



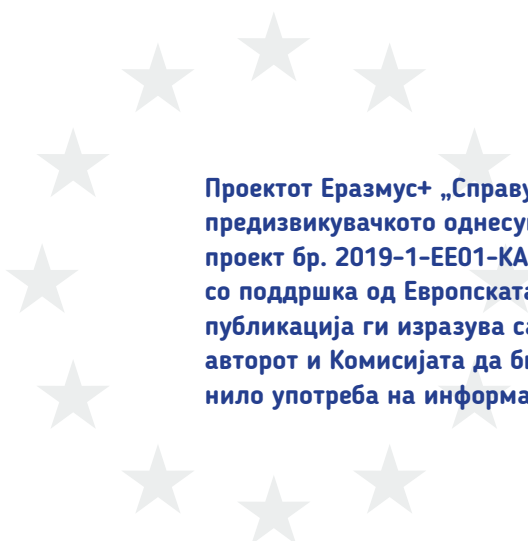
COPING WITH STUDENTS  
CHALLENGING BEHAVIOUR

ПРИРАЧНИК ЗА  
НАСТАВНИЦИ, РОДИТЕЛИ  
И ДРУГИ СПЕЦИЈАЛИСТИ  
ЗА СПРЕЧУВАЊЕ И  
СПРАВУВАЊЕ СО  
ПРЕДИЗВИКУВАЧКОТО  
ОДНЕСУВАЊЕ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**Проектот Еразмус+ „Справување со предизвикувачкото однесување на учениците“ проект бр. 2019-1-EE01-KA229-051598, е финансиран со поддршка од Европската комисија. Оваа публикација ги изразува само гледиштата на авторот и Комисијата да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.**

# ИНДЕКС

Вовед

Теоретски пристап

Спечување со предизвикувачкото однесување

Интервенција на спречување со предизвикувачко однесување

Референци

Додаток



Година на издавање: 2022г.

Автори:



Училиште Pärnu Päikese  
од Естонија  
[www.parnupaike.ee](http://www.parnupaike.ee)



„Д-р Златан Сремец“– Скопје  
од Северна Македонија  
[www.zlatansremec.edu.mk](http://www.zlatansremec.edu.mk)



Rīgas Valda Avotiņa pamatskola  
од Латвија  
[www.rvapsac.lv](http://www.rvapsac.lv)



Институт за работна рехабилитација за  
телеснохендикепирани граѓани од Словачка  
[www.iprba.sk](http://www.iprba.sk)

Веб-страница на проектот- [cscb.parnupaike.ee](http://cscb.parnupaike.ee)

**Водечка организација за прирачникот: Училиште Pärnu Päikese**

Водечката организација е таа што ја составува работата на сите организации кои се дел од проектот.

Фотографиите се направени во училиштето Pärnu Päikese од Рајли Хиисеалу. Дизајн и распоред: Аин Сааре.

Прирачникот првично беше напишан на англиски јазик.

Репродукцијата на материјалот содржан во оваа публикација, вклучувајќи слики и текстови, е овластена само за некомерцијални цели и е авторизирана само за некомерцијални цели и доколку се дадат јасни референци на овој извор.

## ВОВЕД

Овој прирачник е креиран од четири училишта за време на проектот за стратешко партнерство Еразмус+ „Справување со предизвикувачко однесување на учениците“. Координатор на овој проект беше училиштето Rärnu Päikesekool од Естонија, а партнери се поучилиштето „Д-р Златан Сремец“ од Скопје од Северна Македонија, Ригас Валда Авотина Паматскола од Рига-Латвија и Институт за работна рехабилитација за телесно хендикепирани граѓани од Братислава, Словачка.

Идејата за проектот „Справување со предизвикувачко однесување на учениците“ се појави за време на присуството на семинарот ТСА во Полска „Партнерства од училиште до училиште (S2S)- како да се планира одличен проект“ за директорите и наставниците од специјалните училишта. Ние сме европски училишта со различно потекло, менталитет и искуства, а сепак сите се соочуваме со истиот проблем- како да се справиме со предизвикувачкото однесување на децата во текот на училишниот ден.

Целта на проектот беше да се споделат најдобрите практики во други земји со цел да се зголемат компетенциите на персоналот за методите и пристапите за спречување и намалување на предизвикувачкото однесување кај децата.

Во текот на проектот работевме кон нашата цел, споделивме и собравме многу методи и пристапи и со овој прирачник со задоволство ги споделуваме нашите збирки.

Нека овој прирачник им помогне на родителите, наставниците и другите специјалисти да ги поучуваат, пренасочуваат и подучуваат учениците со посебни потреби на начин на кој поретко ќе се јавува предизвикувачкото однесување. Прирачникот исто така дава насоки за справување со веќе појавеното предизвикувачко однесување.



## ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП

Не постои универзално прифатена дефиниција за предизвикувачко однесување, но постојат различни типови на предизвикувачко однесување:

- \* агресивно однесување- кое може да вклучува: туркање, тепање, клоцање, гризење, плукање, гребење и заканувачко однесување;
- \* деструктивно однесување- кое може да вклучува уништување на имотот и животната средина;
- \* нарушувачко однесување- кое може да вклучува врескање, бес, вербална злоупотреба, несоработка, бегство;
- \* повлечено однесување- кое може да вклучува неуспех да се одговори (некомуникација), избегнување луѓе или активности;
- \* стереотипно однесување, особено кај ученици со потешкотии во учењето и нарушувања од аутистичниот спектар, а може да вклучува лулање, повторувачки вокализации, ритуално движење на рацете; и
- \* самоповредувачко однесување- удирање со глава, гребење и боцкање.

## ЕФЕКТИ ВРЗ НАСТАВНИЦИТЕ

Предизвикувачкото однесување може да биде големо одвлекување на вниманието во училницата. Може да одземе време од часот, а на подолг рок и да влијае на постигнувањата на учениците. Исто така, можеда влијае и на расположението, емоциите и менталното здравје. Ученикот со предизвикувачко однесување може да предизвика стрес, како и да ги влоши симптомите на анксиозност кај наставниците. Овој ученик исто така, го предизвикува и Вашиот авторитет. Ако еден ученик станува предизвик, другите ученици би можеле да почнат да го

копираат тоа однесување. Ако предизвикувачкото однесување не исчезне, тогаш би требало ситуацијата да се реши правилно.

