

# Navodila v zvezi z vedenjem

---

Brošura nudi osnovni pregled nekaterih vedenjskih težav, s katerimi se lahko sooča oseba z avtizmom. Vedenjske težave lahko imajo ljudje z avtizmom katerekoli starosti ali ravni sposobnosti. Brošura je namenjena ljudem vseh starosti in ravni sposobnosti in čeprav se ves čas uporablja beseda otrok, upamo, da bo ravno tako koristna za tiste, ki delajo z odraslimi. Vse informacije ne bodo koristne za vse. Pomembno je, da se zavedate, da je vsaka oseba in situacija edinstvena.

## Ključne stvari

Preden podrobneje pogledamo vedenje, je treba poudariti ključne točke, ki jih morajo starši in skrbniki upoštevati, ko razmišljajo o otrokovem vedenju:

### Niste vi krivi

Čeprav se lahko zdi, da je otrokovo vedenje vedno usmerjeno samo proti vam, vedenja niste povzročili vi neposredno in ni posledica slabe vzgoje. Prav tako niste sami: drugi starši in skrbniki doživljajo podobno. Razumljivo je, da se številni starši tako počutijo, zlasti kadar se otrok tako obnaša samo doma in nikoli v šoli.

### Doslednost

Strategije, ki jih uporabljate, da bi pomagali otroku, morajo uporabljati vsi, vpleteni v delo z osebo z avtizmom. Nedosledno odzivanje različnih oseb na vedenje povzroči zmedo, stres in frustracijo za nekoga z avtizmom in lahko privede do vedenja, ki ga je težje obvladovati.

### Bodite potrpežljivi

Vedenje posameznika se ne bo spremenilo čez noč, zato bodite potrpežljivi in nekaj časa vztrajajte preden opazite spremembe. Pogosto rezultati niso takoj vidni. Morda vam bo koristilo, da beležite otrokovo vedenje v dnevniku, saj boste tako lažje opazili majhne, pozitivne spremembe (Dickinson in Hannah, 1998).

### Kaznovanje redko pomaga

Kaznovanje malokrat pomaga, saj osebe ne nauči novih spretnosti ali ji razloži, kaj se od nje pričakuje. Številni otroci z avtizmom prav tako ne razumejo povezave med njihovim vedenjem in kaznijo, ki so jo dobili (Whittaker, 2001).

### Telovadba

Telovadba je lahko enkratni način sproščanja stresa in odpravljanja frustracij. Nekateri raziskave so pokazale, da ima lahko redna telovadba čez dan pozitiven učinek na splošno vedenje (Dickinson in Hannah 1998). Številni otroci z avtizmom radi skačejo po trampolinu.

## **Odmor**

Odmor je takrat, ko je posameznik popolnoma odmaknjen iz določene situacije. Običajno deluje samo takrat, kadar je vedenje, ki ga posameznik kaže, delno pogojeno z dejavniki v okolju, t.j. določen hrup ali migetajoče svetlobe. Kraj, kamor je oseba odmaknjena, mora biti nezanimiv, varen in mora omogočati nadzor nad osebo (May, 2005). Odmor naj traja samo nekaj minut, nato je treba osebo ponovno usmeriti v mirno, nevtralno dejavnost (May, 2005).

## **Bodite realistični**

Ob vsakem vedenju, s katerim se soočate, izberite načrt in si zastavite realne cilje. S postavljanjem nedosegljivih ciljev si ne želite postati bolj vznemirjeni in frustrirani kot ste zaradi vedenja, ki ga skušate spremeniti (Dickinson in Hannah, 1998).

## **Posploševanje**

Ljudje z avtizmom imajo lahko težave s posploševanjem novih spretnosti za različne situacije. Zato je pomembno, da se otroka spodbuja, da uporablja nove spretnosti ali strategije, ki se jih nauči, v čim več različnih okoljih.

## **Vzdrževanje**

Morda boste ugotovili, da morate včasih uporabiti stare strategije, ki so bile uspešne v preteklosti. To bo zagotovilo, da oseba še vedno zna uporabljati te spretnosti. Mogoče jih boste morali spet uporabiti v stresnih obdobjih, v času bolezni ali sprememb, ko se staro vedenje lahko spet pojavi.

## **Zakaj ima lahko moj otrok vedenjske težave?**

Vrsta razlogov je, zakaj imajo ljudje z avtizmom vedenjske težave. Dejstvo, da je avtizem motnja socialne interakcije in komunikacije, pomeni, da svet včasih povzroča zmedo, osamljenost in strah. Spodaj so navedeni nekateri možni povzročitelji, ki jih upoštevajte, ko skušate odkriti razlog za otrokove težave, vendar seznam ni popoln.

