

LAPSE MÕISTMISE LUGU II

KÄITUMISHÄIRED

Käitumishäired on kõrvalekalded tavapärasest eakohasest käitumisest, mis moodustavad ühe osa laiema tähendusega samasisulistest mõistetest „käitumisprobleemid”, „probleemne käitumine”, „käitumiskasvatus”.

Probleemse käitumise põhjused ja kulg

Ühiskonnas toimuvad kiired muutused on kaasa toonud agressiivsete ja käitumisprobleemidega laste arvu kasvu ning lastekuritegevuse suurenemise. Käitumiskasvatusega laste hulga suurenemise tõttu on tähtis tunda õppida probleemse käitumise tekkimise tagamaid.

Igasugusel käitumisel on mingi põhjus ja iga käitumisprobleemidega lapse puhul tuleb selgitada, millest on konkreetset selle lapse käitumiskasvatus tingitud.

Kas need võivad olla normaalseks reaktsiooniks ebanormaalsele olukorrale?

Kas püsivus, rahutus, agressiivsus ja tähelepanematus pole tingitud terviseprobleemidest või kehalisest haigusest?

Kas põhjuseks võib olla perekonna psühhokliima või majanduslik olukord?

Kas lapse peres või tema lähedastega on midagi juhtunud?

Millised on pereliikmete omavahelised suhted? Kas pere teeb ühisüritusi?

Kas laps on pärit n.ö. riskiperest - tema vanemad liialdavad alkoholiga või tarvitavad uimasteid; mõlemad vanemad on töötud ja peres on majanduslikud raskused; vanemad töötavad välismaal ja laps on sugulaste või hoopis võõraste peres või peab üksi toime tulema; last kasvatatakse raskustega mittetoimetulev üksikvanem; peresuhted on vägivaldsed, laps on väärkoheldud, vanemate lahtuse halb kvaliteet jne?

Ka heal järjel, oma töö ja karjääriga liialt hõivatud, vanemate lastel võivad kujuneda käitumiskasvatused.

Käitumisprobleeme võib põhjustada lapse tähelepanu ja hoolitsuseta jäämine vanemate raskete terviseprobleemide, näiteks depressiooni, või raske kehalise haiguse tõttu.

Lastel võivad probleemset käitumist põhjustada ka vanemate ebastabiilsus ja vastuolulised kasvatusmeetodid.

Lapse käitumist mõjutavad turvatunde ja läheduse puudumine; hirm ja ebakindlus; iseenda tundmine mittevajalikuna, armastusest ilmajäetuna; kogemuste ja rõõmuelamuste vähesus ning lapse vajaduste rahuldamata jätmine.

Käitumishäired võivad kaasneda lapse kehalise või vaimse tervise häiretele.

Sageli on käitumisprobleemide üheks väljenduseks kuritegelik ja ühiskonnavastane (antisotsiaalne) käitumine. Antisotsiaalse käitumise üha laialdasem levik käib kaasas ühiskonnas toimunud muutustega: pideva vägivalda esitamise meedias, perede majanduslike raskuste ja ebavõrdsusega, perevägivaldaga, laste väärkohtlemisega, uimastite tarvitamisega jms.

Antisotsiaalse käitumisega lapsed on nii neid ümbritsevate tingimuste kui ka iseenda ohvrid ning nad vajavad selles olukorras toimetulekuks ja oma käitumise parandamiseks olulisel määral toetust ning abi.

Halbade ja korrapäratute keskkonnatingimuste (eriti perega seonduvate) kuhjumise tõttu tunnevad need lapsed end ebakindlalt ning omandavad ebasoovitavad käitumismustrid, mis võivad jääda püsima pikaks ajaks, tuues kaasa pingeseisundi ja pettumise nii endas kui ka teistes inimestes.

