

Ebben a részben arról fogunk beszélni, hogyan érthetjük meg jobban az autista gyermekünk viselkedését, és mit tehetünk a mindennapokban, ha nehéz vagy szokatlan helyzetekkel találkozunk. Ez talán az egyik leggyakoribb kérdés, amit szülőként felteszünk magunknak: „*Miért viselkedik így a gyerekelem?*” És „*Mit kezdjek vele, hogy ne legyen minden nap harc vagy feszültség?*” Ezek valóban fontos kérdések, de hogy válaszolni tudjunk rá fontos szem előtt tartanunk, hogy az adott viselkedés mindig okkal történik.

A problémás viselkedés nem „csak úgy van”, nem „rosszaság”, nem „hiszti”, nem „neveletlenség”. Sokkal inkább egy üzenet, amit gyermekünk szavak nélkül mond el. Talán így próbálja jelezni, hogy túl sok az inger, túl nehéz egy feladat, nem érti, mi fog történni, vagy fáj a hasa, vagy egyszerűen csak elfáradt. Mindig valaminek a jele, valamire adott reakció. Ahhoz, hogy jól tudjunk rá reagálni, először is meg kell értenünk, hogy mi állhat a viselkedés hátterében. Mert, ha szülőként csak a viselkedést próbáljuk megváltoztatni, úgy, hogy közben nem értjük annak az okát, akkor lehet, hogy tovább romlik majd a helyzet, gyermekünk szorongása nőni fog, viselkedése pedig még rosszabbá válik. Érdemes tehát nem a „Mit csinál?” kérdésre keresni a választ, hanem arra: „Miért csinálja?”.

De mit is nevezünk problémás viselkedésnek vagy viselkedésproblémának? A legtöbb embernek erről az jut eszébe, ha valaki nagyon intenzíven reagál egy helyzetre, kiabál, agresszívvá válik akár önmaga, akár a környezete felé. Ez kétségkívül látványosabb és figyelemfelkeltőbb annál, mint amikor egy gyermek az osztályteremben egész nap csak passzívan ül és nem vonódik be semmiféle feladatba, tevékenységbe. Ez utóbbiról sokszor nem is gondoljuk, hogy probléma lenne, hiszen ez nem egy másokat zavaró, látványos viselkedés, mégis problémás lehet. Miért? Gondoljuk végig a következő kérdéseket, melyek arról szólnak, hogy milyen viselkedéseket tekinthetünk problémásnak:

- Megfelelő-e az adott viselkedés a gyermek életkorának?
- Veszélyt jelent-e a viselkedés a gyermekre vagy másokra?
- Kizárja-e a viselkedés a gyermeket abból, hogy új dolgokat tanuljon meg, új készségeket sajátítson el?
- Nagymértékű stresszt okoz-e a viselkedés a gyermek környezetében lévők számára?
- Megfelel-e a viselkedés a szociális normáknak?

Természetesen egy gyermeknél több olyan viselkedés is fennállhat egy időben, ami problémásnak tekinthető. Ilyenkor érdemes meghatározni melyikkel foglalkozzunk elsőként, hisz mindegyiket úgysem tudjuk egyszerre megváltoztatni. Nem szabad elfelejtenünk, hogy amíg egy viselkedés kialakul és rendszeressé válik sok idő telik el. Nem várhatjuk, hogy ez a berögzült viselkedés egyik pillanatról a másikra eltűnik, a változáshoz is időre, sőt, hosszú időre van szükség. Természetesen minden olyan viselkedéssel, ami veszélyes, sérülést okozhat, a lehető leggyorsabban foglalkozni kell, a többi viselkedés kapcsán pedig érdemes fontossági sorrendet felállítani. Ehhez készítettünk egy letölthető segédletet, ami hasznos segítség a prioritás lista felállításához. Nézd meg a segédletet és állítsd fel a prioritás listádat.

Miután elkészült az a lista, ami tartalmazza, hogy mely viselkedését szeretnénk gyermekünknek megváltoztatni, a következő lépés az, hogy alaposabban megvizsgáljuk a kiválasztott viselkedést. Erre többféle viselkedéselemzési módszer is létezik.

Ilyen például az ABC módszer, ami három lépésen vezet végig. Az első (az A), hogy mi történt közvetlenül a viselkedés előtt. A második (B), hogy mi volt pontosan a viselkedés. A harmadik (C) pedig, hogy mi történt a viselkedés után. Egy másik módszer, a STAR modell abban több az előzőhöz képest, hogy az előzményekből kiemeli a trigger, azaz a közvetlenül a viselkedést kiváltó eseményeket. A négy betű négy megfigyelési szempontot jelent. Az S a szituáció, helyzet leírása, vagyis hogy mi történt pontosan, hol és kivel? A T a trigger vagy kiváltó, amikor arra keressük a választ, mi volt az, ami közvetlenül megelőzte és kiváltotta az adott viselkedést. Az A, vagyis akció, cselekvés annak a leírása, hogy mit csinált pontosan a gyermek. Az R, vagyis result, következmény annak átgondolása, hogy mi történt pontosan a viselkedés után, pl. hogyan reagált arra a környezet. Egy harmadik módszer, a funkcionális viselkedéselemzés arra a kérdésre keresi a választ, hogy miért éri meg a gyermeknek az adott viselkedést alkalmaznia? Figyelmet szeretne? Segít elkerülni valamit? Vagy pont fordítva, megkap valamit a viselkedése után? Vagy egyszerűen csak szenzoros ingert szerez tőle?

