

Napady złości u dziecka

Moje dziecko jest niegrzeczne

Napady złości u dzieci mogą przebiegać łagodnie lub przybierać ostrą formę. Niekiedy jest to po prostu krótkotrwały bunt, opór, początkowe sprzeciwianie się wykonaniu polecenia albo też komentarz malucha ze złości z powodu odmowy rodzica lub konieczności zrobienia tego, o co prosi mama czy tata. Opisaną formę ataku można określić jako nieagresywną. Znacznie trudniejsza do opanowania jest sytuacja, gdy atak złości u dziecka ma charakter otwartej, bezpośredniej agresji. Może to być wulgarne wyrażanie się lub agresja słowna skierowana wobec rodzica: przezywanie, oskarżanie, grożenie. Obserwuje się również agresję fizyczną: dziecko kopie, uderza pięściami, rzuca się na podłogę, ciska przedmiotami, niszczy zabawki, próbuje zadać cios rodzicowi, gryzie, pluje. Atak hysterii może być tak silny, że dziecko traci kontakt z rzeczywistością – w żaden sposób nie reaguje na słowa i zachowanie rodzica, nie utrzymuje 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. W chwili złości nie potrafi poddać swojego zachowania samokrytyce lub wartościowaniu. Po ustąpieniu napadu złości dziecko przyznaje, że było niegrzeczne, przeprosza rodziców, stara się „odzyskać” ich miłość poprzez właściwe zachowanie. Napady złości mogą niekiedy zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu samego dziecka oraz osób z jego otoczenia. Zdarza się bowiem, że agresywne zachowania malucha podczas napadu złości kierowane są przeciw niemu samemu, np. uderzanie głową o ścianę, bicie pięściami o

twarde przedmioty, gryzienie samego siebie, rzucanie się na podłogę.

Nie potrafię zachować spokoju

Emocje mają tę cechę, że można się nimi łatwo „zarazić”. Stan psychiczny dziecka bardzo szybko udziela się rodzicowi. Kiedy zatem maluch kipi złością w ataku złości, poziom zdenerwowania rodzica szybko się podnosi. Jak wiemy, działając w złości, mamy skłonność do zachowań impulsywnych, nieprzemyślanych, zbyt gwałtownych, niewspółmiernych do bodźca. Rodzic, który pozwoli się ponieść negatywnym emocjom, przegrywa bitwę z „niegrzecznym dzieckiem”. Jeśli na złość swojego malucha odpowie wyłącznie otwartą złością, poniesie porażkę – sytuacja zamiast ulec poprawie, będzie się pogarszać i stawać coraz trudniejsza do opanowania. Dlaczego tak trudno zachować spokój? Sprawa jest dość skomplikowana, gdyż okazuje się, że uczucia, jakich doświadcza rodzic, to coś więcej niż tylko złość z powodu nieodpowiedniego zachowania dziecka. Złości towarzyszy wiele przykrych emocji, do których można zaliczyć: żal, frustrację, zawód, poczucie wstydu i winy, poczucie własnego nieprzystosowania, zwątpienie w siebie, strach. Żal i zawód wiążą się z tym, że dziecko nie spełnia oczekiwań rodzica, pomimo wielkiej troski wychowawczej i mnóstwa starań, jakie mama i tata wkładają w to, aby maluch zachowywał się przykładowo i prawidłowo funkcjonował w grupie społecznej. Poczucie winy, wstydu, niepowodzenia łączy się z doświadczaniem siebie rodzica oraz przeżywaniem nieradzenia sobie w roli rodzica. Strach dotyczy obawy o bezpieczeństwo i zdrowie fizyczne oraz psychiczne dziecka, które bywają poważnie narażone podczas napadu złości. Umiejętność panowania nad sobą w momencie eskalacji złości u

dziecka wymaga ufności we własne siły, pewności siebie i doświadczenia w opanowywaniu gniewu. Aby rodzic mógł znieść fakt, iż stał się obiektem gniewu własnego dziecka, musi mieć wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa. Musi nauczyć się umiejętności akceptowania gniewu własnego i gniewu dziecka. Rodzic powinien wykazywać się kompetencją w rozumieniu i panowaniu nad własnymi uczuciami i reakcjami.

