



# Sjellja dhe sindroma Down

UDHËZUES PRAKTIK



*Grupi punues:*

Ermira Shabani  
Luljeta Nuhija  
Marigona Sadiku  
Yeliz Bilurdagi  
Yllka Mani

Ky material nuk mund të riprodhohet apo shpërndahet në ndonjë formë (qoftë elektronike, i shtypur, fotokopje) pa miratim të Shoqatës *Down Syndrome Kosova*.

*Maj, 2020*

## Përmbajtja

1	Sjellja .....	4
1.1	Çfarë është sjellja? .....	4
1.2	Çfarë kuptojmë nga sjellja? .....	4
1.3	Zhvillimi socio-emocional.....	5
1.4	Përse ballafaqohemi me sjellje të papërshtatshme?.....	6
1.5	Shkaqet e sjelljeve të papërshtatshme .....	7
2	Menaxhimi i sjelljes .....	10
2.1	Si duhet të qasen prindërit? .....	10
2.1.1	Disiplina pozitive në prindërimin e përditshëm.....	11
2.2	Disa gjëra për t'i provuar në shtëpi .....	12
2.3	Si duhet të qasen edukatorët dhe mësuesit? .....	18
2.4	Sjellja – intervenimi terapeutik.....	20

# 1. SJELLJA

## 1.1 ÇFARË ËSHTË SJELLJA?



Sjellja është çdo gjë që një organizëm bën (Johnston & Pennypacker, 1980). Sjellja e një organizmi është ajo pjesë e ndërveprimit të organizmit me ambientin e cila karakterizohet nga zhvendosje në hapësirë, gjatë kohës, e pjesëve të organizmit dhe që rezulton me ndryshime të matshme.

Webster e përkufizon sjelljen si:

1. - mënyrë e drejtimit të vetes;  
- çdo gjë që përfshin organizmin në veprimin dhe përgjigjen ndaj stimulit;
2. Reagimin e një individi, grupi, apo specie në mjedisin e tij.
3. Mënyra në të cilën funksionon apo operon diçka.

Karakteristikat e sjelljes:

- Sjellja është fenomen biologjik;
- Përfshin lëvizjen (veprimin);
- Mund të performohet vetëm nga një organizëm i gjallë;
- Vëzhgohet;
- Matet;
- Përfshin ndërveprim me ambientin.

## 1.2 ÇFARË KUPTOJMË NGA SJELLJA?



Fëmijët shpesh i shprehin nevojat dhe ndjenjat e tyre nëpërmjet sjelljes së tyre. Kjo përfshin kanalet e zaknoshme të komunikimit pa fjalë, p.sh. pozicioni i trupit, përdorimi i kontaktit me sy, shprehja e fytyrës, gjestet, si dhe shumë sjellje të tjera të dukshme të cilat i klasifikojmë si të vështira.

Sjellja, qoftë prosociale apo jo e përshtatshme, tregon diçka<sup>1</sup>. Ky është proces automatik. Formimi i hipotezave rreth funksionit komunikativ të sjelljes, që mund të provohet, nëpërmjet vëzhgimit dhe regjistrimit, ndihmon

---

<sup>1</sup> Sjellja prosociale – ato veprime që shoqëria i konsideron të dëshirueshme dhe përpiqet për t'i nxitur tek fëmijët.

të sqarohen më saktë nevojat e fëmijës dhe aftësitë dhe sjelljet e përshtatshme që duhet të mësohen qartë. Gjithashtu kjo mund të ndryshojë reagimin e të rriturit, nëse kuptohet funksioni komunikativ.

### 1.3 ZHVILLIMI SOCIO-EMOCIONAL



Në dy vitet e para të jetës procesi i ndërveprimit emocional zhvillohet në mënyrë të ngjashme me fëmijët e tjerë dhe aftësitë socio-emocionale janë relativisht të pa ndikuara, por këto fillojnë e ndikohen për shkak të vështirësive njohëse (kognitive). Shumica e fëmijëve me sindromë Down kanë vështirësi në njohjen e emocioneve nga shprehjet faciale ose nga fotografitë, të cilat janë të vështira për ta, por kjo arrihet shumë lehtë nëpërmjet intervenimit të hershëm terapeutik. Për çdo fëmijë është themelore plotësimi i nevojave bazë, nevoja të ndihen të dashur, të kërkuar dhe të sigurtë.

Si tek çdo individ tjetër, zhvillimi social tek individët me sindromë Down është i ndikuar nga temperamentit tyre, përvojat në mjedisin familjarë, shkollorë dhe nga mënyra se si trajtohen nga të tjerët.

Fusha e aftësive sociale tek fëmijët me sindromë Down nuk është e ndikuar nga vështirësitë që sjellë sindroma. Aftësitë sociale, si mirëkuptimi dhe sjellja në përputhje me rregullat e shoqërisë, janë një pikë e fortë e individëve me sindromë Down e cila ndikon në jetën e tyre në komunitet si dhe në procesin e gjithëpërfshirjes.

