



PATARIMAI PEDAGOGAMS:
intensyvios emocijos ir emocinė perkrova.
Kaip padėti vaikams,
turintiems įvairiapusių raidos
sutrikimų?



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

**Leidiny parengtas ir išleistas įgyvendinant projektą
„Įtraukiojo ugdymo galimybių plėtra, I etapas“
(Nr. 09.2.2-ESFA-V-707-03-0001). Projektas finansuojamas
Europos socialinio fondo lėšomis.**



**NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA**

Šį leidinį draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų
tikslais atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti ar
padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete)
tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose,
išleisti ir versti, platinti jo originalą arba kopijas.

Leidinį parengė Jolanta Laukaitienė

Leidybos įmonė „Kriventa“

V. Pietario g. 5-3, LT-03122 Vilnius

Tel. / faks. (8 5) 265 0629. Mob. tel. +370 682 47 899

El. paštas kriventa@kriventa.lt

www.kriventa.lt

Kalbos redaktorė Angelė Pletkuvienė

Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-462-187-1

© Nacionalinė švietimo agentūra, 2022

TURINYS

5 Kas gali paskatinti emocinę perkrovą?

7 Kaip laiku atpažinti didėjančią įtampą?

8 Individualus strategijų taikymas

10 Intensyvių emocijų valdymo planas

12 Kaip reaguoti, kai vaikas patiria emocinę perkrovą?

13 Emocinė perkrova. Kaip padėti?

15 Kaip sugrįžti prie įprastų veiklų?

15 Ar galima išvengti intensyvių emocijų ir emocinės perkrovos?

16 Literatūra



Emocinė perkrova gali būti autizmo spektro sutrikimų turinčių žmonių gyvenimo dalis. Kilusi tarsi visai netikėtai, ši būseną sutrikdo kasdienį asmens funkcionavimą. Ugdymo įstaigas lankantys autistiški mokiniai taip pat gali patirti šią būseną. Jai pasireiškus vaikas gali elgtis neįprastai, kartais nebevaldomai ar net kelti pavojų savo paties ar kitų saugumui.

Šiame leidinyje paaiškinama, kaip atpažinti ir atskirti emocinę perkrovą nuo pykčio proveržio. Dėmesys skiriamas prevenciniams veiksams, kad ši nemaloni vaiko būseną pasitaikytų kuo rečiau. Skaitydami leidinį sužinosite, kaip suteikti paramą ir pagalbą autistiškam vaikui emocinės perkrovos metu bei kaip vėl vaikui ir jums sugrįžti prie kasdienio gyvenimo veiklų.

Jei Jums tenka būti kartu, rūpintis ir ugdyti autistišką vaiką, patiriantį stiprius emocinius proveržius, norite sužinoti, kaip geriau tam pasiruošti ir padėti vaikui emocinės perkrovos metu bei jai atslūgus, šis metodinis leidinys skirtas Jums.



Tam tikri aplinkos dirgikliai, vaiko dienos rutinos pokyčiai ar socialinio bendravimo metu patiriami iššūkiai sukelia daug įtampos ir iš asmens, turinčio autizmo spektro sutrikimų, pareikalauja daug vidinių išteklių. Veikiant įvairiems aplinkos dirgikliams, išorės ar vidiniams reikalavimams, asmeniui, nesvarbu, ar jis yra vaikas, ar suaugusysis, gali pasireikšti kraštutinės emocinės reakcijos, kurias galima pavadinti emocine perkrova (angl. *Meltdown*). Asmeniui, turinčiam autizmo spektro sutrikimų, tai gali pasireikšti kaip intensyvi ir nekontroliuojama būseną.

Emocinės perkrovos išraiškos gali skirtis viena nuo kitos intensyvumu, trukme, dažnumu. Numatyti, kada įvyks emocinė perkrova, gana sudėtinga (Tonello, 2018). Priežastys, dėl ko įvyksta emocinė

perkrova, gali būti labai įvairios ir dažniausiai tai daugelio veiksnių, veikiančių drauge, rezultatas.

Nerealu visiškai išvengti ar apsaugoti asmenį, turintį autizmo spektro sutrikimų, nuo visų jo aplinkoje esančių dirgiklių ar stresą keliančių situacijų. Taigi autistiškas žmogus gali visą gyvenimą patirti emocines perkrovas ir jam nepavyks visiškai išvengti tokių būsenų. Emocinės perkrovos gali būti retesnės, jei aplinkiniai geba palaikyti, pastebėti ir laiku padėti. Dar geriau, kai autistiškas asmuo turi galimybę atpažinti emocinę perkrovą galinčius sukelti dirgiklius ir jų išvengti. Emocinės perkrovos bus retesnės, jei autizmo spektro sutrikimų turintis žmogus bus mokomas stebėti savo elgesį, kūno pojūčius ir emocijas, išmanys būdus, kurie padėtų atgauti pusiausvyrą.

KAS GALI PASKATINTI EMOCINĘ PERKROVĄ?

Autistiški vaikai emocinę perkrovą gali patirti namuose, mokykloje ar viešosiose vietose, ten, kur yra sensorinę sistemą veikiančių dirgiklių, nenuspėjama aplinka, daug ilgą laiką vykstančių net ir malonių veiklų ar stresą keliančių socialinių situacijų.

