

Modul “Ťažkosti so sociálnymi situáciami”

Privítanie a prehľad modulu

Tento súhrn obsahuje prehľad kľúčových bodov diskutovaných v module o sociálnych ťažkostiach po poranení mozgu. Obsahuje niekoľko úloh pre vás. Tento modul sa zameria na to, aké typy sociálnych ťažkostí majú ľudia s poranením mozgu, aké problémy s myslením spôsobujú tieto problémy a niektoré stratégie, ktoré môžete použiť doma so svojim rodinným príslušníkom. Pomocou ABC modelu zmeny správania sa Gerry dokázal naučiť, prečo sa Sandra správala tak, ako sa správala k iným ľuďom, ako aj naučiť sa niektoré stratégie, ktoré Sandre pomôžu v budúcich sociálnych situáciách.

Váš kontrolný zoznam

Tu je zoznam tém, ktorým sa budeme venovať v tomto súhrne.

1. Aké sociálne ťažkosti sa vyskytujú po poranení mozgu?
2. Prečo sa to deje? Čo sú predchodcovia?
 - a. Ťažkosti s čítaním neverbálnych informácií
 - b. Ťažkosti s ovládaním vlastnej neverbálnej komunikácie
 - c. Ťažkosti s plánovaním a organizáciou
 - d. Pomalšie myslenie
 - e. Premýšľanie o nápadoch
 - f. Problémy s pamäťou
3. Čo môžu robiť rodiny?
 - a. Stratégie a posily!
4. Zhrnutie
5. Váš kontrolný zoznam

1. Aké sociálne ťažkosti sa vyskytujú po poranení mozgu

Ľudia s traumatickým poranením mozgu môžu sociálne situácie vnímať ako veľmi náročné a nepríjemné. Niektoré zo sociálnych problémov, ktoré ľudia môžu mať, zahŕňajú:

- Interakciu v skupinách
- Nájdenie si nových priateľov
- Udržiavanie starých priateľstiev
- Udržiavanie vzťahov
- Vytváranie nových vzťahov
- Spoluprácu s ostatnými, najmä na pracovisku

- Prispôsobenie komunikačných štýlov v rôznych prostrediach

Skontrolujte, s ktorými z nich má váš rodinný príslušník problémy.

2. Prečo sa to deje? Čo sú spúšťače?

Ťažkosti s čítaním neverbálnych signálov druhých ľudí

Ľudia s poranením mozgu môžu mať problémy s čítaním signálov, ako je výraz tváre osoby alebo reč tela. Napríklad, ak je osoba znudená konverzáciou, môže zívnuť a pozrieť sa na hodinky. Avšak osoba s poranením mozgu nemusí byť naladená na tieto signály, a preto pokračuje v rozprávaní bez toho, aby si uvedomila, že osoba, s ktorou sa rozprávajú, chce konverzáciu ukončiť.

V príklade Gerryho sa Sandra niekedy zapája do rozhovorov, ktoré vedú iní, ale nedokáže prečítať výrazy tváre ostatných, keď vyzerajú prekvapene alebo urazene.



Ťažkosti s ovládaním vlastnej neverbálnej komunikácie

Ľudia s poranením mozgu majú často problémy s kontrolou vlastnej neverbálnej komunikácie. Môžu hovoriť príliš nahlas alebo hovoriť viac či menej ostrým tónom. Niekedy majú problém kontrolovať rýchlosť toho, čo hovoria, a rozprávajú prí rýchlo. Z toho dôvodu je pre ostatných ťažké ich pochopiť.

V príklade Gerryho môže byť Sandra veľmi strohá a priamočiara a má problém začať konverzovať. Má tendenciu priveľa rozprávať bez toho, aby čakala na odpoveď od druhej osoby.

Ťažkosti s plánovaním a organizáciou: exekutívne funkcie

Exekutívne (výkonné) funkcie boli predstavené v Module 1 a dozvedeli ste sa o tom, čo to zahŕňa a ako, poškodenie mozgových oblastí, ktoré zahŕňajú výkonné funkcie, vedie k problematickému správaniu. To znamená, že ľudia majú problémy s plánovaním a organizovaním seba a svojich myšlienok. Často bývajú rýchli alebo impulzívni so slovami, ktoré používajú, a so svojimi požiadavkami.

Pomalšie myslenie

Kvôli zmenám v mozgu po zranení môžu byť ľudia s poranením mozgu pomalší v tom, ako premýšľajú o veciach alebo chápu, čo sa hovorí. To znamená, že pravdepodobne budú mať problém sledovať viacero konverzácií, napríklad v skupinovom prostredí.

Gerry vysvetlil, že Sandra má často na večierkoch ťažkosti. Zdá sa, že nedokáže sledovať konverzáciu, najmä ak hovorí viac ako jedna osoba. Sandra je preto frustrovaná a má pocit, že sa s ňou nikto nerozpráva.

