



Разговарање со децата при

# НАПАД НА БЕС





## НАПАД НА БЕС

Вие купувате намирници со вашата 2-годишна ќерка Селина која открива многу интересни работи како на пр. чоколадо, пластични чинии и списанија. Таа сака да ги ставите овие производи во количката и да ги купите. Но вам не ви требаат овие производи и ѝ велите да ги остави. Потоа, Селина сака да купи три кутии од нејзините омилен колациња. Вие велите: „Не Селина, веќе имаме колациња дома. Те молам врати ги назад на полицата!“ Но, Селина не слуша и инсистира да ги купите овие колациња. Таа започнува да има напад на бес и не изгледа дека ќе се смири во скоро време.

Каква би била вашата реакција? Можете да изберете една од следниве 5 опции. Изберете еден од можните реакции и продолжете со читање на посочената страница за да видите како може да се развие ситуацијата. Исто така, ќе најдете и објаснувања зошто би било препорачливо да не се реагира на одреден начин.

„Добро малечка!, Земи си ги колацињата!“

Одете на [страница 2!](#)

„Не Селина, сега стани и биди умна! Немој да се однесуваш така!“

Одете на [страница 3!](#)

„Замолчи или ќе има друго. Ми ја гледаш раката?“

Одете на [страница 4!](#)

„Гледам дека си многу лута сега.“

Одете на [страница 5!](#)

„Како да спречиме малите деца да имаат напади на бес?“

Одете на [страница 6!](#)



Ви оплеснува дека вашата ќерка повторно е тивка и веќе не ги вознемирува другите потрошувачи во продавницата. Повеќе сакате да излезете од супермаркетот што е можно поскоро, дури и ако сте принудени да купувате работи кои навистина не ви требаат.

Но, бидете внимателни: Ако се однесувате вака редовно, вашата ќерка ќе научи дека треба само да вреска на јавни места за да го добие она што го сака.

**Совети:** Обидете се заедно да ја подготвите вашата шопинг тура: направете список за купување, оставете ја вашата ќерка да избере една нешто што таа може да го купи (на пр. : молив, банана,...). Оставете ја вашата ќерка да го избере производот во продавницата и ставете го во количката.



Станувате нетрпеливи. Се чувствувате како неуспех, татко кој не е во состојба да ја контролира и воспитува својата ќерка. Другите луѓе ве гледаат, а лицето ви станува црвено. Мислите: „Што ли мислат за мене?“ Целата ситуација е многу непријатна, па дури и срамна за вас.

**Совети:** Обидете се да останете смирени и опуштени. Не дозволувајте вашите емоции да ги контролираат вашите постапки. Тие не се добри советници. Бесот на вашето дете не е наменет да ве навреди лично, иако вашите чувства можеби тоа го сугерираат.

Почекајте неколку минути. Останете во близина на вашата ќерка и почекајте додека не се смири. Кога вашето дете е мирно, можете да ја прегрнете и да се обидете да ја објасните ситуацијата.

Можеби сè уште е возможно да се тргне вниманието на вашата ќерка: „Гледај, веќе ставивме толку многу вкусни работи во оваа кошничка! Можеш ли да замислиш каков вкус ќе има сладоледот? И што ќе каже мама кога ќе го види сето ова свежо овошје? Дали ќе ми помогнеш сега и да ги ставам намирниците на лентата на каса?“

За подобро да ја разберете вашата ќерка, видете ги нашите општи информации за нападите на бес на [страница 6](#).



Насилството никогаш не е решение. Оваа реакција го уништува добриот и доверлив однос помеѓу вас и вашето дете. Вашето дете не може да развие силна и самоуверена личност кога доживува редовно физичко насилство. Но, демократско општество може да постои и да расте само со зрели лица кои во практика применуваат демократски вредности. Ментално повредените лица од какво било насилство не можат да дејствуваат слободно и демократски. (За да дознаете повеќе за ова, прочитајте го нашиот [вовед](#).)

Така, обидете се да останете смирени и да се оладите. Можеби овие активности ќе ви помогнат: Пребројте до десет! Дишете длабоко! Вокализирајте малку или тропнете на подот!

Прочитајте ги нашите општи информации за што треба да знаете за нападите на бес на мали деца ([страница 6](#)). Можеби ова ќе ви помогне подобро да го разберете вашето дете и да ги избегнете вашите лути реакции.



Овој татко се обидува да ги замисли чувствата и постапките на неговата ќерка. Тој не го сфаќа нападот на бес лично и го разбира како израз на силно чувство од неговата ќерка или како невербален знак за нејзиниот замор (1-часовната шопинг тура е доста исцрпувачка за 2-годишно девојче!). Применувајќи ги принципите на отворена комуникација, таткото започнува да разговара со својата ќерка за нејзините чувства. Ова ќе доведе до успешна интеракција со неговата ќерка. Сакате да дознаете повеќе за „отворена комуникација“? Погледнете го документот [„Разговарање со децата за домашни задачи“](#) поглавје „Отворена комуникација“ на страница 4.