## ЕФЕКТИ ВРЗ УЧЕНИЦИТЕ

Ако еден ученик е со вознемирувачко однесување, може да им отежне на другите ученици да си ја завршат својата работа. Уште полошо, тоа може да предизвика и емоционално вознемирување. Предизвикувачкото однесување може да вклучи и малтретирање, што дополнително ги вознемирува децата. Тоа, исто така, создава негативна средина во училиницата, што може да ја намали продуктивноста и оценките. Уште полошо, ова може да влијае на останатите ученици во имитирање на ова однесување.

# СПРЕЧУВАЊЕ НА ПРЕДИЗВИКУВАЧКОТО ОДНЕСУВАЊЕ

## 1. СОРАБОТКА ПОМЕЃУ ДОМОТ И УЧИЛИШТЕТО

Соработката помеѓу домот и училиштето е многу важна. Разбирањето на домашната ситуација им помага на наставниците да ги разберат проблематичните ученици за да можат да најдат начини да го управуваат тоа однесување. Постојат многу причини зошто детето може да се однесува лошо. Некој едноставно може да има лоша домашна средина. Одржувањето честа комуникација со родителите е од суштинско значење за управување со предизвикувачкото однесување. Училиштето треба да биде во активна комуникација со домовите. Разговорот со родителите/ старателите, ќе му помогне на училиштето подобро да ги запознае, а со тоа и на наставниците во однос на разбирање на причините за однесувањето. Тоа на наставниците им помага во воспоставување на некои техники за управување со доброто однесување, во училиштето, но и некои кои би можеле да функционираат и во домот. Во присуство на



детето, важно е родителите да избегнуваат негативни изрази кон наставниците, особено ако наставникот е авторитет за детето.

## **2. ПОДИГНУВАЊЕ НА САМОДОВЕРБАТА НА ДЕТЕТО**

Подигнувањето на самодовербата, развивањето на емпатија и почитта е важно во учењето за управување со гневот и емоциите.

За да се изгради самопочит кај детето, важно е фокусирање на неговите силни страни, интереси и таленти. Сите деца, а особено децата со аутизам и тинејџерите кои имаат самодоверба, можат полесно да се справата со работите кога тие ќе тргнат наопаку. Помала е веројатноста да се плашат во нови или неочекувани ситуации.

Општо земено, воспитувачите треба да го ценат трудот, да ја поттикнуваат љубопитноста и да ги третираат грешките како градежни блокови за учење од грешки. Воспитувачите и родителите треба да ги придружуваат децата кога ќе наидат на неуспеси, но доколку е можно треба да се остават самостојно да ги откриваат проблемите.

Новостекнатите вештини можат да помогнат да се изгради самодовербата кај детето, бидејќи искуствата им помагаат на децата да ги разберат другите.

### **НЕКОИ КОРИСНИ СОВЕТИ:**

Може да се креираат социјални приказни- тие се одлични во објаснувањето на социјалните ситуации за децата со аутизам, но може да се користат и за да се опишат успехите или талентите на поединечни деца, вклучувајќи соодветни фотографии.

Зајакнувачки картички- може да се креираат заедно со децата, прикажувајќи силни страни на пример- јас сум добар слушател

или јас сум храбар. Секоја недела децата можат да извлечат картичка од шарена торбичка, а наставникот го пофалува ученикот секогаш кога ќе ја покажат таа силна страна која ја извлекле.

Многу деца и тинејџери со аутизам имаат посебни интереси. Тие можат да се искористат за подобрување на учењето и на социјалните вештини кај детето.

### На пример:

- \* интерес за возила (автомобили, возови, автбуси)- за да научи броење
- \* ентузијазам за вода- за учење вештини за самопомош-туширање, капење, миење раце
- \* посебен интерес за природа- може да развие интерес за читање со разгледување на книги за животни/ птици/ вулкани и сл.
- \* интерес за телевизиски или филмски ликови- за развој на вештини за управување со емоции- „Кога Спајдермен се чувствува луто или вознемирено, тој наоѓа мирно место и прави три длабоки вдишувања“

## 3.ДОБРИ ОДНОСИ

Добрите и почитувачките односи дома или во училиште се важни за детето. На децата им треба внимание и знаење дека тоа што го прават ќе им помогне на другите. Здравите односи градат позитивни пријателства и ги поддржуваат децата во саморегулацијата на своите емоции. Од суштинско значење е децата да развијат „социјална комптетентност“ и способност да комуницираат со другите со почит, грижа и емпатија.

## 4.ДОВЕРЛИВИ ОДНОСИ

Односот на доверба со другите членови на семејството им помага на децата да зборуваат за нивните грижи и на тој начин

да ја намалат сопствената тензија. Родителите треба да знаат кои се пријатели на нивното дете. За да изградат доверливи односи, на родителите им е дозволено да поминуваат неструктурирано и непрекинато време со своите деца секојдневно. Тие мора да го охрабруваат детето да ги изрази своите чувства на начини соодветни за возраста, да научи да ги почитува чувствата на другите деца и да игра игри кои ги истражуваат чувствата.

## 5. СПЕЦИФИЧНА ПРИРОДА НА ПОСЕБНИТЕ ПОТРЕБИ

Важно е да се запознаете со посебните потреби на детето, родителите можеби ќе побараат некој совет или пак ќе се обратат на различни специјалисти. Важно е возрасните да не ги ограичуваат децата со нивните попречености или предизвици, туку да им дадат слобода да постигнат какви било успеси и достигнувања во животот. Важно е родителите да имаат реални очекувања од своите деца. Разбирањето на посебните потреби помага д се разберат различните однесувања.

## CLASSROOM RULES



## 6. РУТИНИ И ПРАВИЛА

Важни се рутините и правилата. Правилата му овозможуваат на детето да го научи правилното однесување. Рутината и редот му даваат на детето чувство на сигурност. Целта на правилата треба да се објасни со едноставни зборови (на пр.: „ако ме удриш, тогаш јас ќе бидам повреден и ќе плачам“).