Premýšľanie o nápadoch na konverzáciu

Mnoho ľudí s poranením mozgu má problémy s vytváraním alebo vymýšľaním tém, o ktorých by mohli hovoriť. Majú tendenciu hovoriť o tých istých veciach znova a znova. Môže to byť ťažké, pretože ostatných tieto rozhovory nudia, a preto sa im vyhýbajú. Niekedy sa zdá, že ľudia s poranením mozgu sa „zaseknú“ na jednej téme a nedokážu prejsť na novú tému.

Gerry nám povedal, že je veľmi ťažké rozprávať sa so Sandrou o niečom inom ako o veciach, ktoré má rada, ako je záhradníctvo a remeslá. Je to ako keby sa Sandra nevedela opýtať iných ľudí na ich záujmy a aktivity. Gerry vysvetlil, že keď príde rodina ich syna, radi im rozprávajú o svojej práci a živote. Ale Sandra na tento rozhovor nereaguje tak, že by im kládla otázky a prejavovala záujem. Namiesto toho buď odíde, alebo nasmeruje konverzáciu späť na niečo, čo robila.

Kvôli Sandrinmu poraneniu mozgu má problém presunúť pozornosť od vecí, ktoré má rada a o ktorých je zvyknutá hovoriť, aby sa sústredila na to, o čom hovorí jej syn alebo nevesta.

Problémy s pamäťou

V Module 1 ste sa dozvedeli o typoch ťažkostí s myslením, ktoré sa vyskytujú po poranení mozgu, vrátane problémov s pamäťou. Keď majú ľudia s poškodením mozgu problémy s pamäťou, môže to spôsobiť, že sa zamerajú na veci, ktoré sa stali v minulosti a dobre si ich pamätajú. Môže to tiež sťažiť nájdenie nových priateľov, pretože tí nie sú týchto spomienok. Môže to tiež obťažovať starých priateľov, ktorí nie vždy chcú hovoriť o rovnakých veciach.

Sandra zvykne uviaznuť v minulosti, keď boli jej deti ešte malé. Celý čas o nich hovorí, akoby to boli ešte deti. Väčšina Sandriných priateľov o tom nechce znova a znova počuť, ale zdá sa, že Sandra nedokáže posunúť tému rozhovoru. Keďže si Sandra nedokáže zapamätať veľa nových informácií, rozhovory o nedávnych aktivitách sú pre ňu veľmi ťažké.

3. Čo môžu rodiny robiť?

Pamätajte, že najužitočnejšia vec, ktorú môžu rodiny urobiť, je zmeniť **spúšťače** alebo **zabrániť** tomu, aby sa vyskytlo problematické správanie. Existuje mnoho spôsobov, ako to urobiť v sociálnych situáciách!

Zmena alebo predchádzanie príčinám (spúšťačom):

Cvičenie a hranie rolí

Pomocou metódy ABC si môžete precvičiť pár spúšťačov konverzácie so svojim rodinným príslušníkom. To znamená, že osoba môže najskôr začať konverzáciu o niečom, čo sa začína písmenom „A“, a ak sa zasekne, prejsť na písmeno „B“ atď.

Napríklad Gerry môže cvičiť so Sandrou predtým, ako odídu do domu priateľa. Sandra by mohla začať konverzáciu o cestovaní po Austrálii, po ktorej by sa spýtala, či táto osoba rada Bicykuje a potom, či zvykne Cestovať.

Čím viac je niekto schopný trénovať tieto zručnosti, tým istejšie sa bude cítiť pri ich používaní.



Signál, keď potrebujú pomoc

Keď je váš rodinný príslušník v sociálnej situácii a cíti sa nepríjemne alebo má problémy, môže byť užitočné mať signál, ktorú vám môžu dať. Dohodnite sa na geste, ktorý obaja poznáte, takže keď spoznáte, že váš rodinný príslušník má problémy, môžete mu pomôcť bez toho, aby ste vyvolali rozpaky.

Napríklad Gerry a Sandra by mohli prísť s gestom, ktoré obaja poznajú, takže keď má Sandra ťažkosti v sociálnej situácii, napríklad keď stojí príliš blízko pri danej osobe, Gerry jej dá signál a ona môže urobiť krok späť. Tento signál môže byť jednoduchý, ako napríklad položiť im ruku na plece.

Je tiež dôležité dohodnúť sa na tom, ako reagovať, ak má človek problémy. Chcú, aby ste prišli a zakročili, ak vidíte, že sa správajú nevhodne alebo hovoria niečo, čo by nemali? Alebo chcú pomoc pri riadení konverzácie, keď sa snažia nájsť veci, o ktorých by sa mohli rozprávať?

Cieľom je, aby sa človek cítil pohodlne a sebaisto, nie zahanbene a trápne. Určitá spätná väzba je však dôležitá, aby mohli zmeniť svoje správanie, keď sa stáva problémom a kým nebude príliš neskoro.

Dôslednosť je kľúčom!

