

# Trudne zachowania - jak sobie z nimi radzić?

Źródło – forum autyzmu



Artykuł, w tym wszystkie cytaty zawarte w artykule, powstał w większości na podstawie książki „Autyzm Jak pomóc rodzinie” Randall, Parker, GWP, 2001.

Wing L. (1996) The Autistic Spectrum: A Guide for Parents and Professionals. London: Constable.

---

W radzeniu sobie z różnymi trudnymi zachowaniami dzieci z autyzmem (np. agresją czy autoagresją, napadami złości, niszczeniem przedmiotów) rodzice zwykle szkoleni są z zakresu metod behawioralnych. Takie metody nie są „lekarstwem” na autyzm, pozwalają natomiast opanować pewne nieakceptowane społecznie lub niebezpieczne zachowania.

Zachowania trudne mogą wywołać:

- zaburzenie codziennej rutyny,
- nieznane, budzące lęk sytuacje, ludzie, miejsca lub określone sytuacje, ludzie, miejsca,
- trudności w komunikacji z otoczeniem,
- oczekiwania stawiane dziecku i niemożliwość ich spełnienia wraz z nierozumieniem przez dziecko instrukcji i poleceń,
- trudności z wyrażaniem uczuć i potrzeb,
- zaburzenia integracji sensorycznej,
- stresujące sytuacje społeczne.

Wing (1996) opisuje następujące sposoby radzenia sobie z zachowaniami trudnymi:

- Próby zachowania stałości codziennej rutyny i otoczenia. Często rodzice zdają sobie sprawę, że może to także mieć potencjalne ujemne skutki - nieumiejętność radzenia sobie w przyszłości przez dziecko z sytuacjami nieprzewidywanymi.
- Wszelkie zmiany rodzice wprowadzają łagodnie i stopniowo. W przypadku dzieci lepiej funkcjonujących warto wprowadzając zmiany wszystko dziecku wyjaśniać.

- Unikanie bodźców sprawiających dzieciom przykrość, np. głośnych dźwięków. Często dzieci wyciszają się, gdy są mocno dociskane - np. poprzez zawijanie je szczelnie w koc. Aczkolwiek należy to skonsultować z terapeutą, np. integracji sensorycznej - dociskanie może być nie wskazane lub nie lubiane przez dziecko.
- Regularne ćwiczenia fizyczne obniżają częstość występowania zachowań trudnych.
- Rodzice są wyczuleni na wszelkie kłopoty zdrowotne dzieci, np. przeziębienia czy z układem pokarmowym, które mogą nasilać zachowania niepożądane.
- Wg Wing podstawową zasadą powinno być nienagradzanie niewłaściwych zachowań, co często rodzice robią nieumyślnie. Nagradzaniem jest czasem np. samo zwracanie na dziecko uwagi.
- Rodzice powinni trudne zachowania starać się zastępować zachowaniami adaptacyjnymi, a nie po prostu na nie niezezwałać, licząc na to, że ustąpią.
- Często rodzice zmieniając strategię reagowania stają się niekonsekwentni, co uniemożliwia dziecku wypracowanie właściwych reakcji.

## **Trudności ze snem**

Najczęściej niepokój u rodziców powodują kłopoty dziecka ze snem, które mogą doprowadzić rodziców do wyczerpania, psychicznego, jak i fizycznego. W celu poradzenia sobie z sytuacją rodzice zgłaszają się do lekarzy po środki farmakologiczne, mające za zadanie unormować sen dziecka. Z czasem wielu rodziców wypracowuje inne, skuteczne strategie radzenia sobie z problemami ze snem. Np. włączanie dziecku leżącemu już w łóżku cichej, spokojnej bajki, którą dziecko może słuchać pozostając w łóżku, do momentu zamknięcia oczu:

*„Odkryliśmy, że wystarczyło włączyć kasetę wideo z bajką Alladyn i ściszyć głos w telewizorze, by Sam z ochotą pozostał w łóżku i oglądał bajkę, dopóki nie zamknęły mu się oczy.”*

Jeśli dziecko nie chce pozostawać w łóżku można je do tego przekonać stosując nagrodę. Np. jeśli dziecko lubi bawić się w kółko określoną zabawką (o ile jest to zabawa spokojna np. obserwowanie spadających płatków w szklanej kuli) można zabrać tę zabawkę w ciągu dnia, włączyć ją natomiast do rytuałów wieczornych związanych z zasypianiem. Możliwość bawienia się kulą aż do zaśnięcia byłaby nagrodą za pozostawanie w łóżku.

