

EKSPLOZIVEN OTROK

JAN, 2009

Pripravila: Alenka Žavbi, svetovalna delavka

Prevladujoči vir: DR. ROSS W. GREENE: EKSPLOZIVNI OTROK

Če je vaš otrok trmast, neposlušen, ne sliši besede »NE« in sam pa pogosto uporablja »NE BOM«, se v trgovinskem centru in na obisku pri tašči meče po tleh, si lahko oddahnete. Z vašim otrokom je vse OK. Danes je znanstveno dokazano, da v obdobju med drugim in šestim letom ter kasneje v puberteti prihaja do tako intenzivnega brstenja možganskih povezav, da je povsem normalno, da v teh obdobjih otroci želijo več odgovornosti in lastne integritete kot jo po naših ocenah - ocenah skrbnikov - zmorejo. Pa vendar se je potrebno s trmo soočiti in kot starši omogočiti otroku, da »dozori«. V nadaljevanju sem povzela nekaj misli iz knjige dr. Ross-a W. Green Eksplozivni otrok. V knjigi govori o otrocih, ki imajo RES težave s prilagajanjem okolici in niso le trmasti. Vendar dr. Green ponuja zelo praktičen način spoprijemanja in komuniciranja z otrokom, ki omogoča otroku, da se nauči prevzemati odgovornost, staršem pa povrne občutek, da zmorejo biti uspešni vzgojitelji.

Naj na začetku povzamem vodilno misel: »VSAK OTROK ŽELI BITI DOBER« in želi ugoditi svojim staršem in ostalim njemu pomembnim ljudem. A nekateri imajo pri tem težave – tega ne zmorejo tako z lahkoto kot ostali njihovi vrstniki.



Vir: www.milkphotos.com

KDO SO EKSPLOZIVNI OTROCI?

Opisali bi jih lahko takole:

- Otrok ni eksploziven zato, ker hoče pozornost, je trmast – to je njegova »nehotena« motnja - otrok ne zmore ali ne zna drugače!
- So izrazito neprilagodljivi in ima zelo nizek prag strpnosti za frustracijo, ki pogosto zasenči njegove pozitivne lastnosti
- Ne gre za to, da se otrok nečesa noče naučiti, da nekaj počne namenoma, gre za to, da »snovi« ne obvladuje po pričakovanjih
- Prilagajanje & obvladovanje frustracij sta prav tako sposobnosti, ki jih je potrebno razviti pri otroku v letih, ki sledijo zgodnjemu otroštvu.
- Ko otroci prerastejo t.i. obdobje trne, postopoma razvijajo sposobnost izraziti svoje želje & potrebe na bolj sprejemljiv način; pripravljeni so se odreči, preložiti in počakati. Eksplozivni otrok ima težave pri razvijanju te sposobnosti.
- Otroci ne izberejo sami, da so vzkipljivi in neprilagodljivi (tako kot si ne izberejo težav pri branju, matematiki, ipd), ampak so zakasnili v razvoju sposobnosti obvladovanja frustracij.
- Poleg tega, je eksplozivnost odvisna od njihovih prirojenih dispozicij, delovanja možganskih nevrotansmitorjev, sposobnosti govora (»pa vi povejte nekaj v jeziku, ki ga ne znaš, kaj šele če ne znaš niti govoriti«)

OD NAŠE INTERPRETACIJE, KAKO VIDIMO OTROKA, SO ODVISNA TUDI NAŠA RAVNANJA Z NJIM!

EKSPLOZIVNI OTROK JE TEŽJE PRILAGODLJIV OTROK in sredi frustracije ni sposoben povezano razmišljati. Jeza se poglobi, ker niso razumljeni. Sami ne razumejo svojega vedenja in hkrati so prepričani, da ga tudi drugi ne razumejo. Ko otrok odgovori na vprašanje: »Zakaj si tako togoten?« z »Ne vem!«, resnično ne ve. Neprilagodljivi otroci so le redko sposobni opisati svoje težave na jasn način.