Antisotsiaalne käitumine töötab vastu sotsiaalse grupi (pere, klass, kool jne) vajadustele ja ülesannetele ning sisaldab võimetust sõbralikult suhelda ja koostööd teha; vaenulikkust ja hoolimatust teiste suhtes; teiste abistamisest keeldumist; vastutustundetust; usaldusväärse puudumist ning sageli ka süütunde puudumist süüteo sooritamisel. Vanemate ja teiste täiskasvanute poolt vaadatuna ei ole selline käitumine kohane ning soovitatav ja viitab üldistele häiretele lapse sotsialiseerumisprotsessis. Igasuguse käitumise põhjuseks on enamasti need mõjutused, millega inimene elu jooksul kokku puutub - see rõhutab õpitud käitumise tähtsust.

Lapse halval käitumisel võib olla erinev eesmärk:

- saada erilise tähelepanu osaliseks;
- soov näidata, et keegi ei suuda mind takistada tegemast seda, mida ma teha tahan või sundida tegema asju, mida ma teha ei taha;
- näidata, et inimesed ei hooli minust ja kui mulle on liiga tehtud, suudan vastu hakata, kätte maksta;
- näidata, et ma ei pruugi õppetöös küll ootustele vastata, aga kui ma midagi ei tee, jäetakse mind rahule.

Probleemne käitumine koolis avaldub suures plaanis kahel viisil:

- lapse käitumine on silmatorkav, häirib teisi (korrale mitteallumine, reeglite rikkumine jms)
- lapse käitumine ei nõua otseselt õpetaja tähelepanu, kuid laps ei tööta tulemuslikult, vahetunnis on üks ja hoiab kaaslastest eemale.

Mõlemat liiki probleemne käitumine võib mõjutada lapse õpitulemusi ja/või tekitada sotsiaalse toimetuleku raskusi, mistõttu võib vajalikuks osutuda käitumise tugikava koostamine ja rakendamine.

Sageli kaasnevad käitumisprobleemid märkamata jäänud õpiraskustega ja käitumisprobleemide lisandumine hakkab omakorda takistama teadmiste-oskuste võimetekohast omandamist.

Käitumise muutusele viitavad märgid, mille suhtes õpetajad ja lapsevanemad peaksid tähelepanelikud olema:

- laps tõmbub üksindusse ja eemaldub teistest (sõbrad, lähedased)
- laps põgeneb igapäevakohustustest, ta on muutunud huvituks enda välimuse, seniste huvialade ja ümbritseva vastu
- puudub sageli koolist, tema keskendumisvõime nõrgeneb ning hinded halvenevad
- käitub kummaliselt (avatud laps muutub kinniseks; rõõmsameelne apaatseks, tujutuks)
- laps on unetu või tahab liialt magada
- lapsel on kaalu- ja isumuutused
- laps loobub ootamatult seni talle väärtuslikest lemmikasjadest
- laps avaldab tundeid ja mõtteid, et keegi ei armasta teda
- esineb enese vigastamist, näilise põhjuseta emotsionaalseid pursked, liigset ärrituvust
- laps hakkab riskantselt ja ohtlikult käituma; alkoholi ja/või narkootikumide tarvitama

Käitumisraskused taanduvad umbes pooltel probleemse käitumisega lastest mõne aastaga. Ülejäänutel need vähenevad või hoopis süvenevad – tekib üldine vaenulik hoiak, sõnakuulmatus ja trotslikkus.

Käitumisraskustega teismelised kaasatakse üsna sageli kriminaalsetele tegudele; neile on omane riskikäitumine arvestamata oma heaolu, mainet, tervist ja elu ning üsna varakult lisandub suitsetamine, alkoholi ja uimastite tarvitamine, varane seksuaalelu alustamine.

Kui lapse käitumisraskused on alanud varakult ja kestnud kaua, siis on neid raskem muuta.

Käitumishäired on levinuimad psüühikahäired kasvueas lastel ja noortel, koolikiusamine on samuti üheks käitumishäirete ilminguks.

Käitumishäirete kujunemist soodustavad ning nende kujunemise eest kaitsevad mitmed tegurid.

Käitumishäirete kujunemise riskitegurid on näiteks: sünniaegsed ja sünnijärgsed kahjustused; varases lapseas kujunev turvatundeta kiindumussuhe; agressiivsed, impulsiivsed ja ebajärjekindlad vanemad, nende toimetulematus vanema rolliga; vanemate madal haridustase; järelvalve puudumine; eakaaslaste mõju.