GOOD

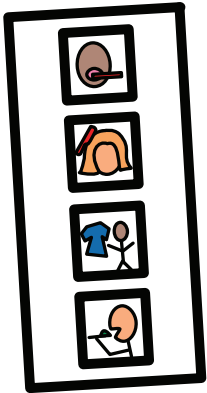


BAD

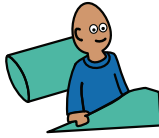
Ако детето не разбира зошто се наметнати правилата, ќе ги прекрши што е можно поскоро.

## 7. РАСПОРЕД, ДНЕВЕН ПЛАН

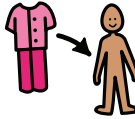
### MORNING ROUTINE



7.00  
WAKE UP



7.15  
GETTING DRESSED



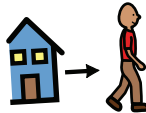
7.20  
BREAKFAST



7.40  
HYGIENE



7.50  
LEAVING HOME



Дневниот распоред/ план е важен бидејќи им помага на децата да се во тек со случувањата и креираат структура за денот, која е лесно да се следи. Визуелизирајте (во писмена форма или со слики) доколку е потребно. Користењето визуелен распоред кој треба да се следи овозможува предвидливост. Постои бесплатна банка на слики: [www.arasaak.org](http://www.arasaak.org), а постои и банка на слики со наплата: [www.tobiiddynavox.com](http://www.tobiiddynavox.com).

Поддржувајте го вашето дете во дневните рутини. Детето мора да знае дека по завршувањето на една активност, ќе има слободно време за време на кое ќе прави што сака (гледање филм, играње игра со родителите итн.).

## 8. ДРЖЕТЕ СЕ ДО ДНЕВНИОТ РАСПОРЕД

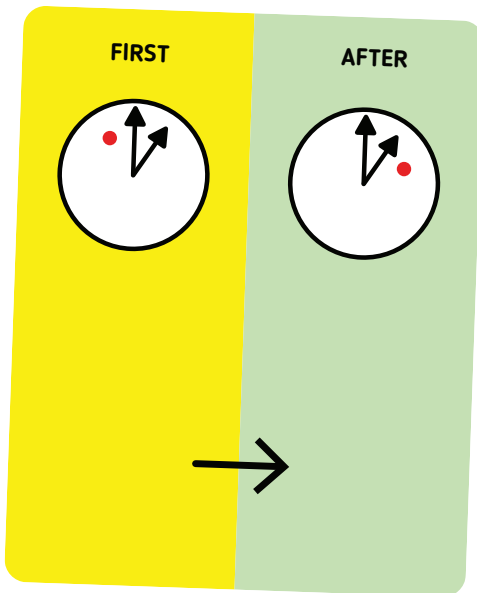
На планот мора да се придржувате, да се научи додека се учи. Во случај на неопходна потреба (замор или здравствена состојба кај детето) мора да постои флексибилноста.

## 9. ГРАНИЦИ

Воспоставените граници се создаваат и одржуваат од сите возрасни кои работат со детето или го подучуваат. Границите им даваат на децата чувство на сигурност и безбедност. Правилата мора да бидат исти и да се следат од сите инструктори.

## 10. ПРЕДВИДЛИВОСТ

Предвидливоста е важна за децата бидејќи така тие ги учат различните врски во светот и им помага истите да ги разберат. Она што треба да се случи е многу важно за децата со посебни потреби, особено за децата со аутизам.



## 11. ТРАНЗИЦИИ

Префрлањето од една активност на друга, може да биде многу тешко за децата. Најавете ја навреме промената и поддржете го детето во тоа, за да може да се навикне. Доколку е потребно, визуелизирајте ја транзицијата. На пр.: прво- потоа; редослед на визуелизирани акции; визуелни тајмери; визуелно одбројување.

Можност за користење на техниката „прво- потоа“ пр.: детето прво треба да направи помалку посакувана задача, а потоа да добие попријатна задача или активност. Со цел само да се користи техниката за развој на предвидливост, користете некои форми на визуелизација (слики, пишување, предмети).

## 12.ДОСЛЕДНОСТ

Доследноста е важна во одржувањето на барањата, границите и рутините. Воспоставените граници мора да се создадени и одржувани од сите возрасни кои работат со детето. Доследноста дава чувство на сигурност и детето знае што да очекува, а ова помага да се спречи предизвикувачкото однесување.

## 13.ДОБРО КОМУНИЦИРАЈТЕ

Комуникацијата е клучот за ефективно управување со однесувањето во домот и во училиште. Важно е да се комуницира со децата, без разлика колку лошо тие се однесуваат. Викањето или засрамувањето на друга личност, не е добар начин да се изгради позитивна врска. Наместо тоа, запознајте ги подобро и разберете зошто се однесуваат лошо. Секогаш погрижете се да комуницирате јасно и доследно. Начинот на кој ги изразувате вашите коментари, може да има големо влијание врз начинот на кој децата перцепираат. На пример, можете да се обидете да:

Пред вашите барања ставете го зборот „благодарам,,: „Ти благодарам што ја фрли ќесичката од чипс во корпа“. Ова е затворено барање и не му дава на детето никаков елемент на сомневање или на расправање.

Бидете конкретни: „Ќе ми ја дадеш домашната работа на почетокот на часот во понеделник“ е многу поконкретно од „Дај ми ја домашната во понеделник“. Правејќи го ова, го

комуницирате ученикот во однос на она што тој точно треба да го направи.

Треба да се стремите кон тоа да ја одржувате вашата комуникација мирна, авторитативна и неутрална. Ако зборувате смирено без да прибегнувате кон сарказам, да викате или да демонстрирате губење на контрола, веројатно е дека децата ќе слушаат и ќе го прават она што го барате. Секогаш, одржувајте го зборот и во однос на санкциите за лошо однесување, за децата да знаат каде се наоѓаат.

Исто така, бидете активни кога комуницирате со детето. Ако треба да испратите негативна порака, почнете со позитивна. Кога комуницирате со детето, исклучете го телевизорот или телефонот и останете присутни.

## 14.МОТИВАЦИЈА

Важно е да се мотивира детето. Мотивацијата е клучен фактор кога работите или кога давате инструкции со поединци од спектарот на аутизам, а клучот за она што мотивира често може да сенајде во интересите и хобито на личноста. Ова може да биде мотиватор за извршување на помалку посакуваните задачи.

