

Modul 2: ABC problematického správania

Privítanie a Prehľad modulu

Toto zhrnutie obsahuje prehľad kľúčových bodov diskutovaných v Module 2. V tomto module vám boli predstavené dve nové rodiny, ktoré hovorili o svojich vlastných skúsenostiach so starostlivosťou o ľudí s traumatickým poranením mozgu. Naučili ste sa, čo je plán podpory pozitívneho správania a ako sa pozrieť na to, čo sa stane pred aj po problematickom správaní, aby ste videli, čo ho spúšťa alebo čo ho udržuje v chode. Dozvedeli ste sa tiež o typoch následkov správania: odmeny a tresty.

Témy zahrnuté v tomto súhrne?

Zoznam tém, ktorým sa budeme venovať v tomto súhrne. Odčiarknite si tieto položky:

1. Príbeh Jenny: Tran
 - a. Slabý drive a motivácia po poranení mozgu
2. Ahmedov príbeh: Helima
 - a. Konanie bez rozmýšľania po poranení mozgu
3. Plán na podporu pozitívneho správania
4. Definovanie problematického správania
 - a. kto, čo, kde, prečo, kedy?
 - b. Je správanie normálne pre danú situáciu?
5. Čo sa deje pred správaním: Príčiny
 - a. Prevencia správania: Zmena príčin
6. Čo sa stane po správaní: Dôsledky
 - a. Zastavovacie správanie: Riešenie dôsledkov
7. Čo nerobiť!
8. Váš kontrolný zoznam
9. Zhrnutie

1. Príbeh Jenny: Tran

Tran je 49-ročný muž, ktorý si pri nehode na pracovisku poranil mozog, keď spadol z lešenia. Tran má značné problémy s motiváciou a hnacou silou. Často hovorí, že chce vykonávať určité aktivity, ale potom nevstane a neurobí ich. To je veľmi frustrujúce pre jeho manželku Jenny, ktorá je jeho opatrovatelkou. Nižšie je uvedený zoznam problematických správania, ktoré Tran vykazuje, ako aj niektoré ďalšie. Zaškrtnite políčka tých, s ktorými má váš rodinný príslušník problémy:

- Vraví, že chce niečo urobiť, ale neurobí to
- Trávenie množstva času sedením
- Sťažovanie sa na nudu
- Nedodržiavanie plánov
- Strata záujmu o činnosti, ktoré považoval za zaujímavé
- Znížená emocionálna odozva

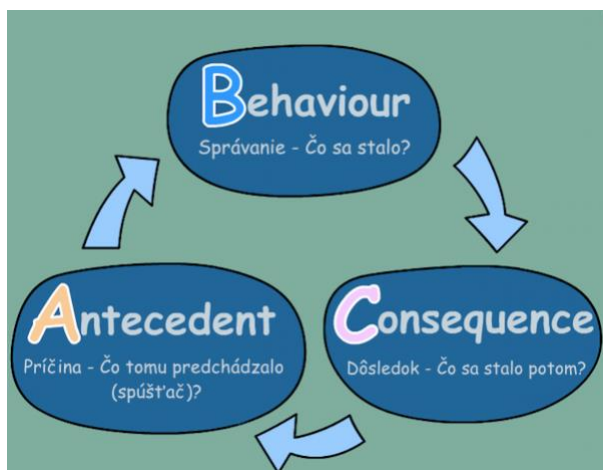
2. Príbeh Ahmeda: Helima

Helima je 35-ročná žena, ktorá žije s manželom a tromi malými deťmi. Helima si poranila mozog, keď ju zrazilo auto, keď prechádzala cez cestu neďaleko jej domu. Matka Helimy tiež prišla žiť s rodinou, aby pomohla Ahmedovi postarať sa o ňu a deti. Nižšie je uvedený zoznam problematických správání, ktoré Helima vykazuje (pribudli ďalšie). Zaškrtnite políčka s problematickým správaním, s ktorým má váš rodinný príslušník ťažkosti:

