

# Nie potrafię się Nie złościć

*Napady hysterii, płaczu, buntu, tupanie nogami, plucie, rzucanie się na podłogę, wyginanie ciała... To jedne z poważniejszych zachowań mówiących rodzicowi, że jego maluch prawdopodobnie nie radzi sobie z własnymi emocjami: złości, sprzeciwu, frustracji, agresji. Jest to także objaw mówiący „Zwróć na mnie swoją uwagę”, może też oznaczać etap rozwojowy -buntu i przekory, który zaczyna się około drugiego roku życia.*

*Warto jednak zwrócić uwagę na kilka istotnych rzeczy: Napady złości i buntu u dzieci mogą przybierać dwojaką formę: mogą być spokojne i niezbyt ekspresyjne, lub ostre, nagłe i nasilone.*

*Czasami jest to krótkotrwały bunt, złość, zwłaszcza jeśli dziecko musi podporządkować się i zaakceptować konkretne reguły i zasady, których wymagają od niego rodzice, a nie chce tego zrobić. Zazwyczaj jest to zwykły sprzeciw lub próba wymuszenia własnej racji. Jeśli rodzice są konsekwentni w swoim zachowaniu, maluch szybko uczy się, że zachowanie historyczne nie daje upragnionych skutków.*

*Problem pojawia się gdy atak buntu przejawia się w długotrwałą histerię połączoną z napadami agresji fizycznej. Zazwyczaj wtedy dziecko: kopie, uderza pięściami, rzuca się na podłogę, rzuca napotkanymi przedmiotami, niszczy zabawki, okłada rodzica rękami. Atak hysterii może być tak silny, że dziecko traci kontakt z rzeczywistością - w żaden sposób nie reaguje na tłumaczenia, słowa, nie nawiązuje kontaktu wzrokowego, nie pozwala się przytrzymać, przytulić. Maluch przestaje kontrolować swoje zachowanie i niejednokrotnie traci świadomość tego, co dzieje się z nim samym i wokół niego.*

*Kiedy napad złości jest tak silny a dziecko odczuwa bezradność może dość do autoagresji tj. uderzania głową o podłogę, okładanie pięściami zabawek lub mebli, gryzienie samego siebie, wyrywanie sobie włosów.*

*Stan psychiczny dziecka bardzo szybko udziela się rodzicowi. Kiedy zatem dziecko ma napad złości i przejawia charakterystyczne objawy,*

poziom zdenerwowania rodzica szybko rośnie. Wtedy też reakcje i zachowania są bardziej impulsywne, nieprzemyślane, gwałtowne, niewspółmierne do bodźca. Rodzic, który ulegnie negatywnym emocjom, przegrywa bitwę z "niegrzecznym dzieckiem". Reagowanie krzykiem i złością tylko pogarsza sytuację, która staje się nie do opanowania.

## **Dlaczego tak trudno zachować spokój?**

Rodzice podczas takich sytuacji doświadczają nie tylko złości z powodu nieodpowiedniego zachowania swojego dziecka ale również wielu przykrych emocji, do których można zaliczyć: żal, frustrację, zawód, poczucie winy, poczucie, zwątpienie w siebie, strach.

Żal i zawód wiążą się z tym, że dziecko nie spełnia oczekiwań rodzica, pomimo konkretnych założeń wychowawczych jakie sobie stawiają. Poczucie winy, wstydu, niepowodzenia łączy się z doświadczaniem siebie jako niekompetentnego rodzica oraz przeżywaniem nieradzenia sobie w roli rodzica.

Umiejętność panowania nad sobą w momencie eskalacji złości dziecka wymaga ćwiczeń i czasu. Rodzic powinien zrozumieć powody złości i hysterii swojego dziecka oraz własne.

## **Dlaczego Twoje dziecko histeryzuje?**

Zrozumienie przyczyn sytuacji pomaga utrzymać kontrolę. Postaraj się obserwować sytuacje, zdarzenia, relacje poprzedzające lub zapowiadające zachowanie buntownicze dziecka, zwróć uwagę na własną aktywność, jej siłę, zaangażowanie.

