

Trudne Zachowanie

(Challenging Behaviours)





Trudne Zachowanie

Niemal wszystkim dzieciom, a zwłaszcza dzieciom w wieku od jednego do trzech lat, zdarza się czasami, że są niemożliwe i wymagające. Zakłócające rodzaje zachowań, które rzucają wyzwanie umiejętnościom i cierpliwości opiekunów, to takie rodzaje zachowań, które są uporczywe lub stają się tak dotkliwe, że powodują poważne problemy dla rodzin lub społeczeństwa.

Nadmiernie zakłócające lub agresywne zachowanie w jakimkolwiek wieku powinno być traktowane poważnie. Nie powinno być lekceważone jako "faza", czy coś, "z czego dziecko wyrośnie". Takie zachowanie u dzieci i nastolatków może zacząć się jako częste wpadanie w złość, poirytowanie, zachowanie impulsywne lub łatwe wpadanie we frustrację.

Kiedy ktoś z rodziców lub innych dorosłych mających częsty kontakt z dzieckiem, ma obawy na temat jego zachowania, powinien zasięgnąć specjalistycznej porady. Pracownicy służby zdrowia (m.in. osoby prowadzące poradnictwo), mogą pomóc rodzicom zidentyfikować problemy i sposoby na to, jak pomóc dziecku radzić sobie z trudnościami.

Agresywne zachowanie może przybierać następujące formy:

- wybuchy wściekłości
- agresja fizyczna
- klótnie/groźby/próby krzywdzenia innych
- użycie broni
- okrucieństwo w stosunku do zwierząt – ulubieńców rodziny lub do innych zwierząt
- celowe niszczenie własności innych
- wandalizm.

Dyscyplina powinna polegać na nauce i nie powinna być ostra i niesprawiedliwa.

Kary cielesne często powodują, że zachowanie dzieci staje się jeszcze trudniejsze. Bycie świadkiem lub słuchanie odgłosów przemocy domowej może mieć taki sam efekt, jak bycie jej ofiarą. Gwałtowne programy telewizyjne lub gry wideo również mogą mieć wpływ na wrażliwe młodsze dzieci. Przemoc często prowadzi do przemocy.

Napady złości

Napady złości zdarzają się, kiedy dzieci czują się sfrustrowane lub zestresowane. Napady złości występujące od czasu do czasu są normalnym etapem rozwoju młodszych dzieci. Rodzice powinni zacząć się niepokoić, jeśli napady te staną się skrajnie gwałtowne lub ciągłe.

Postępowanie rodziców, które może pomóc w tym, aby napady złości dziecku przeszły, to:

- regularne spędzanie z dzieckiem czasu w zrelaksowanej atmosferze
- danie dziecku poznać, że zauważa się to, co robi dobrze oraz
- branie pod uwagę innych czynników stresujących dziecko, takich jak rozpoczęcie chodzenia do żłobka/przedszkola, nowe dziecko w rodzinie lub kłótnie pomiędzy rodzicami.

Problemy z zachowaniem mogą mieć ujemny wpływ na zdolność dziecka lub dojrzewającego nastolatka do rozwiązywania problemów, radzenia sobie z życiowymi stresami oraz cieszenia się normalnymi zajęciami z rodziną i przyjaciółmi. Mogą one również mieć ujemny wpływ na naukę. Zakłócający sposób zachowania może utrudniać dzieciom formowanie przyjaźni i zaburzać relacje rodzinne. Bez leczenia u tych dzieci i młodych ludzi mogą powstać problemy w szkole, problemy z prawem, z przyszłym zatrudnieniem i wychowywaniem własnych dzieci.

Co to jest ADHD?

Małe dzieci mają słabą zdolność skupienia uwagi i działają impulsywnie, ale to zwykle z czasem ulega poprawie. Jeśli te problemy są poważne i utrzymują się, mogą być spowodowane przez Zespół Nadaktywności Psychoruchowej z Zaburzeniami Uwagi (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD). Dzieci mające ADHD często mają problemy ze słuchaniem poleceń, kończeniem rozpoczętych zadań/czynności, odnoszeniem się do innych i pozostawianiem w spokoju.

Jeśli następujące oznaki występują u Twojego dziecka przez dłużej niż sześć miesięcy, należy zasięgnąć porady specjalisty:

- Uwaga dziecka jest łatwo rozpraszana przez otoczenie lub inne myśli
- dziecko nie jest zdolne do skupienia się na jakimkolwiek zajęciu przez dłuższy czas
- dziecko jest nadaktywne – niezdolne do spokojnego siedzenia bez ruchu lub zaprzestania mówienia lub
- działa impulsywnie, nie myśląc o konsekwencjach.

Dzieci takie mają trudności z formowaniem przyjaźni, mają problemy w szkole i często niesłusznie przypisuje im się etykietkę "złego człowieka". Jeśli myślisz, że Twoje dziecko potrzebuje pomocy, nie wahaj się zwrócić o specjalistyczną poradę.

Radzenie sobie z trudnym zachowaniem

Niezależnie od tego, jak Twoje dzieci się zachowują, potrzebują wiedzieć, że ich nie skrzywdzisz i nie opuścisz. Potrzebują one też wiedzieć, że rodzice mogą im pomóc radzić sobie z uczuciami.

Staraj się zorientować, co najbardziej stresuje dziecko i staraj się coś z tym zrobić. Ucz je, że z uczuciami można sobie radzić i wyrażać je w sposób pomagający coś osiągnąć.

Twoje dziecko może potrzebować pomocy z radzeniem sobie z codziennymi problemami z rodziną, przyjaciółmi i ze szkołą. Wczesne zajęcie się problemami z zachowaniem może pomóc dziecku:

- nauczyć się kontrolować zachowanie
- nauczyć się sposobów wyrażania gniewu, które nie przynoszą szkody
- nauczyć się odpowiedzialności za własne postępowanie oraz
- akceptować konsekwencje swoich czynów.

W każdym stanie i terytorium Australii prowadzone są różne programy szkoleniowe dla rodziców. Mogą one dostarczyć informacji i prowadzić poradnictwo mające na celu poprawę umiejętności wychowawczych, satysfakcji i ożywienie harmonii rodzinnej. Programy te mogą również pokazać rodzicom, jak kierować postępowaniem dzieci w konstruktywny sposób.

Aby uzyskać informacje na temat dostępnych w Twojej okolicy programów szkoleniowych i innej pomocy, skontaktuj się z miejscowym zespołem opieki zdrowotnej (Area Health Service).

Gdzie szukać pomocy?

- U lekarza rodzinnego
- W miejscowym zespole opieki zdrowotnej (w godzinach pracy) włącznie z rejonowymi ośrodkami zdrowia (community health centers) i specjalistycznymi ośrodkami zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży
- U innych specjalistów, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą, n.p. pediatrów, psychologów dziecięcych oraz osób prowadzących poradnictwo w szkołach.

Więcej kopii tej broszury można otrzymać z Oddziału Programów Zdrowia Psychicznego i Zapobiegania Samobójstwom, Federalnego Wydziału Zdrowia i Spraw Osób Starszych (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing), dzwoniąc pod numer 1800 634 400 Strona internetowa: www.mentalhealth.gov.au

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z (TIS) na 13 14 50

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Broszura ta oparta jest na Zestawie Pomocy dla Rodzin, Wydziału Zdrowia Nowej Południowej Walii (NSW Health Department's Family Help Kit).

Zatwierdzenie publikacji nr: 2782

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

