

EKSPLOZIVNI OTROK: KAKO GA VZGAJATI IN BOLJE RAZUMETI?



Tudi vaš otrok eksplodira ob postavljanju pravil? Se ob tem počutite nemočni? Niste edini. Starši se pogosto znajdejo v stiski, na moteče vedenje otroka se ne želijo odzivati grobo, hkrati pa ne vedo, kako ga drugače preprečiti. Posledično se togo držijo pravil in otroka kaznujejo, tovrstni vzgojni prijemi pa dolgoročno ne učinkujejo.

Brez izboljšave v vedenju starši namesto olajšanja in zadovoljstva občutijo neprijetne občutke krivde («Nekaj delam narobe»), zanikanja («Z otrokom delam kot z drugimi, pa ostali niso moteči – torej je nekaj narobe z mojim otrokom»), nemoči («Vse kar znam, sem že poizkusil») ali celo sramu («Nisem sposoben starš»). Ob neučinkoviti vzgoji imamo odrasli več težav s samonadzorom in se ne zmoremo odzivati umirjeno. Od naše interpretacije vedenja bo odvisno naše ravnanje, posledično pa otrokov odziv. In le, če si ga bomo znamo pravilno razložiti, bomo pri vzgoji uspešni.

Kaj botruje eksplozivnemu vedenju

Eksplozivnosti ne povzroča popustljivost pri vzgoji, pomanjkanje meja ali otrokov karakter. Tako radi verjamemo, a to je ena od globoko zakoreninjenih zmot, ki staršem lahko nalaga dodatno krivdo ali jim odvzema kakršno koli odgovornost. Eksplozivno vedenje je odraz zakasnitve v nevrološkem razvoju in dednih pre dispozicij. Otrokovi možgani se intenzivno preoblikujejo do 12. leta, ko se izgrajujejo miselne funkcije razumevanja sebe in drugih, nadzora nad lastnimi čustvi in vedenjem, prilagodljivosti, ohranjanja pozornosti, logičnega razmišljanja in sprejemanja odločitev, sposobnosti reševanja problemov, načrtovanja in organizacije. Te čustveno-vedenjske kompetence otrok ponotranja, kasneje pa jih zmore samostojno izvajati le z našo pomočjo. Zaradi možganske »nevroplastičnosti« lahko (in moramo!) na razvoj otrokovih možganov vplivati odrasli, kar dosežemo skozi učenje in premišljeno skrb za izkušnje, ki jih otroku ponujamo. Vzgoja je učenje, ne zgolj disciplina. Zato mu moramo pomagati pri razumevanju čustev sebe in drugih (krepitvi empatije), moralnem presojanju in sprejemanju odločitev ter uravnavanju vedenja (krepitvi vedenjske samokontrole).

Eksploziven otrok ne izsiljuje in ni razvajen

Eksploziven otrok s starši ne manipulira in vedenja ne izvaja namenoma. Prav tako ni razvajen, česar se včasih bojimo. Otroka ne moremo razvaditi z naklonjenostjo in spoštovanjem. Otroci potrebujejo naše priznanje in občutek, da smo ponosni nanje – to je njihova temeljna potreba. Njihovo nerazumno obnašanje je zgolj nerazumno obnašanje in nič več kot to. Vsak otrok se želi učiti in biti uspešen, ne zna pa se vsak vesti po pričakovanjih odraslih. Eksplozirajo tisti, ki v situacijah ne znajo oz. ne zmorejo ravnati drugače. Ti t.i. eksplozivni otroci so manj prilagodljivi, z nižjim pragom za prenašanje frustracij, kar pogosto zasenči njihove pozitivne lastnosti. Prilagajanje in obvladovanje frustracij sta sposobnosti kot vsaka druga, npr. učne veščine in delovne navade, in moramo se jih priučiti. Otrok s svojim vedenjem vedno nekaj sporoča – še

zlasti takrat, ko je težaven, moteč ali neprilagojen. Glejmo na vedenje kot na »simptom«, katerega funkcijo oz. sporočilno vrednost moramo dekodirati sami. Vedenje je vedno (psiho)logično – je odraz otrokovega razumevanja sebe, drugih in sveta, kaže pa na skrito, osebno sporočilo, ki ga lahko prepoznamo in se z njim učinkovito soočimo le preko odkrite in neposredne komunikacije. Kaznovanje je primer posrednega, prikritega komuniciranja, katerega izvor leži v človeku samem (njegovih slabih izkušnjah z odkritim sporočanjem) ali v okolju, ki neposrednih sporočil ne sliši, ne sprejema ali ne razume. Kaznovanje je govornica, ki izvira iz jeze, strahu ali nestrpnosti.

