



Razgovaranje s djecom dok imaju

ISPADE BIJESA





ISPADI BIJESA

Kupujete u trgovini sa svojom dvogodišnjom kćeri Anom koja otkriva puno zanimljivih stvari, poput čokolada, plastičnih zdjela i časopisa. Želi da te stvari stavite u košaricu i kupite. Ali ti Vam proizvodi ne trebaju i govorite joj da ih ostavi na miru. Ana tada želi da joj kupite tri kutije omiljenih kolačića. Vi joj kažete: „Ne, Ana, već imamo neke od takvih kolačića kod kuće. Molim te stavi ih natrag na policu!” Ali Ana se ne pokorava i inzistira da joj kupite ove kolačiće. Počinje plakati i bacati se po podu i ne čini se da će se uskoro smiriti.

Kakva bi bila Vaša reakcija? Možete odabrati jednu od sljedećih pet opcija. Odaberite jednu od mogućih reakcija i nastavite čitati na naznačenoj stranici kako biste vidjeli kako se situacija mogla razvijati. Također ćete pronaći objašnjenja zbog čega bi bilo preporučljivo ne reagirati na određeni način.

“U redu, mala moja!
Imaš svoje kolačiće!”
Idi na [stranicu 2!](#)

„Ne, Ana, ustani sad i budi
dobra djevojčica! Nemoj se tako
ponašati!”
Idi na [stranicu 3!](#)

„Odmah ušuti. Vidiš li ti
moju ruku?”
Idi na [stranicu 4!](#)

„Što trebam znati o komu-
nikaciji s mališanima dok
pokazuju ispade bijesa?”
Idi na [stranicu 6!](#)

„Vidim da si sad veoma
ljuta.”
Idi na [stranicu 5!](#)



Osjećate olakšanje što Vam je kći opet tiha i više ne uznemirava ostale kupce u trgovini. Budite spremni izaći iz supermarketa što je prije moguće, čak i ako ste primorani od kćeri, kupili stvari koje Vam stvarno ne trebaju.

Ali budite oprezni: Ako se ovako redovito ponašate, Vaša će kći naučiti da samo treba vrištati u javnosti i da će odmah dobiti ono što želi.

Savjet: Pokušajte pripremiti kupovinu zajedno: napravite popis za kupovinu, dopustite svojoj kćeri da odabere jedan proizvod koji može kupiti za sebe (npr. olovka, banana, ...). Dopustite Vašoj kćeri da odabere proizvod u trgovini i stavi ga u košaricu.



Postajete nestrpljivi. Osjećate se kao neuspjeli otac koji nije u stanju kontrolirati i odgajati svoju kćer. Ljudi Vas gledaju, a Vaše lice postaje crveno. Mislite: „Što oni moraju misliti o meni?“ Cijela situacija je krajnje neugodna čak i sramotna.

Savjet: Pokušajte ostati mirni i opušteni. Ne dopustite da emocije kontroliraju Vaše postupke. One nisu dobri savjetnici u takvim trenucima. Bijes Vašeg djeteta nije namijenjen da Vas osobno uvrijedi, iako Vam to možda emocije sugeriraju.

Pričekajte nekoliko trenutaka. Ostanite blizu svoje kćeri i pričekajte da se smiri. Kad se Vaše dijete smiri, možete ga zagrliti i pokušati objasniti situaciju.

Možda je još uvijek moguće odvratiti Vašu kćer: „Gle, već smo stavili toliko ukusnih predmeta u ovu košaricu! Možeš li zamisliti kako će izgledati ovaj sladoled? A što će mama reći kad vidi sve ovo svježe voće? Možeš li mi sad pomoći staviti namirnice na blagajničku traku?“

Da biste bolje razumjeli svoju kćer, pogledajte naše opće informacije o ispadima bijesa na [stranici 6](#).



Nasilje nikada nije rješenje. Ova reakcija uništava dobar i pouzdan odnos između Vas i Vašeg djeteta. Vaše dijete ne može razviti snažnu i samouvjerenu osobnost kad doživljava redovito fizičko nasilje. A demokratsko društvo može postojati i razvijati se samo sa zrelim osobama koje demokratske vrijednosti primjenjuju u praksi. Mentalno povrijeđeni ljudi bilo kojom vrstom nasilja ne mogu djelovati slobodno i demokratski. (Da biste saznali više o tome, pročitajte naš [uvod](#).)

Stoga, pokušajte ostati mirni i ohladite se. Možda bi Vam ove akcije mogle pomoći: Brojite do deset! Dišite duboko! Ispustite glas kratko ili lupnite nogom o pod!

Pročitajte kroz naše opće informacije što biste trebali znati o napadima bijesa kod mališana ([stranica 6](#)). Možda Vam ovo pomogne da bolje shvatite svoje dijete i izbjegnute ljutite reakcije.



Ovaj otac pokušava biti zrcalo emocijama i postupcima svoje kćeri. Ne uzima osobno ispad bijesa i shvaća ga kao izraz snažnih emocija svoje kćeri ili neverbalni znak njenog umora (jednosatna šetnja velikim trgovačkim centrom prilično je naporna za dvogodišnju djevojčicu!). Primjenjujući načela otvorene komunikacije, otac počinje razgovarati s kćeri o njezinim emocijama. To će dovesti do uspješne interakcije s njegovom kćeri. Želite naučiti više o „otvorenoj komunikaciji“? Pogledajte dokument [„Razgovor s djecom o domaćim zadaćama“](#), poglavlje „Otvorena komunikacija“, stranica 4.

