydami nuo jų nesėkmių. Galų gale jie turi leisti jiems patirti "rizikos orumą" ir suteikti jiems tokią riziką (Greenen, Powers, Hogansen, Pittman, 2007). Kai tam tikram asmeniui neleidžiama dalyvauti reikšmingose jam / jai patirtose, su juo susijusi rizika, jam taip pat neleidžiama turėti prasmingo gyvenimo.

-

- Padaryti vaikus suprasti, kad tai, ką jie sako ar daro, yra svarbūs ir gali būti svarbūs kitiems. Tėvai gali paskatinti vaikus užduoti klausimus ir išreikšti savo nuomonę. Dalyvavimas diskusijose ir sprendimai šeimoje yra puiki proga tai praktikuoti.
- Padaryti vaikus suprasti, kad jie yra svarbūs ir verta su jais praleisti laiką. Labai svarbu, kad vaikai dalyvautų sprendimų veikloje ir šeimoje, kad jie galėtų jaustis naudinga ir kad jų pasitikėjimas savimi didėtų. Bendros pasakojimai tarp tėvų ir vaikų padeda skatinti pozityvius santykius, kurie yra būtini savęs apsisprendimui (Wehmeyer y Field, 2007).
- Spręsti klausimus, kuriuos vaikai galėjo susieti su jų negalia. Labai svarbu yra tai, kad tėvai pabrėžia tai, kad kiekvienas yra unikalus dalykas, turintis savo individualius modelius ir stipriąsias puses, taip pat apribojimus, kuriuos galima keisti ir išmokti juos priimti.
- Įvertinti vaikų tikslus ir tikslus, neapsiribojant tik rezultatais ar rezultatais. Tam tėvams gali būti lengviau kontroliuoti savęs kontrolę, pasitelkiant teigiamas gaires; tai yra, jie gali modeliuoti elgesį, kuris reiškia organizacijos ir tikslų požiūrį. Gerai, kad tėvai sustiprina kiekvieną žingsnį ir visas pastangas, kurių gali padaryti jų vaikai, kad pasiektų galutinį tikslą.
- Skatinti socialinę sąveiką su kitais vaikais ir skirtingais kontekstais. Tokiu būdu sukurtos galimybės kurti bendravimo, sąveikos, derybų ir savignyos įgūdžius.
- Pasitikėti vaikų stipriosiomis pusėmis ir turėti tikroviškus, bet ambicingus lūkesčius. Tėvai gali palengvinti savo vaikų mokymąsi, vaidindami aktyvų vaidmenį: jiems suteikiama parama ir meilė, taip pat pasitenkina jų baimės ar klaidos ir taip išvengiama veiklos, kuri tik paskatina nusivylimą.
- Teikti vaikams galimybes jiems prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, sėkmę ir nesėkmes. Kaip pedagogai, tėvai turi nustatyti aiškius apribojimus ir pateisinti juos. Pateikiant prašymams priešzastis, vaikai pateikia tokius pasiūlymų ir veiklos priešzastis.
- Planuoti galimybes pasirinkti. Bet koks įvykis yra naudingas vaikams, norintiems išreikšti savo norus, daryti jų pasirinkimą ir juos turi gerbti kiti.
- Teikti teigiamus ir sąžiningus atsiliepinimus, kad vaikai galėtų pamatyti, kad visi, įskaitant tėvus, gali padaryti klaidas, tačiau juos galima keisti. Svarbu, kad jie suprastų, jog nėra nieko, kas daro viską netinkamą ar teisingą, ir visada galima ieškoti alternatyvių uždavinių, tikslų ar tikslų, kurie yra prieinami už savo galimybes (Szymanski, 2000). Neigiami tam tikrų užduočių ar veiklos rezultatų negalima perskaičiuoti į asmeninius gedimus.

Kai tėvai turi kontrolės suvokimą, jie apmąsto savo įsitikinimus dėl negalios ir suvokia savižudybę kaip ugdomąjį tikslą, kurį galima pasiekti ir pageidaujama. Kai taip atsitiks, jie yra pasirengę

suteikti paramą ir kartu palikti savo vaikus, nepakeičiant jų, gyvenimo iššūkiu savo paties (Peralta, 2010).

Tokiu būdu, atsižvelgiant į meilės svarbą šeimose ir apskritai visai bendruomenei, reikia pabrėžti, kad šiai meilei turi būti taikomos tam tikros ribos siekiant palengvinti, tobulinti ir užtikrinti teigiamą kiekvieno asmens vystymąsi. Taisyklės, normos ir ribos yra mūsų visuomenės dalis, todėl svarbu, kad vaikai būtų mokomi gerbti šias taisykles, normas ir ribas, kad jie galėtų prisidėti prie visuomenės gerovės ir bendro gyvenimo. Jei mes galvojame apie tai, visose srityse ir kontekstuose yra tam tikrų ribų, nustatytų siekiant harmoningai bendrauti tarp visų žmonių, kurie gyvena ir judėti tokiomis aplinkybėmis, ir dėl šios priežasties reikia, kad vaikai ir paaugliai mokėdavo, kad egzistuoja tokie apribojimai.

Kaip jau buvo paaiškinta anksčiau, svarbu parodyti meilę ir elgtis su meile. Tačiau labai svarbu atsižvelgti į ribų nustatymo svarbą, nes tai nėra kažkas neigiamo, bet atvirkščiai, mums tai naudinga ilgalaikėje perspektyvoje.

Literatūra

Álvarez, M., Becerra, M., Meneses, F. & Yankovic, B. (2004). El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor: Santiago.

Arés M. P. (1990). *Mi familia es así*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Baumrind, D. (1996). The discipline controversy revisited. *Family Relations*, 45(4), 405-414.
Extracted from: <http://www.jstor.org/stable/585170>

Baumrind, D., Larzelere, R. E. y Owens, E. B. (2010). *Effects of Preschool Parents Power Assertive Patterns and Practices on Adolescent Development*. Parenting: Science and Practice, 10(3), 157-201.

Bowlby, J. (1990). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós.

Davis, S. y Wehmeyer, M.L. (1991). Ten steps to independence: Promoting selfdetermination in the home. Arlington: The Arc.

Félix, L. C. (2012). El Blog del Centro de Ciencias para la Familia. Extracted from <http://lomaorientadores.wordpress.com/2012/10/16/sobreproteccion-familiar/>[Consultado: 10 – Diciembre – 2017]

- Filella, G. (2014). *Aprender a conviure. Happy 8-12: Videojoc per al desenvolupament de les competencies emocionals*. Barcelona: Editorial Barcanova.
- Geenen, S.J., Powers, L.E., Hogansen, J.M. y Pittman, J.O.E. (2007). Youth With Disabilities in Foster Care: Developing Self-Determination Within a Context of Struggle and Disempowerment, *Exceptionality*, 15(1), 17-30.
- Grigal, M., Neubert, D., Moon, M.Sh. y Graham, St. (2003). Self-Determination for Students with disabilities: Views of Parents and Teachers. *Exceptional Children*, 70(1), 97-112.
- Guanipa, J., Nava,J., Dávila,S. (2007). La disciplina escolar: aportes de las teories psicológicas. *Revista de Artes i HumanidadesUNICA*. 8 (18). 1-24
- Henao, G., Ramírez, C.& Ramírez, L. (2007). Las prácticas educativas familiares como facilitadoras del proceso de desarrollo en el niño y niña. *El Ágora*, 7 (2), 233-240.
- Jares, X. R. (2006) *Pedagogía de la convivencia*. Barcelona: Graó
- López-Soler, C., Puerto, J. C., López-Pina, J. A. y Prieto, M. (2009). Percepción de los estilos educativos parentales e inadaptación en menores pediátricos. *Anales de Psicología*, 25(1), 70-77.
- Martínez, A.E., Inglés, C.J., Piqueras, J.A. y Ramos, V. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Electronic Journal of Research in Education Psychology* 20, 8(1), 111-138.
- Martinez, A.D., Sevilla, L.I., Bardales, N.E. (2014). *La sobreprotección familiar*. Honduras: Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
- Medina, R., Comellas, M., Chico, P. & Otros. (1990). *Tratado de Educación Personalizada: la educación Personalizada en la Familia*. Ediciones Rialp.
- Mestre, M., Pérez-Delgado, E., Tur, A., Diez, I., Soler, J. & Samper, P. (1999). El razonamiento prosocial en la infancia y en la adolescencia. Un estudio empírico. En Pérez Delgado & Mestre, M. *Psicología moral y crecimiento personal*. España: Ariel.
- Mulsow, G. (2008). *Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano*. Educação, Porto Alegre, 31 (1), 61-65.
- Myers, R. (1994). *Prácticas de crianza*. Bogotá, CELAM-UNICE±.

- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E., & Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Palacios, J. & Sánchez, Y. (1996). Relaciones padres-hijos en familias adoptivas. *Anuario de psicología*, 71.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E., & Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Peralta, F. (2008). Educar en autodeterminación: profesores y padres como principales agentes educativos. *Educación y Diversidad. Anuario Internacional de Investigación sobre Discapacidad e Interculturalidad*, 2, 151-166.
- Ramírez, M. (2002). Prácticas de crianza de riesgo y problemas de conducta en los hijos. *Apuntes de Psicología*, 20 (2), 273-282.
- Richard de Minzi, M. (2005). Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37 (1), 47-58.
- Richardson, R. (1993). *Vivir feliz en familia*. Barcelona: Paidós.
- Rimé, B. (1989). Les Emotions. Texto inédito. Louvain – La – Neuve: Université de Louvain
- Rodríguez, A. (2007). Principales modelos de socialización familiar. *Foro de Educación*, 9, 91-97.
- Russel, A., Hart, C. H., Robinson, C. C. y Olsen, S. F. (2003). *Children's Sociable and Aggressive Behavior with Peers: A Comparison of the us and Australia and Contributions of Temperament and Parenting Styles. International Journal of Behavioral Development*, 23, 74-86.
- Schalock, R.L. (2004). Moving from individual to family quality of life as a research topic. En A. Turnbull, I. Brown y H.R. Turnbull (Eds.), *Families and persons with mental retardation and quality of life: International perspectives*. Washington: American Association on Mental Retardation: 11-24.
- Sennett, R. (1982). *La autoridad*. Madrid: Alianza Editorial.

Solorzano, C. F., y Virgen, F. J. M. (2014). Sobreprotección infantil y sus consecuencias. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, (2).

Sopeña, F. (2012). La sobreprotección. Salamanca: Colegio Montessori, .1-4. Available in: <http://casablan.org/portadaescritos/escritos-arvo-noviembre-2012-1montessori.pdf>

Sotil, A. y Quintana, A. (2002). Influencias del clima familiar. Estrategias de aprendizaje e inteligencia emocional en el rendimiento académico. *Revista de Investigación en Psicología*. 5(1), 53-69.

Szymanski, L.S. (2000). Happiness as a treatment goal. *American Journal on Mental Retardation*, 105(5), 352-362.

Torío, S., Peña, J.&Caro, M. (2008). Estilos de educación familiar. *Psicothema*, 20 (1), 62-70.

Wehmeyer, M.L. y Field, S.L. (2007) *Self-Determination: Instructional and assessment strategies*. Thousand Oaks: Corwin Press.

Yildiz, I. (1921). Psicología de las masas y análisis del “yo”. OC, T. III, BN: Madrid. 2563-2610. Extracted from: <http://www.psicocanalista.yildiz.com/index.php/mis-articulos/38-teorias-de-s-freud-sobre-afectos-y-sintomas5>

Zulueta, A. y Peralta, F. (2008). Percepciones de los padres acerca de la conducta autodeterminada de sus hijos/as con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 39(1), 31-43.



4. Testas (pvz., Koks yra jūsų streso lygis? Streso simptomai)



5. Kur galite rasti pagalbą ir paprašyti specialios pagalbą? Specialiojo ugdymo paslaugos

Šiuo metu Ispanijos valstybėje nėra jokios specialios tarnybos, kuri padėtų tėvams susieti ir riboti vietas; tačiau yra du būdai, kaip šeimas gali padėti atlikti šį procesą lengviau.

Vienas iš jų yra ikimokyklinio, kūdikiškojo ir pradinio ugdymo mokyklose bei vidurinėse mokyklose. Teisės sistemoje kartu su "LOMCE" ("Ekologinis įstatymas dėl švietimo kokybės gerinimo 2013") švietimo centrai privalo organizuoti minimalų pamoką per visus mokslo metus su studentų šeimomis. Tam, kad būtų galima dalintis nuomonėmis ir kalbėti apie visapusišką studento vystymąsi, šiuose posėdžiuose gali atsirasti temų, susijusių su bendrabučiu ir namų mokymu, ir kuriose abi sistemos - mokytojas ir šeima - gali eiti vienodai.

Antra, mes galime rasti specialius centrus (žr. 3 skyrių), skirtus specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams (NEE), kur jie taip pat gali spręsti vaikų išsamios plėtros aspektus.



6. Ištekliai tėvams

Oficialiai šiandien nėra jokių išteklių šeimoms su vaikais, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių. Kaip logiška, jei šeimoms nėra jokių įrankių ar palaikymo priemonių, tai reiškia, kad nėra tinkamo pasiūlymo šių žmonių kolektyvų poreikiams; tačiau būtina atsakyti į tokią situaciją.

Ankstesni argumentai yra projekto pagrindas, kad būtų galima tiksliai išanalizuoti situaciją ir dirbti su juo, kad ją būtų galima keisti, teikti naudingus išteklius ir priemones šeimoms, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų.

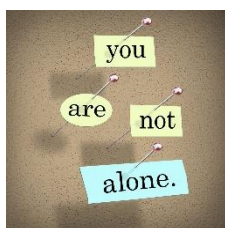


66 dalis: Pagalba vaiko problemai išspręsti

Savigarba ir savęs pažinimas yra pagrindiniai žmonių aspektai. Svarbu kurti "vidinį save", žinoant savo stipriąsias puses ir apribojimus. Be to, įdomu išnaudoti stipriąsias puses, kad sustiprintų tuos aspektus, į kuriuos reikia dėti pastangų.

Tokiu būdu savigarbą įtakoja įvairūs veiksniai, tokie kaip lūkesčiai, kurie gali būti arba mūsų, arba tie, kuriuos mus supančios žmonės turi mums.

Pritariama savigarba ir būdas, kuriuo asmuo sureaguoja konfliktus. Geras savigarbos lygis kartu su gerais emociniais ir socialiniais įgūdžiais leidžia tinkamai išspręsti konfliktus ir sunkumus, kurie gali atsirasti kasdien.



Neišvengiamai atsiranda konfliktų, nes sąveika su kitais žmonėmis reiškia, kad tam tikru etapu gali susidaryti situacija, kai du ar daugiau žmonių nesusitaria. Šiame skyriuje paaiškinami konfliktai, kodėl jie atsiranda ir kaip su jais susidoroti, kad jie būtų teisingai išspręstos.

Kitas svarbus savigarbos samprata yra savarankiškumas, ypač vaikams. Autonomija yra esminis žmonių ugdymo aspektas, todėl ją reikia išnaudoti ankstyvame amžiuje.

1. Žodynas / žodžiai / apibrėžimai (svarbiausi 6-10 žodžių, kuriuos reikia žinoti, pvz., Stresas, susidorojimas, atsparumas, specialusis ugdymas, įtraukimas).

Savęs vertinimas, Savęs koncepcija, Konfliktų sprendimas, Autonomija, Specialieji ugdymosi poreikiai, Pasitikėjimas, Emocinės ugdymo programos, Emocijos, Pagrindiniai įgūdžiai.

2. Jūs nesate vieni - *Statistika, susiję su specialiųjų poreikių vaikais ir jų tėvais*

Kai kuriuose vaikų ir paauglių apklausose yra tam tikrų ryšių tarp šių veiksnių: teigiamo savigarbos, bendradarbiavimo, socialinių įgūdžių, laimės, tolerancijos stresui, lankstumo, prisitaikymo prie

pokyčių, socialinės integracijos, sugebėjimo dirbti grupėse, nuoseklumas ir tt (Garaigordobil & Durá, 2006).

Priešingai, silpna savigarba ar jos matmenys buvo siejami su depresijos, liūdesio, impulsyvumo, pavydo, emocinio disbalanso, rizikingo elgesio simptomais (Musitu, Jiménez ir Murgui, 2007 m.). Taip pat pernelyg dideli savęs išgyvenimai, pagarba veda prie agresyvaus ir smurtinio elgesio (Cava, Musitu ir Murgui, 2006).



Šie rezultatai rodo, kad savigarba gali tapti šaltiniu, kuris skatina sveikatą ir apsaugo disfunkciją, atsirandant kaip galimas atsparumo veiksnys. Kobasa (1985) teigia, kad atsparumas atspariems asmenybėms būdingoms savybėms ir Grotbergas (2006) teigia, kad atsparumas yra svarbus elementas, į kurį įeina atsparus faktorius "vidinė jėga" arba "aš esu".

Specialus ugdymas ir savi koncepcija yra sudėtingi. Tyrimas, kurį atliko "Green" ir "Kariuki" (1996), paaiškina kai kuriuos prieštarigus tyrimo rezultatų tyrimus apie vaikų, kuriems sunku mokytis ir mokytis, sampratos. Šis požiūris leidžia manyti, kad savireiškimo skirtumai nepriklauso nuo gauto išsilavinimo tipo (specialios, įprastos ar mišrios) ir kad jie priklausytų nuo mokytojo teikiamos paramos ir atmosferos, kurią jis generuoja klasėje. Todėl galime pasakyti, kad mokyklos atmosferos mokytojais, priklausomai nuo specialių studentų poreikių, nepriklausomai nuo to, ar jie yra įprastos ar specialios klasės, turi įtakos savęs koncepcijai.

3. Teorinė dalis mūsų konkrečiau skyriaus temai (pvz., Stresas ir atsparumas; efektyvi auklėjimas) su informacija, pritaikyta ir struktūruota tėvams (nuotraukos, dėžutės, namų žinutė). Pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas vaikų, turinčių specialiųjų poreikių turinčioms šeimoms, studijoms ir atvejų tyrimams.

Kaip minėta anksčiau, šiame skyriuje bus nagrinėjami trys blokai: savigarba, autonomija ir konfliktų sprendimas.

Savęs koncepcija ir savigarba

Svarbu suprasti savireiškimo ir savigarbos skirtumus. Galima sakyti, kad šios dvi sąvokos sutampa, nes jei jos nėra išsivysčiusios, bet kuriai iš jų sunku teigiamai augti.

Apskritai, galima sakyti, kad savęs koncepcija reiškia tai, ką turi pats asmuo, t. Y. Jis / ji mato savo pačių apribojimus, bet ir jo / jos įgūdžius, jo / jos mėgsta ir nemėgsta, be kitų . Priešingai, savigarba yra vertinimas apie paties žmogaus suvokimą. Tokį įvertinimą įtakoja daugybė veiksnių, kylančių iš aplinkos, kurioje žmogus randa; pavyzdžiu būtų lūkesčiai, kuriuos turi šeima, bendraamžių grupė, mokytojai, taip pat žmonėms tenkanti vizija, be kita ko.

Bisquerra (2000) šias dvi sąvokas apibrėžia taip. Savigarba yra emocinis aspektas, o savęs koncepcija yra kognityvinis aspektas. Todėl savigarba yra vertybinio nuosprendžio pritaikymas savireikšmiškai.

Vadovaudamiesi šiomis idėjomis, įdomu pradėti kurti savikonso sąvokos apibrėžimą.

Savęs koncepciją galima apibrėžti kaip apibūdinamą įvaizdį ar jo suvokimą; (González-Piend, Pérez, Glez.-Pumariega y García García, 1997), todėl jis laikomas vyraujančiu kognityviniu procesu (Garaigordobil ir Durá, 2006) . Priešingai, savigarba yra suvokimas, kuris turi stiprią afektinę konotaciją, kad asmuo, susijęs su jo savybių apibūdinimu (Ramírez Peradotto, Duarte Vargas y Muñoz Valdivia, 2005).

Sveikos savikontrolės ir savigarbos ugdymas yra būtinas norint pasiekti asmens gerovę ir psichinę sveikatą. Svarbu, kad tarpasmeniniame, šeimyniniame ir mokykliniame santykiuose vaikai galėtų pamatyti save atspindintį veidrodyje, kuriame jis gali matyti teigiamą jo įvaizdį, kuris taip pat reiškia realistinį vaizdą.

Sureda García (2001) pateikia veiksnių gaires, skirtas patobulinti savimonę, kuri laikoma taikoma vaikams, turintiems ir neturinčių specialiojo ugdymo poreikių, ir kurie kasdien gali padėti šeimoms ir mokytojams dirbti. Šis autorius teigia, kad, be kitų strategijų, labai svarbu vaiką palaikyti viešai, kai jis dirba gerai, prašo jo / ji daryti tai, ką jis gali padaryti, vertinti laimėjimus, nesvarbu, kaip tai padaryti. mažas - praturtinkite mokinius į jo patobulinimus, pateikite jam teigiamus komentarus, išvengkite neigiamų situacijų, nepajaukite jo priešais jo draugus, nedramatizuokite nesėkmes ir nesiūlykite alternatyvų, parodykite jam pasitikėjimą kiti.

Bermúdez (1997) siūlo tėvams kelias strategijas: objektyviai vertinti jų vaikus, neatsižvelgiant į jų lūkesčius, kaip jie nori, kad jų vaikas būtų ar kaip jie norėtų, kad jų vaikas būtų, ir lyginant vaiko pastangas su kitais , klausykite jo aktyviai; kalbėtis su vaiku apibūdinančiais terminais apie elgesį, nesprenžiant apie jo geras manieras.

Kalbant apie mokyklos kontekstą, specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams tenka susidurti su skirtingo pobūdžio socialinėmis situacijomis. Nepaisant neginčijamos naudos, kurią sukuria

švietimo integracijos politika, reikia pripažinti, kad priėmimas iš mokytojų ir bendraamžių nėra pateikiamas natūraliai (Scheepstra, Nakken, y Pjil, 1999). Akademiniam kontekste, jei nėra reikalingų mokymo programų pritaikymų, yra dvi galimybės, kurios gali turėti įtakos jų savimonei. Pirma, jie gali rasti užduočių, kurių jie negalės tinkamai atlikti, nes jie viršija jų galimybes ir dėl to jos bus nusivylę. Antra, žmonėms tenkantys lūkesčiai dėl to, kad jiems nėra vienodų sąlygų mokant ir atliekant tam tikrus dalykus. Todėl tai neleidžia jiems visiškai išvystyti.

Pasakęs tai, savi koncepcija buvo plačiai išvystyta, o dabar savigarba gali būti išsamiai išnagrinėta Remiantis Argyle (1972), savigarba - tai matavimas, kai asmuo tvirtina ir priima save, ir pats laikomas asmeniu, kuris turi būti girtas, visiškai ar lyginant su kitais. Bisquerra (2000) papildydama šią apibrėžtį paaiškina, kad savigarba yra vienas iš tų pozityvių jausmų sau ir pasitikėjimas savais įgūdžiais ir gebėjimais susidoroti su iššūkiais, kurie gali atsirasti.

Brandenas (1989) išskiria dvi savybes: savijautos jausmą ir savybes. Kitaip tariant, savigarba yra pasitikėjimo ir pagarbos sau suma. Tai atspindi netiesioginį sprendimą, kad žmogus turi savo sugebėjimus susidoroti su gyvenimo iššūkiais (suprasti ir įveikti problemas) ir jų teisę būti laimingu (gerbti ir ginti savo interesus ir poreikius).

Savigarba sukuriama asmenine patirtimi, kuri yra priešinga tikrovės patirtims ir požiūriui, su kuriuo kiti susiduria tam asmeniui. Pačios savigarbos veiksniai yra patirtis, lūkesčiai ir priskyrimai. Svarbu pabrėžti skirtumą tarp patirties ir lūkesčių.

Patirtis reiškia visas situacijas, kai asmuo gyvena ir teikia jam informaciją apie save (mokyklos patirtis atlieka svarbų vaidmenį šioje savęs pažinimo srityje); o lūkesčiai suprantami kaip visi dalykai, kuriuos žmonės tikisi iš konkretaus dalyko (Argyle, 1972).

Šiuo požiūriu galima pasakyti, kad savigarba apima vertę ir emocinius savęs koncepcijos komponentus (Cardenal ir Fierro, 2004); tai yra emocinis atsakas, kuris yra patirtis, kai svarsto ir vertina skirtingus savo aspektus (Heatherton ir Wyland, 2003). Reikia atkreipti dėmesį į tai, kad savęs koncepcija yra gana stabili, nors ji taip pat gali pasikeisti, todėl gali atsitikti taip pat, kad savęs vertinimas taip pat keičiasi, kad būtų pritaikytas prie naujo vidinio savęs įvaizdžio.

Manoma, kad aukšta savigarba yra esminis socialinio ir emocinio koregavimo veiksnys, taigi kai savęs vertinimas yra mažas, kai kurie iškraipymai gali būti išryškunami kognityviniame sprendimų priėmimo procese (Bisquerra, 1991).

Laisvė yra dar vienas veiksnys, į kurį reikia atsižvelgti, nes tai palengvina empatiją ir skatina altruistinio elgesio atsiradimą, socialinį kompromisą ir savanorišką darbą. Tai sukuria teigiamą požiūrį į save ir kitus, skatinantys savigarbą, pasitikėjimą savimi, gerus socialinius santykius, pažinimo veiksnius, problemų sprendimą, kūrybiškumą, mokymąsi, atmintį, smalsumą, protingą lankstumą ir kitus teigiamus žmogaus elgesio aspektus (Bisquerra, 2000).

Pasak Bisquerra (2000), sveikas savigarbos asmuo yra nepriklausomas nuo konteksto. Paprastam žmogui, turinčiam mažą savigarbą, vertinimas pats priklauso nuo konteksto. Jis / ji labai susirūpinęs, kaip kiti gali jį pamatyti. Jam reikia tam tikro laisvės sutikti jaustis gerai. Jei jis / ji gavo kritiką, tai įtakoja jo / jos savigarbą. Jo nuotaika priklauso nuo to, kaip kiti jį supranta. Sveikos savigarbos žmogus nėra nei įžūlus, nei arogantiškas.

Žmonių įsitikinimai iš jo supančio konteksto apima ir pažintinius, ir emocinius aspektus, dėl kurių mes manome, kad savęs koncepcijos ir savigarbos ugdymas ir vystymasis yra vienas kitą papildančių ir nuolatinių procesų visame žmogaus vystymosi ciklui (González Arratia ir Gil Lacruz, 2006).

Savigarbos ugdymas reiškia supratimą, kad žmogus yra kompetentingas gyventi ir nusipelno būti laimingu, ir todėl jis turi susidurti su gyvenimu su didesniu pasitikėjimu, geranoriškumu ir optimizmu, kuris padeda jam pasiekti tikslus ir patirtį pilnatvė. Savigarbos ugdymas - išplėsti mūsų gebėjimą būti laimingu (Branden, 1989).

Savigarbą galima laikyti ir visuotine, ir daugiamaatine konstrukcija. Globaliniu požiūriu tai reiškia bendrąją kokybę, apimančią visus svarbius individo aspektus; o iš daugialypės požiūriu savigarba reiškia savybes, socialinę savigarbą ir fizinę savigarbą (Heathertorn ir Wyland, 2003), jausmus dėl asmeninių gebėjimų ir savigarbos jausmų ar kitokio dydžio įvairovės; priklausomai nuo teorinės taikymo apimties ir kultūrinės aplinkos, kurioje yra kuriamos sąvokos, matavimai ir modeliai.

Pasak Hewitto (2005), savigarba yra socialiai sukurta emocija, taigi ji priklauso nuo kultūrinio konteksto. Hewitto požiūriu savigarba yra emocija, kurią galima tvarkyti ir automatiškai reguliuoti priklausomai nuo socialinių aplinkybių, kurios vyksta, kaip tai įvyktų su kitomis emocijomis, tokiomis kaip džiaugsmas, pyktis ar baimė.

Santykis tarp tėvų ir vaikų vaidina svarbų vaidmenį su savigarba. Galima sakyti, kad "ką tėvai jaučia, mąsta ir daro savo vaikams ir kaip jie bendrauja, turi įtakos tai, ką patys vaikai patiria" (Barudy ir Dantangnan, 2005). Tėvai atspindi tai, kaip jie jaučiasi vaiko akivaizdoje, ir tai daro vaikas, kuris nuolat atnaujinama ir sustiprina kiekvieną naują patirtį. Todėl tinkamą tėvystę dažnai

būdinga palengvinti sveiko tapatumo ir aukšto savigarbos ugdymą. Priešingai, tėvai, neturintys tokių pajėgumų, siunčia savo vaikams neigiamus pranešimus, kurie vėliau paaiškina neigiamą savimonę ir žemą savigarbą.

Todėl labai svarbu imtis veiksmų ir pabandyti išnaudoti ir vystyti tiek savisaugą, tiek savigarbą vaikams nuo ankstyvos amžiaus, tokiu būdu jiems suprasti, kaip gyventi ir gyventi kartu dabartinėje visuomenėje.

1.1. Autonomija vaikams

Soto (2009) apibrėžia asmeninę autonomiją kaip gebėjimą būti savimi kasdieninėje veikloje. Pagrindinė veikla, susijusi su asmenine rūpyba (drabužiai, viliojimas, maitinimasis ...), fizinis veikimas (vaikščiojimas, judėjimas namuose ir pan.) Ir psichinis veikimas, kuris naudojamas kasdien ir yra būtinas asmeniui gyventi savarankiškai ir prisitaikyti prie aplinkos. Autonomija ir nepriklausomybė yra ne tik gebėjimas savarankiškai daryti dalykus, bet ir žinios, su kuriomis mes galime paprašyti pagalbos.

Matito" (2004 m.), Siekiant remtis vystymosi įgūdžiais, naudoja sąvoką "pagrindiniai asmeninio ir socialinio vystymosi įgūdžiai" ir apibrėžia šį terminą kaip "esminių įgūdžių ar sugebėjimų, kurie leidžia nustatyti ir (arba) skatinti fizinį, konceptualų, emocinį ir kiekvieno asmens praktiniai gebėjimai, siekiant jų egzistavimo užtikrinti pakankamą savarankiškumą ir socializaciją".

Šeima yra pirmoji socialinė posistemė, kurioje vaidmenis galima stebėti ir praktikuoti, siūlant modelius saugiu kontekstu. Šeima yra kur mes pradėdame gyventi kartu, geriau bendrauti, gerbti kitus ir vertinti svarbius dalykus. Socializacija ir asmeninė autonomija eina kartu evoliucinėje žmogaus raidoje. Šeima turės suteikti pakankamai galimybių plėtoti asmeninius ir socialinius gebėjimus ir kompetencijas, leidžiančias vaikams augti su pasitikėjimu ir savarankiškumu, sugebėti sąveikauti ir patenkinti socialinę sritį. Vaikui su specialiais poreikiais dažnai pastebima tėvų susirūpinimas ir noras suprasti, kaip jų vaikas auga ir tampa nepriklausomas suaugęs asmuo. Daugumoje situacijų priklausomybės, kurią gali pasiekti vaikas su negalia, lygis priklausys nuo požiūrio ir elgesio, kurį tėvai turi vaiko atžvilgiu. Svarbu, kad tėvai vaikui paliktų tam tikrą laisvę ir nepriklausomybę, kurie turėtų galėti priimti savo sprendimus ir turėti tam tikrą įsipareigojimų ir įsipareigojimų, kaip ir bet kuris kitas šeimos narys (Gafo ir Pérez, 2001).

Svarbiausia vaikų problema, kai jie siekia tobulinti ir pasiekti tam tikrą autonomijos lygį, yra perprotinkavimas, kurį apskritai patiria žmonės su negalia, galimybės dirbti, asmeninių ir socialinių galimybių trūkumas realiose situacijose, trukdančiose šie žmonės siekia savo nepriklausomybės

teisės. Tačiau dabar, dėka specialistų, kurie siekia pilnaverčio ir vertingo žmonių, turinčių specialiojo ugdymo poreikių, gyvenimo užsiėmimų, pasitraukimas į nepriklausomybę yra šiek tiek didesnis, be būtinybės eiti į gyvenamuosius ar prižiūrimus būstus, tačiau šie žmonės gali būti normalizuota aplinka, gyvena nepriklausomai nuo reikalingų palaikų, tačiau visiškai kitokia metodika, pvz., dalijimasis butu su kitais studentais. Kai kurie iš šių projektų jau vykdomi ir siūlo dar vieną realų ir veiksmingą išėjimą į šiuos jaunos žmones, nes jie gali būti nepriklausomi ir gyventi kartu su reikiama pagalba ir ištekliais, jei jie teikiami (Soto, 2009 m.).

Norėdami baigti šį skyrių, įdomu apmąstyti idėją, kad ir šeima, ir mokykla yra atsakingos už tai, kad vaikai žino, kaip gyventi ir gyventi kartu pasaulyje, kuriame jie turi gyventi. Todėl labai svarbu, kad šie du ramsčiai (šeima ir mokykla) būtų atsakingi už piliečių, kurie turi žinoti, kaip įveikti kasdienius sunkumus, ateitį, įgyti asmenybę, kuri leistų jiems veikti laisve, atsakomybe, savarankiškumu ir savimi - su savo elgesiu ir veiksmais.

1.2. Konfliktų sprendimas

Kaip jau buvo minėta anksčiau, bendro gyvenimo sutrikimas būtinai reiškia konfliktų atsiradimą. Konfliktai turi būti išspręstos tinkamai ir nuosekliai, kad būtų galima sugrįžti prie bendro gyvenimo ir suteikti asmeninę bei socialinę gerovę. Autonomija yra svarbi sprendžiant konfliktus, atsižvelgiant į tai, kad idealus dalykas būtų savarankiškai spręsti konfliktus, ty sugebėti išspręsti problemas ir konfliktus, kurie atsiranda dėl savęs. Ši idėja nereiškia, kad negalima prašyti pagalbos, ieškoti sprendimų žmonėms, kurie supa tave, arba dalijasi problema. Nepaisant to, šeimos ir mokytojų komandos turi pateikti priemones, kad galėtų kasdien išspręsti mažas problemas savarankiškai.

Atsiranda konfliktas, kai dėl dviejų verčių, interesų ar poreikių nesuderinamumo susirenka du ar daugiau žmonių. Ypatingos emocijos, kurias jaučiame šiuo metu, yra svarbios, ir labai svarbu žinoti, kaip su jais elgtis.