Kartais gali atrodyti, kad vaiko elgesys, kurį stebime emocinės perkrovos metu, kyla tarsi iš niekur. Tačiau paskatinti emocinę perkrovą gali daug priežasčių.

EMOCINĖS PERKROVOS PRIEŽASTIMI GALI BŪTI:

- nuovargis dėl jutiminių stimulų, kurie išvargina \ nualina vaiko sensorinę sistemą;
- per aukšti reikalavimai ir lūkesčiai, kuriuos vaikui įveikti per sunku arba tam reikia daug pastangų.

JUTIMINIAI STIMULAI:

- vizualiniai, garsiniai, taktiliniai, proprioceptiniai ar jų derinys.
- Ugdymo įstaigoje vaikas susiduria su gana daug jutiminių stimulų: fluorescencinės lempos, kvapai valgykloje, triukšmas koridoriuje ar klasėje, klasės draugo atsitrenkimas ir daug kitų, su kuriais tenka susidurti gana ilgą laiką. Vaikui tampa per sunku toleruoti aplinkoje esančius jutiminius stimulus.

PER AUKŠTI APLINKOS REIKALAVIMAI IR LŪKESČIAI:

- įvairūs pokyčiai, rutinos pasikeitimai, perėjimai (pvz., besikeičiančios užduotys, perėjimas iš vienos klasės į kitą, iš mokyklos į namus),
- socialinės situacijos \ sąveikos, kurios kelia stresą.



PAŽINKITE VAIKO INDIVIDUALUMĄ IR POREIKIUS

Pirmas žingsnis, ką jūs galite padaryti norėdami susilpninti emocinės perkrovos riziką, – sumažinti nemalonių vaiko būsenų tikimybę. Surinkite kuo daugiau informacijos apie vaiką, turintį autizmo spektro sutrikimą. Apie jį daugiau sužinosite nagrinėdami psichologinio įvertinimo, taip pat specialiųjų ugdymosi poreikių vertinimo rekomendacijas ir išvadas. Informacijos apie vaiko ypatumus daugiau suteiks jo tėvai ir pagalbą vaikui teikiantys specialistai.

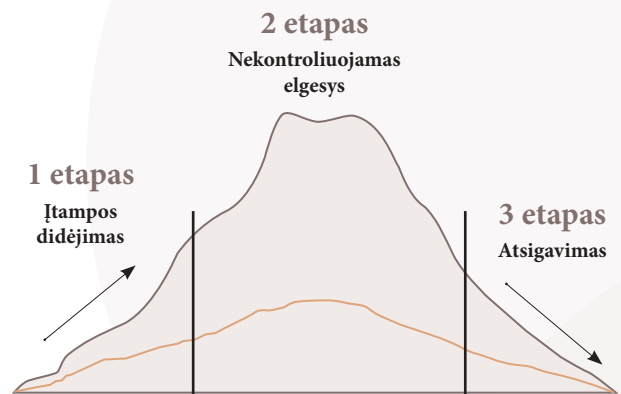
ĮVERTINKITE VAIKO SENSORINĮ JAUTRUMĄ. Ar vaikas yra hiperjautrus, ar hipojautrus? Daugelis autistiškų vaikų yra sensoriškai jautrūs. Toks vaikas gali būti hiperjautrus tam tikriems jutiminiams stimulams: garsui, šviesai, kvapui, prisilietimui. Šių stimulų reikėtų vengti. Hipojautrus vaikas stokoja tam tikros sensorinės stimuliacijos. Toks vaikas gali pats save stimuliuoti: suptis, judėti, gali nejauti skausmo, temperatūros pasikeitimo, neįvertinti esamo pavojaus ir pan.

SURINKITE KUO IŠSAMESNĘ INFORMACIJĄ APIE VAIKO ELGESĮ PRIEŠ PASIREIŠKIANČIAI KRIZEI. Koks vaiko elgesys pasireiškė prieš krizę? Galbūt vaikas užsidenė rankomis ausis, padidėjo fizinis aktyvumas, bėgo iš kambario, padažnėjo savistimuliacinis elgesys: siūbavimas, plaštakų gražymas, savęs žalojimas, pvz., kandimas į ranką, ir pan.

Priklausomai nuo vaiko elgesio, esant tam tikram įtampos sužadinimo lygiui, išskiriami trys etapai.

Paveikslėlyje grafiškai pavaizduotoje įtampos kreivėje išskirti trys etapai. Kuo aukščiau, tuo didesnę įtampą patiria mokinys. Kuriame etape yra vaikas, padės nustatyti jo elgesio ste-

bėjimas. Vaiko elgesiui stebėti galite pasinaudoti funkcinio elgesio vertinimo metodika.



1 pav. Trijų etapų įtampos (pykčio, emocinės perkrovos) modelis (Myles, Southwick, 2005).

Lape nusibrėžę panašią kreivę, pabandykite kiekvienam etapui priskirti pastebėtą elgesį.

