

Napad bijesa (tantrum) kod maloga djeteta

Plač

Plač je kod čovjeka znak boli, nezadovoljstva, neispunjene potrebe ili tuge. Plač kod djeteta obično znači nesretnost radi neke nezadovoljene potrebe. On ne mora uvijek značiti i bijes. Malo dijete ili dojenče do kraja prve godine života može iz raznih razloga često i dugo plakati, no ono ne zna iskazati bijes.

Napad bijesa (tantrum)

Iskazivanje bijesa je karakteristika djece dvogodišnjaka i trogodišnjaka. Tu pojavu treba shvatiti kao normalni dio djetetova razvoja, ukoliko je vezana samo uz određenu djetetovu dob. Napad bijesa je provala nekontrolirane djetetove energije. Nekad navala bijesa nastane očekivano, a drugi put se pojavi kao grom iz vedra neba. Obično nastane brzo, traje tri do četiri minute i brzo se smiri. Dijete se najčešće vrlo brzo oporavi i nastavi se igrati kao da se ništa nije dogodilo. Prvi ispadi bijesa su veoma uznemirujući kako za samo dijete, tako i za roditelje, osobito ako se radi o njihovomu prvomu djetetu. Najčešće je to prava «drama» za majku koja prisustvuje toj burnoj reakciji.

Napad bijesa na javnom mjestu

Majkama je osobito neugodno ako se ispadi dječjega bijesa odvijaju u javnosti: na ulici, u trgovini, u nekom uredu ili u čekaonici. Okolina s podsmjehom promatra nemoćnu i posramljenu majku i njezino dijete koje kipti od bijesa. Ohrabrujuća informacija za majku jest činjenica da nastup bijesa nije znak lošega odgoja djeteta.

To je djetetova instinktivna reakcija na situaciju koja ga frustrira. Dijete u tim trenucima ne ovladava svojim reakcijama i ne može ih usmjeravati. Bijes kod djeteta nije promišljen izraz ljutnje ili neposlušnosti. Zbog svoga bijesa dijete se osjeća nemoćno, zaprepašteno i na kraju napada ima silnu potrebu za majčinom utjehom.

Kako izgleda napad bijesa

Dijete u napadu bijesa ima burne i nekontrolirane izljeve negativnih emocija u vidu udaranja, vrištanja, pljuvanja, grizenja i urlanja. Ono se baca na zemlju, udara nogama o tlo, baca predmete oko sebe, kako bi dramatikom i bukom pojačalo svoj učinak.

Dvogodišnjak osjeća istodobno veliku potrebu za majkom, a s druge strane se svim silama želi majke riješiti i samostalno nešto izvesti. Želi majci ugoditi ali ima i silnu potrebu da joj prkosi. Zbog toga dvogodišnjak zna pribjegavati bijesu, kako bi realizirao nešto od željenoga. Dijete će vas koji put odgurnuti, ugristi, udariti ili jasno reći kako vas ne voli. Vi kao odrasla i zrela osoba nemojte nikad doći u iskušenje da odvratite djetetu kako i vi njega ne volite. Vaš mališan mora uvijek biti siguran da ga vi volite bezuvjetno, bez obzira kako se on ponaša.

Kako reagirati u takvim situacijama

1. Kad dijete dobije napad bijesa, dajte mu prostora da se makne od vas. Najčešće je upravo to dijete htjelo i postići.
2. Ako je praktičnije, odmaknite se vi sami od njega.
3. Ignorirajte dijete i njegovu «predstavu».
4. Okrenite mu leđa ili iziđite iz prostorije.
5. Ostanite mirni, duboko dišite, osvijestite si da vi kao roditelj niste ništa krivi.
6. Ne diskutirajte s djetetom za vrijeme navale njegova bijesa.

No budite u blizini da ga dočekate u svoj zagrljaj kada ga prođe faza zlovolje.

Kako vaše dijete raste, tako i njegovi ispadi bijesa traju dulje ili postaju žešći. Neki put dijete u napadu bijesa sve dulje leži na podu, udara nogama i glavom i pri tome se zaista može i ozlijediti. Na kraju napada vaše dijete je u suzama i veoma nesretno. Ono je iskazalo svu svoju ljutnju, iscrpilo je svu svoju snagu, no nije postiglo cilj i tada počne jecati. Tim svojim stanjem dijete vam daje do znanja da vas tada doista treba.

Napad bijesa kod trogodišnjaka

Kad je u pitanju trogodišnjak, njegovi napadi imaju i konkretnu strukturu. Dijete će vam na primjer jasno pokazati kako namjerno izaziva svađu s vama. Ono želi da vi prihvatite tu «igru» kako bi imalo izgovor za sukob. Vi na primjer zamolite dijete da učini nešto potrebno, a ono vam odgovori: „neću, učini to ti sama“.

U toj dobi dijete će vam uvijek prkositi! Svaki njegov odgovor će uvijek biti negativan!

Zato mu nemojte postavljati pitanja na koja će ono moći odgovoriti sa «Ne».

Na primjer, nemojte ga pitati želi li jesti. Pitajte ga želi li jesti npr. jaje ili špagete. Tada ono nema mogućnosti da odgovori negativno. Od djeteta morate tražiti da se opredijeli, za jedno ili drugo jelo, a ne da odlučuje hoće li uopće jesti.

Kako ćete vi sami «preživjeti» napad djetetova bijesa

Vi ćete napade djetetova bijesa ponekad teško moći ignorirati i oni će vas često uzrujati. No najvažnije je znati da morate ostati mirni: pomoći će vam da par puta duboko udahnete, te da se udaljite od djeteta. Dajte djetetu prostora i vremena da vrati svoju samokontrolu, pričekajte da ono samo dođe k vama. Kad se stiša djetetov bijes, vašeg ćete goropadnog nasljednika morati umiriti u zagrljaju. Obratite pažnju na to kako će samo dijete biti zaprepašteno snagom vlastite ljutnje koju nije moglo svladati.

Što je svrha bijesa

Dijete najčešće bijesom želi nešto postići kod roditelja, odgajatelja ili okoline. Do svoje četvrte godine dijete obično savlada napade svoga bijesa i shvati da se tim napadima ne dobiva uvijek ono što je željelo. Pomognite mu da uoči kako ima i drugih načina da dođe do svoga cilja. Koji put će vas dijete potajice promatrati krajičkom oka i odglumiti napad bijesa ukoliko opazi da ste se koncentrirali na to. Ako vidi da ga ignorirate, proći će ga volja za valjanjem po podu i vrištanjem.

Zapamtite!

Vi kao roditelj morate prisustvovati napadu bijesa. No iz toga zbivanja i vi i dijete morate izvući poučke.

Svojim ignoriranjem vi dajete djetetu do znanja djetetu da mu je bolje da vam svoju želju priopći riječima. Ono će na taj način uvidjeti da je sva njegova ljutnja bila posve nepotrebna.