

Izljevi bijesa kod djece



Upravo doživljavate danas već drugu navalu bijesa svog jednogodišnjaka. Nema znakova prestanka, a nadzvučni krikovi probijaju zrak, kidaju vam uši i tresu zube.

Prvi poriv je da pobjegnute i pridružite se cirkusu, no naravno, to nije moguće. Mora postojati bolji način. Nastupi bijesa (tantrumi) variraju od cmizdrenja i plakanja do vrištanja, udaranja, bacanja i hvatanja zraka. Jednako su česti kod dječaka i djevojčica, a javljaju se u dobi od jedne do tri godine. Neka djeca doživljavaju ih redovito, druga rijetko i s dugim pauzama između izljeva. Dječja narav dramatično se razlikuje – neka su djeca sklonija bijesu nego druga. U tom kaosu udaranja i vikanja, izljevi bijesa i vas mogu potpuno izbezumiti. No umjesto kao katastrofu, shvatite ih kao priliku za učenje.

Zašto djeca doživljavaju izljeve bijesa?

Čak i dijete s najlakšim karakterom ponekad ima izljeve bijesa. Oni su normalan dio razvoja i nisu loši sami po sebi. Za razliku od odraslih, djeca nemaju razvijen sistem suzdržavanja i kontrole.

Zamislite kako bi se vi osjećali da ste odlučili programirati svoj DVD player, a ne možete, bez obzira koliko se trudili, samo zato što ne razumijete kako. Zaista frustrirajuće – biste li psovali, bacili knjigu s uputama ili bi jednostavno otišli i zalupili vratima? To bi bila odrasla verzija tantruma. Jednogodišnjaci također pokušavaju shvatiti svijet i kad nisu sposobni obaviti zadatak, koriste jedino oruđe koje im je na raspolaganju kako bi ispuhali frustraciju – izljev bijesa. Nekoliko je osnovnih uzroka izljeva bijesa poznato svim roditeljima. Dijete traži pažnju, umorno je, gladno ili se osjeća nelagodno. Nadalje, izljevi bijesa često su rezultat nezadovoljstva svijetom – dijete ne može dobiti stvar ili pridobiti roditelja da napravi nešto što ono želi. Frustracija je nezaobilazni dio života, sve dok djeca pokušavaju shvatiti kako ljudi, stvari i njihova vlastita tijela funkcioniraju.

Tantrumi su česti tijekom druge godine života, u vrijeme kad djeca svladavaju jezik. Jednogodišnjaci obično razumiju više nego što znaju izraziti. Zamislite da ne možete izraziti svoje potrebe – i eto frustracije koja prethodi bijesu. Kako se govorne vještine poboljšavaju, izljevi bijesa postaju rjeđi. Zadatak s kojim se jednogodišnjaci suočavaju je sve veća potreba za samostalnošću. Dijete želi osjetiti neovisnost i kontrolu nad okolinom, a to je ponekad više no što može podnijeti. Sve su to savršeni uvjeti za unutarnju borbu jer dijete misli: "Mogu to sam." Ili: "Želim to, daj mi." Kad otkrije da ipak ne može i da ne može sve biti onako kako ono želi, pravo je vrijeme za izljev bijesa.

Izbjegavanje izljeva bijesa

S iznenadnim izljevima bijesa najbolje ćete izaći na kraj ako ih pokušate izbjeći. Evo nekoliko prijedloga koji vam u tome mogu pomoći: Provjerite glumi li vaše dijete jer ne dobiva dovoljno pažnje. Djetetu je negativna pažnja (roditeljski odgovor na izljev bijesa) bolja od nedostatka pažnje. Naviknite se primjećivati dijete kad je dobro (time in), što znači da trebate nagraditi vaše zlato s malo pažnje za dobro ponašanje. Omogućite djetetu da osjeti kontrolu nad malim stvarima, što može zadovoljiti potrebu za neovisnošću i suzbiti izljeve bijesa. Ponudite manje izbore poput biranja vrste soka,

vremena kada će oprati zube (npr. prije ili poslije kupanja). Zabranjene stvari držite negdje gdje ih dijete neće vidjeti ili moći dohvatiti. Tako ćete sanjiti izazove i onemogućiti bijes. To naravno neće uvijek biti moguće, osobito izvan vlastitog doma, gdje okolinu ne možete kontrolirati.

Odvratite djetetu pažnju. Iskoristite kratke raspone pažnje i ponudite mu zamjenski predmet umjesto željenog, započnite novu aktivnost da bi nadomjestili zabranjenu ili umanjili frustraciju. Možete i jednostavno promijeniti okolinu. Odvedite dijete van ili u drugu sobu. Odredite vrijeme za uspjeh dok se dijete igra ili usavršava novi zadatak. Uvijek nudite igračke i igre prilagođene uzrastu. Možete početi s nečim jednostavnim prije nego krenete na zahtjevnije zadatke.

