

## PSIHOEDUKACIJA O EKSTERNALIZIRANIM POREMEĆAJIMA

### DJEČJA AGRESIVNOST

#### Psahoedukacija za roditelje

Agresivna djeca procjenjuju tuđe postupke kao neprijateljske, pretjerano su osjetljiva na tuđe provokacije te na njih odgovaraju agresijom za koju vjeruju da je primjerena i opravdana. Pritom očekuju da će njihovo agresivno ponašanje smanjiti vjerojatnost da se drugi prema njima ponovno ponesu loše. Često podcjenjuju vlastitu agresivnost i imaju poteškoće u rješavanju problema, a za razliku od neagresivne djece, manje im je važno pati li žrtva zbog njihovog ponašanja.

Agresivna djeca sklona su izljevima bijesa, imaju slabu toleranciju na frustraciju kao i samokontrolu, često su sumnjičavi i neosjetljivi na kaznu.

Agresiju je važno procijeniti ovisno o kontekstu u kojem se ona pojavljuje. Tako neka djeca češće pokazuju agresivna ponašanja kod kuće, a neka u školi. Također, za pojavu agresije, ponekad je dovoljna prisutnost određene osobe u djetetovoj okolini, primjerice nekog od vršnjaka, učitelja ili članova obitelji.

Neki od simptoma koji se mogu javiti kod agresivne djece su:

- agresivno ponašanje prema ljudima i životinjama (zastrašivanje i prijetnje; započinjanje tučnjave; fizička okrutnost)
- namjerno uništavanje tuđih stvari i imovine
- često laganje kako bi se dobili predmeti ili usluge ili izbjegle obaveze
- kršenje pravila (ignoriranje roditeljskih zabrana; bježanje od kuće ili iz škole)

Djeca koja pokazuju različita agresivna ponašanja u različitim kontekstima (u školi, kod kuće, izvan kuće) pod većim su rizikom za negativne ishode u adolescenciji, uključujući ovisnosti (droga, alkohol, cigarete), prekid školovanja, delinkvenciju, rizična seksualna i nasilna ponašanja. Upravo zbog toga je važno na vrijeme uključiti dijete u tretman.

Kognitivno-bihevioralna terapija primjenjiva je za širok raspon psiholoških problema, uključujući agresivnost. Ona je usmjerena na to kako razmišljate, kako se ponašate i što osjećate. Kod agresivnosti, negativne misli dovode do pojačane ljutnje koja utječe na prisutnost gore navedenih simptoma, a oni se zatim odražavaju u ponašanju djeteta. Upravo zbog toga, na susretima ćemo nastojati:

- prepoznati situacije u kojima dijete osjeća neugodne emocije poput frustracije i ljutnje
- povećati djetetovu samokontrolu u takvim situacijama
- naučiti prepoznavati misli koje negativno utječu na ponašanje
- nastojati promijeniti takve misli
- naučiti rješavati probleme
- poboljšati djetetove socijalne vještine

U kognitivno-bihevioralnoj terapiji, klijent i terapeut zajedno rade na planu terapije što može uključivati stjecanje novih vještina, promjene u načinu mišljenja, ponašanja i komuniciranja. Klijent u terapiji uči kako da si sam pomogne i potiče ga se da van terapije vježba nove vještine kako bi efekti terapije bili što dugotrajniji.

Vaša uloga u životu djeteta je važna i zato ću povremeno od Vas tražiti da sudjelujete u našem radu. Važno je da razumijete djetetov problem i da o njemu što više naučite kako biste mu mogli pomoći. Vi ćete mu biti najbolji oslonac kada mu bude teško. Kada primijetite kod djeteta neželjeno ponašanje, razgovarajte s njim o tome i ukažite mu na tehnike koje ste zajedno naučili na terapiji. Rad na ovom problemu potrajat će neko vrijeme i zato je važno da budete uporni i dosljedni. Pratite kako dijete napreduje i pohvalite ga za svaku promjenu u željenom smjeru kako bi znalo da primjećujete njegov trud.

## DJEČJA AGRESIVNOST

### Psihoedukacija za djecu

Agresivno ponašanje je sve što radimo kako bismo namjerno povrijedili druge ljude ili oštetili predmete u svojoj okolini.

Do agresivnog ponašanja najčešće dolazi jer osjećamo povrijeđenost ili ljutnju.