Naujausi tyrimai rodo, kad emocijos vaidina svarbų vaidmenį kasdieniame žmonių gyvenime, nes jie ima veikti, kai mes priimame sprendimus, apie mūsų būdus veikti ir išspręsti įvairius konfliktus, kurie gali pasirodyti ir mūsų gyvenime. Taip pat įrodyta, kad daugeliu atvejų mes nesugebame tinkamai išspręsti konfliktų dėl blogo emocijų valdymo, todėl mokymas vaikams patenkinamai išspręsti konfliktus gali sustiprinti jų asmeninę raidą. Susidoroti sunkiai tvarkomi konfliktai dažniau

kyla (Caballo, Arias, Caldero, Salazar ir Irrida, 2011; Cerezo, 2006; Martorell, González, Rasal and Estellés, 2009; Pérez, Gázquez, Mercader, Molero and García, 2011).

Konfliktų sprendimas gali būti konstruktyvus, tai yra tai, kad susidūręs su konfliktu ir jį išsprendęs, gali padėti augti ir subręsti asmenį; galima pasimokyti iš situacijos, kad nebūtų pakartotas ar pakartotinai, mes galime veikti geriau. Rezoliucija taip pat gali būti žalinga, todėl ji gali turėti priešingą poveikį, visa tai priklauso nuo to, kaip vyks konflikto sprendimas. Priklausomai nuo konflikto sprendimo, žmonių santykiai gali būti keičiami, todėl dėl visų prieštaringų situacijų, su kuriomis susiduria kiti žmonės, reikalingas geras emocinis valdymas. Todėl nuo šiek tiek daugiau nei dešimtmečio mokyklose tiek nacionalinėse mokyklose (Bisquerra, Soldevila, Ribes, Filella ir Agulló, 2005; Güell and Muñoz, 2003; López-Cassà, 2003; Monjas 1999; Pascual ir Cuadrado, 2001; Renom, 2003; Vallés and Vallès, 2000) ir tarptautiniu lygmeniu (Olweus, 2001; Espelage and Swearer, 2004; Juvonen and Graham, 2001). The key conditions to be able to have a fulfilling life are the basic abilities of social and personal development. Tačiau būtina atkreipti dėmesį į tai, kad žmonės su specialiais poreikiais, šie gebėjimai yra dar svarbesni, ypač asmeninė autonomija, nes tai leidžia jiems turėti daugiau savarankiško gyvenimo. Nuo vaikystės, paauglystės ir pilnametystės mes įtraukiame žinias ir ugdomi gebėjimai veiksmingai susidoroti su aplinka (Soto, 2009).

Apibendrinant, šiame skyriuje aptariamos sąvokos yra sujungtos, kai kurioms kitoms reikia tobulėti, kad būtų galima išnaudoti visas savo galimybes. Svarbu suprasti, kad tai nėra išoriniai veiksniai asmeniui, bet jie yra asmeniniai aspektai, kuriuos reikia sukurti asmeniui, kad jie turėtų asmeninę gerovę, sukurti teigiamą savimonės koncepciją, taigi ir gerą savarankiškumą, kad kasdien susidurtų iššūkiai savimi.

Literatūra

Argyle, M. (1972): *The psychology of interpersonal behavior*. London: Penguin Books, Ltd.

Barudy, J. & Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Bermúdez, M. P. (1997) *La autoestima como estrategia de prevención*, en BUELA-CASAL, G. FERNÁNDEZ, L. y CARRASCO. T. J. (eds.), *Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención* (Madrid, Pirámide), p. 137-146

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

- Bisquerra, R. et al. (1991): Quadern d'Orientació. Barcelona. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.
- Bisquerra, R., Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G. & Agulló, M.J. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años). *Cultura y Educación: Revista de teoría, investigación y práctica*, 17(1), 5-18.
- Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
- Caballo, V., Arias, B. Calderero, M., Salazar, C. & Iruiria, M. J. (2011). Acoso escolar y ansiedad social en niños: análisis de su relación y desarrollo de nuevos instrumentos de evaluación. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(3), 591-609.
- Cardenal, V. & Fierro, A. (2004). Componentes y correlatos del autoconcepto en la escala de PiersHarris. *Estudios de psicología*, 24 (1), 101-111
- Cava, M., Musitu, G. & Murgui, S. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud ante la autoridad institucional. *Psicothema*, 18, 3, 367-373.
- Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre escolares. El bullying estrategias de identificación y elementos para la intervención a través el Test Bull-S. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, 4(2), 33-352.
- Frude, N. (1991) *Understanding Family Problems* (London, John Wiley y Sons).
- Gafo, J & Pérez Marín, J (2001). Deficiencia Mental y familia. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64.
- González Arrata, N. & Gil La Cruz, M. (2006). Autoestima y socialización maternal: un análisis Transcultural. *Persona*, 9, 189-201.
- González-Pienda, J. A.; Núñez Pérez, J. C.; Glez.-Pumariega, S. & García García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9 (2), 271-289.
- Greene, K. & Kariuki, P. (1996) *Self-Concept in Special Needs Students in Homogeneous and Heterogeneous Groupings in Seventh and Eighth Grade Students*. Comunicación presentada en

- el Encuentro Anual de la asociación de investigación educativa del sur (Tuscalosa, Noviembre 6-8).
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Barcelona: Gedisa.
- Güell, M., (Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: Handbook of models and measures* (pp. 219-233). Washington DC: American Psychological Association.
- Hewitt, J. P. (2005). The social Construction of Self-Esteem. In C. R. Snyder & S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (135-147). New York: Oxford University Press
- Kobasa, S. (1985). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness, en A. Monat y R. Lazarus, eds. *Stress and coping*, Segunda edición, Nueva York: Columbia University Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- López-Cassà, E. (2003). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Martorell, C., González, R., Rasal, P. & Estellés, R. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños de edad escolar. *European Journal of Education and Psychology*, 2(1), 69-78.
- Matito Torrecilla, R. (2004). *Discapacidad intelectual y desarrollo socioeducativo*. Chiclana: Fundación Vipren
- Monjas, M. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Musitu, G., Jiménez, T. I. & Murgui, S. (2007). Funcionamiento familiar, autoestima y consumo de sustancias en adolescentes: un modelo de mediación. *Salud pública de México*, 49 (1), 3-10.
- Oñarte, M.^a D. (1989) *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad* (Madrid, Narcea).

- Pascual, V. & Cuadrado, M. (Coords.). (2001). *Educación Emocional: Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Monografías Escuela Española. Editorial CISS Praxis.
- Pérez, M., Gázquez, J., Mercader, I., Molero, M. i García, M. (2011). Rendimiento académico y conductas antisociales y delictivas en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 401-412.
- Ramírez Peradotto, P.; Duarte Vargas, J. & Muñoz Valdivia, R. (2005). Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5º básico de una escuela de alto riesgo. *Anales de Psicología*, 21 (1), 102-115.
- Renom, A. (2003). *Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria*. Barcelona: Praxis.
- Scheepstra, A. J. M., Nakken, H., & Pijl, S. J. (1999) Contacts with classmates: the social position of pupils with Down's syndrome in Dutch mainstream education, *European Journal of Special Needs Education*, 14:3, p. 212-219.
- Schneider, P. (1985) Self-esteem of parents of disturbed children and the self-esteem of their children, en MACK, J. E. y ABLON, S. L. (eds.), *The Development and sustenance of self-esteem in childhood* (New York, International University Press), p. 270-285.
- Soto, M. (2009). "Habilidades básicas de desarrollo personal y social en personas con discapacidad intelectual: Autonomía personal". pp. 1-9
Available: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MPAZ_SOTO_2.pdf
- Super, D. (1980) : Perspective on the motivation to work: Some recent research on work values and work salienc. Actes du IXe Congres Mondial de l' AISOP.
- Sureda García, I. (2001). Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para la mejora de habilidades socio-personales en alumnos de secundaria (Madrid, CCS).
- Valles, A. & Valles, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: Editorial EOS.



4. Testas: (pvz., Koks jūsų streso lygis yra streso simptomai)?



5. Kur galite rasti pagalbą ir paprašyti specialios pagalbos? Specialiojo ugdymo paslaugos

Šiuo metu Ispanijos valstybėje nėra specialios tarnybos, kuri padėtų tėvams ugdyti savęs supratimą, savigarbą ir savarankiškumą; tačiau šeimos gali gauti pagalbą, kad galėtų lengviau atlikti šį procesą.

Kalbant apie išsilavinimą, o tiksliau - ikimokyklinio ugdymo centruose, "LOMCE" reguliuojamas "Kūdikių švietimas", "Pradinis ugdymas ir vidurinis lavinimas" ("Organic Law on Education Improvement") turi ugdyti savimoneę, savigarbą ir savarankiškumą studentų buvimo metu. tokiuose centruose. Kalbant apie šias sąvokas konkrečiu būdu ar netiesiogiai, tai turėtų būti ne tik dalyko, bet ir šie reiškiniai turėtų būti nagrinėjami tarpdalykiniu būdu, ty visais klausimais, kuriuos vaikas lanko.

Konkrečiau, taigi, atsižvelgiant į Katalonijos sritį, dėl Katalonijos švietimo departamento kompetencijos (institucinė sistema, kuri politiniu būdu organizuoja Katalonijos savivaldą), kiekvienam amžiui buvo sukurtos konkrečios mokymo programos, o jų viduje kad privaloma pateikti priemones ir išteklius, kad būtų galima kurti šias sąvokas:

- **Kūdikių švietimas:** *dekretas Nr. 181/2008, rugsėjo 9 d., Nustato mokymo programų organizavimą antrojo kūdikinio ugdymo cikle. Savęs koncepcija, savarankiškumas ir savigarba turi būti sprendžiamos.*
- **Pradinis ugdymas:** *Dekretas Nr. 119/2015, birželio 23 d., Nustato mokymo programų organizavimą pradinio ugdymo proceso procese, dokumentams ir formaliam reikalavimui. Turi būti sprendžiamas savęs samprata, savarankiškumas, savigarba ir konfliktų sprendimas.*
- **Vidurinis išsilavinimas:** *dekretas Nr. 187/2015, rugpjūčio 25 d., Nustatomas privalomo vidurinio lavinimo mokymo programų organizavimas. Turi būti sprendžiamas savęs samprata, savarankiškumas, savigarba ir konfliktų sprendimas.*

Be to, mes galime rasti specialius centrus (žr. 3 skyrių), skirtus vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių (NEE), kur šie išsamūs vaikų vystymo aspektai gali būti sprendžiami ne kaip pagrindinis tikslas, bet jie gali būti sprendžiami netiesioginis jų vystymosi būdas.



6. Ištekliai tėvams

Oficialiu lygiu nėra jokių išteklių šeimoms su vaikais, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių. Logiškai, neturėdama šeimoms reikalingų įrankių ir palaikymo, nereikia tinkamų pasiūlymų dėl šių kolektyvų poreikių, nors būtina atsakyti į šią situaciją.

Ankstesnės priežastys yra projekto pagrindas, kad būtų galima tiksliai išnagrinėti padėtį ir dirbti su juo, kad ją būtų galima keisti, teikti naudingus išteklius ir priemones šeimoms, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų.

Part III: Parenting children with special needs

Vaiko, turinčio intelekto sutrikimų, auginimas

Natalija Lisak, PhD, docentė

Zagrebo universitetas, Edukologijos ir reabilitacijos fakultetas

Mokslai



Brangūs tėvai,

Visų pirmanorétume pabrėžti, kad visi tėvai tikisi ir planuoja turėti sveiką ir gyvybingą vaiką, tad o labai mažai jų galvojo, kad jų vaikas gali susidurti su sunkumais. Taigi, niekada negalėsite tam būti pasiruošę!

Prašome jaustis laukiami skaitant šio skyriaus pradžią ir maloniai per visą jo skaitymo procesą.

Mes priimame jus kaip "įprastą tėvą" su visais tėvų klausimais ir tikimės, kad užpildysite informaciją apie tai, kas svarbu tėvų vaidmeniui, asmeniniam ir šeimos gyvenimui.

Kokios yra intelekto negalios?

„Intelekto negalia yra negalia, kuriai būdingi dideli intelekto funkcionavimo (protinės, mokymosi, problemų sprendimo) apribojimai ir prisitaikanti elgsena, apimanti įvairius kasdieninius socialinius ir praktinius gebėjimus. Ši negalia išryškėja iki 18 metų "(AAIDD, 2010)

Protinės negalios ir prisitaikančios elgsenos sąvokos

Intelektualioji funkcija - tai intelektas, kuris reiškia bendrąsias psichines galimybes. Apskritai psichiniai gebėjimai apima veiksnius: nuomonę, išvadą, motyvaciją, planavimą, problemų sprendimą, abstrakčią nuomonę, gebėjimą suprasti sudėtingas idėjas, mokymosi greitį, patirtinį mokymąsi (AAIDD, 2010). Reikšmingi protinės veiklos apribojimai reiškia, kad IQ yra du standartiniai nuokrypiai, kurie yra vidutiniai duomenys (mažesni už 70). Pagal ICD-10 - Tarptautinė statistinė ligų ir susijusių sveikatos problemų klasifikacija, 10-oji peržiūra (PSO, 2016 m.) galima išskirti keturias žmonių su intelekto sutrikimais kategorijas: žmonės su lengva intelekto negalia, IQ = 50-70, išsivystymas atitinka vaiko amžių nuo 7 iki 12 metų; vidutinio sunkumo intelektiniai sunkumai, IQ = 35-49, išsivystymas atitinka vaiko amžių yra nuo 4 iki 7 metų; sunkūs intelekto sutrikimai, IQ = 20-34, išsivystymas- nuo 2 iki 4 metų; žymūs ar kompleksiniai intelekto sutrikimų IQ yra mažesnis nei 20 metų, išsivystymo amžius nepasiekia 2 metų vaiko amžiaus. Funkcionavimas kasdieninėje veikloje ir išskirtinumai, būdingi kiekvienam intelekto sutrikimo lygiui, bus išskirti ir apibūdinti vėlesniame skyriuje.

Kuomet stengiamės apibrėžti sąvoką *adaptyvus elgsėsys*, galime pasakyti, kad tai reiškia konceptualius, socialinius ir praktinius įgūdžius, kuriuos asmuo išmoko funkcionavimui kasdieniame gyvenime (AAIDD, 2010). *Koncepciniai įgūdžiai* gali būti apibrėžiami kaip įgūdžiai, tokie kaip išraiškina ir suvokiama kalba, akademiniai įgūdžiai, rašymas, skaitymas, pinigų samprata, savimonė ir t.t. (AAIDD, 2010). *Socialiniai įgūdžiai* yra tarpasmeniniai įgūdžiai, tokie kaip atsakomybės ugdytas, pasitikėjimas santykiais; pagarba bendravimo ir santykių taisyklėms, vengiant aukos vaidmens bei pan. Galiausiai *praktiniai įgūdžiai* - tai asmens gebėjimas maitintis, judėti, rengtis, palaikyti higienos įpročius, gaminti maistą, keliauti ir kt. (AAIDD, 2010). Vaikui ar suaugusiam asmeniui su intelekto negalia konceptualių įgūdžių srityje gali kilti problemų adaptyviuose įgūdžiuose, pavyzdžiui, jis/ji lėčiau išmoks raides ir žodžius, pamiršta kokią nors naują informaciją, nes jis/ji turi problemų dėl trumpalaikės atminties arba niekada negalės eiti į prekybos centrą vien dėl to, kad jis/ji neturi pinigų vertės suvokimo ir yra reikalinga pagalba. Socialinių įgūdžių srityje vaikui ar suaugusiam asmeniui, turinčiam asmens tapatybę, reikės pagalbos, įvertinant santykius ir suvokiant, kuo galima pasitikėti, ir kuo ne. Praktinių įgūdžių srityje asmenys, turintys intelekto negalią, gali turėti atminties problemų, kaip apsirengti, kaip paruošti patiekalą ar kaip išeiti iš namų, saugiai naudotis mokyklos viešuoju transportu. Kai kuriems

asmenims visuomet bus reikalinga pagalba atliekant visus šiuo minėtus veiksmus, tačiau kai kuriems gali būti reikalinga pagalba tik tuomet, kuomet veikla yra pradedama, ir tokiu atveju tokia pagalba vadinama atsitiktine pagalba (AAIDD, 2010).

INTELETO NEGALIOS LYGIAI

Lengva intelekto negalia

IQ nuo 50 iki 70

- ✓ Visos vystymosi sritys lėtesnės nei įprastai.
- ✓ Nėra jokių netipinių fizinių charakteristikų.
- ✓ Gali išmokti praktinių gyvenimo įgūdžių.
- ✓ Pasiekia skaitymo ir matematikos įgūdžius iki 3-6 laipsnio.
- ✓ Geba socializuotis.
- ✓ Funkcionuoja kasdieniniame gyvenime.

(<https://www.healthypalce.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Vidutinė intelekto negalia

IQ nuo 35 iki 49

- ✓ Pastebimas vystymosi atsilikimas (pvz. kalbos, motorikos įgūdžiai).
- ✓ Gali turėti fizinių pažeidimo požymių (pvz., storas liežuvis).
- ✓ Iš esmės gali bendrauti paprastais būdais.
- ✓ Geba išmokti pagrindinių sveikatos ir saugumo įgūdžių.
- ✓ Geba palaikyti savikontrolę veiklose.
- ✓ Gali jįkeliauti į artimiausias pažįstamas vietas.

(<https://www.healthypalce.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Sunki intelekto negalia

IQ nuo 20 iki 34

- ✓ Žymiai vėluojanti raida.
- ✓ Supranta kalbą, tačiau maži bendravimo gebėjimai.
- ✓ Geba išmokti kasdienės užduotis.
- ✓ Gali išmokti labai nesudėtingos savęs priežiūros veiksmų.
- ✓ Reikia tiesioginės priežiūros socialinėse situacijose.

(<https://www.healthyplace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Gili (žymi) intelekto negalia

IQ mažiau nei 20

- ✓ Reikšmingas vystymosi atsilikimas visose srityse.
- ✓ Akivaizdūs fizinės ir įgimtos anomalijos.
- ✓ Reikalinga nuolatinė priežiūra.
- ✓ Reikalinga pagalba savęs priežiūros reikalaujančioje veikloje.
- ✓ Gali reaguoti į fizinę ir socialinę veiklą.
- ✓ Neįmanomas savarankiškas gyvenimas.

(<https://www.healthyplace.com/neurodevelopmental-disorders/intellectual-disability/mild-moderate-severe-intellectual-disability-differences/>)

Yra tam tikrų skirtumų, susijusių su vaiko, kurio intelekto sutrikimas yra sunkus ar gilus intelekto sutrikimas, vaiko su lengva intelektine negalia. Vaikas su lengva intelekto negalia gali lankyti įprastą pradinę mokyklą, remdamasis mokytojo asistentu ir individualiu mokymo planu mokymosi procese. Be to, toks vaikas mokysis akademiinių žinių ir kasdienio gyvenimo veiklos kartu su

bendraamžiais. Vidurinės mokyklos lygmeniu jis galėtų baigti tam tikrą profesiją, pavyzdžiui, kepėjo padėjėjo ir dirbti atviroje rinkoje už atlyginimą. Tačiau jei vaikas turi gilus (žymų) intelekto sutrikimu, tai reiškia, kad vaikui 24 valandas reikės kasdienės priežiūros ir šeimos narių pagalbos. Pavyzdžiui, šis asmuo gali turėti kompleksinių sveikatos poreikių, medikamentinių poreikių bei fizinės priežiūros. Tada jam/jai reikės pagalbos maitinant, rengiant, o kartais net specialiosios medicininės įrangos. Be to, vaikas gali turėti rimtų elgesio problemų, tokių kaip negebėjimas verbaliai bendrauti su aplinkiniais, dėl ko atsiranda pyktis ar netinkamos fizinės reakcijos. Be to, tyrėjai parodė, kad vaikai su sunkesne intelekto negalia dažniau nei vaikai su lengva intelekto negalia turi papildomų negalių (regėjimo sutrikimų, motorinių sutrikimų ir kt.) (Poppes ir kt., 2010). Šeimose, kuriose yra vaikas su intelekto negalia, streso lygis priklauso nuo intelekto sutrikimo lygio bei papildomų negalių buvimo. Mokslininkų atlikti tyrimai apie šeimas auginančias vaikus su Dauno sindromu ir vaikus turinčius autizmo spektro sutrikimų, rodo, kad streso lygis priklauso ne nuo vaiko negalios sunkumo lygio, bet nuo vaiko simptomų sunkumo pasireiškimo. (<http://www.intellectualdisability.info/family/articles/family-issues>). Tai reiškia, kad tokie veiksniai kaip komunikacijos sunkumai ir elgesio problemos - o ne tam tikros diagnozavimo grupės – turi įtakos streso lygiui šeimose. Fizinės priežiūros teikimas gali būti teikiantis mažiaus streso, nei pagalba asmeniui, turinčiam elgesio problemų ar kompleksinių poreikių.

ANKSTYVI POŽYMIAI IR SIMPTOMAI

Yra žinoma, kad asmenys turintys žymių protinės veiklos sutrikimų gali turėti sunkumų vystantis: kalbai, suvokimui, atminčiai, emocijų raidai (AAIDD, 2010).

Kalba

- ✓ Vaikas gali turėti problemų išreiškiant ir suvokiant kalbą (atrodo, kad jis/ji negali suprasti ar negali pasakyti kai kurių žodžių ar raidžių ar garsų) ir turėti skurdų žodyną.

Suvokimas

- ✓ Vaikas gali turėti problemų dėl sensorinio suvokimo ir integracijos (žmogus turi 7 sensorines zonas, iš kurių smegenys integruoja „vaizdus“ apie aplinkinį pasaulį).

Atmintis

- ✓ Vaikas gali turėti sunkumų pažįstant, suvokiant, padarant išvadas, priimant sprendimus, suvokiant priežastinius ryšius, planuojant kažką daryti.
- ✓ Abstraktaus mąstymo sunkumai ir kompleksinio problemų sprendimo sunkumai.

- ✓ Vaikas gali mokytis lėčiau nei bendraamžiai visose mokymosi srityse ir gali turėti tam tikrų problemų su patirtiniu ir apibendrinamuoju mokymusi.

Emocinė raida

- ✓ Vaikas gali turėti sunkumų suvokiant emocijas ir reakcijas.
- ✓ Vaikas gali būti mažiau empatiškas kitiems asmenims, ir kartais gali kitus matyti kaip objektus, o ne būtybes, kurios elgiasi ir reaguoja.
- ✓ Vaikas gali reikalauti daugiau dėmesio ir jis džiaugsmingai išgyvena veiklą su reikšmingais asmenimis, pavyzdžiui, paprastai tėvais.
- ✓ Vaikas kartais gali pavyduliauti jūsų dėmesio kitiems vaikams.

KOKIOS YRA INTELEKTO NEGALIOS PRIEŽASTYS IR KOKS YRA PAPLITIMAS?

Iki dabar yra žinoma, kad dažniausiai intelekto sutrikimus gali įtakoti:

- ✓ **Chromosomų nukrypimas nuo normos** pasikeitimai chromosomose (pavyzdžiui, Dauno sindromas, lūžusi X, Prade Willi sindromas, Angelman sindromas)
- ✓ **Nėštumo ir gimdymo komplikacijos** (priešlaikinis gimdymas, deguonies stoka, sužalojimai ir panašiai).
- ✓ **Bakterinės ar virusinės infekcijos** ar ligos (pavyzdžiui, hidrocefalija, meningitas, encefalitas).
- ✓ **Cheminiai faktoriai** (radiacija, chemoterapija, kortikosteroidai)
- ✓ Tėvų **alkoholizmas ar narkomanija**.

Kiek vaikų/suaugusiųjų turi intelekto negalią?

- ✓ **Intelektu negalios paplitimo vidurkis** suaugusiųjų populiacijoje (18- metų ir vyresnių) buvo **15,6%** 59 valstybėse remiantis Pasaulio Sveikatos Organizacijos tyrimu (PSO, 2011).
- ✓ Intelektu negalių paplitimas **labiau išsivysčiusiose šalyse** remiantis šia studija buvo **11,8 %**(PSO, 2011).

INTELEKTO SUTRIKIMŲ TURINTIS VAIKAS NAMUOSE

Jūsų vaikas, turintis intelekto sutrikimą, gali turėti tam tikrą kasdieninės veiklos specifiškumą, kuris gali turėti įtakos jūsų kasdieniniam šeimos gyvenimui ir santykių dinamikai. Štai keletas elgesio ir situacijų pavyzdžių kasdienėje šeimos veikloje, kuri gali įvykti. Vėliau skyriuje *Patarimai, kaip susidoroti su jūsų vaiko negalia ir pagalba tėvams*, kur galite rasti tam tikrų paaiškinimų ir pasiūlymų, kaip spręsti įvairias situacijas.

<p>➤ <u>Vaikas gali būti pernelyg jautrus lytėjimo stimulams</u> (pavyzdžiui, jie nemėgsta, kai liečiama jų burna, tad gali trukdyti įbrėžimo užklįjavimui)- tai gali būti įtakota šeimos dinamikos dėl maitinimo, kito vaiko priežiūros, ar lankantis pas kirpėją;</p> <p><u>Taip pat vaikas gali turėti problemų dėl akių kontakto ir dėl kitų regėjimo sunkumų</u> (pavyzdžiui, šnipštimas, trumparegiškumas ar trumparegystė ir kiti.)</p>
<p>➤ <u>Vaikas gali būti jautrus arba pernelyg jautrus garsiniams, prisilietimo, judesių, regos stimulams</u> ir tada gali šokti, rėkti ir išsigąsti= šią reakciją gali iššaukti ryšiai su kitais šeimos nariais (pavyzdžiui, brolis/sesuo negali žiūrėti televizijos, tėtis negali naudoti triukšmingų prietaisų ar įrankių, mama negali klausytis muzikos).</p>
<p>➤ <u>Vaikas gali turėti problemų dėl kalbėjimo ir kalbos ir taip pat komunikacijos su jumis ir kitais šeimos nariais ir tai gali sukelti frustraciją tarp jūsų ir jūsų vaiko, turinčio intelekto sutrikimą, nes negalite suprasti vaiko poreikių (naudokite alternatyvią komunikaciją, pavyzdžiui, PECS; skaitykite daugiau <i>Patarimai tėvams</i>).</u></p>
<p>➤ <u>Vaikas gali turėti elgesio problemų</u> (tokių kaip liežuvio rodymas, čiaudulys, spjaudymasis, atsisakymas reaguoti, šaukimas, braižymasis, naikinanti veikla) dėl šitokio elgesio yra geriau pasiliekiama namuose nei einama, pavyzdžiui, į gimtadienio šventę, pas draugus ar giminaičius.</p>

VAIKAS TURINTIS INTELEKTO NEGALIĄ MOKYKLOJE

Vaikams, turintiems intelekto sutrikimų, švietimo sistemoje reikia skirtingos pagalbos iš įvairių šaltinių, tokių kaip mokytojai, specialistai, mokytojų padėjėjai, tėvai ir bendraamžiai. Vaikui, turinčiam intelekto sutrikimą, akademinė prasme labai svarbu turėti tinkamą IEP ir edukacinę programą, taip pat specialistų pagalbą, mokytojus, kurie suprastų vaiko sunkumus. Tačiau taip pat labai svarbu, kad mokyklos aplinka ir visi mokytojai ugdymo sistemoje taip pat ugdytų ir vaiko naujus socialinius įgūdžius, pripažinimą grupių veikloje ir formuotų svarbius santykius su bendraamžiais. Tėvams labai svarbu investuoti į teigiamus santykius su suaugusiais vaiko mokykloje, ypač su mokytojais ir specialistais, kurie su jais bendraus ir nuolat stebės eigą. Tėvams siūloma užkirsti kelią nesąmoningam ryšiui, atsirandančiam dėl vaiko intelekto sutrikimų, taip pat

aptarti vaiko pažangą pagal nuoseklų tvarkaraštį, išsamiai dalyvauti susitikimuose, užrašant užrašus, užduoti klausimus ir būti pasirengusiems padėti vaikui kaip specialistų komandos narys. švietimo sistemoje (<https://www.integrityinc.org/school-tips-children-intellectual-disabilities/>).

Čia pateikiamos pagrindinės vaikų, turinčių intelekto negalią, problemos ir jų sprendimas mokyklos aplinkoje ir švietimo sistemoje, remiantis mokslininkų atliktai tyrimais (Buckley ir Bird, 2000): vaikas gali lankyti bendrojo lavinimo arba specialiąją mokyklą priklausomai nuo intelekto negalios sunkumo, adaptyvaus elgesio ir pagalbos poreikio; sudaromas individualus mokymosi planas (kartais tai reiškia, kad siekiama skirtingų tikslų nei su bendraamžiais- tai kaip speciali ar adaptuota programa; vaikui bus reikalinga specialistų pagalba ir mokymosi pagalba; vaikas mokysis lėčiau ir jam/jai reikės daugiau papildomų stimuliacijų; vaikas gali naudoti specifinę mokymosi strategijas ir regimąsias medžiagas (PECS mąstymo žemėlapis), nes jų gera regimojo atmintis; vaikas gali mokytis panaudojant kūrybines darbo grupes, siekiant geresnio įsiminimo; vaikas gali turėti problemų su raidėmis ar garsais, tad jie gali lėtai skaityti ar skiemenuoti; vaikas gali turėti problemų rašant raides, tad dažnai reikalinga pagalba lavinant motorinius įgūdžius, kas reikalauja daugiau praktikuotis; vaikas gali turėti problemų suvokiant raides ir sakinius, tad gali naudoti elektroninius prietaisus, kurie padeda mokymosi procese.

INTELEKTO SUTRIKIMŲ TURINTIS VAIKAS IR BENDRAAMŽIAI

Galima sakyti, kad socialinė kompetencija atskleidžia kognityvinius ir socialinius prisitaikymo įgūdžius, todėl vaikams, turintiems tam tikrų problemų, įtakotų kognityvinių, komunikacinių ir elgesio problemų, dėl to kyla sunkumų kuriant ir palaikant santykius. Remiantis duomenimis, daugelis vaikų su vystymosi sutrikimais susiduria su problemomis dėl dėmesio, aukštesnio laipsnio procesų, darbinės atminties ir socialinės informacijos apdorojimo, o tai neigiamai paveikia jų tarpusavio bendravimo kompetenciją (ŽicRalić, 2014). Moksliniai tyrimai taip pat atskleidė, kad vaikai ir suaugusieji su intelekto negalia yra mažiau pajėgūs atpažinti emocijas, grindžiamas veido ekspresija, kuri yra viena iš pagrindinių prielaidų tinkamai reaguoti į socialinę sąveiką (Lancioni ir kt., 2009 m. Mihoković, 2016 m.). Pavyzdžiui, kai kurie vaikų, turinčių silpną intelekto negalę, socialinio vystymosi veiksniai reiškia priklausomybę nuo kitų nuomonių, socialinių taisyklių priėmimo, lojalumo "svarbiems asmenims" ir noro priklausyti grupei (Mihoković, 2016). Vaikams, turintiems vidutinio sunkumo ar sunkų intelekto sutrikimą, svarbūs bendraamžiai, susiejimas su svarbiu asmeniu ir priklausomybė nuo svarbaus asmens. Galiausiai vaikai, turintys gilų intelekto sutrikimą, pasižymi ir kitais socialinių santykių veiksniais: bendrauja su šeimos nariais, mažai domisi bendraamžiais, priklauso nuo pedagogo emocinės būklės, nesidomi aplinka (Mihoković, 2016). Atlikti tyrimai apie savęs vertinimą atskleidė, kad asmenims turintiems intelekto sutrikimą, būdingas tipiškas jaunesnio amžiaus vaikų savęs suvokimas ir vertinimas, taip pat savo paties įvaizdis gali būti suvokiamas iškreiptai (Donohue ir kt., 2010). Kuomet kalbama apie draugystės

patirtį, galima teigti, kad vaikų, turinčių intelekto sutrikimą, draugystei yra būdingas mažesnis stabilumas ir žemesnis empatijos lygis. Vaikai, turintys intelekto sutrikimą, bendraudami nedaug plėtoja temų, kurių metu dalinamasi asmenine informacija. Taip pat yra nustatyta, kad vaikai turintys intelekto negalią turi mažiau draugų ir dvigubai daugiau galimybių bendrauti su tipiškos raidos vaikais (Sukhodolsky, Sviestas, 2007 m. Mihokovič, 2016 m.).

Dėl šių faktų tėvai auginantys vaiką turintį intelekto sutrikimą gali pasiremti šiais socialinės sąveikos pavyzdžiais:

- ✓ Vaikas gali mažiau domėtis bendraamžiais ir jis/ji geriau pasirinks žaisti vienas(-a), su suaugusiuoju arba su šeimos nariais- broliais, seserimis.
- ✓ Vaikas turi savo interesus žaidime ir nenori priimti bendraamžių žaidimo idėjų arba žaisti grupėje.
- ✓ Gali patekti į konfliktines situacijas su bendraamžiais, kuomet nori žaisti tuo pačiu žaislu, kaip ir bendraamžis arba dėl taisyklių, kurių nenori priimti bendraamžis.
- ✓ Gali sunkiai susirasti draugų, nes jo/jos interesai nėra tokie patys kaip atitinkamo amžiaus vaikų.
- ✓ Gali netinkamai elgtis su bendraamžiu (pavyzdžiui, jis/ji negali palaukti savo eilės)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134366>

PATATIMAI DĖL VAIKO NEGALIOS IR PAGALBOS JAM

Mes bandėme išsiaiškinti kai kuriuos jūsų pasiūlymus tam, kad galėtumėte tinkamai funkcionuoti ir veikti savo šeimose vykstant dinamiškiems santykiams ir, kad galėtumėte rūpintis taip pat ir savo poreikiais. Pateikiame keletą idėjų ir nuorodų, kur galite daugiau sužinoti apie konkrečią temą.

➤ Kaip padėti jums turėti daugiau laiko vaiko ankstyvame amžiuje

- ✓ Daugelis tėvų vaiko ankstyvame amžiuje priimdami sunkumus, kuriuos turi vaikas, išgyvena „gedėjimo procesą“, todėl tuo metu tėvai gali būti labai pažeidžiami ir tuo metu jiems reikia daug daugiau paramos nei kada nors anksčiau.
- ✓ Paprastai vaiko ankstyvame amžiuje pagalbos paslaugos nėra tinkamai organizuotos, todėl tėvai gali aplankyti daugybę specialistų.

- ✓ Tėvai mokosi, kaip teikti paramą savo vaikui, jie skatina motorinių įgūdžių ugdymą, naudoja alternatyvius bendravimo įrankius (PECS, tam tikras pažinimo strategijas mokymui, pavyzdžiui, pirmąją raidę, daiktavardžius ir simbolius, atminties lavinimą).
- ✓ Galite rasti keletą įdomių idėjų, kaip padėti savo vaikui ankstyvame amžiuje.