Zhvillimi social përfshin aftësitë e ndërveprimit social me të tjerët, mirëkuptimin social, empatinë, lojën dhe argëtimin në kohën e lirë, autonominë personale dhe sociale si dhe sjelljen në përputhje me normat e shoqërisë.

Mirëkuptimi social, empatia dhe ndërveprimi social janë shkathtësi të forta tek individët me sindromë Down, të cilat mund të ndërtohen përgjatë jetës në mënyrë që të përmirësojnë përfshirjen e tyre sociale dhe cilësinë e jetës. Shumë fëmijë dhe adoleshentë me sindromën Down kanë sjellje sociale në përputhje me moshën kronologjike, por disa prej tyre mund të kenë sjellje sfiduese gjë që shkakton stres në familje dhe e afekton gjithëpërfshirjen sociale dhe arsimore. Informacioni mbi

tipet e sjelljeve të cilat shkaktojnë brengosje çojnë drejt faktit ku incidenca e lartë e çrregulimeve të gjumit ndikon në sjelljet gjatë ditës.

Zhvillimi social është aspekt i rëndësishëm për çdo qenie njerëzore, sepse aftësia për t'u socializuar, për t'u miqësuar dhe për t'u kujdesur për vetveten, ndikon në shumë aspekte jetësore.

#### 1.4 PËRSE BALLAFAQOHEMI ME SJELLJE TË PAPËRSHTATSHME?



Sjelljet e papërshtatshme hasen tek të gjithë fëmijët. 1 në 10 fëmijë ka probleme me sjellje të cilat janë serioze dhe kërkojnë trajtim nga profesionistët.

Problemet me sjelljen janë akoma më të hasura tek fëmijët me sindromë Down. 1 në 3 fëmijë me sindromë Down ka sjellje problem të cilat janë mjaftueshëm serioze dhe kërkojnë trajtim nga profesionistët. Për më tepër fëmijët me sindromë Down kanë probleme me sjelljen të cilat nuk mund të diagnostikohen, por që shkaktojnë probleme për fëmijët dhe familjet e tyre.



1.5 SHKAQET E  
SJELLJEVE TË  
PAPËRSHTATSHME



Shpesh është menduar që të qenurit këmbëngulës (siç shprehemi në fjalorin e përditshëm *kokëfortë*) është pjesë e sindromës Down, por NUK ËSHTË. Zakonisht është rezultat i mungesës së shkathtësive gjuhësore për të negociuar një pozicion. Ata vazhdojnë të bëjnë diçka në një mënyrë specifike sepse është e sigurtë, e njohur dhe funksionon. Kur prezentohet diçka e re, “pozita/vendi i sigurtë” është i kërcënuar.

**Imagjino**

Një situatë ku ti nuk e kupton se çfarë po ndodh. Dikush po ju thotë të bëni diçka për të cilën jeni i pasigurtë? Si po ndiheni? A bëni rezistencë? Çka nëse ju dënoheni për rezistencë? A do të bashkëpunoni herën tjetër?

Kuptojeni këmbënguljen si rezistencë për:

- Diçka të re;
- Diçka që nuk kuptohet;
- Të pasurit e të tjerëve nën kontroll;
- Dikë të pabesueshëm apo të pakuptueshëm;

**Shënim:** në fjalorin përshkrues rreth karakteristikave të fëmijëve tuaj përdorni këto shprehje duke i parë si pika potencialisht të forta tek fëmija juaj:

**kokëfortë** > **këmbëngulës**

**nuk mund të ulet e të rrijë i/e qetë** > **aktiv**

**i turpshëm** > **i vetëdijshëm, i kujdesshëm**

**qan lehtë** > **ekspresiv**

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Të lutem;</li> <li>- Të lutem fol me zë të ulët;</li> <li>- Do ta bësh vet apo ke dëshirë që unë të të ndihmoj?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mos apo mjaft;</li> <li>- Mos bërtit apo pusho;</li> <li>- Të kam kërkuar tre herë ta bësh, bëje tani;</li> </ul>



❖ Vështirësi në kontrollimin e impulseve

Fëmijët me sindromë Down nganjëherë nuk i njohin “shenjat e stopit” të cilat iu tregojnë atyre të mos sillen në mënyra të caktuara.

❖ Vështirësi në krijm të lidhjeve me fëmijët e tjerë apo të rriturit

Shumë fëmijë me sindromë Down janë social dhe afektiv. Por shpesh ata mund të mos dijnë se si të luajnë në mënyrë efikase me bashkëmoshatarët. Kjo mund ta mërzis shumë fëmijën me sindromën Down dhe të shkaktojë sjelljen e papërshtatshme.

❖ Vështirësi në menaxhim të frustrimit

Ne tashmë e dimë që fëmijët me sindromë Down kanë arsye për të qenë të frustruar. Fatkeqësisht, shumë prej tyre kanë vështirësi të qetësohen dhe ndihen më mirë kur frustrimi shfaqet. Kjo mund të përkeqësoj sjelljen.