## 15.ПОФАЛБА

Детето треба да биде пофалено за неговите напори и да се обидете да ја истакнете неговата неволја. Ова е неопходно за понатамошна мотивација и соработка. Исто така, важно е да се пофали детето кога ќе му заврши бесот, а може да биде и добро да ги осознаете неговите чувства. Да научиме како да се справиме со предизвикувачкото однесување е многу важна работа. На децата дефинитивно треба да им се честита кога ќе успеат да се смират.

Налепници, знаци со „добро/ лошо“, визуелен знак „добро е“, вербална пофалба или нешто за грицкање.

## 16. БОНУСИ

Еден од начините за мотивација е и користењето на бонуси. Налепниците се погодни за под-активности, фази од активности, помали активности. Постои договор за добивање на бонусот со собирање на одреден број на налепници пр.: закуска (грицки), заедничка активност, омилен филм и сл.



## 17. ПОЗИТИВНО ЗАСИЛУВАЊЕ

Во случај на позитивно, очекувано однесување, дајте му на детето до знаење дека тоа е правилно. Потврдете го тоа со нешто позитивно или нешто што детето го посакува:

- \* претпочитани активности
- \* слободно време
- \* поминато време со родителите



- \* вербална пофалба/ признание
- \* активности поврзани со храна (заедничка подготовка на храна)
- \* доколку е можно- посакуваните играчки/ предмети
- \* привилегии (да биде менаџер на активности, да избере патување)
- \* налепници, знаци на маса, табла, фрижидер

## 18. СИГНАЛОТ „ЗАВРШИ“

Важно е да му сигнализирате на детето дека активоста или часот се завршени. Откако ќе заврши часот/ задачата/ активоста, важно е детето да знае каде да ги стави работите (пр.: налепница, вода за пиење, смирувачка активност за детето)- треба да постои конкретно место каде да ги стави детето работите за да знае дека активоста/ задачата/ часот се завршени. Тоа може да биде послужавник или кутија. Ова овозможува јасен, визуелен знак дека активоста е завршена и дека може да се прејде на нешто друго. Доколку нема доволно време да се заврши некоја обврска, а истата може да биде завршена подоцна, погрижете се да обезбедите посебна обележана кутија за тоа. Визуелно посочувајте дека денот станува пократок и дека работата мора да се заврши.

Да се биде способен за успешна транзиција е важна вештина за зголемување на независноста, да се намали предизвикувачкото



однесување, да се поттикне флексибилноста и да се намали анксиозноста. Постојат многу алатки кои се едноставни да се направат и се лесни за употреба во служба на поддршка на транзициите. Не заборавајте да ги смените алатките и визуелните слики додека детето расте и се развива, за да се осигурате дека тие ќе останат соодветни за возраста.

## 19. ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ И СПОРТ

Физичките вежби и спортот се важни за ублажување на напнатоста и го поддржуваат емоционалниот, социјалниот и когнитивниот развој. Редовното движење ја намалува анксиозноста, развива мускулна сила и моторни вештини. Исто така, важно е да се биде на чист воздух.

Понекогаш, ако ученикот се вознемири, ќе треба да го смириете. Некои позитивни техники кои можат да помогнат се физичките вежби.

Моторни вештини- учениците со предизвикувачко однесување често имаат недостаток на координација и соодветни моторни вештини. Тие може да изгледаат вкочането и да се несмасни за време на часовите по физичко воспитание. Наставниците по физичко образование, треба да размислат кои вежби и игри можат да ги посетуваат учениците со предизвикувачко однесување, да ги охрабрат за време на обуката и да ги развијат своите моторни вештини, земајќи ги во предвид нивните ограничувања. Доколку се утврдат сериозни проблеми со грубата моторика, децата треба да се испратат кај физиотерапевт.

## 20. БАЛАНС ПОМЕЃУ АКТИВНОСТИ И ПАУЗИ

При доделување на задачи и активности важно е да се осигурате дека детето не е преоптоварено. Важно е да се избегне иритација и немир поради замор. Задачите треба

да се редуцираат на помали делови. На детето треба да му се покажува само по еден дел, за да не се преоптоварува со голем број задачи. Може да се додадат и визуелни елементи и манипулативи.

## **21. ВРЕМЕ ЗА ОДМОР**

Погрижете се детето да има соодветни периоди за одмор, менувајќи ги одговорностите. Непланираното време овозможува откривање и учење со сопствено темпо.

## **22. ЗДРАВСТВЕНА СОСТОЈБА, СПОСОБНОСТИ И ВЕШТИНИ**

Мора да се земе предвид здравствената состојба, способностите и вештините на детето. Одржувајте ги дискусиите и материјалите за учење соодветни на возраста и нивото на развој. Сите деца имаат работи што ги прават добро и работи кои им се тешки. Најдете ги силните страни на детето и помогнете му да научи да ги користи.

## **23. КОМУНИКАЦИЈА**

Јасната и разбирлива комуникација е важна за детето. Постававајте едноставни прашања и користете соодветен јазик на нивото на комуникација на детето. Користете кратки и едноставни реченици, едноставни наредби, користете алтернативна комуникација доколку е потребно (слики на компјутер и знаковен јазик).

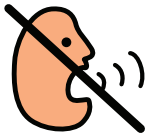
## **24. ВИЗУЕЛИЗАЦИЈА**

Визуелизацијата е важна за децата со посебни потреби за подобро да ја разберат околината. Тајмерот е погоден за копирање на времето или за премин од една на друга активност.

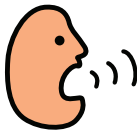
Социјалните приказни се погодни за поддршка на вештините за разбирање и генерализација. Можно е родителот да комуницира со одделенскиот наставник или со дефектологот на оваа тема.



„Name of a child” listens to the teachers during the lessons and does his tasks quietly.



No loud speaking during lessons.



Due to speaking loudly, classmates cannot learn.

## 25. КОМПРОМИСИ

Правењето компромиси може да му ја објасни на детето можноста да го добие посакуваното или да се соочи со пријатното чувство кога ќе се завршат обврските.