- Zmena osobnosti
- Rozprávanie alebo konanie bez premýšľania o dôsledkoch
- Zvýšené výdavky
- Nebezpečné alebo nebezpečné správanie
- Prehnané reakcie alebo zraňujúce reči v hneve

3. Plán na podporu pozitívneho správania

Plán na podporu pozitívneho správania je komplexný dokument založený na spolupráci, ktorý popisuje podrobný prístup k podpore osoby s problematickým správaním vyplývajúcim z poranenia mozgu. Aby sme mohli vytvoriť efektívny plán podpory pozitívneho správania, musíme pochopiť **správanie** (B – z ang. “behaviour”), čo sa deje pred ním, alebo **príčiny** (A – z ang. “antecedent”) a čo sa stane po správaní, alebo **dôsledky** (C – z ang. “consequence”). Preto model ABC!



Plán na podporu pozitívneho správania môže byť zdĺhavý proces – musí byť prispôbený osobe s poraním mozgu a často si vyžaduje prístup „pokus-omyl“. Je tiež dôležité myslieť na ciele člena rodiny s poraním mozgu, ako aj na prostredie, v ktorom sa správanie deje.

Všetky zahrnuté stratégie sa opierajú o základy rešpektu a úcty voči dotknutej osobe – určité správanie sa nám môže nepáčiť, ale zachováme úctu k danej osobe a budeme hľadať pozitívne spôsoby, ako podporiť vhodné správanie namiesto použitia trestov alebo nátlaku:

- Vybudujte si pozitívny vzťah
- Vytvorte si konzistentné postupy
- Počas správania zostaňte pokojní a reagujte pozitívne
- Zapojte osobu do diskusie o problémoch správania.

Veci, ktoré musíme zvážiť pri vývoji individualizovaného plánu na podporu pozitívneho správania, sú:

Stanovte si dosiahnuteľné ciele

Pozrite sa na život človeka a identifikujte príležitosti na zvýšenie a zlepšenie účasti na činnostiach a rolách, ktoré ich bavia a považujú za zmysluplné. Je tiež dôležité pomôcť osobe rozvíjať zručnosti, ktoré na to budú potrebovať. Obnovenie nezávislosti človeka zapojením sa do aktivít a sociálnych rolí je jedným z najúčinnějších spôsobov podpory pozitívnej zmeny správania.

Uistite sa, že vysielate jasné a konzistentné správy

Chceme sa uistiť, že osobe s poranením mozgu vysielame jasné a konzistentné správy. Potrebujú vedieť, čo sa stane, ak dôjde k problematickému správaniu, a rovnako aj to, čo sa stane, ak takto konať nebudú. Je veľmi dôležité, aby VŠETCI členovia rodiny (a blízki priatelia) boli zapojení do plánu.

Rozvíjajte štruktúru, rutinu a predvídateľnosť správania

To umožňuje osobe pripraviť sa na to, čo príde ďalej. Chceme sa vyhnúť akýmkoľvek náhlym zmenám alebo prekvapeniam, pretože to môže byť pre človeka ohromujúce a stresujúce. Napríklad vykonávanie väčšiny aktivít, ako je jedlo, príprava alebo sprchovanie každý deň v rovnakom čase.

4. Definovanie problematického správania

Kto, čo, kde, prečo a kedy?

Je dôležité zhromaždiť čo najviac informácií o problematickom správaní, aby ste čo najlepšie pochopili a podporili danú osobu, aby sa zmenila. Môžete položiť nasledujúce otázky, ktoré vám pomôžu pochopiť:

- Kto
- Čo?
- Kde
- Prečo
- Kedy

Vezmime si príklad z problematického správania Johna: kričí na svojich bratov

Kto: John na svojich bratov

Čo: John opakovane veľmi hlasno kričí na svojich bratov, aby prestali hrať futbal na dvore

Kde: John je vnútri a pozerá televíziu v obývačke a jeho bratia sú vonku na dvore

Prečo: John hovorí, že nepočuje svoj televízny program, keď sa bratia hrajú

Kedy: Popoludní, keď vysielajú televízny program, ktorý chce sledovať.