*Tik ramus vaikas gali mokytis. Tai siekiamybė, nes tik ramus vaikas galės įsitraukti į veiklas. Tik tuomet jis galės mokytis, suvokti instrukcijas, paaiškinimus, įgyti naujų įgūdžių. Kai aplinkoje yra dirgiklių, trikdžių, vaikas tampa išsi-
blaškęs, jam sunku susikaupti, sutelkti dėmesį į užduotį. Jis gali susierzinti. Kylant dar didesnei įtampai, galima stebėti elgesio pasikeitimus, o įtampai ir stresui kaupiantis, toliau veikiant dirgikliams, gali pasireikšti pykčio proveržiai, priešiškas elgesys. Emocinė perkrova atspindi įtampos piką. Tuo metu stebimos intensyvios emocinės reakcijos kartu su probleminiu, nekontroliuojamu elgesiu. Šis elgesys gali būti pavojingas pačiam vaikui ar aplinkiniams. Slūgstant įtampai, mokinys gali jausti praradęs emocijas ir fizinės jėgas, jam reikia laiko atsigauti. Tik tada, kai vaikas atgauna jėgas, vėl jaučiasi ramus, jis gali grįžti prie kasdinių veiklų.*

KAIP LAIKU ATPAŽINTI DIDĖJANČIĄ ĮTAMPĄ?

Vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų, labai svarbu jaustis saugiams. Jei mokinys mokykloje jaučia nerimą, dažnai patiria nesėkmes ar yra kitų nepriimamas, verta paklausti savęs, kodėl taip yra?

Pasvarstykite:

- Kokie yra didėjančios įtampos požymiai?
- Kokie dirgikliai \ trikdžiai skatina įtampą?
- Kaip būtų galima sumažinti dirgiklių poveikį arba jų išvengti?

KOKIE POŽYMIAI RODO VAIKO SUSIJAUDINIMĄ, NERIMĄ, SUDIRGIMĄ AR NUOVARGĮ? Jūs galite pastebėti nespecifinių elgesį, tam tikrus vaiko elgesio pasikeitimus:

- įtemptus raumenis;
- pakitusį žvilgsnį, apsiblaususias akis;
- emocinį užsisklendimą, tylesnę kalbą;
- dėmesio sutelkimą į tam tikrus objektus;
- skleidžiamus garsus, pasikartojančius sakinius;
- pakitusį fizinį aktyvumą;
- pasikartojančius kūno judesius;
- viršutinės kūno dalies siūbavimą;
- plaštakų, pirštų grąžymą, „plasnojimą“ rankomis.

Pastebėjus pirmuosius jaudulio požymius, jau šiame etape labai svarbu imtis veiksmų.

Gana dažnai šie vaikai sunkiai įvardija, kas jiems sukėlė arba kelia stresą, kas juos neramina, baugina ar pykdo. Autistiški vaikai turi savitą veiksmų repertuarą, rutina jiems padeda apsaugoti nuo įtampą keliančios ir nenuspėjamos

aplinkos. Stebėdami stenkitės suprasti, kaip vaikas raminasi, kaip jis elgiasi sudėtingų situacijų metu.

Sudarykite sąrašą, kaip vaikas elgiasi tam tikrų, jam sudėtingų situacijų metu. Sąrašas padės ir mokiniui, jei leidžia jo gebėjimai, sužinoti, kada jis nerimauja, kada jam reikalinga pagalba arba pertrauka.

PABANDYKITE APRAŠYTI, KOKS VAIKO ELGESYS RODO JO NERIMĄ AR PYKTĮ.

Kaip vaikas jaučiasi, ar jis piktas, ar neramus, padėtų įvertinti vaizdinės pagalbos priemonės, pvz., „Neįtikėtina 5 balų skalė“ (angl. *Incredible 5 Point Scale*, Dunn-Buron, 2013).

Stebėdami autistiško vaiko elgesį ir vertindami emocinės perkrovos riziką, atkreipkite dėmesį:

- Ką gali reikšti matomi elgesio pasikeitimai?
- Ar įvykiai, veiklos, kurios dar tik laukia vaiko, jam yra malonios?
- Ar įveikiami vaikui keliami reikalavimai?
- Kiek vaikas tądien jau turėjo veiklų, kurios galėjo jį per daug nuvarginti?
- Ar stebimi elgesio pasikeitimai gali įspėti jus apie tai, kad vaikui jau reikalinga pertrauka?

INDIVIDUALUS STRATEGIJŲ TAIKYMAS

Nėra vieno būdo, kuris padėtų išvengti emocinės perkrovos. Stengiamasi integruoti įvairias strategijas ir technikas, kurios veiktų prevenciškai ir mažintų emocinės perkrovos riziką.

Atsižvelgiant į vaiko sensorinį jautrumą, kai pradeda reikštis nerimastingumą ar sensorinę dezintegraciją pranašaujantis elgesys, padėtų veiklos, susijusios su sensorinių poreikių tenkinimu.

SENSORINĖ STIMULIACIJA. Iš anksto sužinokite, ar vaikui patinka lytėjimas. Jei vaikas hipojautrus, galima naudoti prisilietimus kaip ramino būdą. Jam gali padėti šiltas rankšluostis ant kaktos, tvirtas pečių ir rankų suspaudimas, tvirtas apkabinimas arba alternatyvios prisilietimo jausmą suteikiančios priemonės, t. y. pasunkinta liemenė ar antklodė, svareliai ant čiurnos ir riešų sąnarių, spaudimas gimnastikos kamuoliu ir pan. Hipojautriems ir hiperaktyviems vaikams taip pat padėtų fizinis aktyvumas, sunkus fizinis darbas.



Stresą mažinančios technikos, paremtos dialektinės ir kognityvinės elgesio terapijos principais (Koch, 2010).

