

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

Eksternalizirani poremećaji su poremećaji koje karakteriziraju ljutnja, neprijateljstvo, agresija i delikventna ponašanja. Djeca iz ove skupine se označavaju kao djeca s nedovoljno kontroliranim ponašanjem koje je ometajuće za druge ljude i okolinu. Agresija je ponašanje u čijoj je pozadini namjera da se drugoj osobi nanese šteta ili uništi neki objekt. Postoje različite vrste agresije – npr. verbalna, fizička, pasivna agresija, autoagresija. I odrasli i djeca su povremeno agresivni, te agresija ne mora biti problem ukoliko je umjerena, kontrolirana i u prikladnom okruženju (npr. u sportu, umjetnosti, učenju). Agresija ima adaptivnu funkciju – ona nam služi da branimo sebe ili druge ili da osiguramo sredstva za život. Ona postaje problematična kada je učestala, ozbiljna i nekontrolirana. Tada agresivno ponašanje ugrožava samo dijete, druge osobe ili stvari, te ga ometa u svakodnevnom funkcioniranju.

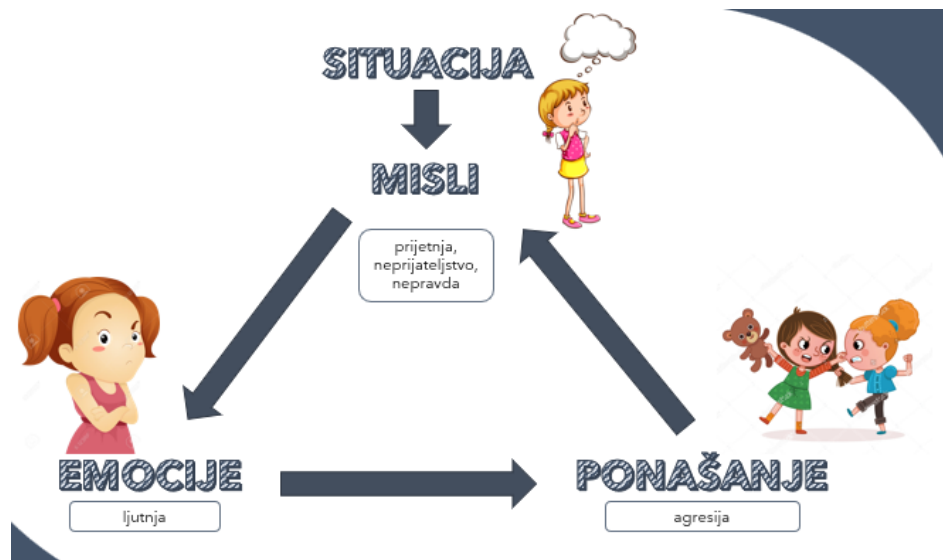
Agresivnost uključuje:

- Neprijemljive riječi i način razgovora s drugima (vikanje, ružne riječi upućene drugima, vrištanje)
- Pasivna ponašanja – namjerno nedjelovanje s ciljem razlučivanja druge osobe (odbijanje zahtjeva roditelja ili odraslih, neposlušnost, suprotstavljanje, šutnja)
- Aktivna ponašanja – ponašanja koja aktivno nanose štetu drugima – obuhvaćaju i verbalne i fizičke oblike agresivnosti (lupanje, udaranje, guranje, bacanje, razbijanje; verbalna agresija)

Kada je veća vjerojatnost da će se dijete agresivno ponašati?

- Dijete je umorno ili gladno
- Dijete ne dobiva što želi
- Dijete ne može izraziti potrebe ili želje
- Djetetove granice su povrijeđene
- Osjećaj nemoći, povrijeđenosti ili nepovezanosti
- Osjećaj tjeskoba i straha

Kako nastaje agresivno ponašanje?



Agresivno ponašanje potiču neke situacije ili događaji, odnosno način na koji dijete doživljava te situacije, te misli i emocije koje se pritom javljaju. Dijete najčešće ima doživljaj nepravde ili prijetnje, iako se nama može činiti da nije tako. Tijekom psihoterapije dijete se poučava 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 različitih tehnika.

Dijete najčešće koristi agresivno ponašanje kako bi:

- Zadovoljilo tjelesne potrebe
- Zadovoljilo socijalne potrebe (dobivanje pažnje)
- Ostvarilo nešto što želi
- Izbjeglo neugodne situacije

Agresivno ponašanje je problem kada ugrožava samo dijete, druge osobe ili stvari zbog čega dijete ne može obavljati svoje svakodnevne obaveze i aktivnosti. U tom trenutku je najbolje potražiti stručnu pomoć za dijete. U tretmanu je važno aktivno sudjelovanje i djeteta i roditelja, te se dijete podučava primjerenim tehnikama samokontrole i nošenja s teškim emocijama.

Dječja hiperaktivnost

Odrasli često protumače neka dječja ponašanja kao odraz razmaženosti, zlonamjernosti ili zločestoće, poput otpora autoritetu, odbijanja izvršavanja zadataka, a zapravo se radi o nemogućnosti kontroliranja vlastitog ponašanja. Hiperaktivnost je jedan od razvojnih poremećaja samokontrole, a najčešće se javlja u sklopu ADHD-a (deficit pažnje/ hiperaktivni poremećaj) kojeg karakteriziraju problemi s nedostatkom pažnje, impulzivnošću i hiperaktivnošću. Kod djeteta s ADHD-om se nerijetko javi i agresivno ponašanje.

Kako hiperaktivno dijete najčešće izgleda?

često tresu rukama i nogama, vrpolti se, previja, meškolji	često ustaje u situacijama kada se očekuje da sjedi na mjestu	pretjerano trči, skače ili se penje u situacijama u kojima to nije prikladno	ima teškoća ako se treba mirno igrati ili baviti nečim	ponaša se „kao da ga pokreće motor“	stalno je u pokretu
okreće se i vrpolti na stolici	lako se uzbudi	nemirno je	teško održava pažnju	ne prati upute i ne dovršava zadatke	ometaju ga vanjski podražaji
	često griješi u zadacima zbog nepažnje	ima teškoće s čekanjem reda	istrčava s odgovorom prije nego što je postavljeno pitanje	često prekida ili ometa druge	

Hiperaktivnost često može ometati dijete u svakodnevnim aktivnostima, pa tako npr. dijete može imati slabiji školski uspjeh, ne zbog toga što nema dovoljan kapacitet da ga savlada, već zato što ne može samostalno kontrolirati svoje ponašanje koje ga ometa u stjecanju novih znanja. Osim na školski uspjeh, hiperaktivnost može ostaviti posljedice na obiteljske odnose, odnose s vršnjacima, učestale ozljede i cjelokupnu kvalitetu života.

Ukoliko se na vrijeme ne prepozna te se dijete ne uključi u tretman, veća je vjerojatnost da će se poteškoće nastaviti i u odrasloj dobi. Za tretman hiperaktivnosti najučinkovitijim se pristupom pokazao kombinirani pristup – terapijski rad s djetetom, roditeljima i ukoliko je potrebno upotreba farmakoterapije. Kognitivno-bihevioralna terapija pomaže djetetu da pronađe korisnije misli i ponašanja, te da kontrolira svoje osjećaje. Dijete se u terapiji podučava tehnikama upravljanja ponašanjem, a za najbolji uspjeh tretmana nužna je aktivna suradnja roditelja, koji prate ponašanje djeteta te ga uz savjete terapeuta usmjeravaju.