

**Minél korábban** ismerjük fel a problémát – természetesen tegyük ezt közösen, pedagógusok, szülők, akár barátok együttműködésében – annál hatékonyabb a segítség. A viselkedésterápia során a gyermeknél a **helyes viselkedés megerősítése** történik, **jutalmazással**. Közben viszont a **nem kívánatos viselkedés elismerése elmarad**, így az fokozatosan meg is szűnik. A gyermek **belátásán, gondolkodásán alapuló**, úgynevezett **kognitív módszerek** segítségével megtanulja indulatait **kontrollálni**, konfliktusait magasabb szinten, lehetőség szerint a probléma értelmezésével, a környezettel közösen **megoldani**.

Egyes esetekben, amennyiben a gyermekpszichiátriai konzultáció alapján a gyermekpszichiáter, a kezelőorvos úgy ítéli meg, az előzőekben leírt módszereket, gondos mérlegelés után, átmenetileg, a lehető legrövidebb ideig tartó **gyógyszeres kezeléssel** is kiegészítheti, amely javítja a viselkedési és indulatkezelési problémákat. A gyógyszerek alkalmazása esetén a kezelőorvos tájékoztatja az esetleges mellékhatásokról a szülőket és, gondviselőket, és szoros gyermekpszichiátriai követéssel azokat megfelelően kontrollálja.

A megfelelő ellátásban részesülő gyermekek esetében az érintettek otthoni, óvodai, iskolai **viselkedése**, illetve **társas kapcsolatai** biztosan **javulni fognak**.



**Ne küzdjünk értelmetlenül,  
keressük a probléma okát!  
Forduljunk szakemberekhez!**

## Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

– **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ)** éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: **116-123**

– **Kék Vonal** gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: **116-111**

– **On-line**, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a **<https://olet.aek.hu>** címen. Segítséget lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival kapcsolatban, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az **EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermekek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése** című kiemelt projekt keretében.

A projekt a **Széchenyi 2020** program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.

**AEEK**  
Állami Egészségügyi Ellátó Központ

## TÁJÉKOZTATÓ GYERMEK- ÉS SERDÜLŐKORI VISELKEDÉSZAVAROKRÓL – SZÜLŐKNEK



**SZÉCHENYI 2020**

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

  
Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap

**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## Rossz a gyermekünk? Lehet, hogy csak másként működik

### Mikor lehet gyanúnk arra, hogy gyermekünk problémás magatartása mögött beavatkozást igénylő okok állnak?

Mindenki találkozott olyan gyerekekkel, akik **tiszteletlenek, feleselnek**, hamar **dühbe gurulnak**, ha nem az akaratuk szerint alakulnak a dolgok, vagy könnyen **megsértődnek**. Őket szoktuk gyakran égetni való rossz kölyköknek titulálni, akik egyrészt a környezetüknek, de saját maguknak is nehézséget okoznak. Amikor valaki a korosztályra vonatkozó viselkedési **szabályokat súlyosan és rendszeresen megsérti**, amely érinti a kortársakat és a felnőtteket is, magatartási problémákról beszélünk. Ennek alapvetően két oka lehet: az úgynevezett **oppozíciós zavar**, vagy a **viselkedészavar**.

#### Mik lehetnek a tünetek?

- Visszatérő agresszivitás,
- indulatkezelési nehézségek, dühkitörések,
- fegyelmezhetetlenség,
- állandó tiltakozás,
- rongálás,
- lopás, vagy csavargás is, amely esetekben sokszor a pedagógusokban felvetődik a kriminális ellátórendszerrel való kapcsolatfelvétel, de a gyermek érdekében legalább ennyire fontos a gyermek pszichológiai, illetve gyermekpszichiátriai konzultáció.

Előfordulhat, hogy egy gyermek tünetei inkább otthon, vagy inkább az óvodai, iskolai közösségben fordulnak elő.



#### Gyakorisága:

Ezek az állapotok elég gyakoriak, a gyermekek 3-5 százalékát, és elsősorban a fiúkat érinti. Szerencsére a gyakoribb oppozíciós zavar még könnyebben kezelhető, de sajnos az esetek egy részében átalakulhat viselkedészavarrá. Amennyiben ez bekövetkezik, az érintett gyermekek veszélyeztetettek arra, hogy idővel ez – felnőttkorukra – antiszociális személyiségzavarrá alakul, különösen akkor, ha a gyermek nem veszi figyelembe tettei következményeit. Ha nem érzi, hogy viselkedésével szomorúságot, lelki, vagy fizikai fájdalmat okoz a környezetében lévőeknek, megbántja őket. Mindezek miatt kiemelt jelentőségű azoknak a gyermekeknek az ellátása, akiknél az oppozíciós zavar vagy a viselkedészavar tünetei megtalálhatóak. Ezt csak gyermekpszichiáter diagnosztizálhatja egy alapos kivizsgálás után. Gyakran előfordul, hogy a magatartásproblémát mutató gyermekeknél **egyéb gyermekpszichiátriai probléma áll fenn**, például **figyelemhiányos-hiperaktivitás zavar**, **hangulati zavar** (depresszió), vagy serdülő gyermekek-nél **szerhasználat**, és ez okozza magatartási tüneteit. De az sem ritka, hogy a családban, vagy a közösségben van egy olyan jelentős feszültségforrás, ami ezeket a magatartási tüneteket okozhatja.