Bármelyik módszert is választod, ha egy viselkedés régóta fennáll és gyakran előfordul érdemes megfigyelési naplót készíteni. Ehhez készítettünk egy mintát, ami letölthető és egy szülői segédletet, ami összefoglalja az említett viselkedéselemzési módszereket.

Most, hogy már kiválasztottuk, hogy mely viselkedést szeretnénk módosítani és alaposan elemeztük azt, hogy mi az oka, gondolkodhatunk azon, hogy mit is kezdjünk a helyzettel. Valóban meg tudjuk változtatni a viselkedést, vagy inkább a megelőzésre koncentráljunk? Sok viselkedésprobléma megelőzhető azzal, ha előre felkészítod a gyermekedet a várható eseményekre, például napirend használatával. Ha biztosítod számára a kiszámíthatóságot a vizuális eszközök használatával. Ha figyeled a túlterheltség jeleit és biztosítasz számára elegendő pihenő időt, elvonulási lehetőséget egy csendes helyre.

Ha mégis módosítanánk a viselkedést mi a jobb számunkra? Az, ha teljesen megszűnik? Vagy az is rendben van, ha megmarad, de keretet biztosítunk hozzá, például csak meghatározott térben (a szobájában), időben (délután a szabadidejében), vagy személyekkel (csak a közvetlen családtagokkal) csinálhatja az adott dolgot?

Ha azt szeretnénk, hogy teljesen megszűnjön a viselkedés érdemes átgondolni, hogy mire „cseréljük” azt le. Ez azért fontos, mert ha nem adunk alternatívát, akkor könnyen előfordulhat, hogy gyermekünk olyat talál ki helyette, aminek nem biztos, hogy örülni fogunk. Jó példa erre az, amikor az iskolában egy tanár megkérte az autista fiút, hogy ne dobálja ki az ablakon a labdát állandóan, de azt nem mondta meg, hogy a dobálás helyett mit csináljon, hova tegye a labdát. Így a fiú legközelebb már nem az ablakon dobta ki azt, hanem a táblát célozta meg a labdával a teremben, ami előtt pont ott állt a tanár.

Amikor tanítjuk az új dolgot legyünk nagyon türelmesek és apró lépésekben haladjunk. Ha a gyermekünk könnyen leutánoz dolgokat érdemes megmutatni, demonstrálni a helyes viselkedést. A tiltás a tapasztalatok alapján nem működik, hatékonyabb, ha eltereljük a gyermek figyelmét és másik tevékenységbe vonjuk őt be. A szabályok alkalmazása segíthet a megfelelő viselkedés elsajátításában, de ha van rá mód érdemes nem csupán a szabály tanítására koncentrálni, hanem megbeszélni, hogy miért érdemes másként viselkedni, hiszen ha ezt megérti könnyebben változtat.

Ha az új, kívánt viselkedést meg szeretnénk erősíteni, érdemes motivációs, jutalmazási rendszert kialakítani. Sok autista gyermeknél a szokásos szóbeli dicséretek, mint az „ügyes voltál” nem működik. Bár nagyon jó, ha mindig kimondjuk a dicséretet fontos, hogy legyen mellette valamilyen konkrétabb dolog is, ami jutalomként működik. Ilyen lehet egy kedvelt nasi vagy apró játék, matrica. Azok a gyermekek, akik jól értik és ki is tudják várni, gyűjthetnek pontokat, tokeneket, amik később beválthatók valamire, például egy gyorséttermezésre, egy nagyobb értékű játékra, számítógépezés időre vagy bármi más kedvelt tevékenységre. Egy dolog nagyon fontos, a jutalom csakis akkor tölti be a funkcióját, ha az kívánatos a gyermek számára és ahhoz más helyzetben nem tud hozzájutni.

Ha van rá mód a viselkedésmódosítás megkezdése előtt kérjünk segítséget a gyermekünk fejlesztésével foglalkozó, őt jól ismerő szakembertől. Érdemes megbeszélni vele, hogy milyen módon közelítsük meg a problémát, mit technikát érdemes használni, szükséges-e és ha igen milyen mértékig szakembert bevonni a folyamatba

mozaik Autizmus szabadegyetem

A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Készítette: MOZAIK Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért.

2025.

www.autimozaik.hu