- ☐ *Pakeiskite aplinką. Nukreipkite mintis, dėmesį nuo problemos ir sudominkite kita veikla.*
- ☐ *Paprašykite mokinio padėti kitiems. Jis gali nuvalyti lentą arba padėti kitam mokiniui pamokos metu.*
- ☐ *Stebėkite esamą arba numatykite galimą pažangą. Pvz., kaip rašė anksčiau ir dabar, kaip bus po 5 metų.*
- ☐ *Nukreipkite vaiko dėmesį kita linkme, pozityvių emocijų link. Pasiimkite kartu linksmą knygą ar pasikalbėkite apie jo mėgstamus dalykus. Tai gali būti tos temos ir veiklos, kurios keltų jūsų mokiniui malonias emocijas.*
- ☐ *Minčių nustūmimas. „Tu piktas... Įsivaizduok, tavo pyktis yra radijo laida, kurios garsą sumažini.“*
- ☐ *Su mąstymu, dėmesiu susijusios veiklos. Paprašykite suskaičiuoti žalius daiktus klasėje arba išspręskite galvosūkį.*
- ☐ *Pasitelkite pojūčius. Leiskite vaikui palaikyti ledo kubelį rankose.*

Būdai, padedantys išvengti intensyvių emocijų Aspergerio sindromą ar kitų raidos sutrikimų turintiems vaikams (Myles, Southwick, 1999):

- paprašykite vaiko nueiti į kitame aukšte esančią vietą ir iš ten ką nors atnešti. Kol jis tai padarys, turės galimybę nusiraminti;
- nekreipdami dėmesio į vaiko elgesį, priartėkite prie jo. Tą dažnai taiko mokytojai, vaikščiodami klasėje, – priartėja ir pabūna šalia mokinio. Stovėjimas šalia gali jį raminti;
- kai tik pastebėsite vaiko sudirgusio elgesio požymių, galite parodyti tam tikrus ženklus, iš kurių jis supras, kad patiria stresą. Galite susitarti iš anksto dėl „slapto“ ženklo: atsikosėjimas, tam tikras nežymus rankos judesys ar koks nors gestas, pabarbenimas į stalą. Galima atsistoti taip, kad būtų užmegztas akių kontaktas. Kaip signalas gali būti ir koks nors daiktas, pvz., streso kamuoliukas;
- paprasčiausias būdas, leidžiantis sumažinti nerimą ir pykčio proveržius, tai iš anksto vaiką informuoti apie tai, kokios veiklos jo laukia, kad jis jaustųsi pasirengęs pokyčiams. Tam padeda dienotvarkės, tvarkaraštis, vaizdinės struktūravimo priemonės;
- galite tiesiog eiti šalia ir nieko nekalbėti. Dažnai sudirgę vaikai emociškai reaguoja, nori paprieštarauti, interpretuoti ar performuluoti tai, kas buvo jiems pasakyta. Vaikščiodami kartu, reaguokite ramiai, neprieštaraukite ir leiskite jam kalbėti;
- perkeltkite vaiko dėmesį nuo nusivylimą ar nerimą keliančios veiklos prie kitos, kuri teiktų jam pasitenkinimą. Kai vaikui situacija nesuprantama ir jis nežino, kaip elgtis, iš karto po įvykio pasiūlykite situaciją nupiešti, sukurti komiksą ir pan. Interpretuojant piešinius vaikui bus aiškiau, kaip tokiose situacijose elgtis;
- pasiūlykite vaikui pabūti ramioje aplinkoje. Tai gali būti jaukų kampelį primenanti aplinka mokykloje ar namuose, kur vaikas gali pabėgti nuo streso. Tai rami vieta, kurioje beveik nėra vizualinių stimulų ar aktyvių veiklų. Geriau, kai šioje vietoje yra tik tai, kas vaiką ramina. Vaikui ji turi sietis su malonumu, o ne bausme (kaip, pvz., nusiramino kėdutė ar vieta, į kurią gali pabėgti, kai nenori atlikti užduočių). Aprimęs vaikas šioje vietoje gali atlikti namų darbus ar kitas užduotis (Myles & Simpson, 2002). Kai vaikas ramus, pvz., dienos pradžioje, šioje vietoje galite aptarti dienos struktūrą ar jos pasikeitimus, patikrinti pamokoms reikalingas priemones arba pasikalbėti kitomis svarbiomis temomis. Ši vieta gali būti naudojama praėjus krizei, atsigavimo fazėje, čia vaikas galės vėl atgauti kontrolės jausmą;
- panaudokite vaidmenų žaidimus ar socialines istorijas. Tai padės vaikui lengviau įsisavinti, ką jam daryti, kai pasireiškia sudirgęs elgesys. Žaiskite, dažnai peržiūrėkite sąrašą, ką jis darys, kai pasireikš tam tikras elgesys. Mokykite vaiką tik tada, kai jis ramus. Pravartu mokytis šių būdų tol, kol tai taps savaime suprantama, automatiškai atliekama veikla. Kai tik pasirodys stresas pranašaujantis elgesys, darykite taip, kaip mokėtės kartu su vaiku, nieko nekeisdami.

INTENSYVIŲ EMOCIJŲ VALDYMO PLANAS

Kiekvienam emocinės perkrovos sužadini-
mo etapui sudarykite planą. Plane numatykite,
kas bus daroma pastebėjus tam tikrą vaiko el-
gesį. Aprašykite, kokios intervencijos bus taiko-
mos, kad vaiko būseną pereitų į žemesnio streso
lygio etapą (Lucas ir kt., 2019).

