

Κατανόηση και αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών

Το κλειδί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς είναι να κατανοήσουμε την λειτουργία της. Πρέπει να καταλάβουμε ότι οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές δεν είναι τυχαίες αλλά εξυπηρετούν ένα σκοπό. Ο θυμός – επιθετικότητα, για παράδειγμα, μπορεί να εξυπηρετεί την μείωση του άγχους, την αποφυγή μιας ανεπιθύμητης δραστηριότητας ή την διεκδίκηση προσοχής.

Εφόσον λοιπόν η ανεπιθύμητη συμπεριφορά εξυπηρετεί μια ανάγκη, ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα θα είναι να μάθει το παιδί έναν άλλο τρόπο για να εκπληρώνει αυτή την ανάγκη. Εάν δεν μάθει το παιδί έναν αποτελεσματικό εναλλακτικό τρόπο να αποκτήσει αυτό που θέλει θα επιστρέψει σε παλαιότερες ανεπιθύμητες συμπεριφορές που κάποια στιγμή ήταν αποτελεσματικές για αυτόν.

Η εκπαίδευση εναλλακτικού τρόπου συμπεριφοράς είναι μια χρονοβόρα διαδικασία και χρειάζεται σταθερότητα και υπομονή. Οι κανόνες μπαίνουν μια φορά και διατηρούνται σταθερά χωρίς να υπάρχει λόγος υπενθύμισής τους. Οι καλές συμπεριφορές αμείβονται θετικά ενώ οι αρνητικές αγνοούνται. Καλό είναι να δίνονται πολλές ευκαιρίες στο παιδί να κάνει επιλογές σε πράγματα που είναι επιτρεπτό, έτσι ώστε να είναι πιο δεκτικός σε καταστάσεις που δεν θα έχει επιλογές. (π.χ. μπορεί να διαλέξει με ποιο μολύβι να γράψει, ποια γόμα θα έχει στο θρανίο.... άλλα δεν μπορεί να διαλέξει πότε θα φύγει από την τάξη). Επίσης είναι καλό να δίνετε συχνά και σταθερά θετική ενίσχυση για όσα κάνει ήρεμα.

Η στάση του εκπαιδευτικού πρέπει πάντα να είναι σταθερή, ήρεμη και να έχει συναισθηματικό έλεγχο. Αυτό δεν θα βοηθήσει μόνο το παιδί να παραμείνει ήρεμο αλλά και τον εκπαιδευτικό να είναι πιο αντικειμενικός και αποτελεσματικός. Πρέπει να βρεθεί ένας τρόπος να δίνονται στο παιδί επιλογές χωρίς όμως να φτάνει στο σημείο να ελέγχει την κατάσταση και να την κατευθύνει εκεί που θέλει ο ίδιος. Το να έχουμε ένα πλάνο δράσης είναι ουσιώδες, όμως θα πρέπει να είμαστε και προετοιμασμένοι για απρόβλεπτα γεγονότα και καταστάσεις.

Το κάθε παιδί έχει ένα πατέντο κλιμάκωσης της συμπεριφοράς του.

ΣΤΑΔΙΟ 1 : Όταν το παιδί αρχίζει να εκνευρίζεται (να μιλάει στον εαυτό του, να αναπνέει ακανόνιστα, να απομονώνεται κτλ) συνεχίζουμε με την δραστηριότητα δίνοντας στο παιδί πιο συχνές λεκτικές και απτικές επανατροφοδότησεις (απτικές εννοούμε κόλλα πέντε ή με μπράβο με τον αντίχειρα). Για παράδειγμα, λέμε στο παιδί ότι κάνει καλή δουλειά και δίνουμε έναν ισχυρότερο ενισχυτή (σφραγίδα-αυτοκόλλητο) το οποίο θα βοηθάει στη μείωση του εκνευρισμού. Απλά θα πρέπει να υπάρχει ένας ακόμα μεγαλύτερος ενισχυτής τον οποίο θα είχε πάρει αν δεν εκνευριζόταν καθόλου. Δεν διαπραγματευόμαστε τους ενισχυτές. Οι κανόνες και οι ενισχυτές μπαίνουν από πριν. Αν ο εκνευρισμός φουσκώνει τότε θα πρέπει να αγνοήσουμε πάλι την συμπεριφορά (όχι όμως το παιδί). Ο λόγος που παραμένεις με το παιδί στην δραστηριότητα είναι για να καταλάβει ότι με την ανεπιθύμητη συμπεριφορά δεν θα ξεφύγει από την δραστηριότητα. Αν αγνοήσεις τελείως το παιδί τότε ο εκνευρισμός του θα μεγαλώσει.