### **MBAJENI NË MEND...**

✚ Stili i juaj i prindërimit nuk i ka shkaktuar këto probleme.

*Por ju mund të bëni ndryshime të mëdha duke ndryshuar disa gjëra. Kjo është se si ky libërth mund të ju ndihmoj!*

✚ Vazhdo të bësh atë që funksionon.

*Prindërimi është i vështirë. Sigurisht ju jeni duke kaluar nëpër shumë gjëra tashmë si prind. Disa nga udhëzimet në këtë libërth mund të ju ndihmojnë të bëni gjëra akoma më mirë.*

✚ Tregohu persistent.

*Sjelljet mund të ndryshojnë shpejt; pjesa më e vështirë është ndryshimi i sjelljeve në terma afatgjatë. Për këtë arsye përpilimi i një plani realistik është i rëndësishëm. Në këtë libërth ne do të ju japim disa mënyra për ta bërë atë.*



✚ Fokusohuni në qëllimet afatgjata.

*Të bëni disa ndryshime tash mund të sjell një ndryshim të madh në të ardhmen e fëmijës tuaj (p.sh., niveli i pavarësisimit, aftësia për të punuar etj.), nuk do të shihni ndryshime dramatike menjëherë. Të rikujtoni fotografinë e madhe mund të ju ndihmoj të tejkaloni frustrimet ditore.*

✚ Sjellja është mënyrë e komunikimit.

*Sjellja e fëmijës – madje dhe ajo më sfiduesja – mund të na tregojë që ai nuk e ka një shkathtësi që e ka të nevojshme, që ai është i frustruar, që fizikisht nuk ndihet rehat, ose mesazhe tjera të rëndësishme të panumërta. T'ia rikujtoni vetës që fëmija juaj është duke u munduar për të komunikuar diçka mund të lehtësoj trajtimin e sjelljes sfiduese.*

✚ Të njëjtat ide, qasje e re.

*Përdor të njëjtën qasje që do të kishe me një fëmijë tjetër – dhe modifikojë atë. Shumë prej teknikave sjellore që funksionojnë tek fëmijët e tjerë janë efektive dhe për fëmijët me sindromë Down. Ju vetëm duhet të mësoni t'i përdorni në atë mënyrë që i përshtatet fëmijës tuaj.*

✚ Nuk jeni vetëm.

*Ofruesit e shërbimit shëndetësor të fëmijës tuaj, sistemi shkollor, dhe burimet komunitare janë në gjendje të ju japin informacion, shërbim dhe mbështetje.*

Kur prindërit shfaqin ngrohtësi dhe afeksion fëmijët marrin mesazhin e vetëbesimit, të tregosh emocione në rutinën e përditshme është e lehtë thjesht përqafoje fëmijën apo luaj me atë.

Ky udhëzues është i dizajnuar që t'ju ofroj teknika sjellore të përshtatur me nevojat e fëmijës me sindromë Down. Këto teknika mund të ju ndihmojnë të përmirësoni sjelljen e fëmijës tuaj. Disa nga idetë ju mund të filloni dhe t'i zbatoni vet. Për të tjerat, ju mund të kërkonti ndihmë nga profesionistët.

## 2. MENAXHIMI I SJELLJES

Metoda më e mirë e menaxhimit të sjelljes është parandalimi. Të rriturit që punojnë me fëmijët fillojnë ta kuptojnë më herët se kur fillon të shfaqet një sjellje e papërshtatshme. Cilido i rritur ka mundësitë e mëposhtme për të parandaluar këtë sjellje pa u shfaqur mirë.

- Modifiko qasjen e fëmijës
- Modifiko mjedisin
- Modifiko ndërveprimin

Secila nga këto mundësi është efektive kur bëhet fjalë për menaxhimin e sjelljes, por një nga gjërat kryesore është që parandalimi bën që sjellja të mos kthehet në problem. Supozojmë se nuk arritët të parandaloni një sjellje nga përshkallëzimi i saj, si të procedoni më pas?

Metoda e dytë më e mirë në menaxhimin e sjelljes është ridrejtimi. Ridrejtimi realizohet thjesht duke parë ecurinë e fëmijës dhe duke e drejtuar atë drejt një aktiviteti tjetër. Kjo mund të bëhet me një përqaftim, buzëqeshje dhe një sigurim se ka diçka tjetër më të mirë për të bërë. Nuk është e nevojshme të përdoren fjalët. Nuk ka nevojë për shpjegime të detajuara të asaj se çka është jo e pranueshme për ty, thjesht drejtojeni fëmijën në një tjetër vend më të mirë. Ridrejtimi kërkon ngrohtësi dhe siguri, kjo mundësohet edhe kur ju nuk jeni shumë i/e njohur për fëmijën. **Kurrë mos e nënvlerësoni fuqinë e një përqaftimi.**