Rengdami emocinės perkrovos valdymo
planą, įtraukite pagalbos mokiniui specialistus
ir tėvus. Jei mokiniui, turinčiam autizmo spek-
tro sutrikimų, emocinės perkrovos pasireiškia
klasėje ir jo elgesys gali būti nesaugus sau ir ki-
tiems, paprastai ir bendraklasiai informuojami
apie tai, kaip jiems elgtis. Jei tik pats autistiškas
vaikas gali, sudarydami planą įtraukite ir jį. Tai
labai svarbu tam, kad vaikas iš anksto žino-
tų, kas jo laukia, ir galėtų pats pasirinkti stresą
mažinančius būdus. Išbandykite kartu su vaiku
visus etapus, nes būsimų veiksmų žinojimas su-
mažina nerimą. Vaikui bus ramiau, kai žinos,
kaip jam bus suteikta pagalba. Susipažinimas
su planu ir aiškus atitinkamų veiksmų pasirin-
kimas teiks saugumo ir kontrolės jausmą. Kai
emocinė perkrova įvyks, jis žinos, kad jam nie-
ko blogo nenutiks.

Plane aprašomos aiškos procedūros, žings-
niai, kaip jūs ir kiti elgsitės, jei vaikas patirs in-
tensyvias emocijas. Supažindinkite darbuotojus
su planu ir paaiškinkite, kaip laikytis jame nu-
rodytų žingsnių.

PLANE GALI BŪTI APRAŠYTA:

- elgesys, apibūdinantis susijaudinimo požymius, intensyvių emocijų pradžią;
- galimi trikdžiai, priežastys, lemiančios elgesį;
- pasirinktos strategijos;
- saugumą užtikrinantys veiksmai, pvz., kaip galėtumėte apsaugoti vaiką, jo bendraamžius ar kitus asmenis nuo sužalojimų;
- sutarti gestai, susitarimai, pvz., kada kviesti greitąją pagalbą;
- kontaktiniai numeriai, jei reikės pagalbos;
- kaip jums pavyko laikytis plano. Įvertinkite kiekvieno plano, skirtą tam tikram etapui, efektyvumą.

**GALITE PASIRUOŠTI SPALVOTĄ KORTELĘ,
KURI PRANEŠTŲ VAIKUI IR KITIEMS ASMENIMS APIE ESAMĄ SITUACIJĄ.**

Vaikui svarbiausia žinoti, jog jūs veiksite pagal planą. Taigi pasistenkite nekeisti plane numatytų žingsnių. Pasibaigus emocinei perkrovai, kai vaikas vėl bus ramus, kartu su juo aptarkite, kaip jums sekėsi padaryti tai, ko mokėtės. Apgalvokite, kaip vaikui ir jums pavyko laikytis plano, kas pasiteisino ir ką vertėtų keisti.

Kurkite su vaiku pasitikėjimu grįstą santykį, bendradarbiaukite, nes tik taip jis neatmes ir priims būdus, kurie palengvintų jo emocinę būseną.

Šalia vaikui pritaikytos aplinkos, mokykite aplinkinius nesukelti streso, nereikalauti iš vaiko to, kas viršija jo streso tolerancijos lygį.

OPTIMALŪS REIKALAVIMAI IR LŪKESČIAI. Atsižvelkite į vaiko raidos ypatumus. Nespauskite, neverskite jo atlikti tai, kas jam per sunku. Jei nuolat kartosis nerimą keliančios situacijos, kai jis verčiamas kažką daryti ar prie jų prisitaikyti, vaikas pradės vengti panašių situacijų. Pvz., jei vaikas patirs dažną spaudimą mokykloje mokytis, jis gali pradėti vengti panašių su mokymusi susijusių situacijų, taip pat šalintis paties asmens, kuris sukėlė neigiamas emocijas, nenorės atlikti jokių kitų užduočių, kurios asocijuosis su neigiama patirtimi.

UGDYMO APLINKA

=

SENSORIŠKAI SAUGI

+

SUTEIKIANTI
POZITYVIĄ PATIRTĮ

Saugumo jausmas yra vienas svarbiausių, kad vaikas pradėtų domėtis aplinka, veikla, žmonėmis ir galėtų ko nors išmokti.

SAUGUMAS YRA VIENA PAGRINDINIŲ SĄLYGŲ MOKANTIS

Jei pastebėjote, kad vaiko elgesys pasikeitė, pasvarstykite:

- Ar aplinka nėra per daug sensorišškai dirginanti?
- Ar reikalavimai ir keliama lūkesčiai nėra per aukšti?

KAIP REAGUOTI, KAI VAIKAS PATIRIA EMOCINĘ PERKROVĄ?

Net ir labai gerai vaikui įsisavinus metodus, kurie jam padeda nusiraminti, išmokius jį tinkamo elgesio, negalima numatyti visų pasikeitimų, netikėtų nusivylimų ar sensorinių dirgiklių, kurie gali paskatinti emocinę perkrovą.

Staigus išėjimas, bėgiojimas, pabėgimas iš klasės, daiktų mėtymas, įžeidinėjimai, necenzūrinė kalba ar kitas agresyvus elgesys, nukreiptas į save ar aplinkinius, jau būtų krašutinės reakcijos, kurios signalizuotų apie galimą emocinę perkrovą.

AR TAI JAU EMOCINĖ PERKROVA? Emocinę perkrovą galima supainioti su pykčio proveržiu.

