



Napady złości u małych dzieci porażka czy szansa?

Kto z nas nie przeżył lub nie obserwował sytuacji, gdy zupełnie bez ostrzeżenia, niezadowolony z czegoś kilkulatek rzuca się na ziemię przed swoim rodzicem i krzyczy wniebogłosy, kopiąc i wymachując rękami. Przerażona i zawstydzona mama nie wie czy karcić niesforne dziecko, czy pozwolić mu się wykrzyczeć, pocieszać, czy po prostu „spalić się ze wstydu za swoją nieudolność w opiece nad dzieckiem, które publicznie obnaża słabości jej systemu wychowawczego”.

Tymczasem atak złości lub hysterii jest najczęściej rozładowaniem emocji, których dziecko nie potrafi i nie jest jeszcze w stanie wyrazić słowami. Dzieci mogą okazywać frustrację w różny sposób – krzykiem, drapaniem, gryzieniem, rzucaniem przedmiotami, ale także uderzaniem głową o ścianę lub podłogę. Warto wiedzieć, że oprócz objawów klasycznych, histeria u dzieci może doprowadzić do wymiotów, problemów z oddychaniem, nadmiernej produkcji śliny, obrzęku mięśni szyi, przyspieszonej akcji serca, braku możliwości mówienia i szczykościsku. Większość rodziców i opiekunów zapewne przeżyła taką sytuację lub była jej obserwatorem. Warto więc wiedzieć jak zachować się gdy dziecko dostanie ataku złości lub hysterii oraz jak takim sytuacjom zapobiegać.

Rodzice poddani próbie wymuszania określonych zachowań histerią i złością, zazwyczaj sami mają różne poziomy wytrzymałości na podobne sytuacje, a do dyspozycji cały wachlarz zachowań, które próbują wdrażać w życie z różnym skutkiem. Jedne reakcje niesfornych dzieci korygują, inne ignorują, a jeszcze inne u nich samych wywołują agresję, czyniąc ich własne zachowania podobnymi do tych prezentowanych przez dziecko. Trzeba pamiętać, że zachowania rodzica są przez dzieci odwziewane i służą im jako wzorzec do naśladowania. Jeśli rodzic wymusza coś od dziecka krzykiem, ono chętnie zrobi to samo, gdy będzie chciało osiągnąć swój cel. Obserwując z boku scenkę z zapłakany, krzyczącym dzieckiem i równie głośno krzyczącym na niego rodzicem, często można by było odnieść wrażenie, że to rodzic sprawia kłopoty i źle się zachowuje.

Histeria u rocznego dziecka wyraża się przez krzyki, machanie rączkami, nóżkami i płacz. Jednak prawdziwa walka o samostanowienie zaczyna się około drugiego roku życia. W tym czasie dziecko uczy się znaczenia słowa „nie”. Bada jego skuteczność, budując tym samym swoją niezależność i podkreślając odrębność. Od reakcji opiekunów na te buntownicze zachowania będzie zależało, co w przyszłości o sobie samym i swoich relacjach ze światem będzie myślał młody człowiek. Prawidłowa reakcja otoczenia może zapewnić mu zrozumienie własnych emocji, nauczyć wyrażania potrzeb w akceptowany społecznie sposób, akceptowania granic, a także w przyszłości ich stawiania oraz podporządkowywania się normom wyznaczonym przez społeczeństwo.

Dziecko zazwyczaj wykorzystuje atak złości by zakomunikować rodzicowi, że z czymś sobie nie radzi, że jest to dla niego zbyt trudne. Pokazuje z całą stanowczością, że jest rozłoszczone lub przestraszone, zmęczone, chore, głodne lub ma inne niezrealizowane potrzeby. U dzieci do 3 roku życia możemy uznać ataki złości za normalny mechanizm radzenia sobie z trudnościami, wobec braku odpowiedniej liczby narzędzi i sposobów poradzenia sobie w inny, bardziej konstruktywny sposób. Taktykę tę mogą także wykorzystywać dzieci starsze, by sprawdzić czy i na ile oraz wobec kogo jest ona skuteczna.

Na najbardziej podstawowym poziomie atak wściekłości ma wywołać maksymalny efekt czyli przyciągnąć uwagę i spowodować natychmiastowe zaspokojenie potrzeby dziecka. To trudne do uwierzenia, ale takie zachowania dają rodzicom szanse nauczenia dzieci czegoś o ich własnych reakcjach. Zamiast zatem myśleć o tych trudnych sytuacjach jak o chwilach grozy, warto potraktować je jak szansę pomocy dziecku w rozwijaniu jego odporności i umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz okazję do podniesienia własnych kompetencji wychowawczych.

