

Milena Kostić

AAD HHD

HIPERAKTIVNOST I BAHOVE
CVETNE ESENCIJE



ADHD

ADHD

* Slaba koncentracija

Stalno u pokretu

ADHD

Beograd, 2015.

* Slaba samokontrola

* Slaba koncentracija

HIPERAKTIVNOST I BAHOVE CVETNE ESENCIJE

U našem savetovalištu bili smo u prilici da steknemo veliko profesionalno iskustvo u kontaktu i radu sa decom i omladinom koja su hiperaktivna. Ovu problematiku smo tretirali kao deo njihove prirode, a ne kao bolest ili poremećaj. Isto kao što neko dete može da bude stidljivo, jognunasto, tvrdoglavo ili sanjar, tako neko drugo može biti impulsivno i vrlo aktivno po prirodi.

Enerdžibilderi

Deca koju opisujemo kao hiperaktivnu su rođena sa velikom količinom vitalne energije i mogu biti vrlo brzi, efikasni i aktivni. Kao što postoje 'bodibilderi' koji su nabijeni mišićnom masom, tako postoje oni koji su nabijeni energijom, dakle 'enerdžibilderi', E-bilderi.

Tako visok nivo energije osnova je njihove:

- *Mentalne snage* - vrlo su inteligentni, brzo razumeju, lako procesuiraju više misli i tema u jedinici vremena, lako odlučuju i brzo prelaze sa reči na dela
- *Naglašenih, intenzivnih emocija* - sposobni su da osete i da pokažu veliku ljubav i radost i jednako veliku ljutnju i bes
- *Fizičke snage* - vrlo su izdržljivi, stalno su u pokretu, boljeg su fizičkog zdravlja od vršnjaka, sve što rade rade brzo (jedu, hodaju, pričaju, spavaju), potrebno im je manje komfora (manje toplote u prostoru, manje hrane, manje udobnosti...)

*Visok nivo
energije*





Zbog toga su sposobni da započnu i obavljaju više aktivnosti u isto vreme, iz čega proističe visoka efikasnost, za razliku od onih koji ne raspolažu tolikom količinom energije.

Ovo bi bila njihova „jača strana“, njihove prednosti. A šta bi mogle biti njihove slabosti?

Velika količina energije zahteva dobro razvijene sposobnosti upravljanja i korištenja te energije, kao što je:

- ☸ Sposobnost samokontrole
- ☸ Sposobnost da namerno usmere i zadrže pažnju koliko je potrebno
- ☸ Sposobnost da budu strpljivi, da čekaju druge na koje su upućeni (roditelja, učitelja, prijatelja) koji imaju manje energije od njih.

* *Disproporcija snage
i sposobnosti*



Stalno u pokretu

Suština problema je u nesrazmeri između količine energije i stepena razvijenosti sposobnosti potrebnih da se upravlja tolikom energijom. Hiperaktivna deca i odrasli su kao veliki automobil sa snažnim motorom od više hiljada kubika, ali kočnicama i volanom nekog malog 'jugića'.

U ovom slučaju, potencijali tako snažnog motora ostaju beskorisni ili, suprotno, potencijalno značajno ugrožavaju putnika kao i sve druge pored kojih prolaze. Umesto ravnoteže, ta disproporcija je napravila neravnotežu.

Sledeći pasus mogao bi pojasniti kako potencijalni kvaliteti mogu postati potencijalne mane iz kojih kasnije lako proisteknu raznoliki praktični problemi u svakodnevnom životu.

Ravnoteža



Neravnoteža

| | | |
|---------------------|---------|--|
| Brzina | postaje | brzopletost |
| Strpljenje | postaje | nestrpljenje |
| Pažnja | postaje | nepažnja |
| Aktivnost | postaje | Hiperaktivnost i gomila započetih aktivnosti. |
| Samokontrola | postaje | Impulsivnost i ispadi u ponašanju |
| Efikasnost | postaje | Neefikasnost |

Ova lista sadrži veliki deo opisa koji definiše ono što se označava kao ADHD.

Nestrpljenje, nedostatak samokontrole, problemi sa pažnjom, nemir i besciljne aktivnosti, nervoza, ponavljanje grešaka, socijalna i emotivna nezrelost, neuspesi koji nisu srazmerni detetovim potencijalima, sve su to praktični dnevni problemi i izazovi koji su rezultat gore opisivanog disbalansa.