Dziecko na pewnym etapie swojego rozwoju testuje rodziców: sprawdza siłę i stanowczość wypowiedzi, sprawdza konsekwencję zachowań, próbuje manipulować i wymuszać gdyż walczy o własną autonomię.

Zachowania te wynikają także z naturalnego etapu rozwoju funkcji psychicznych dziecka, które to zaczyna odczuwać własną wolę, zaczyna wiedzieć co lubi a czego nie, powoli precyzuje własne motywy działania. Dynamicznie rozwijające się procesy poznawcze dziecka powodują, że jest ono ciekawe wszystkiego- również nowych emocji, których

doświadcza oraz reakcji rodziców na te emocje.

Należy pamiętać, że małe dziecko nie potrafi jeszcze kontrolować własnych negatywnych emocji, dlatego histeria i bunt przebiegają tak intensywnie.

## **Jak reagować w sytuacji buntu, sprzeciwu i hysterii?**

**1.** Kiedy w sytuacji domowej wymagasz od dziecka przestrzegania zasad lub konkretnych zachowań, które ono bagatelizuje- ignoruje a jeśli coś idzie nie po jego myśli zaczyna tupać nogami i płakać. **Powinieneś dać jasno do zrozumienia dziecku, że nie zgadzasz się na takie zachowanie- wytłumaczyć że jeśli się nie uspokoi- skończy zabawę.**

Chodzi o pozbawienie dziecka aktualnej przyjemności. Odizolowanie go od miejsca oraz otoczenia, w którym ma napad hysterii. **Możesz posadzić go na krzeselku, szybko pozbierać klocki, którymi się bawił, schować ulubiony samochód itp..** Jeśli dziecko jest starsze- możesz go uprzedzić, że jeśli nie zmieni zachowania -nie przeczytasz mu wieczornej książki lub nie pomalujesz z nim kolorowanki.

**Jeśli maluch skacze po meblach, sięga do parapetów, otwiera szafki- musisz stanowczo i za każdym razem w spokojny sposób- zdejmować go i tłumaczyć, że tak nie wolno, przygotuj się, że sytuacja ta może powtarzać się kilkakrotnie- twój maluch sprawdza Cię, czy w końcu odpuścisz.**

**2.** Kiedy znajdziesz się w sytuacji, kiedy dziecko nie chce podporządkować się Twoim nakazom i rzuca się na podłogę płacząc, tupiąc nogami- **jedyne co powinieneś zrobić to zostawić go i odejść.** Oczywiście należy uważać aby dziecko nie zrobiło sobie krzywdy np. gdy uderza głową o podłogę.

Nie reaguj natychmiast, nie próbuj na siłę przytulić, wziąć na ręce- to jedynie nasila złość dziecka. Musisz pogodzić się z sytuacją, że w tym momencie Twoje dziecko się złości, buntuje -jego emocje są prawdziwe.

**3.** Kiedy widzisz, że dziecko choć trochę się uspokaja- wtedy podejdź i spróbuj wytłumaczyć dlaczego takie zachowania są niepożądane oraz powiedz krótko i wyraźnie o swoich oczekiwaniach. Spróbuj poszukać

*przyczyny takiego zachowania w swoim dziecku.*

*4. Pamiętaj o cierpliwości i opanowaniu. Musisz się przygotować, że powracanie do dziecka, tłumaczenie, że źle się zachowuje oraz zostawianie w momencie gdy bardziej nasila się jego histeria- może powtarzać się kilka razy!*

*5. Pamiętaj, że nie możesz krzyczeć, tracić panowania nad sobą. To tylko pokazuje maluchowi, że skoro Ty krzyczysz- ono też może.*