### 2.1 SI DUHET TË QASEN PRINDËRIT?



Si çdo fëmijë edhe fëmijët me sindromë Down mund të tregojnë një zhvillim më të mirë në disa fusha dhe më pak të mirë në disa fusha tjera. Lidhja e çdo gjendjeje negative me sindromën Down, përveç atyre që dihet se shoqërohen me sindromën Down, siç është zhvillimi i ngadaltë i gjuhës, ndikon negativisht edhe tek familja edhe tek fëmija. Fëmija duhet të dijë se po respektohet dhe po pranohet, dhe kjo është një nga nevojat e tij më të mëdha dhe nga më baziket. Edhe nëse nuk shprehet verbalisht, fëmija e ka të qartë ndjenjën e mospëlqimit dhe mospranimit dhe sigurisht kjo ndikon negativisht në zhvillimin e tij social. Familjet e personave me sindromën Down ndonjëherë kanë tendencë të kenë qasje shumë mbrojtëse. Kjo nuk është qasja e duhur marrë parasysh se fëmijëve duhet tu lejohet të tejkalojnë disa vështirësi vetë. Kjo gjithashtu kontribuon në zhvillimin e tyre individual.

---

## 2.1.1 DISIPLINA POZITIVE NË PRINDËRIMIN E PËRDITSHËM

### **Disiplinë do të thotë ta mësosh, jo ta ndëshkosh fëmijën!**

Disiplina pozitive në prindërimin e përditshëm është një qasje e cila bazohet në edukim të fëmijës duke njohur fazat e zhvillimit të tij si dhe të drejtat e tij. “Ndëshkimi” i bën fëmijët të përjetojnë dhimbje fizike, psikologjike, pafuqi, ankth dhe frikë.

Disiplina pozitive iu jep fëmijëve informacionin dhe shkathhtësitë për të cilat ata kanë nevojë në mënyrë që të mësojnë. Nëpërmjet disiplinës, fëmijët gradualisht i përvetësojnë vlerat morale, mësojnë se si t’i zgjidhin konfliktet në mënyrë konstruktive, bëhen zgjidhës kreativ të problemeve, si dhe veprojnë me empati ndaj të tjerëve. Disiplina pozitive i udhëzon prindërit që të shikojnë përtej sjelljes së fëmijëve, të shikojnë në mendimet dhe ndjenjat që qëndrojnë prapa sjelljes.

Fokusi i Disiplinës pozitive është në:

- rritjen e njohurive të prindërve për zhvillimin e fëmijës;
- rritjen e të kuptuarit nga ana e prindërve për këndvështrimet e fëmijëve;
- përmirësimin e komunikimit prind-fëmijë;
- forcimin e marrëdhënieve prind-fëmijë;
- përmirësimin e shkathhtësive të prindërve për zgjidhje të problemeve;
- promovimin e vet-rregullimit emocional si të prindërve, po ashtu edhe të fëmijëve.

Bazuar në këtë qasje tashmë janë ngritur edhe programe (trajnime) nga të cilat prindërit lehtë mund të përfitojnë, e tëra kjo me qëllim që sistemi social dhe edukativo-arsimor të jetë sa më pranë prindërve dhe fëmijëve të tyre.



## 2.2 DISA GJËRA PËR T'I PROVUAR NË SHTËPI



### Udhëzime të thjeshta dhe të qarta

Gjuha është e vështirë nganjëherë për fëmijët me sindromë Down. Sa i më i ndërlikuar të jetë e folura e juaj, më të vogla janë gjasat që fëmija juaj të bëjë atë që i kërkoni. Pra, udhëzimet duhet të jenë specifike, direktive (kërkesë, jo pyetje), dhe të përmbajnë sa më pak hapa që është e mundur.

*Shembull:*

*Thuaji: "Lajë dhëmbët tani, të lutem."*

*Mos i thuaj: "A mund të ngjitesh lart dhe të lash dhëmbët para se të ikim për në shkollë?"*

*Thuaji: "Të lutem vish pizhamat e tua."*

*Mos i thuaj: "Tashmë të thash është koha për t'u shtrirë! Nëse i veshë pizhamat e tua, do të vijë të të lexoj një përrallë."*

**Shënim:** mund të flisni me terapistin e gjuhës dhe komunikimit për opsione të tjera, siç mund të jetë gjuha e shenjave ose përdorimi i programit të shkëmbimit të fotografive (PECS).

### Vendos një rutinë dhe qëndro tek ajo

Shumë të rritur kanë rutinën e tyre të mëngjesit. Për shembull: përdorimi i banjës, bërja e dushit, të veshurit, ngrënia e mëngjesit, përgatitja e drekës për ta marrë me vete në punë. Të kesh një rutinë e bën jetën me të lehtë!

E njëjta gjë është edhe për personat me sindromën Down, por në këtë rast akoma më shumë e rëndësishme. Fëmija yt është më i prirur të bëjë më të mirën kur struktura e ditës është e njëjtë siç ishte ditën paraprake. Bëjeni më të mirën e mundshme që të keni rutinë dhe të ndihmoni fëmijën tuaj ta kuptoj se çfarë është rutina.