Inne dzieci potrzebują fizycznego wysiłku przed snem. Np. chłopcu w okresie dojrzewania pomoc może intensywne bieganie, które rozładuje wieczorem całą jego energię.

## **Autoagresja**

Przejawami autoagresji są m.in. gryzienie swoich rąk, naciskanie oczu, uderzanie głową o ścianę, silne drapanie się. Występują one najczęściej u dzieci z ograniczonymi możliwościami komunikacyjnymi. Wg autorów skutecznym jest odwrócenie uwagi dziecka, gdy to zaczyna samookaleczać się, co zmniejsza natężenie autoagresji. Należy również przeanalizować co doprowadziło dziecko do takiego stanu, co dziecko chciało w ten sposób zakomunikować. W ten sposób będzie można nieprzyjemne dla dziecka, bodźce i sytuacje wyeliminować.

*„Dużo czasu upłynęło, zanim odkryliśmy, że Matt zaczyna gryźć się w przedramię mniej więcej pięć minut po wyłączeniu przez nas telewizora lub radia. [...] Teraz Matt ma własne radio i może je włączać i wyłączać, kiedy ma na to ochotę. Już się nie gryzie i wydaje się o wiele bardziej rozluźniony.”*

Jeśli jest to niemożliwym można spróbować odwrócić uwagę dziecka. Dzieciom, które nie mówią i których poziom funkcjonowania jest niski być może warto zapewnić tzw. alternatywne systemy komunikacji, np. piktogramy. Często umożliwiając dziecku pewne formy komunikacji z otoczeniem samookaleczanie ustępuje.

*„Jimmy nauczył się systemu znaków Makaton w wieku pięciu lat. Z początku podchodziliśmy do tego bardzo sceptycznie, gdyż wciąż mieliśmy nadzieję, że zacznie normalnie mówić. Ale wkrótce przekonaliśmy się, że za pomocą tych znaków potrafi nam zakomunikować swoje potrzeby znacznie szybciej. [...] Im więcej znaków poznawał, tym rzadziej zdarzało mu się uderzać głową w ścianę.”*

### **Napady złości i agresja**

Napady złości lub skierowana do otoczenia agresja mogą wynikać z frustracji dziecka spowodowanej np. ubogą komunikacją lub gdy żądania dziecka nie zostały spełnione. Rodzice z czasem wypracowują metod prób i błędów strategie radzenia sobie z tego typu trudnymi zachowaniami. Ponownie często dobre efekty przynosi odwrócenie uwagi dziecka i przeanalizowanie, jakie sytuacje doprowadziły do napadu i w jaki sposób można ich uniknąć.

### **Nadaktywność**

Dzieciom pobudzonym psychoruchowo często pomaga wyładowanie energii poprzez ćwiczenia fizyczne.

*„Rachael była chorobliwie nadaktywna. Nie mogliśmy jej nigdy ze sobą zabierać, jeśli wyjście wiązało się z przebywaniem w jakimś budynku. [...] Któregoś dnia przez przypadek odkryliśmy, że uspokaja ją pływanie. [...] Nauczyciel zachęcił nas, byśmy spróbowali namówić ją na popływanie codziennie po zajęciach szkolnych.”*

Często problem nadaktywności znika u dziecka po okresie dojrzewania lub nawet nieco wcześniej.

Wszystkie pojawiające się tzw. zachowania trudne warto uważnie obserwować i dzielić się swoimi obserwacjami i niepokojami z terapeutą, który może pomóc w odpowiedzi na pytanie, jaka jest przyczyna tych zachowań i w ten sposób umożliwić ich wyeliminowanie.