<https://www.down-syndrome.org/en-us/resources/videos/>

Praktinės gairės, skirtos efektyviam ankstyvos intervencijos ir vaikų, turinčių Dauno sindromo, iš Dauno sindromo švietimo organizacijos.

<https://www.pinterest.com/mamajoyx9/pecs-and-clip-art-sources-autism-asd-down-syndrome/>

Paveikslėlių bendravimo sistema (PECS) ir kortelių šaltiniai.

➤ **Kaip auklėti savo vaiką - čia yra keletas patarimų, kaip skatinti pozityvią tėvystę**

- ✓ Daugelis tėvų turi problemų dėl situacijos sprendimo, kai vaikas, pvz., susiduria su tam tikromis elgesio problemomis arba netinkamai išreiškia poreikius netinkamai ar panašiai.
- ✓ Jei norėtumėte tinkamai elgtis atitinkamose situacijose, palaikyti savo vaiką, taip pat turėti gerus pozityvios tėvystės įgūdžius, pasirinkite tam tikrus metodus, kaip praktikuoti pozityvią tėvystę ir atliepti jūsų vaikų poreikius.

Išbandykite pozityvios tėvystės technikas

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>

<https://www.positiveparentingsolutions.com/parenting/start-10-tips-better-behavior>

<https://www.essentialparent.com/lesson/seven-tips-to-positive-parenting-2329/>

➤ **Grupių parama tėvams ir tėvų asociacijos**

- ✓ Kartais Jums reikia laiko sau, palaikymo ir supratingumo.
- ✓ Tai yra Jūsų normalūs ir sveiki poreikiai ir juos reikia gerbti.
- ✓ Jei jūs patenksite savo poreikius, Jūs galėsite suteikti tinkamą paramą savo partneriui ir vaikui.

- ✓ Daug tėvų auginančių intelekto sutrikimų turinčius vaikus teigia, kad jų vaikas padėjo jiems išsiugdyti empatiškumą, kantrybę, toleranciją, jautrumą ir daugelį kitų santykių reikalingų santuokai palaikyti. Šias patirtis galima rasti nuorodose žemiau:

[\(https://www.skepticink.com/gps/2014/12/01/parenting-a-child-with-intellectual-disability/](https://www.skepticink.com/gps/2014/12/01/parenting-a-child-with-intellectual-disability/)
<http://parenttoparentnys.org/support/support-parents/>
<http://parenttoparentnys.org/training/online-training/>
<http://www.parentcompanion.org/article/tips-to-start-a-parent-support-group>
http://raisingchildren.net.au/looking_after_yourself/looking_after_yourself.html
http://raisingchildren.net.au/articles/backing_each_other_up.html/context/590
http://raisingchildren.net.au/articles/parent_teamwork_skills_talking.html/context/590
http://raisingchildren.net.au/articles/parent_teamwork_skills_listening.html/context/590

➤ **Partnerių tarpusavio palaikymas- tėvų auginančių vaiką turintį intelekto sutrikimą patirtis**

- ✓ Palaikantys tarpusavio santykiai yra labai svarbūs tiek asmens, tiek šeimos gyvenimo kokybei.
- ✓ Kaip palaikyti partnerį ir kaip jam pasakyti, kokios pagalbos ir palaikymo tiktės galite rasti žemiau pateiktose nuorodose:

<http://raisingchildren.net.au/articles/acceptance.html/context/590>
http://raisingchildren.net.au/articles/your_relationship_with_your_partner.html
http://raisingchildren.net.au/articles/building_a_good_relationship_with_your_family.html
http://raisingchildren.net.au/articles/building_a_good_relationship_with_your_family.html/context/312
<http://raisingchildren.net.au/fathers/fathers.html>

- ✓ Labai svarbu partneriams palaikyti vienas kitą bei gerbti ir priimti vienas kitą.
- ✓ Pateikiama keletas patarimų viena skito priėmimui tarpusavio artumui.

Praleiskite laiką drauge.

Praleiskite laiką skirtą savo pomėgiams.

Parodykite susidomėjimą savo partnerio interesais, mėgstama veikla ir pakvieskite drauge ją

užsiimti.

Sugalvokite kažkokių dalykų, kuriais parodytumėte, kad mylite savo partnerį ir jį vertinate.

Užsiimkite veikla, kurią mėgdavote kuomet susipažinote. Paminėkite, kad jums patinka ši veikla ir ją vėl galite užsiimti.

Kalbėkite su savo partneriu apie laimingas akimirkas, kurias kartu esate išgyvenę.

Būkite supratingi

Kalbėdami ir klausydamiesi savo partnerio, prisiminkite, kad gali būti sunku paaiškinti, ko norite ir kaip jaučiatės kažkas kitas. Kartais žodžiai pasirodo neteisingai!

Skatinkite savo partnerį atsiversti klausdami atvirų klausimų, o ne nutraukinėdami.

Ieškokite ir pripažinkite savo partnerio teigiamus ketinimus - pavyzdžiui, "Aš žinau, kad diri daug valandų, nes nori mumis rūpintis".

Paprašykite savo partnerio paaiškinti ar pateikti daugiau informacijos, jei nesuprantate, kas pasakyta.

Klausykitės, neprikišdami savo nuomonės ar elgesio.

Pritarkite savo partnerio požiūriui, net jei nesutinkate. Pavyzdžiui: "Aš galiu suprasti, kodėl tu pyksti, kai aš paprašiau tėvų pabūti per savaitgalį, pirmiausia nesikalbėjus su tavimi".

Venkite daryti skubotas išvadas ar apibendrinimus, kaltinti ar kritikuoti savo partnerį.

Suteikite savo partneriui abejonių dėl klaidų.

Paramos, pagalbos idėjos vaiko vystymuisi ir mokymosi procesui ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje

- ✓ Kuomet auginate vaiką turintį intelekto sutrikimų jūs nuolat mokotės naujų metodų ir technikų, kurios gali padėti vaiko vystymuisi ir kartais tampate kaip tikri specialistai ar ekspertai šioje srityje.
- ✓ Tai yra gerai, nes jūs geriausiai žinote jūsų vaiko poreikius, bet vis tiek esate pavargęs nuo savo tėvų vaidmens ir jums nereikia daugiau įsipareigojimų, tiesiog užtenka būti tėvais, o ne profesionalais, specialistais.
- ✓ Bet net šiandien egzistuojant moderniems pagalbos modeliams tėvų vaidmuo yra labai svarbus organizuojant pagalbą vaikui.

- ✓ Ekspertai, specialistai surinks reikiamą informaciją ir išmokys jus tam tikrų metodų, kuriuos pritaikysite darbui su vaiku namuose.
- ✓ Galite rasti pagalbinių idėjų kaip padėti mokymosi procese atsiminti raides ir skaičius

<https://www.down-syndrome.org/en-us/>

<https://www.down-syndrome.org/en-us/resources/>

https://www.seeandlearn.org/en-us/language-and-reading/?_ga=2.5334387.1925064855.1514054026-1946371723.1514054026

Specialiai sukurta knyga vaikams su Dauno sindromu, skirta mokymosi procesui, atminčiai, skaitymui ir rašymui vaikams su intelekto sutrikimais (www.downsed.org)

<https://www.skepticink.com/gps/2014/12/01/parenting-a-child-with-intellectual-disability/>

„Pozityvi tėvystė ir tinkamas auklėjimas gali padėti vaikams sukurti saugų prisirišimą, kuris padidina atsparumą ir teigiamą smegenų vystymąsi. Tai taip pat gali vaikams padėti išmolti naudotis sveikais įgūdžiais ir užtikrinti savireguliaciją“.

<http://www.thearc.org/what-we-do/resources/fact-sheets/parents-with-idd>

Organizacija "Arc" rūpinasi vaikų su negalia tėvais - pateikia medžiagą, internetinius seminarus, leidinius, dalijasi patirtimi su kitais tėvais.

- **Tinklapiai tėvams auginantiems intelekto sutrikimą turinčius vaikus- pagalba šiems vaikams ir broliams bei seserims, o taip pat sprendžiant augimo ir senėjimo iššūkius**

http://aaidd.org/education/webinars#.Wjo579_iaUk

Puslapis sukurtas AAIDD organizacijos narių.

http://aaidd.org/education/education-archive/2017/04/19/default-calendar/transitioning-roles-from-aging-parents-to-siblings-of-people-with-idd#.Wjo6Rt_iaUk

Puslapis sukurtas AAIDD organizacijos narių tema „Perduodami vaidmenys iš senstančių tėvų broliams žmonij, turinčių intelekto sutrikimą“.

<https://thearc.webex.com/tc3200/trainingcenter/record/recordAction.do?actionType=Info&strformURL=1&tcRecordingLink=Yes&siteurl=thearc&RCID=d1a13228fb70a9be3514535bd12f893a&AT=RINF&siteurl=thearc&apiname=e.php&rnd=4231278641&servicename=TC&recordingID=18324032&needFilter=false&isurlact=true&entactname=%2Fe.do&entappname=url3200&renewticket=0>

Tinklapis apie Senėjimą ir netektis bei hospitalinę asmenų turinčių intelekto sutrikimą slaugą“

➤ **Nemokamos aplikacijos (apps'ai) ir įrankiai tėvams auginantiems intelekto sutrikimų turintį vaiką**

- Žemiau pateiktose nuorodose galima rasti aplikacijų (apps'ų) ir programinės įrangos, su alternatyvios komunikacijos pagalbinėmis priemonėmis vaikams, kurie turi komunikacijos ir kalbos problemų.

<http://uk.mayer-johnson.com/tips/details.aspx?id=207>

<http://uk.mayer-johnson.com/tips/details.aspx?id=178>

<http://uk.mayer-johnson.com/products/boardmaker-plus/>

<https://www.disabled-world.com/entertainment/mayer-johnson.php>

<https://www.speechandlanguagekids.com/aacpage/>

<https://www.speechandlanguagekids.com/cheap-easy-use-augmentative-alternative-communication-aac-devices/>

<https://www.speechandlanguagekids.com/picture-exchange-communication-system-pecs-non-verbal-children/>

<https://www.boardmakeronline.com/>

<http://usluge.ict-aac.hr/>

Santrauka

Šiame skyriuje skaitytojas ras intelekto sutrikimo apibrėžimą, intelekto funkcionavimo ir prisitaikymo elgesio sąvokas. Toliau trumpai paaiškinamos kitos svarbios intelekto sutrikimo srities sąvokos. Šiame skyriuje taip pat pateikiami duomenys apie intelekto sutrikimų paplitimą ir priežastis. Skyriaus tikslas- pristatyti vaikų, turinčius intelekto sutrikimą, ypatumus bendraujant su suaugusiais asmenimis šeimos aplinkoje, mokyklos aplinkoje bei sąveikoje su bendraamžiais ir kitais asmenimis. Galiausiai šio skyriaus pabaigoje tėvai turėjo galimybę rasti naudingų patarimų, kaip padėti vaikui su intelekto sutrikimu, kaip padėti patiems tėvams susiduriant su įvairiais sunkumais ir iššūkiais, šeimos santykių palaikymo strategijos sprendžiant problemas, susijusias su vaiku turinčiu intelekto sutrikimą.

Nuorodos:

AAIDD (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*. Downloaded from the web site: <http://aaidd.org/intellectual-disability/definition/faqs-on-intellectual-disability#.WjpB t iaUk>

Buckley, S., Bird, G. (2000). *Education for individuals with Down syndrome*. UK: Down Syndrome Education International.

Buckley, S., Bird, G. (2000). *Memory development for individuals with Down syndrome*. UK: Down Syndrome Education International.

Buckley, S., Bird, G. (2000). *Reading and writing for children with Down syndrome*. UK: Down Syndrome Education International.

Donohue, D., Wise, J.C. , Ronski, M., Henrich, C.C, Sevcik, R. A. (2010). Self-concept development and measurement in children with mild intellectual disabilities. *Developmental Neurorehabilitation*, 13(5), 322–334

Mihoković, L. (2016). *Poticanje socijalnih interakcija djece s intelektualnim teškoćama i poremećajima iz autističnog spektra*. Diplomski rad. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.

Poppes P., van der Putten A.J.J. & Vlaskamp C. (2010) Frequency and severity of challenging behaviour in people with profound intellectual and multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 31(6):1269-1275.

WHO- World Health Organization (2016). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Accessed: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en>.

WHO - World Health Organization (2011). *World report on disability*. Geneva: WHO Press.

Žic Ralić, A. (2014). Vršnjaci i djeca s teškoćama. U Igrić, Lj., Fulgosi-Masnjak, R., Wagner Jakab, A. (ur.), *Učenik s teškoćama između škole i obitelji* (str.41-56). Zagreb: Centar inkluzivne potpore IDEM.

TĖVYSTĖ TURINT VAIKĄ SU CEREBRINIŲ PARALYZIUMI

Sonja Alimović, PhD, Assistant Professor

Zagrebo universitetas, Edukologijos ir reabilitacijos mokslų fakultetas

Santrauka

Cerebrinis paralyžius (toliau-CP) dažniausias vystymosi sutrikimas. Jis sukliamamas smegenų pažeidimo, kuris paveikia daugelio smegenų funkcijų vystymąsi, ypač motorinių funkcijų (padėties ir (arba) judesio vystymąsi). Problemos, susijusios su funkcijų pažeidimu, lemia išskylančias kasdieninio funkcionavimo problemas įvairiose gyvenimo srityse: mokymosi, kasdieninėje veikloje, ieškant darbo ir jį išlaikant, laisvalaikyje ir kt. Funkcijų ir funkcijos (t.y. negalios) problemų pobūdis ir sunkumas iš esmės priklauso nuo smegenų pažeidimo lokalizacijos ir dydžio. Nepaisant to, neįmanoma ignoruoti reabilitacijos (ypač ankstyvosios reabilitacijos) įtakos. Gerai suplanuoti reabilitacijos metodai ir aplinkos pokyčiai gali skatinti žmonių gebėjimus ir įgūdžius bei pagerinti žmonių funkcionavimą visose gyvenimo srityse. Šeimos gyvenimas pasikeičia auginant vaiką sergantį cerebriniu paralyžiumi. Šeima turi keisti savo įpročius, galbūt net savo gyvenimo sąlygas pašalinat kliūtis ir pagerinant vaiko gebėjimą judėti. Šeimai yra labai svarbu surasti paramą bendruomenėje; specialistų paramą, taip pat ir tėvų palaikymo grupę.

Kas tai yra Cerebrinis paralyžius?

Cerebrinis paralyžius (toliau-CP) yra daugiausiai paplitęs raidos sutrikimas susijęs su visą gyvenimą besitęsiančiais motorikos pažeidimais ir negalia. Yra manoma, kad CP yra būdingas 2-4 individams iš 1000 individų bendros populiacijos (Aisen et al., 2011; Jan, 2006). **Šis paplitimas per pastaruosius 30 metų išliko nepaprastai stabilus, ypač vaikų, kurie sudaro pusę visų vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiu.** (Cans ir kt., 2008).

Ankstesni cerebrinio paralyžiaus apibrėžimai buvo sutelkti į judėjimo aspektus ir specifinį smegenų pažeidimą. Vis tik, cerebrinis paralyžius yra susijęs su kitais sutrikimais. Todėl naujos smegenų paralyžiaus apibrėžtys nurodo, kad *tai yra nuolatinių judėjimo ir laikysenos sutrikimų grupė, sąlygojanti veiklos apribojimus, kurie priskiriami neprogresiniams sutrikimams įvykusiems besivystančiose vaisiaus ar kūdikio smegenyse. Motorikos sutrikimai dėl cerebrinio paralyžiaus dažnai yra susiję su jausmų, suvokimo, pažinimo, bendravimo ir elgesio sutrikimais, epilepsija ir antrinėmis skeleto-raumenų ligomis* (Rosenbaum ir kt., 2006). Taigi galime daryti išvadą, kad

dauguma vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, turi daugialypių negalių ir atsiranda platus spektras funkcinių problemų.

Tarp įvairių su smegenų paralyžiumi susijusių sutrikimų dažniausias yra intelekto sutrikimas, dėl kurio atsiranda kalbos sutrikimas, traukuliai, regėjimo sutrikimas bei klausos sutrikimas (Majumdar ir kt., 2006). Cerebrinis paralyžius yra daugiafaktorinių reiškinų rezultatas (Cans ir kt., 2008), kuriam įtakos gali turėti daugkartinis gimdymas ir specifiniai sveikatos veiksniai ankstyvojoje kūdikystėje.

Vaikų sergančių cerebriniu paralyžiumi elgesys

Vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, funkcinių problemų diapazonas iš esmės priklauso nuo lokalizacijos ir smegenų pažeidimo dydžio, tačiau kiekvienas vaikas vystosi savaip.

Vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi, gali būti įvairių funkcinių problemų, ir jiems gali būti reikalinga skirtingo lygio parama. Siekiant supaprastinti diagnozę ir reabilitacijos planavimą, sukūreime keletą klasifikavimo sistemų, skirtų vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, funkciniams gebėjimams apibūdinti. Pirmoji klasifikacinė sistema, kuri buvo pristatyta ekspertams, dirbantiems su vaikais turinčiais cerebrinį paralyžių, buvo "Bendrosios motorikos funkcijų klasifikacijos sistema" (GMFCS). Ją pristatė Palisano ir kt. (1997) ir ši sistema yra vis dar naudojama. Ši klasifikavimo sistema apibrėžia bendrosios motorikos problemas vaikų, turinčių cerebrinį paralyžių, taikant penkis funkcionavimo lygius bei labiausiai išryškinant sėdėjimo ir vaikščiojimo funkcijas (1997 m. Palisano et).

Po šios bendrosios motorikos funkcijų klasifikavimcijos buvo sukurtos kitos klasifikacijos, leidžiančios apibrėžti ir klasifikuoti kitas vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, funkcijas. Visos šios klasifikacinės sistemos taiko penkių lygių skales.

Viena iš jų - *Manualinė gebėjimų klasifikavimo sistema (MACS)*. Ji buvo sukurta siekiant klasifikuoti, kaip vaikai, turintys cerebrinį paralyžių, valdo savo rankas manipuluodami daiktais kasdieninėje veikloje. Klasifikavimas skirtas atspindėti vaiko tipinį mechaninį našumą, o ne vaiko didžiausią galią. Ji suskirsto abiejų rankų gebėjimą bendradarbiauti kartu. (Eliasson ir kt., 2006).

Komunikacijos sutrikimus galima apibūdinti iš kelių perspektyvų: tradicinių, sutelkiant dėmesį į kūno struktūrą ir funkciją, arba iš veiklos ir dalyvavimo lygio perspektyvos, taip pat į aplinkos ir asmeninius lygius, būtent į tai, kaip klasifikuoti asmens bendravimo gebėjimus realiose situacijose ("Hideckeret at 2011).

2011 m. Hidecker ir kt. sukūrė *Komunikacijos funkcijų klasifikavimo sistemą (CFCS)* asmenims sergantiems cerebriniu paralyžiu. CFCS buvo empiriškai gauta iš komunikacijos sutrikimų literatūros ir ekspertų patirties, kad būtų galima klasifikuoti individualaus bendravimo charakteristikų modelius viename iš penkių kasdienio bendravimo efektyvumo lygių su partneriu (Hidecker ir kt., 2011).

	Bendrosios motorikos funkcijų klasifikavimo sistema	Manualinė gebėjimų klasifikavimo sistema	Komunikacijos funkcijų klasifikavimo sistema	Valgymo ir gėrimo gebėjimų klasifikavimo sistema
I	Vaikšto be jokių apribojimų	Objektai lengvai ir sėkmingai tvarkomi rankomis	Komunikuoja su pažįstamais ir nepažįstamais partneriais veiksmingai ir efektyviai	Valgo ir geria saugiai ir efektyviai
II	Vaikšto su apribojimais	Manipuliuoja su dauguma objektų, bet su šiek tiek sumažėjusia kokybe ir (arba) pasiekimų sparta	Komunikuoja su pažįstamais ir nepažįstamais partneriais, bet gali prireikti papildomo laiko	Valgo ir geria saugiai, bet su tam tikrais efektyvumo apribojimais
III	Vaikšto naudodamas rankines pagalbines priemones	Susiduria su sunkumais; reikia padėti parengti ir / arba modifikuoti veiklą	Tinkamai komunikuojama su pažįstamais partneriais, bet ne su nepažįstamais partneriais	Valgo ir geria su tam tikrais saugos apribojimais; gali būti efektyvumo apribojimai.
IV	Savarankiškas judėjimas su apribojimais; gali būti naudojamas papildomas mobilumas	Manipuliuoja ribotai aprinktais ir lengvai valdomais daiktais, objektais pritaikytose situacijose	Nenuosekliai komunikuoja net su pažįstamais partneriais	Valgo ir geria su dideliais saugumo apribojimais
V	Transportuojamas rankiniame neįgaliųjų vežimėlyje	Nemanipuliuoja daiktais, objektais ir yra labai ribotas gebėjimas atlikti net paprastus veiksmus	Retai veiksmingai komunikuoja net su pažįstamais partneriais	Negali saugiai valgyti ir gerti- maitinimas pro vamzdelį, zondą- susijęs su maistinių medžiagų palaikymu

Vaikai ar jaunesnio amžiaus asmenys, turintys cerebrinį paralyžį, gali susidurti su kokybiško valgymo ir atsigėrimo problemomis. Tam įtakos turi jų augimas ir sveikata. Valgymo ir gėrimo problemų atsiradimo priežastis yra burnos judesiai. Kai kurie iš jų susiduria su problemomis dėl dažnai pasikartojančių krūtinės ląstos infekcijų dėl maisto ar gėrimo patekimo į plaučius ryjant. Šie

sunkumai tęsiasi visą gyvenimą. Kadangi valgymas ir gėrimas yra svarbi funkcija, ekspertai turi sugebėti diagnozuoti ir klasifikuoti šias problemas tam, kad būtų sukurtas tinkamas reabilitacija sprendžiant valgymo ir gėrimo problemas. Todėl 2013 metais Sellers ir kt. sukūrė *Valgymo ir gėrimo gebėjimų klasifikavimo sistemą (EDACS)* asmenims, sergantiems cerebriniu paralyžiumi.

Daugelį metų regėjimo sutrikimų nustatymas ar matavimas buvo apibūdinamas tik pagal akies struktūrą arba vizualines funkcijas, kurios buvo įvertintos. Nepaisant to, šie rezultatai ne visada gali apibūdinti, kaip vaikas, turintis cerebrinį paralyžių, veiklose, kurios reikalauja vizualinių gebėjimų. Vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi, dažnai pasitaiko regos problemų, tačiau taip pat gali išsivystyti ir regėjimo funkcijos sutrikimai dėl smegenų pažeidimo, vadinamo *cerebriniu regos sutrikimu*. Klasifikuojant vizualinės funkcijos problemas vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi, ir vadovaujantis Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacija, autorių grupė pristatė "Visual Function Classification System (VFCS)": naują vizualinės funkcijos klasifikacijos sistemą vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžu, kuri dabar yra plėtojimo ir patvirtinimo procese.

Suderinus visas minėtas klasifikacines sistemas vertinant ir apibūdinant vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, funkcinius gebėjimus, prisidedama prie funkcinio smegenų paralyžiaus individų kasdienio gyvenimo būdo apžvalgos. Priklausomai nuo smegenų paralyžiumi sergančio vaiko sunkumo ar lygio, jiems gali būti reikalinga didesnė arba mažesnė priežiūra.

Kartais jiems reikalinga didelė aplinkinių žmonių pagalba, tačiau jie taip pat gali pasinaudoti pagalbinėmis technologijomis. Sukurta daugybė pagalbinių technologijų, skirtų padėti vaikams ir suaugusiems, sergantiems cerebriniu paralyžiumi ir kompleksinėmis negalėmis, dalyvauti įvairioje veikloje ir bendruomenės gyvenime.

Vaiko, su cerebriniu paralyžiumi, auginimas

Vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, tėvai dažnai patiria aukštą streso lygį. Tėvų funkcionavimą gali paveikti vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, elgesio aspektai (Ketelaaret 2008). Tyrimai atskleidžia, kad vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, tėvai labiau linkę į depresiją, finansinę įtampą, santykių iššūkius, net ir skyrybas. Tačiau, priešingai, kai kurie žmonės netgi galvoja, kad jie gali susieti santykius su tikslu. "Gyvenimas" su cerebriniu paralyžiumi apima planavimą, organizavimą, perspektyvą, prisitaikymą ir įkvėpimą. Tikimasi, kad tėvai nebus vieni, jie turi įvairių specialistų, kurie jiems padės, gydytojai, fizioterapeutai, specialieji pedagogai, logopedai ir kiti.

Nepaisant to, reikia būti atsargiems dėl paslaugų ir gydymo būdų kiekio, į kurį yra įtraukiamas vaikas. Kadangi šeimas konsultuoja daug specialistų, tad siūloma labai daug gydymo būdų jau ankstyvame laikotarpyje. Kartais gali atsitikti taip pat, kad vaikas dalyvauja net ir per dideliame veiklų kiekyje, o tai gali būti per sunku vaikui ir net tėvams. Kartais jie praleidžia visą dieną važiuodami iš vienos gydymo vietos į kitą. Taigi, planuojant vaiko ir visos šeimos veiklą, tėvai turi būti labai atsargūs. Svarbu turėti šiek tiek laiko pabūti kartu, mėgautis šeimos gyvenimu. Per šią šeimos veiklą vaikas gali išmokti daug, jei mes pritaikysime aplinką ir objektą, naudojamą veikloje, mes taip pat galime skatinti įgūdžių ugdymą ir mokymąsi, o vaikas bus laimingas. Tai taip pat padės tėvams surasti daugiau laisvo laiko, nes vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, tėvai praleidžia daugiau laiko rūpindami pagrindiniais vaiko poreikiais nei įprastai besivystančių vaikų tėvai. Vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi, ypač tiems, kurie turi sunkių motorinių įgūdžių problemų, kramtyti ir nuryti, apsirengti, valgyti ir gerti- reikia daugiau laiko. Ir jei tėvai privers vaikus skubėti, ne tik gali juos padaryti nelaimingais, bet netgi susižeisti.

Kartais vietos bendruomenė nežino vaikų su cerebriniu paralyžiumi problemų ir jų poreikių. Todėl jie nesikeičia. Kartais net gali atrodyti, kad žmonės iš bendruomenės turi neigiamą požiūrį į vaikus su negalia ir jų šeimas, tačiau, galbūt, jie nesupranta problemų, su kuriomis susiduria šeima, todėl jie šalinasi tokių šeimų. Todėl vaiko, turinčio cerebrinį paralyžių, tėvai dažnai būna vieniši ir atsiskyrę. Svarbu įtraukti vaikus į vietos bendruomenės gyvenimą ir bendruomenė pradės priimti vaiką. Tėvai galėtų nuvesti vaiką į vaikų teatrą, knygyną, kiną ir kitas viešąsias vietas, kuriose vaikas galėtų susitikti su kitais, o kiti galėtų susitikti su vaiku. Kartais tėvams daugiau streso sukelia tai, kad vaikas ima šaukti viešoje vietoje, nei tai, kad jis yra vežiojamas neįgaliojo vežimėlyje. Kuomet vaikas šaukia, nepaisant to, kad jis taip išreiškia džiaugsmą ar laimę, aplinkiniai žmonės atkreipia dėmesį į tokią šeimą ir vaiką, sergantį cerebriniu paralyžiumi, ir tai verčia tėvus nerimauti. Geriausia išeitis tėvams būtų nekreipti dėmesio į aplinkinius žmones, o žiūrėti į savo vaiką ir bendrauti su juo apie jo emocijas ir jausmus. Tokiu būdu vaikas imtų suvokti savo jausmus, būtų skatinamas bendravimas ir mokymasis.

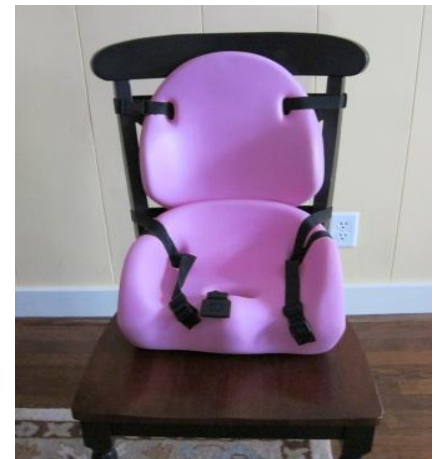
Ankstyvaisiais gyvenimo metais tėvai ir vaikai išgyvena daugybę atsiskyrimų dėl dažnos hospitalizacijos. Kartais jie jaučia, kad praleidžia daugiau laiko ligoninėse negu namuose. Daugelis vaikų ligoninių šiomis dienomis pritaikytos visos šeimos poreikiams, kad tėvai ir vaikai jaustųsi jaukiai. Vis dėlto yra naudinga turėti su savimi ką nors iš savo namų, kad vaikai ir tėvai jastųsi kaip namuose. Be to, kartais tėvai turi palikti kitą vaiką (jei jie turi daugiau nei vieną vaiką) namuose, kol jie yra toli. Taigi tokiu metu yra reikalinga šeimos narių ir kitų bendruomenės narių parama.

Tačiau kiekvieną kartą tėvai turės apsispręsti, su kuriuo vaiku būti: įprastinės raidos ar sergančiu cerebriniu paralyžiumi ligoninėje. Kartais netgi smagu ir naudinga nuspręsti praleisti laiką su įprastinės raidos vaiku ir aplankyti ligoninėje kitą vaiką sergantį cerebriniu paralyžiumi.

Patarimai tėvams

Vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, tėvai labiausiai nori, kad jų vaikas išmoktų vaikščioti ir kalbėti, ir tai yra labai pagrįstas noras, nes tai padeda vaikui tapti labiau nepriklausomam ir sudaro galimybes dalyvauti pagal amžių tinkamose veiklose. Vis dėlto judėjimo ir komunikacijos nepriklausomybę galima pasiekti įvairiais būdais. Yra labai svarbu pasinaudoti aplinkos, šeimos ir asmeninėmis galimybėmis siekiant vaikų, turinčių cerebrinį paralyžių, nepriklausomybės. Yra daugybė priemonių, kurie padeda vaikui, su cerebriniu paralyžiumi, savarankiškai judėti. Nuo vaikštynių, kuriomis vaikai gali naudoti sus pagalba, iki elektrinių vežimėlių, kurie skirti vaikams, kurių bendrosios motorikos funkcinis lygis yra VI arba V .





Visi tėvai sako, kad supranta kiekvieną žinią, kurį vaikai nori "pasakyti", net ir be žodžių ar kitokiu bendravimo būdu. Vis dėlto, siekiant užtikrinti pilnavertišką vaiko dalyvavimą amžių atitinkančiose veiklose, vaikas turi išmokti bendrauti su kitais. Bendravimas padės vaiką suprasti vaikų darželyje, mokykloje, su draugais. Per pastaruosius dešimtmečius ekspertai kuria ir kuria skirtingus bendravimo būdus. Anksčiau vaikai buvo mokomi kalbėti, o šiomis dienomis daugiausia dėmesio skiriama bendravimui. Svarbu rasti geriausią būdą, kaip vaikas galėtų išreikšti savo poreikius ir mintis. Tai galima pasiekti naudojant žodžius, gestus, paveikslėlius, piktogramas, objektus ar sudėtingesnes technologijas. Bendravimo forma turi būti parinkta pagal vaiko motorinius, pažinimo, taktinio, regėjimo, klausos ir kitus gebėjimus.





Vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, bendrosios motorikos įgūdžiai dažniausiai būna gana prasti, tad dėl to jiems yra sunku būti nepriklausomiems daugumoje kasdienio gyvenimo sričių. Vaikų motoriniai įgūdžiai gali būti geri tiek, kad jie taptų nepriklausomi, jei yra tinkamai pritaikoma aplinka. Jei vaikai susiduria su sagų užsegimo problema, tai galima juos rengti kelnėmis, marškiniais, švarkais ir kitais drabužiais be sagų, o naudojant gumą, užtrauktukus ar kita, kad patys galėtų atitraukti ir užtraukti. Patas sunkiausias įgūdis yra apsiauti batus, tad vaikai, turintys cerebrinį paralyžį, dažniausiai negali to atlikti. Šiomis dienomis mes galime nusipirkti elastines kelnes arba batus su užtrauktukais, todėl vaikai gali būti nepriklausomi. Taip pat yra daugybė galimybių pritaikyti daiktus valgymui ir gėrimui. Kartais pakanka stalo įrankių su stora ir sunkia rankena, siekiant pagerinti šaukšto ar šakutės laikymą. Jei to nepakanka, yra daugiau pritaikymų, kad būtų galima nustatyti užsegimą prie rankos. Vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi, sunku nulaikyti ranką, todėl jie išbarstyt daug maisto, išpilti sriubos. Todėl kartais turime rasti šiek tiek gilesnį šaukštą ar šakutę, kuris neleidžia iškristi maistui.





Padedant vaikui tapti labiau nepriklausomam kasdienio gyvenimo veikloje, jis gali padėti tėvams mėgautis tokiomis veiklomis su vaiku, kurios susijusios su visos šeimos veiklomis, pavyzdžiui, valgyti restoranuose, vakarieniauti drauge ir panašiai. Vis dėlto svarbu plėtoti vaiko mąstymą, mokyti vaiką suprasti jį supantį pasaulį. Dažniausiai tėvai suvokia, kad akademiniai pasiekimai yra svarbūs vaiko ateičiai. Tačiau vaiko intelektualinės plėtros skatinimui nepakanka tik galvoti apie akademinės žinias. Svarbu suteikti daugybę paskatų mąstymui skatinti. Tai galima padaryti paprasta veikla, pvz., skaityti knygas, žaisti stalo žaidimus ar lankytis muziejuje, parodoje. Nors akademiniai pasiekimai yra svarbūs vaikui, kiti patyrimai ir veikla taip pat svarbūs emociniu požiūriu laimingo žmogaus vystymuisi. Todėl tėvai ir specialistai, dirbantys su vaiku, turi galvoti apie vaiko poreikį turėti laisvalaikį, žaisti su bendraamžiais arba kartais tiesiog nieko nedaryti. Vaikai gali susipažinti su potencialiais draugais ir pradėti socializacijos procesą per veiklą ir sąveiką su bendraamžiais. Raskite veiklas, kuriomis vaikas gali mėgautis ir kurios atitinka jo įgūdžius ir amžiaus ypatumus. Paprastas būdas susipažinti su kitais žmonėmis yra bendros veiklos ir interesai, kurie padeda vaikui suprasti, kad jis ar ji gali susikurti draugų.

Vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, tėvai daug laiko rūpinasi savo vaikais ir kartais pamiršta savo poreikius. Jie pamiršta, kad kartais reikia pailsėti vieniems, be savo vaiko. Kartais tėvams yra naudinga praleisti šiek tiek laiko kartu su savo sutuoktiniu, susitikti su draugais be vaikų. Norint tai padaryti yra svarbu, kad su vaiku pasiliktų asmuo, kuriuo yra pasitikima. Jei tėvai nepasitiki asmeniu prižiūrinčiu jų vaiką, jie neišnaudos savo laisvo laiko pilnavertiškai. Kai kuriose šalyse yra "vaikų priežiūros / priežiūros" paslaugos, skirtos vaikams su įvairaus pobūdžio negalia. Kroatijoje tėvai gali prašyti "auklės" paslaugos iš agentūros, kuri teikia šias paslaugas nemokamai. Ši agentūra renka savanorius ir suteikia jiems trumpus mokymus apie neįgalių vaikų poreikius. Taigi šie savanoriai yra mokomi ne tik rūpintis vaikais, bet ir skatinti bendravimą, mokymąsi, socializaciją ir kt.

Nuorodos:

Brain Plasticity: What Is It? Learning and Memory. Available on:

<https://faculty.washington.edu/chudler/plast.html>

Baranello G, Rosenbaum P, Denver BD, Haataja L (2016) The Visual Function Classification System: a new classification system for visual function in children with Cerebral palsy. International Conference on Cerebral palsy and other Childhood-onset Disabilities. Stockholm 1–4 June 2016. Mini Symposia. <http://eacd2016.org/mini-symposia/>

Cans, C., De-la-Cruz, J., Mermet, MA (2008) Epidemiology of cerebral palsy. Paediatrics and Child Health. 18(9):393-398.

Eliasson, A., Krumlinde-Sundholm, L., Rösblad, B., Beckung, E., Arner, M., Öhrvall, A., & Rosenbaum, P. (2006). The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: Scale development and evidence of validity and reliability. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48(7), 549-554. doi:10.1017/S0012162206001162

Hidecker, M. J. C., Paneth, N., Rosenbaum, P. L., Kent, R. D., Lillie, J., Eulenberg, J. B., Chester, Jr, K., Johnson, B., Michalsen, L., Evatt, M. And Taylor, K. (2011), Developing and validating the

Communication Function Classification System for individuals with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53: 704–710. doi:10.1111/j.1469-8749.2011.03996.x

Ketelaar M, Volman MJ, Gorter JW, Vermeer A. (2008) Stress in parents of children with cerebral palsy: what sources of stress are we talking about? *Child Care Health Dev.* Nov;34(6):825-9. doi: 10.1111/j.1365-2214.2008.00876.x

Reddihough, DS., Collins, KJ (2003) The epidemiology and causes of cerebral palsy. *Australian Journal of Physiotherapy*. 49(1);7-12. [https://doi.org/10.1016/S0004-9514\(14\)60183-5](https://doi.org/10.1016/S0004-9514(14)60183-5)

Rosenbaum P., Paneth N., Leviton A., Goldstein M., Bax M. (2007): A report: the definition and classification of cerebral palsy, *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49(109), 8–14. DOI:10.1111/j.1469-8749.2007.tb12610.x

Sellers, D., Mandy, A., Pennington, L., Hankins, M. and Morris, C. (2014), Development and reliability of a system to classify the eating and drinking ability of people with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*, 56: 245–251. doi:10.1111/dmcn.12352

3. Kas yra autizmo spektro sutrikimas?

Autizmo spektro sutrikimas (toliau- ASD) yra vystymosi negalia, kuri pasirodo ankstyvame vaiko amžiuje. Sutrikimas apibūdinamas sunkumais dviejose srityse:

- 1) Socialinės komunikacijos ir socialinės sąveikos
- 2) Elgesio- pasikartojantis elgesys ar fiksuoti interesai.

(išsamiau žiūrėti 1 apibrėžime)

Stiprybių ir sunkumų kombinacija yra unikali kiekvienam vaikui turinčiam autizmo spektro sutrikimą. Yra žinomas sakinyss „Kada sutinki vieną asmenį turintį autizmą, sutinki vieną asmenį turintį autizmą“, kuris apibūdina poreikių įvairovę ir siekius asmens turinčio autizmo spektro sutrikimą. Vieni žmonės gali turėti labai daug sunkumų kasdieniniuose iššūkiuose, o kiti- mažiau. Tai gali keistis gyvenime, bet taip pat gali varijuoti priklausomai nuo specifinės situacijos ar aplinkos (mokykloje, namuose, prekybos centre).

Kokius sunkumus gali turėti vaikas turintis autizmo spektro sutrikimą?

- Vaiko neišplėtotą, neišsivysčiusią kalbą arba, kai ji išsivysto, vaikas jos nenaudoja įprastiniu būdu. Vaikui gali būti būdinga echolalija (kartojimas žodžių ar frazių, kurios buvo girdėtos anksčiau, arba sudeda sakinius iš paveikslėlių).
- Vaikas gali turėti sunkumų dėl pokalbio, pradėdamas, palaikantis ir baigiant sąveiką su kitais.
- Dauguma vaikų neinicijuoja vaizduotės žaidimų, jei kas nors žaidžia, jei gali nuolat kartoti tą pačią „istoriją“ ir primygtinai reikalauti savo scenarijuje jos, jie gali žaisti su daiktais pakartotinai, arba iširti jausmą (paragauti, paliesti). Jie visuomet turi sunkumų žaidžiant su bendraamžiais.
- Kai kurie vaikai neimituoja bendraamžių arba suaugusiųjų.
- Vaikai turi sunkumų dėl akių kontakto. Kai kurie vaikai nepalaiko akių kontakto, o kai kurie vaikai palaiko akių kontaktą tik kai kuriose situacijose (pavyzdžiui, kai jie ko nors klausia), kai kurie vaikai negali palaikyti akių kontakto ir klausytis kitų tuo pat metu.
- Kai kurie vaikai nekeičia veido išraiškų ir kartais būna sunku suprasti, kaip jie jaučiasi arba, ko jie norėtų. Iš kitos pusės, jie nuolat susiduria su problemomis suvokiant kitų žmonių neverbalinę komunikaciją. Jie gali tiesiogiai remtis tuo, ką žmonės kalba, neatsižvelgiant į tai, kaip žmonės naudoja gestus, veido išraiškas ir akių kontaktus, norėdami perduoti

pranešimą. Tai gali sukelti nepatogią sąveiką ir nesusipratimą kito asmens ketinimų. Deja, problemų su neverbaliniais bendravimo aspektais gali būti ypač sunku su mokyklos bendraamžiais, kurie dažnai yra mažiau tolerantiški socialiai netinkamam elgesiui nei suaugusieji ir turi mažiau strategijų, kaip valdyti sunkią socialinę sąveiką su socialiniu partneriu.

- Šie vaikai dažnai savaime nenori ieškoti kitų žmonių, kad "pasidalintų" tuo, ko jie patiria. Jie gali nematyti vertės nurodydami dalykus, kurie jiems patinka arba gali nepasiekti jų pasiekimų.
- Vaikas gali turėti sunkumų socialiniuose žmonių santykiuose, kuomet reikia „duoti ir imti“. Keli pavyzdžiai, kaip šie išbandymai gali paveikti socialinę sąveiką:
 - Gali būti sunku jaunesniems vaikams dalintis ar keistis žaislais ar pageidaujama žaislais.
 - Paaugliams ar suaugusiesiems gali kilti sunkumų rodant ar išreiškiant susirūpinimą, kai kas nors yra sutrikęs, arba stengiantis kitam pasiūlyti komfortą. Tai reiškia, kad asmuo turintis autizmo spektro sutrikimą nepastebi, kad kitas asmuo yra nusiminęs ar nenori jam padėti. Tačiau, jie gali sunkiai suprasti, kodėl kažkas verkia ar yra susikrimtęs, arba gali nesuprasti, kad jų empatiškumas gali palengvinti sunkią padėtį kitam asmeniui. Jiems gali būti tiesiog neaišku, kaip keisti savo elgesį, kad geriau atitiktų kitų poreikius.

Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, gretutiniai sutrikimai gali būti skirtingi. Vaikams gali būti būdingi pasikartojantys judesiai, pvz., Pirštų veržimas priešais akis, pasisukimas atgal ir pasikartojantys judesiai naudojant daiktus. Kita forma gali būti tai, kad vaikai per daug užsiima vienu objektu, idėja ar žmogumi. Ir pagaliau, jie gali susidurti su sunkumais dėl pokyčių aplinkoje (NAC, 2011).

Keletas faktų apie autizmo spektro sutrikimą

Autizmo spektro sutrikimas (ASD) ir autizmas yra bendri visuotinių vystymosi sutrikimų terminai, kuriems būdingi socialinės sąveikos sunkumai, žodiniai ir nežodiniai bendravimo sunkumai ir pasikartojantys elgesys. Anksčiau buvo tokie sutrikimai (autizmo sutrikimai, vaikų sutrikimo sutrikimas, išsivystymo sutrikimas, nenurodytas kitaip (PDD-NOS) ir Aspergerio sindromas), tačiau nuo DSM-5 paskelbimo (diagnostikos ir statistikos psichikos sutrikimų vadovas) (APA, 2013 m.) visi jie buvo sujungti į autizmo spektro sutrikimo diagnozę.

Kartais sąvokos "Kanner" arba "Klasikinis autizmas" vartojami apibūdinti sunkiausią sutrikimo formą. Kad vaikas gautų autizmo spektro sutrikimo diagnozę, jis turi turėti

sunkumų bent šešiose vystymosi ir elgesio charakteristikose iki 3 metų amžiaus. Yra dvi sritys, kuriose sunkumų patiria žmonės turintys autizmo spektro sutrikimą:

- 1) socialinis bendravimas ir socialinė sąveika
- 2) ribotas ir pasikartojantis elgesio modelis.

Tiksliau tariant, žmonėms, turintiems autizmo spektro sutrikimų, kyla sunkumų socialiniu-emociniu abipusiškumu, trūkumais nežodinio komunikacinio elgesio, naudojamo socialinei sąveikai ir trūkumui kurti, palaikyti ir suprasti santykius. Be to, jie turi pasikartojančius elgesio modelius, įskaitant stereotipinius ar pasikartojančius motorikos judesius, primygtinai reikalaujantys vienodumo ar nelankstumo įprastuose dalykuose bei rutinoje, labai riboti, sufokusuojantys interesus, hyper arba hipo aktyvūs sensoriniam atsakui, ryšiui su aplinka. Simptomai šiuo metu gali būti pateikti arba pranešti praeityje. DSM-5 turi papildomą kategoriją "Socialinės komunikacijos sutrikimas" (SCD). Tai leidžia nustatyti negalios diagnozę socialiniame bendravime, be pasikartojančio elgesio. Socialinės komunikacijos sutrikimas yra nauja diagnozė ir reikia daug daugiau tyrimų ir informacijos. Šiuo metu yra nedaug rekomendacijų dėl socialinės komunikacijos sutrikimo gydymo. Kol tokios gairės nebus pasiekiamos, pacientams, sergantiems socialinės komunikacijos sutrikimu, turėtų būti teikiamos gydomosios priemonės, kuriomis siekiama socialinių ryšių, įskaitant daugelį autizmo specifinių intervencijų. (Autizmas kalba 2014 m.).

- Autizmo spektro sutrikimo paplitimas yra maždaug 1: 100 (Fombonee et al, 2011).
- 44-52% autizmo spektro sutrikimą turinčių asmenų gali turėti intelekto sutrikimų (<http://www.autism.org.uk>).
- Autizmo spektro sutrikimo atvejų yra 4,5 karto daugiau berniukų nei mergaičių (kai kurie tyrimai rodo 2:1, daugelis mergaičių nepripažįstamos, nes autizmo spektro sutrikimai moterims ir mergaitėms skiriasi (Gould ir Ashton-Smith, 2011).

Kokios yra autizmo spektro sutrikimų priežastys?

Atsakymas į šį klausimą buvo nežinomas iki tol, kol mokslininkai ieškojo atsakymo. Šiandien mes žinome, kad yra labai daug priežasčių, tad išskirti vienos negalėtume. Mokslininkai identifikavo genų pakitimus ir mutacijas, kurios susijusios su autizmo spektro sutrikimais. 20 proc. asmenų, kurie turi autizmo spektro sutrikimą, yra aptinkamos specifinės genetinės priežastys. Vis tik, daugeliu atvejų, kompleksas įvairių genetinių faktorių ir aplinkos veiksnių turi įtakos ankstyvajai smegenų raidai, vystymuisi. Kitaip tariant, esant genetiniam polinkiui į autizmo spektro sutrikimus,

daugelis ne genetinių ar aplinkosauginių faktorių įtaka dar labiau padidina vaiko riziką. Aiškiausias šių rizikos veiksnių aplinkai įrodymas apima įvykius prieš gimdymą ir jo metu. Jie apima vyresnį tėvų amžių nėštumo metu (tiek mama, tiek tėtis), motinos ligos nėštumo metu, ligos gimdymo metu, ankstyvas gimdymas, labai mažos naujagimio svoris ir tam tikri sunkumai gimdymo metu, ypač, deguonies nepakankamumas kūdikiui. Motinoms didelis pesticidų kiekis ir oro tarša, taip pat gali kelti didesnę riziką būsimam vaikui susirgti autizmo spektro sutrikimais. Svarbu nepamiršti, kad šie minėti veiksniai savaime nesukelia autizmo. Priešingai, kartu su genetiniais rizikos veiksniais, jie tik padidinti riziką susirgti. Nors autizmo priežastys yra sudėtingos ir kompleksinės, yra gana akivaizdu, kad priežastis nėra blogas auklėjimas ("Autizmas", 2014 m.).

Tėvai tėvams

(skirsnuose, pažymėtuose šiame skyriuje esančiose žaliosiose lentelėse, NAC pateikia 2011 m. be pakeitimų ir korekcijų, nes tai yra vertingos tėvų patirtys)

Tėvai tėvams

Prieš eilę metų mažai žmonių žinojo apie autizmo spektro sutrikimus ir gydymas buvo labai ribotas. Deja, tėvai, ypač motinos, dažnai būdavo kaltinamos dėl vaikų sutrikimų. Jos buvo paženklintos "šaldytuvų mamos", kurios nesugebėjo reaguoti į savo vaikų poreikius. Šiems tėvams buvo daug sunkiau prisijungti ir gauti paramą iš vieniems iš kitų. Draugai ir šeimos nariai, kurie nebuvo susipažinę su autizmu, dažnai nutoldavo nuo santykių su šiomis šeimomis, nes nežinojo, ką daryti. Dėl platesnės informacijos žiniasklaidoje daug daugiau žmonių sužino apie autizmo spektro sutrikimus, nei nei praeityje. Tačiau ši informacija ne visada perteikia autizmo sudėtingumą. Tai reiškia, kad jūs vis tiek susiduriate su specialistais, draugais ir bendruomenėmis, kai yra neteisingas ar neišsamus jūsų vaiko sutrikimo ar jo šeimos padėties supratimas. Nebijokite tapti vaiko advokatu ir savo draugų ir savo bendruomenės pedagogu. Daugelis žmonių paprasčiausiai reikalauja daugiau informacijos arba turi suprasti jūsų patirtį, kad taptų palaikymo šaltiniu jums ir kitoms šeimoms, kurios turi vaiką su autizmo spektro sutrikimu. (NAC, 2011, p. 22).

Kaip autizmo spektro sutrikimai yra diagnozuojami?

Nėra jokių medicininių testų, kuriais būtų galima diagnozuoti autizmo spektro sutrikimą, o diagnozė yra pagrįsta vaiko elgesio vertinimu skirtingose situacijose.

Diagnozės pagrindiniai elementai dažniausiai yra išskiriami šie:

1. Klinikinis interviu ir stebėjimas.
2. Naudojami specifiniai testai/kriterijai skirti autizmo spektro sutrikimams.
3. Pažinimo/vystymosi vertinimas.
4. Adaptacijos vertinimas.
5. Specifiniai biomedicininiai testai (žiūrėti Filipek et al, 2000)

ADOS (Autizmo diagnostikos interviu peržiūrėta; Rutter, Le Couteur i Lord, 2003) ir ADI-R (autizmo diagnostinis interviu pataisytas; Rutter, Le Couteur i Lord, 2003) yra autentiškas autizmo diagnozės standartas, ir rekomenduojama, kad vienas iš jų būtų įtrauktas į diagnostinį įvertinimą.

Kaip valdyti intervencijas?

Efektyvus gydymo suradimo procesas tėvams gali būti sunkus ir reikalaujantis nepaprastos tvirtybės ir gana nuobodus! Yra daugybė gydymo būdų, kurie siūlo magiškų išgijimą ir nėra aiškių būdų tėvų palaikymo sistemoje. Berniuko, turinčio autizmo spektro sutrikimą, motina rašo: "Visų pirma, aš sužinojau, kad mes tėvai, nesvarbu, kiek mes norime gauti panacėjos, leisime sau vadovautis kažkuo kita, o ne savo panišku poreikiu kuo greičiau rasti atsakymus. Mes turime leisti sau vadovautis savo Dievo duota priežastimi, mūsų logikos dovana, taip pat mūsų viltimis ir maldomis ... "(Maurice, 1996, p. 6).

Be abejo, esate svarbiausias jūsų vaiko pasaulio ekspertas. Galite pateikti išsamią informaciją apie jūsų vaiko gyvenimą, stipriąsias puses, iššūkius, su kuriais jis susiduria, ir kliūtis, su kuriomis jis jau susidūrė. Šios išsamios žinios bus svarbios specialistams, su kuriais dirbate, todėl jums svarbu veiksmingai bendradarbiauti su kitais savo vaiko komandos ekspertais. Ekspertai turėtų įvertinti jūsų unikalią patirtį, ir jūs galite labai pasinaudoti savo profesinėmis žiniomis ir patirtimi (NAC, 2011 m.).

Yra daug įrodymais pagrįstų gydymo būdų (informacijos ieškokite NAC, 2011 m. Ir NAC, 2015 m.), Bet jie gali būti sunkiai prieinami ar pripažinti. Kai kurie gydymo būdai, kurie egzistuoja, nėra apritaikomi, kaip geri autizmo gydymo būdai, ir nėra įvertinti. Svarbu, kad su jūsų vaiku dirbantis specialistas renka duomenis prieš gydymą, jo metu ir po gydymo, nes jis gali padėti jums ir jai įvertinti, ar vaikas daro pažangą. Be aiškių duomenų, rodančių, kad gydymas gali pagerinti jūsų vaiko įgūdžius, jūs galite iššvaistyti daug laiko gydymui, kuris jūsų vaikui nėra veiksmingas.

Kas yra svarbu klausiant kiekvieno gydymo paslaugų teikėjo:

Ką reiškia šis gydymas? Ką tai turėtų veikti? Kaip įvertinsite gydymą, kaip aš žinosiu, ar šis gydymas yra veiksmingas mano vaikui?

Ir jei jums siūloma atlikti išsamius medicininius patikrinimus, kurie gali sukelti stresą ar priešiškus jūsus vaikui, taip pat galite paklausti:

Kodėl jums reikia šios informacijos? Kas atsitiks, kai sužinosime rezultatus? Ar tai tik padės surinkti informacijos ar bus nurodymų, kaip pakeisti mano vaiko gydymą? Ar bus mano vaiko gyvenimo pokyčiai, jei aš sužinosiu šią informaciją? Kas atsitiks, jei neatliksite šio egzamino/testo?

Efektyvūs pedagogai ir terapeutai nebijos jūsų dalyvavimo vaiko gydymo procese. Nedvejodami paklauskite, ar galite padaryti keletą pastabų, kai profesionalai gydo jūsų vaiką. Tai yra visiškai pagrįsta, kad galėtumėte stebėti vaiko veiklą ir gydymo būdą. (NAC, 2011 m.)

Jei jūsų buvimas labai paveikia vaiko elgesį, galite paprašyti profesionalo padaryti vaizdo įrašą, kad galėtumėte jį stebėti.

Mes gyvename kultūroje, kuri dažnai sako, kad mes neturėtume klausinėti sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų. Nepamirškite, kad kai kurie sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai gali neturėti daug patirties ar komforto, kuomet rūpinasi ir dirba su vaikais, turinčiais autizmo spektro sutrikimų arba kitų specialiųjų ugdymosi poreikių. Tai tinkamas laikas nustatyti pasirinkimo galimybes, kalbėtis su kitomis šeimomis ir būti sąžiningiems dėl jūsų rūpesčių ir lūkesčių. Jums reikės būti pasirengusiems ir turėti tinkamos medžiagos mokytis sveikatos priežiūros paslaugų teikėją! Kaip ir kiti profesionalai, rūpindamiesi savo vaiku, būkite pagarbūs, atidžiai klausykite, įsitraukite į sklandų dialogą, o prireikus pasisakykite už savo vaiką (NAC, 2011).

Tėvai tėvams

Yra svarbu suprasti įprastai besivystančių vaikų elgesio standartus, nes mes kartais galime pastebėti, kad vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, elgesio standartai skiriasi nuo jų bendraamžių. Kai kurie tėvai ar šeimos išsikelia per žemus lūkesčius, o kai kurie - per didelius. Paklauskite savęs, ar įprastinės raidos vaikas darytų tą patį žaidimų aikštelėje ar prie pietų stalo. Ar šis elgesys atkreiptų aplinkinių dėmesį ir būtų laikomas netinkamu? Lūkesčiai, susiję su vaikais turinčiais autizmo spektro sutrikimų, neturėtų būti per žemi sudaryti jiems įgūdžių, kurie ateityje leistų pasiekti savo potencialą ir dalyvauti bendruomenės veikloje. Tačiau vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų, taip pat neturėtų būti iškeliami nepagrįstai dideli lūkesčiai - visi vaikai kartais netinkamai

pasirenka, ir daugelį šių pasirinkimų nereikia išsamiai analizuoti.

Naudokite struktūrą

Struktūra, atrodo, padeda daugeliui autistiškų vaikų valdyti savo aplinką. Tėvams būna kur kas sunkiau išlaikyti tą pačią struktūrą namuose, kokia būna sudaroma vaikui mokykloje. Tai dažniausiai nulemia kiti šeimoje augantys vaikai, kuriems reikalinga priežiūra, darbo reikalavimai, valgymo ar valymo įsipareigojimai ir atsakomybės, ir tėvų teisėtas poreikis asmeniškai atsipalaiduoti ir pailsėti. Atminkite, kad struktūrą sukurti ir palaikyti per atostogas ar kitą laisvą laiką nuo mokyklos gali būti gana sunku. Specialus planavimas ir paruošimas gali padaryti didžiulį skirtumą.

Tėvai tėvams

Jūsų vaikas greičiausiai gaus naudos iš papildomos struktūros mokykloje, namuose ar bendruomenėje.

- Mokykloje jūsų vaikui gali prireikti pagalbos užbaigiant didesnes užduotis (pvz., Knygų ataskaitas ar mokslinius eksperimentus) arba dalyvauti grupės veikloje, kai jis turi bendrauti su bendraamžiais, kad užbaigtų projektą. Gali prireikti daugiau laiko testams užbaigti, atsakymų užrašymui, ramesnės vietos bandymams ir kt. Ne visi mokyklos specialistai supras, kad jūsų vaikui bus naudingos tokios modifikacijos. Tai ypač pasakytina, jei turite vaiką, kuris, atrodo, yra geriau bendraujantis, nei jis iš tikrųjų yra. Tai reiškia, kad jums gali tekti pasisakyti savo vaiko vardu. Jūsų vaikas greičiausiai gaus daugiau naudos iš papildomos struktūros mokykloje, namuose ar bendruomenėje.
- Namuose galbūt norėsite sustruktūruoti namų darbų laiką, keisti darbus, pateikdami konkrečias instrukcijas, sukurdami savo vaiko kontrolinius sąrašus ir tt Mes suprantame, kad gali atrodyti pernelyg didelis reikalavimas įdiegiant šias strategijas. Tačiau jei jūsų vaikui reikia gana daug struktūros, kad jis būtų sėkmingas, prisiminkite, kad vaikui bus tiek lengviau, kiek struktūruotai viską būsite pateikę.
- Bendruomenės išvykos natūraliai yra mažiau struktūruotos. Naudojant tvarkaraščius ir pasakojimus pagrįstas intervencijas, tai gali būti puikus būdas padėti jūsų vaikui pasiruošti šiai veiklai. (NAC, 2011 m.)

Broliai ir seserys

Kartais gali būti sudėtinga, komplikuota ir didelis iššūkis turėti brolių ar seserį su autizmo spektro sutrikimais. Broliai ar seserys vaiko, turinčio autizmo spektro sutrikimą, gali jaustis apleisti, nuliūdę ar susipainioję. Kaip tėvai, jūs turėtumėte išklaudyti susirūpinimą ir baimes bei padėti suprasti ir priimti jūsų šeimos unikalumą (Timmons, Breitenbach and MacIsaac, 2006).

Broliams ir seserims gali reikėti paramos (Wheeler,2006):

- Tėvų bendravimas, kuris yra vystymosi požiūriu tinkamas, faktinis ir nuolatinis. Jie turi žinoti, kad bendravimas šeimoje yra skatinamas.
- Tėvų dėmesys, kuris nėra susijęs su broliu ar seserimi, kuris turi autizmo spektro sutrikimą. Jie turi turėti skirti laiko „normaliems“ šeimos užsiėmimams.
- Informacija apie tai, kaip bendrauti su savo broliu ar seserimi panašiai kaip ir kitose brolių ar seserų porose.
- Pasirinkimas apie tai, kaip jie turėtų dalyvauti jų brolio ar seserio, turinčio autizmo spektro sutrikimą, priežiūroje ir gydyme.
- Jaustis saugiai ir žinoti, kad jie bus apsaugoti nuo elgesio, kurį gali inicijuoti jų brolis ar sesuo, turintis autizmo spektro sutrikimą.
- Skirti tinkamą laiką ir paramą, kad galėtų susidoroti su savo jausmais apie jų brolio ar seserio diagnozę.
- Sąveika su kitais autizmo spektro sutrikimų turinčiais vaikais ir seserimis, kad pasidalintų savo patirtimi.
- Taip kaip ir tėvams reikia pagalbos, taip ir broliams ir seserims turima patarti, kaip atsakyti į klausimus apie jų brolio ar seserio negalią.

Pasirūpinkite savimi!

Tėvai tėvams

Nesijauskite kaltu, jei turėsite palikti savo vaiką auklei, o visa kita jūsų šeima poilsio metu išeis pažiūrėti filmo. Kartais tai geriausia visai šeimai! Jūsų vaiko komanda padės jam tobulinti įgūdžius, kuriuos jam reikia įgyti norint eiti žiūrėti filmų drauge su šeima, tačiau nepalikite likusios šeimos neribotame laukime, kol šie įgūdžiai vystomi.

Tėvystė yra sunki. Autizmo spektro sutrikim turinčio vaiko auginimas kelia unikalius iššūkius ir stresorius. Vaikų, sergančių autizm spektro sutrikimu, tėvai dažnai patiria didelį stresą, nes jie atsakingi už savo vaiko priežiūrą. Bendra veikla, pvz., Apsipirkimas ir vakarienė su šeima, gali būti sudėtinga.

Asmenų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, auginimas ir priežiūra gali smarkiai turėti įtakos šeimos fizinei, finansinei ir emocinei gerovei. Tėvai gali patirti stresą, nes turi nuspręsti, kaip paskirstyti savo dėmesį ir energiją šeimos nariams. Tėvai gali išgyventi didelius santuokinio gyvenimo ir tarpasmeninių santykių išbandymus dėl arba jaučia kaltę dėl riboto laiko, kurį jie praleidžia su savo kitais vaikais, kai daugiausia jų dėmesio skiria vaikui su autizmo spektro sutrikimais. Jums bus lengviau sukonzentruoti visą energiją, kurią skirate vaikui su autizmo spektro sutrikimais, jei jūsų atsparumas ir santykiai bus susiję taip pat ir su kitais asmenimis, kurie rūpinasi jumis ir jūsų vaiku. Šie santykiai gali egzistuoti jūsų namuose, bet taip pat gali egzistuoti su draugais, kolegomis, ar kiti žmonės, kurie ilgai domisi jūsų gerove.

Nuorodos

- Autism Speaks (2014). A 100 day kit for newly diagnosed families of young children. Autism Speaks Inc.
- Lord, C., Rutter, M., DiLavore, P.C., Risi, S., Gotham, K. i Bishop, S.L. (2012). *Autism Diagnostic Observation Schedule, Second Edition*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems Inc.
- Lord, C., Rutter, M. i Couteur, A. (1994). Autism Diagnostic Interview-Revised: A revised version of a diagnostic interview for caregivers of individuals with possible pervasive developmental disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 24, 659–685.
- Maurice, C., Green, G. and Luce, S.C. (1996). Behavioral Intervention for young children with autism. A manual for parents and professionals. Pro-ed: Austin, Texas.
- National Autism Center. (2015). Evidence-based practice and autism in the schools (2nd ed.). Randolph, MA: Author
- National Autism Center. (2011). A Parent's guide to evidence base practice and autism. Randolph, MA: Author
- Filipek, P.A., Accardo, P.J., Ashwal, S., Baranek, G.T., Cook, E.H., Dawson, G., Gordon, B., Gravel, J.S., Johnson, C.P., Kallen, R.J., Levy, S.E., Minshew, N.J., Ozonoff, S., Prizant, B.M., Rogers, S.J., Stone, W.L., Teplin, S.W., Tuchman, R.F., Volkmar, F.R. (2000).

Practice parameter: screening and diagnosis of autism: report of the quality standards subcommittee of the American Academy of Neurology and the Child Neurology Society. *Neurology*, 55, 468-479.

- Timmons, V., Breitenbach, M., MacIsaac, M. (2006). *A Resource Guide for Parents of Children with Autism: Supporting Inclusive Practice*. University of Prince Edward Island.

4.

Doc. Dr. Ana Wagner Jakab,

Doc.Dr. Daniela Cvitković,

Zagrebo Universitetas, Švietimo ir reabilitacijos mokslų fakultetas

Santrauka: terminas Mokymosi sutrikimai (MS) vartojamas kalbant apie daugybę sutrikimų, kurie turi įtakos įgyjant, sisteminant, išsaugant, suprantant ir vartojant verbalinę ir neverbalinę informaciją. Šie sutrikimai turi neigiamos įtakos asmenims, kurie kitose srityse demonstruoja bent jau vidutinius gebėjimus. Mokymosi sutrikimai skiriasi savo sudėtingumo laipsniu ir gali trukdyti įgyti ir vartoti vieną arba daugiau gebėjimų šnekamosios kalbos, skaitymo, rašymo ir matematikos srityse. Jie yra daug sudėtingesni nei atrodė iš pradžių, nes jie neigiamai veikia vaiko savęs suvokimą, socialines kompetencijas ir savimoneį. Be to, MS turi įtakos šeimai ir tampa visos šeimos interesu. Tikimės, kad šis skyrius bus naudingas toms šeimoms, kuriose auga vaikas turintis MS. Jau vien kai kurių vaikų kamuojančių problemų supratimas gali padėti tėvams, broliams ir seserims pasiekti teigiamų rezultatų.

Ar jūsų vaikui yra diagnozuotas mokymosi sutrikimas? Ar jūs iškart pradėjo nerimauti dėl to kaip jam seksis mokykloje? Tai, kad jūs savo vaikui linkite didžiausio pasisekimo moksle, yra normalu, bet tai nėra galutinis tikslas. Iš tikrųjų jūs norite, kad vaikas gyvenime būtų laimingas ir kad jam viskas sektųsi. Drašinamas, ir sulaukdamas paramos jūsų vaikas gali įgyti daug pasitikėjimo savimi ir padėti rimtus pagrindus sėkmei gyvenime.

Dvylikametei Majai yra sutrikęs skaitymas ir rašymas, jai sunku sutelkti dėmesį, yra sutrikusi darbinė atmintis ir informacijos apdorojimo greitis. Ji turi teisę į Individualizuotą mokymo programą (IMP). Jai sunku suvokti tekstus, mokyti naujų sąvokų; sunku įvardyti ir suprasti laiko – erdvės santykį. Sunku išmokyti daugybės lentelę. Kai kurie mokytojai ją kritikuoja ir nesilaiko IMP, todėl Maja kenčia ir nuo psichosomatinių problemų (galvos skausmo, skrandžio skausmų ir t.t.), nerimo. Majai labai sekasi piešti, nerti, daryti žaislus. Maja domisi eksperimentais, mokslu ir naujais tyrimais. Maja nepasiduoda net atlikdama sunkiausias užduotis, tačiau labai priešinasi rašymo užduotims, ypač toms, kurių ji teigia negalinti atlikti. Ji susiduria su draugų ir aplinkos nesupratimu – jie yra įsitikinę, kad ji neturi sutrikimo, o tiesiog per mažai dirba namuose. Ji labai liūdi, kad neturi gero draugo. Jai nesiseka užmegzti draugysčių ir dėl to ji labai nusivilia. Ji lanko tarpusavio seminarus viename centre, skirtus skatinti socialinę kompetenciją ir mažinti

Kas yra mokymosi sutrikimai?

Priimta Kanados Mokymosi sutrikimų Asociacijos, 2002m. sausio 30d., iš naujo patvirtinta 2015m. kovo 2d.

Terminas Mokymosi sutrikimai (MS) vartojamas kalbant apie daugybę sutrikimų, kurie turi įtakos įgyjant, sisteminant, išsaugant, suprantant ir vartojant verbalinę ir neverbalinę informaciją. Šie sutrikimai turi neigiamos įtakos asmenims, kurie kitose srityse demonstruoja bent jau vidutinius gebėjimus, būtinus mąstymui ir/arba pagrindimui. Mokymosi sutrikimai skiriasi nuo kitų intelektinių sutrikimų.

Mokymosi sutrikimai atsiranda pablogėjus vienam arba daugiau procesų, susijusių su suvokimu, mąstymu, prisiminimu arba mokymusi. Šie procesai apima, tačiau neapsiriboja: kalbos apdorojimą; fonologinį apdorojimą; vaizdinį erdvinį apdorojimą; apdorojimo greitį; atmintį ir dėmesį; ir vykdomąsias funkcijas (pvz. planavimą ir sprendimų priėmimą).

Mokymosi sutrikimai skiriasi savo sudėtingumo laipsniu ir gali trukdyti įgyjant ir vartojant vieną arba daugiau iš toliau paminėtų įgūdžių:

- žodinė kalba (pvz. klausymas, kalbėjimas, supratimas);
- skaitymas (pvz. dekodavimas, fonetinės žinios, žodžių atpažinimas, supratimas);
- rašytinė kalba (pvz. rašyba ir rašytiniai išsireiškimai); ir
- matematika (pvz. skaičiavimas, problemų sprendimas).

Mokymosi sutrikimai taip pat gali apimti sunkumus su organizaciniais įgūdžiais, socialiniu suvokimu, socialiniu bendravimu ir perspektyvų išnaudojimu.