## Përdorni orare vizuele

Var pallton	Luaj	Lexo libër	Ha darkën
-------------	------	------------	-----------



Diçka e tillë mund të ndihmoj fëmijën tuaj të performoj lehtas përgjatë ditës së tij pa patur nevoj për ndihmën tuaj të vazhdueshme.

### Bëj planifikim për situata të vështira

Ne të gjithë jemi të mirë kur ka strukturë, mirëpo gjërat nuk mund të jenë njësoj gjithmonë. Si prindër apo kujdestarë, ju e njihni fëmijën tuaj më së miri. Sigurisht që ju jeni dijeni për gjërat që janë të vështira për fëmijën tuaj. T'u paraprini këtyre situatave mund të jetë e ndihmës dhe kështu ju mund të ndihmoni fëmijën tuaj për ndryshime të përshtatshme në mënyrë që të reduktoni shqetësimin e tij/saj apo sjelljen e papërshtatshme.

Një qasje e mirë për t'u përgatitur për atë që po vjen janë Ngjarjet Sociale. Kjo teknikë nënkupton shqyrtimin e ngjarjeve që do të ndodhin. Kjo zakonisht bëhet përmes fotografive por mund të ketë dhe fjalë. Ngjarjet Sociale mund të ndihmojnë fëmijën tuaj të përgatitet për ngjarje të vështira ose të ndërlikuara siç mund të jetë fillimi i shkollës ose pjesëmarrja në një festë.

### Gjej kohë për gjëra argëtuese

Kur fëmijët kanë sjellje të papërshtatshme, ata kanë gjasa që të marrin vëmendje negative. Është e rëndësishme të keni ndërveprim me fëmijën tuaj edhe kur gjërat e kanë arritur kulmin negativ. Gjej kohë që çdo ditë të luash një lojë, të lexoni një libër, të vizatoni, të gatvani një pjatë të mirë, të shikoni video me fëmijën tuaj, edhe kur dita ka qenë e vështirë.



## ***SHPËRBLE SJELLJEN E MIRË***

Bëj një sistem shpërblimi për sjelljet që dëshironi të inkurajoni. Filloni duke iu përgjigjur këtyre pyetjeve:

- Çfarë janë dy ose tri gjëra që ju do të donit fëmija juaj t'i bëjë më shpesh?
- A mundet fëmija juaj të bëjë këto gjëra nëse ai/ajo ka vullnet?
- A ka nevojë fëmija juaj të shpërblehet menjëherë në mënyrë që të kuptoj lidhjen mes kryerjes së një pune dhe marrjes së një shpërblimi?
- A e kupton ai /ajo që mund të marrë shpërblimin më vonë për diçka që ai e ka bërë gjatë ditës ose javës? (Kjo mund të jetë e vështirë!)
- Çfarë pëlqen fëmija i juaj në mënyrë që të përdoret si shpërblim?  
Adeziv? Patatina? Monedha për të blerë diçka më vonë? Koha për të luajtur një lojë me dikë të veçantë?

Zgjidh disa sjellje të cilat janë të rëndësishme për ju, dhe përdorni grafikën që të ndihmoni fëmijën tuaj t'i arrijë (shih më poshtë).






### Krijoni një tabelë të sjelljes së mirë

Fëmijët me sindromë Down shpesh i përgjigjen më mirë udhëzimeve vizuale sesa atyre verbale. Bëjeni një tabelë me fotografi të asaj se çfarë do të dëshironit fëmija juaj të bëjë dhe vendoseni në një vend ku ai mund ta shoh, për shembull në dhomë të gjumit apo në hapësirat e ndenjës. Mund t'i vizatoni vet imazhet, apo t'i preni nga revistat, t'i fotografoni vet, ose t'i kopjoni nga librat.

Kur filloni, bëjini qëllimet të thjeshta dhe pozitive. Duam që fëmija juaj ta pëlqej atë që bëni dhe të provoj më të mirën! Është në rregull ta ndihmoni në fillim, mirëpo inkurajojeni fëmijën tuaj vazhdimisht të bëjë punët i pavarur që të marrë shpërblime pasi që ka ndjekë tabelën për disa ditë. Në vazhdimësi, shto disa punë më të vështira të cilat përkojnë me ato të cilat fëmija juaj i ka përvetësuar. Vëmendje, ngadalë dhe thjeshtë.

Jini të vendosur në përdorimin e tabelës. Kjo nuk do të sjellë përmirësime nëse do të ndaloni së praktikuari kur është duke shkuar mirë (ose jo aq mirë). Nëse hasni në vështirësi për të vazhduar me këtë praktikë ose nuk që nuk jeni duke patur sukses, bisedoni me një profesionist që të gjeni shkakun.