## 26. ПРЕДУПРЕДУВАЊА

Предупредете го вашето дете доколку се однесува лошо. Ова му дава можност на детето да го запре или промени забранетото однесување. Однапред договорете се за бројот, фреквенцијата на предупредувањата и држете се до тоа.

## 27. ТРИГЕРИ

Идентификувајте ги тригерите за предизвикувачко однесување, следете го детето и пронајдете ги причините за однесувањето. Мапирањето на шемата на однесување кај децата за да се види како се случува ескалацијата, може да биде од помош. Можно е да започнете со смирувачките активности кон детето пред да започне предизвикувачкото однесување, доколку сте свесни за симптомите на ескалација. Симптомите може да вклучат повеќе од нормално мафтање со рацете (стиминг) или клатаење, прашува за да ја напушти просторијата или пак, се труди на секој начин да избега итн. Разбирајќи го тригерот, стопираме појава на ова однесување.

## 28. КАТЧЕ ЗА ОДМОР

Најдете место а детето да се смири (уредете го заедно со детето). Овој агол е важен за

детето. Водете го детето да се смири или да биде само, за да се редуцира лошото однесување, вознемиреноста, да се смири или да си ја врати контролата над себе. Добра идеја е да се опреми местото со некои од омилените играчки на детето, како фиџет играчки, книги и списанија.



*Corner in the classroom*



*Resting place in the classroom*

## 29. ПОЗИТИВЕН КРАЈ

Позитивен крај на денот- и на училиште и дома е важен за детето. Во домашна средина можат да бидат соодветни смирените разговори, друштвените игри, читање или разгледување сликовници заедно итн. Позитивниот крај на денот му дава на детето сила за нов ден и желба да се врати назад. Исто така, му дава на детето чувство дека е важно и ја зголемува неговата самодоверба.

## 30. ПОТТИКНУВАЊЕ ПОСАКУВАНИ ОДНЕСУВАЊА

Претставете го новото однесување што треба детето да го стекне, за да го разбере и да има можност да ја имитира оваа вештина. За детето тоа значи дека ако се впушти во одредено однесување и ова однесување му обезбеди нешто што го посакува, тогаш е доста веројатно да се приврзе кон тоа однесување следен пат кога ќе го посака истиот исход.

## 31. СОРАБОТКА СО ДЕТЕТО

Во случај на деца со посебни потреби, не може да се претпостави дека детето само може да се справи со своите задачи/ активности, родителот/ старателот мора постојано да биде присутен да поучува и да помага.

## 32. СЕТИЛНИ АКТИВНОСТИ

Обезбедете сензорни активности за детето. Сензорната игра го поттикнува учењето преку истражување, љубопитност, решавање проблеми и креативност. Тоа помага да се изградат нервни врски во мозокот и го поттикнува развојот на јазичните и моторните вештини.

## Идеи:

- \* играње со кинетички песок/ гел топки
- \* пластелин
- \* игри/ играчки со вода (во затворен простор)
- \* смирувачки шишиња
- \* лулање (столче- лулка)
- \* звучни цевки
- \* игри со пена за бричење и сапунска пена
- \* миризливи предмети (сапун, вреќички, свеќи)
- \* активности за „тешка работа“ (туркање и влечење тешка кутија низ просторијата)

## 33.АДАПТАЦИЈА НА ОКОЛИНАТА

Адаптацијата на околината се прави за да се превенира детското предизвикувачко однесување, можностите за иритација/ стрес.  
Идеи:



Divider in the classroom.

- \* паравани за поделба на видното поле
- \* отстранување на привлечни или иритирачки предмети од видното поле (омилена книга, таблет, играчка итн.)- не е видлива за време на учењето.
- \* антифони за блокирање на бучава



Table divider in the classroom

## 34. ЧУВСТВО ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ

Понудете му активности на детет, каде тоа ќе доживее успех и ќе научи нешто ново. Постигнувањето на децата напредува кога другите ги признаваат нивните напори и достигнувања. Децата со посебни потреби често пати не доаѓаат толку лесно до успехите, па затоа кога ќе постигнат успех, добиваат голема причина за славење. На крајот на краиштата, помалите, „потивки“ успеси во животот можат да допринесат многу, особено кога станува збор за самодовербата на децата.

## 35. САМОПОВРЕДУВАЊЕ

Самоповредувачко однесување е секое она кое резултира со тоа некој да си нанесе физичка повреда. Примери за ваквото однесување што го покажуваат лицата со големи потешкотии во учењето, вклучуваат: удирање по себе, удирање со глава или други делови од телото на тврди површини, гризење на себе, јадење премалку/ премногу, брцкање во очи, Пика синдром (јадење предмети кои не се јадат), корнење нокти, корнење коса, гребење по кожа, корнење на кожа.

Самоповредувачкото однесување е сложено и мора да се решава сеопфатно, а не да се решава инцидентно. Клучните чекори кои треба да сеземат предвид и да се започнат пред третманот се:

- \* медицински преглед- за да се исклучат други причинители и да се идентификуваат потенцијалните причини кои може да предизвикаат самоповредувачко однесување како: забоболка, главоболка, стомачни проблеми, дерматолошки проблеми или дигестивни заболувања.
- \* Заштита на најмалку рестриктивен можен начин пред и за време на третманот, вклучувајќиотстранување на опасните материјали од околината на лицето и нивна замена со побезбедни алатки и материјали, замена на



стакло со плексиглас, омекнување на острите рабови од менбелот со перничина од пена или замена на некои предмети со помек мебел. Облеката и заштитните уреди мора да бидат достапни дома/ училиште како што се: подни сунѓери, капи, ракавици и облека со долги ракави. Треба да има постојан надзор од персоналот/ родителите и истите да бидат обучени за безбедни начини за управување во вакви ситуации. Важно е да се запомни дека овие форми на превенција не се замена или третман бидејќи тие не го учат поединецот да не се самоповредува или да развие соодветно однесување, со други зборови тие не се занимаваат со причината за однесувањето. Додека заштитните уреди често ја намалуваат фреквенцијата на самоповредувањето, нивната употреба мора внимателно да се следи за да се спречат негативните ефекти врз детето.

