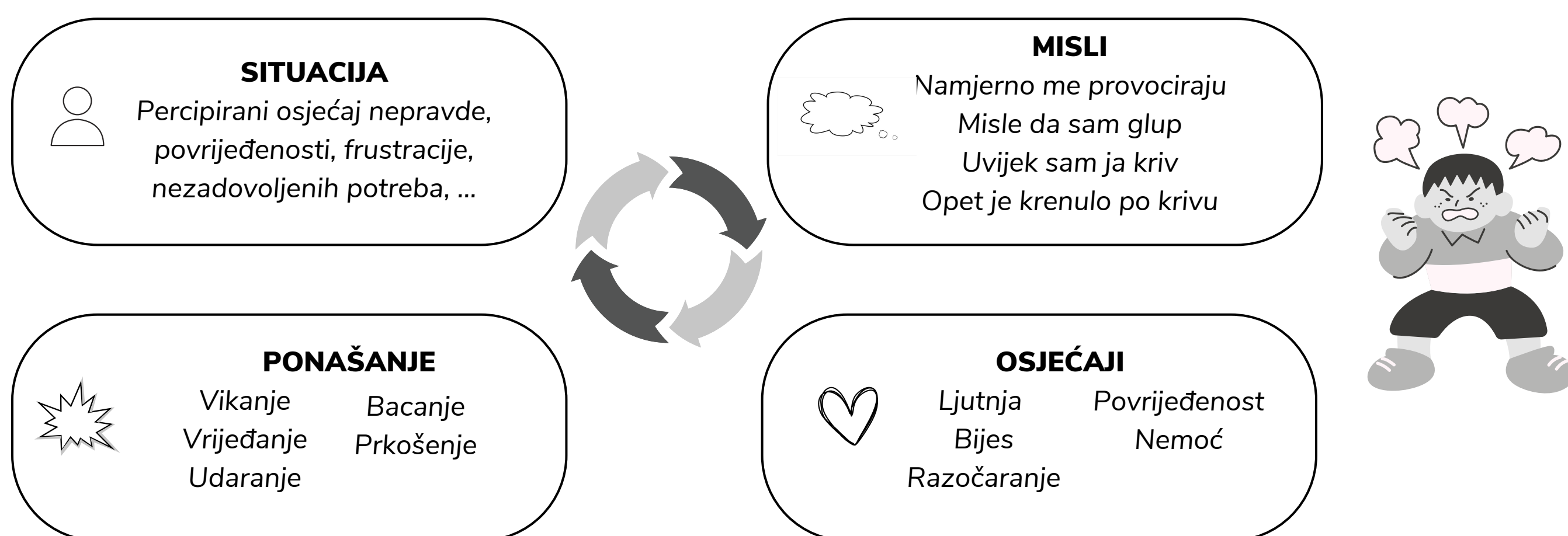


DJEČJA AGRESIVNOST I HIPERAKTIVNOST - LETAK ZA RODITELJE

Zbog čega je važno razlikovati ljutnju i agresivnost?

Ljutnja je jedna od primarnih ljudskih emocija. Doživljavaju je djeca i odrasli, u mislima i tijelu, a svoje raspoloženje pojedinci mogu, ali i ne moraju pokazati svojim ponašanjem. Potpuno je uobičajeno osjećati ljutnju u pojedinim životnim situacijama. Ona postaje problem kada je dugotrajna, izaziva agresivno i neprimjereno ponašanje te uzrokuje patnju pojedincu i okolini. Djeca često mogu imati problema s vršnjacima, savladavanju školskog gradiva i učenju zbog ljutnje koju ne mogu i/ili ne znaju kontrolirati.

Agresivnost se odnosi na ponašanja kojima osoba namjerno nanosi štetu drugoj osobi ili nekom predmetu. Agresija može uključivati neprimjerene riječi (vikanje, vrijeđanje, psovanje), odbijanje suradnje (neposlušnost, suprotstavljanje autoritetu, ignoriranje) ili fizičku agresiju (lupanje, guranje, udaranje, bacanje predmeta,...).



Kada agresivnost postaje problem?

Agresivno ponašanje predstavlja problem kada može ugroziti samo dijete ili ostale osobe u blizini te kada utječe na djetetovo svakodnevno funkcioniranje. Neke od situacija u kojima je agresija problem su:

- Intenzivna ljutnja koja svakodnevno ili vrlo učestalo prerasta u agresiju i dovodi do gubitka kontrole
- Intenzivna ljutnja zbog sitnica i nemogućnost umirivanja
- Narušeni obiteljski i socijalni odnosi zbog posljedica agresivnog ponašanja
- Izbjegavanje od vršnjaka zbog neprimjerenog ponašanja
- Narušen školski uspjeh zbog nemogućnosti kontrole agresije
- Autoagresivno ponašanje

Kako postupiti kada se dijete ponaša agresivno?