Mokymosi sutrikimai išlieka visą gyvenimą. Tai kaip jie pasireiškia žmogaus gyvenime gali skirtis, priklausomai nuo sąveikos tarp aplinkos reikalavimų ir asmens stipriųjų pusių ir poreikių. Mokymosi sutrikimus galima įtarti esant netikėtam nepakankamam pažangumui arba kuomet kažko yra pasiekama tik daugybės pastangų ir pagalbos dėka.

Mokymosi sutrikimai kyla dėl genetinių ir/arba neurobiologinių veiksnių arba sužalojimo, dėl kurio smegenys pradeda funkcionuoti taip, kad yra paveikiamas vienas arba daugiau procesų, susijusių su mokymusi. Šie sutrikimai neatsiranda dėl klausos ir/arba regos problemų, socio-ekonominių veiksnių, kultūrinių arba lingvistinių skirtumų, motyvacijos trūkumo ar dėl neefektyvaus mokymo, nors šie veiksniai vėliau gali dar labiau komplikuoti iššūkius, su kuriais susiduria asmenys, turintys mokymosi sutrikimų.

Mokymosi sutrikimai gali egzistuoti kartu su kitomis būklėmis, tokiomis kaip dėmesio, elgesio ir emociniai sutrikimai, jutimo sutrikimai arba kitos sveikatos būklės.

Kad pasisektų, svarbu anksti identifikuoti žmogaus mokymosi sutrikimus ir laiku atlikti specializuotus vertinimus bei suteikti pagalbą namuose, mokykloje, bendruomenėje ir darbo vietoje.

Pagalba turi būti tinkama kiekvieno asmens mokymosi sutrikimų potypiui ir bent jau teikti:

- specifinių įgūdžių instrukcijas;
- priemones;
- kompensuojamąsias strategijas; ir
- savipagalbos įgūdžius.

Terminų žodynėlis

Disleksija. Su kalba susijęs sutrikimas, kuomet žmogus sunkiai supranta parašytus žodžius. Jis taip gali būti vadinamas skaitymo negalia arba skaitymo sutrikimu.

Diskalkulija. Matematinis sutrikimas, kuomet asmuo sunkiai sprendžia aritmetinius uždavinius ir sunkiai suvokia matematinės sąvokas.

Disgrafija. Rašymo sutrikimas, kuomet žmogui sunku formuoti raides arba rašyti apibrėžtoje erdvėje.

Auditorinio ir vaizdinio apdorojimo sutrikimai. Jutiminiai sutrikimai, kuomet žmogui sunkiai sekasi suprasti kalbą, nepaisant normalios klausos ir regos.

Neverbaliniai mokymosi sutrikimai. Problemos su vaizdinio-erdviniu, intuityvaus, organizacinio, vertinamojo ir holistinio apdorojimo funkcijomis ir socialiniais/emociniais klausimais.

(Davis, Broitman, 2011, p. 3)

Kiek vaikų turi MS?

Mokymosi sutrikimai yra tarp dažniausiai diagnozuojamų raidos sutrikimų vaikystėje. Epidemiologinės studijos rodo, kad skaitymo sutrikimus turi 4-9%, matematikos - 3–7% vaikų, daugiau berniukai negu mergaitės (Moll, Kunze, Neuhoff, Bruder, Schultze-Korne, 2014). Mokymosi sutrikimai dažnai yra lydimi (30-50 %) dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromo (ADHD).

Kaip galite atpažinti, kad jūsų vaikas turi sunkumų mokantis?

Kai vaikas turi mokymosi sutrikimą, jis arba ji (<http://www.parentcenterhub.org/ld/>):

- gali turėti sunkumų mokantis abėcėlę, rimuojant žodžius, arba sujungiant raides su jų garsais;
- gali daryti daug klaidų skaitydamas garsiai, dažnai kartoti ir daryti pauzes;
- gali nesuprasti ką skaito;
- gali turėti daug problemų su rašyba;
- gali labai netvarkingai rašyti ranka arba netaisyklingai laikyti pieštuką;
- gali sunkiai reikšti mintis raštu;
- gali vėlai išmokti kalbos ir turėti ribotą žodyną;
- gali sunkiai prisiminti raidžių garsus arba sunkiai atskirti žodžius;
- gali nesuprasti juokų, komiksų ir sarkazmo;
- gali turėti problemų laikantis nurodymų;
- gali klaidingai tarti žodžius arba vartoti klaidingą žodį, kuris skamba panašiai;

- gali turėti sunkumų suplanuojant ką jis arba ji nori pasakyti arba gali nesugebėti sugalvoti žodžių, kurių jam arba jai reikia rašymui arba pokalbiui;
- gali nesilaikyti socialinių pokalbio taisyklių, tokių kaip kalbėjimas paeiliui ir gali stovėti per arti klausytojo;
- gali painioti matematinius simbolius ir klaidingai skaityti skaičius;
- gali nesugebėti nuosekliai atpasakoti istorijos (kas vyko pirma, kas paskui ir t.t); arba
- gali nežinoti kaip pradėti užduotį arba kaip ją tęsti

Mokymosi sutrikimų turintis vaikas namuose (šėimos dinamika)

Dažnai tėvai sužino apie vaiko problemą jam arba jai pradėjus lankyti pradinę mokyklą. Galbūt jūs jau anksčiau įtarėte kad kažkas yra nevisai gerai, bet niekas apie tai nekalbėjo kol sunkumai mokykloje netapo akivaizdūs. Tėvai gali pradėti pyktis. Vienas iš jų gali jausti, kad kitas yra atsakingas už vaiko disfunkciją. Gali būti, kad vienas iš sutuoktinių taip pat turėjo problemų vaikystėje. Dažnai girdime

" Jis lygiai toks pat kaip jo tėtis ir senelis". Be to, mamos dažnai jaučia, kad kažkas yra negerai jų vaikui, bet tėčiai mano, kad mamos rūpinimasis vaiku yra per švelnus ir kad vaikai yra tiesiog gadinami ir jiems reikia daugiau disciplinos arba skaitymo, rašymo ir skaičiavimo užduočių. Dėl to abu tėvai gali būti nepatenkinti ir gali kilti konfliktai. Jie gali tapti priešais, o ne sąjungininkais.

Nustačius diagnozę pradedama teikti pagalba tiek vaikui, tiek visai šėimai. Pirminės reakcijos išgirdus apie vaikų mokymosi sutrikimus skiriasi – nuo palengvėjimo iki šoko, netikėjimo ir pykčio ant mokytojo, mokyklos ir ypač ant vaiko (Osman, 1997).

Susitaikymas su vaiko neįgalumu tėvams yra besitęsiantis skausmingas procesas. Tai neįvyksta iškart, vieno susitikimo su specialistais metu. Emocinės tėvų reakcijos skiriasi – nuo kaltinimo ir pykčio, neigimo, nusivylimo iki didelio ar net per didelio įsitraukimo į vaiko mokymą.

Tėvų vaidmenys ir dalyvavimas paprastai yra skirtingi. Nors tėčiai šiandien yra labiau įsitraukę ir pasirengę prisiimti atsakomybę negu ankstesnėse kartose, mamos vis dar

linkusios būti „labiau atsakingomis“ net ir dirbdamos pilną darbo dieną. Tai gali vesti prie stipraus mamos/vaiko ryšio ir tėvo atskirties. Dažnai tėčiai labiau įsitraukia vaikui pradėjus lankyti mokyklą. Kalbant apie teisinius aspektus, dauguma tėčių iškart tampa savo vaikų užtarėjais. Tėčiai atlieka ypatingą vaidmenį savo vaikams su MS. Vaikams jie yra svarbūs vaidmens modeliai. Be to, dauguma tėčių turi talentą padėti atliekant namų darbus. Mamos gali būti pavargusios ir jei tėčiai nepadedą jos gali „perdegti“. Jiems abiemis svarbu dalyvauti vaiko mokykliniame gyvenime ir tapti stipria komanda, palaikančia savo vaikus (Osman, 1997). Taip pat yra svarbu, kad tėvai turėtų sau asmeninės erdvės bei vedybinės erdvės sau kaip partneriams (Marshak, Pollock Prezant, 2007).

Visoms šeimoms, auginančioms vaikus su mokymosi sutrikimais, mokyklos periodas sukelia ypač daug streso. Kadangi tie vaikai mokosi vidutiniškai arba net geriau negu vidutiniškai, protingi tėvai labai palaiko vaikus, kad šiems kuo geriau sektųsi mokykloje. Kartais tai ilgam tampa pagrindiniu siekiu šeimose. Vietoj įprastų šeimos veiklų, jos nariai sunkiai dirba, kad padėtų vaikui turinčiam MS, sėkmingai mokytis. Jei tėvai, užuot buvę gerais tėvais tampa „bjauriais mokytojais“, tai gali sukelti problemų.

Vaikų mokymosi sutrikimai yra šeimos reikalas. Kai kurios garsiausios žinutės, kurias vaikai gauna iš savo tėvų taip ir lieka neišsakytos. Vaikai žino apie tėvų nusivylimą, pyktį arba liūdesį net jei tėvai stengiasi tuos jausmus slėpti. Nepaisant to, ar šeimos nariai atvirai diskutuoja apie problemas ar laiko jas paslapyje, visi toje šeimoje kažkoku būdu reaguoja į vaiko neįgalumą (Osman, 1997).

Tėvai dažnai jaučia kaltę ir stebi vaiko elgesį arba rezultatus. Kadangi jų vaikams mažiau sekasi kai kuriose akademinėse, emocinėse ar socialinėse srityse negu tikimasi, aplinkiniai dažnai abejoja vaikų auklėjimo stiliais ir susieja juos su vaikų elgesiu. Tai dar labiau apsunkina situaciją.

Broliai ir seseris taip pat neigiamai veikia vaiko neįgalumas. Juos apninka įvairios emocijos ir mintys.

Jie gali baimintis, kad jų brolio/sesers problema yra „užkrečiama“, jie gali jaustis kalti jei jiems sekasi mokykloje, jie stebi konfliktus šeimose, jie jaučiasi verčiami sėkmingai mokytis, jiems trūksta tėvų laiko ir energijos, jei jaučia spaudimą ir atsakomybę padėti savo broliui/sesei atlikti namų darbus, ir jie dažnai nejaučia, kad gali pasidalinti savo jausmais.

Seneliai dažnai nesupranta kas vyksta. Jų laikais nebuvo tokio dalyko kaip MS. Jie ne tik pergyvena dėl savo anūkų, turinčių MS, jie taip pat kenčia dėl to, kad jų vaikai susiduria su tokiais iššūkiais augindami savo vaikus.

Vaikas, turintis MS, mokykloje

Beveik visiems vaikams, turintiems mokymosi sutrikimų, iškyla sunkumų mokantis ir atliekant mokyklos užduotis. Tie sunkumai kyla iš pirminių neurobiologinių sutrikimų, tokių kaip dėmesio sutrikimas, skaitymo, rašymo, skaičiavimo sunkumai. Jiems taip pat sunku įsiminti informaciją, ją suvokti, organizuoti ir t.t. Jei mokytojai nežino ir nesupranta, kad vaikas turi kokį nors sutrikimą, jie iš jo reikalauja tiek pat kiek ir iš kitų vaikų, neturinčių sunkumų. Tačiau vaikas, turintis MS, negalės atitikti kai kurių reikalavimų, pvz., suprasti duodamus nurodymus, nusirašyti nuo lentos, arba rašyti diktantų, atlikti visų užduočių per tam tikrą laiką, suprasti kas yra rašoma tekste ir t.t. Labai dažnai tokiais atvejais mokytojai galvoja, kad vaikas tiesiog tingi arba yra išlepęs ir dėl to kenčia jo ryšys su tokiau vaiku.

Vaikams, turintiems mokymosi sutrikimų reikia tokių užduočių, kurias jie galėtų atlikti nepaisant jų neįgalumo. Nereikia klausti ar jie gali mokytis, svarbu kaip jie gali mokytis ir ko jiems reikia, kad galėtų mokytis. Štai kodėl reikalingas geras individualizuotas mokymo planas (IMP).

Individualizuotame mokymo plane yra pagalbos planas ir adaptacijos, reikalingos tikslams pasiekti. Jei IMP nėra įgyvendinamas ir vaikas nesulaukia pagalbos, gali kilti papildomų sunkumų, tokių kaip pasitikėjimo savimi trūkumas, motyvacijos mokytis trūkumas, emociniai sunkumai, tokie kaip nerimas, depresija ir elgesio problemos. Šie, taip vadinami antriniai sunkumai, taip pat neigiamai veikia mokymąsi ir vaikas patenka į taip vadinamą užburtą ratą.

Tėvai turėtų aktyviai dalyvauti planuojant ir vertinant IMP. Jie žino kaip vaikas mokosi namuose, kas jam/jai padeda, kokie yra vaiko pomėgiai ir kt. ir taip gali padėti mokytojams ir specialistams sudaryti geriausią IMP tam vaikui.

Be problemų mokykloje, vaikai, turintys MS, patiria didelių sunkumų mokydamiėsi namuose, ypač ruošdami namų darbus. Namų darbai turi būti pritaikyti vaikų poreikiams, priešingu atveju jie nėra motyvuoti jų atlikti, delsia namų darbų atlikimą arba visai jų neatlieka.

Vaikams, turintiems mokymosi sutrikimų, taip pat trūksta žinių kaip mokytis. Jiems problemų sukelia mokymosi organizavimas, tikslų nustatymas, mokymosi stebėjimas ir dauguma jų nepakankamai taiko mokymosi strategijas. Štai kodėl namų darbai ir mokymasis namuose taip pat yra nusivylimo ir konfliktų tarp tėvų ir vaiko priežastis. Labai dažnai mokymasis ir namų darbų darymas trunka valandų valandas, todėl ir vaikai, ir tėvai yra pavargę, nepatenkinti ir patiria stresą. Svarbu pabrėžti, kad mes negalime mokytis sėkmingai jei jaučiame stresą ir nerimą. Jei vaikai visą popietę praleidžia mokydamiesi, jie nebeturi laiko kitoms veikloms, kurios jiems sekasi ir kur jie atsipalaiduoja. Jie neturi pakankamai laiko žaidimams ir fizinėms veikloms, kurios yra labai svarbios vystymuisi. Mokymasis kaip mokytis ir adekvatūs reikalavimai namų darbams turi būti IMP dalis.

Kai vaikas mokosi jam reikia palaikymo ir tėvai turėtų pasirūpinti vaiko išipareigojimais. Tai turi įtakos vaiko sėkmei. Tačiau tėvai neturi būti vieninteliai, kurie padeda vaikams mokytis ir kartu daro namų darbus. Priešingu atveju, vienintelis dalykas, kurį jie daro kartu su vaikais būtų ginčijimasis dėl namų darbų. Svarbiau yra leisti laiką su vaikais, linksmintis ir mėgautis buvimu drauge.

Vaikas, turintis mokymosi sutrikimų, ir bendraamžiai

Dauguma vaikų, turinčių MS, gali sunkiai bendrauti su bendraamžiais dėl keletos priežasčių. Kai kurie iš jų patiria sunkumų su socialiniais įgūdžiais, jiems trūksta bendravimo įgūdžių, nežino kaip reaguoti į kažkieno pasakymą, kaip tęsti dialogą. Dauguma jų sunkiai supranta žodžius, kas yra svarbu bendraujant su bendraamžiais. Kai kurie vaikai nesupranta kaip atrodo jų elgesys ir kaip kiti žmonės į juos reaguoja. Dėl dėmesio problemų jie gali būti neatidūs žaisdami arba kalbėdamiesi. Kai kurie vaikai žino socialines taisykles ir jie turi įgūdžių, bet kartais reaguoja impulsyviai. Kai kuriems vaikams, dėl nesėkmingo mokymosi, gali trūkti savigarbos, jie gali jaustis nelaimingi ir dėl to užsisiklėndžia arba elgiasi agresyviai. Gali nutikti taip, kad kiti bendraamžiai pradeda vengti vaiko turinčio MS dėl to, kad jie yra kitokie. Kai kurie vaikai, turintys MS, tampa patyčių aukomis. Dauguma vaikų su negalia jaučiasi vieniši, kas taip pat turi įtakos sėkmingam mokymuisi ir gali vesti prie sveikatos problemų.

Todėl yra svarbu padėti vaikui, turinčiam MS, mokytis socialinių įgūdžių ir suteikti galimybes bei padėti susirasti draugų. Taip pat yra svarbu dirbti su bendraamžiais, kad jie

suprastų ir priimtų skirtumus tarp vaikų. Taip pat reikalingos patyčių prevencijos programos.

Ką gali padaryti tėvai? Be profesionalios pagalbos, kurios jie gali ir turi ieškoti ir net reikalauti, jie taip pat gali padėti savo vaikui. Tėvai gali skatinti savo vaiką užmegzti ryšius ir padėti vaikui išmokti kaip elgtis su bendraamžiais, kas yra svarbu žaidžiant su kitais vaikais, kaip bendrauti ir kaip reaguoti patyčių atveju.

Štai keletas patarimų, kurie gali padėti jums ir jūsų vaikui:

- kai vaikas kalba apie savo problemas, nekaltinkite jo ir nemėginkite sumenkinti jo problemos. Mėginkite suprasti, pripažinti vaiko skausmą ir padėti išspręsti šią situaciją.
- Jūs galite paklausti vaiko kaip jis/ji galėtų būti kažkieno draugu/drauge ir padėti jam/jai suprasti sėkmingų santykių reikalavimus.
- Jūs galite nustatyti elgesio standartus ir padėti vaikui išmokti savikontrolės.
- Supažindinti vaiką su įvairiomis socialinėmis situacijomis ir po to pakalbėti su juo/ja. Jūs galite paklausti vaiko „Ką tu matei?“, „Ko tu išmokai?“. Pagirkite vaiką už tai, ką jis/ji atliko sėkmingai.
- Būkite kantrūs ir duokite vaikui laiko išmokti socialinių įgūdžių. Kai kuriems vaikams reikia daugiau laiko pasiruošti socialiniam bendravimui.
- Pakvieskite kitus vaikus į savo namus. Prižiūrėkite vaikus.

Pagalba Jums

Internete yra daugybė gerų patarimų tėvams, auginantiems mokymosi sutrikimų turinčius vaikus. Mes atrinkome keletą ir pateikiame juos jums!

Patarimai, kaip spręsti jūsų vaiko mokymosi sutrikimus

(<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm>)

1 Patarimas: Prisiimkite atsakomybę už savo vaiko lavinimąsi!

Nesėdėkite rankas sudėję ir neleiskite kam nors kitam būti atsakingu už jūsų vaiko aprūpinimą priemonėmis, kurias jiems reikia išmolti. Jūs galite ir turėtumėte aktyviai dalyvauti savo vaiko lavinime. Tam tikrų jūsų šalies švietimo įstatymų žinojimas ir jūsų mokyklos instrukcijos padės jūsų vaikui gauti geriausią pagalbą mokykloje. Galbūt jūsų vaikas turi teisę gauti kažkokias priemones ir pagalbą, bet mokykla gali neteikti tokių paslaugų jei jūs jų neprašote. Svarbu, kad jūs išnagrinėtumėte visas galimybes, kurias galite išnaudoti savo vaiko naudai. Jei nėra jokių galimybių, tai galėtų būti proga jums pradėti bendrauti su kitomis panašiomis šeimomis ir prašyti pagalbos.

2 Patarimas: Išsiaiškinkite kaip jūsų vaikui mokytis geriausia

Visi – nepaisant to ar turi mokymosi sutrikimą ar ne – turi savo mokymosi stilių. Kai kurie žmonės geriausiai mokosi matydami arba skaitydami, kiti – klausydami, o treči – darydami. Jūs galite padėti vaikui, turinčiam mokymosi sutrikimą, nustatydami jo arba jos pirminį mokymosi stilių. Ar jūsų vaikas yra vizualas, audialas ar kinestetikas? Kai tik išsiaiškinsite kaip jis arba ji mokosi geriausiai, galėsite imtis veiksmų, kad užtikrintumėte kad tas mokymosi tipas yra naudojamas klasėje ir namuose.

3 Patarimas: Galvokite apie sėkmę gyvenime, o ne apie sėkmę mokykloje

Sėkmė skirtingiems žmonėms reiškia skirtingus dalykus, bet jūsų viltys ir svajonės, susijusios su vaiku, tikriausiai nėra vien tik geri pažymiai. Galbūt jūs tikite, kad jūsų vaiko ateityje laukia perspektyvus darbas ir geri santykiai, arba laiminga šeima.

Esmė tame, kad sėkmė gyvenime—o ne vien tik sėkmė mokykloje—priklauso ne nuo akademinio sluoksnio, o nuo tokių dalykų kaip protingas savęs vertinimas, noras prašyti ir priimti pagalbą, pasiryžimas stengtis nepaisant iššūkių, gebėjimas užmegzti sveikus santykius su kitais ir kitos savybės, kurių neįmanoma įvertinti balais ir pažymiais.

4 Patarimas: Akcentuokite sveiko gyvenimo būdo įpročius

Gali atrodyti logiška, kad mokymosi procese dalyvauja kūnas ir smegenys, bet jūsų vaiko valgymo, miego ir sporto įpročiai gali būti daug svarbesni negu jūs manote. Jei vaikai, turintys mokymosi sutrikimų, valgo sveiką maistą, pakankamai išsimiega ir sportuoja, jie sugebės geriau susikaupti ir dirbti.

Sveikų emocinių įpročių skatinimas

Šalia sveikų fizinių įpročių, jūs galite skatinti vaikus turėti sveikus emocinius įpročius. Kaip ir jūs, jie gali būti nelaimingi dėl iššūkių, kuriuos jiems sukelia jų mokymosi sutrikimas. Leiskite jiems išlieti savo pyktį, nusivylimą arba suvaržymo jausmą. Klausykite kai jie nori kalbėti ir sukurkite tokią aplinką, kur jie galėtų išreikšti save. Taip darydami padėsite jiems susitvarkyti su savo jausmais ir galiausiai jie išmoks nusiraminti ir kontroliuoti savo emocijas.

5 Patarimas: Rūpinkitės ir savimi

Kartais sunkiausia buvimo tėvais dalis yra prisiminti pasirūpinti savimi. Lengva pasinerti į savo vaiko poreikius ir visai pamiršti savo poreikius. Bet jei nesirūpini savimi, rizikuoji perdegti.

Svarbu patenkinti savo fizinius ir emocinius poreikius, kad protingai reaguotum į savo vaiką. Jūs negalėsite padėti savo vaikui jei patirsite daug streso, jei būsite pavargę ir emociškai išsekę. Kita vertus, kai esate ramūs ir susitelkę, jūs užmezgate geresnį ryšį su savo vaiku ir tuo pačiu padedate vaikui būti ramiu ir susitelkusiu.

Jūsų sutuoktinis(ė), draugai ir šeimos nariai gali būti naudingi jei surasite būdą kaip įtraukti juos į vaiko veiklas ir jei išmoksite prašyti pagalbos kai reikia. **Kalbėkite su šeima ir draugais apie savo vaiko mokymosi sutrikimus.**

Būti savo vaiko užtarėju yra sudėtinga. Jums reikia aukštų bendravimo ir derybinių įgūdžių bei pasitikėjimo ginant savo vaiko teisę į tinkamą išsilavinimą. Taigi mes radome keletą patarimų, kurie galėtų padėti jums komunikuojant su mokykla!

(<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm>)

Patarimai kaip bendrauti su vaiko mokykla:

Paaiškinkite savo siekius. Prieš susirinkimus surašykite ką jūs norite pasiekti. Nuspręskite kas yra svarbu ir dėl ko norite tartis.

Būkite geras klausytojas. Leiskite mokyklos darbuotojams išsakyti jų nuomones. Jei nesuprantate ką kažkas sako, prašykite, kad paaiškintų. „Ar tai ką jūs sakote yra...“ gali padėti užtikrinti, kad abi pusės supranta.

Siūlykite naujus sprendimus. Jūs turite pranašumą, nes nesate „sistemos dalis“ ir galite turėti naujų idėjų. Atlikite savo tyrimus ir raskite pavyzdžių ką kitos mokyklos yra padariusios.

Sutelkite dėmesį. Mokyklos sistema rūpinasi daugybe vaikų; jūs rūpinatės tik savo vaiku. Padėkite, kad susirinkimas būtų sutelktas tik į jūsų vaiką. Dažnai minėkite savo vaiko vardą, nepereikite į apibendrinimus, ir nesileiskite į platesnes diskusijas.

Išlikite ramus, susikaupęs ir pozityvus. Eikite į susirinkimą manydamas, kad visi nori padėti. Jei pasakėte kažką dėl ko gailitės, tiesiog atsiprašykite ir vėl tęskite kalbą.

Lengvai nepasiduokite. Jei nesate patenkinti mokyklos reakcija, bandykite vėl.

Susirinkime dalyvaukite kartu su partneriu- jei jūs su partneriu esate gera komanda, dalyvaukite susirinkime kartu. Taip mokyklos personalas supras, kad jūs esate gera komanda. Partnerio buvimas gali jums padėti suprasti situaciją.

Atpažinkite mokyklos sistemos apribojimus

Kartais tėvai investuoja visą savo laiką ir energiją į mokyklą, kaip į pagrindinį vaiko mokymosi sutrikimo sprendimą. Geriau yra suprasti, kad mokykla jūsų vaikui tikriausiai niekada nebus tobula. Per daug nurodymų ir ribotas finansavimas....Mėginkite pripažinti, kad mokykla bus tik dalis sprendimo jūsų vaikui ir nestresuokite.

Labai svarbu ugdyti atvirą, sąžiningą ir palaikantį bendravimą tarp jūsų ir jūsų vaiko, turinčio mokymosi sutrikimą. Kartais tai gali atrodyti sudėtinga, todėl mes siūlome keletą:

Patarimų, kaip kalbėtis su vaiku apie mokymosi sutrikimus

„Visi turi stiprybių ir silpnybių”

Kalbėkite su vaiku apie tai, kas *jums* tikrai puikiai sekasi ir apie tai kas jums nėra lengva. Tuomet paklauskite jo kas jam gerai sekasi ir kas yra sunku. Papasakokite vaikui, kad mes visi turime stiprybių ir silpnybių ir pateikite pavyzdžių. Kai vaikui kas nors nesiseka, galima sutelkti į tai dėmesį. Svarbu, kad jis žinotų, jog jo sėkmės ir pomėgiai apie jį pasako daugiau negu jo sunkumai. Išskirkite savo vaiko stipriąsias puses naudodami tam tikrus pavyzdžius.

„Neįgalumas yra skirtingumas”

Svarbu paaiškinti savo vaikui kaip yra naudojamas žodis neįgalumas. Neįgalumas yra skirtumas, dėl kurio kam nors sunku atlikti kažką kas kitiems yra lengva. Bet tai nereiškia, kad tam asmeniui viskas yra sunku. Svarbu tai pabrėžti savo vaikui.

„Kai kurie skirtumai matomi lengvai, o kiti ne“.

Svarbu pabrėžti savo vaikui, kad mokymosi ir dėmesio problemos ne visada matosi. Bet jos pasirodo tokiose situacijose, kurios gali vaikui viską apsunkinti. Tai nereiškia, kad jų nėra kitu metu – tiesiog žmonės ne visada tai mato.

„Tu tiesiog mąstyk kitaip.”

Jūsų vaikas gali nerimauti, kad jis yra „kvailas“ arba kad jo smegenys laikui bėgant „blogės“. Pakalbėkite su juo apie idėją mąstyti kitaip. Ir nesigėdinkite paaiškinti skirtumų tarp mokymosi sutrikimų ir protinės negalios.

„Tu gali man pasipasakoti apie tai kas tave neramina.”

Pats naudingiausias dalykas kurį galite padaryti, tai išklaudyti savo vaiko klausimus ir rūpesčius. Buvimas empatišku ir išklausymas to, ką sako jūsų vaikas yra labai svarbu. Gerbkite jo arba jos jausmus, supraskite, kad kartais jūsų vaikas galvoja, kad jis yra kvailas arba nevykėlis.

Pasistenkite pastebėti jo blogus jausmus, nes dėl to jūs blogai jaučiatės. Skirkite vaikui laiko apie tai išsipasakoti. Tai leis jam/jai pažvelgti į šią situaciją realistiškiau ir įgyti pasitikėjimą jumis.

Dėl daugiau informacijos, apsilankykite
www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-

Jeigu turite daugiau vaikų, jūs tikriausiai nerimaujate kokią įtaką ši šeimos situacija daro jiems! Tuomet jūs galite rasti keletą naudingų patarimų.

Patarimai kaip padėti tėvams kalbėtis su vaikais apie brolio/sesers mokymosi sutrikimą (<http://www.johncardinaloconnorschool.org/tips-to-help-parents-talk-to-children-about-a-siblings-learning-disability/>)

Nevienodas tėvų laiko paskirstymas

Jeigu nėra kalbama su vaikais apie brolio/sesers mokymosi sutrikimą, gali kilti pyktis. Papildomas laikas ir dėmesys, kurį tėvai skiria vaikui turinčiam mokymosi sutrikimą gali broliui ar seseriai priversti pasijusti ignoruojamu arba ne tokiu svarbiu. Kalbėjimasis apie mokymosi sutrikimą ir brolių/seserų įtraukimas gali duoti geresnį rezultatą. Žemiau pateikiami keli patarimai kaip tėvai gali aptarti MS su kitais savo vaikais.

- **Paaiškinkite kas sukėlė MS** – Priklausomai nuo amžiaus, kiti vaikai gali būgštauti, kad MS yra liga arba bausmė už tai, kad buvo blogi. Jie baiminasi, kad gali „pasigauti“ šį sutrikimą iš savo brolio/sesers. Paaiškinkite, kad jo brolio/sesers smegenys veikia kitaip negu jų, todėl reikia kitokio mokymo, kad padėtų jam/jai išmokti. Pridurkite, kad mokyklos turi specialiai apmokytus specialistus, kurie gali padėti jų broliui/sesei mokytis tokiu būdu, kuris geriausiai tinka jam arba jai.
- **Vadinkite tai tikroju vardu** – vadinkite mokymosi sutrikimą tikroju vardu ir naudokite šį terminą kai tik reikia. Jei tėvams reikia susitikti su mokytojais aptarti vaiko, turinčio MS, pažangą, tėvai turi pasakyti broliui/sesei, kad eina susitikti su mokytojais pakalbėti apie jo/jos broli/sesę, turintį MS.

- **Atskirkite „kitoks“ nuo „blogesnis“** – Paaiškinkite, kad nors jų brolis/sesuo mokosi kitaip, jis arba ji nėra blogesnis negu kiti tokio pat amžiaus vaikai ir joks kitas vaikas nėra geresnis.
- **Padėkite jiems suprasti kaip atsakyti kitiems vaikams** – Jūsų pokalbiai su vaikais padės jiems suprasti, kad turite skirti laiko ir dėmesio vaikui, turinčiam mokymosi sutrikimą, bet jie vis tiek gali pasijusti nepatogiai jei jų bendraamžiai klausinėja arba replikuoja apie jų brolių/seserį. Paklauskite vaiko ar ji neramina ką kiti vaikai mano arba sako.
- **Suteikite jiems erdvės pasidalinti savo jausmais-** kalbėkite apie tai, kad jų brolio arba sesers būklė gali būti sunki ir jiems ir jums. Gerbkite jų pyktį, susierzinimą, susirūpinimą. Pasakykite, kad apgailestaujate jog neskiriate jiems pakankamai laiko ir dėmesio.
- **Sakykite ačiū-** jei reikia, kad brolis/sesuo padėtų vaikui, turinčiam MS, atlikti namų darbus, paprašykite jų pagalbos. Nesitikėkite, kad jie taip padarys. Jei padarys – padėkokite.
- **Parodykite, kad vertinate jų pasiekimus** – kartais jūs tiek įsitraukiate į rūpinimąsi vaiku, turinčiu MS, kad pamirštate pagirti kitus vaikus už jų pasiekimus. Priminkite sau taip padaryti, nes kiekvienam vaikui, nepaisant jo gabumų lygio ir amžiaus, reikia tėvų pagyrimo.
- **Parodykite, kad vertinate tai, kad jie tiesiog yra-** pasakykite savo vaikams kokie laimingi ir palaiminti jūs esate, kad turite juos savo gyvenime.

Literatūra:

Davis, J.M., Broitman, J. (2011). Nonverbal Learning Disabilities in Children- Bridging the Gap Between Science and Practice. Springer. New York.

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook, AWiley Imprint, san Francisco

Marshak, L.,E., Pollock Prezant, F. (2007). Married with special needs children- A Couples' Guide to keeping connected, Woodbine House, USA.

Moll, K., Kunze, S., Neuhoff, N., Bruder, Schulte-Korne, G. (2014). Specific Learning Disorder: Prevalence and Gender differences. PloS One, 9 (7): e103537

Osman, B.,B. (1997). Learning disabilities and ADHD- A Family Guide to Living and Learning Together, John Wily & Sons, Inc., USA

<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm>

<http://www.johncardinaloconnorschool.org/tips-to-help-parents-talk-to-children-about-a-siblings-learning-disability/>

<http://www.parentcenterhub.org/ld/>

[http:// www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childrens-challenges/talking-with-your-child/how-to-talk-to-your-child-about-learning-and-attention-issues](http://www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childrens-challenges/talking-with-your-child/how-to-talk-to-your-child-about-learning-and-attention-issues)

Dar keletas pasiūlymų jums:

Patarimai tėvams, auginantiems vaikus, turinčius mokymosi sutrikimų | Tikri tėvai

...<https://www.youtube.com/watch?v=5UtUVI4xFkQ>

5. Parenting children with ADHD and oppositional disorders

Anamarija Žic Ralić, PhD, associate professor

University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences

5. Tėvystė auginant vaiką, turintį dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimus (DTHS)

Anamarija Žic Ralić, PhD, associate professor

University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences

Santrauka

DTHS pasižymi simptomų triada (hiperaktyvumas, neatsargumas ir (arba) impulsyvumas), dėl kurių sutrika vaiko socialinis gyvenimas, ugdomas. *Pagrindiniai, bet ne vieninteliai šio sutrikimo simptomai – sunkumas susikaupti, sutelkti dėmesį, kontroliuoti savo elgesį, hiperaktyvumas. Šie simptomai apsunkina įvairias vaiko gyvenimo sritis: tiek bendravimą su tėvais, mokytojais ir bendraamžiais, tiek mokymosi procesą, asmeninius pasiekimus, kasdienybę.* Šeimos iššūkiai prasideda tada, kai vaikas dėl jo sutrikimų, ignoruoja šeimos tvarkaraščius, elgiasi netinkamai konkrečiame kontekste ir nejaučia socialinių lūkesčių. Šie sutrikimai kelia daug sunkumų vaikams ir jų tėvams kasdieniniame šeimos gyvenime, taip pat mokymosi ir socialinėse situacijose mokykloje ir su bendraamžiais. Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas (toliau – DTHS) – labiausiai paplitęs ir tyrinėjamas vaikystės sutrikimas, kurį turi 3–5 proc. vaikų visame pasaulyje. Kai kurių autorių duomenimis, DTHS turi net 7–10 proc. vaikų. Berniukams šis sutrikimas diagnozuojamas 2–3 kartus dažniau nei mergaitėms. DTHS dažniausiai diagnozuojamas vaikystėje, gali tęstis paauglystėje ar net suaugus.

