

# Δύσκολες συμπεριφορές

(Challenging Behaviours)

Greek



# Δύσκολες συμπεριφορές

Σχεδόν όλα τα παιδιά είναι δύσκολα ή απαιτητικά κατά περιστάσεις και ιδιαίτερα τα νήπια. Δύσκολες ή διασπαστικές συμπεριφορές είναι αυτές οι οποίες διαρκούν ή γίνονται τόσο σοβαρές που προκαλούν μεγάλα προβλήματα στις οικογένειες ή στις κοινότητες.

Υπερβολικά διασπαστική ή επιθετική συμπεριφορά σε οποιαδήποτε ηλικία πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Δεν πρέπει να παραβλεφθεί σαν μια "φάση" ή κάτι που θα ξεπεραστεί. Τέτοια συμπεριφορά σε παιδιά και εφήβους μπορεί να αρχίσει με συχνή απώλεια του αυτοελέγχου, ερεθιστικότητα, παρορμητική συμπεριφορά ή εύκολη απογοήτευση.

Όταν ένας γονιός ή κάποιος ενήλικας που είναι σε συχνή επαφή με το παιδί ανησυχεί για του παιδιού τη συμπεριφορά η συμβουλή ενός ειδικού πρέπει να ζητηθεί. Επαγγελματίες στην υγιεινή περιλαμβάνονται και οι σύμβουλοι, μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να αναγνωρίσουν τα προβλήματα και τρόπους που θα βοηθήσουν το παιδί να αντιμετωξέλθει τις δυσκολίες.

Επιθετική συμπεριφορά μπορεί να περιλαμβάνει:

- Έκρηξη θυμού και νεύρων
- Σωματική επιθετικότητα
- Τσακωμοί, απειλές, ή απόπειρες σωματικής βλάβης άλλων.
- Χρήση όπλων.
- Εσκεμμένη καταστροφή ιδιοκτησίας ή
- βανδαλισμός

Η πειθαρχία πρέπει να σχετίζεται με τη μάθηση και δεν πρέπει να είναι σκληρή ή άδικη. Η σωματική τιμωρία συχνά θα κάνει τη συμπεριφορά του παιδιού πιο δύσκολη. Να βλέπουν ή να ακούν βία στο σπίτι μπορεί να επηρεάσει παιδιά και εφήβους το ίδιο σαν να είχαν δεχθεί βιαιοπραγία. Βίαιες σκηνές στην τηλεόραση ή σε βίντεο παιχνίδια μπορεί να επηρεάσουν ευπαθή νέα παιδιά. Η βία συνήθως οδηγεί σε βία.

## Νευράκια

Τα νευράκια των παιδιών συμβαίνουν όταν αυτά αισθάνονται απηυδισμένα ή αγχωμένα. Νευράκια πότε –πότε είναι ένα κανονικό στάδιο ανάπτυξης των παιδιών. Οι γονείς θα πρέπει να ανησυχήσουν εάν τα νευράκια γίνουν ακραία ή συνεχόμενα.

Μερικά από τα πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιπαρέλθουν τα νευράκια είναι:

- να δαπανούν τακτικά ξεκούραστο χρόνο μαζί τους .
- Να τους λένε ότι προσέχετε τα καλά πράγματα που κάνουν και
- Να λάβετε υπ'όψη τις άλλες πιέσεις που επηρεάζουν το παιδί όπως αν αρχίζει νηπιαγωγείο, ένα καινούριο μωρό, ή διαφωνίες ανάμεσα στους γονείς.

Προβλήματα συμπεριφοράς μπορεί να επηρεάσουν ένα παιδί ή έναν έφηβο στην επίλυση προβλημάτων, αντιμετώπιση στις πιέσεις της ζωή και να απολαύσουν κανονικές δραστηριότητες με την οικογένεια ή φίλους τους. Η σχολική τους ζωή μπορεί να είναι επίσης ανάστατη. Αναστατωμένη συμπεριφορά μπορεί να φέρει δυσκολίες στα παιδιά να αναπτύξουν φιλίες και μπορεί να παρεμβάλλεται στις οικογενειακές σχέσεις.

Χωρίς θεραπεία παιδιά και νέοι άνθρωποι μπορεί να συνεχίσουν να έχουν προβλήματα στο σχολείο, με το νόμο, στη δουλειά τους και αργότερα όταν μεγαλώνουν δική τους οικογένεια.

## Τι είναι το ADHD;

Πολύ μικρά παιδιά έχουν μικρές απώλειες προσοχής και δρουν αυθόρμητα αλλά αυτό καλυτερεύει με την ηλικία,. Εάν αυτά τα προβλήματα είναι σοβαρά ή επιμένουν μπορεί να οφείλεται σε Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής δραστηριότητα (ADHD).

