

Težavno vedenje

Vsi otroci se kdaj pa kdaj težavno vedejo. V tem poglavju boste lahko prebrali znanstvene in psihološke razlage za težavno vedenje. Obravnavala bom tudi izbruhe besa – pri teh so starši večinoma hvaležni za kakšen praktičen nasvet. Nekateri strokovnjaki za vedenje otrok priporočajo, naj se za izbruh besa sploh ne zmenimo, vendar pa to ni vedno najboljši nasvet. V tem poglavju bom pojasnila, zakaj je napačno, če smo pozorni samo na otrokovo vedenje, spregledamo pa njegovo raven stresa in njegove potrebe.

Zakaj se otroci težavno vedejo

Kadar se vaš otrok vede resnično problematično, ni utelešenje porednosti – čeprav se vam včasih tako zdi. Je majhen človek z zelo zapletenimi čustvenimi odzivi ter psihološkimi in fiziološkimi potrebami. Poleg tega lahko zelo hitro pozabimo, kaj pravzaprav povzroča takšno vedenje, če vidimo samo to, kako se otrok vede.

“Otroci se lahko vedejo grdo, kadar so lačni, ker lakota zmoti delovanje njihovih hormonov.”

Starši lahko naredijo marsikaj za to, da se njihovi otroci ne bi težavno vedli. V tem poglavju želim staršem pojasniti, kaj se dogaja v otrokovi glavi, kadar je poreden, in kaj lahko naredijo, da se ne bi vedel težavno. Razložila bom, da moramo, kadar se spoprijemamo s ključnimi vedenjem, upoštevati tudi otrokova občutja in odnose, ne pa samo vedenje. Kadar koli se vaš otrok vede grdo, je to posledica vsaj enega od šestih razlogov. Če jih boste poznali, vam bo to pomagalo ustrezno ukrepati.

“Oprosti, dovolj imam vsega.”

Kadar je otrok poreden, le redko pomislimo, zakaj je tak. Otroci so zelo zapletena bitja, vendar niso še tako zreli, da bi svoja občutja učinkovito posredovala drugim. To lahko povzroči izbruh težavnega vedenja. Če si vzamete čas in se z otrokom pogovorite o njegovem vedenju in se potrudite razumeti vzroke zanj, pridejo na dan otrokova prava občutja in lahko položaj razrešite na ustvarjalen način.



Prvi razlog: utrujenost in lakota

Otroci se pogosto vedejo težavno, kadar ne morejo zadovoljiti telesne potrebe po spanju ali hrani. Tudi nekatere vrste hrane in pijače lahko v njihovih možganih in telesu povzročijo pravo opustošenje. Raziskave kažejo, da je pomanjkanje spanja povezano z neravnovesjem v avtonomnem živčevju (glejte str. 44), ki uravnava telesno vzburjenje. Kadar je avtonomno živčevje v ravnovesju, razpoloženje pomagajo stabilizirati naravni mehanizmi za pomirjanje. Kadar pa nam manjka spanja, ti mehanizmi ne delujejo več dobro in simpatično živčevje (ki pospešuje vzburjenje organizma) preglasi parasimpatično, pogosta posledica tega pa je, da je otrok pretirano vzburjen.¹

Pomanjkanje spanja okrepi tudi negativna čustva, kadar smo v stresu. Poleg tega lahko poruši ravnovesje ravnih sladkorja v krvi, to pa vpliva na razpoloženje – otrok postane agresiven, anksiozen in depresiven.²

■ Utrujenosti ne morete pripisati krivde za vse.

Ker je lažje poiskati telesni vzrok za težavno vedenje, kot pa se ukvarjati z zapletenimi čustvenimi potrebami in odnosi, si številni starši otrokovo težavno vedenje prehitro razložijo z utrujenostjo. Če otrok ni utrujen in se počuti obupno zaradi kakšnega drugega razloga, ga zaradi takšne napačne razlage prizadenete, saj mu sporočate, da ga ne razumete, in tako zamudite priložnost za resnično razrešitev težave.

■ Lakota povzroči pravo opustošenje v možganih.

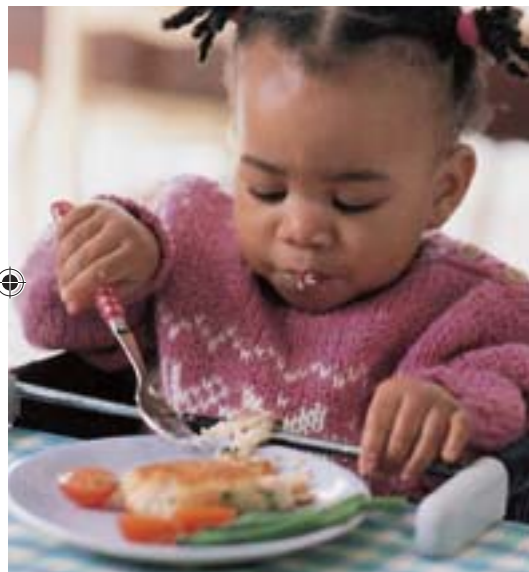
Otroci se lahko vedejo grozljivo, kadar so lačni, kajti lakota zmoti delovanje njihovih hormonov. Če se raven sladkorja v krvi pri otroku spusti prenizko, se njegovo telo na to odzove s sproščanjem stresnih hormonov iz nadledvičnih žlez. Med temi hormoni sta tudi kortizol in adrenalin, katerih naloga je dvigniti raven sladkorja v krvi. Vendar pa močno aktiviranje adrenalina in kortizola pomeni, da lahko otroka doleti ena od teh nadlog: anksioznost, pretirana vznemirjenost, agresija, panika in zmedenost. Ta mučna občutja otrok lahko sprostijo z izbruhom besa.