Käitumishäirete kaitsvad tegurid on näiteks: lapse head intellektuaalsed võimed, andekus; teatud iseloomomadused - leplik loomus, sotsiaalsus, oskus luua sõprussuhteid eakaaslastega; vähemalt ühe olulise täiskasvanu olemasolu lapse elus: kooliedukus, huvitegevustega tegelemine, lapse arengut toetavad keskkonnatingimused.

Kaitsvad tegurid reguleerivad lapse arengut tugevamini kui riskitegurid ja võimaldavad pingelistest olukordadest paremini välja tulla.

Poiste ja tüdrukute käitumishäiretel on mõningaid erinevusi.

Poistel ilmnevad käitumishäired varem; neil on rohkem seaduserikkumisi, isikuvastaseid kuritegusid ja agressiivsust; nad omavad probleemidega ja käitumishäiretega sõpru; nad käituvad väljakutsuvalt.

Tüdrukute käitumishäireid iseloomustab hilisem, enamasti teismeeas, algus; sageli lisanduvad depressiivsus, ülemäärane ärevus ja enesevigastused; labane käitumine, varajased seksuaalsuhted ja rasedus; käitumishäiretega poiste seltskonna otsimine.

Käitumishäirete sümptomid

Käitumishäireid iseloomustab korduv ja püsiv agressiivne või trotslik käitumine, mis on kestnud vähemalt 6 kuud.

Käitumishäirega laps rikub oma käitumisega teiste põhiõigusi või eakohase sotsiaalse käitumise põhinorme või -reegleid ja läheb selgelt vastuollu eale vastavate sotsiaalsete ootustega.

Käitumise häire peab olema tõsisem kui tavaline lapselik vallatus või noorukiea mässumeelsus. Diagnoos põhineb sellistel käitumisavaldustel nagu ülemäärane kaklemine ja kiusamine, ähvardamine, julmus inimeste või loomade vastu, võõra omandi hävitamine, süütamine, korduv varastamine, korduv valetamine, põhjuseta koolist puudumine, kodust põgenemine, sagedased ja rasked vihapursked ja sõnakuulmatus.

Käitumishäire diagnoosiks piisab mistahes sellisest pidevast käitumisest, kuid üksikud asotsiaalsed teod pole selleks küllaldased.

Käitumisprobleemidega laste õpetajad rõhutavad sageli tingimusi ja põhjusi, mida nemad muuta ei saa. Rõhutatakse laste madalamaid võimeid ja „rasket iseloomu”; lapsevanemate poolt probleemsete käitumismustrite soodustamist; ebastabiilsete ja erivajadustega laste õpetamiseks vajalike tingimuste puudumist jne. Samas saab õpetaja laste õpetamiseks, kasvatamiseks ja käitumisprobleemidega lapse muutmiseks väga palju ära teha – tegeleda just käesoleval hetkel konkreetse lapse ja konkreetse klassiga, töötada koos lapse ning tema perega ühise eesmärgi nimel. Kooli tugispetsialistid koos õpetajatega ja lastevanematega saavad lapsele õpetada uusi sobivaid käitumisviise, mille kasutamine suurendaks lapse eduvõimalusi. Sellise tervikliku lähenemisega on koolis võimalik käitumisprobleemidega lapse käitumist muuta ning tema toimetulekut parandada.

Ei ole olemas käitumishäirete raviks mõeldud ravimeid.

Seega on käitumishäirete ravi pikaajaline ja kompleksne, peab arvestama lapse arengulisi vajadusi ja ei ole ühtki sekkumist, mis oleks efektiivne igas vanuses ja iga käitumishäirega lapse puhul.