Je dôležité si uvedomiť, že správanie (či už problematické alebo nie) je formou komunikácie. Ak teda vieme, čo sa daná osoba snaží komunikovať (prečo sa správanie deje), máme väčšiu šancu ovplyvniť, ako sa to stane alebo či sa to bude opakovať.

Je správanie normálne pre danú situáciu?

Niekedy po poranení mozgu môže byť problematické správanie nové a niekedy to môže byť len bežné správanie, ktoré sa zhorší alebo stane „náročnejším“.

Mnoho ľudí napríklad z času na čas nadáva alebo kričí, najmä keď zakopnú s malíčkom na nohe alebo udrú rukou o stôl. V tejto situácii by bolo normálne kričať alebo nadávať. Keď sa to však stáva neustále, môže to byť problematické.

Usúdiť, že je správanie problematické, vieme, ak z toho plynú negatívne dôsledky pre osobu s poranením mozgu. Napríklad, ak sa im priatelia začnú vyhýbať alebo je pravdepodobné, že sa znova zrania. Správanie sa nepovažuje za problematické len preto, že ho ostatní neschvaľujú.

Ak použijeme predchádzajúci príklad, keď John kričí na svojich bratov, keď chce pozerať televíziu, je pochopiteľné, že niekto chce počuť televíziu, ale nie je prijateľné neustále kričať a nadávať alebo očakávať ticho od ostatných, kým je John vnútri a jeho bratia sú vonku.

Tri užitočné otázky, ktoré si môžeme položiť na identifikáciu dôsledku správania, sú:

1. Predstavuje toto správanie bezpečnostné riziko alebo zranenie osoby alebo iných?
2. Obmedzuje správanie prístup osoby k aktivitám alebo znižuje účasť?
3. Spôsobuje správanie iných ľudí stiahnutie sa a vedie k sociálnej izolácii?

5. Čo predchádza správaniu: Príčiny (antecedents (A))

Príčiny sú pred správaním a zahŕňajú všetky veci, ktoré môžu ovplyvniť, či sa správanie stane alebo nie. Tieto sú známe ako „spúšťače“.

Prevenca správania: Zmena spúšťačov

Prevenca je lepšia ako liečba! Správa príčin alebo spúšťačov je oveľa jednoduchšia, efektívnejšia a menej závislá od schopnosti osoby s poranením mozgu. Plán na podporu pozitívneho správania bude klásť dôraz na proaktívne stratégie, ktoré môžu znížiť frekvenciu náročného správania, ako aj znížiť eskaláciu a dopad, keď sa správanie spustí.

Existujú tri typy príčin:

1. **Faktory prostredia:** typ prostredia, hluk, teplota, časť dňa, fyzický priestor
2. **Faktory súvisiace s činnosťou:** povaha úlohy, miera výberu, známosť úlohy, povolený čas
3. **Iní ľudia:** rodina, blízke osoby, opatrovatelia, susedia, poskytovatelia služieb

Je možné, že *malá* zmena jednej z nich spôsobí veľkú zmenu v správaní, osobe s poranením mozgu a celej rodine.

Napríklad, ak John rád pozerá konkrétnu reláciu v konkrétnom čase, mohla by sa nahráť, aby sa nemusela pozeráť v rovnakom čase, keď sa jeho bratia hrajú na dvore (tj keď prídu doma zo školy).

Dôležité: Čo nemôžeme zmeniť, sú veci súvisiace s poranením mozgu. Sú to veci ako pamäť, únava alebo nálada. Avšaktie vieme niekedy kompenzovať.

Na príklade Helimy, ktorá má jasný prehľad rodinného rozpočtu a jasný zoznam toho, čo je potrebné vedľa počítača, môže Helima vidieť, koľko peňazí má k dispozícii a čo potrebuje.