ΣΤΑΔΙΟ 2: Για να έχουμε φτάσει στο στάδιο 2 του εκνευρισμού του παιδιού ή δεν κάναμε αποτελεσματική παρέμβαση στο στάδιο 1 ή αγνοήσαμε την συμπεριφορά. Παρόλα αυτά υπάρχουν φορές που μπορεί ακόμα και με σωστή αντιμετώπιση το παιδί να φτάσει εδώ. Όταν το παιδί λοιπόν είναι μέτρια διασπαστικό (αρνείται φωνάζοντας δυνατά, κλαίει, κτλ) είναι αναγκαίο να ακολουθήσουμε διαδικασία αλλαγής ερεθίσματος. Το πιθανότερο είναι να υπάρχει κάτι στην κατάσταση που προκαλεί στο παιδί αναστάτωση. Αν μπορέσουμε να καταλάβουμε τι είναι θα μπορέσουμε να τροποποιήσουμε την κατάσταση και να την διαφοροποιήσουμε. Υπάρχουν δυο είδη καταστάσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε αυτό το σημείο. Η μια είναι ότι το παιδί προσπαθεί να χειριστεί την κατάσταση και χρησιμοποιεί πιο διασπαστική συμπεριφορά για να το πετύχει. Σε αυτήν την περίπτωση παραμένουμε σταθεροί και μη συμπαθητικοί (άπονοι). Και η άλλη κατάσταση είναι ότι υπάρχουν υψηλές απαιτήσεις για το παιδί και εκεί πρέπει να κάνουμε προσαρμογές. Δηλαδή έχει καλό λόγο που αναστατώνεται και έτσι εμείς παραμένουμε συμπαθητικοί και μετατρέπουμε την δραστηριότητα.

ΣΤΑΔΙΟ 3: Όταν το παιδί γίνει πολύ διασπαστικό (πετάει πράγματα, χτυπάει άλλους, αυτοτραυματίζεται, φωνάζει κτλ) θα πρέπει να είμαστε πολύ σταθεροί και δομημένοι. Δίνουμε στο παιδί πολύ σαφείς οδηγίες με σταθερό τόνο φωνής του τι πρέπει να κάνει και όχι του τι δεν πρέπει να κάνει. Η οδηγία δεν πρέπει να δίνεται πάνω από δυο φορές γιατί χάνει την αξία και την αποτελεσματικότητά της και η κατάσταση γίνεται χαοτική. Δεν χρησιμοποιούμε απειλές. Οι συνέπειες που έχουν οριστεί θα πρέπει να μπορούν να υλοποιηθούν. Οι συνέπειες μετά από μια τέτοια συμπεριφορά έχουν οριστεί πολύ πριν και δεν επαναλαμβάνονται εκείνη την ώρα. Ο σκοπός είναι να κάνεις το παιδί να ανησυχήσει για τις συνέπειες και να έχεις εσύ χρόνο να σκεφτείς πώς θα τις εφαρμόσεις. Η εφαρμογή των συνεπειών πρέπει να γίνεται πάντα από το άτομο που βρισκόταν με το παιδί την ώρα εκείνη αλλιώς δίνεις το μήνυμα στο παιδί ότι δεν μπορείς να τον χειριστείς και πρέπει να απευθυνθείς σε κάποιον άλλον.

Πρέπει λοιπόν να ορίσουμε σωστά τους ενισχυτές του παιδιού και να τους διαβαθμίσουμε ώστε να μπορέσουμε να τους χρησιμοποιήσουμε κατάλληλα. Ενισχυτές δεν είναι μόνο αντικείμενα, μπορεί να είναι και δράσεις. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα οι ενισχυτές μπορεί να μην έχουν την ίδια ισχύ και να πρέπει να επαναπροσδιορίζονται.

Κιουρτ Δάφνη –Εμινέ

Εργοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία

A work in progress: behaviour management strategies for intensive behavioural Treatment of autism by Leaf, R., McEchin, J., (1999).