Tehát a visszatérő **magatartási problémák hátterében** többféle okot feltételezhetünk, beleértve a környezet káros (bántalmazó) hatásait, valamilyen más gyermekpszichiátriai kórképet, az **oppozíciós zavart** vagy a **viselkedészavart** is. Ezért is fontos ezekben az esetekben a **szakember részvétele** az okok tisztázásában.

#### Mi a megoldás, mik a teendők?

A viselkedészavar és az oppozíciós zavar kivizsgálása és kezelése során általában szükséges felvenni a kapcsolatot és szorosan együttműködni a Gyermekjóléti Szolgálattal és az oktatási intézményekkel. Kell idő a gyermek környezeti, iskolai körülményeinek feltárására és az ott feltárt problémák rendezésére.

Megfelelő kezelés nélkül az oppozíciós zavarral, vagy a viselkedészavarral diagnosztizálható gyermekek rendszeresen konfliktusokba kerülnek. Családjukkal, szüleikkel, testvéreikkel otthon, de saját kisebb közösségeikben is. Gyakran képességük alatt teljesítenek, agresszívek lehetnek, baráti és egyéb szociális kapcsolataik károsodnak, és szélsőséges esetekben tiltott szerek használatában találják meg a megoldást belső feszültségeik oldására. Ezeknek a gyerekeknek gyakran van kudarcélményük. A túlzott büntetés és az esetleg bántalmazó megközelítés csak tovább súlyosbíthatja a helyzetüket.

#### Mi a megfelelő segítség, támogatás folyamata?

Amik segítenek a gyermek helyzetén:

1. A probléma feltárása, **megértése**.

2. A szülők, gondozók és a tanárok **kapcsolatfelvétele**, eszköztárának bővítése.

3. A gyermek helyes magatartását **jutalmazó** motivációs rendszerek felépítése.

4. Egyszerű, **fenntartható szabályok alkalmazása** és a gyermek sajátosságához illesztése, valamint a különböző pszichológiai kezelések, programok.

# TÁJÉKOZTATÓ GYERMEK- ÉS SERDÜLŐKORI VISELKEDÉSZAVAROKRÓL – SZÜLŐKNEK



## Rossz a gyermekünk? Lehet, hogy csak másként működik

### Mikor lehet gyanúnk arra, hogy gyermekünk problémás magatartása mögött beavatkozást igénylő okok állnak?

Mindenki találkozott olyan gyerekekkel, akik **tiszteletlenek**, **feleselnek**, hamar **dühbe gurulnak**, ha nem az akaratuk szerint alakulnak a dolgok, vagy könnyen **megsértődnek**. Őket szoktuk gyakran égetni való rossz kölyköknek titulálni, akik egyrészt a környezetüknek, de saját maguknak is nehézséget okoznak. Amikor valaki a korosztályra vonatkozó viselkedési **szabályokat súlyosan és rendszeresen megsérti**, amely érinti a kortársakat és a felnőtteket is, magatartási problémákról beszélünk. Ennek alapvetően két oka lehet: az úgynevezett **oppozíciós zavar**, vagy a **viselkedészavar**.

### Mik lehetnek a tünetek?

- Visszatérő agresszivitás,
- indulatkezelési nehézségek, dühkitörések,
- fegyelmezhetetlenség,
- állandó tiltakozás,
- rongálás,
- lopás, vagy csavargás is, amely esetekben sokszor a pedagógusokban felvetődik a kriminális ellátórendszerrel való kapcsolatfelvétel, de a gyermek érdekében legalább ennyire fontos a gyermekpszichológiai, illetve gyermekpszichiátriai konzultáció.



Előfordulhat, hogy egy gyermek tünetei inkább otthon, vagy inkább az óvodai, iskolai közösségben fordulnak elő.