Vastavalt võimalustele ja individuaalse juhtumi eripäradele võiks käitumishäirete ravi sisaldada järgmsi komponente:

- vanemad harivad end lapse arengust, eripäradest, käitumishäiretest ja kasvatusvõtetest ning võtavad osa vanemate nõustamisest
- lapse käitumise jälgimine ja selle kohta tagasiside andmine nii lapsele kui ka lapsega tegelevatele täiskasvanutele (s.o. käitumise tugikava koolis, punktisüsteem kodus või koolis jmt). Oluline on, et käitumine, mida jälgitakse ja hinnatakse, oleks nii lapsele kui ka hindajatele üheselt mõistetav ja mõõdetav, näiteks „Kell kümme oled kodus”, mitte „Pahandusi ei tee”
- vanemad õpivad vanemakoolituse kaudu, kuidas piire seada, selgelt lapsega suhelda, probleeme lahendada jne.
- pere õpib toimivaid toimetulekuoskuseid
- kodu-kooli kohtumised – mida tõsisem käitumisprobleem, seda olulisem, et kohtumised toimuksid regulaarselt ning oleksid süüdistuste- ja süüdlaseotsimisvabad
- lapse sotsiaalsete oskuste treening (nii individuaalse kui rühmatreeninguna)
- vanemad osalevad nõustamises isiklike ja suhteprobleemide lahendamiseks
- lapse ajutine eraldamine perest, kui pere on hetkel väga desorganiseeritud
- võrgustikukohtumised lapse ja perega tegelevate spetsialistide osavõtul

Nagu iga inimene, vajab ka käitumisprobleemidega laps turvalisust ja enamasti tagavad turvalisuse kindel päevakava, päevarütm ning kokkulepitud reeglid.

See omakorda aitab last korrale harjutada ehk distsiplineerida. Distsiplineerimine suunab, juhendab ja õpetab lapsi teiste õigusi austades omama kontrolli oma käitumise üle ning aitab neil oma käitumist kujundada.

Sageli on käitumisraskustega lapsel jäänud omandamata suhtlemis- ja toimetulekuoskused sotsiaalsetes olukordades - neid kas pole keegi õpetanudki või ei ole need kinnistunud. Käitumisraskuste ületamiseks on vajalik lapsele reeglite ja normide õpetamine ning lapse juhendamine nende täitmisel.

Koolis ja kodus on oluliseks iga õppeaasta alguses lastele meelde tuletada kooli ja klassi ning kodu käitumisreeglid.

Nende hulka kuuluvad koolis nii tunnis käitumine, kaasa töötamine ja vastamine kui ka suhtlemine tunnis ja vahetunni ajal.

Esmalt tuleks kogu klassiga läbi arutada ja kokku leppida ühised reeglid. Arutelu käigus saab igaüks öelda, millist käitumist ta ootab kaaslastelt aga ka õpetajalt.

Reeglid tuleks lihtsas sõnastuses kirja panna (näiteks: „Oleme viisakad”; „Räägime vaikselt”) ja klassi seinal nähtavale kohale asetada. Seda võtet võib kasutada mistahes vanuses koolilaste puhul. Reeglid peaksid hõlmama põhilisi käitumistavasid; liiga pikk ja põhjalik reeglistik ei täida oma otstarvet

Koos reeglitega oleks vajalik kokku leppida ja kirja panna ka reeglite rikkumise tagajärjed. Mitte iga vahelesegamist või klassis liikumist ei peaks kohe karistama. Esmalt oleks hea tuletada meelde, milles on kokku lepitud ja selgitada, et taoline käitumine häirib kõiki teisi ning segab tunnis osalemist.

Ühine reeglite seadmine ja nendest kinni pidamine paneb kõiki õpilasi vastutama nii enda kui ka teiste heaolu eest.

Ühine reeglite seadmine peaks aset leidma ka kodus keskkonnas.

Lapse häirivale käitumisele tuleks reageerida võimalikult vähesõnaliselt.

Tuleb hoiduda kamandamisest ja „näägutamisest” („Mitu korda ma pean sulle seda ütleva”, „Mitte kunagi sa ei kuula, mis sulle öeldakse!”, „Ma olen seda sulle juba nii palju kordi rääkinud, aga ikka sa teed nii, nagu sina tahad“. „Kas ma pean sinu emaga rääkima ja talle ütleva, kuidas sa käitud?”).