KORISTNO JE VEDETI

Raziskave dokazujejo, da lahko otrok postane hiperaktiven, če spusti zajtrk. Ustrezen zajtrk izboljša otrokov uspeh v šoli, psihološko blaginjo in vedenje. Ko so otroci, ki niso jedli zajtrka, začeli jesti zajtrk, je njihovo razpoloženje čez dan veliko manj nihalo.³

“Če otrok na prazen želodec je čokolado in bonbone, se mu raven sladkorja v krvi vrtoglavo poviša.”



KORISTNO JE VEDETI

Raziskave o dojenčkih kažejo, da je DHK (ena od maščobnih kislin omega-3) iz mastnih rib ključna za normalen razvoj možganov, mišljenje in zbranost. Poleg tega dvigne raven serotonina. Neka raziskava je pokazala, da je nizka raven DHK povezana s pogostejšimi:

- izbruhi besa,
- težavami s spanjem,
- vedenjskimi težavami,
- učnimi težavami.⁵

Zaradi nizke ravni sladkorja v krvi (medicinski izraz za to je hipoglikemija) možgani nimajo več na voljo glukoze, to pa lahko povzroči, da se otrok vede neobvladano, podobno kot ljudje, ki so pod vplivom alkohola.

■ Težavnemu vedenju lahko botrujejo sladkor in bonboni.

Če otrok na prazen želodec je čokolado in bonbone namesto primerne obroka (ali obrok brez ustrezne količine beljakovin), se mu raven sladkorja v krvi vrtoglavo poviša. Otrok dobi po 10–15 minutah sunek energije, na to pa se telo, ker se raven sladkorja v krvi preveč dvigne, odzove z velikimi količinami insulina, da bi se raven sladkorja v krvi znižala na normalno. Po tridesetih minutah otrok doživi občuten padec sladkorja v krvi in zdaj je ta raven še nižja kot takrat, preden je pojedel bonbone. To lahko povzroči hipoglikemijo, ta pa lahko povzroči agresijo, anksioznost in hiperaktivno vedenje, na primer dirjanje in plezanje na stvari.⁴

Isti otrok se lahko lepo igra kar nekaj časa, če poje primeren obrok, ki poviša raven serotonina, kemične snovi v možganih, ki uravnava razpoloženje. Če mu že daste prigrizek, je kos opečenca z medom ali banana boljša izbira kot čokolada. Takšna hrana občutno zniža raven sladkorja v krvi, poviša pa raven serotonina.

■ Prehranski dodatki lahko vplivajo na možgane.

Otroci so še posebej občutljivi za prehranske dodatke (aditive), ker so njihovi možgani in telo še tako nezreli. Nekateri dodatki znižajo raven dopamina in noradrenalina v možganih, zato pri nekaterih otrocih povzročajo hiperaktivno vedenje. Če je torej vaš otrok pravkar pojedel sladoled ali spil kakšno pijačo z mehurčki in je postal hiperaktiven, zdaj veste, zakaj. Bodite pozorni na te prehranske dodatke:

- **E 110:** uporabljajo ga v nekaterih vrstah peciva. Ko so ga dali živalim, so zbolele za rakom.
- **E 122:** uporabljajo ga v nekaterih marmeladah. S poskusi na živalih so dokazali, da je prav tako rakotvoren.
- **E 127:** uporabljajo ga v nekaterih bonbonih. Zavira delovanje



“Hiperaktivna sem!”

Prehranski dodatki v predelanih živilih, kot so pecivo, bonboni in pijače z mehurčki, lahko vplivajo na možgane tako, da otrok spremeni razpoloženje in se pogosto začne težavno vesti. Včasih se otroške zabave prav zaradi tega končajo vsaj z enim pretirano vznemirjenim otrokom v solzah. Izberite raje slastne, zdrave različice, ki ne vsebujejo veliko prehranskih dodatkov, barvil in sladkorja.

dopamina in noradrenalina ter lahko povzroči izgubo zbranosti in vedenje, kakršno je hiperaktivnost z motnjo pozornosti (s. 106).