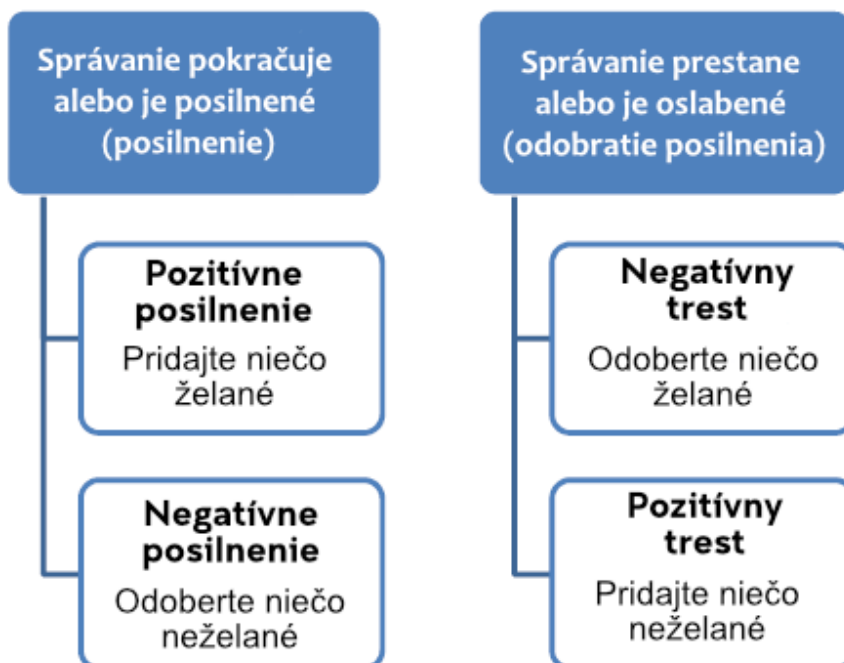
6. Čo nastáva po správaní: Dôsledky (consequences (C))

Dôsledky správania zahŕňajú veci, ktoré sa dejú potom, čo sa vyskytlo správanie. Dôsledky nám môžu povedať, či je pravdepodobné, že sa správanie zopakuje. Následok môže byť posilniť (správanie bude pokračovať alebo sa bude zvyšovať), alebo neposilniť správanie (správanie sa zastaví alebo sa zníži). To, ako zareagujeme, môže mať veľký vplyv na to, či sa určité správanie zopakuje.

Zastavenie správania: Riešenie dôsledkov

Existuje množstvo rôznych spôsobov, ako môžeme zastaviť problematické správanie človeka a znížiť pravdepodobnosť jeho opätovného výskytu. Jedným z nich je odmeňovanie správania, ktoré je dobré a vhodné. Ďalším je odstránenie posilnenia, ktoré udržujú správanie v chode. Tretím je poskytnutie negatívneho posilnenia (odstránenie niečoho požadovaného) alebo trestu za správanie, ktoré je nevhodné alebo náročné.

Pozrime sa na ne podrobnejšie pomocou nasledovného diagramu:



Pozitívne posilnenie

Toto je vo všeobecnosti najúčinnější strategia. Stimulácia je poskytnutá okamžite, keď dôjde k požadovanému správaniu. Napríklad John zvyčajne stíchne, keď je znepokojený, a potom zrazu začne na všetkých kričať. Učí sa povedať členom rodiny, keď je nervózny, a robiť svoje hlboké dychové cvičenia. Zakaždým, keď si na to spomenie, jeho činy sú chválené.

Positívne posilnenie nie je úplatok – posilnenie prichádza po splnení úlohy, úplatok sa ponúka skôr. Pokúste sa uistiť, že posilňovač je praktický, etický a platný pre ciele správania. Načasovanie je kritické – zabezpečte, aby k pozitívnemu posilneniu došlo ihneď po požadovanom správaní.