Mëposhtë keni të paraqitur një tabelë

	Ndërro bluzën	Lajë duart	Vizato	Përdor banjon	Shpërblimi
					
<b>E hënë</b>					
<b>E martë</b>					
<b>E mërkurë</b>					
<b>E enjte</b>					
<b>E premte</b>					

Shmang zënkat e “forcës” duke i ofruar zgjedhje tjera dhe fuqizo fëmijën tënd

Zënkat e “forcës” janë shumë të hasura mes fëmijëve dhe prindërve. Zënk force nënkupton që fëmija dëshiron të bëjë diçka dhe prindërit duan që ai të bëjë diçka tjetër. Dhe askush nuk do që të “lëshoj rrugë”.

Kjo mund të jetë shumë e mërzitshme, dhe është e vështirë edhe për prindërit edhe për fëmijën. Në veçanti për fëmijën me sindromë Down mund të jetë shumë e vështirë për ta përballuar, për shkak të afeksionit të lartë që ata shfaqin dhe zënka me një familjar është e vështirë për ta.

Kur mendojmë për *zënkat e forcës*, kini parasysh këto gjëra:

- Sikurse ju, fëmija juaj do të donte pak kontroll mbi jetën e tij.
- Ti je “shefi”, por njerëzit pëlqejnë ata “shefa” të cilët i dëgjojnë dhe ju japin pak fuqi atyre.
- Kur ju jep njerëzve sado pak kontroll, ata ndihen më mirë.

Për të shmangur zënkat e forcës, mund të provoni këto:

- Ofrojini fëmijës tuaj zgjedhje. Nëse janë për tu bërë tri gjëra, lejojini fëmijën tuaj të vendos radhitjen e bërjes së atyre gjërave.
- Ofrojini fëmijës tuaj opsionin “nëse kjo-atëherë kjo”. Nëse ai bën atë që ju doni atëherë më pas ai mund të bëjë diçka çfarë ai ka zgjedh më parë.

### Bëjë detyrat e vështira më atraktive

Nëse fëmija ka vështirësi me procesin e larjes atëherë merreni një lodër të parapëlqyer për të përgjatë këtij procesi dhe kështu situata bëhet më relaksuese.

### Përmirësimi: Modelo një mënyrë më të mirë

Nganjëherë, fëmijët kanë sjellje të papërshtatshme sepse ata nuk kanë ndonjë mënyrë tjetër përballimi të situatës. Për shembull, një fëmijë që vijon kopshtin i cili ka vështirësi në të folur mund të godas një fëmijë tjetër sespe ai nuk di se si ta ftoj që të luajnë së bashku.



Në raste sikurse këto, mund të ketë akoma nevojë që të disiplinoni fëmijën tuaj, por konsideroni dhe të bëni mësim apo trajnim. Mësuesit e fëmijës tuaj apo terapistët mund të ju japin udhëzime për këtë teknik.

Në shembullin e dhënë më lartë, ju ose edukatorja e fëmijës tuaj do t'i tregoni fëmijës tuaj që të godasësh NUK është në rregull. Më pas ju mund të ia modeloni mënyrën se si mund ta ftoj për lojë fëmijën tjetër. Meqë fëmijët me sindromë Down në të shumtën e rasteve mësojnë më mirë përmes përsëritjes, modeli duhet të bëhet shumë herë.

Një tjetër mundësi është “zëvendësimi i sjelljeve”. Kjo është një tjetër teknikë që fëmija mund ta ndjekë me qëllim që të shmang sjelljet e papërshtatshme. Për shembull, fëmijës që i pickon/shtrëngon bashkëmoshatarët mund të i mësohet të bëjë “cake” (“high five”).

### Rëndësia e injorimit

Shumica e fëmijëve me sindromë Down janë social. Në të shumtën e rasteve ata e duan vëmendjen, edhe nëse është negative. Nëse një sjellje është e papërshtatshme, provo ta injorosh dhe të mos kundërpërgjigjesh. Nganjëherë vetëm kjo do të mund të mjaftojë që të zhduket sjellja.

### Përdor time-out me zgjuarsi

Në mënyrë që të kuptojmë time-out, fillimisht duhet ta kuptojmë se përse fëmijët bëjnë sjellje të papërshtatshme. Në të shumtën e kohës, ka diçka që e bën sjelljen e papërshtatshme argëtuese ose shpërblyese për fëmijën.

Time-out bazohet në idenë që sipas së cilës nëse duam që fëmija të ndalojë së bëri diçka, ne duhet ta bëjmë atë sjellje më pak argëtuese/shpërblyese.

### 2.3 SI DUHET TË QASEN EDUKATORËT DHE MËSUESIT?



- Përrjashtoni problemet shëndetësore që mund të lidhen me sjelljen;
- Merreni parasysh sjelljen emocionale në shtëpi, shkollë ose punë që mund të ndikojnë në sjelljen;
- Punoni me një profesionist (psikolog, edukator të edukimit special) për të hartuar një plan të trajtimit të sjelljes duke përdorur formën PSP - Paraprirësi, Sjellja, Pasoja e sjelljes – (ABC Chart);

Strategjitë e ndërhyrjes për trajtimin e sjelljeve të papërshtatshme janë variabile dhe varen nga mosha e individit, ashpërsia e problemit dhe gjendja në të cilën paraqitet më shpesh sjellja.