Težje prilagodljive otroke bi lahko opisali še takole:

- Imajo slabo razvito sposobnost za organizacijo in planiranje (načrt naj jim bo razložen po manjših korakih);
- Imajo slab »delovni spomin« (t.j. »se držati svojih misli pri opravljanju naloge«), zato motijo druge, prekinjajo dejavnost, govorijo, čeprav jih nihče ni nič vprašal;
- Imajo slabo razvito »separacijo afekta« (t.j. da odložijo čustva na stran, da lahko govorijo o problemu bolj racionalno, objektivno in logično);
- Niso neubogljivi – čustva jih popolnoma zalijejo;
- Imajo majhno zavedanje, kako njihovo vedenje vpliva na njega in druge ljudi;
- Imajo ozek nabor socialnih spretnosti – vedno reagirajo na enak način: udari, ugrizne, zakriči, joče, ipd) – drugače ne znajo;
- To so otroci, ki so manj uspešni pri razumevanju jezika, razvrščanju, shranjevanju in predelavi izkušenj, izražanju sebe, ipd ;
- So lahko močno anksiozni – strah in tesnoba jih preplavita do te mere, da eksplodirajo.

IZBRUH POD DROBNOGLEDOM ALI KAKO POTEKA IZBRUH?

faza = BLOKADA

Takšni otroci najpogosteje »odpovedo«, ko so postavljeni pred zahtevo okolja, da preklopi iz enega načrta na drugega.

Če se zahtevani situaciji ne zmorejo prilagoditi v svoji stiski začnejo kazati opozorilne znake, ki pa so ponavadi nesprejemljivi (npr. žaljenje, jeza, agresija, grožnje, itd.)

faza = PRELOMNICA

Odziv okolja. Konflikt lahko poglobi ali olajša komunikacijo. Kadar se odzovemo z jezo, to sigurno vodi v poglobitev konflikta.

faza = AFEKTA

Otrok počne stvari, ki jih ne želi, njegovo vedenje je nenadzorovano, destruktivno in neprimerno. V tej fazi se otrok ni sposoben nič naučiti. Tu je potrebno zagotoviti le, da se otrok ohladi.

faza = ŽALOVANJE

Otrok je utrujen, se umiri in spet začne jasno misliti. Resnično mu je žal za stvari, ki jih stori in reče. Občutek krivde je močno prisoten.

KAJ LAHKO STORIMO ODRASLI?

Klasičen motivacijski pristop pri eksplozivnih otrocih ne deluje.

Motivacijski pristop vsebuje sledeče metode privzganje zunanje motivacije (črne pike, dobiš čokolado, če boš priden,...ipd.), privzganje ubogljivosti, kaznovanje, nagrajevanje, usmerjanje, pojasnjevanje, ignoriranje, sočustvovanje, odobravanje, osamitve, itd. Vzgojne metode imajo učinek samo takrat, če jih je otrok sposoben zaznati in razumeti njihov pomen; kadar ni sposoben povezanega mišljenja, pa ne učinkujejo.

Uspešni so starši in vzgojitelji z visoko toleranco, potrpežljivostjo in mirnim odzivom. Otroci veliko bolje odreagirajo, če v odraslem vidijo potencialnega pomočnika in ne sovražnika. Večina neprilagojenih otrok že čisto dobro ve, da ste vi avtoriteta – problem je, da v stanju nerazsodnosti ne vedo, kako naj bi ravnali.

Nagibamo se k trem osnovnim ciljem:

- zmanjšati pogostost afektov;
- v afektu pomagati vzdrževati povezanost misli;
- pridobiti ponovno kontrolo.

Vzajemna neprilagojenost še dodatno spodbuja frustracije – kadar otrok naleti na neprilagojenega odraslega, odraslega, ki ne odstopa od svojih zahtev in ponavlja vzgojne ukrepe, ki do sedaj niso delovali, govorimo o vzajemni neprilagojenosti. Takšen odnos ne obeta uspehov. Odrasli, ki ne razume, kaj se dogaja ali pa so njihova pričakovanja nestvarna, lahko nehote še povečajo frustracijo.