- \* Набљудување и чување на податоци за детето за однесувањето и за средината во која се наоѓа. Собирањето податоци помага да се идентификуваат или исклучат различни фактори кои придонесуваат за самоповредувачко однесување. Собирањето податоци треба да вклучува: опис на однесувањето, зачестеноста, времетраењето и интензитетот, а дополнително важно е да се опише контекстот на однесувањето: каде се јавува?, каде не се јавува?, кои се последиците од однесувањето?. Идентификацијата на она што се случува веднаш по или како резултат на самоповредливото однесување е поим за тоа која е функцијата на однесувањето. Постојат три главни последици кои можат да го зајакнат или одржат самоповредувањето, а тоа се: 1. Самоповредувањето се зајакнува со позитивни награди (да се добие нешто, внимание, удобност, па дури и негативно внимание); 2. Самоповредувањето се зајакнува затоа што го извлекува поединецот од непријатни или непожелни ситуации; 3. Самоповредувањето се зајакнува со сензорна стимулација. (Ристик, 2022)

## 36. СЕНЗОРНА ДИЕТА

Сензорната диета е дефинирана како тип на терапија која вклучува програма со планирани и распоредени активности спроведена од страна на професионален терапевт. Секоја диета е дизајнирана да ги задоволи потребите на нервниот систем на секое посебно дете. Исто како што петте главни групи на храна обезбедуваат дневни потреби за исхрана, дневната сензорна исхрана ги исполнува физичките и емоционалните потреби. Сензорната исхрана ги стимулира „блиските“ сетила во комбинација на техники за предупредување, организирање и смирување. (Богдашина, 156)

Сензорната исхрана неедноставно и неселективно додава повеќе сензорна стимулација во денот на детето. Дополнителната стимулација понекогаш може да ги интензивира негативните реакции. Најуспешната сензорна диета вклучува активности во кои детето е активен учесник. Сензорната исхрана може да биде моќна алатка за однесување. Ако сензорната диета е правилно дизајнирана и имплементирана, може да помогне да се спречат многу предизвикувачки однесувања, вклучително и самостимулирачки и самоповредливи однесувања. Детето може да се чувствува помалку вознемирено кога е под добра контрола. (Акила, Јак, Сатон, 2015)

Сензорната диета вклучува комбинација од алармирање, организирање и смирувачки активности. Пример табела на сензорен план за исхрана- пример подолу:

<b>Хипо или хипер перцепирачки потреби</b>	<b>Сензорна диета- пример план СЕНЗОРНА АКТИВНОСТ</b>	<b>Траење или број на повторувања</b>
<b>Визуелна-</b> хипосензитивно	Заедничко составување на шарена слагалка, користејќи апликација со визуелни ефекти на таблет	3- 4 минути
<b>Аудитивна-</b> хипосензитивно и преосетливи	<b>Предупредување:</b> користење блутут слушалки и слушање свој снимен џагор, слушање ритмичка музика со брзо темпо, свирење на ксилофон, слушање звук на домашни апарати  <b>Смирувачки:</b> тишина, користење антифони, слушање релаксирачка/ смирувачка музика	5 минути
<b>Тактилна-</b> преосетлива	Играње со кинетички песок, стискање на стрес- топче	5 минути
<b>Вестибуларна-</b> хипосензитивен	Потскокнување на терапевтска топка, лулање во лулашка во различни правци, движење на различни начини на скирол на под (седење, лежење)	2 минути
<b>Проприоцептивна-</b> хипосензитивна	Скокање со јаже, скокање на мини трамболина, користење чорап за тело (вежбање, танцување)	2 минути
<b>Начин на употреба-</b> варира	Користете вкупно 5-6 алатки за 10 минути, околу 1,5-2 минути вежба за една алатка	

Хиисеалу, 2017



### 37. РАЗЛИЧНИ ТЕРАПИИ

Терапевтите даваат пофалби и поддршка додека децата учат. Постојат различни видови на терапии, она што е неопходно и соодветно за едно дете, не може да биде соодветно за друго дете. Се зависи од детето и потребите за негова поддршка. Некои препорачани терапии: игра, музика, терапија со коњи, уметност, креативност, терапија со делфини и работна терапија.

### 38. БАРАЊЕ ПОМОШ/ СОВЕТ

Како возрасни, бидете отворени да побарате помош ако не можете да се справите или не знаете како да му помогнете или да пружите поддршка на дете со одреден проблем. Растењето на дете со пречки во развојот, го отежнуваат родителството. Тие родители и старатели можат да се справат со чувството на фрустрација, осаменост и преоптоварување. Нудејќи им поддршка и охрабрување на овие родители, тие може да се чувствуваат помалку осамени. Барањето помош овозможува можност за нови идеи и нова перспектива. Разговорот со советник, дефектолог во училиштето, наоѓањето група за поддршка или потпирањето на пријателите и семејството исто така може да помогне да се олесни товарот што го носат овие родители.

### 39. ПРИФАЌАЊЕ НА ПРЕПОРАКИТЕ

Мудро е родителите да ги прифатат препораките на наставниците за справување со предизвикувачкото однесување на нивното дете. Наставниците секако имаат повеќе искуство и знаење.

# ИНТЕРВЕНЦИЈА НА ПРЕДИЗВИКУВАЧКО ОДНЕСУВАЊЕ

Техниките за смирување зависат од детето и неговото предизвикувачко однесување. Важно е да се најде начин да се редуцира предизвикувачкото однесување кај детето. Препораката секогаш зависи од однесувањето на детето.

## 1. ПРИЧИНИ, МОТИВИ ЗА ПРЕДИЗВИКУВАЧКО ОДНЕСУВАЊЕ

Важно е да се идентификува потребата за предизвикувачко однесување и да се научи алтернативно однесување за да се намали проблематичното однесување. На пример: како да привлечете внимание на љубезен начин, како да ги сигнализирате вашите желби.

## 2. БИДЕТЕ МИРНИ

Во конфликтна ситуација останете смирени, не покажувајте ја вашата нервоза или чувства. Смиреноста на возрасен човек му помага на детето да се смири. Одењето со детска емоција создава уште поголема несигурност и вознемиреност кај детето.