- Pokazati razumijevanje za uzroke agresivnosti i otvoreno razgovarati o njima
- Izbjegavati kažnjavanje djeteta, posebice fizičko, jer ono može služiti kao primjer rješavanja sukoba putem fizičkog nasilja
- Postaviti jasne granice i kratke upute
- Poticati primjereno ponašanje djeteta korištenjem pohvala i nagrada kako bi pažnju preusmjerili s onog negativnog na pozitivno
- Potražiti pomoć stručnjaka za razvijanje roditeljskih vještina te pomoć djetetu za razumijevanje i bolju kontrolu ponašanja

Što je hiperaktivnost?

Pri razumijevanju hiperaktivnosti važno je razumjeti da ako je dijete aktivno, živahno, brbljavo, znatiželjno, nemirno i stalno u pokretu, ne znači nužno i da je hiperaktivno, odnosno da zadovoljava kriterij za dijagnosticiranje poremećaja pažnje-hiperaktivnog poremećaja (eng. ADHD - Attention deficit/hyperactivity disorder). ADHD skraćeni je naziv za skupinu različitih simptoma koji obuhvaćaju smetnje pažnje, praćene fizičkim nemirnom i impulzivnošću. Biološki je uvjetovan, nije prolazna faza ili odraz neadekvatnog roditeljskog stila, već predstavlja stanje koje je potrebno promatrati s ozbiljnošću te pružiti adekvatnu podršku. Dijete koje ima neke od simptoma ADHD-a, često je neprihvaćeno u okolini, odbačeno i neshvaćeno jer teško prihvaća nametnuta pravila, smatrajući ih nepravednima i pretjerano ograničavajućima. Navedeno uzrokuje ljutite reakcije roditelja i školske okoline, što dovodi do discipliniranja djeteta, a to u djetetu izaziva sve veći prkos, otpor autoritetu i rezultira začaranim krugom sukoba, kazni, podmićivanja i borbama moći. S obzirom na dominantne simptome, razlikuju se tri tipa poremećaja: hiperaktivno-impulzivni tip, nepažljivi tip i kombinirani tip.

SIMPTOMI HIPERAKTIVNOSTI

- Često trese rukama i nogama, vrpolti se, previja, meškolji
- Često ustaje u situacijama kada se očekuje da sjedi na mjestu
- Pretjerano trči, skače ili se penje kada to nije prikladno
- Teško mu je da se tiho i mirno igra
- Često pretjerano puno priča, obično glasno
- Ima teškoća ako se treba mirno igrati ili baviti nečim
- Lako se uzbudi

SIMPTOMI NEPAŽNJE

- Radi pogreške zbog nemara ili ne posvećuje pažnju detaljima
- Teško se koncentrira i održava pažnju u zadacima ili igri
- Čini se da ne sluša čak i kada mu se direktno obraćamo
- Teško mu je organizirati zadatke i aktivnosti
- Često gubi stvari potrebne za ispunjavanje zadaća ili aktivnosti
- Lako ga ometaju vanjski podražaji – koji drugu djecu ne smetaju
- Sporije je od druge djece u učenju novog i izvršavanju zadataka

SIMPTOMI IMPULZIVNOSTI

- "Istrčava" sa odgovorima prije nego što je završeno pitanje
- Ima poteškoća s čekanjem reda
- Često prekida i ometa druge
- Burno emotivno reagira, ne predviđajući dobro posljedice
- Djeluje prije nego što promisli
- Prebacuje se s jedne aktivnosti na drugu
- Ne čeka upute
- Ne može pratiti pravila igre

Kako roditelji mogu pomoći?

Važno je razumjeti kako se ponašanje djeteta ne može promijeniti preko noći, ali uz ustrajnost, dosljednost i realna očekivanja, moguće je postići pozitivne promjene u ponašanju. Važno je da roditelj bude svjestan svoje reakcije prilikom nepoželjnog ponašanja djeteta, kako bi postigao željeni efekt. Upute trebaju biti jasne i kratke, a korekcije ponašanja dosljedne.



Kako BKT može pomoći u tretmanu dječje agresivnosti i hiperaktivnosti?

Bihevioralno kognitivna terapija može pomoći djetetu u prepoznavanju misli, razumijevanju svojih osjećaja te boljoj kontroli ponašanja prilikom pojave teških osjećaja te pronalasku novih rješenja za nošenje sa svakodnevnim izazovima u kontroli ljutnje i agresije. Putem znanstveno dokazanih tehnika, poput tehnika opuštanja i pravilnog disanja, prepoznavanja i preispitivanja misli, tehnika kontrole ljutnje, treninga socijalnih vještina i samoregulacije te drugih tehnika, dijete postupno usvaja nove obrasce ponašanja koji mu olakšavaju komunikaciju s drugima, omogućuju bržu i učinkovitiju samoregulaciju te pridonose osjećaju zadovoljstva i pozitivne slike o sebi. Suradnja s roditeljem, uz identificiranje i promjenu roditeljskih obrazaca ponašanja, nezaobilazan je dio BKT tretmana za dijete.