

## **Vrišti, baca se, udara...**

### **Je li zločest ili je nešto drugo u pitanju?**

Svaki roditelj se barem jednom našao u situaciji u kojoj je njegovo dijete preplavio osjećaj bijesa, ljutnje, frustracije. U tom trenutku dijete izgubi osjećaj kontrole, izgleda kao da je svu snagu usmjerilo na udaranje šakama i nogama, a glasnice proizvode urlike za koje niste ni znali da mala usta mogu proizvesti. Roditelji se u takvim situacijama često osjećaju nemoćno, ljutito ili posramljeno, pogotovo ako se ovakva ponašanja dogode na javnim mjestima, pred rodbinom, prijateljima... tad često kazne dijete ili viknu na njega kako bi brzim postupkom prekinuli ispad ljutnje. No, je li to dobar način zaustavljanja ljutnje? Što time poručujemo djetetu?

Važno je osvijestiti da ovakva ponašanja nisu rezultat lošeg odgoja niti djetetova želja da Vas razljuti. Također, pogrešno je misliti da ćemo razmaziti dijete ako mu dopustimo da pokaže ljutnju na ovaj način.

Dječji ispadi ljutnje, takozvani tantrumi, javljaju se nakon prve godine života, a najčešće prestaju oko pete godine života. Tantrumi predstavljaju normalnu, očekivanu fazu razvoja, a javljaju se jer dijete još nije sposobno kontrolirati svoje emocije. Biološki gledano, njihov mozak i živčani sustav nisu još dovoljno zreli za takvo složeno ponašanje kao što je samokontrola.

U mlađoj dobi djeca tek uče prepoznavati svoje emocije i nositi se s njima. U ovoj dobi djeca su usmjerena na sebe i zadovoljavanje svojih potreba, teško im je čekati da dobiju ono što žele. Također, ovo je faza u kojoj djeca počinju pokazivati želju da sve učine sami, primjerice da se obuku, jednu samostalno, obavljaju jednostavne kućanske poslove. Ovo je čest izvor frustracije jer za neke stvari još nisu dovoljno motorički spretni.

Pokušajte zamisliti sljedeću situaciju: pokvario vam se televizor upravo u trenutku kad ste poželjeli pogledati omiljeni film. Pokušavate ga popraviti, ali ne znate kako. Isključujete, uključujete, provjeravate kablove...ali nema rezultata. U tom trenutku raste vam frustracija jer je film već odavno počeo. Na kraju se razljutite, izađete van zalupite vratima.

Kako biste se osjećali da vam netko kaže: „Pa kako to ne znaš popraviti? To svi znaju!

Prestani dramiti, taj film je ionako bezveze. Ljutiš se bez razloga.“

Bi li vam to smanjilo ljutnju?

A sad zamislite da vam netko kaže: „Razumijem da si ljuta, nakon svih obaveza samo si se htjela malo opustiti uz film. Hoćemo pozvati nekog da popravi televizor, a film ćemo probati pogledati navečer?“

Biste li se osjećali bolje?

Ovo je primjer izljeva bijesa iz uloge odrasle osobe.

## **Pa kako onda reagirati na dječje izljeve bijesa?**

### **1. Pokušajte ih predvidjeti i smanjiti.**

Pokušajte uočiti u kojim situacijama se najčešće javljaju tantrumi. Možda je to navečer, kad je dijete umorno. Možda u situacijama kad je prisutno puno ljudi. Možda kad mu prekidate igru bez najave. Pokušajte odgovoriti na ove potrebe. Kad je dijete jako umorno možda nije najbolje vrijeme za lekciju iz pospremanja sobe. Ako je puno ljudi prisutno, možda nije toliko važno da se dijete izlaže i razgovara sa svima. Možda da mu najavite nekoliko minuta ranije ako mora prekinuti igru jer krećete u posjet baki.

### **2. Budite prisutni.**

Kad dijete preplavi frustracija i ljutnja najbolje što možete učiniti biti uz njega. U prvoj fazi ljutnje vjerojatno neće pristati na zagrljaj ili kontakt. Ostanite uz njega, dijete će samo doći u zagrljaj ili pokazati plakanjem da želi kontakt kad prođe početna navala ljutnje.

### **3. Pokažite da razumijete.**

Kratke rečenice, poput: „Vidim da ti je teško“ i „Jako te to razljutilo, znam“ najmoćnije su oružje. Pokažite da ga razumijete, ali izbjegavajte duge rečenice i objašnjavanja zašto se to dogodilo, kako je trebao reagirati i slično. U situacijama jakih emocija dijete vas neće čuti.

### **4. Ograničite ga ako ozljeđuje sebe ili druge.**

Ako dijete prilikom tantruma udara sebe, druge ljude ili uništava stvari, zaustavite ga. Čvrsto ga primite ili uzmite u ruke i udaljite iz situacije i recite da razumijete da je ljut, ali ne dopuštate da udara sebe/druge/stvari. Važno je to reći smirenim, ali odlučnim glasom.

### **5. Ne zaustavljajte ispad ljutnje popuštanjem ili nagrađivanjem.**

Ako dijete ima tantrum zbog toga što ste mu odbili dati slatkiš ili uključiti crtiće, ne popuštajte kako biste zaustavili navalu bijesa. Ponekad je roditeljima teško gledati dijete kojemu je teško, ali ako mu ne dopustite da proradi svoje emocije neće naučiti regulirati ih. Ako mu ipak date crtić kad počne tantrum time dijete dobiva poruku da će vikanjem i udaranjem dobiti ono što želi. U tom slučaju možete očekivati puno više ispada ljutnje sljedećih dana.

### **6. Ne ignorirajte ga.**

Ponekad čujemo savjete da dijete treba ignorirati pa će se neželjeno ponašanje zaustaviti. U slučaju tantruma djetetu je teško nositi se sa situacijom u kojoj se našlo i potrebna mu je naša blizina i razumijevanje. Ignoriranjem dobiva poruku da njegovi problemi nisu vrijedni naše pažnje.

### **7. Razgovarajte nakon što se slegnu emocije.**

Kad prođe bura emocija tad možete razgovarati s djetetom o razlozima njegove ljutnje. Možete reći da je pravilo da nema slatkiša prije večere ili da se igračke pospremaju u

kutiju kako se ne bi izgubile. Također, možete ponoviti da razumijete da se naljutio, ali da mu nećete dopustiti da ozljeđuje sebe ili druge.

Ispadi bijesa velik su izazov za roditelje, ali i prilika da dijete nauči regulirati svoje emocije. Kako bi dijete što bolje razumjelo svoje emocije i naučilo ih regulirati važno je prihvatiti sva emocionalna stanja. Ako djetetu kažemo da nije lijepo kad je ljut, da je on malen i da bi trebao uvijek biti sretan ili da smo tužni kad je ljut...tad mu šaljemo poruku da nije u redu osjećati sve emocije i da nešto s njim nije u redu ako osjeća ljutnju, tugu, ljubomoru, frustraciju, bijes.

Svaka emocija je korisna i ima ulogu u našem životu. Emocije se javljaju ovisno o situaciji i ne možemo ih kontrolirati. Ono što možemo jest naučiti djecu iskazivati emocije na primjeren način.

Za kraj zapamtite...

**Kad naše male ljude preplave velike emocije naš je posao pružiti im mirnu luku...a ne pridružiti se njihovom kaosu.**