U našem savetovalištu koristimo Bahove cvetne esencije da umanjimo i naposljetku eliminišemo ovaj nedostatak ravnoteže. Pomažemo deci i odraslima da upostave i neguju sopstvenu ravnotežu, da razviju sopstvene potencijale u kapacitete ili da obnove sposobnosti koje su blokirane prisustvom pomenute neravnoteže.



NAŠA ISKUSTVA SA BAHOVIM ESENCIJAMA

*Mala
i velika
deca*

Sušтина tretmana odnosi se na rad sa roditeljima (preko njih sa vaspitačima, učiteljima, nastavnicima...) i na rad sa detetom na razvoju neophodnih veština i sposobnosti da spoznaju sebe i vladaju sobom.

U tretmanu hiperaktivne dece neki važni kriterijumi moraju da budu zadovoljeni:

Obzirom da se velikom većinom radi sa predškolskom i školskom decom, bilo je jako važno pronaći i osloniti se na metod koji je bezbedan i jednostavan za primenu, za kućno ili samostalno korišćenje.



Korišćenje Bahovih cvetova je jednostavno i bezbedno za samostalno uzimanje čak i kod male dece.

Potreba za razvojem i negovanjem sposobnosti je dugoročna. Bilo je potrebno pronaći metod, alatku, koji neće ostaviti posledice niti imati negativne efekte zbog dugotrajne upotrebe. Tretman ne sme da ostavi fizičke, emotivne niti mentalne posledice nakon dugotrajne upotrebe. Hiperaktivnoj deci, kao i njihovim vršnjacima, potrebna je podrška s vremena na vreme tokom njihovog prirodnog rasta i razvoja, punog prirodnih izazova - polazak u obdanište, u prvi razred, rođenje mlađeg deteta u porodici, prelazak u peti razred, predpubertet i pubertet, odnosi sa vršnjacima i pozicioniranje u grupi nakon upisa u srednju školu, odnosi sa suprotnim polom, autoritetima... Kao što i njihovi vršnjaci imaju povremeno potrebu za podrškom i osloncem, isto takvu potrebu imaju i 'enerdžibilderi' s tim što su oni suočeni sa još jednim velikim izazovom -

naglašenom unutrašnjom nesrazmerom između snage i sposobnosti da upravljaju tolikom snagom.

Dugoročna upotreba bahovih cvetova je potpuno bezbedna.

Hiperaktivnoj deci i odraslima potrebna je alatka kojom mogu da neguju sopstvena mentalna i emotivna stanja kako bi povratili i sačuvali balans snage i sposobnosti upravljanja snagom. Sve što je opisano kao 'Neravnoteža' upravo se odnosi na mentalna i emotivna stanja osobe. Bahovi cvetovi su namenjeni upravo za to.

U periodima kada je potrebna podrška, ona bi morala biti kontinuirana. Kada god su hiperaktivna deca van kuće, tj kada pored njih nije roditelj da ih podseti na pravilo, ili kada pored njih nije asistent koji im pomaže u učenju, dakle na času nekog kontrolnog ili pismenog zadatka, bahove esencije deluju u kontinuitetu (24/7). Kada dete koristi esencije, on je podržan njihovim delovanjem svo vreme, dan i noć, koliko god ih koristi.

Važno je naglasiti da se uz bahove cvetove raste i razvija kao ličnost. Cvetovi otklanjaju blokade zbog kojih nismo efikasni ili nismo dorasli nekoj situaciji kao što bismo mogli biti da nismo blokirani nekom manom ili nekom nesposobnošću. Ovo navodimo zbog toga što prekidanje uzimanja bahovih cvetova neće vratiti stvari na staro - dok smo koristili esencije, otklonili smo neke blokade i postali efikasniji ili barem manje neadekvatni u svakodnevnom životu.

Članovi porodice Enerdži-bildera takođe traže podršku. Činjenica je da nije ni malo lako ni roditeljima ni drugoj deci te porodice pored hiperaktivnog deteta. Opšte je poznato

*Kontinuirana podrška
i za članove porodice*



koliko je teško biti roditelj ovom detetu, istovremeno je veliki izazov za održanje braka njegovih roditelja, kao i za emotivni razvoj njegovih braće i sestara. Neke statistike su pokazale da su razvodi roditelja hiperaktivne dece sedam puta učestaliji nego kod drugih roditelja. Ista alatka, tj. bahove esencije mogu se koristiti i u pružanju podrške roditeljima i braći/sestrama; na jednom mestu, u istom savetovalištu moguće je raditi i sa detetom i sa njegovim bližnjima. Jednostavnije je i stvar je komforna kada svi članovi porodice mogu da reše svoje probleme na jednom mestu.