Z metodami, ki ne delujemo, takoj prekinimo. S tem že zmanjšamo možnosti za dodatne izbruhe.

Prepoznamo sprožilni trenutek otrokove neprilagojenosti – pri kom, v kakšnih okoliščinah in kdaj pride do izbruha. Na prvi pogled se nam lahko zdi, da ni nekega ključa, zato si več časa (mesec dni) zapisujemo situacije, v katerih je prišlo do izbruha.

Vzpostavimo OTROKU PRIJAZNO OKOLJE, kar pomeni:

- vse vpletene obvestiti o otrokovih potrebah in posebnostih;
- zmanjšati splošne zahteve (jih prestaviti na drugič, ko bo otrok bolj zrel in sposoben reševati določeno zahtevo);
- predvideti značilne situacije, ki sprožajo afekt;
- razumeti situacije, ko mi odrasli dodatno podžigamo eksplozivnost;
- prepoznajo svarilna znamenja in takoj odgovoriti nanje;
- uporabiti natančen in nevtralen jezik, s katerim opisujemo dogajanje (brez vrednotenj, zgolj dejstva);
- uporabiti empatijo in logiko;
- uporaba humorja;
- odvrčanje pozornosti;
- stopenjsko zaviranje.

Ne pozabimo: Otrokovo nerazumno obnašanje je nerazumno obnašanje in nič drugega!

Razvrščanje v košare

1. Naredimo seznam vseh zahtevanih vedenj (kaj vse od otroka zahtevamo?) in jih razvrstite po prioriteti (od najbolj do najmanj pomembnih):
2. Prav tako naredimo seznam vseh otrokovih neprimernih vedenj in jih razvrstite po prioriteti (od najbolj do najmanj pomembnih):
3. Od zdaj naprej je pomembno vprašanje: Ali je določeno obnašanje dovolj pomembno in nezaželeno, da zaradi njega sprožim in preživim afekt?



Vir: www.milkphotos.com



KOŠARA A

V to košaro razvrstite tista vedenja, od katerih ne odstopate, ker zagotavljajo osnovno varnost in so zato najvišje na prioritetni lestvici (npr. otrok grize druge, poriva druge po stopnicah, ipd.)

Pri vedenjih v tej košari fizično posežemo v dogajanje tako, da zagotovimo varnost, npr. fizično preprečimo pretep.

Sicer pa se fizičnemu kontaktu za to, da bi otroka pomorili rajši izogibajmo. Pri večini otrok takrat objemi in ostali dotiki še povečajo izbruh.

Otroka napotimo, da si poišče prostor, kjer se bo lahko ohladil (t.i. prostor za ohlajanje). To je prostor, ki si ga otrok sam ustvari in kjer se dobro počuti (torej to ni kot, črna luknja, ipd.). Tak prostor otroci ponavadi sami poiščejo.

Iz otroka lahko bruha veliko »grdih« besed, kadar je frustriran. Te besede imenujemo mentalni odpadki. Vaše delo je, da spregledate dobesedni pomen besed in slišite dejansko sporočilo: »Na pomoč!«



Vir: http://www.ct.gov/dcf/lib/dcf/wmv/images/child_support.jpg



KOŠARA B

To je najpomembnejša košara, ker so tu vedenja, ki so visoko na lestvici in želimo otroku pomagati, da osvoji primernejšo obliko odziva.

Tu so vedenja in situacije, kjer si vzamemo čas za učenje otroka in zato je to tudi najzahtevnejša košara.

Tu ne vadimo poslušnost na prvo besedo (kot v košari A), ampak večino komuniciranja.

Tu poiščemo obvoznico: Namesto, da se sprašujemo, kaj bi otroka motivirali, se rajši vprašajmo, zakaj je to za otroka težko, kaj mu stoji napoti, kaj ga ovira in kako mu lahko pomagamo, kako lahko najdemo obvoznico.

Pomagamo otroku razmišljati: Uporabimo empatijo in logiko. Poskusite ubesediti njegova čustva in počutje. Opišite situacijo, kaj se je zgodilo.