Primanjkljaji eksplozivnega otroka

Ko otroka »zalijejo« čustva, postane manj ubogljiv, težje vodljiv in trmast. Za eksplozivnega otroka, ki se težje obvlada, so poleg težje vodljivosti značilni še drugi primanjkljaji na področju vedenja in čustvovanja. Eksplozivni otrok v splošnem slabše razume svoja čustva in uravnava (regulira) vedenje, šibkeje se zaveda vpliva lastnega vedenja na druge, nima nabora socialnih veščin (zato vedno reagira enako ali podobno – udari, zakriči ali zajoče, saj drugače ne zna), slabo ima razvito separacijo afekta (ne more odložiti čustev in o problemu govoriti logično, objektivno), slabši ima delovni spomin (sposobnost zadržati misli pri opravljanju naloge, zato moti druge in jih prekinja), slabo ima razvito sposobnost organizacije in načrtovanja (plan mu moramo razložiti v majhnih korakih). Lahko je tudi močno tesnoben, kar ga dodatno sili v izbruh.

Kako izbruh poteka

Vedenjski izbruh delimo v štiri faze. Prva je blokada, ko otrok ob zahtevi okolja odpove, saj ne zmore preklopiti iz enega čustvenega stanja oz. vedenjskega načrta v drugega. V svoji stiski začne opozarjati okolico z zanj običajno nesprejemljivimi znaki, kot so jeza, žalitve, agresija ali grožnje. Po blokadi se zgodi prelomnica – to je odziv okolice, ki konflikt poglobi ali komunikacijo olajša. Če se odzovemo z jezo, razočaranjem ali zasmehovanjem to vodi v poglobitev konflikta. Druge oblike neučinkovite komunikacije so pridiganje (»Lahko bi vedel, kam bo to pripeljalo.«), vpitje (»Utihni!«), kritike (»Kako se lahko tako otročje in trapasto vedeš?«), etiketiranje oz. označevanje (»Ti si res en nesposobnež.«), nalaganje krivde (»Sam si kriv, da...«), grožnje (»Če ne boš nehal, potem...«), prerokbe (»Če boš tako nadaljeval, te nihče ne bo maral.«), primerjanja (»Lahko bi se zgledoval po njem.«), zaskrbljenost (»To počnem v tvoje dobro, ker premalo skrbiš zase.«) ipd. Prelomnici sledi faza afekta, ki se kaže kot vedenjski izbruh. Otrok začne delat stvari, ki jih ne želi, njegovo vedenje takrat postane nenadzorovano, destruktivno, neprimerno. Otrok se v tej fazi ni sposoben učiti ali slišati naukov. Najprej mu moramo zagotoviti, da se umiri, šele nato je sposoben zopet jasneje razmišljati. V zadnji fazi žalovanja nastopijo občutki krivde, ki so lahko zelo močni.

Kako pomagamo otroku v afektu

Najbolj bomo uspešni, če bomo uspeli prepoznati sprožilni trenutek, ko otrok eksplodira ali se začne neprimerno vesti. Vedenje lahko pravočasno preprečimo, če ga predvidimo in prepoznamo okoliščine, ki ga spodbujajo. Na tak način delujemo proaktivno oz. vnaprej (namesto reaktivno, ko popravljamo nastale posledice). Vprašajmo se o okoliščinah vedenja: pri kom se izbruhi dogajajo, kdaj, kaj se zgodi pred tem in kakšne so posledice, ki vedenje morda ojačujejo oz. ohranjajo? V ključnih trenutkih otroka podprimo, pokažimo radovednost in zanimanje za njegovo čustveno doživljanje. Tako nas bo dojel v vlogi pomočnika, ne kot nekoga, ki ga bo kaznoval, in bo reagiral bolje kot zna on. Večina neprilagojenih otrok dobro ve, kdo je avtoriteta – problem je, da v stanju nerazsodnosti ne vedo, kako drugače ravnati. Učenje nastaja v

interakciji z odraslim, ne s kaznovanjem (npr. osamitvijo, ignoriranjem, črnimi pikami ipd.). S kaznovanjem otroka ne učimo pomembnih veščin (npr. razumevanja lastnih čustev, kontrole impulzov, usmerjanja vedenja, samostojnosti v presoji in odločanju), temveč jih učimo osnovnih pravil o tem, kaj je prav in kaj narobe. Prav tako jih samo zunanje motiviramo, ne prispevamo pa h krepitvi medsebojnega odnosa in otrokove čustvene stabilnosti.

Povezovanje skozi vzajemno prilagojenost

Ko prisluhnemo in se z otrokom »uglasimo«, ve, da njegovo doživljanje razumemo in z njim sočustvujemo. Neprilagojen odrasli ponavlja neučinkovite vzgojne prijeme, za katere verjame, da bi morali delovati, in od njih ne odstopa. Če je vse, kar skušamo narediti to, da si prizadevamo »zatreti« neprilagojeno vedenje, spodbujamo otrokove frustracije ter lastno nemoč, kar ne obeta vzgojnih uspehov. Če npr. otroka zgolj osamimo, z njim pa se ne pogovorimo, se otrok bolj verjetno ukvarja z nami oz. našo reakcijo (npr. občuti zamero, naše nerazumevanje) kot z lastnim razburjenjem in vedenjem. Z metodami, ki ne delujejo, moramo zato takoj prekiniti, s čimer zmanjšamo možnost dodatnih izbruhov in prenehamo z izpodkopavanjem medsebojnega odnosa. Uspešni so starši in vzgojitelji so tisti, ki se z visoko toleranco uspejo odzivati umirjeno in potrpežljivo.

