

RADZENIE SOBIE Z ZACHOWANIAMI TRUDNYMI U DZIECI ZE SPECJALNYM POTRZEBAMI

Zachowania trudne, niepożądane to jedna z większych bolączek rodziców dzieci ze specjalnymi potrzebami. Może to być bicie, krzyk, gryzienie, autoagresja albo po prostu nieposłuszeństwo. Wszystkie te zachowania mają na celu poradzenie sobie z trudnymi sytuacjami (stresem), jakie przeżywa dziecko. Aby zacząć sobie z nimi radzić warto zacząć od nowej definicji zachowań trudnych. Można je zdefiniować jako takie zachowania, które stwarzają problemy ludziom w otoczeniu osoby, która właśnie tak się zachowuje. Dla dziecka wybór takiego zachowania to najłatwiej dostępna dla niego strategia radzenia sobie ze stresem. Ludziom w otoczeniu dziecka takie zachowanie sprawia problem wtedy, gdy nie dysponują oni metodami koniecznymi do radzenia sobie z tym zachowaniem. To w gestii opiekunów dziecka ze specjalnymi potrzebami leży nauka tych metod, gdyż ludzie, którzy potrafią się dobrze zachowywać, będą to robić. Ze względu na trudności rozwojowe dzieci ze specjalnymi potrzebami, wiele metod okazuje się nieefektywnych, powodujących dodatkowy stres oraz generujących wymagania, którym dziecko nie jest w stanie sprostać. Stres jest główną przyczyną zachowania trudnego, może on wynikać z presji z otoczenia, ale również być skutkiem zaburzeń rozwojowych dziecka. Przyczynami stresu może być słabe poczucie „ja” (częste u dzieci z autyzmem), trudności wykonawcze, zaburzenia snu, przeciążenie sensoryczne, zbyt duże wymagania, problemy rodzinne, dojrzewanie, samotność, silne emocje ludzi w otoczeniu dziecka, alergię, ból, ważne wydarzenia życiowe oraz ograniczanie ruchów (przytrzymywanie, holding, krępowanie).

Powszechnie znane powiedzenie, że lepiej zapobiegać niż „leczyć” sprawdza się również w przypadku pracy z trudnymi zachowaniami dzieci ze specjalnymi potrzebami. Najlepszymi sposobami na uniknięcie u dziecka sytuacji stresowej są:

- Organizacja (planowanie) – czyli tworzenie planu dnia, stałość wydarzeń, które po sobie następują, uprzedzanie dziecka, co się wydarzy. Stwarza to możliwość przewidywania, co pozwala na zapewnienie spokoju oraz utrzymanie samokontroli dziecka.
- Możliwość dokończenia – aktywności, które mają naturalne zakończenie najlepiej porzucić, gdy wolno je dziecku dokończyć. Dlatego warto czas organizować tak, by dziecko mogło dokończyć oglądanie odcinka ulubionej bajki lub skończyć układankę.
- Możliwość przygotowania się – warto uprzedzać dziecko o następujących wydarzeniach oraz dać mu tyle czasu na przygotowanie się do nich, ile potrzebuje.
- Przekupstwa i rekompensaty – o ile metoda ta nie jest polecana w przypadku dzieci bez potrzeb specjalnych, sprawdza się u dzieci z zaburzeniami rozwoju. Dla dzieci będących stale w terapii codzienne życie jest pracą, za którą nie otrzymują realnego i namacalnego wynagrodzenia. Jeżeli chcemy zatem zmotywować dziecko, zwłaszcza do spełniania nowych i trudnych wymagań, powinniśmy od czasu do czasu sięgać po tę metodę. Owe przekupstwa mają za zadanie dostarczać motywacji.
- Stawianie wymagań bez wywierania presji – zamiast wywierać na dziecku presję, naciskać je i poganiać, warto po prostu przypomnieć, że miało coś zrobić.
- Dawanie dziecku możliwości wyboru – na przykład pomiędzy dwóch aktywności, dwóch koszulek do ubrania, czy dwóch deserów do wyboru.

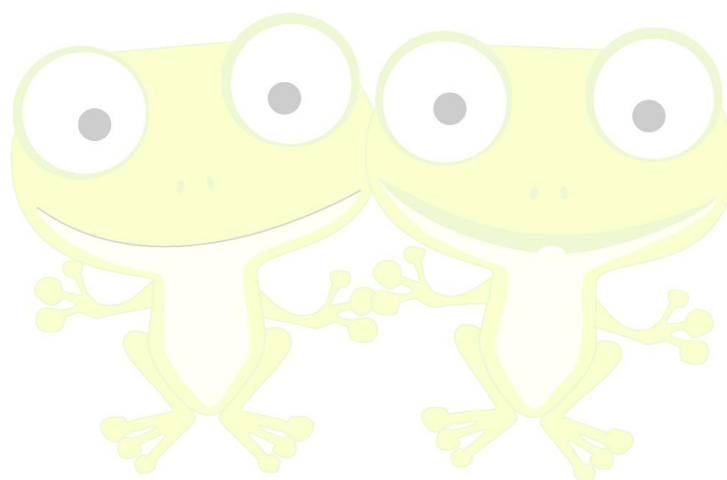
Sposoby te warto stosować, ale równocześnie pamiętać, że każdy bez wyjątku ma prawo powiedzieć „nie”. Jeżeli spotykamy się z odmową to istnieje duże prawdopodobieństwo, że wymagania sformułowaliśmy w niewłaściwy sposób lub są zbyt wysokie.