Počas tohto intervenčného programu sme zdôrazňovali dôležitosť konzistentnosti. Pre ľudí s poranením mozgu je to veľmi dôležité. Keď všetci členovia rodiny, ako aj priatelia reagujú rovnakým spôsobom, je oveľa pravdepodobnejšie, že osoba s poranením mozgu sa naučí nové zručnosti alebo spôsoby reakcie.

To tiež znamená, že členovia rodiny by mali neustále modelovať vhodnú komunikáciu pred členom rodiny s poranením mozgu. Napríklad, keď niekto vyjadrí svoj názor, je užitočné použiť zdvorilý

spôsob nesúhlasu, napríklad povedať „chápem váš názor, ale podľa môjho názoru si myslím, že...“, namiesto „nie, je to takto...“.

Obmedzenie množstva práce pre mozog

Zranený mozog musí pracovať mimoriadne tvrdo, aby spracoval informácie. Takže existujú veci, ktoré môžeme urobiť, aby sme znížili množstvo práce, ktorú musí mozog vykonať. To pomôže znížiť únavu mozgu.

Príkladom vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste zmenili prostredie (zabránenili spúšťačom!), sú:

- Zníženie množstva času stráveného v sociálnych situáciách
- Obmedzenie počtu ľudí na spoločenskom stretnutí
- Uistite sa, že váš rodinný príslušník je oddýchnutý a dobre najedený
- Ubezpečte sa, že osoba s poranením mozgu nebude zaplavená množstvom nových informácií na zapamätanie (napríklad veľa nových mien)

Ako reagovať (následky):

Pomoc s vedením rozhovorov

Pomoc pri nasmerovaní konverzácie člena vašej rodiny, keď idú mimo tému alebo začnú hovoriť o tej istej veci znova a znova vie byť užitočné. Namiesto toho, aby ste ich opravovali alebo demonštrovali, čo urobili zle, nasmerujte ich rozhovor na novú tému.

Napríklad Gerry počul, ako Sandra začala rozprávať o deťoch na dovolenke, ktorá sa stala pred 20 rokmi. Namiesto toho, aby povedal „Sandra, už si nám o tom povedala“, by Gerry mohol nasmerovať Sandru, aby sa porozprávala o svojom včerajšom obede so svojou kamarátkou Julie.

Ľudia s poranením mozgu majú často problém ostať pri aktuálnej téme a usporiadať si myšlienky. Keď sa to stane, je dobré im jemne pripomenúť, o čom hovorili, a povzbudiť ich, aby pokračovali v konverzácii. Napríklad, keď Sandra odbočí od témy, Gerry jemne povie: „Sandra, včera si hovorila o svojom krásnom obede, radi by sme o tom počuli viac“.

Posilnenie a odmeny

Keď člen rodiny s poranením mozgu koná v sociálnej situácii primeraným spôsobom, odmena alebo pochvala mu môže pomôcť posilniť správanie (zvýšiť pravdepodobnosť, že sa to bude opakovať). Môže to byť vo forme pochvaly osoby s poranením mozgu za zvládnutie náročnej situácie, ako je nehoda alebo stretnutie s novou osobou. Povedzte im presne, čo urobili dobre, aby sa z toho mohli poučiť.

Gerry by mohol povedať: „Páčilo sa mi, ako si povedala: „Je v poriadku, ak ti poviem, čo si myslím?“, Sandra, bol to skvelý spôsob, ako vyjadriť svoj názor“. Zameranie sa na pozitívne správanie a jeho posilňovanie môže byť ešte efektívnejšie ako kritizovať problematické správanie.

Váš kontrolný zoznam

Vaše úlohy, po dokončení tohto modulu:

- Zopakujte si modul Ťažkosti so sociálnymi situáciami
- Znovu si prečítajte a vytlačte tento súhrn modulu (nebude to trvať dlho!)
- Rozoznávajte typy problémov, ktoré vznikajú v sociálnych situáciách ľuďom s poranením mozgu
- Uvedomte si, prečo sa tieto problémy vyskytujú: ťažkosti s myslením
- Vedzte, čo možno urobiť, aby sme im zabránili: zmena spúšťačov (príčin)
- Vedzte, čo možno urobiť po sociálnych ťažkostiach: dôsledky
- Preskúmajte často kladené otázky a sekcie doplnkových zdrojov na webovej lokalite
- Odmeňte sa za dokončenie tohto modulu.

Zhrnutie

Gratulujeme k dokončeniu modulu Ťažkosti v sociálnych situáciách. V tomto zhrnutí sme diskutovali o typoch problémov, ktoré môžu mať ľudia s poranením mozgu v sociálnych situáciách. Diskutovali sme aj o tom, prečo sa tieto problémy môžu vyskytnúť a aké problémy s myslením ich spôsobujú.

Naučili ste sa niektoré spôsoby, ako môžete zabrániť alebo zmeniť spúšťače, aby ste znížili pravdepodobnosť, že dôjde k problematickému správaniu. Naučili ste sa tiež zručnostiam, ako reagovať na člena rodiny, keď sa nachádza v náročnej sociálnej situácii.