Korrarikkumisele tuleb reageerida konkreetsete ütlustega: „Meil oli kokkulepe, et ...”, „Mina olen sinuga viisakas, ole palun sina minuga ka viisakas”.

Tähelepanu otsivale lapsele ei tuleks palju tähelepanu osutada. Kehtib sama reegel – tuletage meelde kokkulepitut.

Suhtlemisel ei tohiks kasutada sarkasmi, halvustamist, tahtlikku avalikku häbistamist või pidevat kriitikat. Tegelema peaks lapse konkreetse käitumisega, mitte lapsega.

Korraldajate poole pöördudes tuleks oma **hääletooni madaldada** ning veenduda, et ta sind kuuleb ja edastada oma sõnum vaikse, kuid kindla häälega. Edastada tuleb konkreetne korraldus ja meelde tuletada kokkulepitut.

Kui korraldajate tähelepanu ei ole võimalik saavutada vaid hääle madaldamisega, siis võib tähelepanu võitmiseks esmalt oma häält kõrgendada, kuid korralduse edasiandmisel ja kokkulepitu meeldetuletamisel tuleks oma hääl taas madaldada.

Korraldajatega on soovitatav teema käitumisest rääkida teiste juuresolekuta, kuna kogu klassi või teiste pereliikmete ees seda tehes võib korraldajate püüda teiste kaaslaste ja pereliikmete tähelepanu ja olukord läheb keerulisemaks. Koolis võiks peale tundi õpetaja lapse enda juurde kutsuda ja omavahel olles uuesti üle rääkida kokkulepitud reeglid. Ka kodus tuleb lapsega rääkida omavahel ja mitte mingil juhul ei tohi seda algatada ajal, mil laps tegeleb millegi temale tähtsaga.

Korraldajate käitumise muutmise üheks võimaluseks on temaga kindlate kokkulepete tegemine selle kohta, mis juhtub, kui ta ei tule oma käitumise kontrollimisega toime.

Kasutada võib käitumislehte, millel on kirjas soovitud käitumine, eesmärgid, preemiad ja ka tagajärjed. Selleks, et säiliks lapse huvi käitumislehte järgida, peaks selle koostama temaga koostöös. Käitumisleht aitab nii õpetajal kui ka lapsel saada tagasisidet nii soovitava kui ka ebasoovitava käitumise kohta. Halva käitumisega lapse puhul sageli ununeb, et laps käitub mõnikord ka hästi ja tal on häid omadusi ja/või oskusi. Käitumise kohta pidevat negatiivset tagasisidet saav laps unustab vahel isegi, et mõnikord suudab ta toime tulla suurepäraselt. Osutades tähelepanu lapse headele käitumisjoontele või oskustele, on ta motiveeritumad oma käitumist muutma.

Enamasti kasutavad käitumisprobleemidega lapsed roppsõnavara ja seda ei tohiks kindlasti tähelepanu alt välja jätta. Ropu sõnakasutuse käsitlemisel kehtib sama reegel nagu muu ebasoovitava käitumise puhul - meelde peaks tuletama kokku lepitud reegleid. Roppsõnade kasutamisest jagusaamiseks võib kasutada ka selliseid käitumuslikke võtteid nagu näiteks reageerimine lapsele otsa vaatamise ja küsimisega: „Mida sa ütlesid?“ või viisaka rääkimise meeldetuletamisega.

Lapsega konfliktsituatsiooni sattununa peaks täiskasvanu püüdma rahulikuks jääda ja probleemsituatsiooni rahustada, mitte üles kütta.

Võimalusel peaks lapse tähelepanu mujale suunama ning kui õnnestub, siis juba enne, kui lapse tormiline tundepehang vallandub. Näiteks nähes kahte poissi vaidlevat, võiks neid kindlalt ja rahulikult suunata mingi muu tegevuse juurde, mitte hakata pahandama või oodata, kuni vaidlus kakluseni jõuab.

Kuna enamasti on lapse halva käitumise korral palju häirivad asju, oleks mõistlik valida välja mõned käitumisviisid, mida kindlasti sallida ei saa ja keskenduda nende muutmisele.