Pozrime sa, ako by to mohlo fungovať na príkladoch z našich rodín.

Tran: Pozitívne posilnenie

Ak chce byť Tran nezávislejší a každý deň si pripravovať jedlo pre seba, Jenny môže toto správanie posilniť (Tran si pripravuje jedlo) tým, že mu dá cez víkend výlet na futbalový zápas (niečo, po čom túži). Mohlo by tiež byť schopné pripraviť jedlá, ktoré má rád, čo by bolo tiež odmenou.



Helima: Negatívne posilnenie

Užitočné môže byť aj odstránenie posilnení, ktoré udržuujú určité správanie v chode (napr. nuda). Keď Helima nemá nič zaujímavé na práci, je pravdepodobnejšie, že trávi čas nakupovaním vecí na internete alebo hazardnými hrami. Zadávaním užitočných úloh, ktoré sú príjemné a zmysluplné, aby sa Helima cítila užitočná, ju zapojí do stimulujúcejších a vhodnejších činností.

Trest

Ďalším spôsobom, ako reagovať na náročné správanie, je trest. Tresty zvyknú fungovať horšie ako posily. Tresty často prídu na rad práve vtedy, keď sú členovia rodiny unavení, rozrušení alebo frustrovaní. Keď sa to stane, niekedy trest v skutočnosti skončí tak, že viac posilní správanie (zvyší rozsah správania).

7. Čo nerobiť!

Existuje niekoľko vecí, ktoré je dobré nerobiť. Na tieto veci sa ľahko zabudne, tak na ne myslite!

1. Nepripúšťať zmeny na úrovni schopností danej osoby. Patria sem zmeny, ako je strata pamäti a ťažkosti s exekutívnymi funkciami, ako sú tie, o ktorých sa hovorí v module 1.
2. Nepripúšťať nedostatok hnacej sily alebo motivácie spôsobený poranením mozgu. Napríklad povedať „On(a) je len lenivý“.
3. Vytváranie hodnotových úsudkov o správaní osoby. Napríklad myslenie „On(a) je len hrubý“.
4. Personalizácia správania osoby. Napríklad „On(a) to robí len preto, aby ma našťval“.

Zhrnutie

Gratulujeme k absolvovaniu druhého modulu programu This Way Ahead. V tomto zhrnutí sme diskutovali o tom, čo je plán na podporu pozitívneho správania a ako sa používa v rodinách. Diskutovali sme aj o tom, ako posúdiť, či je správanie problematické pomocou stratégie „kto, čo, kde, prečo, kedy“. Preskúmali sme predchádzajúce informácie a dôsledky správania (model ABC), aby sme podporili vášho člena rodiny pri vykonávaní zmien.

Skvelá práca, dokončili ste druhý modul. Pamätajte, že sa môžete kedykoľvek vrátiť a znovu si prečítať Modul 2. Vlastne vám odporúčame, aby ste si ho tento týždeň znova prečítali aspoň raz.

Teraz, keď ste dokončili prvé dva vzdelávacie moduly, si môžete vybrať, na ktoré problematické správanie by ste sa chceli zamerať. Môžete iprejsť toľko modulov, koľko chcete, v závislosti od potrieb vašej rodiny.

Váš kontrolný zoznam

Úlohy, ktoré by ste mali vykonať po tomto module, sú:

- Znova si prečítajte modul 2
- Znovu si prečítajte a vytlačte tento súhrn modulu (nebude to trvať dlho!)
- Pochopte, čo je plán podpory pozitívneho správania.
- Monitorujte správanie člena vašej rodiny pomocou „kto, čo, kde, prečo, kedy“.
 - Je to problematické správanie?
- Preskúmajte spúšťače (predtým) a dôsledky (po) správania (model ABC).
- Pochopte posilňovanie a tresty za správanie
- Preskúmajte často kladené otázky a sekcie doplnkových zdrojov na webovej stránke
- Odmeňte sa za dokončenie Modulu 2!