Sklepamo kompromis (ubiranje srednje poti, sporazum, pri katerem vsaka stran malo popustu in se odpove nekaterim zahtevam = je najpomembnejša veščina, ki se jo je treba naučiti.=

Najprej je otroku potrebno razložiti, kaj je to kompromis in preveriti, če razume.

»Kompromis je takrat, ko sta oba malo srečna, ker vsak dobi nekaj od tistega, kar je želel, vendar nobeden ne dobi vsega, kar je želel.«

Ko opazite, da prihaja do napetosti, začnete s kompromisom: »Mislim, da bi morala doseči kompromis. Jaz bi rad _____, ti pa bi rad _____. Kako bova dosegla kompromis? Ali od tebe zahtevam nekaj, pri čemer imaš težave? Kaj morava storiti, da premagava to težavo?...ipd«

Poskusite odreagirati vedno z enakimi besedami, da se otrok takoj zave, v kakšni situaciji se nahaja.

In ne obupajte že v prvem poskusu.

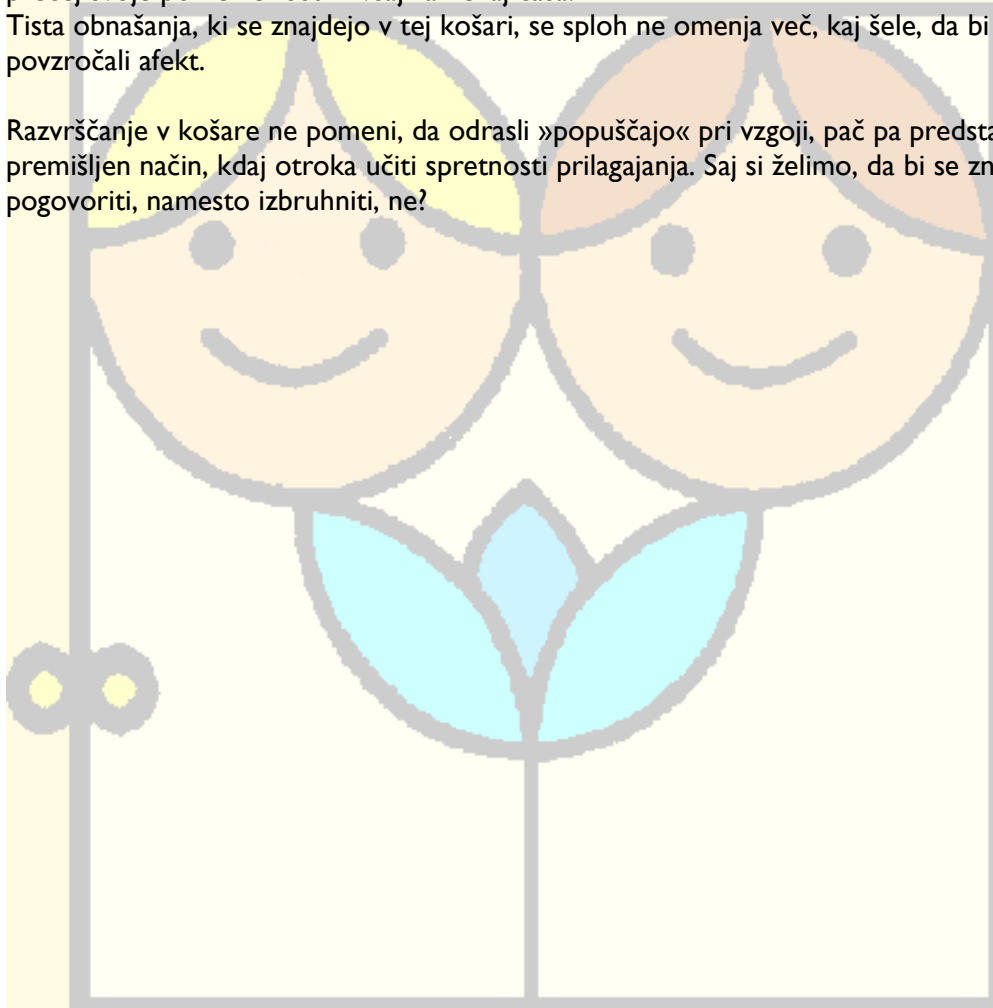


KOŠARA C

V tej košari so tisti cilji in obnašanja, ki so se včasih zdeli prioritetni, sčasoma pa so izgubili precej svoje pomembnosti – vsaj za nekaj časa.