## **Komunikacija**

Ljudje z avtizmom lahko imajo težave s sporazumevanjem na različne načine, tako z izražanjem (sporazumevanje z drugimi) kot s sprejemanjem (razumevanje tistega, kar jim drugi povedo), prav tako imajo lahko težave z razumevanjem neverbalnih sporočil, na primer izrazov na obrazih in govornice telesa (May, 2005). Posledično lahko otroci postanejo frustrirani, ko skušajo sporočiti svoje potrebe, ali nestrpni, ker imajo težave z razumevanjem.

## **Socialna interakcija**

Težave s sporazumevanje lahko vplivajo na to, kako se ljudje soočajo s situacijami, ko so v družbi. Raven stresa je pri posamezniku z avtizmom lahko višja, ker je sporazumevanje z drugimi bolj naporno ter posledično stresno ali zahtevno

(Whittaker). Ljudje z avtizmom lahko tudi ne razumejo družbenih pravil, zato lahko okolje, zlasti v novih situacijah, povzroča zmedo in frustracijo. Situacije v družbi so prav tako lahko nepredvidljive, zato se nekateri ljudje vedejo na določen način, ker se skušajo izogniti vsaki socialni interakciji (May, 2005).

### **Nestrukturiran (nenačrtovan) čas**

Ljudje z avtizmom lahko imajo težave s »teorijo misli« (z razumevanjem tega, da imajo drugi ljudje drugačne poglede) in z zaporedjem (sposobnost predvidevanja, kaj se bo zgodilo čez dan v določenem vrstnem redu). Zaradi tega torej lahko imajo težave z napovedovanjem, kaj sledi, zlasti, ko čas ni načrtovan (May, 2005). Ravno tako lahko imajo težave z razumevanjem abstraktnih konceptov, kot je čas, zato imajo lahko posamezniki težave s čakanjem. Poleg tega je neorganiziran čas pogosto hrupen in kaotičen. Zaradi tega boste morda opazili več vedenjskih težav med različnimi učnimi urami ali dejavnostmi (Clements, 2005).

### **Težave z obdelovanjem senzornih (čutnih) informacij**

Številni ljudje z avtizmom lahko imajo težave z obdelovanjem senzornih informacij, ali so preveč ali premalo občutljivi. To pomeni, da lahko določeni vonji, svetlobe ali zvoki pri posameznikih povzročijo vznemirjenje. Drugi težko odmislijo hrup v ozadju in nepotrebne vizualne informacije. Posledično so zvoki, svetlobe, vonji itd. obdelani na isti ravni. Morda boste opazili, da otrok začne s ponavljajočim se vedenjem, na primer z udarjanje z dlanjo ali obračanjem dlani, v okoljih, ki so zanj posebej stresna, da bi preprečil vse zunanje čutne informacije. Ljudje z avtizmom so lahko tudi zelo občutljivi na zelo majhne spremembe v njihovem okolju. Če pride do nenadne spremembe v vedenju, je vedno pametno preveriti, če je pred kratkim prišlo do spremembe v okolju.

### **Zdravstveni razlogi**

Če se vedenje nenadoma spremeni, je dobro osebo zdravniško pregledati, da se prepričate, da ni zdravstvene osnove za vznemirjenje. Ljudje z avtizmom lahko imajo težave s sporočanjem, kako se počutijo, kje jih kaj boli, tudi če imajo dobre verbalne sposobnosti. Nekateri otroci imajo napade, ki lahko povzročijo razdražljivost in zmedo ali želodčne in črevesne težave, ki lahko povzročijo bolečino (Clements, 2005). Obstajajo različne tabele za določanje bolečine, s katerimi se lahko pomaga otrokom, ki imajo težave pri sporazumevanju, da pokažejo, kje čutijo bolečino ([www.ppprofile.org.uk/](http://www.ppprofile.org.uk/)), nekateri starši pa uporabljajo različne simbole, da pomagajo otroku pokazati, kje ga boli. Morda boste ugotovili, da se vedenje ponovno pojavi v obdobju bolezni, in boste potrebovali staro strategijo, da ga boste ponovno odpravili (May, 2005).

### **Ustrahovanje**

Žal so otroci z avtizmom bolj izpostavljeni ustrahovanju kot drugi otroci in če je prišlo do nenadne spremembe, vznemirjenja ali frustracije, je pametno, da preverite, če so

otroka v šoli ustrahovali ali večkrat dražili. Zopet je to lahko nekaj, kar vam otrok težko sporoči.