Chcę wiedzieć, co się dzieje w emocjach mojego dziecka

Zrozumienie sytuacji pomaga zachować kontrolę. Wiedza o tym, co się dzieje w sercu i emocjach dziecka, może się okazać dla rodzica kluczem do rozwiązania problemu ataków złości. Warto wziąć pod uwagę, że po pierwsze dziecko, niczym badacz i naukowiec, testuje granice, sprawdza siłę i stanowczość rodzica, ocenia jego konsekwencję; po drugie dziecko, jako „pretendent do tronu”, walczy o władzę, rywalizuje z rodzeństwem, manipuluje dorosłym, aby zaspokoić swoje potrzeby. Dlatego tak ważna jest konsekwentna i spójna reakcja rodzica okazującego pewność siebie, stanowczość, opanowanie i nieugiętość wobec „życzeń” dziecka. Należy sobie uświadomić, iż dziecko, będąc istotą czującą i myślącą, wyraża swoją złość, smutek, strach, pragnie zwrócić na siebie uwagę i nawiązać interakcję z rodzicem. Kiedy maluch wrzeszczy, kopie, robi „sceny”, pokazuje to, na czym mu zależy, próbuje podjąć walkę o to, co jest dla niego ważne, co mu jest w danym momencie potrzebne, czego pragnie. Fakt, że dziecko ma dostęp do swoich potrzeb i emocji i że stara się je wyrażać, jest korzystny dla jego rozwoju. Dziecko nie zawsze potrzebuje, aby jego oczekiwania były spełniane, chce natomiast być zauważone i usłyszane. Rodzic musi mu jednak pomóc we właściwym ukierunkowaniu jego zachowania, aby wyrażanie pragnień i autonomii nie

przerodziło się w egoizm i manipulowanie innymi ludźmi. Złość dziecka można rozumieć również

jako etap procesu żałoby po tym, czego dziecku nie udało się otrzymać lub co utraciło. Złość jest naturalnym etapem w procesie żałoby, który prowadzi do akceptacji określonej sytuacji.

Etapy tego procesu są następujące:

- 1) odmowa;
- 2) złość;
- 3) negocjacje;
- 4) smutek;
- 5) akceptacja.

Pewna dawka frustracji jest nie do uniknięcia w życiu dziecka, a równocześnie jest potrzebna. Frustracja spełnia pozytywną funkcję, jeśli potrzeba dziecka zostanie dostrzeżona. Zdarza się, że prośba lub żądanie dziecka nie może lub nie powinno być spełnione. Wówczas istotne jest, aby jego złość została usłyszana.

Chcę wiedzieć, jak mu pomóc

* **Metoda wyciszenia** (George M. Kapalka). Metoda radzenia sobie w sytuacji napadu złości poprzez wyciszenie polega na zabraniu dziecka z miejsca, gdzie nastąpił wybuch, i umieszczeniu go w otoczeniu pozbawionym bodźców. Przerywamy w ten sposób dotychczasowe zajęcie dziecka i pozostawiamy je w mało stymulującym otoczeniu, ograniczając mu możliwość robienia tego, na co ma ochotę. W pewnym sensie można nazwać tę sytuację karaniem dziecka

nudą. Autor zwraca uwagę, iż metoda ta wymaga odpowiedniego przygotowania. Jej opanowanie może być czasochłonne, ale kiedy rodzice i dziecko dobrze nauczą się sposobów i zasad „wyciszania”, częstotliwość i natężenie ataków złości wyraźnie zmaleją. Należy wybrać odpowiednie

Dla małego dziecka może to być np. korytarz, klatka schodowa, kąt w mniej uczęszczanym pokoju, krzesło lub kanapa w salonie, łazienka. Dobre miejsce to takie, gdzie dziecko nie może oglądać telewizji, grać na komputerze, bawić się zabawkami, rozmawiać z rodzeństwem. Powinno pozostać w zasięgu wzroku rodzica, choć nie należy podczas wyciszania nawiązywać z dzieckiem interakcji. Jeśli istnieje taka potrzeba, dziecko należy przytrzymać w miejscu wyciszenia. Pierwsze próby zastosowania metody powinno się przeprowadzić w dniu, kiedy jesteśmy z dzieckiem sami, nie mamy pilnych planów, spędzamy czas wolny w domu.