HIPERAKTIVNA DECA I ODRASLI OBIČNO KORISTE BAHOVE CVETOVE ZA:

🌸 Razvijanje, obnavljanje i negovanje veštine samokontrole

🌸 Za razvijanje strpljenja, eliminisanja napetosti i ner-voze koje nestrpljenje samo po sebi generiše.

🌸 Ovo su deca sa posebnim emotivnim potrebama da budu voljena i prihvaćena po svaku cenu. Dakle jedan od važnih aspekata njihove ličnosti je da budu u intenzivnoj emotivnoj razmeni sa drugima, rekla bih i sa svima drugi-ma ne samo sa svojim bližnjima.

*Naglašene
emotivne
potrebe*

✘ *Slaba samokontrola*
✘ *Slaba koncentracija*

⊗ Obraćanje pažnje i zadržavanje fokusa, koncentracija, jako zavise od aktuelnog mentalnog i emotivnog stanja svake osobe. To je naravno slučaj i sa hiperaktivnim osobama. Razlog odsutnosti ili nesposobnosti da se obrati i zadrži pažnja mora da se istraži: da li je to preplavljenost besom, ili je nestrpljenje, ili sklonost ka sanjarenju, da li je strah ono što blokira nečiju sposobnost da se koncentriše, okupiranost nekom brigom, ili nešto deseto.



Nezrelost

⊗ Emotivna i socijalna nezrelost. Emotivno nezrela osoba, dete ili odrasli, je nesposobna da prepozna sopstveno emotivno stanje (osim jednostavnog 'dobro' i 'loše'); nije vešta ni da prepozna emotivno stanje drugih, niti je sposobna da kontroliše sopstvena osećanja. Socijalno nezrela osoba nije sposobna da prepozna pravila grupe ili situacije u kojoj se nalazi, nije sposobna da ih nauči niti da se vlada u skladu sa pravilima, tj očekivanjima – šta se od nje u toj situaciji očekuje, šta treba da radi a šta ne sme da se radi. E-bilderi nisu emotivno niti socijalno zreli u odnosu na svoje vršnjake. Neka istraživanja su pokazala da oni sazrevaju u proseku 30%sporije u odnosu na vršnjake. Ovo je primetno i kod odraslih hiperaktivnih osoba. Ruku na srce, nije ni moguće uočiti niti naučiti pravila i razviti ove sposobnosti uz nestrpljenje i nesposobnost samokontrole. Zato će se desiti da E-bilder ponovi grešku po stoti put jer neće znati u čemu je pogrešio. A to znači da on često nije sposoban da predvidi efekte svojih postupaka.

Nesposobni da predvide efekte svojih postupaka

⊗ Ta nesposobnost da ne ume da predvidi efekte svojih namera i postupaka je izvor vrlo neprijatnih iskustava, traumatičnih, šokantnih, iskustava ekstremnog straha, blama, usamljenosti, anksioznosti... Sve ovo upućuje na potrebu da se koriste bahove esencije i intervjuom treba istražiti koje.



☼ Nedovoljna adaptacija na okruženje i vreme u kojem žive (običajni, navike, porodična pravila, kontakti sa komšijama, vršnjacima, u školi i t.d.) takođe je važan aspekt. Moje iskustvo u radu sa decom koja nemaju harmoničan razvoj ističe vrednost cveta oraha kao jednog od cvetova u individualnoj kombinaciji.

☼ Loše ponašanje (neposlušnost, delikventno ponašanje, bežanje iz škole, zloupotreba supstanci i drugo) su uobičajeni problemi koje prate disharmoničan razvoj E-bildera, a vidljivi su već na uzrastu od devet, deset godina.

