

Psihoedukacija o eksternaliziranim poremećajima: dječja agresivnost i hiperaktivnost (za dijete)

Dječja agresivnost

I djeca i odrasli povremeno pokazuju neke oblike agresivnog ponašanja, međutim, to postaje problem kada su takva ponašanja učestala, snažno utječu na druge oko nas te postaju uobičajeni način reagiranja. Vjerojatno ti se ponekad dogodilo da ne možeš kontrolirati svoje ponašanje – da npr. vičeš na druge, udariš ih, da razbiješ neke stvari ili slično. Sve to su različiti oblici agresivnog ponašanja. Agresivnost se odnosi na sva ponašanja koja nanose štetu drugoj osobi ili predmetima.

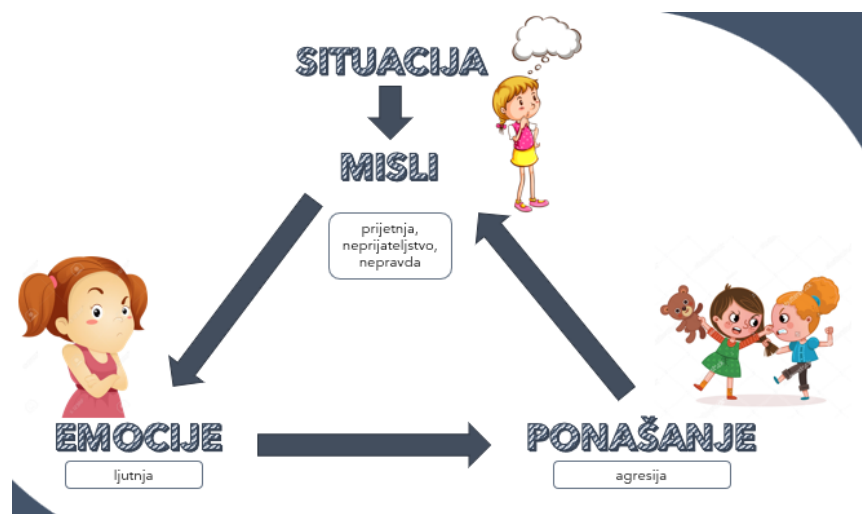
Možemo razlikovati verbalnu agresiju (vikanje, tužakanje, psovanje, vrijeđanje) od fizičke (udaranje, čupanje, tučnjava). Također možemo razlikovati aktivnu agresiju, koja obuhvaća sva agresivna ponašanja usmjerena prema drugima (verbalna i fizička) i pasivnu agresiju, koja se odnosi na namjerno nedjelovanje kako bismo naljutili druge.

Primjeri agresivnih ponašanja:

- Neprimjerene riječi i način razgovora s drugima (vikanje, ružne riječi upućene drugima, vrištanje, deranje)
- Pasivna ponašanja (odbijanje zahtjeva roditelja ili odraslih, neposlušnost, suprotstavljanje, šutnja)
- Aktivna ponašanja (lupanje, udaranje, guranje, bacanje, razbijanje)

Agresivna ponašanja su nam najčešće služila da obranimo sebe ili druge ili da osiguramo sredstva za život. Agresivno ponašanje može postati problem kada ugrožava tebe, druge osobe ili stvari zbog čega ne možeš obavljati svakodnevne obaveze ili aktivnosti.

Kako nastaje agresivno ponašanje?



Agresivno ponašanje potiču događaji (situacije), koje ti doživiš prijetećima ili nepravednima, te ti se pritom javljaju razne misli i osjećaji, najčešće ljutnja. Drugi možda isti događaj neće doživjeti

prijetećim ili nepravедnim, te neće reagirati agresivnim ponašanjem. Ključno je da otkrijemo zašto ti u tom trenutku reagiraš agresivno, kako bismo te naučili kontroli svog ponašanja i primjerenijim načinima nošenja s teškim događajima. Kognitivno-bihevioralna terapija pomaže pronaći točnije i korisnije misli, kontrolirati osjećaje i ponašanje uz uvježbavanje novih i zabavnih tehnika.

Dječja hiperaktivnost

Možda ti se nekad dogodi da ti je teško sjediti mirno na stolici, da ti se tresu ruke i noge, da si stalno u pokretu, da ti je teško sudjelovati u mirnim aktivnostima ili da ne možeš dovršiti neki zadatak. Možda imaš poteškoća s praćenjem uputa, dovršavanjem zadataka, ne možeš strpljivo čekati red, ometaju te različite stvari iz okoline ili ne možeš slušati učitelja tijekom cijelog školskog sata.

Možda te odrasli zbog toga smatraju bezobraznim, zločestim ili nemarnim. Zapravo se radi o tome da ne znaš kako kontrolirati svoje ponašanje, što je često povezano s hiperaktivnosti. Mi stručnjaci to zovemo ADHD (deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj), što označava tvoje poteškoće s pažnjom i povećanom motoričkom aktivnošću (kretanjem i sl.).

Hiperaktivnost te često može ometati u svakodnevnim aktivnostima, poput školskog uspjeha (slabije ocjene), obiteljskih odnosa (lošiji odnosi s roditeljima, stres u obitelji), odnosa s prijateljima (odbačenost ili zanemarivanje od vršnjaka), učestalih ozljeda (češći padovi i ozljede) i slično. Možda zbog hiperaktivnosti dobivaš slabije ocjene u školi, iako ti se čini da ti puno bolje znaš. Stoga je važno da zajednički pronađemo i naučimo vještine kontroliranja tvojih reakcija i ponašanja, kao i primjerene reakcije na događaje zbog kojih se javlja hiperaktivnost.

Psihoterapija ti može pomoći da se tvoj uspjeh u školi, odnosi u obitelji i s vršnjacima poboljšaju. U tome će nam pomoći i tvoji roditelji, koji će pratiti tvoje ponašanje te ga u kriznim situacijama usmjeravati. Zajedno ćemo naučiti različite tehnike koje ti mogu pomoći da bolje upravljaš svojom pažnjom i kontroliraš svoje ponašanje. Kognitivno-bihevioralna terapija ti može pomoći da pronađeš korisnije misli i ponašanja, te da kontroliraš svoje osjećaje. U nekim slučajevima će osim psihoterapije biti potrebni i lijekovi, koji će ti pomoći da se tvoj nemir smanji, a pažnja poveća.