- **E 150:** uporabljajo ga v nekaterih gaziranih pijačah in čipsu.
- **E 210–219:** uporabljajo jih v nekaterih gaziranih pijačah, marmeladah in solatnih prelivih ter so povezani z astmo in hiperaktivnostjo v otroštvu.
- **E 220–227:** uporabljajo jih v nekaterih sladica, pecivu in sadnih sokovih.
- **E 249–252:** dodajajo jih nekaterim vrstam mesa in nekaterim sirom. Povzročajo glavobol in z raziskavami pri ljudeh so dokazali, da so povezani z rakom.
- **Sladila:** dodajajo jih nekaterim gaziranim pijačam in bonbonom. Lahko znižajo raven triptofana, snovi, brez katere možgani ne morejo ustvariti serotonina, kemične snovi, ki uravnava razpoloženje. Nizka raven triptofana je povezana tako s hiperaktivnim kot tudi z agresivnim vedenjem.⁶

“Otroci so še posebno občutljivi za prehranske dodatke, ker so njihovi možgani in telo še tako nezreli.”

“Majhni otroci ne morejo preprečiti svojih primitivnih impulzov, zaradi katerih se podijo sem in tja ter plezajo na stvari.”

Drugi razlog: nezreli čustveni možgani

Otroke včasih kritizirajo zaradi težavnega vedenja, za katerega pa preprosto ne morejo biti odgovorni, ker so njihovi čustveni možgani preveč nezreli, da bi se vedli lepše. Pri majhnih otrocih so zgornji možgani še zelo nezreli, zato ne morejo preprečiti, da njihovi primitivni impulzi ne bi izbruhnili na dan z vso silovitostjo ali da se ne bi nenehno podili sem in tja in plezali na stvari.

Starši in učitelji otroke velikokrat kaznujejo po krivici, ker ne razumejo delovanja nezrelih možganov.

- **Vsak peti izmed staršev** meni, da ni nič narobe, če otroku prisoli klofuto, kadar ta doživi izbruh besa.
- **Vsak deseti izmed staršev** meni, da ni nič narobe, če otroku prisoli klofuto, kadar ta noče v voziček.
- **Več kot 85 odstotkov staršev** na svoje otroke kriči.⁷

“Res sem zelo jezna!”

Za težavno vedenje v šoli ali vrtcu obstaja veliko razlogov. Otrok je lahko utrujen ali lačen, upoštevati pa je treba tudi njegova čustva. Če ima otrok težave doma, lahko to odločilno vpliva na njegove odnose z vrstniki, skrbniki in učitelji.



Nekateri ljudje udarijo dojenčka ali vpijejo na malčka, ker so prepričani, da je otrok namerno poreden. Z drugimi besedami, pripisujejo mu namen. Veliko prejšnjih generacij staršev je zagovarjalo stališče, da majhnega otroka razvadimo, če mu ‘popuščamo’, in da lahko otroci svoje starše ‘ovijejo okoli malega prsta’. Vendar pa zdaj vemo, da možgani dojenčka ali majhnega otroka še niso dovolj zreli, da bi lahko imel jasne misli in bi z odraslimi lahko manipuliral (glejte stolpec na desni).

Tretji razlog: psihološka lakota

Poznamo tri vrste psihološke lakote – po vzpodbudi, priznanju in strukturi. Prvi jih je opredelil psiholog Eric Berne. Ugotovil je, da ljudje, ki ne morejo potešiti ene od teh vrst lakote, čez čas postanejo čustveno neuravnovešeni, dolgoročno pa lahko zaradi tega celo mentalno in telesno zbolijo.⁸

“Če otrok ne doživlja dovolj vznemirljivega dogajanja, ga bo sam povzročil.”

■ Če je vzpodbud premalo, možgani trpijo.

Možgani zaznavajo pomanjkanje vzpodbud kot stres. Da bi ljudje spremenili to mučno stanje, so pripravljene narediti kaj, kar bo povečalo njihovo vznemirjenost in spremenilo kemično stanje v možganih. Odrasli v tem primeru, denimo, prižgejo radio ali cigareto, dojenčki lahko začnejo udarjati z glavo, nekoliko starejši otroci pa lahko začnejo dirjati okoli in vreščati. Ker imajo otroci na voljo manj izraznih možnosti kot odrasli, se pogosto odločijo za agresivno, hrupno ali destruktivno vzpodbudo – na primer, udarijo sorojenca ali polijejo sok po mizi. Del lakote po vzpodbudi je lakota po vznemirljivih dogodkih. Če otrok ne doživlja dovolj vznemirljivega dogajanja, ga bo sam povzročil, morda tako, da se bo stepel z bratom ali uprizoril izbruh besa (glejte str. 120).

POGLED V MOŽGANE

V čelnih režnjih možganov obstaja kemični sistem, imenovan glutamatni sistem. Omogoča nam, da imamo jasno izoblikovane misli in namene – tudi destruktivne. Glutamatni sistem pri dojenčkih in majhnih otrocih še ni ustrezno zrel. To pomeni, da še ne morejo biti namerno poredni ali manipulatorski. Nekateri starši si vedenje, ki je posledica nezrelega kemičnega sistema v možganih, napačno razlagajo kot nesramnost ali kljubovanje in se nanj odzovejo s kaznovanjem. Glutamatni sistem dozoreva v prvem letu življenja.

čelna režnja



Magnetnoresonančni posnetek dojenčkove glave prikazuje možgansko skorjo, največji del možganov. Glutamatni sistem je v čelnih režnjih novorojenčka še zelo nezrel.