Manoma, kad DTHS dažniausiai lemia biologinės priežastys, naujausi tyrimai rodo, kad DTHS turinčių asmenų smegenyse randama medžiagų apykaitos sutrikimų, smegenų pažeidimo požymių. DTHS nulemti elgesio ypatumai kelia ne mažiau rūpesčių nei ligos, pasireiškiančios fiziniais sveikatos sutrikimais. Kuo anksčiau jis nustatomas, tuo daugiau tėvai ir patys vaikai turi galimybių ir vilčių, sprendžiant šią problemą.

Nesugebėjimas laikytis taisyklių, neatsargumas, impulsyvumas ir emocinio reguliavimo trūkumas sudaro vaikų, turinčių DTHS problemas. Dažnai jie vertinami kaip neturintys tinkamų socialinių įgūdžių, agresyvūs ir priešiški, dėl to tampa nemėgstami, atstumti. Jiems yra sunku sukurti ir palaikyti glaudžius draugystės ryšius, o tai labus svarbus apsaugantis nuo patyčių veiksnys. Tėvai galėtų padėti savo vaikams tobulinti savo bendravimą su bendraamžiais.

Šiame skyriuje tėvai ras daug informacijos, naudingų strategijų, kaip išspręsti sunkumus, susijusius DTHS.

Žodynas

DTHS - Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas.

Dėmesys - psichinės veiklos nukreipimas ir jos sutelktumas ties tam tikrais objektais. Dėmesio kreipimo tikslai yra aplinkos, minčių ir jausmų, savo paties elgesio ir veiklos suvokimas.

Emocijų reguliavimas – tai gebėjimas atskirti savo emocines reakcijas, susijusias su problema, nuo minčių apie tai, ką galima padaryti, kad problema būtų išspręsta.

Vykdomoji funkcija – tai grupė aukštesniųjų pažintinių gebėjimų, kurie kontroliuoja ir reguliuoja kitus gebėjimus bei elgesį.

Hiperaktyvumas - vaikų elgesio sutrikimas, kuris pasireiškia nesugebėjimu susikaupti, impulsyvumu, neatidumu ir kitais panašiais simptomais. Hiperaktyvumu vadinamas ir labai aukšto lygio aktyvumas.

Impulsyvumas - polinkis veikti iš karto, po pirmos paskatos (impulso), nesvarstant, negalvojant.

Savęs suvokimas - tai kaip žmogus mato pats save, tai atsakymas į klausimą „Kas aš esu“.

Savigarba - savęs vertinimas – tai žmogaus savęs suvokimas: tai, ką jis apie save galvoja ir kaip jaučiasi, savo vertės ir svarbos pripažinimas, leidžiantis asmeniui būti atsakingam už save ir atsakingai elgtis su kitais.

Darbinė atmintis - apima sąmoningą informacijos, reikalingos sudėtingiems pažintiniams veiksams, tokiems kaip mokymasis, suvokimas ir pagrindimas, apdorojimą ir valdymą.

Pagrindinės charakteristikos

Amerikos psichiatrų asociacijos parengtoje psichikos sutrikimų klasifikacijoje DSM-IV (toliau – DSM-IV) analogiškus diagnostinius kriterijus atitinkantis sutrikimas įvardijamas diagnoze „Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas“ (angl. „*attention deficit / hyperactivity disorder*“, angl. santrumpa ADHD, ligos kodas 314.0) ir išskiriamas poskyryje „Sutrikimai, dažniausiai pirmą kartą diagnozuojami kūdikystėje, vaikystėje ar paauglystėje“.

Pagal DSM-IV klasifikaciją skiriami trys dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimo tipai:

- 1) kai vyrauja nedėmesingumas, dėmesio sutrikimas;
- 2) kai vyrauja hiperaktyvumas ir impulsyvumas;
- 3) mišrus tipas.

Bruožai, savybės, charakteristikos:

- Išryškėja tarp 3 ir 6 metų amžiaus;
- Simptomai dažniausia pasireiškia iki 13 metų amžiaus.
- Sutrikusi atsako, impulsų kontrolė ar negebėjimu palaukti apdovanojimo, malonumo.
- Silpnas dėmesio sukaupimas ilgesniam laikui.
- Blogas veiklos reguliavimas.
- Simptomai gali kisti pagal situaciją.
- Pasireiškia santykinai lėtinė, chroninė eiga.
- Sutrikimas gali būti apibūdinamas kaip priklausantis tipui ar grupei, kai daugiausia vyrauja nedėmesingumas, arba tipui ar grupei, kai vyrauja hiperaktyvumas ir impulsyvumas, arba mišriam tipui ar grupei.
- Dažnai nenustygsa, mosuoja rankomis ar kojomis, rangosi kėdėje (paaugliams tai gali pasireikšti tik subjektyviais nerimo pojūčiais).
- Sunku sėdėti ramiai, kai to reikalaujama.

- Lengvai išsiblaško nuo pašalinių dirgiklių.
- Sunku sulaukti žaidimų eilės ir pan.
- Dažnai skuba atsakyti į klausimus, nors dar nebaigiama paklausti.
- Sunku laikytis kitų instrukcijų.
- Sunku sukaupti dėmesį atliekant tam tikras užduotis ar žaidžiant.
- Dažnai pereina nuo vienos nepabaigtos veiklos prie kitos.
- Sunku žaisti tyliai.
- Dažnai pernelyg daug kalba.
- Dažnai trukdo kitiems, pvz., įsikiša į kitų vaikų žaidimus.
- Dažnai atrodo, kad neklauso, kas yra sakoma.
- Dažnai pameta daiktus, būtinus užduotims ar veiklai mokykloje, namuose.
- Dažnai imasi fiziškai pavojingos veiklos, neatsižvelgdamas į pasekmes.

Dažniausiai DTHS lydi elgesio ir emocijų sutrikimai, ypač tais atvejais, kai vaikas negauna tinkamos pagalbos ir jį supančių suaugusiųjų supratimo ir palaikymo. Dažnai DTHS turinčio vaiko emociniai sutrikimai neretai lieka nepastebėti ar nebematomi dėl susidariusio ydingo rato, kai jis nuolat kritikuojamas ir neigiamai vertinamas dėl per didelio judrumo, neklusnumo, išsiblašymo, nesimokymo, blogo elgesio, impulsyvumo. Emocijų ir nuotaikos sutrikimai dažnai esti antriniai, kyla iš ilgalaikės vaiko psichiką traumuojančios situacijos (nuolatinis barimas, gąsdinimai, kritika, bausmės namuose, mokykloje).

Dažniausi gretutiniai sutrikimai, diagnozuojami kartu su DTHS:

- Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas
- Specifiniai mokymosi raidos sutrikimai
- Tikai (įskaitant de la Tourette sindromą)
- Autizmo spektro sutrikimai
- Obsesinis-kompulsinis sutrikimas
- Elgesio sutrikimai

- Nuotaikos sutrikimai
- Emocijų sutrikimai, negatyvus savęs vertinimas
- Baimė (ypač nesėkmės)
- Bendravimo sutrikimai su šeimos nariais, auklėtojais ar mokytojais, bendraamžiais.

•

DTHS sudaro trys pagrindiniai požymiai:

- 1) padidėjęs aktyvumas;
- 2) dėmesio trūkumas;
- 3) impulsyvumas.

Aktyvumo sutrikimas

Jo pirmieji požymiai ryškėja jau ankstyvuoju vaiko raidos periodu, pasireiškia visais psichologinės raidos etapais. Naujagimystėje būdingas nerimastingumas, sunkiai numaldomi ir dažni kūdikio verksmo epizodai. Ankstyvoje vaikystėje išryškėja perdėtas ir sunkiai suvaldomas vaiko judrumas. Toks vaikas gali be atvangos judėti ir dieną, ir vakare, ir net naktį, nuolat vartydamasis lovoje. Gali pasireikšti ir žodinis (verbalinis) hiperaktyvumas, kai vaikas nuolat be perstojo šneka ir atrodo, kad kito negirdi.

Dažniausiai vaikams pasireiškiantys hiperaktyvumo simptomai:

- Dažnai judina rankas ir kojas ar sukiojasi kėdėje.
- Dažnai pakyla nuo kėdės klasėje ar kitoje situacijoje, kur reikia ramiai sėdėti.
- Dažnai laksto ar karstosi situacijose, kuriose toks elgesys netinkamas.
- Dažnai nesugeba tyliai žaisti ar užsiimti kita pačiam malonia veikla.
- Dažnai yra „lyg užsuktas“ arba „nesitveriantis savo kailyje“.
- Dažnai perdėtai plepus.

Dėmesio sukaupimo ir išlaikymo sutrikimai dažniausiai pasireiškia dviem formomis:

Išoriškai pasireiškiantis išsiblašymas (angl. *external distractibility*). Vaikams sunku atskirti esminius aplinkos dirgiklius nuo neesminių, tiek vaizdinių, tiek garsinių. Jie girdi ir (arba) mato, pastebi viską, kas vyksta aplinkui. Tai jiems kliudo išlaikyti dėmesį ir dirbti, ypač klasėje. Yra vaikų, kurie nepakelia triukšmingos, daug įvairių dirgiklių turinčios aplinkos (didelėje parduotuvėje, diskotekoje, masiniuose renginiuose, koncerte, cirke ir pan.). Tokioje aplinkoje jie tampa irzlūs, dirglūs, rėkia, verkia, dengiasi ausis, nori išeiti ir pan. Yra vaikų, kurie gali susikaupti ir ruošti pamokas tik įsijungę muziką. Manoma, jog muzikos fonas, prie kurio jie pripranta ir nebekreipia dėmesio, padeda „negirdėti“ begalės smulkių namų aplinkos garsų, kurie labai trukdo susikaupti.

Vidinis išsiblašymas (angl. *internal distractibility*). Labiau būdingas paaugliams ir suaugusiesiems nei vaikams. Tai pasireiškia kaip užsisvajojimas arba „sapnavimas“ dienos metu. Tokių dalykų pasitaiko kiekvienam, tačiau jei tai būna labai dažnai, nuolatos, visose vietose ir kliudo kasdieninei veiklai, tada tai laikoma sutrikimu. Vidinis išsiblašymas gali pasireikšti ir kaip minčių šokinėjimas. Tai kliudo aplinkiniams ir sukelia nepatogumų šį sutrikimą turintiems asmenims. Kiekvieno žmogaus galvoje vienu metu kyla daug minčių, tačiau jos permaštomos ir kreipiamas dėmesys į svarbiausias tuo metu. Tie, kurių mintys šokinėja, nesugeba nuosekliai išskirti svarbiausių iš visų tuo metu į galvą atėjusių minčių, todėl dažnai pasako vieną su kitu nesusijusius komentarus apie skirtingus, tarpusavyje ryšio neturinčius dalykus. Pašnekovams juos sunku suprasti, tai labai vargina. Tokie žmonės dažnai pradeda naują veiklą nepabaigę pradėtos, vėl pereina prie kitos ir pan., jų gyvenimas pilnas pradėtų ir nebaigtų darbų.

Dažniausiai pasireiškiantys dėmesio sutrikimai vaikams:

- Dažnai nesugeba sutelkti dėmesio į detales, daro neatidumo klaidas klasės darbuose ar kitoje veikloje.
- Dažnai nesugeba išlaikyti dėmesio ties užduotimis ar žaidimu.
- Dažnai atrodo, kad neklauso, kai kalbama kreipiantis tiesiai į jį.
- Dažnai nesilaiko instrukcijų ir nesugeba užbaigti mokymosi užduočių, namų ruošos darbų ar pareigų darbe (bet ne todėl, kad nesuprato užduoties ir ne dėl prieštaraujančio elgesio).
- Dažnai nesugeba organizuoti užduočių atlikimo ir savo veiklos.
- Dažnai vengia, nemėgsta ir nenoriai atlieka užduotis, kurioms reikalingas protinis susikaupimas

(pvz., namų darbus ar klasės užduotis).

- Dažnai pameta daiktus, reikalingus užduotims atlikti ar kitai veiklai (pvz. žaislus, uždavinynus, rašymo priemones ir įrankius).
- Dažnai ir lengvai išsiblaško nuo pašalinių dirgiklių.
- Dažnai užmiršta savo darbus.

Impulsyvumas apibūdinamas kaip nesugebėjimas sustoti arba sunkumas sustoti ir pagalvoti prieš ką nors veikiant ir (arba) ar prieš ką nors sakant. Impulsyvumo sąvoka artima spontaniškumui – dauguma žmonių pirma veikia ar kalba, o tik paskui pagalvoja.

Dažniausiai vaikams pasireiškiantys impulsyvumo simptomai:

- Dažnai pateikia atsakymą, neišklausęs klausimo iki galo.
- Dažnai nesugeba sulaukti savo eilės.
- Dažnai pertraukia ar kišasi į kitų žmonių pokalbį ar žaidimą.

Tam, kad būtų diagnozuotas DTHS, vaikui turi pasireikšti ne mažiau kaip 6 nedėmesingumo, ne mažiau kaip 3 hiperaktyvumo ir ne mažiau kaip 1 impulsyvumo simptomas. Jie turi trukti ilgiau nei 6 mėnesius ir būti prasidėję iki 7 metų amžiaus. Toks elgesys turi pasireikšti įvairiose situacijose (ir namuose, ir mokykloje ar kitoje ugdymo įstaigoje) ir reikšmingai trikdyti vaiko gebėjimą mokytis, bendrauti ir prisitaikyti savo socialinėje aplinkoje.

DTHS etiologija

Anksčiau buvo manoma, kad vaikai “išauga” šią problemą, tačiau paskutiniai duomenys teigia, kad tik 30% vaikų su šiuo sutrikimu stebimas pagerėjimas. 40% brendimo laikotarpiu prisijungia socialinės problemos (mokyklos nelankymas, valkatavimas, vagystės), 30% - alkoholizmas, narkomanija, vystosi asmenybės sutrikimai, nerimo, nuotaikos sutrikimai. Todėl labai svarbu pradėti hiperaktyvaus vaiko gydymą kuo anksčiau, įsitraukti į gydymą visiems šeimos nariams, vaiko mokytojams, kuo anksčiau pradėti elgesio korekcijos programą. Tik keičiant artimų žmonių elgesį, galima palengvinti per aktyvaus vaiko problemas, pagerinti jo mokymosi ir adaptacijos galimybes.

2. Hiperkinezinių sutrikimų klasifikacija

2.1. Sutrikimų skirstymas pagal šiuolaikinius diagnostikos kriterijus

2.1.1. Hiperkineziniai sutrikimai (angl. *hyperkinetic disorders*, angl. santrumpa *HKD*) –

tai grupė sutrikimų, kuriems būdinga ankstyva pradžia; per daug judrus, blogai moduluojamas elgesys, persipinantis su dideliu dėmesio nepakankamumu ir nuolatinio sugebėjimo atlikti užduotis stoka; šie elgesio bruožai būdingi įvairioms situacijoms ir trunka ilgai.

2.1.2. Pagal TLK-10 klasifikaciją šioje sutrikimų grupėje (F90) išskiriamos 4 diagnozės:

2.1.2.1. **Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas** (TLK-10 ligos kodas F90.0.). Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (toliau – ADS) priskiriamas prie eksternalizuoto tipo elgesio sutrikimų. Pagrindiniai požymiai – perdėtas aktyvumas, nedėmesingumas, impulsyvumas neatitinka aplinkybių ir vaiko amžiui būdingo elgesio, pasireiškia nuo mažens. Sutrikimas turi pasireikšti ne mažiau kaip dvejose situacijose (mokykloje, namie, stebėjimo metu).

2.1.2.2. **Hiperkinezinis elgesio sutrikimas** (TLK-10 ligos kodas F90.1.). Šis kodas vartojamas, kai pasitvirtina ir hiperkinezinio sutrikimo diagnozei (F90) ir elgesio sutrikimo (F91) diagnozės kriterijai.

2.1.2.3. **Kiti hiperkineziniai sutrikimai** (TLK-10 ligos kodas F90.8.).

2.1.2.4. **Nepatikslintas hiperkinezinis sutrikimas** (TLK-10 ligos kodas F90.9). Ši liekamoji kategorija nerekomenduojama ir galėtų būti vartojama tik tada, kai sunku skirti F90.0 ir F90.1 sutrikimus, o visi F90 kriterijai patvirtinti.

2.1.3. Amerikos psichiatrų asociacijos parengtoje psichikos sutrikimų klasifikacijoje DSM-IV (toliau – DSM-IV) analogiškus diagnostinius kriterijus atitinkantis sutrikimas įvardijamas diagnoze „Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas“ (angl. „*attention deficit / hyperactivity disorder*“, angl. santrumpa ADHD, ligos kodas 314.0) ir išskiriamas poskyryje „Sutrikimai, dažniausiai pirmą kartą diagnozuojami kūdikystėje, vaikystėje ar paauglystėje“. Pagal DSM-IV klasifikaciją skiriami trys dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimo tipai: 1) kai vyrauja nedėmesingumas, dėmesio sutrikimas; 2) kai vyrauja hiperaktyvumas ir impulsyvumas; 3) mišrus tipas. Šiuo metu diskutuojama, ar tikslinga atskirus sutrikimo tipus išskirti (Smalley S. L. ir kt., 2007).

2.1.4. Lietuvoje, kaip ir visoje Europos Sąjungoje, vaikų ir paauglių psichiatrų klinikinėje praktikoje taikomi TLK-10 diagnostikos kriterijai. Mokslinėje literatūroje dažnai taikomi DSM-IV arba abu diagnostikos kriterijų rinkiniai. 1 lentelėje pateikti hiperkinezinių sutrikimų diagnostikos kriterijai pagal TLK-10 ir DSM-IV klasifikacijas.

1 lentelė. TLK-10 ir DSM-IV diagnostikos kriterijų panašumai ir skirtumai diagnozuojant aktyvumo ir dėmesio sutrikimus

Diagnozė	TLK – 10 hiperkineziniai sutrikimai (angl. HKD)	DSM-IV dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimai (angl. ADHD)
Buožai, savybės, charakteristikos	<p>Ankstyva simptomų pradžia (pirmieji 5 metai).</p> <p>Beatodairiškumas ir impulsyvumas.</p> <p>Patiria nesėkmes, susižaloja.</p> <p>Drausmės, disciplinos problemos.</p> <p>Bendravimo su suaugusiais sunkumai.</p> <p>Nepopuliarumas ir izoliacija.</p> <p>Nuoseklumo ir dėmesio išlaikymo pažintinėje veikloje stoka.</p> <p>Nepabaigiama pradėtas veikla.</p> <p>Dezorganizuotas, blogai reguliuojamas, pernelyg didelis aktyvumas.</p>	<p>Išryškėja tarp 3 ir 6 metų amžiaus</p> <p>Simptomai dažniausia pasireiškia iki 13 metų amžiaus. Sutrikusi atsako inhibicija, impulsų kontrolė ar negebėjimu palaukti apdovanojimo, malonumo. Silpnas dėmesio sukauptas ilgesniam laikui. Blogas veiklos reguliavimas.</p> <p>Simptomai gali kisti pagal situaciją.</p> <p>Pasireiškia santykinai lėtinė, chroninė eiga.</p> <p>Sutrikimas gali būti apibūdinamas kaip priklausantis tipui ar grupei, kai daugiausia vyrauja nedėmesingumas, arba tipui ar grupei, kai vyrauja hiperaktyvumas ir impulsyvumas, arba mišriam tipui ar grupei.</p>
Diagnostikos kriterijai	<p>Dėmesio sukauptimo ir išlaikymo simptomai šeši iš devynių.</p> <p>Hiperaktyvumo simptomai trys iš penkių.</p> <p>Impulsyvumo simptomas vienas iš keturių.</p> <p>Tiesiogiai stebimi dėmesio ir aktyvumo sutrikimai daugiau nei vienoje aplinkoje ir(ar) situacijoje.</p> <p>Neatitinka įvairiapusių raidos sutrikimų, manijos, depresijos ar nerimo sutrikimų kriterijų.</p> <p>Sutrikimai prasideda iki 6 metų.</p> <p>Trunka mažiausiai 6 mėnesius</p>	<p>Dėmesio sukauptimo ir išlaikymo simptomai šeši iš devynių.</p> <p>Hiperaktyvumo ar impulsyvumo simptomai šeši iš devynių.</p> <p>Trukmė mažiausiai 6 mėnesiai.</p> <p>Kai kurie simptomai pasireiškia iki 7 metų .</p> <p>Kai kurie sutrikimai pasireiškia dviejose ar daugiau skirtingose aplinkose ir(ar) situacijose.</p> <p>Akivaizdūs socialinio ar mokyklinio funkcionavimo sutrikimai.</p> <p>Neatitinka įvairiapusių raidos sutrikimų, schizofrenijos ar kt.</p>

	IQ daugiau nei 50.	psichiatrinių sutrikimų kriterijų.
--	--------------------	------------------------------------

2.2. Paplitimas

2.2.1. ADS yra vieni iš dažniausių psichikos sutrikimų tarp vaikų ir paauglių. Įvairiose užsienio šalyse atlikti tyrimai rodo, kad ADS paplitimas siekia nuo 4 iki 8 procentų, yra 3–5 kartus dažnesnis tarp berniukų (Global ADHD Working Group. Global Consensus on ADHD/HKD, 2005, Smalley S.L. ir kt., 2007). Taikant DSM IV kriterijus, nustatomas didesnis šių sutrikimų paplitimas, o taikant TLK-10 diagnostikos kriterijus, kai reikalaujama didesnio sutrikimų išreikštumo laipsnio, nustatomas 1–3 procentų paplitimas (Smoot L.C., Boothby L.A., Gillett R.C, 2007). Kauno mieste ir rajone atlikto epidemiologinio ADS tyrimo rezultatai parodė, kad tarp pradinių klasių moksleivių tarpe ADS paplitimas siekia 5,2 procentus (Leskauskas D., Kuzmickas K. ir kt., 2004). Ilgalaikio stebėjimo tyrimai rodo, kad ADS turi lėtinę eigą, apie 18 procentų atvejų HS pasireiškia ir suaugusiame amžiuje, ypač tais atvejais, kai HS kartu susiję su nerimo, nuotaikos ar elgesio sutrikimais (Smalley S.L. ir kt., 2007).

2.3. Etiologija ir patogenezė

2.3.1. Hiperkinezinių sutrikimų etiologija nėra visiškai aiški, tačiau akivaizdu, kad šie sutrikimai turi neurobiologinį substratą. Šiandieniniu supratimu, HS išsivysto genetiniams, neurocheminiams ir aplinkos veiksniams sukeltiems sutrikimams neuromediatorių dopamino ir noradrenalino funkcijoje priefrontalinėje žievėje, pakaušinėse dėmesio zonose, *locus ceruleus* ir *fronto – striatiniame take*. Randamas HS ryšys ir su bendru galvos smegenų tūrio sumažėjimu, patologija frontalinėse ir parietalinėse srityse, bazaliniuose ganglijuose, smegenėlėse. Vis daugiau tyrimų rodo, jog yra ryški HS genetinė predispozicija. Dvynių tyrimai parodė, kad HS paveldimumas yra daugiau nei 75 procentai. Atliekami molekuliniai genetiniai tyrimai ir bandoma nustatyti genus, turinčius poveikį HS atsiradimui ir vystymuisi, identifikuoti genai, susiję su dopamino ir serotonino receptoriais (DRD4, DRD5, DAT, DBH, 5-HTT, HTR1B, SNAP-25), chromosomomis 7p ir 15q, 16p13 (Comings D.E. ir kt., 2000; Kustanovich V. ir kt., 2002; Bakker SC ir kt., 2003; Faraone S.V. ir kt., 2005; Hebebrand J. ir kt., 2006). Nustatytas nėščiąjų rūkymo ir HS vaikui ryšys (Kotimaa A.J. ir kt., 2003). Pasaulyje atliekami aktyvūs šios srities tyrimai, mėginama tiksliau identifikuoti HS sukeliančius etiologinius veiksnius.

2.4. Komorbidiškumas

2.4.1. Klinikinėje praktikoje ADS retai diagnozuojamas kaip vienas sutrikimas, jam labai būdingi kartu pasireiškiantys gretutiniai sutrikimai, arba komorbidiškumas. Komorbidiškumas – dviejų ar daugiau sutrikimų pasireiškimas kartu, vienu metu, reikšmingai dažniau, negu būtų

galima tikėtis atsitiktinio jų sutapimo.

2.4.2. Dažniausiai ADS lydi elgesio ir emocijų sutrikimai, ypač tais atvejais, kai vaikas negauna tinkamos pagalbos ir jį supančių suaugusiųjų supratimo ir palaikymo. TLK-10 net išskiriama atskira diagnozė – hiperkinezinis elgesio sutrikimas F90.1. Pagal ADS turinčio vaiko emociniai sutrikimai neretai lieka nepastebėti ar nebematomi dėl susidariusio ydingo rato, kai jis nuolat kritikuojamas ir neigiamai vertinamas dėl per didelio judrumo, neklusnumo, išsiblaškyimo, nesimokymo, blogo elgesio, impulsyvumo. Emocijų ir nuotaikos sutrikimai dažnai esti antriniai, kyla iš ilgalaikės vaiko psichiką traumuojančios situacijos (nuolatinis barimas, gąsdinimai, kritika, bausmės namuose, mokykloje).

2.4.3. Dažniausi gretutiniai sutrikimai, diagnozuojami kartu su ADS:

- Prieštaraujančio neklusnumo sutrikimas
- Specifiniai mokymosi raidos sutrikimai
- Tikai (įskaitant de la Tourette sindromą)
- Autizmo spektro sutrikimai
- Obsesinis-kompulsinis sutrikimas
- Elgesio sutrikimai
- Nuotaikos sutrikimai
- Emocijų sutrikimai, negatyvus savęs vertinimas
- Baimė (ypač nesėkmės)
- Bendravimo sutrikimai su šeimos nariais, auklėtojais ar mokytojais, bendraamžiais

3. Hiperkinezinių sutrikimų klinika

3.1. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADS) F 90.0 pagal TLK-10.

3.1.1. ADS sudaro trys pagrindiniai požymiai: 1) padidėjęs aktyvumas; 2) dėmesio trūkumas; 3) impulsyvumas. Pasireiškus šiems požymiams kyla antriniai simptomai, kurie vertinami kaip esamo ADS pasekmės (žr. 1 schemą).

3.1.1.1. **Aktyvumo sutrikimas.** Jo pirmieji požymiai ryškėja jau ankstyvuojau vaiko raidos periodu, pasireiškia visais psichologinės raidos etapais. Naujagimystėje būdingas nerimastingumas, sunkiai numaldomi ir dažni kūdikio verksmo epizodai. Ankstyvoje vaikystėje išryškėja perdėtas ir sunkiai suvaldomas vaiko judrumas. Toks vaikas gali be atvangos judėti ir dieną, ir vakare, ir net naktį, nuolat vartydamasis lovoje. Gali pasireikšti ir žodinis (verbalinis) hiperaktyvumas, kai vaikas nuolat be perstojo šneka ir atrodo, kad kito negirdi. Dažniausiai vaikams pasireiškiantys hiperaktyvumo simptomai:

- Dažnai judina rankas ir kojas ar sukiojasi kėdėje
- Dažnai pakyla nuo kėdės klasėje ar kitoje situacijoje, kur reikia ramiai sėdėti
- Dažnai laksto ar karstosi situacijose, kuriose toks elgesys netinkamas
- Dažnai nesugeba tyliai žaisti ar užsiimti kita pačiam malonia veikla

- Dažnai yra „lyg užsuktas“ arba „nesitveriantis savo kailyje“
- Dažnai perdėtai plepus

3.1.1.2. **Dėmesio sukaupimo ir išlaikymo sutrikimai** dažniausiai pasireiškia dviem formomis:

3.1.1.2.1. **Išoriškai pasireiškiantis išsiblašymas** (angl. *external distractibility*). Vaikams sunku atskirti esminius aplinkos dirgiklius nuo neesminių, tiek vaizdinių, tiek garsinių. Jie girdi ir (arba) mato, pastebi viską, kas vyksta aplinkui. Tai jiems kliudo išlaikyti dėmesį ir dirbti, ypač klasėje. Yra vaikų, kurie nepakelia triukšmingos, daug įvairių dirgiklių turinčios aplinkos (didelėje parduotuvėje, diskotekoje, masiniuose renginiuose, koncerte, cirke ir pan.). Tokioje aplinkoje jie tampa irzlūs, dirglūs, rėkia, verkia, dengiasi ausis, nori išeiti ir pan. Yra vaikų, kurie gali susikaupti ir ruošti pamokas tik įsijungę muziką. Manoma, jog muzikos fonas, prie kurio jie pripranta ir nebekreipia dėmesio, padeda „negirdėti“ begalės smulkių namų aplinkos garsų, kurie labai trukdo susikaupti.

3.1.1.2.2. **Vidinis išsiblašymas** (angl. *internal distractibility*). Labiau būdingas paaugliams ir suaugusiesiems nei vaikams. Tai pasireiškia kaip užsisvajojimas arba „sapnavimas“ dienos metu. Tokių dalykų pasitaiko kiekvienam, tačiau jei tai būna labai dažnai, nuolatos, visose vietose ir kliudo kasdieninei veiklai, tada tai laikoma sutrikimu. Vidinis išsiblašymas gali pasireikšti ir kaip minčių šokinėjimas. Tai kliudo aplinkiniams ir sukelia nepatogumų ši sutrikimą turintiems asmenims. Kiekvieno žmogaus galvoje vienu metu kyla daug minčių, tačiau jos permąstomos ir kreipiamas dėmesys į svarbiausias tuo metu. Tie, kurių mintys šokinėja, nesugeba nuosekliai išskirti svarbiausių iš visų tuo metu į galvą atėjusių minčių, todėl dažnai pasako vieną su kitu nesusijusius komentarus apie skirtingus, tarpusavyje ryšio neturinčius dalykus. Pašnekovams juos sunku suprasti, tai labai vargina. Tokie žmonės dažnai pradeda naują veiklą nepabaigę pradėtos, vėl pereina prie kitos ir pan., jų gyvenimas pilnas pradėtų ir nebaigtų darbų.

3.1.1.2.3. Dažniausiai pasireiškiantys dėmesingumo sutrikimai vaikams:

- Dažnai nesugeba sutelkti dėmesio į detales, daro neatidumo klaidas klasės darbuose ar kitoje veikloje
 - Dažnai nesugeba išlaikyti dėmesio ties užduotimis ar žaidimu
 - Dažnai atrodo, kad neklauso, kai kalbama kreipiantis tiesiai į jį
 - Dažnai nesilaiko instrukcijų ir nesugeba užbaigti mokymosi užduočių, namų ruošos darbų ar pareigų darbe (bet ne todėl, kad nesuprato užduoties ir ne dėl prieštaraujančio elgesio)
 - Dažnai nesugeba organizuoti užduočių atlikimo ir savo veiklos
 - Dažnai vengia, nemėgsta ir nenoriai atlieka užduotis, kurioms reikalingas protinis susikaupimas (pvz., namų darbus ar klasės užduotis)
 - Dažnai pameta daiktus, reikalingus užduotims atlikti ar kitai veiklai (pvz. žaislus, uždavinynus, rašymo priemones ir įrankius)
 - Dažnai ir lengvai išsiblaško nuo pašalinių dirgiklių
 - Dažnai užmiršta savo darbus

3.1.1.3. **Impulsyvumas** apibūdinamas kaip nesugebėjimas sustoti arba sunkumas sustoti ir pagalvoti prieš ką nors veikiant ir (arba) ar prieš ką nors sakant. Impulsyvumo sąvoka artima spontaniškumui – dauguma žmonių pirma veikia ar kalba, o tik paskui pagalvoja. Dažniausiai vaikams pasireiškiantys impulsyvumo simptomai:

- Dažnai išpyškina atsakymą, neišklausęs klausimo iki galo
- Dažnai nesugeba sulaukti savo eilės
- Dažnai pertraukia ar kišasi į kitų žmonių pokalbį ar žaidimą

3.1.2. Tam, kad būtų diagnozuotas ADS, vaikui turi pasireikšti ne mažiau kaip 6 nedėmesingumo, ne mažiau kaip 3 hiperaktyvumo ir ne mažiau kaip 1 impulsyvumo simptomai. Jie turi trukti ilgiau nei 6 mėnesius ir būti prasidėję iki 7 metų amžiaus. Toks elgesys turi pasireikšti įvairiose situacijose (ir namuose, ir mokykloje ar kitoje ugdymo įstaigoje) ir reikšmingai trikdyti vaiko gebėjimą mokytis, bendrauti ir prisitaikyti savo socialinėje aplinkoje.

4. Diagnostika

4.1. Diagnozės nustatymas

4.1.1. HS yra diagnozuojami pagal TLK–10 diagnostikos kriterijus. Šie sutrikimai dažniausiai įtariami 5–7 metų amžiuje, o labiausiai išryškėja vaikui pradėjus lankyti mokyklą, kai sunku išbūti struktūruotoje aplinkoje, mokytis, išsėdėti per pamokas, susikaupti, organizuoti savo veiklą, susivaldyti nuo impulsyvumo protrūkių. Svarbiausi požymiai: didesnis aktyvumas, dėmesio trūkumas, impulsyvumas – turi pasireikšti iki septynerių metų ir ne mažiau kaip dviejose skirtingose vietose (mokykloje, namuose, gatvėje ar kitoje aplinkoje). Sutrikimo požymiai turi būti akivaizdūs, neabejotini.

4.1.2. HS yra klinikinė diagnozė nustatoma kvalifikuoto gydytojo vaikų ir paauglių psichiatro šiais būdais:

- vaiko apklausa ir stebėjimu;
- apie vaiko elgesį įvairiose socialinėse situacijose ir ligos eigą informacija, gaunama iš jo tėvų, globėjų ir pedagogų.

