

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

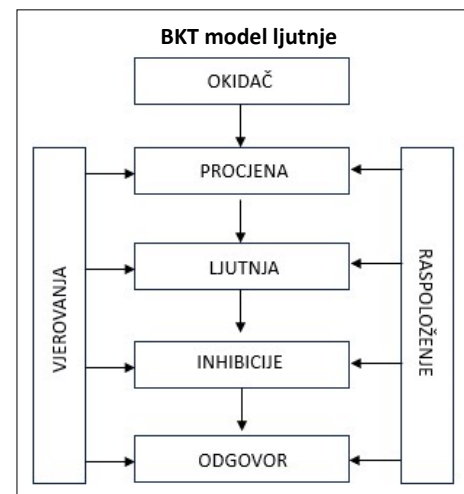
Što roditelj treba znati?

Što je agresivnosti?

Većina djece se ponekada ponaša agresivno te takve situacije roditeljima predstavljaju značajan stres i izazov po pitanju načina postupanja u tim situacijama.

Agresivnost se može dijeliti prema različitim kriterijima (npr. fizička i verbalna, direktna i indirektna, aktivna i pasivna). Jedna od važnih podjela je i ona koja označava je li svrha agresivnosti dobivanje onoga što želimo (instrumentalna agresivnost) ili je svrha agresivnosti nanijeti drugome bol ili ozljedu (neprijateljska agresivnost). Kakve god vrste bilo, agresivno ponašanje je izazvano nečime, a javlja se u situacijama ljutnje i/ili frustracije kada se suočimo s nekom preprekom, kada nam netko prekrši neko naše pravilo (granicu) ili kada dođe do spleta više frustrirajućih situacija zbog čega osoba postaje iritabilnija i posljedično pokazuje agresivno ponašanje.

Agresivno ponašanje češće se javlja kod djece, a naročito kod djece predškolske dobi. Razlog tomu je to što djeca tek razvijaju emocionalnu regulaciju stoga slabije prepoznaju pojavu neugodne emocije te slabije reguliraju svoje ponašanje. Također, u situacijama ljutnje naš odgovor ovisi i o tome kako mi percipiramo određenu situaciju (BKT model ljutnje), a dijete često ima iskrivljenu percepciju, neke situacije vidi kao da su protiv njega što rezultira ljutnjom i agresijom. Reakcija na određeni okidač zapravo ovisi o tome kako ga se tumači.



Hiperaktivnost i impulzivnost, povećavaju vjerojatnost pojave agresivnog ponašanja jer takva djeca također imaju slabiju samokontrolu. Hiperaktivnost djeteta podrazumijeva veću aktivnost nego što je to uobičajeno. To se kod djece primjećuje po tome što često imaju potrebu za dinamičnim i motoričkim aktivnostima te brзом izmjenom aktivnosti. Često ne mogu mirno sjediti, ustaju se u situacijama kada se to od njih ne očekuje, njihova igra je vrlo dinamična te se češće izlažu opasnostima (npr. penjanje, neoprezno hodanje cestom, istrčavanje u opasnim situacijama i slično.) Uz hiperaktivnost, često se veže i impulzivnost, što znači da dijete reagira automatski prema impulsima, bez razmišljanja. Stoga valja uzeti u obzir takva obilježja funkcioniranja djeteta.

Što učiniti u situacijama agresivnog ponašanja?

U situacijama agresivnog ponašanja djeteta, vrlo je važno kako će se roditelj postaviti. Iako su to vrlo intenzivne reakcije koje uznemire i roditelja, vrlo je važno osvijestiti vlastite emocije i pokušati ostati miran jer će to pomoći u umirivanju djeteta. Jedan pedagog je rekao: „ne možemo ništa pokvariti ako uspijemo ostati mirni i dosljedni, te ako djelujemo u skladu sa spoznajom da naše dijete treba objašnjenja, a ne ogorčene roditelje“.

Važno je promisliti što je moglo dovesti do neugodnih emocija koje dijete osjeća i posljedično takve reakcije. Možda je imalo težak dan, možda ga je netko ili nešto povrijedilo, možda želi nešto što trenutno ne može dobiti. Moguće da nećete odmah znati što je uzrok takvog ponašanja, i to je u redu. Važno je samo da ne zaključujemo bez dovoljno informacija jer tako sami možemo osuđujuće gledati na emocije koje dijete proživljava, a to može biti dodatan teret vama kao roditelju u prihvaćanju situacije, a djetetu se može poslati poruka da nisu sve emocije prihvatljive, što nije tako. Ono na što možemo utjecati i učiti dijete je primjereno ponašanje. To ne znači da uvažavanjem djetetovih emocija nemate granice tj., ne znači da dozvoljavate da radi što hoće. Sve to znači da u situaciji trebamo prepoznati djetetove emocije te djetetu reći koju emociju prepoznamo i po čemu to vidimo (npr. *Vidim da si ljut jer stišćeš šake da me udariš. Možeš biti ljut, ali ne možeš udarati. Možeš glasno viknuti/udarati jastuk/trčati*). Vrlo je važno djetetu ponuditi alternativu kada mu za nešto govorimo da ne smije činiti jer dijete samo ne zna ili se u trenutku ne može sjetiti kako primjereno izraziti emociju.