Znając sposoby, które pozwalają zminimalizować stres i uniknąć konfliktu, warto poznać również metody, które pomagają poradzić sobie, gdy konflikt już wystąpił. Konflikt zdarza się wówczas gdy dziecko traci samokontrolę, ale też wtedy, gdy dorosły daje się ponieść własnym emocjom (złości, przesadnej radości). Ludzie charakteryzują się zaraźliwością emocjonalną – emocje doświadczane przez jedną osobę, wywierają wpływ na inne. Aby utrzymać dziecko w spokoju, należy samemu zachować spokój. W ten sposób można uniknąć przytrzymywania, poważnych samookaleczeń oraz innych zachowań niepożądanych. Warto znać następujące sposoby:

- Reagowanie w sposób kontrolowany – dzieci ze specjalnymi potrzebami czują się lepiej, gdy opiekunowie trzymają emocje na wodzy. W sytuacji trudnej należy zachować spokój. Mówienie podniesionym głosem, krzyk, gwałtowne gesty udzielają się podopiecznemu i często doprowadzają do eskalacji konfliktu.
- Unikanie kontaktu wzrokowego – często w sytuacji trudnej robi się zupełnie odwrotnie, wymaga się od dziecka patrzenia w twarz dorosłego. Skoro unikamy kontaktu wzrokowego z podejrzanym człowiekiem w ciemnej uliczce, dlaczego wymagamy go od dziecka w afekcie? Kontakt wzrokowy często służy do okazania dominacji, więc w sytuacji trudnej przynosi odwrotny skutek niż zamierzony. Warto wspomnieć, że samorzecznicy osób ze spektrum autyzmu bardzo źle wspominają sytuacje, w których wymuszano na nich kontakt wzrokowy.
- Unikanie dotyku – w sytuacjach konfliktowych, chwytając dziecko bardzo rzadko robimy to rozluźnionym dotykiem, wówczas nasze emocje udzielają się dziecku. Dodatkowo dzieci ze specjalnymi potrzebami często nieprawidłowo przetwarzają bodźce dotykowe, co powoduje eskalację konfliktu.
- Szanowanie przestrzeni osobistej – gdy dziecko wpada w złość, zwłaszcza gdy dochodzi do agresji lub autoagresji, pierwsze co robimy to idziemy w jego stronę. Zawsze przynosi to odwrotny skutek – dziecko nie chce być przytrzymane, nie chce słuchać tłumaczeń, więc wybucha jeszcze większą agresją. Gdy dziecko odsuwa się od Ciebie należy cofnąć się o dwa kroki oraz nigdy nie stawać twarzą w twarz z dzieckiem doświadczającym afektu.
- Siadanie – gdy dziecko zaczyna wpadać w złość, warto usiąść, najlepiej na podłodze. Wówczas zajmujemy mniej miejsca w postrzeganiu dziecka oraz siedząc rozluźniamy mięśnie. To powoduje, że dziecko również się rozluźnia. Usiąść należy wtedy, gdy dziecko dopiero zaczyna się emocjonować, nie w trakcie wybuchu.

- Ustępowanie – może to brzmieć jak porażka, ale w wyjątkowo trudnej sytuacji wycofanie się jest dobrym i skutecznym sposobem, który pomaga uniknąć konfliktu i zminimalizować stres dziecka. Można pomyśleć, że ustępowanie dziecku spowoduje, że będzie powtarzać dane zachowanie, żeby otrzymać to, czego chce. W rzeczywistości, jest odwrotnie. Działa to tylko w przypadku dzieci bez zaburzeń. Skoro dziecko ze specjalnymi potrzebami nie uczy się poprzez nieustępowanie, dlaczego ma nauczyć się czegoś poprzez ustąpienie?
- Czekanie – wiele dzieci uspokaja się, jeżeli po prostu przeczekamy kryzys bez żadnej reakcji. Ta metoda jest skuteczna wówczas, gdy dziecko złości się na wydane polecenie.
- Odwracanie uwagi – zanim kryzys się rozwinie warto spróbować odwrócić uwagę dziecka od tego, co je rozzłościło.

W sytuacjach trudnych dorosły jest od tego, by pomóc dziecku zachować lub odzyskać samokontrolę. Warto pamiętać, że jeśli dziecko potrafi zachowywać się dobrze to będzie się tak zachowywało.



mgr Anna Pawelczyk

Publiczne Przedszkole Specjalne
WESOŁE ZABKI