Tijekom svakog dana razmišljamo o puno stvari. Između ostalog, ponekad mislimo da nas drugi ljudi namjerno izazivaju na svađu ili nam žele napakostiti, a kada mislimo da se netko prema nama ne ponaša lijepo, možemo postati jako ljuti.

Ljutnja nam daje osjećaj da smo snažni i da imamo puno energije. Iako nam ona može biti korisna, češće zbog nje ne stignemo promisliti pa naštetimo sebi ili drugima.

Možda si i ti pod utjecajem ljutnje napravio/la nešto od sljedećeg:

- započeo/la tučnjavu
- prijetio/la nekoj osobi
- nekog namjerno udario/la
- namjerno razbio/la neki predmet
- lagao/la roditeljima kako bi nešto dobio/la ili ne bi nešto morao/la napraviti
- odlučio/la nešto napraviti iako su ti roditelji ili učiteljica zabranili

Ljutnja se javlja kod mnoge djece, ali i odraslih. Osjećati ljutnju je normalno, jednako kao što je normalno biti sretan, tužan ili osjećati sram. Međutim, ako često osjećaš jako ljutnju i zbog toga radiš nešto od gore navedenih stvari, morat ćemo na tome poraditi.

Za početak je važno da znaš da osjećaj ljutnje neće u potpunosti nestati, ali to ne znači da ga zajedničkim radom nećemo smanjiti! Što ćeš više sam/sama isprobavati naše ideje, to ćeš brže vidjeti napredak.

Kako ćemo nas dvoje raditi?

- najprije ćemo vidjeti u kojim se situacijama osjećaš jako ljuto, a u kojima ne
- razgovarat ćemo o čemu u takvim situacijama najviše razmišljaš i što najčešće radiš
- razmislit ćemo kako se u tom trenutku osjećaju drugi ljudi u tvojoj okolini (npr. roditelji, učiteljica, druga djeca)
- nakon toga, vidjet ćemo kako u takvim situacijama možeš postupiti, bez da nekoga povrijediš
- kako bi što brže naučio/la sve o čemu smo razgovarali na našem druženju, nekad ćemo dogovoriti da isprobaš naše ideje u školi, kod kuće ili na bilo kojem drugom mjestu na kojem osjetiš da bi se mogao/la razljutiti

## HIPERAKTIVNOST

### Psihoedukacija za roditelje

Hiperaktivna djeca imaju mnogo energije, a u aktivnosti se upuštaju s upadljivim intenzitetom. Njihovi pokreti i postupci izgledaju nasumično, često su rastrojeni, skloni pogreškama, netaktični, tvrdoglavi i nastoje dominirati. Nadalje, često se ponašaju impulzivno ili prvo nešto učine, a tek potom o tome razmišljaju.

Takvo ponašanje često dovodi do socijalnog nerazumijevanja i neuspjeha u školi zbog čega dijete može imati neprilike s vršnjacima, nastavnicima i članovima obitelji. Važno je imati na umu da impulzivno ponašanje kod ovakve djece nikad nije izraz zloće. Baš naprotiv, hiperaktivno dijete je iznenađeno kada vidi da je njegovo ponašanje kod drugih pobudilo bijes ili odbojnost.

Neki od simptoma koji se mogu javiti kod hiperaktivne djece su:

- često tresu rukama ili nogama ili se vrpolje na stolici
- ustaju sa stolice u razredu ili negdje drugdje gdje se očekuje da ostanu na mjestu
- često pretjerano trče ili se penju u situacijama u kojima je to neprikladno
- često imaju teškoća ako se treba mirno i tiho igrati ili obavljati slobodne aktivnosti
- često pretjerano pričaju
- imaju problem čekati da dođu na red u igrama ili grupnim aktivnostima
- često odgovaraju na pitanja prije nego do kraja smisle odgovor
- često upadaju u riječ
- često se bave fizički opasnim aktivnostima i ne uviđaju moguće posljedice (npr. istrčavaju na cestu)

Kognitivno-bihevioralna terapija primjenjiva je za širok raspon psiholoških problema, uključujući hiperaktivnost. Ona je usmjerena na to kako razmišljate, kako se ponašate i što osjećate. U tretmanu hiperaktivnosti, djeca mogu ponajprije naučiti upravljati svojim ponašanjem. Upravo zbog toga, na susretima ćemo nastojati:

- prepoznati situacije u kojima dijete pokazuje određeno ponašanje
- naučiti Vas kako da pomognete djetetu u kontroli ovakvih ponašanja
- povećati djetetovu samokontrolu u takvim situacijama
- poboljšati djetetove vještine rješavanja problema
- poboljšati djetetove socijalne vještine

U kognitivno-bihevioralnoj terapiji, klijent i terapeut zajedno rade na planu terapije što može uključivati stjecanje novih vještina, promjene u načinu mišljenja, ponašanja i komuniciranja. Klijent u terapiji uči kako da si sam pomogne i potiče ga se da van terapije vježba nove vještine kako bi efekti terapije bili što dugotrajniji.