4.1.3. ADS diagnozuojamas, jeigu vaiko elgesys per daug judrus, blogai moduluojamas, persipinantis su dideliu dėmesio nepakankamumu ir nuolatine sugebėjimo atlikti užduotis stoka. HS diagnozavimas yra gana sudėtingas. Diagnozė nustatoma remiantis elgesio įvairiose situacijose vertinimo kriterijais, todėl kruopščiai ir patikimai turi būti įvertintas ir aprašytas vaiko elgesys namie, mokykloje, kitoje aplinkoje. Reikia apklausti ne tik vaiko tėvus, bet ir kitus dažnai jį prižiūrinčius asmenis (pvz., auklę, senelius, darželio auklėtojus, mokytojus), nes vaiko bendravimo ir elgesio ypatumai skirtingoje aplinkoje ir situacijose gali būti skirtingi. Surinkti informaciją iš įvairių respondentų galima ne tik žodžiu, bet ir taikant specialiai tam sukurtus klausimynus, arba paprašyti ugdymo įstaigos darbuotojų pateikti vaiko charakteristiką

raštu. Tiriant aktyvumą, svarbu nepamiršti, kad šis vertimas subjektyvus ir sąlygiškas. Tai kas vieniems yra norma, kitiems atrodo patologija, be to, įvairiose šalyse kultūriniai ypatumai ir tolerancija augančio vaiko judrumui bei aktyvumui yra skirtingi. Svarbu objektyviai įvertinti vaiko aktyvumą ir palyginti jį su to paties amžiaus vaikų judrumo norma. Neretai panašaus aktyvumo vaikai skirtingose šeimose, skirtingoje mokyklinėje aplinkoje vertinami labai nevienodai. Įvairūs sutrikimo požymiai turi būti atidžiai palyginti su įprastu ir natūraliu vaiko elgesiu atskirais psichomotorinės raidos etapais. Diagnozuojant HS svarbus kriterijus yra tai, ar esami sutrikimai trukdo vaikui adaptuotis ir funkcionuoti sociokultūrinėje aplinkoje pagal savo amžių.

4.1.4. Diagnozė gali būti patvirtinta tik gerai išsiaiškinus vaiko gyvenimo ir sutrikimo istoriją, jo šeimos gyvenimo ypatumus bei aplinkybes, pakartotinai įvertinus ir ištyrus vaiko psichikos būklę bei įvertinus elgesį tiek šeimoje, tiek mokykloje ar kitoje ugdymo įstaigose (sutrikimai turi pasireikšti ne mažiau kaip dviejose skirtingose vietose). HS simptomai ir jų išreikštumas per dieną gali ženkliai kisti, todėl svarbu įvertinti simptomų išreikštumo laipsnį ir pokyčius per visą dieną. Tam galima taikyti specialiai sukurtas lenteles (žr.1 priedą). Tai kartu padeda tiksliau ir išsamiau stebėti aktyvumo ir dėmesio sutrikimo simptomų kitimą. Toks simptomų kaitos stebėjimas visą dieną padeda sudaryti veiksmingesnį, individualų terapijos planą, labiau atsižvelgiant į vaiko HS ypatumus.

4.1.5. Dėmesio trūkumas, impulsyvumas, perdėtas judrumas gali pasireikšti kaip pirmieji kitų vaiko psichikos sutrikimų požymiai, todėl būtina išmanyti HS diferencinę diagnostiką (žr. 4.2 skyrių).

4.1.6. Diagnozuojant HS, būtina kartu įtarti gretutinius (komorbidinius) sutrikimus ir tirti jų buvimą ir pasireiškimą. Taikant Vaikų bendrojo funkcionavimo skalę (žr.2 priedą) galima įvertinti ir HS, ir gretutinių sutrikimų simptomų išreikštumo laipsnį bei poveikį vaiko psichosocialiniam funkcionavimui. Vaikų bendrojo funkcionavimo skalė (BFS) skirta 4–16 metų amžiaus vaikams. (Skalę sudarė: D. Scaffer, M. S. Gould, H. Bird, P. Fisher. Ji pateikta tarp TLK-10 diagnostikos kriterijų). BFS gali būti sėkmingai naudojama esami klinikinei situacijai ir pokyčiams terapijos eigoje įvertinti. BFS yra taikoma kartu su TLK-10 diagnostikos kriterijais ir padeda nustatyti ne tik sutrikimų išreikštumo laipsnį, bet ir numatyti, kiek sutrikusi vaiko psichosocialinė adaptacija, ar pakanka ambulatorinio, ar jau reikia stacionarinio ar kokio kito specializuoto gydymo.

4.1.7. Diagnozuojant HS, visada reikia įtarti ir kitus, kartu su HS pasireiškiančius komorbidinius (gretutinius) sutrikimus .

* (Sudaryta remiantis Amerikos vaikų ir suaugusiųjų psichiatrijos akademijos leidiniu - American Academy of Child and Adolescent Psychiatry „Managing Attention Deficit-Hyperactivity Disorder” version 2.0, International Guidelines Center 2004; o taip pat “ Technology Appraisal 98. Methylphenidate, atomoxetine and dexamfetamine for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents (review).“ National Institute for Health and Clinical

4.2 Diferencinė diagnostika

4.2.1. Dėmesio stoka, impulsyvumas, išsiblašymas, perdėtas judrumas gali pasireikšti ne tik kaip HS, bet kaip ir daugelis kitų psichikos bei elgesio sutrikimų požymiai. HS reikia atskirti nuo kitų vaikams pasireiškiančių judrumo, impulsyvumo ir dėmesio sukauptumo sunkumų.

- Nerimo, nuotaikos sutrikimų atvejais padidėjęs judrumas, impulsyvumas, dėmesio trūkumas atsiranda kartu su šių sutrikimų pradžia, iki tol anamnezėje judrumo ir dėmesio koncentracijos sutrikimai netžymimi. HS atvejais sutrikimai pasireiškia nuo mažens.

- Aktyvumo ir dėmesio sutrikimai gali būti sunkių psichologinių išgyvenimų dėl esamų ar neseniai įvykusių nelaimių šeimoje ar kitoje vaikui svarbioje aplinkoje padarinyse. Paanalizavus paaiškėja, jog anksčiau tokie vaikai neturėjo sunkumų, galima atsekti priežastinį ryšį su vaiku traumavusiais ar traumuojančiais įvykiais. Reikėtų nepamiršti, kad sutrikimus galėjo lemti vaiko patirta prievarta, nepriežiūra, smurtas.

- Adaptacijos sutrikimų simptomai atsiranda kartu su reikšmingais pasikeitimais, o ne nuo pat mažens, kaip HS atvejais. Adaptacijos sutrikimų atvejais vaikui sunku apsiprasti naujoje aplinkoje priprasti prie pasikeitusių svarbių gyvenimo įvykių ar aplinkybių, po kurio laiko šie sunkumai praeina.

- Tais atvejais, kai vaikai turi autizmo sutrikimą, aktyvumo ir dėmesio sutrikimai yra viena iš autizmui būdingų kompleksinių įvairiapusių raidos sutrikimų pasireiškimo sričių. Tai paaiškėja atlikus išsamų klinikinį tyrimą stebint ir analizuojant vaiko elgesį ir bendravimą įvairiose situacijose. Stebimi ne tik ADS, bet ir kiti charakteringi įvairiapusių raidos sutrikimų ypatumai.

- Vaikai gali būti perdėtai jautrūs tam tikriems aplinkos dirgikliams (didesnis sensorinis sensitivityumas). Tam nustatyti reikalingas įžvalgumas, analizė ir neretai detalesnis klinikinis ištyrimas. Reikia nustatyti tokius dirgiklius ir stengtis arba juos pašalinti, arba mažinti vaiko jautrumą jiems. Patys vaikai dažnai neįvardija, kad yra labai jautrūs tam tikriems aplinkos dirgikliams, todėl sunku suprasti situaciją. Vaikas atrodo išsiblaškęs, jo veikla chaotiška, jis negali susikaupti, dirglus, irzlus, impulsyvus. Esant didesniam sensoriniam jautrumui (sensitivityumui) taip pat galima stebėti į ADS panašius simptomus, tačiau nustojus veikti specifiniams dirgikliams, vaiko aktyvumas ir dėmesingumas turėtų ženkliai pagerėti.

- Į ADS panašūs simptomai gali pasireikšti sergantiems kitomis somatinėmis ligomis (pvz., struma, bronchinė astma), infekcinėmis, medžiagų apykaitos, neurologinėmis (pvz., epilepsija) ir kt. Tokiais atvejais paaiškėja, kad anksčiau aktyvumo ir dėmesio sukauptumo, sunkumų vaikas neturėjo, dažnai būna žinoma vaikui jau diagnozuota liga ir galima rasti priežastinį ryšį tarp didesnio judrumo, dėmesio koncentravimo sutrikimų ir tam tikros nustatytos vaiko ligos atsiradimo.

- Padidinto aktyvumo ir dėmesio koncentracijos sutrikimai manijos ir psichozinių sutrikimų atvejais. Paanalizavus paaiškėja, kad anksčiau tokie vaikai ar paaugliai neturėjo sunkumų, yra ryšys su manijos ar psichozės epizodo pradžia, būklė kinta dinamikoje.

- Intelektu ribotumo, lengvo protinio atsilikimo ar specifinių mokymosi raidos sutrikimų atvejais sunku mokytis, nėra noro susikaupti ir dirbti, vaikas vengia nesėkmių. Diferencijuoti padeda intelekto bei mokymosi sugebėjimų tyrimas.

- Aktyvumo ir dėmesio koncentracijos sutrikimai gali pasireikšti dėl psichotropinių bei įvairių kitų grupių vaistų (astminiai, antihistamininiai, steroidai, simpatomimetikai ir kt.) ir kvaišalų poveikio. Tokiais atvejais aiškiai pastebima simptomų pradžia, paanalizavus galima rasti priežastinį atsiradusių simptomų ryšį su vaisto ar kvaišalų vartojimu.

Tėvystės strategijos

Čia galite rasti naudingų strategijų tėvų vaikams, turintiems ADHD, kurie buvo atrinkti ir suformuluoti remiantis patarimais, parsisiųstais iš kelių tinklalapių: HelpGuide.org; Dėmesys šeimos ir vaiko vystymosi institutui.

Likite ramūs ir teigiami. Daugiau nei bet kuri kita rekomendacija, tai yra labai svarbi išlaikant santykinę ramią atmosferą šeimoje. Vaikas su ADHD gali būti labai nusausinamas tėvui. Galite pradėti jaustis kaip nesvarbu, ką darote, neturite jokio poveikio jūsų vaiko elgesiui. Krizių atveju likęs ramus yra didelis. Naudokite savo atsipalaidavimą, streso valdymo metodus ir (arba) streso inokuliaciją, kad būtų ignoruojami kai kurie jūsų vaiko elgesys su ADHD. Ramiai sukurkite aplinką, kuri yra labiausiai dirbanti, kad palaikytų santykius ir išlaikytų vaiko kontrolę. Filtras leidžia tėvams sutelkti dėmesį į kritinį elgesį, ignoruodamas erzinančias (Flick, 2010). Kai neigiamas dėmesys skiriamas, visi tampa įtempti. Kai elgesys didėja, santykiai yra akcentuojami, o situacija kartais baigiasi smurto mainais (Flick, 2010).

Hiperaktyvūs mokiniai būna impulsyvūs, kartais staigiai, neadekvačiai reaguoja į žmonių veiksmus, sugeba patekti į sveikatai pavojingas situacijas – išbėga į kelią prieš atvažiuojančią mašiną, užlipa per aukštai, labiau susidomi pašaline veikla pamokų metu ar ruošdamas pamokas. Jų mokymasis būna neproduktyvus, jie patys supranta turintys sunkumų. Patys vaikai dažnai jaučiasi nelaimingi, žema jų savivertė. Jei tokie vaikai yra negydomi, jiems padidėja rizika piktnaudžiauti alkoholiu, narkotikais, nusikalsti, susirgti įvairiomis psichikos ligomis. Be tėvų ir mokytojų pagalbos hiperaktyvūs vaikai savo sunkumų vieni įveikti negali. Netgi turintys labai aukštus intelektualinius gebėjimus neišsisuka iš neigiamų vertinimų. Mokytojo didžiausias menas ir išvalgiausia mokyklos politika – atpažinti vaiko problemą ir mokėti tenkinti jo specialiuosius

poreikius taip, kad vaikas nesijaustų kitoks . Hiperaktyvūs vaikai nesugeba užbaigti pradėtų darbų, jų dėmesį greit patraukia kiti dalykai. Tokie vaikai –impulsyvūs, elgiasi neapgalvotai, sukeldami sau ir tėvams pavojingas ar kebias situacijas.

Darželyje toks vaikas trukdo kitiems vaikučiams žaisti, užsiėmimų metu nesusikaupia, drumsčia pietų miegą. Mokykloje ši problema dar labiau paaštrėja, nes čia sukaupti visą dėmesį reikia ne žaidimui, o mokymuisi. Hiperaktyviems vaikams sunku išlaikyti dėmesį daugiau nei kelias minutes, ypač ties užduotimis, kurios jiems atrodo įkyrios ir pasikartojančios. Nors paprastai šių vaikų intelektas yra normalus, tačiau jie nesugeba mokytis pagal savo galimybes. Kuo labiau nesiseka tokiems vaikams mokykloje, tuo mažiau jie nori patys stengtis. Dėl nedėmesingumo vaikai negali žaisti komandinių žaidimų, sportuoti, todėl kiti vaikai nenori jų priimti į savo draugiją. Hiperaktyvūs vaikai turi mažai kantrybės ir netoleruoja kitų. Atrodo nepagarbūs ir nesubrendę. Dažnai nepaklūsta, bet ne sąmoningai, o patys nesusimąstydami. Dėl impulsyvumo neretai pasako ką nors bloga nenorėdami, kas užgauna kito žmogaus jausmus, dažnai patiria nelaimingus atsitikimus. Tokie vaikai nepopuliarūs tarp savo bendraamžių ir tarp suaugusių žmonių. Su jais dažniausiai sutinka žaisti tik jaunesni vaikai arba tokie pat hiperaktyvūs vaikai. Ilgalaikę, tvirtą draugystę jie užmezga labai retai ir vėliau tampa izoliuoti. Tėvai ir mokytojai, bendraudami su hiperaktyviais vaikais jaučia stresą, nes sunku rasti būdų, kaip šiems vaikams padėti.

Nėra vienintelio recepto, kaip auklėti hiperaktyvius vaikus. Dažnai atsakymą padiktuoja tėvų nuojauta, todėl kiekviena šeima gali tam tikrus bendrus patarimus prisitaikyti sau individualiai. Štai keletas patarimų Jums: Paskatinkite vaiką už teigiamą elgesį tuoj pat, kai jį pastebite. Pagyrimas turi būti aiškus ir konkretus, kad vaikas teisingai suvoktų, koks elgesys yra skatinamas. Tai gali būti paprastas pagyrimas, švelnus prisilietimas, šypsena ar žvilgsnis, mažytė dovanėlė. Stebėkite vaiką, į kuriuos paskatinimus jis labiau reaguoja. Kartais hiperaktyviems vaikams silpniau veikia žodiniai pagyrimai, todėl žodinius pagyrimus junkite su fiziniu prisilietimu (galvytės paglostymu, apkabinimu). Galite sugalvoti įvairias paskatinimo sistemas – pavyzdžiui, už gerą elgesį (jis turi būti aiškus ir konkretus), vaikas gali kaupti taškus. Vėliau už tam tikrą sumą taškų gauti mažą dovanėlę. Tai gali būti saldainis, žaislas ir pan. Skatinkite teigiamą vaiko elgesį, ir tik vėliau taikykite bausmes. Iš pradžių pabandykite nepageidaujamą vaiko elgesį ignoruoti ir skatinti vien tik teigiamą elgesį. Jeigu per savaitę nenorimas elgesys nesusilpnėja, galite taikyti bausmes. Jos turi būti nedidelės ir skirtos už konkretų elgesį. Svarbiausias principas, kad bausmės gali būti taikomos tik su paskatinimo už teigiamą elgesį sistema. Taigi stenkitės kuo dažniau akcentuoti ir dirbti su teigiamu elgesiu. Šeimos nariai, mokytojai/auklėtojai ir kt. į tą patį elgesį turi reaguoti

vienodai. Tam pačiam elgesiui skirtingose vietose (namuose, darželyje, pas močiutę) turi būti taikomi vienodi reikalavimai ir tos pačios pasekmės (apdovanojimai ir bausmės). Atsiradusi aiški sistema vaiko galvelėje padės jam žinoti, kokios pasekmės laukia už tam tikrą elgesį, ir pagal tai save kontroliuoti. Planuokite problematiškas situacijas. Dažnai hiperaktyvių vaikų elgesys yra nenuspėjamas ir gali netikėtai sutrikdyti svetimų žmonių aplinkoje. Kad taip neatsitiktų, numatykite situacijas ir aptarkite su vaiku, kokio elgesio iš jo tikėtės, numatykite galimų veiksmų planą. Dar kartą stabtelėkite prieš einant ir jam priminkite apie pageidaujamą elgesį ir koki už tai apdovanojimą jis gaus (priešingu atveju, kokia konkreti bausmė jo laukia). Nuolat priminkite sau, kad hiperaktyvumas – ilgalaikis sutrikimas. Tą įsisąmonindami lengviau priimsite vaiko elgesį, nekils nereikalingų nusivylimo jausmų, kai, atrodo, viską padarėte, tačiau vaikas vis tiek elgiasi hiperaktyviai. Taigi žinokite, kad galbūt ne visada sugebėsite jam padėti. Kartais lengviau bus pakeisti savo elgesį, nei pakeisti vaiko. Stenkitės išlaikyti humoro jausmą, kartais atitrūkti nuo bendravimo su vaiku ir emociškai pailsėti. Būkite atleidūs sau, vaikui ir kitiems. Dienos pabaigoje atleiskite vaikui už tai, kad ne visada kontroliavo savo elgesį. Atsikratykite atstūmimo, nusivylimo, pykčio ir kitų blogų jausmų. Į hiperaktyvų vaiką žiūrėkite kaip į problematišką elgesio tipą, sutrikimą. Atleisti - nereikia leisti vaikui elgtis kaip nori. Ir toliau vaiką kontroliuokite ir reikalaukite atsakomybės už savo elgesį. Kartu atleiskite ir kitiems žmonėms, kad Jūsų vaiko nesuprato – tikėtina, jie neturi žinių apie šį aktyvumo sutrikimą ir dėl žinių trūkumo kaltina tėvus. Taip pat atleiskite sau už tai, kad bendraudami su vaiku nesusivaldėte ar kažką padarėte ne taip. Nereikalaukite iš savęs tobulumo. Vertinkite savo pastangas auginant hiperaktyvų vaiką. Kreipkitės pagalbos į specialistus. Jeigu viena įstaiga atsisakė priimti vaiką dėl jo amžiaus, ieškokite kitų galimybių (pavyzdžiui, kituose miestuose). Specialistai (vaikų psichiatrai, psichologai), įvertinę Jūsų situaciją, suteiks daug naudingos informacijos ir atsakys Jums į svarbiausius klausimus.

Patarimai, kaip bendradarbiauti su mokytoju (remiantis „HelpGuide.org“)

Būdamas patronuojančiu asmeniu, esate advokatas savo vaikui ir labai svarbu informuoti mokytojus apie savo vaiko poreikius mokykloje, taip pat klausytis, ką turi pasakyti mokytojai ir kiti mokyklos pareigūnai. Padarykite ryšį su savo vaiko mokykla ramiu, teigiamu, konstruktyviu ir produktyviu. Jūs galite planuoti kalbėti su mokytoju ar patarėju bent kartą per mėnesį. Vaiko sėkmė mokykloje yra bendras tikslas, todėl atidžiai išklauskite, ką mokytojas turi pasakyti, net jei kartais sunku išgirsti. Kartu su mokytoju užsirašykite konkrečius ir realistiškus tikslus ir kalbėkite apie tai, kaip jie gali būti pasiekti. Pasidalinkite informacija, kuri gali padėti geriau suprasti jūsų vaiko sunkumus. Pasidalinkite su savo vaiko mokytoju, kokia taktika gerai veikia - ir kas nėra - jūsų vaikui namuose.

Paklauskite, ar jūsų vaikas turi problemų mokykloje, įskaitant žaidimų aikštelę. Sužinokite, ar jūsų vaikas gali gauti specialių paslaugų, kad padėtų mokytis.

Hiperaktyvūs vaikai nekalti dėl savo judrumo, užmaršumo ar išsiblašymo. Šiems vaikams vėluoti, užsimiršti, plepėti per pamokas yra įprastas dalykas, ir taip atsitinka savaime, pačiam vaikui nė nesuprantant. Tokie vaikučiai negali paaiškinti, kodėl taip elgiasi. Todėl, kai yra baudžiami, vaikai jaučiasi pasimetę, įskaudinti ar bejėgiai. Tai tas pats, kas bausti vaiką, kurio viena koja trumpesnė už kitą, už tai, kad jis šlubuoja. Mokytojai, svarstydami, kaip jie gali prisidėti prie vaiko sutrikusio elgesio, turi patys išsiaiškinti savo lūkesčius, mokymo ir elgesio valdymo būdus, bei tokį elgesį koreguojančias priemones. Mokytojai neprivalo prisiimti kaltės už vaiko elgesio sutrikimus, kurių jie nesukėlė, tačiau ne mažiau svarbu, kad jie koku nors būdu prie to ir neprisidėtų.

Kaip sudaryti hiperaktyviems mokiniams mokymuisi tinkamas sąlygas:

- 1) hiperaktyvūs vaikai sunkiai pakelia pokyčius, todėl reikėtų vengti persodinimo, dienotvarkės pakeitimų, bereikalingų trikdžių.
- 2) Sodinti kuo arčiau mokytojo stalo.
- 3) Vaikas turėtų sėdėti nugarą į likusią klasės dalį, kad nematytų bendraklasių.
- 4) Šalia hiperaktyvaus vaiko pasodinti pavyzdingo elgesio mokinius, rekomenduotina tuos, kuriuos vaikas laiko reikšmingais.
- 5) 5) Vengti trikdiklių, stengtis nesodinti prie šildytuvų, durų, langų, vietų pro kurias dažnai vaikštoma.

Būkime kūrybiški ir sukurkime izoliuotą nuo stimulų mokymosi erdvę. Tegu ji būna prieinama visiems mokiniams, kad vaikas nesijaustų atskirtas nuo kitų. Hiperaktyviems mokiniams kartais reikia šiek tiek palengvinti užduotis.

Kaip hiperaktyvūs mokiniai turi atlikti užduotis?

1) Skirkite jam daugiau laiko atlikti kai kurias užduotis. Šiems mokiniams prireikia daugiau laiko atlikti užduotis-nebauskite už tai.

2) Tikrinkite mokinio žinias, o ne dėmesingumą.

3) Laikykitės geranoriškos, paremiančios jo veiklą nuostatos.

4) Kai to reikia, modifikuokite užduotis.

5) Pasitarkite su specialiaisiais pedagogais, kad nustatytumėte stipriąsias ir silpnąsias vaiko puses. Pritaikykite individualią mokymo programą.

6) Netrukdykite vaiko tuo metu, kai jis atlieka užduotis, nes tai mažina, slopina vaiko dėmesį. Suraskite kitokių būdų, kaip tikrinti ir kontroliuoti vaiką.

7) Užduočių vykdymo metu stenkitės rasti galimybę vaikų poilsiui (pertraukai).

8. Jeigu yra būtina, leiskite vaikui atlikti nepriklausančias dalykui užduotis. Tai susilpnins vaiko dėmesį aplinkos dirgikliams, įvairiems trukdžiams. Prisiminkite, kad šiuos vaikus lengva sutrikdyti. Stresas, spaudimas ir nuovargis lengvai gali paskatinti jų netinkamą elgesį.

9. Duokite jam daugiau laiko atlikti kai kurias užduotis. Šiems mokiniams prireikia daugiau laiko atlikti užduotis-nebauskite už tai.

Nėra vieno būdo, padedančio tinkamai auklėti ir mokyti hiperaktyvius vaikus. Kiekviena šeima elgiasi skirtingai. Vis dėlto dažniausiai geriausias patarėjas yra nuojauta.

Kitos rekomendacijos mokymo ir auklėjimo procese:

1) Reikia įtraukti mokinį į socialinę veiklą (įvairius būrelius, jaunimo organizacijas) - tai padės ugdyti socialinius įgūdžius ir kels jų savivertę.

2) Individualizuotas mokymas su bendraamžių pagalba mokantis.

3) Nedidelė klasė.

4) Parinkite veiklą individualiai. Pirmenybę teikti veiklai, kuri turi kuo mažiau konkurencijos elementų: plaukimas, važinėjimas dviračiu, karate. Prisiminkite: šiems vaikams prasčiau sekasi komandiniai žaidimai.

5) Galbūt hiperaktyviems vaikams gali būti naudingas ir pedagoginis, psichologinis, neurologinis ištyrimas, kuris gali padėti sudaryti jų mokymosi stilių, įvertinti gebėjimus ir nustatyti mokymosi negalias (jas turi apie 30% šių vaikų).

6) Įtraukite hiperaktyvų mokinį į socialinę veiklą (įvairius būrelius, jaunimo organizacijas) – tai padės ugdyti socialinius įgūdžius ir kels jų savivertę.

7) Leiskite hiperaktyviems vaikams – jei ten jie geriau pritampa – žaisti su jaunesniais vaikais. Dauguma hiperaktyvių mokinių turi daugiau bendro su jaunesniais vaikais. Vertingus socialinius įgūdžius vaikas įgis bendraudamas su jaunesniais vaikais.

References:

Aili, H.H., Norharlina, B., Manveen, K.S. & Wan Salwina, W.I. (2015) Family Difficulties in Children with ADHD, the Role of Integrated Psychopharmacology Psychotherapy Treatment. In: Norvilitis, J.M. (Ed.) *ADHD - New Directions in Diagnosis and Treatment*. InTech, Downloaded from <https://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/49119.pdf>

Barkley, R.A. (2017) What causes ADHD? Download in December 2017 from webpage: <http://www.russellbarkley.org/factsheets/WhatCausesADHD2017.pdf>

- Barkley, R. A. (2015) *Attention deficit / hyperactivity disorder Forth edition: A handbook for diagnosis and treatment*. New York, Guilford Press
- Barkley, R.A. (2010) Deficient emotional self-regulation: a core component of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of ADHD Related Disorder*, 1, 1-30.
- Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit/hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York, NY: Guilford Press.
- Barkley, R. A. (1990) *Attention deficit / hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York, Guilford Press
- Barkley, R. A. & Murphy, K. R. (2006) *Attention deficit / hyperactivity disorder Third Edition: A clinical workbook*. New York, Guilford Press
- Biederman, J., et al. (2012) Deficient emotional self-regulation and pediatric attention deficit hyperactivity disorder: a family risk analysis. *Psychological Medicine*, 42, 639-646.
- Child development institute web page visited 20.12.2017. <https://childdevelopmentinfo.com/add-adhd/parenting-adhd-child-easy-techniques-work/>
- Chronis-Tuscano, A., et al. (2008) Associations between maternal Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder symptoms and parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1237-1250.
- Focus on the Family web site visited 15.12. 2017. <http://www.focusonthefamily.com/parenting/parenting-challenges/adhd/helping-the-adhd-child>
- Gardner, D. & Gerdes, A.C. (2013) A Review of Peer Relationships and Friendships in Youth With ADHD. *Journal of Attention Disorders* published online 23 September 2013. DOI: 10.1177/1087054713501552
- Gottman, J. & Katz, L. (1989) Effects on marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental Psychology*, 25, 373-381.
- Harvey, E., et al. (2003) Parenting of children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): the role of parental ADHD symptomatology. *Journal of Attention Disorders*, 7, 31-42.
- HelpGuide.org web site visited 15.12.2017. <https://www.helpguide.org/articles/add-adhd/when-your-child-has-attention-deficit-disorder-adhd.htm>
- Hoza B. (2007) Peer Functioning in Children With ADHD. *J Pediatr Psychol*, 32(6), 655-63. doi: 10.1093/jpepsy/jsm024

- McQuade, J. D., & Hoza, B. (2008). Peer problems in attention deficit hyperactivity disorder: Current status and future directions. *Developmental Disabilities*, 14, 320-324. doi:10.1002/ddrr.35
- Mrug S, Hoza B, Pelham WE, et al. (2007) Behavior and peer status in children with ADHD: continuity and change. *J Atten Disord*, 10, 359–371.
- Sibley, M. H., Evans, S. W., & Serpell, Z. N. (2010). Social cognition and interpersonal impairment in young adolescents with ADHD. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 32, 193-202. doi:10.1007/s10862-009-9152-2
- Vidal, R., et al. (2014) Emotional lability: The discriminative value in the diagnosis of attention deficit/hyperactivity disorder in adults. *Comprehensive Psychiatry*, 55 (7), 1712-1719.
- Žic Ralić, A., Cvitković, D., Šifner, E. (2016) The relation between school bullying and victimization in children with attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD), *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 17 (3-4), 105-121. doi: 10.19057/jser.2016.13
- Žic Ralić, A., Fulgosi-Masnjak, R., Stančić, Z., Cvitković, D. (2017) Guidelines for Croatian teachers. In Strake, M. (Ed): *Evidence Based Education European Strategic Model for School Inclusion*. EBE EUSMOSI project, 24-35. Available on: http://inclusive-education.net/wp-content/uploads/EBE-EUSMOSI_Teachers_Guidelines_and_Training_Curricula.pdf

5. Vaikų, turinčių emocinių sutrikimų, auginimas

Skryiaus santrauka

Šioje dalyje kalbame apie *Emocinių sutrikimų turinčių vaikų auginimą*. Supažindiname su pagrindinėmis sąvokomis apie emocinius sutrikimus. Taip pat pateikiame statistiką. Aptariame

Kas yra emocinis sutrikimas?

Kas yra sutrikimas?

Kada Emocinis sutrikimas tampa Neįgalumu?

Taip pat supažindiname su Emocinių sutrikimų sąrašu. Pateikiame keletą strategijų, tokių kaip *Elgesio terapija vaikams, Pažintinė terapija vaikams, turintiems Emocinių sutrikimų, Tarpasmeninė terapija vaikams, turintiems Emocinių sutrikimų, Šeimos terapija*. Norėdami paskatinti diskusiją, pasiūlėme kryžiažodį ir keletą klausimų. Taip pat pateikėme kitą naudingą informaciją, tokią kaip *Naudingos interneto svetainės, Blogai, Family Voices, Informacijos ir išteklių tėvams centras, Video medžiaga, Asociacijos ir bendruomenės* ir kita informacija.



1. Žodynėlis/Žinotini žodžiai/Apibrėžimai

„Techniškai kalbant, **Diagnostiniame ir Statistiniame Vadove (Diagnostic and Statistical Manual) (DSM-V)** nėra kategorijos vadinamos **emociniais sutrikimais**. Ši kategorija yra per plati ir apimtų įvairaus tipo **sutrikimus**. Taigi, kad turėtume tikslų apibrėžimą, emocinius sutrikimus reikia suskirstyti į keletą mažesnių pogrupių. Taip pat svarbu suprasti kas turima omenyje kalbat apie sutrikimą“. <https://study.com/academy/lesson/what-is-an-emotional-disorder-definition-types.html>

„**Emociniai ir elgesio sutrikimai (EES; kartais vadinami emociniais sutrikdymais arba stipriais emociniais sutrikdymais)** vartojami kalbant apie neįgalumo klasifikaciją, naudojamą mokslo įstaigose, kuri leidžia mokymo įstaigoms teikti specialų lavinimą ir susijusias paslaugas mokiniams, kurių socialinis arba akademinis prisitaikymas yra sudėtingas ir kurio negalima paaiškinti biologinėmis ligomis arba vystymosi sutrikimu“. https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_and_behavioral_disorders

„**Emocinis sutrikimas** yra protinis sutrikimas, kuomet žmogaus emocijos yra stipriai sutrikusios. Šio sutrikimo nesukelia jokie smegenų vystymosi ar funkcijos nukrypimai. Tai yra psichologinė būklė kuomet mintys ir emocijos nėra tokios kokios turėtų būti. Kai asmenybė išsiskiria savo per daug emocingu mąstymu ir dramatišku elgesiu, tai akivaizdžiai rodo emocinį sutrikimą“. <https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>

„Štai keletas vaiko, turinčio emocinį sutrikimą, savybių ir elgesio pavyzdžių: **Hiperaktyvumas** (trumpas dėmesio sutelkimas, impulsyvumas); **Agresija** arba save-žalojantis elgesys (netinkamas elgesys, muštynės); **Atsiskyrimas** (nebendravimas su kitais, perdėta baimė ar nerimas); **Nebrandumas** (per dažnas verkimas, staigus įniršis, silpni prisitaikymo įgūdžiai); ir **Mokymosi sunkumai** (blogiau mokosi)“. <http://www.parentcenterhub.org/emotionaldisturbance/#def>

„Terminologija naudojama klasifikuoti psichinės sveikatos sutrikimus, tokius kaip emociniai sutrikimai, vystėsi ir keitėsi daugybę dešimtmečių. Vartojama daugybė terminų ir tai gali būti labai painu. ‘Afektas’ yra kitas žodžio ‘nuotaika’ terminas, todėl dažnai vartojamas terminas yra ‘afektiniai sutrikimai’, kuris paprastai reiškia ‘nuotaikos sutrikimai’. Depresija (taip pat žinoma kaip

sunki depresija arba SD) yra dažniausiai pasitaikantis sutrikimas iš visų nuotaikos sutrikimų, vadinamų afektiniais sutrikimais“. <http://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/emotions-and-emotional-disorders/content-section-1.1>

„**Nuotaika**, kaip emocija, yra afekto būseną arba, paprastai kalbant, ‚jausmas‘. Tie, kas linkę atskirti terminus ‚nuotaika‘ ir ‚emocija‘ sako, kad emocija turi aiškų tikslą (t.y. jos priežastis yra akivaizdi), tuo tarpu nuotaika gali trukti daugybę dienų, savaičių, mėnesių arba net metų“. <http://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/emotions-and-emotional-disorders/content-section-1>

2. Tu ne vienas – *Statistika, susijusi su tėvais ir jų vaikais, turinčiais specialiųjų poreikių*



“Žemiau pateikiama 19 statistinių duomenų, kurie įrodo, kad šie sutrikimai paliečia daugiau žmonių negu jūs galėtumėte pagalvoti”

61,500,000

Apytikslis skaičius amerikiečių, kurie turi psichinės sveikatos sutrikimų. Tai yra 1 iš 4 suaugusiųjų.

\$100,000,000,000

Negydomų psichinių ligų kaštai JAV. Tai apima nedarbą, sveikam žmogui nustatytą neįgalumą, piktnaudžiavimą tam tikromis medžiagomis ir t.t.