## 3. КОМУНИКАЦИЈА

Јасна и разбирлива комуникација за детето. Поставувајте едноставни прашања и користете соодветен јазик на нивото на комуникација на детето. Користете кратки и едноставни реченици, едноставни наредби. Користете алтернативна комуникација доколку е потребно (слики на компјутер и знаковен јазик).

#### 4.ЗБОРОТ „НЕ“

Поконкретно е да се користи „не“ наместо „не....“. Долгите реченици може да го одвлечат вниманието и да го збунат детето во конфликтни ситуации. Кажувањето „не“ помага да се држиме до наредбите наместо да ги слушаме барањата на детето.

#### 5.КОМПРОМИСИ

За да направите компромиси, дајте му на детето можност да направи избор во одредени граници. На детето може да му се објасни можноста да го добие посакуваното/ да го прави она што му е пријатно кога ќе се завршат обврските/ потребите.

#### 6.ПРЕДВИДЛИВОСТ

Важно е да се создаде предвидливост за детето- тоа ги учи децата на различните врски во светот и им помага да ги разберат. За децата со посебни потреби, особено за децата со аутизам, многу е важно да се знае што следи/ се случува.

#### 7.ФИЗИЧКИ АЛТЕРНАТИВНИ АКТИВНОСТИ

Физичките активности помагаат да се намали стресот. Во проблематичните ситуации може да помогне замавнивањето, скокањето на трамболина, удирањето во вреќа, фрлање топка итн.

Заменете ја активноста со општествено соодветна сензорна алтернатива на пр.: понуда да скока на мини трамболина наместо на кревет; прстен (гума) за цваќање, наместо облека за цваќање итн.



*Wearing a heavy vest*

## 8. СМИРУВАЧКО МЕСТО

Научете го детето да оди во смирувачкото катче за да се смири и/ или да биде само, за да ја намали иритацијата или да ја врати контролата врз себе. Соодветни примери: внатрешен шатор, голема кутија, вреќа, катче со тешки ќебиња/ елек, чорап за тело, перници.



*Body sock*

## 9. ТЕХНИКИ НА СМИРУВАЊЕ

Користењето на тие техники (од дете или возрасен) помага да се забрза процесот на смирување, да се намали анксиозноста, да се релаксира телото и умот.

- \* физичко триење
- \* тапкање
- \* користење тешко ќебе
- \* гушкање со умерен притисок
- \* броење броеви
- \* одење со тежок (полнет) ранец/ елек
- \* користење различни техники на дишење
- \* лулање
- \* пеење или потпевнување
- \* релаксирачка музика (природа, различни звучни фреквенции) итн.

## 10. ПОЗИТИВНО ЗАСИЛУВАЊЕ

Во случај на позитивно, очекувано однесување во конфликтна ситуација, дајте му до знаење на детето дека тоа е правилно. Потврдете го тоа со нешто позитивно или пожелно за вашето дете:

- \* претпочитани активности
- \* слободно време
- \* време поминато со родител
- \* вербална пофалба/ признание
- \* активности поврзани со храна (готвење вкусна храна со нешто)
- \* ако е можно, саканите работи/ играчки
- \* привилегии (менаџирање на активности, избор на патување)
- \* налепници, знаци на маса/ табла/ фрижидер

## 11. ПОМИРУВАЊЕ

Помирете се со детето по несогласувањата или бесот кај него. Бидејќи ако предизвикувачкото однесување заврши, мудро е да му покажете на детето дека во мирна состојба заемната врска е во ред. Детето е сеуште важно и сакано и покрај претходното однесување.

## 12. ИЗБЕГНЕТЕ ЈА ПУБЛИКАТА

Предизвикувачкото однесување бргу ќе престане ако публиката биде отстранета: ако возрасното лице се отргне себеси или детето е тргнато од јавниот простор. Ако возрасниот се отргне себеси, останувајќи во видното поле на детето, мора да го игнорира детето додека не се смири. Исто така, неопходно е да се отстраната браќата и сестрите или соучениците.



### 13.ДИСТРАКЦИИ

Во случај на некои деца, пренасочувањето или одвлекувањето од тековната активност помага да се прекине предизвикувачкото однесување. На пр.: одење, читање омилена (позната) книга, слушање смирувачка музика, гледање надвор или други интересни и смирувачки активности.

### 14.ИГНОРИРАЊЕ

Во зависност од ситуацијата, игнорирањето исто така може да престане да стимулира предизвикувачко однесување. Секое внимание (зборување со детето) е обрнување внимание и често предизвикувачкото однесување има за цел да привлече внимание. Во тој случај не разговарајте со детето, не го коментирајте неговото однесување и не гледајте во очи. Ако е можно одржувајте го растојанието еден од друг.

### 15.НЕПРЕДВИДЛИВ ОДГОВОР

Во зависност од ситуацијата, непредвидливото однесување (што е надвор од контекст) од возрасен, може да стави крај на предизвикувачкото однесување на детето. Ова може да биде одвраќање, но и изненадувачки тек на настаните. Неколку примери:

- \* земете им го чорапот (ако ве удри со нога)
- \* отсечно плескање со рацете
- \* шепотење или почнување да се зборува за нешто на многу инспиративен начин
- \* бесмислена реченица
- \* интервенција од лице однадвор (друг наставник)

## 16. ИНТЕРВЕНЦИЈА ВО СЛУЧАЈ НА САМОПОВРЕДУВАЧКО ОДНЕСУВАЊЕ

Обрнете внимание на самоповредувачкото однесување (гризање, удирање по главата, корнење кожа и/ или красти, влечење за коса итн.) бидејќи безбедноста на ученикот е најважна. Исто така, многу е важно да се соберат податоци за време на интервенцијата и да се прегледаат истите за да се види дали функционира. Некои важни размислувања во развојот на планот за интервенција вклучуваат:

- \* преуредување на природната средина со: зголемување на предвидливост и рутина во опкружувањето на ученикот; користење на индивидуализирани распореди; намалување на количината на неструктурирано време во распоредот; намалување на изложеност на прекумерна стимулација (бучни или преполни средини); структурирање и организирање на работните места; обезбедување на јасно утврдени правила, граници и очекувања и сите досегашни препораки од погоре
- \* продолжување на времето кога самоповредувачкото однесување не се јавува, обезбедувајќи позитивна поддршка за соодветното однесување. Ова може да се постигне со засилувачки стимулации или стратегии за позитивно засилување за воздржување од самоповредувачкото однесување. За да може оваа стратегија да биде ефективна, треба да се соберат податоци за силни, индивидуализирани засилувачи и идентификација за тоа што ефективно го зајакнува позитивното однесување.
- \* обезбедување соодветни начини да им се помогне на поединците да ги задоволат нивните потреби преку препознавање и поддршка на нивните специфични индивидуални потреби. Фокусот треба да биде на наставата за комуникација, задоволувањето