### Gyakorisága:

Ezek az állapotok elég gyakoriak, a gyermekek 3-5 százalékát, és elsősorban a fiúkat érinti. Szerencsére a gyakoribb oppozíciós zavar még könnyebben kezelhető, de sajnos az esetek egy részében átalakulhat viselkedészavarrá. Amennyiben ez bekövetkezik, az érintett gyermekek veszélyeztetettek arra, hogy idővel ez – felnőttkorukra – antiszociális személyiségzavarrá alakul, különösen akkor, ha a gyermek nem veszi figyelembe tettei következményeit. Ha nem érzi, hogy viselkedésével szomorúságot, lelki, vagy fizikai fájdalmat okoz a környezetében lévőknek, megbántja őket. Mindezek miatt kiemelt jelentőségű azoknak a gyermekeknek az ellátása, akiknél az oppozíciós zavar vagy a viselkedészavar tünetei megtalálhatóak. Ezt csak gyermekpszichiáter diagnosztizálhatja egy alapos kivizsgálás után. Gyakran előfordul, hogy a magatartásproblémát mutató gyermekeknél **egyéb gyermekpszichiátriai probléma áll fenn**, például **figyelemhiányos-hiperaktivitás zavar**, **hangulati zavar** (depresszió), vagy serdülő gyermekeknél **szerhasználat**, és ez okozza magatartási tüneteiket. De az sem ritka, hogy a családban, vagy a közösségben van egy olyan jelentős feszültségforrás, ami ezeket a magatartási tüneteket okozhatja.

Tehát a visszatérő **magatartási problémák hátterében** többféle okot feltételezhetünk, beleértve a környezet káros (bántalmazó) hatásait, valamilyen más gyermekpszichiátriai kórképet, az **oppozíciós zavart** vagy a **viselkedészavart** is. Ezért is fontos ezekben az esetekben a **szakember részvétele** az okok tisztázásában.

### Mi a megoldás, mik a teendők?

A viselkedészavar és az oppozíciós zavar kivizsgálása és kezelése során általában szükséges felvenni a kapcsolatot és szorosan együttműködni a Gyermejköléti Szolgálattal és az oktatási intézményekkel. Kell idő a gyermek környezeti, iskolai körülményeinek feltárására és az ott feltárt problémák rendezésére.

Megfelelő kezelés nélkül az oppozíciós zavarral, vagy a viselkedészavarral diagnosztizálható gyermekek rendszeresen konfliktusokba kerülnek. Családjukkal, szüleikkel, testvéreikkel otthon, de saját kisebb közösségeikben is. Gyakran képességük alatt teljesítenek, agresszívek lehetnek, baráti és egyéb szociális kapcsolataik károsodnak, és szélsőséges esetekben tiltott szerek használatában találják meg a megoldást belső feszültségeik oldására. Ezeknek a gyerekeknek gyakran van kudarcélményük. A túlzott büntetés és az esetleg bántalmazó megközelítés csak tovább súlyosbíthatja a helyzetüket.

## Mi a megfelelő segítség, támogatás folyamata?

Amik segítenek a gyermek helyzetén:

1. A probléma feltárása, **megértése**.
2. A szülők, gondozók és a tanárok **kapcsolatfelvétele**, eszköztárának bővítése.
3. A gyermek helyes magatartását **juttalmazó** motivációs rendszerek felépítése.
4. Egyszerű, **fenntartható szabályok alkalmazása** és a gyermek sajátosságához illesztése, valamint a különböző pszichológiai kezelések, programok.

**Minél korábban** ismerjük fel a problémát – természetesen tegyük ezt közösen, pedagógusok, szülők, akár barátok együttműködésében – annál hatékonyabb a segítség. A viselkedésterápia során a gyermeknél **a helyes viselkedés megerősítése** történik, **juttalmazással**. Közben viszont a **nem kívánatos viselkedés elismerése elmarad**, így az fokozatosan meg is szűnik. A gyermek **belátásán, gondolkodásán alapuló**, úgynevezett **kognitív módszerek** segítségével megtanulja indulatait **kontrollálni**, konfliktusait magasabb szinten, lehetőség szerint a probléma értelmezésével, a környezettel közösen **megoldani**.

Egyes esetekben, amennyiben a gyermekpszichiátriai konzultáció alapján a gyermekpszichiáter, a kezelőorvos úgy ítéli meg, az előzőekben leírt módszereket, gondos mérlegelés után, átmenetileg, a lehető legrövidebb ideig tartó **gyógyszeres kezeléssel** is kiegészítheti, amely javítja a viselkedési és indulatkezelési problémákat. A gyógyszerek alkalmazása esetén a kezelőorvos tájékoztatja az esetleges mellékhatásokról a szülőket és, gondviselőket, és szoros gyermekpszichiátriai követéssel azokat megfelelően kontrollálja.

A megfelelő ellátásban részesülő gyermekek esetében az érintettek otthoni, óvodai, iskolai **viselkedése**, illetve **társas kapcsolatai** biztosan **javulni fognak**.



**Ne küzdjünk értelmetlenül, keressük a probléma okát!  
Forduljunk szakemberekhez!**

## Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

- **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ)** éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: **116-123**
- **Kék Vonal** gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: **116-111**
- **On-line**, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a **<https://olet.aEEK.hu>** címen. Segítséget lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival kapcsolatban, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az **EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése** című kiemelt projekt keretében.

A projekt a **Széchenyi 2020** program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.

