

# Emocijų sutrikimai

Parengė Julija Moskevič

# Emocijų sutrikimas

- Emocijų sutrikimai tai būseną, kai vaikas tam tikrą emociją išgyvena su ypatingu stiprumu.
- Pasireiškia nerimu dėl savo elgesio, mokslų, namų darbų, egzaminų, ateities ir kt. Dalykų įprastos veiklos vengimu, nuolatine liūdna nuotaika, nelaimingumu, irzlumu, jautrumu, ankstesnio susidomėjimo praradimu bei nuovargiu ir įtampa. Šie sunkumai yra nuolatiniai ir pakankamai sunkūs, jie neatitinka vaiko amžiui būdingo elgesio bei trikdo asmens mokymosi veiklą, gebėjimus užmgežti ir palaikyti patenkinamus tarpusavio santykius su bendraamžiais ir suaugusiais.
- Daugelis emocinių sutrikimų, prasidedančių vaikystėje, yra dažniau priskiriami normaliai raidai, tiesiog skaitoma, kad vaikas patiria intensyvesnes emocijas, nei kiti jo bendraamžiai.
- Patiria nuo 5-10% iki 24% priklausomai.
- Apie 60% atvejų emocinius sutrikimus turinčių vaikų, patiria ir kitus sutrikimus: depresija, elgesio sutrikimai, valgymo sutrikimai, rūkymas, priklausomybės.

# Nuotaikos sutrikimai

Tai sutrikimai, kurių svarbiausias požymis yra nuotaikos pakitimai, apibūdinami kaip **depresija** arba ypatingas nuotaikos pakilimas - **manija**.

Esant nuotaikos sutrikimams, paprastai pasikeičia žmogaus aktyvumo lygis (depresijos atvejais žmogus tampa labai pasyvus, jo nedomina anksčiau įdomi veikla. Esant nuotaikos pakilimui žmogus trykšta ypatinga energija ir aktyvumu, jis visur dalyvauja, yra labai judrus).

Tokie nuotaikos pasikeitimo epizodai dažnai kartojasi, jų pasirodymas dažnai būna susijęs su stresiniais įvykiais ar situacijomis.

# Depresija

Esant depresijai, būdinga:

- liūdna nuotaika, kuri mažai kinta;
- sumažėjusi energija ir aktyvumas;
- sumažėjęs pasitenkinimas, interesų ratas,
- prasta dėmesio koncentracija;
- didelis nuovargis net ir nuo minimalių pastangų;
- sutrikęs miegas ir sumažėjęs apetitas;
- sumažėja savivertė ir pasitikėjimas savimi;
- kaltės ir bevertiškumo idėjos;
- malonių jautimų praradimas;
- prabudimas ryte keliomis valandomis anksčiau nei įprastai.

# Vaikų ir paauglių depresija

Per vaiko amžių skiriasi pasireiškimas:

- Iki 3 metų: sunkiai suprantamas ir nenumaldomas verkimas, išsivystę gebėjimai nyksta, vaikas nepadarо dalykų, kuriuos iki depresijos mokėjimo padaryti.
- 3-6 metų: būdingas nerimas, miego problemos, valgymo sunkumai, įvairūs kūno skausmai, kurių realias priežastis mediciniškai yra sunku nustatyti.
- 6-12 metų: elgesio problemos, pykčio priepuoliai, dirglūs ir pikti.
- Toliau bręstant depresija panašėja į suaugusiųjų – pasireiškia pasyvumas, nieko neveikimas, liūdesys, galimos mintys apie savižudybę.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad

didžiausias depresijos pasireiškimas būna ryte, net fiziologiškai žmogus būna stipriai prislopintas, jis būna praradęs apetitą.

# Manija

- Pakili nuotaika
- Pilnas fizinių jėgų
- Aktyvus ir pilnas energijos

Serga 0,6% 14 – 16 metų paauglių, iki 1% suaugusiųjų.

Dažniau diagnozuojama berniukams.

# Esant manijai būdinga

- pastovus lengvas nuotaikos pakilumas;
- padidėjusi energija ir aktyvumas;
- gerovės pojūtis;
- fizinis ir psichinis produktyvumas;
- padidėjęs bendravimas, kalbumas, draugiškumas, seksualumas;
- sumažėjęs miego poreikis;
- kartais o pasireiškia dirglumas, pasipūtimas ir šiurkštus elgesys.



# Neurozė

Tai liga, kuri žmogaus viduje kelia graužatį. Ši graužatis gali atsirasti arba dėl to, kad tarp aplinkos ir vaiko yra labai dideli skirtumai ar prieštaravimai (aplinka labai žeidžia vaiką, reikalauja tam tikrų dalykų), arba dėl to, kad žmogaus viduje kyla konfliktas.

# Ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje dažniausiai išryškėja šios neurozės

- Mikčiojimas – jį sukelia išgąstis, pastovi konfliktinė vaiko situacija;
- Tikai – nekontroliuojami, betiksliai, staigūs, dažnai pasikartojantys, judesiai;
- Neurotiniai miego sutrikimai – vaikai sunkiai užmiega, ilgai vartosi lovoje bijodami užmigti, dažnai sugalvoja įvairių pretekstų, kad atitolintų užmigimą;
- Virškinamojo trakto neurozė – siejama su apetito sumažėjimu;
- Neurotinis šlapinimasis – būdinga apie 50% vaikų, kurie turi intelekto ir žymių elgesio sutrikimų. Dėl šito vaikai labai jaudinasi, yra uždari, drovūs, įsitempę bendraudami su bendraamžiais ir suaugusiais. Retais atvejais pasireiškia ir išmatų nelaikymas;
- Padidėjęs judrumas – vaikai negali nustygti vietoje, jų veido mimikos labai gyvos, jie nuolat judina pirštus;
- Įkyrių būsenų neurozė – tai elgesio sutrikimai, kurie pasireiškia nekontroliuojamais judesiais – pirštų čiulpimu, nagų kramtymu, plaukų pešiojimu, jų sukimu, ritmingu kūno ir galvos lingavimu.

# Esant neurozei rekomenduojama

- Šie vaikai turi menką atsakomybės, pasitikėjimo savimi ir kitais jausmą. Reikėtų stebėti, kokios situacijos skatina vaiko neigiamą elgesį ir jų vengti. Akcentuokite vaikui jo gerąsias savybes ir poelgius;
- Labai svarbu, kad mokykla ugdytų vaiko asmenybę, palaikytų ją;

# Ugdymo įstaigos

Vaikams, turintiems emocinių sutrikimų, reikalinga pozityvi, struktūruota aplinka, palaikanti augimą, skatinanti pasitikėjimą savimi, apdovanojanti už norimą elgesį. Ugdymo įstaigose svarbu:

- **Taisyklės ir rutina.** Taisyklės sukuriamos mokslo metų pradžioje, turi būti suprantamos, užrašytos, paprastos, formuluotės pozityvios. Geriausia iki 6 taisyklių. Svarbu numatyti, kas nutiks sulaužius taisyklę ir visada laikytis numatytų pasekmių. Vaikui sulaužius taisyklę, svarbu reaguoti ramiai, aiškiai išaiškinti, kokios bus pasekmės. Svarbu, kad vaikas suprastų, kodėl pasekmės reikalingos, kad ugdytųsi atsakomybės už poelgius jausmas. Dienos pradžioje naudinga peržvelgti, kas bus veikiama dienos eigoje, kadangi rutina padeda vaikui jaustis stabiliau.

# Ugdymo įstaigos

- **Skatinti ir palaikyti teigiamą elgesį.** Baudimas už blogą elgesį nėra pakankamai veiksmingas ir dažnai tik dar labiau pablogina padėtį, todėl daug geriau yra apdovanoti ir teigiamais būdais skatinti norimą elgesį. Galima sugalvoti skatinimo sistemą, pvz. simbolinę ekonomiką (žetonai už tinkamą elgesį, už kuriuos vėliau galima kažką pirkti), klasės elgesio diagrama (svarbu, kad problemiški vaikai nebūtų nuolat skalės apačioje), pozityvi bendraklasių apžvalga (stebi vieni kitus ir pastebi teigiamą elgesį, už jį apdovanojama, taip pat apdovanojami stebėtojai; ši sistema skatina komandinį darbą ir socialinį palaikymą klasėje).

# Ugdymo įstaigos

- **Teigiamų elgesio būdų ir bendravimo demonstravimas.** Pedagogas turėtų rodyti pavyzdį mokiniams, skatinti teigiamą mokinių tarpusavio bendravimą, taip padėdamas problemų turinčiam mokiniui išmokti elgesio ir bendravimo būdų.
- Bendraujant svarbu **formuoti pasitikėjimą mokinio galimybėmis.**
- **Perteikti vertybes.** Naudinga pasitelkti muzikinę veiklą, supažindinančią su krašto kultūra, moralinėmis vertybėmis, ugdančią atsakomybės jausmą, išryškinančią žmogiškosios sąveikos esmę. Pamokos turi būti neperkrautos teorinių užduočių, reikėtų labiau remtis praktine veikla (improvizacija, muzikavimu ir pan.).
- Gali būti pritaikomas specialus ugdymas. Dažnai **programos individualizuojamos**, atsižvelgiant į mokinį.