Kur flasim për sjellje dhe personalitet tek individët me sindromën Down duhet të dijmë që ata ndryshojnë po aq shumë sa edhe bashkëmoshatarët e tyre. Pjesa më e madhe e tyre janë socialë dhe kanë sjellje të përshtatshme shoqërisht.

Nxënësit me nevoja të veçanta arsimore në fushën e sjelljes shumë rrallë ndryshojnë nga sjelljet e shfaqura nga bashkëmoshatarët e tyre dhe rregulloret e sjelljes së shkollës duhet të jenë të aplikueshme për të gjithë nxënësit. Në qoftë se një nxënës me sindromën Down vazhdimisht përfshihet në sjellje problematike është e rëndësishme të ekzaminojmë arsyet themelore, sepse shpesh herë disa aspekte të jetës së shkollës nuk përmbushin nevojat e tij. Kërkimet referuar kategorive dhe tipeve të sjelljeve problematike të shfaqura nga nxënësit me sindromën Down tregojnë që këto sjellje mund të jenë informuese veçanërisht nëse shoqërohen me plan mbi sjelljen. Kërkimet kanë treguar që sjelljet e papërshtatshme mund të kenë një funksion të rëndësishëm për një individ me aftësi të kufizuar. Sjellja nëse është ose jo shoqërisht e pranueshme, shërben për të treguar nevoja, kërkesa ose preferenca. Kjo është veçanërisht për individët që nuk mund të kenë një sistem efektiv të komunikimit verbal.

Në një studim të NDSS (National Down Syndrome Society) në vitin 1996, prindërit dhe mësuesit sugjeruan disa këshilla për menaxhimin e sjelljes në klasë.

Teknika më me rezultat për menaxhimin e sjelljes rezultoi lavdërimi apo shpërblimi. Më poshtë po rendisim disa nga metodat të cilat kanë rezultuar si më efektivet në menaxhimin e sjelljes tek fëmijët me sindromën Down:

- Shpërblim me materiale të prekshme (lodra, libra, ushqimet etj).
- Pushim nga koha e punës.
- Nxitja nga bashkëmoshatarët.
- Humbja e privilegjeve.
- Kontakt i vazhdueshëm me prindërit.

Forma më e papërshtatshme e sjelljes tek të gjithë fëmijët, duke përfshirë këtu dhe ato me sindromën Down, është sjellja për të tërhequr vëmendjen. Fëmijët me sindromën Down mund të jenë veçanërisht me kërkues vëmendje sepse:

- Ata kënaqen kur janë në qendër të vëmendjes dhe nuk pëlqejnë të injorohen.
- Ata janë mësuar që të kenë vëmendjen e të rriturit gjithmonë për vete.
- Ata janë mësuar të trajtohen gjithmonë si individë special.
- Kanë patur sukses në tërheqjen e vëmendjes me parë dhe vijnë me të njëjtat metoda edhe tani për të arritur qëllimin e tyre ose për të shmangur punën.
- Ndonjëherë nxënësit me sindromën Down do të sillen në mënyrë të papërshtatshme sepse janë të mërzitur apo të frustruar.
- Ata mund të provojnë të bëjnë të njëjtat detyra ose aktivitete me të tjerët por do të shohin se nuk mund t'ja dalin pa një ndihmë të vogël.
- Ata mund të pretendojnë se detyra që ju është dhënë është e vështirë dhe jo interesante për ta.
- Ata mund të mërziten kur të tjerët nuk i kuptojnë dhe nuk i japin kohë për të kuptuar atë që ata përpiqen të thonë.
- Ndonjëherë fëmijët me sindromën Down mund të shfaqin sjellje të papërshtatshme kur janë të pasigurtë apo të hutar në atë se çfarë duhet të bëjnë.
- Ata nuk kanë arritur të kuptojnë udhëzimet e dhëna për të gjithë klasën.
- Ata mund të kenë harruar atë që ju tha.

- Ata mund të bëhen konfuzë nga mesazhe të ndryshme që ja japin individë të ndryshëm

Fëmijët me sindromën Down shpesh janë subjekt i mbikqyrjes dhe si pasojë ata mund të ndihen të bezdisur mbi kontrollin që i bëhet jetës së tyre.

- Ata mund të refuzojnë bashkëpunimin me mësuesit e tyre qoftë edhe për çështje parimi (shmangia nga kontrolli i vazhdueshëm).
- Ata mund të shfaqin këmbëngulësi nëse kuptojnë që nuk ju është dhënë mundësi për të zgjedhur vetë aktivitetin e tyre.
- Ata mund të ndihen në presion dhe kanë nevojë për pak pushim.
- Ata nuk e pëlqejnë të qenit të tërhequr nga klasa dhe të ndarë nga shokët e tyre.