Teiste probleemsete käitumisviisidega tegelemine jääb samal ajal mõnevõrra tahaplaanile. Täiskasvanul on oluline jälgida nii enda kui ka lapse stressi taset ning pinget kasvamisel katsuda olukorda maha rahustada.

Lihtsaim viis on aeg veidikeseks (5-10 minutiks) „maha võtta”, teatades näiteks, et teil oleks vaja järele mõelda. Ükskõik, missugune reaktsioon järgneb, peaks püüdma rahulikuks jääda ja võimalusel läbi rääkida. Oluline pole mitte see, kes ütleb viimase sõna vaid see, kelle sõnal on rohkem kaalu (ja meie ühiskonnas on selleks lapse eest vastutav täiskasvanu).

Täiskasvanu peaks püüdma mitte välja näidata oma negatiivseid emotsioone lapse käitumise suhtes – võimalusel tuleks neid ignoreerida ja rahulikult rakendada varem kokkulepitud karistust. Ärritus kutsub tavaliselt ärritusega vastama. Samuti on käitumishäirega lapsed sageli eelhäälestatud negatiivsele hoiakutele enda suhtes ja enamast valmis end kaitsma. Tasub mees pidada, et karistus võib muuta käitumist, kuid ei muuda hoiakut.

Tasub mees pidada:

- **käitumisprobleemide ületamisel ei ole kasu näägutamisest, moraalilugemisest ja vaidlemisest; samuti palumata ja plaanimata nõuandmisest**
- **kasu toob tagajärgedele reageerimine, mitte süüdlaste otsimine**
- **kohene ja tagasihoidlik karistus on sama tõhus või tõhusam, kui hilisem ja raske karistus**
- **kui vähegi võimalik, tuleks kasutada soovitud käitumise positiivset kinnitust**
- **oluline on alati leida midagi positiivset, mida kiita või millele keskenduda, näit. tunnustada paindlikkust ja koostööd.**

Kuna käitumisprobleemidega toimetulek on pingerohke ja nõuab lapsega tegelevatelt täiskasvanutelt tihti palju emotsionaalset energiat, on läbipõlemise oht suur ja täiskasvanutel väga vajalik kanda hoolt ka iseenda eest.

Ei tohiks jätta end üksi lapse probleemidega tegelema – käitumisprobleemidega toimetulek on meeskonnatöö. Tähtis on lapsega tegelevate täiskasvanute omavaheline otsekontakt ja regulaarsed kohtumised nii tegevuse koordineerimiseks kui ka positiivse tagasiside ja toetuse jagamiseks. Kasuks tuleb kindlate kokkulepete tegemine selle kohta, kuidas liigub info lapse probleemide kohta kooli ja kodu vahel.

Oluline oleks probleemidest teada anda võimalikult ruttu, kuid tulemuslik ei ole pidev igapäevastest pisipahandustest teavitamine. Info moonandumise ja tahtlike manipulatsioonide vältimiseks on mõistlik alati kontrollida käitumishäirega lapse poolt enda või teiste kohta antud info vastavust tegelikkusele.

Läbipõlemist aitavad ennetada: mõistmine, et keegi ei saa olla kogu aeg kõikehõlmavalt endast andja, oma töö varieerimise viiside väljanuputamine, igasugune enesetäiendamine - see toimib teraapiana, enda jaoks tähtsate ja vähemtähtsate asjade määratlemine, aja- ja jõuvarude planeerimine meelepäraste tegevuste ning huvialade jaoks, mõnede asjade, mida plaanivad teha alles pensionipõlves, elluviimine juba täna, oma keha eest hoolitsemine, pere ja sõprade toetus.

Ene Paadimeister

Vändra Gümnaasium

psühholoog

Kasutatud materjal – „Vaimne tervis – väärtus meie kõigi jaoks“ (infokogumik laste tervise häiretest)

Lisalugemist õppeaasta alguseks: Lapse toimetulek koolis algab lapsevanematest

<http://tankla.net/uudised/teated/2933-lapse-toimetulek-koolis-algab-lapsevanematest.html>