Vaša uloga u životu djeteta je važna i zato ću povremeno od Vas tražiti da sudjelujete u našem radu. Važno je da razumijete djetetov problem i da o njemu što više naučite kako biste mu mogli pomoći. Vi ćete mu biti najbolji oslonac kada mu bude teško. Kada primijetite kod djeteta neželjeno ponašanje, razgovarajte s njim o tome i ukažite mu na tehnike koje ste zajedno naučili na terapiji. Rad na ovom problemu potrajat će neko vrijeme i zato je važno da budete uporni i dosljedni. Pratite kako dijete napreduje i pohvalite ga za svaku promjenu u željenom smjeru kako bi znalo da primjećujete njegov trud.

## HIPERAKTIVNOST

### Psihoedukacija za djecu

Hiperaktivna djeca imaju mnogo energije. Često im se dogodi da prvo nešto učine, a tek kasnije o tome razmišljaju. Dogodi im se i da rade više grešaka od djece koja nisu hiperaktivna, a ponekad su i tvrdoglavi i ne slušaju druge.

Zbog ovoga se hiperaktivna djeca često osjećaju ljuto.

Ponekad drugi ljudi, uključujući tvoje roditelje, učitelje i prijatelje, ne razumiju zašto imaš toliko više energije od njih pa mogu prema tebi biti odrješiti ili te čak kazniti, iako tebi nije uvijek jasno što ih je to toliko naljutilo.

Neka od tvojih ponašanja koje drugi ne razumiju bi mogla biti sljedeća:

- treseš rukama ili nogama
- ne možeš se namjestiti na stolici
- često ustaješ sa stolice u razredu ili negdje drugdje gdje se očekuje da budeš na mjestu
- puno trčiš ili se penješ čak i u situacijama u kojima ti odrasli kažu da to nije primjereno
- teško ti se igrati ili nešto raditi u tišini
- voliš puno pričati
- ponekad ti je teško čekati da dođeš na red u igrama ili grupnim aktivnostima
- ponekad odgovaraš na pitanja prije nego do kraja smisliš odgovor
- drugima upadaš u riječ
- ponekad istrčiš na cestu bez da prethodno pogledaš lijevo-desno

Svako dijete je drugačije pa su tako neka djeca povučena i mirna, dok druga imaju puno energije. Energičnost nam može biti korisna u sportu ili kada radimo na kreativnom zadatku i treba nam puno novih ideja. S druge strane, kada zbog previše energije puno pričamo ili se krećemo po učionici bez da smo za to dobili dozvolu, možemo ometati nastavu. Isto tako, kada prebrzo rješavamo zadatke, dogodi nam se da propustimo važne detalje i griješimo. Zbog toga vjerujem da bismo mogli poraditi na tome da iskoristimo tvoju energiju na način koji će najbolje koristiti tebi i svima u tvojoj okolini.

Za početak je važno da znaš da tvoja hiperaktivnost neće u potpunosti nestati, ali to ne znači da se zajedničkim radom nećemo dosjetiti kako bismo ju mogli malo ublažiti. Što ćeš više sam/sama isprobavati naše ideje, to ćeš brže vidjeti napredak.

Kako ćemo nas dvoje raditi?

- najprije ćemo vidjeti u kojim se situacijama osjećaš punim/punom energije, a u kojima ne
- razgovarat ćemo što u takvim situacijama najčešće radiš
- razmislit ćemo kako se u tom trenutku osjećaju drugi ljudi u tvojoj okolini (npr. roditelji, učiteljica, druga djeca)
- nakon toga, vidjet ćemo na koje sve načine u takvim situacijama možeš postupiti, a drugačiji su od načina na koje si postupao/la dosad
- kako bi što brže naučio/la sve o čemu smo razgovarali na našem druženju, nekad ćemo dogovoriti da isprobaš naše ideje u školi, kod kuće ili na bilo kojem drugom mjestu kada osjetiš da imaš previše energije, a da u tom trenutku to možda nije u potpunosti prihvatljivo