

Nekateri pogosti vzroki izbruhov

Šibkejša samouravnavanje je lahko posledica drugih težav. Pomembno je prepoznati osnovni vzrok.

ADHD: otroci z ADHD imajo lahko intenzivne izbruhe. Pomanjkljiva pozornost, nezmožnost dokončanja dela ter prenašanja dolgčasa ipd., lahko prispevajo k stopnjevanju do eksplozivnih izbruhov.

Anksioznost: tudi če otroci nimajo v celoti izražene anksiozne motnje, so lahko še vedno pretirano odzivni na situacije, ki povzročajo anksioznost, zlasti kadar so pod stresom. Otroci, ki imajo učne težave ali so utrpeli čustveno travmo ali zanemarjanje, se lahko odzovejo z izbruhom, kadar so soočeni z neudobno ali bolečo situacijo.

Težave pri učenju: če ima otrok ponavljajoče se izbruhe v šoli ali med učenjem, je možno, da ima neprepoznane učne težave. Npr. če ima veliko težav z matematiko (ki niso posledica neustreznega poučevanja ali premalo učenja), so le-te zanj vznemirjujoče. Namesto, da bi prosil za pomoč, lahko raztrga nalogo ali prične interakcijo z vrstniki, da bi ustvaril preusmeritev od svojih težav.

Depresivnost in razdražljivost: pojavljata se lahko pri skupini otrok z izbruhi. Otrok se lahko burno odzove že na majhne spremembe, ki ne gredo po njegovih načrtih.

Spektroavtistične motnje: ti otroci lahko doživljajo burne izbruhe. So manj fleksibilni in potrebujejo rutino za svoje čustveno udobje. Vsaka nepričakovana sprememba jih lahko zelo vznemiri. Lahko jim primanjkuje tudi ustreznih jezikovnih in komunikacijskih veščin, da bi izrazili želje in potrebe.

Težave s senzoričnim procesiranjem: pogosto jih prepoznamo pri otrocih z ADHD in spektroavtistično motnjo. Otrok lahko postane senzorično preobremenjen, kar se lahko odraža v težje utolažljivih izbruhih.

Kako lahko otroku pomagajo starši?

- ♦ **Treningi starševstva** opolnomočijo starše, da postanejo učinkovitejši trenerji za otroke.
- ♦ **Sistemska družinska psihoterapija** omogoča skupno oblikovanje in doseganje terapevtskih ciljev.
- ♦ **Starši naj bodo dosledni, a ne prezahtevni pri discipliniranju.** Pričakovano vedenje in obveznosti, kot tudi posledice kršitve le-teh naj bodo jasne in otroku že vnaprej razumljive. Posledice naj bodo skladne otrokovi starosti, sposobnostim in velikosti prekrška.
- ♦ Ob kritikah drugih, katere pogosto dobi zaradi manj ustreznega vedenja ob izbruhih, potrebuje **potrpežljivo in ljubečo podporo staršev ter občutek sprejetosti.**
- ♦ **Zahteve stopnjajte počasi** in pohvalite že najmanjši napredek. Spodbujajte njegov **vloženi trud** in izražajte svoje zaupanje vanj.
- ♦ **Uspehe je treba prepoznati in pohvaliti nemudoma**, kar podpira izgradnjo pozitivne samopodobe in poveča verjetnost ponovnih poskusov doseganja cilja.
- ♦ **Igra je jezik, zlasti za mlajše otroke.** Pomembno je vsakodnevno aktivno preživljanje časa z otrokom. Pri mlajših otrocih predvsem skozi igro, katero naj izbere, vodi in usmerja otrok. Skupne aktivnosti omogočajo izgradnjo pozitivnega in zaupljivega odnosa.
- ♦ **Tehnike čuječnosti** lahko pripomorejo pri obravnavi otroka s težavami v uravnavanju čustev in vedenja.

Izdelava: Ana Bujišić, mag. psih.

© Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna

Viri dostopni na uradni spletni strani www.mkz-rakitna.si

URAVNAVANJE ČUSTEV IN VEDENJA



Če ste starš, ste verjetno že bili priča vedenjskemu izbruhu otroka. Pričakujemo jih pri dveletnikih. Če pa je vaš otrok starejši ali že obiskuje šolo in so tovrstni izbruhi še vedno pogosti, je to lahko znak, da ima **težave z nadzorovanjem in uravnavanjem čustev ter vedenja.**

Mnogi starejši otroci se še naprej borijo z impulzivnim in razdiralnim vedenjem. Pomoč otrokom, ki niso razvili starosti ustreznih veščin samouravnavanja čustev, je eden od ciljev obravnave.

Kaj je samouravnavanje?