Hiperaktivna djeca češće doživljavaju neprijateljske i kažnjavajuće odgovore na svakodnevne situacije nego što je to slučaj kod tipičnih vršnjaka te puno brže sami ulaze u frustraciju. Odnosno, odrasli češće burnije reaguju jer je hiperaktivno ponašanje upadljivije i lako dovede roditelja u stanje ljutnje ili frustracije. Zato je važno osvijestiti kako je agresivno ponašanje roditelja, pogotovo u takvim situacijama, kontraproduktivno za dijete. Ne možemo očekivati da će dijete naučiti primjerene oblike ponašanja, ako se odrasli ponaša agresivno i onako kako ne očekuje od djeteta. Kako bi vas hiperaktivnost djeteta manje dovodila u situacije frustracije, važno je osvijestiti i po potrebi promijeniti vlastita očekivanja od djeteta. U redu je pustiti neka ponašanja, ako nisu nužno kršenje granica. Primjerice, ako kod kuće gledate film, a dijete često pri gledanju filma mijenja položaj (sjedi na naslonu garniture, hoda, odlazi na wc i slično), dopustiti mu to jer zaista za to ima potrebu, a sebi je važno „normalizirati“ djetetovo ponašanje. Hiperaktivno dijete i u situacijama uzbuđenja može biti agresivno. Stoga ako je previše uzbuđeno i agresivno u igri s drugom djecom, bilo bi korisno pozvati ga na kratku pauzu, a da pauza pritom bude neka manje zanimljiva aktivnost, ali dovoljno ugodna da ga umiri.

Kako BKT može pomoći?

Kognitivno-bihevioralni pristupom možemo pomoći djetetu da uspješnije regulira neugodne emocije na prihvatljivi način. To znači da bi se s djetetom radilo da pronalasku ponašanja koja mu u trenutku neugodnih emocija mogu pomoći. U radu bi se usmjerili i na to kako dijete procjenjuje situacije, odnosno na ispravnije procjenjivanje situacija koje kod djeteta izazivaju ljutnju. Za situacije u kojima dijete pokazuje agresivno ponašanje sa željom da ostvari ono što želi i što mu treba, usmjerili bi se na učenje novih i prihvatljivih načina kako da ostvare što im treba i što žele.

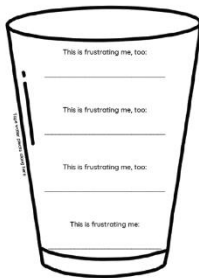
Što dijete treba znati?

Svima nama se događaju neke neugodne situacije. To su situacije u kojima možemo osjećati ljutnju i tugu, možemo biti razočarani ili jednostavno imati težak dan u kojem nemamo snage za sve što nam se događa. Tada znamo učiniti nešto što može povrijediti nas same ili druge (npr. udarati sebe, udariti nekoga, vikati na nekoga) ili uništavati nešto u našoj okolini (npr. trganje igračkica, udaranje u namještaj).

Možeš li se sjetiti neke neugodne situacije? Što te tada sve smetalo?

Na to kako se ponašamo, utječe kako se mi osjećamo. Svima nama smetaju neke stvari i kada se one dogode ili više njih odjednom, dogodi se da učinimo nešto što zapravo ne želimo. To je kao da u čaši imamo previše tekućine i onda ona počinje curiti iz čaše. Sada ćemo zamisliti da smo mi čaša (staviti čašu ili nacrtanu čašu pred dijete) Razmisli što sve tebe ljuti/rastužuje/smeta. Napiši to na ove papiriće, a onda će nam to pomoći da vidimo što se sve mora dogoditi da se ti ponašaš onako kako nije u redu. To što napišeš bit će kao tekućina koja je u čaši.