PYKČIO PROVERŽIAI (angl. *tantrum*) būdingi visiems vaikams. Nuo emocinės perkrovos jie skiriasi tuo, kad vaikai pykčio proveržius gali kontroliuoti, ir tai yra valingas, tikslingas elgesys. Kadangi pykčio protrūkis gali būti kontroliuojamas, jį galima sustabdyti. Vaikas įsiūčio metu gali stebėti, kaip mes reaguojame į jo veiksmus, rūpintis savo saugumu, reaguoti į mūsų pastangas arba liautis netinkamai elgtis, kai pažadame jam ką nors malonaus. Pyktis paprastai kyla dėl nepatenkinto noro, kai ko nors vaikas trokšta arba negauna. Kai suaugęs žmogus nepasiduoda vaiko pykčio manipuliacijoms, šis elgesys nepasiteisina ir galiausiai liaujasi. Palaipsniui augdami vaikai išmoksta geriau valdyti savo emocijas ir iš pykčio priepuolių išauga.

PYKČIO PROVERŽIS	EMOCINĖ PERKROVA
Būdingas visiems vaikams.	Nėra būdinga visiems vaikams.
Turi tikslą.	Nėra tikslingas elgesys.
Gali būti dėmesio siekiantis elgesys.	Tai prarasta kontrolė dėl sensorinės perkrovos, streso ar ilgą laiką dienos metu provokavusių, net ir nedidelį stresą kėlusių, dirginusių situacijų.
Kontroliuojamas vaiko elgesys.	

Emocinės perkrovos metu pasireiškia krašutinės emocinės reakcijos ir neįprastas ar provokuojamas elgesys.

Tai tarsi panikos būseną, kurios metu galima stebėti intensyvias emocijas ir probleminį elgesį. Emocinė perkrova gali būti skausmingas patyrimas ir pačiam vaikui, ir tiems, kurie yra šalia jo.

Manoma, kad emocinė perkrova yra **elgesio atsakas į stresą** arba per stiprų ar ilgalaikį dirginimą (angl. *overstimulation*) (Lipsky, Richards, 2009). Tai tarsi **įveika**, padedanti išeiti iš alinančios, įtampą keliančios situacijos, kurios autistiškas asmuo nebegeria kontroliuoti arba nebeturi išteklų jos įveikti. Reakcijos, kylančios emocinės perkrovos metu, lyginamos su streso metu patiriamomis reakcijomis „pulti“ arba „bėgti“, kurias aprašė streso teorijos pradininkas Hansas Seljė (1907–1982).

EMOCINĖ PERKROVA. KAIP PADĖTI?

Pirmiausia ir svarbiausia – atkreipkite dėmesį į save. Tai nuolat praktikuokite ne tik tada, kai įvyksta emocinė perkrova, bet ir tuomet, kai pastebite pirmuosius vaiko elgesio pokyčius.

Paklauskite savęs, kaip aš jaučiuosi? Sutelkite dėmesį į savo kūną. Ar jis įsitempęs? Streso metu mūsų kūnas įsitempia, tačiau jūsų tikslas – išlikti ramiam. Autizmo spektro sutrikimų turintys žmonės pasižymi ypatingu jautrumu. Tad labai svarbu pačiam nusiraminti. Visiškai normalu, jei šioje situacijoje jaučiate nerimą, baimę, pyktį ar pasimetimą. Pasinaudokite gilaus kvėpavimo, raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimais. Išlikti ramiam ir suvaldyti savo reakcijas į stresą – tai pirmas žingsnis, jei norite tinkamai elgtis šioje situacijoje ir vėliau priimti reikiamus sprendimus. Jei jums sunku išlikti ramiam, pabandykite pasikeisti su kitu žmogumi, kuris nesusijęs su stresą keliančia situacija.

IŠLIKITE RAMŪS.

- Kokia jūsų kūno padėtis? Kiek įsitempę kūno raumenys?
- Kokie jūsų gestai, veido išraiška?
- Koks jūsų balso tonas?
- Venkite akių kontakto.
- Pasirinkite tinkamą kūno padėtį. Nestovėkite priešais, pasisukite kampu. Galite atsisėsti, jei tai įmanoma.
- Pasistenkite nerodyti savo susijaudinimo.
- Skirkite dėmesio savo emocijoms reguliuoti. Pastebėkite, kokios kyla mintys, jausmai ir kūno pojūčiai?

EMOCINĖ PARAMA VAIKUI. Vaikui svarbu pajusti, jog jūs esate pagalbą ir paramą teikiantis žmogus.

APLINKA. Pagalvokite, ką galite pakeisti aplinkoje, kad vaikui joje būtų saugu ir ramu. Pritemdykite, sumažinkite apšvietimą, triukšmą, išveskite žmones, pašalinkite viską, kas gali kelti galimą pavojų vaikui. Jei tik įmanoma, jei vaikas dar reaguoja į jus, nuveskite jį į kitą, ramesnę vietą, kur būtų pritemdyta, rami aplinka, pasunkinti apklotai, leidžiantys vaikui atsidurti tarsi urve. Vis dėlto ne visuomet yra įmanoma išvesti vaiką į kitą vietą, nes jis gali tam labai priešintis. Nieko nedarykite per prievartą. Geriau suteikite jam daugiau erdvės ir laiko, kad galėtų nusiraminti, ir tiesiog būkite netoliese, saugiu atstumu.

KOMUNIKACIJA SU VAIKU. Geriau neklauskite vaiko: „Kas nutiko? Ar tau viskas gerai?“. Vaikui nepadės sakymas „Nusiramink“ ar kiti pamokymai. Tokios būklės jis nepajėgus sąmoningai mąstyti, spręsti kokias nors problemas ar suvaldyti kilusius impulsus. Atkreipkite dėmesį į savo kalbą. Jei vaikas dar sąmoningas, kalbėkite su juo vis lėčiau ir kiek įmanoma ramesniu tonu. Ramiai sakykite: „Viskas gerai, tu saugus...“, „Aš čia, mes saugūs...“. Pakeltas balso tonas, bandymas perrėkti, sakymas „Sustok“, „Negalima“, nepadės. Geriau nekalbėkite, neaptarinėkite situacijos su kitais, tarsi vaiko nebūtų šalia. Atsisakykite grasinimų, ultimatumų. „Jei dar kartą taip padarysi, tuomet...“. Net jei ant jūsų šauks ar rėks, spirs ir pan., nepriimkite to asmeniškai, nes vaikas šiuo metu patiria į paniką panašią būseną. Supraskite, kad šis emocinis proveržis nesitęs amžinai. Jei

vaikas yra praradęs sąmoningumą, geriau visai nekalbėkite ir atsitraukite per saugų atstumą.

LIESTIS AR NESILIESTI PRIE VAIKO? Jei vaikas dar priima prisilietimą ir jūs to kartu mokėtės emocinei perkrovai dar nepasireiškus, jis gali leisti nuraminamas prisilietimu. Kartais fizinis kontaktas, ant peties padėta ranka gali sugrąžinti jį į realybę. Jei mokėtės nusiramino strategijų, pvz., spaudimo, pasikartojančių, sinchronizuotų veiksmų ar gilaus kvėpavimo, galite pabandyti jas panaudoti. Jei mokėtės kvėpavimo technikų, kvėpuokite netoliese, kad vaikas pagautų ritmą ir pradėtų kvėpuoti kartu su jumis, kol nurims. Tačiau nedarykite to, jei matote, kad vaikas tam priešinosi. Gerbkite jo norą ir geriau nelieskite, atvirkščiai, laikykitės atstumo. Laikantis atstumo greičiau atkuriamas savikontrolės jausmas, lengviau save apsaugoti, sumažėja grėsmės pavojus. Jums bus taip pat lengviau mąstyti ir apdairiau elgtis. Būdami netoliese, savo kūno kalba rodykite ramybę ir saugumą. Nepalikite vaiko vieno!

Tik tuomet, kai gresia pavojus sveikatai, taikomi metodai, orientuoti į įtampos mažinimą ir saugumą. Jei nesate mokęsi būdų, geriau asmens neliesti. Saugodami nuo gresiančio pavojaus, geriau išveskite kitus asmenis.

KĄ DARYTI, KAI VAIKAS EMOCINĖS PERKROVOS METU KELIA PAVOJŲ SAVO ARBA KITŲ SVEIKATAI? Tik kai kyla realus pavojus sveikatai, neapsieinama be fizinių suvaržymų – kraštutinių elgesio kontrolės formų. Jas taikyti gali tik gerai pasiruošę, specialius mokymus baigę asmenys.

Nesmurtinės fizinės intervencijos metodų, kuriais būtų galima susilpninti agresyvių elgesį įvairiose socialinėse situacijose, mokoma esamos ir potencialios agresijos valdymo (angl. *Management of actual or potential aggression*, MAPA) kursuose.

Susidūrus su agresyviu autizmo spektro sutrikimų turinčio vaiko elgesiu, labai svarbu išlaikyti pagarbą jam, jo orumui ir nepažeisti žmogaus teisių. Geriausia išvengti fizinių suvaržymų, nes jie sukelia nemalonius jausmus ne tik tam, kuriam taikomi šie metodai, bet ir tiems, kurie juos taiko.

Atpažinti, ar vaikas patyrė fizinius suvaržymus, padeda:

- sumušimai;
- tam tikras padažnėjęs elgesys;
- baimė eiti į ugdymo įstaigą, konkretaus asmens baimė;
- enurezė;
- verkimas dėl nežinomų priežasčių;
- sutrikęs miegas;
- baimė dėl nenoro būti vienam;
- apetito praradimas;
- prarastas susidomėjimas mėgstamais dalykais;
- naujos fobijos.

KAIP SUGRĮŽTI PRIE ĮPRASTŲ VEIKLŲ?

Emocinei perkrovai praėjus, slūgstant įtampai, pamažu grįžta vaiko sąmoningumas. Vis dėlto dar kurį laiką jis gali jaustis praradęs fizinės ir emocinės jėgas. Vaikas dar gali būti paniūręs, neigti ir neprisiminti to, kas jam įvyko. Kai kurie vaikai jaučiasi tiek išsekę, kad jiems reikia tiesiog pamiegoti.

Nepulkite ko nors mokyti vaiko tik praėjus emocinei perkrovai. Šitaip galite tik sukelti pyktį ir paskatinti atsinaujinti netinkamą elgesį.

Praėjus emocinei perkrovai:

- pasirūpinkite, kad vaikas vėl pamažu įsiliėtų į kasdienes veiklas;
- žinodami, kas vaiką motyvuoja, pasiūlykite tokias užduotis ar veiklas, kurios būtų lengvos ir nekeltų streso.