Najważniejszą rzeczą, o której nie wolno zapomnieć w czasie całego zajścia i interwencji, jest to, że do dziecka w każdym momencie powinien być kierowany werbalnie i niewerbalnie jasny komunikat - **„jestem przy tobie, dbam o ciebie, troszczę się o ciebie, jesteś dla mnie ważny”**.

Chcąc skutecznie działać i przeciwdziałać tego rodzaju trudnym sytuacjom, trzeba zacząć od znalezienia odpowiedzi na pytanie, co dziecko chce nam powiedzieć, reagując w taki gwałtowny sposób. Warto też zaobserwować w jakich sytuacjach wpada ono w złość. Czy reakcjom tym towarzyszy jakiś powtarzający się schemat, który można zmodyfikować, aby nie dochodziło do ataków wściekłości, czy dzieje się to w obecności konkretnych osób. Być może ataki złości u dziecka przydarzają się tylko jednemu z rodziców lub tylko opiekunce, babci itp. Jeśli małe dziecko poniżej drugiego roku życia nauczyło się, że napad złości jest szybkim i skutecznym sposobem na zdobycie czegoś, bo np. mama ze wstydu przed innymi ludźmi wołała kupić mu zabawkę i jak najszybciej zniknąć ze sklepu, to w starszym wieku będzie tę strategię stosować już całkiem świadomie. Dlatego już od rodziców bardzo małych dzieci wymaga się konsekwencji, by starsze np. czteroletnie, wiedziały, że jeśli rodzic coś zapowiada, to rzeczywiście w określonych warunkach tak się stanie, a jeśli obiecuje, to także dotrzyma słowa.

Zachowanie rodzica pojawiające się w odpowiedzi na nieakceptowane zachowanie dziecka, staje się najważniejszym sposobem pokazania małemu człowiekowi innych możliwych reakcji oraz alternatywnych form zachowania i komunikacji.

Co można zrobić, jak sobie poradzić, od czego zacząć?

Po pierwsze i najważniejsze, niezależnie od wagi problemu, należy zapewnić dziecku bezpieczeństwo. Nie wolno ignorować jego zachowania, gdy histeria doprowadza go do stanu gdy np. zaczyna wymiotować lub nie może złapać oddechu lub zaczyna stwarzać zagrożenie dla siebie lub kogoś innego. Wtedy opiekun bezwzględnie musi w pierwszej kolejności zadbać o zapewnienie bezpieczeństwa, zachować się współczująco, skoncentrować się na uspokojeniu dziecka, objąć je, przytulić, poczekać aż wyrówna mu się oddech. Można także przytrzymać dziecko lub przenieść w bezpieczne miejsce, a gdy już będzie spokojne, porozmawiać z nim o tym, co doprowadziło do wybuchu oraz zastosować inne techniki prowadzące do zmiany jego zachowania.

W odniesieniu do bardzo małego dziecka możemy zastosować metodę behawioralną . Podczas ataku hysterii można dziecko przytulić w taki sposób, by jego wierzgające ręce i nogi znajdowały się przed nami /najlepiej chwycić dziecko od tyłu/, by nie narazić siebie samego na atak. Trzymając dziecko w ten sposób unikamy kontaktu wzrokowego, staramy się niczego do malucha nie mówić, tym bardziej, że w hysterii on i tak nie będzie słuchał naszych słów. W takiej pozycji można poczekać aż atak minie. Metoda ma tę zaletę, że trzymając dziecko mamy pewność, że nic sobie nie zrobi /szczególnie jeśli wcześniej rzucało się na podłogę i np. uderzało o nią głową i kończynami/ oraz, że nie zniszczy niczego wokół. Wadą tej metody jest fakt, że nie każdy rodzic ma wystarczająco dużo siły, by w ten sposób poskromić dziecko oraz cierpliwości, by wytrwać w tej pozycji tak długo jak trzeba. Z tego powodu metoda ta jest zalecana raczej w stosunku do młodszych i młodszych dzieci.

Zaraż dziecko swoim spokojem zanim ono zarazi cię agresją i złością.