Nedovoljna adaptacija



Loše
ponašanje

RODITELJIMA OBIČNO TREBA SLEDEĆA PODRŠKA:

☼ Da se izbore sa osećanjem krivice i grižom savesti. Poznato je kako majke lako osete krivicu kad nešto sa detetom nije u redu. Sklonost ka ovom emotivnom reagovanju dodatno se pojačava reagovanjem drugih – detetovog oca, babe i dede, školskog osoblja i komšija – kada prvo okrive nju, glasno ili prećutno, za detetove nestašluke ili loše ponašanje i daju joj do znanja da misle da je ona suviše popustljiva u detetovom vaspitavanju.

☼ Stanja razočaranja, nestrpljenja, iscrpljenost, neraspoloženja, ponekad očaj i beznade, stalna briga i strah. Sve su to prirodne posledice iskustva kada svi napori roditelja ostanu bez rezultata. Roditelj može da bude i ljut, na sebe, na dete, na nastavnike koji je nerazumeju, ili na život uopšte. Stanje očaja u nekom momentu može preći u pesimizam – da tu više ništa i ne može da se učini. To je posebno težak akcenat u dijadi roditelja i deteta.

☼ Hiperaktivnom detetu, našem E-bilderu, granice su potrebnije nego bilo kom drugom detetu. Zato je vrlo važno da su njegovi roditelji sposobni da ih definišu i da ih brane. Potrebno je istražiti šta blokira roditelja u tome da postavi i brani granice: da li je to njegova bolećivost prema detetu, da li je to nesposobnost, neznanje kako se to radi, da li je nedostatak hrabrosti da se konfrontira sa detetom u strahu od mogućih posledica te konfrontacije, da li je osećanje krivice ono što tom roditelju vezuje ruke, ili nešto sasvim drugo?



Pravila.
pravila...

- Očaj
- Krivica

Veliku pomoć koju možemo pružiti roditelju je da pokažemo razumevanje za njegov položaj i izazove kojima je svakodnevno izložen. Možda ćete čak biti prva osoba koja će pokazati razumevanje i saosećanje s njom. Njom? Ovo je nenametljiv način da naglasimo ko nosi najviše tereta i odgovornosti u podizanju E-bildera. A to je često zbog toga što baš majke imaju neki unutrašnji osećaj, glasić koji im govori da je njihovo dete ok, da nije bolesno, da nije ni razmaženo, ali da treba nešto uraditi da bi ga sačuvala i izvela na put.

Sledeći korak je da informišemo roditelja o prirodi detetovog problema ukazujući kako je ta nesrazmera između njegovih mogućnosti i njegovih sposobnosti postala izvor njegovih dnevnih problema i izazova. Kada roditelj spozna od čega se sastoji njihov problem oslobodiće se osećanja bespomoćnosti.

Značajna tema podrške biće podizanje i druge dece koju roditelji E-bildera imaju. Mnogo puta se desilo da je ovo dete najstarije od dece, pa je po prirodi neadekvatan model za mladju braću/sestre. U porodici je često potrebno da se primene različita pravila vaspitanja za hiperaktivno dete u odnosu na drugo dete, brata ili sestru. To su realno dodatni izazovi, prave zavrzlake šta činiti u konkretnim situacijama.

I naredni važan korak (nakon pokazanog razumevanja i objašnjavanja prirode problema deteta) je da ih upoznamo sa cvetnom apotekom dr Baha. Cvetne esencije su registrovane na našem tržištu i mogu se naći u apotekama.

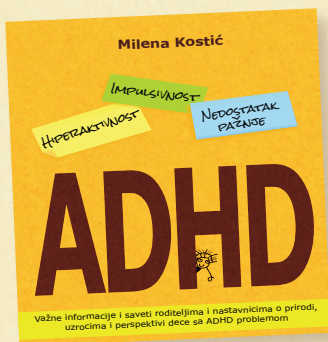
Važno je znati!

Brošuru napisala Milena Kostić, psiholog i osnivač psihološkog savetovališta Jazz.



Ukoliko ste se zainteresovali za pristup dr Baha i korištenje bahovih cvetova, više detalja naći ćete u knjizi: „Bahove Cvetne Esencije“ koja može da se kupi u savetovalištu.

Engleska verzija ovog udžbenika može se naći na Amazonu:



Priručnik o ADHD-u za roditelje i nastavnike dostupan je za besplatno čitanje i preuzimanje na sajtu savetovališta

Englesku verziju teksta o hiperaktivnosti i bahovim cvetovima možete pogledati na:

