



Razgovor sa djecom

IZLIV BIJESA





IZLIV BIJESA

Otišli ste u kupovinu sa 2-godišnjom kćerkom Celinom koja vidi puno zanimljivih stvari poput čokolade, plastičnih zdjela i časopisa. Želi da te stvari stavite u košaricu i kupite. Ali ovi proizvodi vam ne trebaju i govorite joj da ih ostavi. Celina tada želi da kupite tri kutije njenih omiljenih kolačića. Vi joj govorite: „Ne, Celina, te kolačiće već imaš kod kuće. Molim te, vrati ih na policu!” Ali Celina ne sluša i insistira da joj kupite ove kolačiće. Zatim se počinje derati, i čini se da se neće uskoro smiriti.

Kakva bi bila vaša reakcija? Možete odabrati jednu od sljedećih 5 mogućnosti. Kliknite na oblačić da vidite kako se ova situacija može razvijati. Pronaći ćete i objašnjenje zašto bi bilo preporučljivo ne reagirati na određeni način.

„Uredu mala!
Uzmi keks!“
[Strana 2!](#)

„Ne Celina, ustani i budi dobra!
Ne možeš se tako ponašati!“
[Strana 3!](#)

„Šuti, ni jedne! Hoćeš
da te ošamarim?“
[Strana 4!](#)

Šta trebam znati o komuni-
kaciji s mališanima dok oni
prave scenu?
[Strana 6!](#)

„Vidim da si
veoma ljuta.“
[Strana 5!](#)



Osjećate olakšanje što vam je kćerka opet tiha i što više ne uznemirava ostale kupce u trgovini. Kupujete stvari koje vam zapravo i ne trebaju, samo kako biste što prije izašli iz supermarketa.

Ali budite oprezni: Ako se ovako uobičajeno budete ponašali, vaša će kći naučiti da samo treba vrištati na javnim mjestima kako bi dobila ono što želi.

Savjet: Pokušajte se zajedno pripremiti za kupovinu: napravite spisak za kupovinu, dopustite svojoj kćerki da odabere jednu stvar koju može kupiti za sebe (npr.: olovku, bananu,...). Neka vaša kćerka odabere proizvod u trgovini i stavi ga u korpu..



Postajete nestrpljivi. Osjećate se loše, jer kao otac niste u stanju kontrolirati ponašanje svoje kćerke i odgajati je. Drugi ljudi vas gledaju i vi se crvenite. Razmišljate o tome šta oni misle o vama. Čitava situacija je krajnje neprijatna i čak sramotna za vas.

Savjet: Pokušajte ostati smireni i opušteni. Ne dozvolite da vaše emocije utiču na vaše postupke. One nisu dobri savjetnici. Ponašanje vašeg djeteta nije s namjerom da vas lično uvrijedi, iako se možda to tako ne čini.

Sačekajte nekoliko trenutaka. Ostanite uz svoju kćerku i pričekajte da se smiri. Kada se vaše dijete smiri, možete je zagrliti i pokušati objasniti situaciju.

Pokušajte na sljedeći način odvratiti pažnju vaše kćerke: „Gledaj, već smo stavili toliko ukusnih namirnica u ovu košaricu! Šta misliš kakav je ukus ovog sladoleda? A šta će mama reći kad ugleda svo ovo svježe voće? Molim te da mi sada pomogneš i staviš namirnice na kasu?”

Da biste bolje shvatili vašu kćerku, pogledajte [stranu 6](#).



Nasilje/Fizičko kažnjavanje nikada nije rješenje. Ovakva reakcija narušava dobar odnos i povjerenje između vas i vašeg djeteta. Vaše dijete se ne može razviti u snažnu i samouvjerenu ličnost kada doživljava redovno fizičko nasilje. Demokratsko društvo može postojati i razvijati se samo sa zrelim osobama koje primjenjuju demokratske vrijednosti. Osobe koje trpe nasilje ne mogu se osjećati slobodnim i djelovati demokratski. Ako želite naučiti više o ovome, pročitajte uvod [Predstavljanje](#).)

Stoga pokušajte ostati smireni. Možda bi vam ovi savjeti mogli pomoći: Brojite do deset! Dišite duboko! Kratko govorite ili pokucajte nogom na pod!

Pročitajte kroz naše opće informacije što biste trebali znati o izlivima bijesa vašeg mališana ([strana 6](#)). Možda vam to može pomoći da bolje shvatite svog mališana i izbjegnute vlastite ljute reakcije..



Otac pokušava riječima izraziti kako je doživio emocije i ponašanje svoje kćerke. Ne ljuti se i shvata to kao reakciju izazvanu jakim emocijama svoje kćeri ili neverbalni znak njenog umora (jednosatni šoping prilično je naporan za dvogodišnju djevojčicu!). Primjenjujući principe otvorene komunikacije, otac počinje razgovarati s kćerkom o njenim osjećanjima. Ovo će dovesti do uspješne interakcije s njegovom kćerkom (pogledajte naše informacije o otvorenoj komunikaciji). Želite više naučiti o "otvorenoj komunikaciji"? Pogledajte više na linku : ["Razgovor sa djecom o pisanju zadaće" poglavlje "Otvorena komunikacija"](#) na stranici 4.

Kćerka se možda čini premala za takvu vrstu komunikacije, ali vrijedi pokušati. Možete izraziti svoje razumijevanje za njenu želju da kupi ove kolačiće. Tada biste mogli objasniti zašto danas nije moguće udovoljiti toj želji: „Mhmmm, u pravu si: ovi kolačići su ukusni. I ja ih volim. Ali kupili smo 3 kutije zadnji put kad smo otišli u kupovinu. Sjećaš se? Dakle, danas ne moramo kupovati kolačiće, jer će se oni koji imamo kod kuće pokvariti. Molim te, pomoz mi da vratim ove pakete na policu i idemo na kasu. Možda kući već imamo neke od ovih kolačića.”

Šta trebam znati o komunikaciji s mališanima dok oni prave scenu?

Svaki roditelj poznaje osjećaj bespomoćnosti kada su u pitanju novorođenčad. Neki se mogu osjećati povrijeđeno ili uvrijeđeno kad se mališani jako naljute bez ikakvog vidljivog razloga. Kada djeca ne poštuju utvrđena pravila i dozvole, roditelji također mogu postati jako ljuti i ponekad su u iskušenju da reaguju fizičkim kažnjavanjem.

Faza „strašnih dvojki“ kod mališana sastavni je dio njihovog razvoja samostalnosti. Ponašanje se nastavlja i kada bebe prohodaju i progovore. Kad bebe malo porastu, ta mala djeca otkrivaju vlastite potrebe i pokušavaju ih zadovoljiti novo naučenim vještinama. Pritom, lične potrebe mališana mogu biti različite u odnosu na očekivanja njihovih roditelja. Ovi nesporazumi izazivaju emocionalnu reakciju koju dijete ne može svjesno kontrolirati. Kad djeca napune tri ili četiri godine, počinju učiti kako kontrolirati svoje emocije.

Pa, šta roditelji mogu učiniti kako bi izbjegli ljutnju svoje djece? Kako se roditelji mogu nositi sa situacijama koje obično dovode do ljutnje? Ovdje ćete naći nekoliko savjeta:

- **Ne shvatajte to lično!**

Kao što je već spomenuto, djeca (do 4. godine života) nisu u stanju kontrolirati snažne emocionalne reakcije. Dakle, ljutnja nije reakcija protiv vas kao roditelja, nego je izraz snažnih emocija.

- **Ne kažnjavajte i ne tucite svoje dijete!**

Svaka vrsta kazne ili fizičko nasilje pogoršava situaciju. Vaše dijete će postati razočarano i možda zabrinuto. Ti osjećaji će još više pojačati snažne emocije i vaše dijete će vikati glasnije, pokazujući izuzetno destruktivno ponašanje. Stoga je roditeljsko kažnjavanje kontraproduktivno.

Ako shvatite da djetetova ljutnja i vas također emocionalno pogađa, možda čak pomislite i da ga tučete, onda brojite do deset i duboko dišite. Ako vam ovo ne uspije, kratko zagalamite ili tapšajte po podu! Ovo vas može malo osloboditi bijesa, a da pritom ne nanese štetu vašem djetetu.

- **Izrazite svoja osjećanja!**

Ako ste povrijeđeni, pokušajte izraziti svoje emocije slanjem ja-poruka. Možete se ljutiti, a da pritom ne budete nepravedni, i da ne povrijedite svoje dijete. Pogledajte dokument [“Razgovor sa djecom o drogi” poglavlje “I-poruke”](#) na strani 6.

- **Ostanite dosljedni!**

Potrebno je da djeca znaju granice i šta je dozvoljeno ponašanje. Moraju naučiti kontrolirati svoje potrebe i želje kako bi mogli funkcionirati u svom okruženju. Vaš mališan može shvatiti pravila kao nešto negativno, ali ona pružaju zaštitu vašem mališanu.

- **Nemojte se povlačiti, nego ostanite sa svojim mališanom!**

Nema svrhe razgovarati sa djecom tokom napetih situacija, jer oni tada ne mogu slušati šta im se govori.

- **Sjetite se svojih vlastitih „ispada“!**

Pitajte roditelje, braću i sestre kako ste se vi ponašali u tom uzrastu, u periodu djetinjstva. Možda možete uočiti sličnosti u ponašanju sa svojim mališanom. Pitajte roditelje kako su reagovali. Kako su se osjećali? Ova razmišljanja bi vam takođe mogla pomoći da razumijete osjećanja i ponašanje vašeg djeteta.

- **Zatražite pomoć!**

Ako se osjećate preopterećeni i ne možete se nositi sa emocijama svog djeteta, ne oklijevajte zatražiti pomoć. Možda vaši prijatelji, dede ili nane, ili drugi članovi porodice mogu da se brinu o vašem djetetu određeno vrijeme. Za stručnu pomoć možete potražiti i savjetnike za obrazovanje ili psihologe.

“Razgovor sa djecom Izliv bijesa” je baziran na sljedećim izvorima:

Heueck-Mauss, Doris. 2016. *Das Trotzkopfalter. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen.* 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.