Niezwykle ważna jest umiejętność zapanowania rodzica nad własnymi emocjami. Nie jest to łatwe, ale na wrzaski, kopanie i bicie trzeba reagować ze spokojem nawet wtedy, gdy w środku wszystko „się gotuje”. Świadomy rodzic musi sam dobrze orientować się w swoich emocjach, wiedzieć, kiedy jest zakłopotany, rozczarowany, wściekły, zdenerwowany, gdyż przekazanie tych uczuć dziecku prowadzi do zwiększenia intensywności ataku i wzbudza w nim poczucie, że sytuacja jest niepewna, a rodzice sobie z nią nie radzą. Złość musi pozostać w głowie rodzica, a dziecko powinno zaobserwować jego spokój, mimo napiętej sytuacji. Zapewni mu to poczucie bezpieczeństwa, w momencie, gdy już zorientuje się, że straciło nad sobą panowanie. Nigdy nie należy też mylić cierpliwości i wyrozumiałości z oddawaniem dziecku pola do podejmowania tych decyzji, które powinni podejmować dorośli. Krzyk lub klaps wskazuje jedynie na słabość i bezradność opiekuna oraz uczy niewłaściwych wzorców zachowania. Z dzieckiem należy komunikować się jasno, konkretnie i zwięźle. Odwoływać do konkretnych czynności i zachowań, argumentować podejmowane przez siebie decyzje. Nie wolno oczywiście zapominać o pochwałach i nagrodach oraz okazywaniu pozytywnych emocji, gdy zachowanie dziecka będzie prawidłowe. Wszyscy opiekunowie powinni w razie napadu wściekłości realizować tę samą strategię, czyli reagować w podobny sposób. Co więcej reakcja opiekunów w każdych warunkach powinna być zbliżona. Należy podobnie reagować zarówno w domu jak i w sklepie, czy na przyjęciu u znajomych. Nigdy nie należy skupiać się na otoczeniu lub ulegać ocenom osób postronnych. Ludzie, którzy przyglądają się scenie za chwilę odejdą lub zajmą się własnymi sprawami, a to opiekun dziecka pozostaje jedyną osobą odpowiedzialną za bezpieczeństwo malucha i rozwiązanie problemu.

Możliwe strategie postępowania.

Ignorowanie: jeśli histeria ma za zadanie wyłącznie przyciągnięcie uwagi, zignorowana przez opiekuna minie, a dziecko będzie skłonne do uznania jej za nieskuteczną. Nie można jednak na przemian ignorować i reagować. Ataki złości trzeba konsekwentnie lekceważyć, chyba że sytuacja się pogarsza i komuś może stać się krzywda. Zwolennicy tej strategii uważają, że brak „widowni” czyli osób, na których zachowanie dziecka robi jakieś wrażenie, powoduje samoistne wygaszenie reakcji. Zdarza się jednak, że dzieci są wyjątkowo wytrwałe w prowokowaniu rodziców, dlatego jeśli trzeba, można zareagować np. przypomnieniem, że o wszystkim można porozmawiać ale dopiero po tym jak się dziecko uspokoi, bez obdarzania go nadmierną uwagą. Metoda ta lepiej sprawdza się u starszych dzieci, gdyż nie wymaga stosowania wobec nich siły fizycznej i odwołuje się do ich możliwości

analizowania sytuacji. Nadal należy jednak pamiętać o wszystkich omówionych już wcześniej zasadach bezpieczeństwa..

Odwracanie uwagi: gdy dziecko zaczyna wpadać we wściekłość trzeba znaleźć coś, co odciągnie jego uwagę i skieruje ją na inny przedmiot, osobę lub zjawisko. Ta technika sprawdza się szczególnie w odniesieniu do dwulatków, które mają dużą przerzutność uwagi i szybko angażują uwagę i emocje w kolejne wydarzenia. Jeśli czegoś dziecku zabranianie lub coś mu odbieracie wyjaśnijcie mu powody swojego działania. Pochwalcie dziecko jeśli zaakceptuje waszą propozycję /uścisk lub całus byłby tu bardzo pomocny/. To pomoże zachować mu własne poczucie wartości i sprawczości oraz przynajmniej częściowej kontroli nad sytuacją.

Komentowanie: jest to metoda skuteczna w początkowej fazie złości, zanim dojdzie do ataku hysterii. Można ją zastosować, gdy widzimy, że emocje zaczynają eskalować. Wówczas dobrze jest zapytać dziecko, czy można mu jakoś pomóc lub zakomunikować, że musi przestać hałasować, by można było z nim porozmawiać. Jeśli nie okaże się to skuteczne, można przypomnieć, że jeśli dziecko nie powstrzyma emocji, nastąpią konsekwencje, które powinny być mu znane już wcześniej. Aby dać dziecku chwilę na przemyślenie można np. zacząć odliczanie do 10. Ostrzegając dziecko o konsekwencjach i dając mu czas, pomagacie mu nauczyć się przejmowania odpowiedzialności za własne działania i dajecie znak, że samo może zdecydować co stanie się dalej. Jeśli dziecko samo się uspokoi należy pamiętać aby je pochwalić. Jeśli nadal nie poskromi swoich emocji trzeba zastosować konsekwencje odpowiednie do jego wieku.