Jei esate pagrindinis asmuo, kuris atsakingas už emocinę paramą vaikui, skirkite dėmesio santykiui su vaiku palaikyti. Dažniau su juo pabendraukite, eikite kartu pavalgyti ar linksmai praleisti laiko.

Netaikykite **jokių bausmių**, nekaltinkite jo, nes toks vaiko elgesys nepriklauso nuo jo valios. Svarbu vaiką mokyti įgūdžių, kurie padėtų atgauti pusiausvyrą, sumažinti įtampą emocinei perkrovai dar neprasidėjus.

Vaikas gali jausti kaltės, gėdos, pažeminimo jausmą ir baimę, jog santykiai su jumis ar aplinkiniais yra sugadinti ir nebepataisomi. Leiskite vaikui pajusti, kad jis nekaltas, supastas ir priimtas.

Kai emocinė perkrova praeis, leiskite vaikui pajusti, kad jūs ant jo nepykstate dėl to, kas nutiko. Parodykite jam, kad būsite tas žmogus, kuris žino, kaip jam padėti.

AR GALIMA IŠVENGTI INTENSYVIŲ EMOCIJŲ IR EMOCINĖS PERKROVOS?

PERŽIŪRĖKITE LŪKESČIUS. Kartu su kitais darbuotojais aptarkite, kokių rezultatų tikėtės pasiekti artimiausiu metu. Lūkesčių ir reikalavimų sumažinimas gali būti esminis veiksnys. Paprastai sumažinus darbuotojų poreikius ir reikalavimus, susilpnėja ir vaiko, turinčio autizmo spektro sutrikimų, agresyvus elgesys.

Darbuotojams, kurie dirba su autizmo spektro sutrikimų turinčiais asmenimis, būtina emocinė parama. Leiskite jiems turėti pertraukas, suteikite galimybę gauti pagalbą teikiančių specialistų paslaugas.

Savo pastangas skirkite emocinės perkrovos prevencijai, kurios tikslas – išvengti arba sumažinti emocinių perkrovų dažnį.

- Kurkite bendradarbiavimu grįstus tarpusavio santykius su vaiku.
- Skirkite dėmesio probleminio elgesio priežastims įvertinti.
- Parinkite tinkamas intervencijas, skirtas:
 - pozityvaus elgesio palaikymui ugdymo įstaigoje ir namuose;
 - tinkamam aplinkos pritaikymui;
 - struktūruotam ugdymui;
 - pokyčių valdymui, perėjimams;
 - socialinių įgūdžių ugdymui;
 - komunikacijos \ kalbos skatinimui;
 - dėmesio sutelkimui;
 - klasės valdymui;
 - krizės valdymui;
 - savireguliacijai ir savikontrolei.

LITERATŪRA

1. Matzies-Köhler M. Autismus: Adlerblick und Tunnelsicht 2: Tipps für Lehrer. 2015, p. 138.
2. Bennett D. D. Decreasing tantrum / meltdown behaviors of school children with high functioning autism through parent training, 2014. Prieiga per internetą: <http://hdl.handle.net/10211.3/115598>.
3. Challenging behavior “Tool Kit”. Prieiga per internetą: [https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018 08/Challenging%20Behaviors%20Tool%20Kit.pdf](https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018%2008/Challenging%20Behaviors%20Tool%20Kit.pdf).
4. Garland T. Self regulation interventions and strategies. Keeping the body, mind & emotions on task in children with autism, ADHD or sensory disorders. 2014, p. 210.
5. Nason B. The Autism Discussion page on stress, anxiety, shutdowns and meltdowns. Proactive strategies for minimizing sensory, social and emotional overload. 2019, p. 328.
6. Kaip padėti vaikui, turinčiam autizmo spektro sutrikimų. Prieiga per internetą: https://www.upc.smm.lt/projektai/bendal/metodiniai-leidiniai/ASS_internetas.pdf.
7. Koch S. P. Preventing student meltdowns. Intervention in School and Clinic. 2010, 46(2), 111–117.
8. Lipsky R. Managing meltdowns – using the S.C.A.R.E.D. Calming technique with children. 2009, p. 80.
9. Lucas C., Mahler K., Tierney C., Olympia R. School nurses on the front lines of health care: how to help students with autism spectrum disorder navigate a meltdown in school. NASN School Nurse. 2019, 35. 1942602X1989056. 10.1177/1942602X19890564.
10. What to do when your Child has a Meltdown in Public. Prieiga per internetą: <https://firstpathautism.com/child-meltdown-public/>.
11. Myles B. S., Simpson R. L. Understanding the hidden curriculum: an essential social skill for children and youth with Asperger syndrome. Intervention in School and Clinic. 2001, 36, 279–286.
12. Myles B. S., Hubbard A. The cycle of tantrums, rage, and meltdowns in children and youth with Asperger syndrome, high functioning autism, and related disabilities. Prieiga per internetą: <https://www.pdsd.org/cms/lib6/PA01000989/Centricity/Domain/7/The%20Cycle%20of%20Tantrums.pdf>.
13. Tonello L., Giacobbi L., Pettenon A., Scuotto A., Cocchi M., Gabrielli F., Cappello G. Crisis behavior in autism spectrum disorders: a self-organized criticality approach. Complexity. 2018. Article ID 5128157, 7 pages. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1155/2018/5128157>.