70 - 90%

Procentas asmenų, sergančių psichinėmis ligomis, kurių simptomai ir gyvenimo kokybė pagerėjo gavus gydymą.

800,000

Apytikslis kasmet visame pasaulyje nusižudančių žmonių skaičius.

25%

Apytikslis skaičius psichine liga sergančių žmonių, kurie jaučia, kad kiti užjaučia ir supranta tuos, kurie turi tokių sutrikimų.

350,000,000

Skaičius žmonių visame pasaulyje, kenčiančių nuo depresijos.

79%

Procentas visų JAV savižudybių, kurias įvykdo vyrai.

40,000,000

Suaugusių JAV gyventojų, kenčiančių nuo nerimo, skaičius.

30%

Koledžo studentai, kurie sako jaučiantys tokią stiprią depresiją, kuri turėjo neigiamos įtakos jų gebėjimui mokytis. Apytikriai 7.5 procentai koledžo studentų sakė, kad jie rimtai mąstė apie savižudybę per pastaruosius 12 mėnesių.

22

(Galimai sumažintas) skaičius veteranų, kurie, pagal 2013m. Veteranų reikalų departamento tyrėjų ataskaitą, nusižudo kiekvieną dieną.

10%

Procentas vaikų ir paauglių, kurių psichiniai ir emociniai sutrikimai trukdo jų kasdieniame gyvenime.

3,500,000

Skaičius amerikiečių, sergančių šizofrenija. Šis sutrikimas paprastai atsiranda nuo 16 iki 25 metų amžiaus.

60%

Procentas suaugusiųjų, kurių psichinės ligos 2012m. nebuvo gydomos.

6,100,000

JAV gyventojų skaičius, kurie turi bipolinį sutrikimą (maniakinę depresiją).

21%

Procentas mamų, dalyvavusių pastarojoje BabyCenter apklausoje, kurios teigė, kad joms buvo diagnozuota pogimdyminė depresija. Apie 40 procentų iš jų nesikreipė dėl medicininio gydymo.

5,200,000

Skaičius suaugusiųjų kasmet patiriančių potrauminį stresą.

7

Skaičius amerikiečių, nusižudančių kas valandą.

11%

Procentas paauglių, kurie dar iki 18 metų turi depresinių sutrikimų.

90%

Procentas žmonių, kurie nusižudo turėdami psichinių sutrikimų“.

Medžiaga iš:

https://www.huffingtonpost.com/2014/12/01/mental-illness-statistics_n_6193660.html

3. Nagrinėjamos temos teorinė dalis

„Kas yra emocinis sutrikimas?“

Techniškai kalbant, **Diagnostiniame ir statistiniame vadove (DSM-V)** nėra tokios kategorijos vadinamos **emociniais sutrikimais**. Ši kategorija per plati ir apimtų daugybę įvairių **sutrikimų** tipų. Taigi, kad gautume tikslų apibrėžimą, emocinius sutrikimus reikia išskirstyti į keletą mažesnių pogrupių. Taip pat visų pirma yra būtina suprasti kas yra sutrikimas.

Kas yra sutrikimas?

Kai Kathy pradėjo studijuoti psichologiją, jos profesoriai pasakė, kad studentai turės skaityti ir suprasti DSM-V tam, kad galėtų nustatyti tikslias diagnozes. Mokytojas pasakė, kad jie turės daug galimybių tai padaryti, bet visų pirma jiems reikia suprasti diagnozės pagrindus. Kathy sužinojo, kad panašu, kad dauguma diagnozių tiko jai ir kitiems studentams. Bet profesorius jiems pasakė, jog tam, kad kažkas taptų sutrikimu, tai turėjo būti **žalinga tam asmeniui arba kitiems**. Pavyzdžiui, Kathy buvo pasakyta, kad visi kartais patiria depresiją, bet **depresija** tampa sutrikimu kai ji pradeda stipriai trikdyti žmogaus kasdienį gyvenimą. Jie nebegali normaliai gyventi. Konsultantų darbas buvo naudotis DSM-V nustatant ar žmogaus problemos jau pasiekė sutrikimo lygį.

Kada emocinis stresas tampa sutrikimu

Studentai tada sužinojo, kad emocijos, arba jų išsiderinimas, gali tapti sutrikimu. Tačiau emociniai sutrikimai yra skirtingo tipo. Mokytojas pasakė Kathy ir kitiems studentams, kad emociniai sutrikimai paprastai yra skirstomi į **nuotaikos sutrikimus** ir **nerimo sutrikimus**. Šie 2 tipai skirstomi į daugybę kitų sutrikimų tipų. Tačiau jiems buvo pasakyta:

- Nuotaikos sutrikimus charakterizuoja nuotaika arba emocijos, kurios netinka tam tikroje situacijoje.

- Nerimo sutrikimai atsiranda kai žmogus ilgą laiką nuolat nerimauja.

Šie du sutrikimų tipai taip pat yra plačios kategorijos, į kurias įeina tam tikri sutrikimai“.

Medžiaga iš:

<https://study.com/academy/lesson/what-is-an-emotional-disorder-definition-types.html>

Nuotaikos, emocijos ir sutrikimai

„Kaip emocija, nuotaika yra afekto būseną arba paprastais žodžiais tariant – „jausmas“. Tie, kas linkę atskirti terminus „nuotaika“ ir „emocija“ sako, kad emocija turi aiškų tikslą (t.y. jos priežastis yra akivaizdi), tuo tarpu nuotaika gali trukti daugybę dienų, savaitių, mėnesių arba net metų“.

Kiti tyrėjai vartoja terminus „emocija“ ir „nuotaika“ pakaitomis. Pagrindinis nesutarimas yra dėl to ar svarbu atskirti, kad viena būseną (emocija) yra susiejama ją patiriančio žmogaus su tam tikru objektu arba priežastimi, o kita - nuotaika – dažnai nėra susiejama. Koks tai galėtų būti skirtumas? Kai kurie požymiai rodo, kad tam tikra „nuotaika“ turi įtakos mūsų mintims, suvokimui and elgesiui ilgesnį laiką – tai yra taip vadinamas „nuotaikos poveikis“.

Yra įrodymų, kad nuotaikos poveikis gali dingti žmogų, patiriantį tam tikrą nuotaiką, supažindinus su ja arba jos šaltiniu (Schwarz, 1990). Taigi buvo pasiūlyta, kad nors skirtingos nuotaikos (kaip ir emocijos) gali turėti identifikuotinus šaltinius, skirtingų nuotaikų poveikis priklauso nuo nepastebimų šaltinių; svarbu ir net naudinga atskirti nuotaikas ir emocijas.

Žinoma, tai gali pagelbėti mums suprasti kaip gydyti elgsenos ir nerimo sutrikimus. Pavyzdžiui, pažintinė arba atidumu pagrįsta terapija gali labai padėti žmonėms suvokti savo nuotaikas ir tai kas jas sukelia ir kas joms turi įtakos.

Kitas svarbus skirtumas, atrastas nuotaikų ir emocijų tyrimo metu, susijęs su būsenomis ir nerimu, kaip asmenine savybe. Asmeninės savybės yra gana stabilus asmens požymis, tuo tarpu būseną yra laikina reakcija į aplinkybes.

Pavyzdžiui, nerimas. Žmogus yra neramios būsenos kai kažkas priverčia jį arba ją jausti laikiną nerimą. Tuomet nerimas išsisklaido ir žmogus vėl jaučiasi „normaliai“. Pavyzdys galėtų būti nerimas, kurį žmonės jaučia prieš apsilankymą pas odontologą arba laukdami operacijos. Tačiau kai kuriems žmonėms nerimas yra asmeninė savybė – jie paprastai gali būti apibūdinti kaip neramūs žmonės“. Dėl to manoma, kad nerimas kaip asmeninė savybė yra gana stabilus žmogaus požymis.

Nors asmeninės savybės iš tikrųjų gali būti stabilesnės, tai nereiškia, kad jos nekinta, bent jau šiek tiek, nors galbūt jas yra sunkiau pakeisti“.

Medžiaga iš:

<http://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/emotions-and-emotional-disorders/content-section-1>

EMOCINIŲ SUTRIKIMŲ SĄRAŠAS

„Emocinių sutrikimų sąraše paprastai yra įvairių tipų ir skirtingų etapų emociniai sutrikimai – nuo vaikystės iki pilnametystės. Keletas tokių emocinių sutrikimų, pasireiškiančių vaikystėje, yra suskirstyti į plačias kategorijas: elgesio sutrikimai, emociniai sutrikimai, asmenybės sutrikimai, nerimo sutrikimai ir t.t. Nors vaikų emocinių sutrikimų sąrašas yra labai ilgas, su toliau išvardytais sutrikimais susiduriama dažniausiai.

ELGESIO SUTRIKIMAI

Vaikams, turintiems elgesio sutrikimų, dažniausiai diagnozuojamas asocialus elgesys, ypač agresyvumas, kintanti nuotaika, vagiliavimas, melavimas ir priešiškumas, destruktivumas ir manipuliavimas. Jie nesilaiko taisyklių ir yra abejingi kitiems, todėl mokytojams darbas su jais yra didelis iššūkis, dažnai vedantis prie nusivylimo ir susierzinimo.

AFEKTINIAI SUTRIKIMAI

Emocinių sutrikimų sąraše yra ir netaisyklingi valgymo įpročiai, depresija ir labai didelis stresas; dauguma iš jų sukelia neigiamą žmogaus elgesį. Nuotaikų kaita yra psichinis emocinis sutrikimas su kuriuo dažniausiai susiduriama vaikystėje. Jai galima priskirti depresiją ir bipolinį sutrikimą.

ASMENYBĖS SUTRIKIMAI

Demonstruojamas griežto ir neigiamaus elgesio modelis labai prieštarauja kultūriniam lūkesčiams ir sukelia stresą. Šis sutrikimas gali būti šizotipinis, kuomet žmogui sunku užmegzti ir išlaikyti artimus santykius su kitais, įsitraukdamas į tokius santykius jis jaučia didelį diskomfortą ir dėl to sunku kurti tokius santykius.

NERIMO SUTRIKIMAI

Labiausiai dominuojantis vaikų emocinių sutrikimų tipas yra nerimo sutrikimas. Turintys šį sutrikimą vaikai patiria baimę, yra drovūs ir nervingi. Šiems sutrikimams priklauso fobijos, panika, obsesinis-kompulsinis sutrikimas, atsiskyrimo nerimas ir potrauminio streso sutrikimas.

DĖMESIO TRŪKUMO IR HIPERAKTYVUMO SUTRIKIMAS

Vaikai, kurie yra hiperaktyvūs ir negali susikaupti, greit išsiblaško ir nesugeba laikytis tvarkaraščio.

OPOZICINIO NEKLUSNUMO SUTRIKIMAS

Vaikai greitai praranda kantrybę ir labai ginčijasi su kitais. Kiti juos greitai suerzina ir jie dažnai pyksta.

ĮVAIRIAPUSIS RAIDOS SUTRIKIMAS

Sutrikusį vaiko mąstymą ir vėluojančią raidą sukelia smegenų negebėjimas apdoroti informaciją. Šis sutrikimas apima autizmą ir Aspergerio sindromą.

ŠIZOFRENIJA

Šizofrenijos simptomai – žema motyvacija ir negebėjimas priimti sprendimus, haliucinacijos, iliuzijos, motyvacijos ir koncentracijos trūkumas“.

Medžiaga iš:

<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>

EMOCINIŲ VAIKŲ SUTRIKIMŲ POŽYMAI

„Kai vaikams ilgą laiką pasireiškia emocinių sutrikimų simptomai, tai labai neigiamai veikia jų mokymąsi. Šio negebėjimo kažko išmokti negali sukelti intelektualinės, jutiminės ar sveikatos priežastys. Vaikai kenčiantys nuo kokio nors emocinio sutrikimo negali užmegzti arba tęsti gerų santykių su bendramoksliais ir mokytojais. Net ir visiškai įprastose situacijose jų nuotaikos ir veiklos yra netinkamos, nes didžiąją laiko dalį jie yra liūdni ir nepastovios nuotaikos. Jie išgyvena fobiją susijusią su asmeniniais arba mokyklos reikalais.

Vaikai turintys emocinių sutrikimų yra labai impulsyvūs ir smurtauja tiek prieš save, tiek prieš kitus. Jie visada neramūs ir nedėmesingi. Jie nesilaiko klasės taisyklių ir dažnai trukdo vykstantiems užsiėmimams. Emociškai sutrikę vaikai negali prisitaikyti prie jokių pokyčių jų

rutinoje. Tokie vaikai kaltina kitus ir jiems yra sunku dirbti grupėse. Jų žema savivertė ir todėl dažnai nedalyvauja pamokose.

Jų valgymo įpročiai keičiasi nuo staigaus svorio priaugimo iki svorio netekimo. Miegas taip pat neramus. Kai kurie vaikai turi energijos perteklių išlieti sunkiuose užsiėmimuose. Staigūs nuotaikos svyravimai nuo didelio džiaugsmo iki gilios depresijos yra įprastas bruožas.

Įprasti mokymo metodai negali būti taikomi vaikams turintiems didelių emocinių sutrikimų. Turi būti organizuojamas specialus mokymas, kuris neskatintų nepaklusnumo, o skatintų gerą elgesį. Vaikui diagnozę turi nustatyti psichologas“.

Medžiaga iš:

<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>

Elgesio terapija vaikams

„Pažintinė terapija yra skirta mažinti nerimą, išmokti alternatyvių idėjų ir sužinoti, kad jausmai ir nuotaikos keičia elgesį. Ji padeda vaikui identifikuoti savo mintis ir pakeisti blogas mintis teigiamomis produktyviomis mintimis. Taikoma elgesio analizė nagrinėja elgesį ir moko vaiką skirtingų būdų kaip teigiamai reaguoti į situacijas. Ji apdovanoja už teigiamą elgesį ir baudžia už neigiamą. Žaidimų terapija mažesniems vaikams leidžia suvaidinti savo problemas vaidinant rolėmis arba jie gali žaisti su lėlėmis ir jutikliniais objektais.

Vaikai, turintys elgesio problemų, turi gauti gydymą, kuris leistų jiems išreikšti save be jokių pasekmių ir tada iš lėto imti pasitikėti konsultantu. Įgavęs pasitikėjimą vaikas gali pradėti suprasti savo elgesio priežastis ir nuo ko visa tai prasidėjo bei kaip spręsti iškilusias problemas.

Prieš pradėdant bet kokio tipo elgesio terapiją, tėvai turėtų konsultuotis su terapeutu ir atidžiai stebėti savo vaiką ir vesti dienoraštį apie tai kas vyksta. Jei vaikas turi esminių elgesio ar emocinių problemų, tėvai turėtų rasti licenzijuotą elgesio terapeutą, išmanantį streso valdymo strategijas, relaksacijos mokymą, mokantį sprendimo įgūdžių ir naudojančią pokalbio terapiją. Pagarbus elgesys su vaiku yra pirmas žingsnis padedant jam. Laikui bėgant vaikas turėtų parodyti kažkokią pažangą ir elgtis pagal situaciją; jis turi išmokti susitvarkyti su sudėtingomis situacijomis namuose ir mokykloje. Taikant elgesio terapiją vaikams, turintiems elgesio ir emocinių sutrikimų, reikia daugybės elgesio terapijos priemonių, kurios padėtų jiems spręsti kasdienes išorinius sunkumus“.

Medžiaga iš:

Pažintinė terapija vaikams, turintiems emocinių sutrikimų

„**Pažintinė terapija** yra moksliskai įrodytas gydymo metodas, kuris yra toks pat veiksmingas tiek jaunesniems, tiek ir suaugusiems pacientams, gydant jų nerimo bei kitus sutrikimus, tokius kaip elgesio sutrikimai, depresija ir fiziniai nusiskundimai, kurių nesukelia fizinė būklė. **Pažintinė terapija** dažniausiai naudojama kartu su elgesio terapija gydant vaikus ir dažniausiai ja siekiama sugriauti ciklą emocija – mintis – elgesys, kuris, kaip manoma, sukelia daugiausia simptomų, kuriuos ši terapija turėtų pagerinti. Idėja tokia, kad asmuo jaučia emociją, kuri veda prie nepatogios minties, kuri, savo ruožtu, veda prie elgesio, kuris tą jausmą daro geresniu, tačiau tuomet tas jausmas yra paveikiamas elgesio, kuris veda prie kitos nepatogios minties, kuri veda prie kito, galimai dar labiau netinkamo elgesio, kuris veda prie kito jausmo ir t.t. Pažintinė terapija yra pastangos pakeisti mintis į realistiškesnes ir naudingas, taip sulaužant šį ciklą.

Vaikų gydyme naudojami stresoriai, kurie paprastai nėra naudojami gydant suaugusiuosius ir kurie yra susiję su mokymusi. Vaikas gali turėti neatitinkančių tikrovės tikslų, kurių savo gyvenime siekia suaugusieji: pagrindinis iš jų yra, kad tobulybė yra vienintelis priimtinas rezultatas. Kai tobulybė yra vienintelis tikslas, vaikas dažniausiai patirs nesėkmę, o tai iš tikrųjų yra labai nemalonus dalykas. Kad išvengtų blogų jausmų ir minčių, susijusių su nesėkme, vaikas elgiasi tarsi jis būtų blogas ir kartais supranta, kad jis arba ji gali būti tobulai blogas(a). Tai atrodo kaip sėkmė, o sėkmė veda prie tolesnės vaidybos. Ciklo sulaužymas paverčia bandymus ir klaidas priimtinu rezultatu, sėkme, ir naujas sėkmės apibrėžimas gali vesti prie elgesio pasikeitimų.

Pažintinė terapija vaikams ir paaugliams siekiama sulaužyti ciklą minčių fazėje. Kai vaikas susikoncentruoja į mintį, jis arba ji labiau kontroliuoja šį ciklą ir tai gali jam arba jai padėti pamatyti savo klaidingas mintis ir taip ištaisyti savo elgesį, užuot ir toliau vengus, kas yra netinkama. Šimtais tyrimų yra nustatyta, kad pažintinė terapija yra gana efektyvi“.

Medžiaga iš:

<http://www.kidsmentalhealth.org/cognitive-therapy-for-children-with-behavioral-and-emotional-disorders/>

Tarpasmeninė terapija vaikams, turintiems emocinių sutrikimų

„Dauguma vaikų, turinčių elgesio ir emocinių problemų nesupranta, kad jų veiksmai yra blogi net tada kai juos už tai nubaudžia.

Kiti negali kontroliuoti savo veiksmų, taigi jiems nėra naudingos paskirtos bausmės. Šios problemos dažniausiai labai nuliūdina tėvus ir labai trikdo vaiką. Tačiau taip neturėtų būti nė vieniems iš jų. Tarpasmeninių santykių terapeutas galėtų padėti išspręsti jūsų problemas.

Renkantis tarpasmeninių santykių terapeutą vaikui, svarbu nuspręsti ar jūsų vaikui geriau bendrauti su vyru ar su moterimi. Jei jūsų vaikui sunku bendrauti su vyriškos lyties specialistu, geriau būtų pasirinkti moteriškos, arba atvirkščiai. Tai ar jūsų vaikas gerai jaučiasi dirbdamas su terapeutu yra labai svarbu terapijos sėkmei.

Terapeutas, pas kurį lankysis jūsų vaikas, tikriausiai norės, kad keletą pirmų užsiėmimų ateitumėte visa šeima. Tačiau po pirmų keletos vizitų jis viską aptars su jumis ir norės dirbti su jūsų vaiku vienu. Ši terapija bus sėkminga jei vaikas bus susikoncentravęs į ją.

Kiekvieno seanso metu terapeutas išmėgins skirtingus metodus kaip išmokyti jūsų vaiką tvarkytis su pykčiu, nusivylimu ir bendrai visomis emocijomis. Po kiekvieno susitikimo bus tikimasi, kad vaikas pademonstruos šiuos naujus įgūdžius ir susikoncentruos į juos. Šie įgūdžiai palaipsniui kaupsis kol vaikas galės visiškai kontroliuoti savo elgesį ir emocijas. Tuomet terapeutas sieks, kad jūsų vaikas įtvirtintų šiuos įgūdžius.

Svarbu nuosekliai lankyti šiuos užsiėmimus. Jei susitikimas praleidžiamas, jūsų vaiko elgesys gali truputį regresuoti.

Nemanykite, kad blogas elgesys išnyko pats savaime. Tai reiškia, kad jūsų vaikas mokosi pakeisti savo elgesį. Kai tik išmoks kontroliuoti savo elgesį, tuomet jie supras to elgesio svarbą. Svarbu, kad jie būtų susikoncentravę į tai ko iš jų tikimasi. Nepamirškite pagirti savo vaiko kai matote kaip jis kontroliuoja save. Jie turi žinoti, kad jūs pastebite jų daromą pažangą ir kad jūs jais didžiuojatės“.

Medžiaga iš:

<http://www.kidsmentalhealth.org/interpersonal-therapy-for-children-with-behavioral-and-emotional-disorders/>

Šeimos terapija

„Beveik trečdaliui gimusių vaikų iki 18 metų išsivysto koks nors neįgalumas. Daugumoje šeimų ne tik toks vaikas turės išmokti gyventi su neįgalumu.

Neįgalumas palies visą šeimą. **Terapija visai šeimai dažnai bus būtina, siekiant užtikrinti, kad vaikas gebės integruotis į šeimos gyvenimą.** Pirmą kartą išgirdus diagnozę tėvai dažnai patiria šoką ir netiki tuo, bet laikui bėgant jie išmoksta prisitaikyti ir priima tokias aplinkybes. Daugumai tokių šeimų būtų naudinga šeimos konsultacija. Tai yra labai svarbu, nes jie vaidins labai svarbų vaidmenį, padedant, kad vaikas, turintis neįgalumą, gebėtų prisitaikyti. Jų vaidmuo yra labai svarbus, nes jie yra pirmieji kurie rūpinasi vaiku, o specialus mokymas dažnai yra būtinas ir labai naudingas.

Šeima, kuri augina vaiką gimusį su akivaizdžia negalia, greitai supras, kad jie gyvenime turės eiti kitu keliu negu planavo. Terapeutai, gydytojai ir speciali įranga dažnai bus jų kasdienio gyvenimo dalis. Šis prisitaikymas dažnai yra sunkus ir besitęsiantis procesas. Kai kurios šeimos nesupranta, kad jų vaikas turi negalią kol jis truputį nepaauga. Autizmas, protinis atsilikimas ir emocinės ligos neatsiskleidžia pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. Tik po nusivylimo ir, dažnai, neigimo tėvai gali suvokti, kad vaikas turi papildomų poreikių, kurių jie negali patenkinti.

Dažnai vaikui su negalia priežiūra reikalinga visą parą. Jiems gali reikėti specialios mitybos ir pagalbos tualete. Negalia gali šeimą paveikti finansiškai ir tai yra tik pradžia. **Didžiausia problema yra ta, kad tėvai nėra apmokyti rūpintis tokio vaiko poreikiais** ir dažnai yra linkę per daug juos saugoti. Jie tai daro iš meilės, bet dažnai tai yra žalinga vaikui. Šeimos terapijoje turėtų dalyvauti ne tik tėvai, bet ir broliai bei seserys. Jie neturėtų būti pamiršti. Dažnai jų bus prašoma padėti ir dauguma jų, suaugę bus vieninteliai asmens su negalia priežiūrėtojai nes tėvai gali nevisada būti pajėgūs padėti.

Šeimos terapija turėtų būti skirta jausmams, kuriuos visi tokioje šeimoje gali išgyventi, bet galbūt negali išreikšti. Žema savivertė, pasimetimo ir bejėgiškumo jausmas yra tik keletas problemų, kurias reikėtų spręsti. Nors dauguma tėvų ir vaikų negauna pakankamai šeimos terapijos, arba išvis jos negauna, bet kurio gero konsultanto tikslas turėtų būti kuo greičiau pradėti tokia terapiją“.

Medžiaga iš:

<http://www.kidsmentalhealth.org/family-therapy-for-children-with-behavioral-disorders/>



4. Testas

Kokia žodžio „sutrikimas“ reikšmė psichologijoje

- Kai visur yra chaosas.
- Tai yra tvarkos priešingybė.
- Kai būklė pasiekia tokį lygį, kai žmogus kenkia sau arba kitiems.
- Tai yra tik žodis, vartojamas, kad paprastos problemos atrodytų ypatingos.

Kokios dvi kategorijos sudaro emocinius sutrikimus?

- Nuotaikos ir nerimo sutrikimai.
- Asmenybės ir nerimo sutrikimai.
- Nuotaikos ir asmenybės sutrikimai.
- Emociniai sutrikimai yra atskira kategorija.

Kas yra nuotaikos sutrikimas?

- Kai žmogus visada depresuoja dėl kokios nors situacijos, tarsi kažkas mirtų.
- Kai žmogus patiria arba didelę depresiją arba maniją, arba abu atskirais atvejais.

Kai žmogus patiria laimę gimus vaikui.

Nuotaikos sutrikimas nėra psichologų vartojamas terminas.

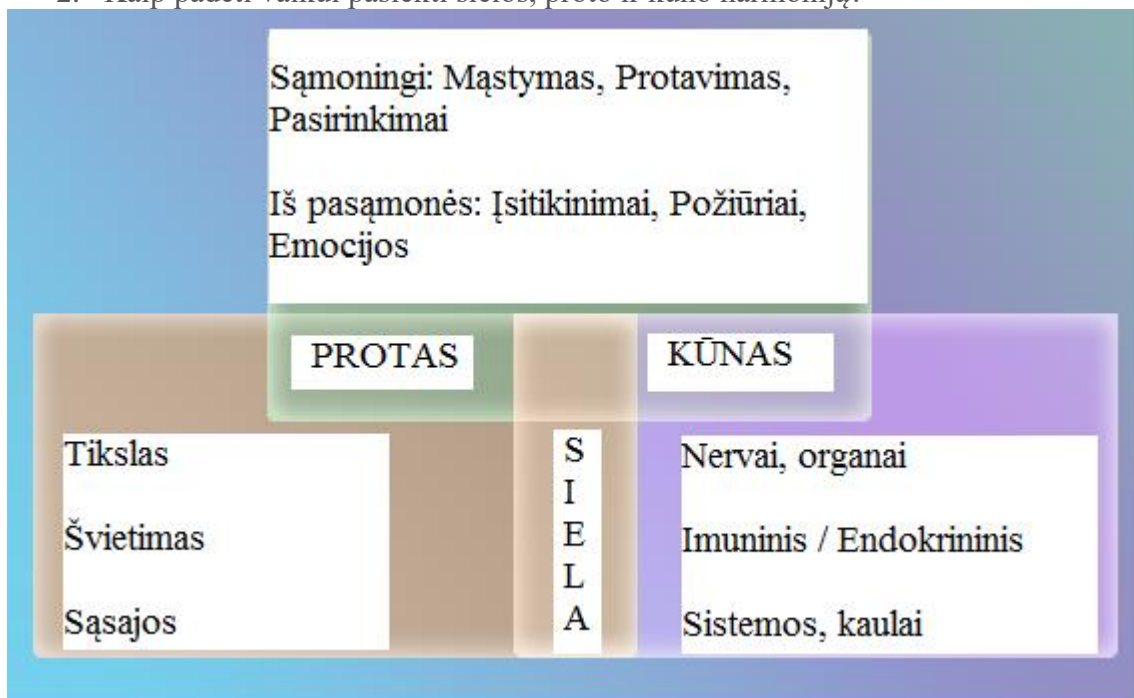
Kryžiažodis paimtas iš:

<https://study.com/academy/practice/quiz-worksheet-understanding-emotional-disorders.html>

Diskusijai

Naudokite šį paveikslėlį diskusijai šiais klausimais:

1. Kaip pasiekti sielos, proto ir kūno harmoniją?
2. Kaip padėti vaikui pasiekti sielos, proto ir kūno harmoniją?



Paveikslėlis iš: <https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/soul-mind-and-body/>



5. Kur galite kreiptis pagalbos? Specialaus lavinimo paslaugos

Dr. O'Connor, Toronto psichologė, teikia psichologo paslaugas vaikams, paaugliams ir jauniems suaugusiems, jų šeimoms ir specialistams, dirbantiems su jais. Paslaugos, kurias ji teikia savo praktikoje - *Vertinimo, Konsultavimo ir Gydyto Sprendimai* - (**ACTS**), padeda skatinti teigiamus vaikų, paauglių ir jaunų suaugusiųjų pokyčius, nepaisant iššūkių su kuriais jie susiduria. <https://www.solutionsforchildproblems.com/>

Draugystės būrelis

friendshipcircle.org/blog/2014/10/01/how-do-i-get-special-education-services-for-my-child-with-special-needs/

Specialaus lavinimo paslaugos

<http://www.edb.gov.hk/en/edu-system/special/policy-and-initiatives/special-edu-serv/>



6. Ištekliai tėvams

Naudingos interneto svetainės ir blogai

<https://study.com/academy/lesson/what-is-an-emotional-disorder-definition-types.html>

<http://www.kidsmentalhealth.org/childrens-behavioral-and-emotional-disorders/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_and_behavioral_disorders

<https://www.trivedieffect.com/inspiration-blog/overly-emotional-disorder/>

<http://www.parentcenterhub.org/emotionaldisturbance/#def>

<http://www.gadoe.org/Curriculum-Instruction-and-Assessment/Special-Education-Services/Pages/Emotional-and-Behavioral-Disorder.aspx>

<http://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/emotions-and-emotional-disorders/content-section-1.1>

<https://www.education.com/reference/article/emotional-behavioral-disorders-defined/>

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Mental-Health/Pages/social-and-emotional-problems.aspx>

<https://www.solutionsforchildproblems.com/child-with-emotional-problems.html>

<https://www.solutionsforchildproblems.com/child-anxiety-disorder.html>

<https://www.solutionsforchildproblems.com/alcoholic-parents.html>

<http://www.pacer.org/cmh/does-my-child-have-an-emotional-or-behavioral-disorder/>

http://cheapbargain.net/topic/20/help+children+adhd/?utm_campaign=853B3Bc&utm_term=kids%20emotional%20problems&utm_medium=b&g_t=kwd-78134148605358:

Family Voices:

Tėvams, kai jie sužino, kad jų vaikas turi negalią by Patricia McGill Smith

http://www.familyvoices.org/admin/work_caring/files/nd20.pdf

Kai jūs sužinote, kad jūsų vaikas turi negalią by Carole Brown, Samara Goodman, and Lisa Küpper

http://www.familyvoices.org/admin/work_caring/files/nd20.pdf

Šeimų vaidmuo sveikatos skatinime: Šeimos išmintis apie sveikatą ir sveikatingumo žinios, strategijos ir barjerai M. Carroll, MUP Melissa C. Vickers,

MEd http://www.familyvoices.org/admin/miscdocs/files/TheWisdom-of-Families_10-07-2014.pdf

Tėvų informacijos ir išteklių centras

Buzz from the Hub | Socialinis-emocinis vystymasis <http://www.parentcenterhub.org/buzz-sept2015/>

Dėmesys į... Socialinį-emocinį vystymąsi
<http://www.parentcenterhub.org/buzz-sept2015/>

Socialinis ir emocinis vystymasis

<https://www.zerotothree.org/early-development/social-and-emotional-development>

Vaizdo medžiaga

Lisa Feldman Barrett Jūsų emocijos ne jūsų valioje – jūsų smegenys jas sukuria

https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them

Sangu Delle Nėra nieko gėdingo rūpintis savo psichine sveikata

https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health?referrer=playlist-the_struggle_of_mental_health

Asociacijos ir bendruomenės

COPMI Children of Parents with a Mental Illness (Psichinėmis ligomis sergančių tėvų vaikai)

COPMI siekia geresnių rezultatų vaikams ir šeimoms, kuriose tėvas (mama) serga psichine liga

<http://www.copmi.net.au/kids-young-people>

Vaikų gynimo fondas

Politinis gynimas ir parama, siekianti užtikrinti vienodas sąlygas visiems vaikams. Jis +koncentruojasi į programas, kurios padeda vaikams įveikti skurdą; saugo juos nuo išnaudojimo ir nepriežiūros; ir užtikrina jiems sveikatos priežiūrą, kokybišką mokslą ir moralinį bei dvasinį pagrindą. <http://www.childrensdefense.org/?referrer=http://www.pacer.org/cmh/resources/finding-organizations-that-can-help/>

Psichinė sveikata Amerika

Teikia naujausias psichinės sveikatos naujienas, brošiūras, faktų suvestines nemokamai ir kitas mokamas publikacijas įvairiomis psichinės sveikatos temomis. <http://www.mentalhealthamerica.net/>

Nacionalinis psichinių ligų aljansas (National Alliance on Mental Illness) (NAMI)

NAMI yra visuomeninė psichinės sveikatos organizacija skirta sukurti geresnį gyvenimą milijonams amerikiečių, sergančių psichinėmis ligomis. <https://www.nami.org/About-NAMI>

Vaiko ir žmonių vystymosi centras

Nacionalinis centras, įsteigtas Džordžtauno universitete, didžiausią dėmesį skiria potrauminio sindromui ir skiria ankstyvą gydymą vaikams, turintiems psichinės sveikatos problemų. Publikuoja naujausias santraukas apie efektyvios strategijos tyrimus.

<https://gucchd.georgetown.edu/behavioral-health.php>

Ankstyvosios vaikystės techninės pagalbos centras (Early Childhood Technical Assistance Center) (ECTA)

ECTA yra Specialių mokymo programų biuro (OSEP) remiamas visapusiškos techninės pagalbos centras mažiems vaikams, turintiems negalią. Jame yra ankstyvosios vaikystės intervencijų, tyrimų apžvalgos, informacija apie ankstyvosios vaikystės programas (619 ir ankstyvosios vaikystės specialus mokymas), duomenys, išvados ir t.t. <http://ectacenter.org/>

Techninės pagalbos centras socio-emocinei mažų vaikų intervencijai (Technical Assistance Center for Social Emotional Intervention for Young Children) (TACSEI)

Valstybinės / TACSEI partnerystės tikslas yra planuoti, įgyvendinti ir išlaikyti profesinės plėtros sistemą, skirtą pagerinti dirbančiųjų su mažais vaikais žinias ir įgūdžius, patenkinant socialinius emocinius mažų vaikų poreikius, ypač tų vaikų, kurių vystymasis atsilieka arba kurie turi negalią.

<http://www.pacer.org/cmh/resources/finding-organizations-that-can-help/challengingbehavior.fmhi.usf.edu/>

Portlando tyrimų ir mokymo centras (Portland Research and Training Center)

1. Atnaujina tyrimus, publikacijas ir kitas veiklas bei informaciją apie pasiekimus kūdikių ir mažų vaikų psichinės sveikatos srityje.

https://contextualscience.org/portland_psychotherapy_clinic_research_amp_trainin