Kći se možda čini premala za takvu vrstu komunikacije, ali ovaj eksperiment vrijedi pokušati. Možete izraziti svoje razumijevanje za njenu želju da nabavi ove kolačiće. Tada biste mogli objasniti zašto danas nije moguće udovoljiti toj želji:

„Mmmm, u pravu si: ti su kolačići ukusni. I ja ih volim. Ali kupili smo tri paketa prošli put kad smo išli u kupovinu. Sjećaš li se? Dakle, danas ne treba kupiti kolačiće jer će se oni koje imamo kod kuće pokvariti. Molim te, pomozmi mi da vratim ove pakete na policu i idemo do blagajne. Možda ćemo jesti neke od tvojih kolačića kada se vratimo kući.“

Što trebam znati o komunikaciji s mališanima dok oni imaju ispade bijesa?

Svaki roditelj poznaje osjećaj bespomoćnosti u vezi s ispadima bijesa kod mališana. Neki se mogu osjećati povrijeđeno ili uvrijeđeno kad se mališani jako naljute bez ikakvog vidljivog razloga. Kad djeca ne slijede utvrđena pravila i ograničenja, roditelji također mogu postati bijesni i ponekad se nađu u iskušenjima da koriste fizičko nasilje.

Faza „ispada bijesa” kod mališana dio je njihovog autonomnog razvoja. Kad bebe počinju hodati i govoriti, otkrivaju vlastite potrebe i pokušavaju ih zadovoljiti uz pomoć novonaučenih vještina. Pritom osobne potrebe mališana mogu biti u sukobu s očekivanjima njihovih roditelja. Ovi sukobi izazivaju emocionalnu reakciju kojom dijete ne može upravljati. Tek kad djeca napune tri ili četiri godine, počinju učiti kako kontrolirati svoje emocije.

Dakle, što roditelji mogu učiniti kako bi izbjegli ispade svoje djece? Kako se roditelji mogu nositi sa situacijama koje obično dovode do ispada? Ovdje ćete naći nekoliko savjeta:

- **Ne shvaćajte ispade osobno!**

Kao što je već spomenuto, djeca (do četvrte godine života) nisu u stanju kontrolirati snažne emocionalne reakcije. Dakle, ispadi bijesa nisu reakcija protiv Vas kao roditelja. Oni su izraz snažne emocije koja će opet nestati.

- **Nemojte kažnjavati ili čak tući svoje dijete!**

Svaka vrsta kazne ili fizičko nasilje samo će pogoršati situaciju. Vaše će dijete postati razočarano i možda zabrinuto. Ti će osjećaji još više pojačati snažne emocije i Vaše će dijete vikati glasnije, pokazujući pojačano destruktivno ponašanje. Dakle, roditeljska kazna kao posljedica temperamentnog ispada bijesa je kontraproduktivna.

Ako shvatite da na Vas emocionalno utječe također i tjeskoba Vašeg djeteta, možda čak pokušavate pobijediti dijete, brojite do deset i duboko dišite. Ako Vam ovo ne uspije, pustite glas nakratko ili lupnite nogom o pod! To može otpustiti dio Vašeg bijesa, a da ne naudite djetetu.

- **Izrazite svoje osjećaje!**

Ako ste emocionalno pogođeni, pokušajte izraziti vlastite emocije slanjem Ja-poruka. Na taj način možete ispuhati svoju ljutnju, a da pritom ne budete nepošteni i ne povrijedite svoje dijete. Želite saznati više o „Ja-porukama”? Pogledajte dokument [„Razgovaranje s djecom o drogama”, poglavlje „Ja-poruke”, stranica 6.](#)

- **Ostanite dosljedni!**

Djeci su potrebna ograničenja. Moraju naučiti obuzdati svoje potrebe i želje kako bi napredovali u našem svijetu. Vaše dijete može smatrati da su nametnuta ograničenja negativna ograničenja, ali pružaju siguran okvir i podršku za čuvanje Vašeg djeteta.

- **Ne prekidajte muku, nego ostanite uz dijete!**

Nije korisno razgovarati i pokušavati razgovarati o nečemu s djecom tijekom natezanja jer ih neće slušati. Pazite da se Vaša djeca ne ozlijede i budite tu da ih zadržite i mirno razgovarajte s njima kada je ispad bijesa gotov.

- **Sjetite se vlastitog „ispada bijesa”!**

Pitajte svoje roditelje, braću i sestre o vlastitom ponašanju tijekom Vaših ispada bijesa. Možda možete vidjeti sličnosti s Vašim malim djetetom. Pitajte roditelje kako su reagirali. Što ste osjećali? Ova razmišljanja mogla bi Vam također pomoći da shvatite emocije i ponašanje vlastitog djeteta.

- **Pitajte za pomoć!**

Ako se osjećate preopterećeni i ne možete se nositi s emocijama svog djeteta, ne oklijevajte zatražiti pomoć. Možda se Vaši prijatelji, djedovi ili bake ili ujne i ujaci mogu brinuti o Vašem djetetu određeno vrijeme. Također možete potražiti stručnu pomoć od obrazovnih savjetnika ili psihologa.

„Razgovor s djecom dok imaju ispade bijesa“ temelji se na sljedećim referencama:

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