Wyciszenie tonu głosu: gdy dziecko zaczyna mówić lub płakać coraz głośniej, rodzic może zacząć mówić do niego coraz ciszej, a nawet szeptać. Zaintrygowany i zaskoczony maluch może nagle przestać płakać i zacząć słuchać. Ta metoda bywa skuteczna tylko w początkowej fazie płaczu, gdy nie dojdzie jeszcze do eskalacji emocji. Gdy dziecko ma już napad złości lub hysterii zapewne nie zwróci nawet uwagi ani na zmianę siły głosu, ani na samego rodzica. Gdy metoda zadziała, a dziecko się uspokoi, warto niezależnie od jego wieku porozmawiać z nim o zaistniałej sytuacji i tłumaczyć co się stało, nazywać przeżywane emocje i szukać możliwych rozwiązań tej sytuacji.

Czynne obserwowanie: obserwacji nie należy mylić z ignorowaniem tego, co przeżywa dziecko. W tej metodzie chodzi przede wszystkim o uczestniczenie w sytuacji ale w sposób bierny, obserwację zachowania dziecka bez ingerencji, bez oceniania i nakłaniania do zmiany zachowania, ale z zaznaczeniem swojej obecności obok niego. Gdy dziecko rzuca się z płaczem na podłogę można ukucnąć obok niego, obserwować i czekać, pilnując jednocześnie, by nie zrobiło sobie krzywdy. Gdy nic mu nie grozi, można pozwolić mu na przeżycie emocji do końca, co jakiś czas przypominając łagodnie o swoim istnieniu, byciu obok, możliwości przytulenia, oczekiwaniu na uspokojenie. Metoda ta jest trudna do zastosowania szczególnie w miejscach publicznych, ale mimo prób ingerencji innych osób należy przeprowadzać ją konsekwentnie. Gdy dziecko się uspokoi, zamiast mówić mu „no widzisz i po co były te histerie” lepiej jest je przytulić, pogłaskać, okazać wsparcie. Później można rozmawiać z nim, uświadamiając, że przeżywanie złości jest w porządku i zdarza się każdemu, ale sposoby jej okazywania mogą być różne.

Czego nie robić?

Z całą pewnością negocjowanie z dzieckiem podczas ataku hysterii nie pomaga.

Nie należy też dziecku mówić, że ma się nie złościć, ponieważ nie ma nic złego w przeżywaniu różnorodnych emocji i nikomu nie można tego zabronić. To nie uczucie jest złe, ale sposób jego wyrażania. Złość to naturalna emocja, trzeba tylko nauczyć się wyrażać ją w bardziej konstruktywny sposób.

Pod żadnym pozorem nie wolno wyśmiewać tego jak dziecko się zachowuje. Taki sposób reagowania dorosłych rani dziecko i sprawia, że przeżywa ono jeszcze więcej negatywnych emocji.

Natychmiastowe zaspokajanie oczekiwań dziecka z powodu zażenowania lub pragnienia jak najszybszego uciszenia dziecka i zakończenia konfliktu, spotęguje tylko ilość i nasilenie tego rodzaju zachowań w przyszłości.

Nigdy nie wolno stosować rozwiązań siłowych i przemocowych: szarpać dzieckiem, bić go, krzyczyć na nie, powoływać się na inne autorytety np. mówiąc: „wszystko powiem ojcu jak wróci z pracy, to on ci pokarze”.

Niedopuszczalne jest uleganie dziecku w obawie przed urządzeniem „sceny” w miejscu publicznym i negatywną oceną osób postronnych. Pamiętajmy, że nasze dziecko dopiero zaczyna funkcjonować w świecie społecznym i ma prawo do niekontrolowanych zachowań, co wcale nie świadczy źle o jakości naszego rodzicielstwa.

Podsumowując, w rozwiązywaniu tego rodzaju konfliktów z udziałem małych dzieci, należy zawsze pamiętać o tym, że to rodzic powinien być przewodnikiem dziecka w trudnych sytuacjach i od jego postawy zależeć będzie nie tylko jakość wzajemnych relacji z dzieckiem, ale także sposób funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej, a w dalszej perspektywie w rodzinie i społeczeństwie. Mechanizmy regulacji emocji wypracowane w dzieciństwie mogą ułatwić młodemu człowiekowi lub w zależności od ich jakości utrudnić realizację celów w zewnętrznym otoczeniu w przyszłości. Warto więc zadbać o ich właściwe kształtowanie, a jedną z wielu okazji do pracy nad tą częścią osobowości jest właśnie prawidłowe reagowanie w sytuacjach napadów złości u małych dzieci.

Anna Milewska
Konsultant-psycholog