## **Sprememba**

Ljudje z avtizmom lahko imajo težave s soočanjem s spremembo, to je lahko začasna sprememba v šolskem urniku ali stalna sprememba, kot je selitev ali zamenjava šole. Morda boste ugotovili, da se otrokovo vedenje spremeni v času sprememb. To je lahko začasno stanje, dokler se otrok bolj navadi na novo okolje ali rutino.

## **Funkcija in beleženje vedenja**

Pomembni vprašanji, ki si ju morate postaviti, ko opazujete vedenje, sta: kaj vam oseba skuša sporočiti s svojim vedenjem in kaj v danem trenutku vedenje počne otroku (May, 2005)?

Philip Whittaker pogosto predlaga, da gledate na vedenje kot na ledeno goro, t.j. vi vidite vedenje, dogaja pa se veliko več (Whittaker, 2001). Ljudje z avtizmom nimajo vedno izrazov na obrazih in govornice telesa, ki bi jih pričakovali, ko oseba čuti določeno stvar. Večino časa vam bo otrok skušal nekaj povedati s pomočjo vedenja, zato je koristno, da imate dnevnik vedenj v obliki tabele, da skušate ugotoviti, kaj povzroča vedenje. Zapisati morate, kaj se je dogajalo z otrokom in okoljem preden je prišlo do takega vedenja, vedenje in posledice (kako se je vedenje končalo, spremembe v okolju in kako se je na koncu otrok počutil).

Z ugotovitvijo potencialnih povzročiteljev vedenja je lažje določiti strategije za preprečitev ponovnega pojava vedenja v prihodnosti. Zaradi tega obstaja večja verjetnost, da bo strategija uspešna, saj bo obravnavala vzrok ali funkcijo vedenja (May, 2005). Tabela najdete v dodatku k tej brošuri. V dodatku je tudi vprašalnik, ki vam bo pomagal ugotoviti, kaj bi lahko bila funkcija vedenja.

Ko skušate obvladati vedenjske težave, je pomembno, da izberete največ **dve** vedenji, na kateri se istočasno osredotočite. Če dobi otrok preveč novih strategij hkrati, se lahko zgodi, da ne bo nobena delovala. Lahko vam koristi, da zapišete vsa vedenja, ki vas skrbijo, pri čemer morate biti kar se da specifični, in najprej izberete dve najpomembnejši, na kateri se boste najprej osredotočili (Clements, 2005).

Ne skrbite, če se stvari poslabšajo preden se izboljšajo, ker je to normalna reakcija, ko otroci želijo, da stvari ostanejo nespremenjene in se trudijo, da vidijo, da je to res.

## **Možne strategije**

Spodaj so opisane nekatere spretnosti in strategije, ki se pogosto uporabljajo kot pomoč pri vedenju. Pregled je zelo hiter.

- **Izboljševanje sporazumevanja**

Kot je že bilo omenjeno, so številne vedenjske težave posledica frustracije, ker oseba ni zmožna izraziti, kaj želi. Nekateri ljudje z avtizmom dobro poznajo jezik in se lahko

izkažejo za zelo spretni govorce. Kljub temu lahko težko najdejo prave besede, da nekaj sporočijo, ko so nestrpni ali vzdraženi, ali imajo težave z razumevanjem tistega, kar jim nekdo govori. Uporabljajte kratke stavke, ki se začnejo z njihovim imenom. Tako boste zagotovili, da oseba ve, da govorite njej. Prav tako pomeni, da jim ni treba ugotoviti, katero informacijo v stavku morajo slišati.

Za ljudi, ki imajo težave z ustnim sporazumevanjem, je pomembno, da imajo na razpolago druge načine sporazumevanja. Ljudje z avtizmom pogosto lažje obdelujejo vizualne oblike sporazumevanja. Zato nekateri ljudje z avtizmom uporabljajo slikovne simbole ali fotografije, da sporočijo želeno. Drugi uporabljajo oblike znakovnega jezika. Za dodatne informacije o tem glejte seznam koristnih kontaktov.

- **Uporaba vizualne pomoči**

Kot je že bilo omenjeno, ljudje z avtizmom pogosto lažje razumejo vizualne oblike sporazumevanja. To vključuje ljudi, ki jim gre dobro ustno sporazumevanje. Z uporabo vizualnih urnikov lahko oseba lažje razume, kaj se bo dogajalo čez dan. Prav tako jim omogoča rutino in zmanjša negotovost v njihovem okolju.