*6. Kiedy dziecko podczas zakupów rzuca się na ziemię i histeryzuje- musisz przewidzieć taką sytuację. Zakupy są nudne dla dzieci, zwłaszcza jeśli rodzic omija alejkę z zabawkami. Musisz o tym pamiętać. Przed wyjściem do sklepu umów się z dzieckiem -jakich zachowań oczekujesz a na jakie się nie zgadzasz. Zaproponuj dziecku jakąś przyjemną alternatywę po zrobionych zakupach np. wyjście na rowerek, gra w piłkę.*

*7. Jeśli pomimo zawartej umowy Twój maluch w sklepie urządza histerię- niestety musisz być konsekwentny i jak najszybciej wyjść ze sklepu (nawet jeśli będziesz musiał wynieść malucha na rękach).*

*W ten sposób budujesz swój autorytet a dziecko uczy się, że Twoje zdanie jest ostateczne.*

*8. Starszym dzieciom możesz zaproponować zabawy i metody, które służą pozbyciu się agresji i złości. Może to być walenie pięścią w poduszkę, uderzanie kijem w stertę suchych liści, darcie gazet i papieru, ugniatanie kawałka ciasta, energiczne malowanie kredką po dużym kartonie.*

*9. Wyciszeniu sprzyjają wszelkie terapeutyczne zabawy plastyczne- wydzieranki, wyklejanki, rolowanie plasteliny, malowanie maluszkami umocznymi w farbie.*

*Najważniejszą zasadą reagowania w sytuacjach buntu i hysterii jest **CIERPLIWOŚĆ RODZICA** oraz **KONSEKWENCJA ZACHOWANIA**.*

*Równie ważny jest jednolity system wychowawczy rodziców, dziadków, aby wspólnie tworzyć spójny obraz wymagań stawianych dziecku. Ma ono wtedy jasno określone zasady i reguły zachowania, które akceptują jego rodzice.*

*Dla równowagi.....- nie można zapominać o nagrodach za poprawne i pożądane zachowanie. Przy każdej możliwej okazji, kiedy Twoje dziecko ładnie zje, pokoloruje, posprząta zabawki - **CHWAŁ JE I NAGRADZAJ**. Najlepszą nagrodą są całusy, przytulanki, wspólne pieszczoty.*

*Bardzo ważne jest także poświęcanie dziecku jak najwięcej czasu **NA WSPÓLNĄ ZABAWĘ**. Taką twarzą w twarz, przy stoliku lub na dywanie. Pozbawioną rozpraszaćcych bodźców- telewizora, komputerów, tabletów.*

*Ważne abyś codziennie znalazł czas na bawienie się z dzieckiem w to, co ono zaproponuje, czas pojedynczej zabawy może być krótki, zmienność metod oraz form będzie atrakcyjna dla dziecka.*

*Kiedy poświęcasz dziecku swoją uwagę, rozmawiasz z nim, uczysz i pokazujesz, zaspokajasz najważniejsze potrzeby psychiczne. Powodujesz, że dziecko czuje się zaopiekowane, docenione, zauważone i kochane.*

*Wtedy maluch nie będzie odczuwał aż tak silnych emocji w sytuacji pobudzenia, bo wie, że i tak poświęcić mu czas na wspólną, popołudniową zabawę a tym samym zadbasz o jego prawidłowy stan emocjonalny i psychiczny.*

*Musisz wiedzieć, że już rocznemu dziecku należy wiele tłumaczyć, myślenie, że dziecko jest małe i przecież nic nie rozumie jest- błędne. Tłumacząc zaistniałe zdarzenia, sytuacje, mówiąc o uczuciach -dajesz dziecku podstawy do zrozumienia świata, reguł i zasad społecznych.*

*Opracowanie  
psycholog MZŻ  
mgr Małgorzata Jabłońska-Trautman*

*Bibliografia:*

Kozłowska A., Jak pomóc rodzicom kochanego, ale nieznośnego dziecka?, Warszawa 2005.

Obuchowska I., Nasze dzieci. Jak je kochać i rozumieć, Poznań 2008.