* **Porady Bernarda Goldeny** dotyczące zasad postępowania w sytuacji eskalacji gniewu u dziecka:

Zachowaj wewnętrzne opanowanie

– pozostań spokojny, stanowczo określając granice odrębności oraz jasno komunikując oczekiwania wobec dziecka; dzięki temu dziecko doświadczy ładu i stabilności, co zwiększy jego zdolność samokontroli; uzyska poczucie komfortu w obcowaniu z własnym gniewem i rozwinięciem umiejętności umiarkowanego wyrażania tej emocji.

Skoncentruj komunikację werbalną i niewerbalną na tym, aby pomóc dziecku w uspokojeniu się – zamiast pouczać dziecko, zakomunikuj mu tonem niskim i łagodnym, że chcesz mu pomóc w odzyskaniu panowania nad sobą; zachowaj bliski kontakt fizyczny (jeśli to możliwe), utrzymaj kontakt wzrokowy, wyrazem twarzy pokaż, że jesteś rozluźniony że jesteś

zainteresowany dzieckiem i zamierzasz mu pomóc.

Skrócona procedura postępowania przy napadzie złości u dziecka:

1. Polecenie: tonem stanowczym i odpowiednio głośno każ dziecku przestać; staraj się utrzymać kontakt wzrokowy; odczekaj 15 sekund.

2. Ostrzeżenie: powiedz dziecku stanowczym tonem, że jeśli się nie uspokoi, odeślesz je do miejsca wyciszenia; odczekaj 15 sekund.

3. Zabierz dziecko w miejsce wyciszenia: upewnij się, czy dziecko pójdzie tam samo, jeśli nie, zaprowadź je lub zanieś; powiedz: *Zostaniesz tu do momentu, aż powiem, że możesz sobie pójść. Uspokój się;* przytrzymaj dziecko, jeśli to konieczne; jeśli dziecko ucieka, zaprowadź je ponownie w to samo miejsce i powtórz polecenie; gdy maluch stanie się stosunkowo spokojny, zacznij odliczać czas – minimalna kara: 2 minuty (dzieci do 5 lat) lub tyle minut, ile dziecko ma lat (dzieci powyżej 5 lat).

4. Koniec kary: podejź do dziecka i zapytaj: *Czy wiesz, dlaczego cię tu zaprowadziłam?;* pomóż dziecku znaleźć powód, ale nie krzycz; dodaj: *Za każdym razem, kiedy to zrobisz, będziesz musiał się wyciszyć;* postaraj się, aby dziecko powróciło do swojego poprzedniego zajęcia – to jest bardzo ważne.

Unikaj krytykowania fizycznych reakcji dziecka na gniew – może to wzmacniać jego złość i wywoływać poczucie, że jest wyśmiewane. Unikaj krytykowania, sarkazmu i gróźb – nie prowadzą one do rozwiązania problemu,

ale są wyrazem twojej własnej złości!

Okaż dziecku, że akceptujesz gniew, ale odrzucasz niewłaściwe sposoby jego wyrażania – zakomunikuj dziecku, że rozumiesz jego uczucia, okaż empatię, jednak nie dopuść, by dziecko łamało zasady szacunku i bezpieczeństwa wobec innych i siebie; pozwól dziecku rozładować gniew, jeśli robi to w miejscu i w sposób zapewniający bezpieczeństwo (większa część energii wyzwolonej przez gniew znika w ciągu 20 minut).