на сензорните потреби и наставните вештини кои промовираат независност. Со обезбедување на внимание, комуникациски системи и сензорни можности, родителите/ наставниците/ специјалистите, често можат да помогнат да се спречи и/ или минимизира појавата на самоповредливо однесување. Самоповредувачкото однесување често е форма на комуникација, и ако поединците се научат на посоодветен начин да комуницираат, тие ќе го користат комуникациското однесување наместо самоповредливото однесување како попристапно средство за постигнување на нивната цел (тие можат да стекнат вештини за барање пауза, барање помош и самостојно задоволување на сопствените потреби). Имајќи ги предвид сензорните потреби на личноста, сензорните диети може да обезбедат можност за поединците да развијат поадаптивни однесувања. (Ристик, 2005)

## ЗАКЛУЧОЦИ

И покрај присуството на предизвикувачкото однесување на децата, возрасните сакаат да им помогнат и да го спречат тоа ако е можно. Понекогаш читањето на она што веќе го знаете и користите, само ви дава самодоверба и сила да продолжите. Сите деца заслужуваат фер и правичен третман. Овој прирачник е наменет да биде материјал за насоки.

Се надеваме дека овој прирачник е корисен и ако ви требаат повеќе информации, обратете се во училиштето на вашето дете, во центарот за образование и советување или во специјалниот институт за деца со посебни потреби во вашата земја.

Примерите што се користат во овој прирачник со графички цртежи се симболите за комуникација со слики (PCS) кои се збир на цртежи во боја и црно- бели првично развиени од Mayer- Johnson. PCS и Boardmakers се заштитни знаци на Tobii Dynavox LLC.

## РЕФЕРЕНЦИ

1. Aquilla, P., Yack, E., Sutton, S. 2015. Building Bridges through Sensory Integration, 3rd Edition: Therapy for Children with Autism and Other Pervasive Developmental Disorders Paperback, pp 97.
2. Bennie, M. (2016, March 10). How can you use motivation to help autistic individuals. Autism Awareness Center Inc. <https://autismawarenesscentre.com/motivation-and-autism/> (Accessed February 8th, 2022)
3. Bogdashina, O. 2005. Sensory Perceptual Issues in Autism and Asperger Syndrome. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, pp 156.
4. Hiiesalu, R. 2017. Sensory Diet for Autistic Children with Intellectual Disabilities. Master degree thesis.
5. Irish National Teachers Organisation. INTO Guidance on Managing Challenging Behaviour in Schools. [https://www.into.ie/app/uploads/2019/07/2.6.1.3.1\\_Guide\\_managing\\_challenging\\_behaviour.pdf](https://www.into.ie/app/uploads/2019/07/2.6.1.3.1_Guide_managing_challenging_behaviour.pdf) (Accessed February 8th, 2022)
6. Oliver, C., Davies, L. & Richards, C. (2016). Self-injurious behaviour in children with an intellectual disability. Cerebra Centre for Neurodevelopmental Disorders, University of Birmingham. <https://cerebra.org.uk/download/self-injurious-behaviour-in-children-with-intellectual-disability-2/> (Accessed February 8th, 2022).

7. Only about children. Exploring the Benefits of Sensory Play for Children. <https://www.oac.edu.au/news-views/sensory-play/> (Accessed February 8th, 2022)
8. Raising Children.net.au. The Australian parenting website. Building confidence: autistic children and teenagers. <https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/understanding-behaviour/building-confidence-asd> (Accessed February 8th, 2022)
9. Ristic, R. F. (2005) Self-Injurious Behavior in People with Developmental Disabilities. The Journal of Safe Management of Disruptive and Assaultive Behavior. The Journal 4. <https://www.crisisprevention.com/CPI/media/Media/Blogs/self-injurious-behavior-in-people-with-developmental-disabilities.pdf> (Accessed February 8th, 2022).
10. Taft, L. Twinkl. 20 Behaviour Management Techniques for Challenging Behaviour. <https://www.twinkl.com/blog/20-behaviour-management-techniques-for-challenging-behaviour> (Accessed February 10th, 2022).
11. The Challenging Behaviour Foundation. Self-injurious behaviour. <https://www.challengingbehaviour.org.uk/understanding-challenging-behaviour/specific-behaviours/self-injurious-behaviour/> (Accessed February 8th, 2022)



## ДОДАТОК

### АБВ вежби

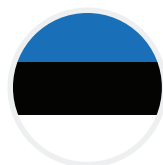
Оваа вежба е пример за физичка активност, која може да биде употребена во процесот на учење со децата со предизвикувачко однесување. Вежбање составено од поединечни вежби кои ги следат буквите од азбуката. Секоја буква содржи едноставна вежба и учениците/ децата ја изведуваат вежбата која кореспондира со буквата. Децата можат да го „вежбаат“ своето име или пак некои зборови. Азбучните карти за вежбање се визуелни и методолошки лесно разбирливи за децата. Скенирајте го QR кодот за пристап до видеото со вежби:





## SLOVAKIA

INSTITUT PRE PRACOVNU  
REHABILITACIU OBCANOV SO  
ZDRAVOTNYM POSTIHNUTIM



## ESTONIA

PÄRNU PÄIKESE KOOL



## LATVIA

RĪGAS VALDA AVOTIŅA  
PAMATSKOLA



## NORTH MACEDONIA

POSEBNO OSNOVNO UCILISTE  
“D-R ZLATAN SREMEC” – SKOPJE



**COPING WITH STUDENTS  
CHALLENGING BEHAVIOUR**

MANUAL FOR TEACHERS, PARENTS AND OTHER SPECIALISTS TO PREVENT  
AND COPE WITH CHILDREN'S CHALLENGING BEHAVIOUR

2022