Tista obnašanja, ki se znajdejo v tej košari, se sploh ne omenja več, kaj šele, da bi zaradi njega povzročali afekt.

Razvrščanje v košare ne pomeni, da odrasli »popuščajo« pri vzgoji, pač pa predstavljajo premišljen način, kdaj otroka učiti spretnosti prilagajanja. Saj si želimo, da bi se znal o dogodku pogovoriti, namesto izbruhniti, ne?



ZDAJ STE NA VRSTI VI!

Naredimo seznam vseh zahtevanih vedenj (kaj vse od otroka zahtevamo?) in jih razvrstite po prioriteti (od najbolj do najmanj pomembnih):

Prav tako naredimo seznam vseh otrokovih neprimernih vedenj in jih razvrstite po prioriteti (od najbolj do najmanj pomembnih):

Razvrstite vedenja v posamezne košare, zraven pa dopišite način, kako boste odreagirali:



KOŠARA A



KOŠARA B



KOŠARA C

KAKO LAHKO ŠE POMAGAMO EKSPLOZIVNEMU OTROKU?

Ko je otrok miren, ga učimo osnovnega besednjaka čustev, kar mu omogoča prepoznavanje različnih čustev in njihovo verbaliziranje.

V skupini ali individualno lahko pripravimo različne dejavnosti:

1. Spoznavanje osnovnih čustev

Iz revij izrežemo otroške obraze različnih razpoloženj in jih nalepimo na karton. Zraven nalepimo še znake razpoloženj (smilije - ☺, ☹,...ipd.) Lahko si pomagamo s knjigo Miriam Stoppard: Srečen otrok (Pomurska založba, 2007).

Pogovarjamo se o slikah:

- Kako se počuti otrok na sliki?
- Zakaj je _____ (srečen, žalosten, jezen, prestrašen?)*
- Kako otrok pokaže, da je _____ (srečen, žalosten, jezen, prestrašen?)*
- Kako pove _____ (srečen, žalosten, jezen, prestrašen?)*

*kako pokaže čustvo lahko pokažemo tudi v ogledalu.

2. Kocka razpoloženj

Iz kartona naredimo kocko razpoloženj. Na kocko nalepimo sličice z razpoloženji (za mlajše rajši pripravimo tri osnovna čustva in jih podvojimo, kot da bi nalepili 6 različnih čustev).

V manjših skupinah ali paru mečejo otroci kocko. Tisti, ki vrže kocko, pogleda, kje se je ustavila. Pove, za katero čustvo gre, nato pa pokaže, kako je, kadar je vesel, žalosten, jezen, ipd.

3. Spomin

Pripravimo spomin karte z osnovnimi emocijami. Igra ima enaka navodila kot igra spomin. Ko otrok odkrije par enakih čustev, ga pozovemo, da pokaže, kakšen je on ____ (vesel, jezen, žalosten, ipd.).

4. Razvrščanje v košare

Vsakemu otroku podarimo 5 kartic s 5imi čustvi.

Po igralnici nastavimo 5 različnih škatel, na katerih so nalepljeni različni znaki (čustva). Na vsaki škatli eno čustvo.

Otroke pozovemo, da razvrstijo svoje kartice po posameznih škatlah.

Sledi kratek pogovor:

- Kdaj smo veseli?
- Kdaj smo žalostni?
- Kdaj smo jezni?
- Kdaj nas je strah?

ali

Imate sličice z različnimi situacijami, ki jih ponovno morajo razvrstiti v posamezne škatle:

- Izgubil sem najljubšo igračo
- Zmagal sem v igri
- Gremo na morje
- Izgubil sem copat
- Gremo v živalski vrt
- Srečal sem jeznega psa

Vir: www.milkphotos.com