Po čustveni povezavi sledi učenje

Neprilagodljiv otrok je le redko sposoben opisati svoje težave na jasnem način. Sredi frustracije ni sposoben razmišljati razumsko, ne zmore uvida v pravilnost svojih dejanj, vzrok in posledico... Jeza in druga intenzivna občutja vzdražijo reaktiven (primitiven) del njegovih možganov, odgovoren za preživetje, zaščito in nagonске reakcije. Ob vzpostavitvi čustvene povezanosti, razumevanju in naklonjenosti se otrok umiri in vklopi razumski del možganov, ki odpre vrata dojemljivosti. Odrasli moramo k uporabi obeh delov možganov otroke spodbujati, katerega od obeh bo otrok uporabil, pa je odvisno od našega načina komunikacije. Ko otrok postane sodelovalen, lahko začnemo z učenjem. Strategije za spodbujanje socialno-emocionalnih veščin so usmerjene v razvoj t.i. čustvene pismenosti, ki preprečuje vedenjske izbruhe ter prispeva k obvladovanju čustev in razumevanju njihove povezanosti z vedenjem, boljšemu samonadzoru, samostojni rabi strategij za umirjanje in reševanje problemov. Koristno je, da se z otrokom pogovarjamo o povezanosti čustev z mislimi (»Ko se razburim, kaj gre skozi mojo glavo?«), dogajanjem v telesu (»Kaj takrat občutim v telesu?«) in vedenjem (»Kako se zaradi tega odzovem?«). Na vedenje lahko vplivamo tako, da prepoznamo in prilagodimo sprožilno situacijo, ki jo tudi pri otroku ozaveščamo (»Kaj te je zmotilo, da si se tako razburil, in kaj bi naslednjič lahko naredila skupaj, da se to ne bi zgodilo?«). Sklepanje kompromisov oz. ubiranje srednje poti predstavlja pomembno veščino pri t.i. sodelujočem starševstvu. Otroku lahko damo tudi drugo priložnost, da vedenje popravi (npr. »Vem, da znaš reči bolj spoštljivo, boš ponovno poskusil?«). Druga priložnost ne pomeni, da smo nedosledni pri postavljanju meja, temveč da smo pozitivni in prilagodljivi in da ob ohranjanju meja otroka želimo učiti stvari delati bolje.

Osredotočimo se na vedenja s prioritete liste, ostala prezrimo

Da se otrok ne bo počutil, kot da je stalno »pod lupo sodnika«, naredimo seznam vseh otrokovih neprimernih vedenj ter jih razvrstimo po prioriteti od najbolj do najmanj pomembnega. Je določeno vedenje dovolj pomembno, da zaradi njega sprožimo in preživimo afekt? Zelo pomembna vedenja (npr. ko otrok ogroža sebe ali drugega) moramo nemudoma prekiniti in poskrbeti za fizično varnost vseh vpletenih. Otroku

priskrbimo prostor za »ohlajanje«, kjer se dobro počuti, lahko si ga izbere tudi sam. Sredi frustracije iz njega bruha veliko neprimernih besed, ki jih imenujemo »mentalni odpadek«. Naloga odraslih je, da spregledamo njihov dobesedni pomen in slišimo dejansko sporočilo: »Na pomoč, pomagajte mi, ne zna sam!« Vsakič, ko se otrok vede neustrezno, nam daje priložnost, da ga bolje razumemo v njegovi čustveni zmešnjavi in dojamemo, na katerih področjih mu moramo z učenjem pomagati.

Najpomembnejša za prakticiranje pa so tista vedenja in situacije, ki ne zahtevajo zgolj zagotovitve fizične varnosti in brezpogojne poslušnosti, ampak tista, pri katerih želimo otroku pomagati, da usvoji primernejšo obliko odziva. Takrat si vzamemo čas za učenje in veščine komuniciranja. Namesto, da se sprašujemo, kaj bi otroka motiviralo, se vprašajmo, zakaj je nekaj za otroka težko, kaj ga ovira in kako mu naj pomagamo najti »obvoznico« do zelenega cilja. Pomagajmo mu razmišljati, uporabljati logiko in doživljati empatijo. Z opisom situacije, ubesedenjem njegovih čustev in zavzemanjem perspektive drugih mu lahko pomagamo pri vzpostavitvi notranjega pogleda (uvida), da se zazre vase in razume druge ter doživi zdrava občutja krivde in obžalovanja. Vse to je potrebno pri učenju prevzemanja odgovornosti, empatije in vzpostavljanja odnosov.

Le z vajo, ki je ključ do uspeha, bomo uspešni pri doseganju treh glavnih ciljev vzgoje: pomoči otroku pri ohranjanju povezanosti misli in ponovni vzpostavitvi samokontrole, ohranjanju spoštljivega medsebojnega odnosa in zmanjšatnja pogostosti izbruhov.

mag. Ranja Salmič, univ. dipl. psih., MSc
otroška psihologinja, ustanoviteljica svetovalnice Prima pomoč