- **Social Stories (zgodbe o situacijah v družbi)**

Zgodbe je razvila Carol Gray iz ZDA. Zgodbe so kratki opisi določenih situacij, dogodkov ali dejavnosti, ki vključujejo specifične informacije o tem, kaj pričakovati v posamezni situaciji in zakaj. Posamezniku lahko nudijo nekaj idej o tem, kako bi drugi lahko reagirali v določeni situaciji in tako nudijo osnove za primerno vedenje.

- **Prepoznavanje čustev**

Številni ljudje z avtizmom nimajo samo težav z razumevanjem čustev drugih ljudi, ampak tudi s sporočanjem, kako se sami počutijo. Čustva so zelo abstraktni koncepti in zahtevajo določeno stopnjo domišljije, da jih razumemo. Jeze, na primer, ne moremo videti. Lestvice stresa so lahko dobre način, da pomagate ljudem z avtizmom pokazati sebi in drugim, kako se počutijo. S sistemom semaforja, s termometrom ali z lestvico od 1 do 5 lahko čustva spremenite v bolj konkretne koncepte v obliki barv številčk. Zelena, na primer, lahko pomeni "Miren sem" in rdeča "Jezem sem". Otroku morate pomagati razumeti, kaj jeza pomeni, in to lahko storite s pomočjo fizičnih sprememb v telesu. Na primer: "Ko sem jezen, me boli trebuh/moj obraz postane rdeč/hočem jokati". Obstaja nekaj dobrih knjig, ki pomagajo ljudem z avtizmom razumeti čustva; glejte seznam priporočene literature. Ko otrok začne razumeti skrajnosti, kaj jeza in mir sta, lahko razložite čustva, ki so med skrajnostma, da se otrok lahko identificira z njimi in se pomiri ali zapusti situacijo preden postane jezen.

Obstajajo številni pripomočki, ki želijo pomagati ljudem z avtizmom razumeti čustva. Podrobnosti so v rubriki koristnih kontaktov.

- **Sprostitev**

Za osebo z avtizmom je sprostitve lahko zelo težka. Nekateri ljudje z avtizmom imajo posebno zanimanje ali vedenje, h kateremu se zatečejo, ker jim pomaga, da se

spostijo. Ta vedenja ali zanimanja v njih so včasih vir vedenjskih težav, zlasti če jih ne morejo izvajati v določenem trenutku. Nekatere ljudi je treba pustiti na miru za kratka obdobja v dnevu, da se sprostijo. Umirjena glasba ali homeopatična zdravila tudi lahko pomagajo. Nekatere ljudi z avtizmom posebej pomirjajo svetlobe, zlasti tiste, ki se ponavljajo. Če veste za določeno vedenje ali zanimanje, ki pomaga pri sprostitvi, lahko to vključite v dnevno rutino ali obstaja nekaj podobnega, kar bi lahko to lahko nadomestilo?

- **Spremembe okolja**

Kot je bilo omenjeno, imajo lahko ljudje z avtizmom težave z obdelovanjem različnih čutnih informacij. Zaradi tega lahko različne stvari v okolju razdražijo osebo in včasih je lažje odstraniti nekaj iz okolja, kar bi lahko povzročalo problem, kot skušati spremeniti vedenjski vzorec. Ali so v okolju migetajoče luči, brneči zvoki ali vonji, ki bi lahko povzročali trpljenje? Zapomnite si, da oseba z avtizmom lahko sliši/voha/okuša stvar veliko bolj kot drugi ljudje. Zato je lahko problem nekaj, na kar ne bi nikoli pomislili.

- **Pozitivne vzpodbude**

Pomembno je, da oseba dobi čim več pozitivnih vzpodbud, ko se nauči novo spretnost ali strategijo. To je lahko verbalna pohvala, nalepka na tabeli za zvezdice ali pet minut njihove najljubše dejavnosti ali posnetka. Pomembno je, da oseba dobi pozitivno okrepitev, ki je zanjo pomembna, in da jo dobi takoj po tem, ko je spretnost prikazana. To pomeni, da se bo oseba naučila vzpostaviti povezavo med spretnostjo in nagrado ter začela uporabljati spretnost bolj pogosto.

### **Kdaj poiskati pomoč**

Če oseba sebe ali druge izpostavi možnosti poškodbe, se vedenje pojavlja v številnih okoljih in je odporno na posredovanje ali se vi z njim težko spopadete, poiščite strokovno pomoč (May, 2005). Lahko pa vprašate svojega splošnega zdravnika, da vas napoti k kliničnemu psihiatru, psihologu ali podporni skupini za vedenje (May 2005).

Drugi starši so tudi lahko koristen vir informacij in po pogovoru z nekom se lahko družina počuti manj osamljena.