Παιδιά που επηρεάζονται από (ADHD) συχνά έχουν προβλήματα να δώσουν προσοχή στις οδηγίες, να τελειώσουν τη δουλειά τους, στις σχέσεις με άλλους και να προσαρμοστούν.

Εάν τα ακόλουθα σημεία παραμένουν στο παιδί σας για περισσότερο από 6 μήνες ειδική επαγγελματική συμβουλή θα πρέπει να αναζητηθεί:

- Προσοχή τους αποσπάται εύκολα από άλλες σκέψεις ή το περιβάλλον.
- Ανικανότητα να συγκεντρωθούν σε μια δραστηριότητα για πολύ.
- Υπερδραστηριότητα , ανικανότητα να μείνει ακίνητο ή να σταματήσει να μιλάει ή
- Αυθόρμητη δράση χωρίς σκέψη για τα τις συνέπειες.

Αυτά τα παιδιά μπορεί να έχουν δυσκολίες να κάνουν φίλους έχουν προβλήματα στο σχολείο και κακώς να χαρακτηριστούν σαν "παλιόπαιδα".Εάν νομίζετε πως το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια μη διστάσετε να ζητήσετε ειδική επαγγελματική βοήθεια .

## Αντιμετώπιση δύσκολης συμπεριφοράς

Αδιάφορα από το πως συμπεριφέρονται τα παιδιά σας θα πρέπει να ξέρουν πως δεν θα τα πληγώσετε ούτε θα τα εγκαταλείψετε. Τα παιδιά πρέπει να ξέρουν ότι οι γονείς τους μπορούν να τα βοηθήσουν να ελέγχουν τα αισθήματά τους. Προσπαθήστε να βρείτε ποια είναι τα κύρια σημεία πίεσης και διορθώστε τα. Μάθετε στο παιδί σας ότι τα συναισθήματα μπορεί να τεθούν υπό έλεγχο και να εκφραστούν με επικοινωνητικό τρόπο.

Το παιδί σας μπορεί να χρειάζεται βοήθεια να αντιμετωπίσει καθημερινά προβλήματα στην οικογένεια, στο σχολείο και με τους φίλους του. Πρώιμη θεραπεία για προβλήματα συμπεριφοράς μπορεί να βοηθήσουν το παιδί στο να:

- Μάθουν πως να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους
- Μάθουν πως να εκφράσουν την οργή και την αγανάκτηση με αβλαβείς τρόπους.
- Να είναι υπεύθυνοι για τις πράξεις τους
- Να δέχονται τις συνέπειες για τις πράξεις τους.

Διαφορετικά προγράμματα για γονείς υπάρχουν σε κάθε Πολιτεία και Περιοχή σ'όλη την Αυστραλία. Αυτά παρέχουν πληροφόρηση και συμβουλές για αύξηση των γονικών προσόντων και ικανοποίηση, και προώθηση της οικογενειακής αρμονίας. Αυτά τα προγράμματα μπορούν επίσης να δείξουν στους γονείς πως να ελέγχουν των παιδιών τους τη συμπεριφορά με επικοινωνητικούς τρόπους.

Για πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα και άλλες βοήθειες που διατίθενται στην περιοχή σας ελάτε σε επαφή με την τοπική σας Περιφερειακή Υπηρεσία Υγιεινής.

### Που να ζητήσετε βοήθεια

- Στον οικογενειακό σας γιατρό
- Στην τοπική σας Περιφερειακή Υπηρεσία Υγιεινής(εργάσιμες ώρες) συμπεριλαμβανομένων και των κοινοτικών κέντρων υγείας ή ειδικών παιδικών και εφηβικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.
- Σε άλλους ειδικούς για παιδιά και εφήβους όπως παιδίατροι, ψυχολόγοι ανηλίκων και σχολικοί σύμβουλοι.

Επιπρόσθετα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου παρέχονται από την Ψυχική Υγεία και το Παράρτημα Προγραμμάτων Πρόληψης Αυτοκτονιών, Τμήμα Υγείας και Ηλικιωμένων της Αυστραλιανής Κυβερνήσεως τηλ.1800 066 247 ή φαξ. 1800 634 400 Website:www.mentalhealth.gov.au

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το (TIS) στο τηλέφωνο 13 14 50

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το (Multicultural Mental Health Australia) στο τηλέφωνο (02) 9840 3333 Website: www.mmha.org.au

Αυτό το φυλλάδιο είναι βασισμένο στο πακέτο Οικογενειακή Βοήθεια του Υπουργείου Υγείας της NNO  
Αριθ. Εγκρίσεως δημοσιεύσεως 2781  
© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