Pažljivo razmotrite dječju molbu ili zahtjev. Je li zaista pretjeran? Možda i nije. Sami birajte bitke i prilagodite se kad možete. Budite svjesni dječjih granica. Ako znate da je dijete umorno, nije najbolji trenutak za nabavku ili još samo jedan zadatak na brzinu. Ako dijete radi nešto opasno, a ponavlja zabranjeno ponašanje i nakon što mu je rečeno da prestane, primijenite time-out ili držite dijete čvrsto nekoliko minuta. Budite uporni. Dijete mora razumjeti da ste neumoljivi kad je sigurnost u pitanju.

Postupci pri izljevima bijesa

Kada ste suočeni s mučnim izljevima bijesa, bez obzira na uzrok, zapamtite: ostanite smireni. Ne komplicirajte problem vlastitom frustracijom. Djeca osjete kada se roditelji ljute. To samo pogoršava frustraciju vašeg djeteta, tako da se morate nositi s još gorim izljevom bijesa. Umjesto toga, duboko udahnite i pokušajte bistro razmišljati. Vaše dijete se oslanja na vas i vi ste mu uzor. Udaranje i pljuskanje ne pomaže; fizički postupci šalju djetetu poruku da su primjena sile i tjelesno kažnjavanje u redu. Umjesto toga, imajte dovoljno samokontrole za oboje. Najprije pokušajte shvatiti što se događa. Izljevi bijesa trebaju se različito rješavati ovisno o uzroku. Pokušajte shvatiti odakle dolaze. Na primjer, ako je upravo doživjelo veliko razočaranje, trebat će vašu utjehu. Potpuno je druga situacija kad nastupi izljev bijesa zato što je djetetu nešto odbijeno. Jednogodišnjaci imaju razvijene prilično elementarne vještine zaključivanja pa vjerojatno nećete daleko stići objašnjavanjem. Ignoriranje ispada jedan je način rješavanja – ako izljev bijesa ne predstavlja prijetnju djetetu ili drugima. Nastavite sa svojim aktivnostima, ne obraćajući pažnju na dijete, ali držite ga na oku. Ne ostavljajte dijete samo. Dovoljno je što se nosi s emocijama koje ne može kontrolirati, ne mora se još osjećati i napušteno. Ako je dijete u situaciji da povrijedi sebe ili druge tijekom izljeva bijesa, odvedite ga na tiho i sigurno mjesto da ga smirite. To se također odnosi na izljeve bijesa na javnim mjestima. Starija djeca najčešće koriste tantrume da bi bilo po njihovom ako su naučili da im takvim ponašanjem uspijeva. U školskoj dobi, prikladno je poslati ih u sobu da se malo "ohlade". Umjesto da odredite vremensku granicu, možete reći djetetu da u sobi mora ostati toliko dugo dok ne vrati kontrolu. Ovakva opcija osnažuje; dijete samo može utjecati na ishod vlastitim postupcima, i na taj način dobiva osjećaj kontrole koji se tijekom izljeva bijesa izgubi.

Nakon oluje

Povremeno će dijete imati problema s prekidanjem izljeva bijesa. U tom slučaju, pomaže da kažete djetetu: "Pomoći ću ti da se smiriš." Nikako nemojte nagraditi dijete popuštanjem nakon provale bijesa. To će samo pokazati vašem djetetu da je bijes bio učinkovit. Umjesto toga, verbalno pohvalite dijete što je vratilo kontrolu. Neka djeca su posebno osjetljiva nakon izljeva bijesa, obično kad znaju da nisu bila u pravu. Sada je vrijeme da dijete zagrlite i uvjerite da ga volite bez obzira na sve.

Kada posjetiti liječnika?

Konzultirajte liječnika:

Ako imate pitanja o onom što radite i što vaše dijete radi.

Ako su provale bijesa češće ili traju dulje nego što biste očekivali.

Ako ste nezadovoljni svojim reakcijama.

Ako stalno popuštate.

Ako izljevi bijesa potaknu puno loših osjećaja.

Ako izljevi bijesa postaju sve češći, jači, dulji.

Ako vaše dijete redovito povrijedi sebe ili druge.

Ako je dijete destruktivno.

Ako dijete pokazuje poremećaje raspoloženja poput negativnosti i odbijanja, niskog samopoštovanja ili pretjerane ovisnosti.

Pedijatar također može potražiti tjelesni problem koji ponekad pogoduje izljevima bijesa, iako je to rijetko. To uključuje probleme sa sluhom, vidom, kronične bolesti, zastoj govora ili probleme s učenjem.

Zapamtite, izljevi bijesa najčešće nisu razlog za brigu i uglavnom se smiruju sami od sebe. Kako se djeca razvijaju, kako se poboljšava njihovo poimanje sebe i svijeta oko sebe, razina frustracije se smanjuje. Manje frustracije i više kontrole znače manje izljeva bijesa – i sretnije roditelje.

Za MojDoktor:
Martina Zvonarić, VMS