Ќерката можеби изгледа премногу млада за ваков вид комуникација, но овој експеримент ќе вреди да се проба. Може да го изразите разбирањето за нејзината желба да ги добие овие колачиња. Тогаш можете да објасните зошто не е можно денес да се задоволи оваа желба:

„Ахам, во право си: овие колачиња се вкусни. Ги сакам и јас. Но, купивме 3 пакувања од нив последен пат кога отидовме на шопинг. Се сеќаваш? Значи, не треба да купуваме повеќе колачиња денес. Инаку оние што ги имаме дома ќе станат бајати. Те молам, помогни ми да ги ставам колачињата назад на полицата и потоа одиме на каса. Можеби ќе каснеме малку од твоите колачиња кога ќе се вратиме дома.“



## Што треба да знам за комуникацијата со мали деца додека тие имаат напад на бес?

Секој родител го знае чувството на беспомошност во однос на детските напади на бес. Некои може да се чувствуваат повредени или навредени кога мали деца се лутат без некоја очигледна причина. Кога мали деца не ги следат утврдените правила и ограничувања, родителите, исто така, можат да станат бесни и понекогаш да се во искушение да користат физичко насилство.

Фазата на „мачни 2 години“ (Terrible two's) кај малите деца е дел од нивниот развој на автономија. Кога бебињата ќе научат да зборуваат и да чекорат за прв пат, тие почнуваат да ги прошируваат нивните дејствија. Кога се претвораат од бебиња во мали деца, децата ги откриваат сопствените потреби и се обидуваат да ги задоволат со ново научените вештини. Притоа, личните потреби на мали деца може да бидат во спротивност со очекувањата што ги имаат нивните родители. Овие конфликти предизвикуваат емоционална реакција која не може активно да се регулира од страна на детето. Кога децата навршуваат околу три или четири години, тие почнуваат да учат како да ги контролираат своите емоции.

Па, што можат да направат родителите за да ги избегнат нападите на бес на нивните деца? Како можат родителите да се справат со ситуации што вообичаено водат кон бес? Овде ќе најдете неколку совети:

- **Не ги сфаќајте нападите на бес лично!**

Како што споменавме порано, малите деца (до 4-годишна возраст) не се во состојба да контролираат силни емоционални реакции. Така, нападите на бес не се реакција против вас како родител. Тие се израз на силни емоции кои повторно ќе исчезнат.

- **Не го казнувајте ниту тепајте своето дете!**

Секој вид казна или физичко насилство ќе ја наруши ситуацијата. Вашето дете ќе стане разочарано и можеби анксиозно. Овие чувства дури ќе ги зголемат силните емоции и вашето дете ќе вреска погласно, покажувајќи зголемено деструктивно однесување. Така, казнувањето на родителите како последица на незгодните напади на бес е контрапродуктивно. Ако сфатите дека, исто така, вие се чувствувате емоционално погодени од нападот на бес на вашето дете, можеби дури и сте во искушение да го тепате вашето дете, бројте до десет и дишете длабоко. Ако ова не функционира, кратко вреснете или тропајте на подот! Ова може да ослободи дел од вашиот гнев, без да му наштети на вашето дете.

- **Изразете ги своите чувства!**

Ако сте емотивно погодени, обидете се да ги искажете сопствените емоции со испраќање смс-пораки. Притоа, можете да ја исфрлите енергијата, без да бидете неправедни и не го повредувате вашето дете. Дали сакате да дознаете повеќе за „смс-пораките“? Погледнете го документот „[Разговарање со децата за дрога“ поглавје](#)„ Смс-пораки“ (link to t.w.k. Drugs chapter “i-messages”) на страница 6.

- **Останете доследни!**

На децата им требаат граници. Тие мора да научат да ги стават во мирување сопствените потреби и желби за да функционираат во нашиот свет. Вашето дете може да ги смета наметнатите граници како негативни ограничувања, но тие исто така обезбедуваат сигурна рамка и помош за вашето дете да остане приземно.

- **Немојте да го прекинувате нападот на бес, туку останете со вашето дете!**

Не е корисно да разговарате и да се обидете да разговарате за нешто со децата за време на напад, бидејќи тие нема да слушаат. Внимавајте вашите деца да не се повредат и бидете таму за да ги држите и тивко да разговарате со нив кога ќе заврши бесот.

- **Потсетете се на вашите „мачни 2 години“!**

Прашајте ги родителите, браќата и сестрите за сопственото однесување за време на вашите „мачни 2 години“!. Можеби можете да видите сличности со вашето дете. Прашајте ги родителите како реагирале? Како сте се чувствувале? Овие размислувања исто така може да ви помогнат да ги разберете чувствата и однесувањето на сопственото дете.

- **Побарајте помош!**

Ако се чувствувате преоптоварено и не можете да се справите со емоциите на вашето дете, не двоумете се да побарате помош. Можеби вашите пријатели, баби и дедовци или тетки и чичковци можат да се грижат за вашето дете одредено време. Може да побарате и стручна помош од советници или психолози.

**„Разговарање со децата при напад на бес“ се базира на следните наводи:**

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