Samouravnavanje je sposobnost obvladovanja čustev in obnašanja v skladu z zahtevami situacije. Vključuje otrokovo zmožnost upreti se zelo čustvenim reakcijam na vznemirjujoče dražljaje, kot tudi sposobnost pomiritve, kadar se razburi. Obsega tudi sposobnosti prilagajanja spremembam pričakovanj in obvladovanja frustracij brez izbruha. Gre za vrsto spretnosti, ki otroku omogočajo, da svoje vedenje usmeri k posameznemu cilju, kljub nepredvidljivosti sveta in občutkov.

Kako izgleda šibkejša samouravnavanje?

Težave s samouravnavanjem čustev se pojavljajo na različne načine, odvisno od otroka.

- ◆ Nekateri otroci imajo takojšnji odziv – imajo veliko, intenzivno reakcijo, brez stopnjevanja ali kopičenja. Ne morejo zavreti svojega takojšnjega vedenjskega odziva.
- ◆ Za druge otroke se zdi, da se njihova stiska kopiči ter jih sčasoma privede do vedenjskega izbruha. Starš lahko prepozna, da gre za manj ustrezno obliko izražanja čustev, vendar ne ve kako bi jo učinkoviteje zaustavil ali preprečil.

Pomembno je, da se otrok nauči obvladovati svoje intenzivne reakcije in poišče bolj učinkovite načine izražanja čustev.

Veščine, ki morda primanjkujejo za učinkovito obvladovanje situacij:

- ◆ Starosti ustrezen nadzor impulzov in samopomirjanje
- ◆ Spretnosti reševanja problemov
- ◆ Odložitev zadovoljitve potreb
- ◆ Prepoznavanje čustev ter besedno sporočanje želja in potreb
- ◆ Poznavanje ustreznega in pričakovanega vedenja v določenih situacijah

Zakaj je uravnavanje čustev za nekatere otroke težje?

Otrokove zmožnosti za samouravnavanje so osnovane na dozorelosti možganov in njegovem temperamentu. Otrok se ne rodi s sposobnostjo nadzora nad lastnimi reakcijami in vedenjem. Spretnosti, potrebne za samoregulacijo se razvijajo postopoma in obstajajo učinkoviti načini, kako pomagati otroku izboljšati te veščine.

Tudi okolje ima pomembno vlogo. Kadar se odrasli neučinkovito odzovejo na otrokov izbruh ali otroku posvečajo neustrezno pozornost v svojih poskusih pomiritve otroka, imajo lahko otroci težave pri razvijanju veščin samouravnavanja. V takih pogojih se otrok nauči, da je starš njegov zunanji regulator. Če se vzorec ponavlja, lahko otrok razvije takšno "uravnavanje od zunaj" kot navado.

Otrokom z ADHD, anksioznostjo, depresivnostjo ali nevrološkimi težavami je lahko še posebej težko uravnavati svoja čustva in potrebujejo več podpore pri razvijanju sposobnosti samoregulacije.



Izbruh ni najbolj učinkovit odziv na nek dražljaj. **Starši in učitelji morajo otroku pomagati, da upočasni in bolj pazljivo izbere ustrezen odziv – namesto da bi bil hiter in nepremišljen.**

K izboljšanju spretnosti samouravnavanja pristopimo na enak način kot k drugim veščinam: izoliramo spretnost in zagotovimo veliko vaje. Ko o uravnavanju čustev razmišljamo kot o spretnosti, ki se je naučimo, se spremeni ton in vsebina povratnih informacij, ki jih dajemo otroku.

Ključ do učenja sposobnosti samouravnavanja ni v izogibanju situacijam, ki jih otrok težko obvladuje. Potrebno je treniranje otroka skozi situacije, ki mu predstavljajo izziv in zagotavljanje podpornega okvirja. Gre za podpiranje vedenja, ki ga želimo spodbujati, dokler se ne zmore s temi izzivi spopasti sam.

Kam po pomoč?

Potrebna je ustrezna ocena otrokovega vedenja, s strani strokovnjakov, ki lahko presodijo ali gre zares za težave z uravnavanjem čustev in vedenja ali ne. Za tovrstno oceno so usposobljeni specialisti klinične psihologije ter specialisti otroške in mladostniške psihiatrije, ki sodelujejo pri obravnavi posameznika in njegove družine. Obravnava mora biti prilagojena edinstvenim potrebam vsakega otroka in družine.

Obravnava obsega celostni pristop, ki vključuje:

- ◆ Psihodiagnostiko
- ◆ Psihoedukacijo staršev in otroka/mladostnika
- ◆ Treninge starševstva in podporo ob uporabi učinkovitih tehnik uravnavanja čustev in vedenja
- ◆ Sodelovanje med starši, zdravstvenimi delavci in zunanjimi sodelavci/ustanovami (npr. šola)
- ◆ Medikamentožno podporo
- ◆ Terapevtsko podporo posamezniku in družini