#### 2.4 SJELLJA – INTERVENIMI TERAPEUTIK



Ju mund të flisni me pediatrin e fëmijës tuaj për sjelljet e fëmijës tuaj, i cili do të ju ndihmoj të gjeni shkaqet shëndetësore që mund të kenë ndikim, sikurse që është gjumi jo i mirë. Pediatri poashtu mund të ju referoj tek profesionistët e shëndetit mendor siç është psikologu, psikatri apo punonjësi social.

Konsultimi me profesionistët do të ju mundësoj juve të kuptoni më mirë nevojat e veçanta të fëmijës tuaj dhe si mund të intervenoni më së miri. Kjo nënkupton trajtimin e faktorëve të cilët ndikojnë në sjelljen e fëmijës tuaj, siç është mënyra e të komunikuarit, aftësitë kognitive, akademike, mjedisi në klas si dhe mirëqenia socio-emocionale e tij.

Trajtimi i problematikave të sjelles bëhet përmes analizës së kësaj të fundit. Përmes kësaj analize, trajtohen shkaqet e sjelljes së papërshtatshme siç vijon:

##### *Për vëmendje*

Fëmija përfshihet në sjellje të caktuar në mënyrë që të marrë vëmendje nga të tjerët (mësimdhënësi, prindi). Vëmendja në këtë rast do të ishte përforcues i sjelljes së tillë. P.sh. Fëmija fillon të bërtas sa herë që nëna e tij largohet. Kur ai fillon të bëjë këtë sjellje, nëna e tij kthehet dhe e pyet “Çfarë ka?” Sjellja e tillë mbahet nga dhënia e vëmendjes, sepse sjellja vazhdimisht rezulton në vëmendje.

### *Për shmangie të detyrës*

Fëmija përfshihet në sjellje në mënyrë që të largohet nga diçka që ai nuk dëshiron ta bëjë. Në të kaluarën, sa herë që individi është përfshirë në këtë lloj të sjelljes ka rezultuar me largimin nga detyra, prandaj largimi nga detyra funksionon si përforsues negative në këtë rast, dhe rritë gjasat që fëmija të përfshihet në këtë sjellje për të ikur/shmangur punën. P.sh. gjatë objektivës për të shkruar emrin, sa herë që i është vendosur një letër e bardhë pranë tij, ai ka shqyer letrën dhe e ka gjuajtur në dysheme. Si rezultat, ai nuk është shtyrë më që të bëjë detyrën. Në të ardhmen, ai vazhdon të përfshihet në këtë sjellje sa herë që i jipet objektiva të shkruajë emrin sepse rezulton në ikje nga detyra.

### *Të marrë gjënë e dëshiruar*

Fëmija përfshihet në këtë sjellje në mënyrë që të marrë atë gjë që e dëshiron apo të bëjë atë gjë që preferon. Në të kaluarën, kur inidividi është përfshirë në sjellje të tillë, ka rezultuar në marrjen e asaj që dëshiron. Në këtë rast, gjësendi apo veprimi (i dëshiruar) është përforsues ngase rritë gjasat që individi të përfshihet në sjellje problematike për të pasur çasje ndaj tij. P.sh. Sa herë që ai qanë, nëna i jep telefonin. Në të ardhmen ai do të qajë sepse kjo rezulton në çasjen ndaj telefonit.

### *Automatike*

Fëmija përfshihet në këtë sjellje në mënyrë që të marrë atë gjë që e dëshiron apo të bëjë atë gjë që preferon. Në të kaluarën, kur fëmija është përfshirë në sjellje të tillë, ka rezultuar në marrjen e asaj që dëshiron. Gjësendi apo aktiviteti është përforsues ngase rritë shanset që individi të përfshihet në sjellje për të pasur akses ndaj saj. P.sh. ai rrehë shuplaka pa ndonjë shkak apo stimul pasojë. Kjo sjellje siguron stimulim automatik ndijor.

Bazur në vëzhgimin e bërë dhe mbledhjen e informacioneve rreth sjelljes së fëmijës, profesionistët mund të ju propozojnë që së bashku të hartoni Planin e Ndërhyrjes në Sjellje. Sipas planit, në bashkëpunim me profesionistët, jo do të ndjekni hapat të cilët ndikojnë në modifikim të sjelljes së papërshtatshme.



**[www.downsyndromekosova.com](http://www.downsyndromekosova.com)**

**[info@downsyndromekosova.org](mailto:info@downsyndromekosova.org)**

**+383 38 610 715 / +383 44 476 750**

*\* Ky material është financuar nga Qeveria Suedeze. Përgjegjësia për përmbajtjen i takon zhvilluesit. Qeveria e Suedisë jo domosdoshmerisht i ndanë të njejtat pikëpamje dhe interpretime*