FRUSTRATION FILL UP

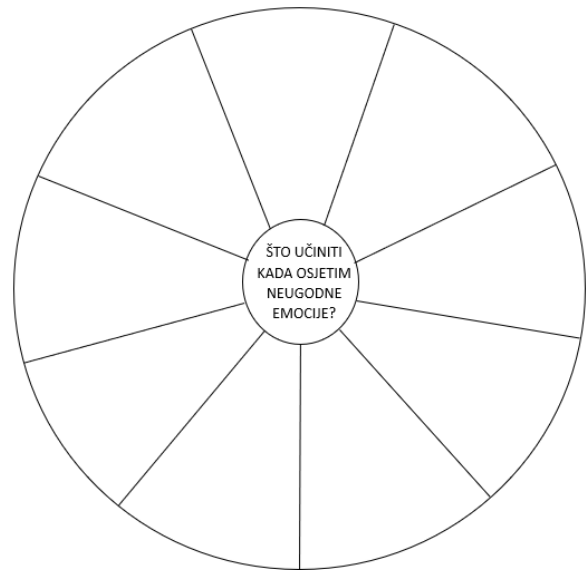


Naša tijela imaju granicu koliko mogu podnijeti neugodne osjećaje, kao što čaša ima određenu količinu tekućine koje može zadržati. Neugodna iskustva ponekada prepune našu „čašu“, poput tekućine u čaši.

Do sredine dana naša čaša se puni neugodnim situacijama i emocijama koje one nose. Možeš se osjećati razdražljivo s puno neugodnih emocija u sebi. Zbog toga se zna dogoditi trenutak kada burno reagiraš.

Osim toga da nam se događa više neugodnih situacija, ljutnju može izazvati i samo jedna situacija, ali za koju mi mislimo da nije „fer“ prema nama. To znači, da nekada mi sami znamo na nešto gledati kao da je to protiv nas ili da nekome nije stalo do nas, a možda uopće nije tako. Međutim, nas svejedno to naljuti jer na to tako gledamo. Zato je važno ponekada o nekoj situaciji razmisliti malo više i pitati se zbog čega sve se tako nešto moglo dogoditi. Primjerice, ako te prijatelji ne pozovu u igru, možeš se naljutiti jer misliš da ti ne žele biti prijatelji. Međutim, koji bi još razlog mogao biti zašto se ne možeš uključiti u njihovu igru? To može biti primjerice zato što za igru treba određen broj igračka da bi se mogla igrati. U takvoj situaciji onda možeš pričekati da se odigra jedna igra, a zatim se u idućoj zamijenite tko će biti taj koji čeka novi krug igre, a tko igra.

Sada znaš koje ti situacije stvaraju neugodne osjećaje. Osjećaji koji nam se javljaju potpuno su u redu i prirodni. To je kao kada ti se javi glad ili potreba da ideš na WC. Ne možemo utjecati na to kako što ćemo u trenutku osjećati, ali možemo utjecati na to kako ćemo se ponašati i tada pazimo da se ponašamo onako kako je primjereno, odnosno da ne ugrožavamo sebe ili druge. Kada ti se neugodne situacije počnu događati, probaj zastati i napraviti ono što ćemo dogovoriti (crtanje opcija što može napraviti pri javljanju neugodnih emocija). Nekima pomaže trčanje, udaranje u nešto mekano, glasno viknuti, a nekima je ugodnije ako mirno dišu, odmaknu se od situacije, zatraže zagrljaj i slično.



Kada se nađemo u situaciji da nešto jako želimo ili trebamo, ponekada znamo to tražiti na vrlo grubi način (npr. vikanje, udaranje, svađa). Možeš li se sjetiti na koji bi još način mogao zatražiti ono što želiš? Uvijek je dobro prvo pitati i objasniti zašto ti je to važno, primjerice ako želiš novu igricu možeš reći roditelju zašto ti je važna baš ta igrica (npr. *Jako bih želio novu igricu jer sve do sada sam prešao i vidim da mi postaju prelagane. Volio bi imati novu igricu koja će mi biti teža i zabavnija*). Kada druga osoba čuje od nas zašto nam je nešto važno ili zašto nas nešto smeta, onda nas brže i bolje mogu razumjeti i lakše nam mogu pomoći. Kroz naša druženja pričat ćemo i vježbati kako možeš tražiti što trebaš i izreći što te smeta, a da to bude u redu i za tebe i za druge.

Literatura:

Rumpf, J. i Vilić, K. (2006). *Vikati, udarati, uništavati: kako postupati s agresivnom djecom*. Naklada Slap.

Žic Ralić, A. (2018) Roditeljstvo djetetu s poremećajem pažnje / hiperaktivnim poremećajem (ADHD). U *Building Bridges Promoting Wellbeing for Family, Priručnik za roditelje*, PSI WELL project, str. 209-231 http://psiwell.eu/images/io2/handbook-for-parents_translation_cro.pdf