



Napadi jeze in besa pri predšolskem otroku

Ne glede na to, da so predšolski otroci, majhni otroci, imajo različne občutke v sebi, s katerimi se spopadajo. S tistimi prijetnimi občutki ni težko shajati, tisti neprijetni kot so jeza, bes, strah, žalost ... pa so za starše pravi izziv. Ravno skozi vedenje in odzivanje staršev, pogovore in podporo se otrok nauči prepoznavati lastna čustva in stanja, jih razumevati, sprejemati in nadzirati. To je pomembno za celo njegovo nadaljnje življenje.

Za starost od dveh do štirih let so impulzivno vedenje, izbruhi besa in kljubovanje povsem »normalna nihanja razpoloženja«. Nevrološko je dokazano, da je bes dokaz za razvijajočo se pamet. Vedno je posledica frustracije: »Hočem, ampak ne smem!« Ali: »Moram, ampak nočem!« Zraven spada še: »Hočem, ampak ne gre.« Otroku načrtno kaj poskusi in pričakuje posledice, pričakovanega rezultata pa ni. Kaj hujšega! Otroku začne odkrivati, da lahko premika svet, da lahko na kaj tudi vpliva, in zdaj mu nekdo ali nekaj prekriža pot. Za dveletnega otroka to ni malenkost, otrok to doživlja kot konec sveta. To je zanj zadosten razlog, da ponori.

Za vse otroke, celo tiste do 7. leta starosti, je najpogostejši vzrok za napade besa ta, da njihove motorične sposobnosti ne morejo "spremljati" njihove želje, da bi nekaj naredili. Po več neuspešnih poskusih otrok postane frustriran, se počuti nemočno, občutek besa pa postane vse močnejši ... Edino, kar lahko v tem trenutku otrok stori, je, da bes izrazi skozi vedenje. Zamislite si, da je vedenje ventil za občutek besa, ki ga ima otrok v tistem trenutku.

Izbruhi besa so naporni, vendar sodijo k razvoju otrokove osebnosti in prej kot starši to sprejmemo in izbruhov ne jemljemo osebno, ampak le kot razvojno fazo, prej otrok to fazo preraste. V nasprotnem primeru ima občutek, da se mora boriti za svoj obstoj in da je življenje ena sama krivica. Otroku sicer poskuša načrtno uveljaviti svojo voljo, toda njegov bes še ni ciljno usmerjen. Pozabite na idejo, da je otrok nevzgojen, išče pozornost ali da nas načrtno izziva. V tej starosti nikogar ne more načrtno jeziti, ker se še ne zmore vživeti v druge. Vaš otrok še ne razume, da se med njegovim izbruhom besa ne počutite dobro. Bes je preprosto mnogokrat posledica njegovega neuspeha, nemoči, utrujenosti ali včasih samo lakote. Zgolj naključje je, da smo jo skupili prav mi starši.

Ko imajo mali otroci izlive besa, starši vidijo samo posledico v obliki otrokovega vedenja, v resnici pa bi se morali vprašati, kako se otrok počuti, da se to odraža skozi reakcijo besa. Starši moramo otroku jasno povedati, da razumemo njegov bes, jezo, da razumemo, da se ne počuti dobro in mu ponuditi svojo pomoč. Včasih bo dovolj že en sam objem, včasih pa nam tega ne bo dovolil in bo potreben čas. Najboljša rešitev v takih trenutkih je, da ostanemo mirni, zbrani, počepnimo k otroku in vzpostavimo očesni kontakt in mu z umirjenim glasom ponudimo pomoč, oporo, objem.

Obstajajo pa tudi otroci, ki bodo še naprej "besneli", ker je čustvo še vedno premočno in je še vedno v njih (ventil je še vedno odprt). Takrat lahko poskusimo s preusmerjanjem: "Razumem, da si jezen, bi želel početi kaj drugega?". Če otrok to zavrača in nadaljuje z besnenjem in meče vse okoli sebe, mora starš NAJPREJ paziti, da se otrok ne poškoduje, z njim vzpostaviti očesni stik in ga poskušati objeti (včasih mu to ne bo uspelo), da ga odpelje iz prostora in da z umirjenim glasom reče "Minilo bo to, kar zdaj čutiš ... Razumem, da ti je težko, minilo bo ..."

Kričanje na otroka, zmerjanje in kritiziranje nimajo nobenega učinka, ko se otrok spopada s tem viharjem čustev. Še bolj nesmiselno je uporabiti fizično silo, saj bi se poleg besa, ki ga čuti, moral »boriti« tudi s starševskim nesprejemanjem njegovih čustev in trpeti kazen ter ponižanje.

Če se take situacije ponavljajo, je spekter sporočil, ki jih otrok dobi pri neustreznem ravnanju staršev, zelo širok. "Mama (oče) je velika in ona je lahko besna in lahko kriči name, jaz pa sem majhen in ne smem biti besen. "Bom besen, ko zrastem in ko bom besen, bom tudi jaz kričal na nekoga ali ga bom udaril." Ali: "Ko sem dober, si zaslužim, da me mama in oče imata rada, ko pa se počutim slabo, se jezita. Ne želim si, da se jezita, zato jima ne bom govoril in kazal, ko se bom slabo počutil ..." Ali "Končno imam njuno pozornost, zato bom neprestano besnel, da me bosta opazila."

Iz takih sporočil nastanejo globoka prepričanja, ki vplivajo na oblikovanje osebnosti in se iz njih razvijajo različna vedenja, ki jih bo otrok kazal, ko bo odrasel. Tako lahko iz molčeče in poslušne deklince postane uporniška najstnica, ki bo potisnila bes, ki je ostal kot nesprejeto čustvo v družini, in ga usmerila proti sebi (rezanje, piercing, tetovaže, rizične situacije ...) ali proti drugim (fizični in verbalni konflikti). Od otroka, ki je z besom pridobival pozornost, bo postala oseba, negotova vase, ki si bo izmišljala razne načine, da bi jo kdo opazil in "priznal", da obstaja. Iz mirnega fantka, ki grize nohte in se nadzira, da pred starši ne bi pokazal besa, postane "nevaren" fant, ki mlati vse pred seboj, tako šibkejše kot močnejše itd. Starši so potem presenečeni, ker "njihov otrok ni tak", niso ga tako učili ... Seveda ni tak pred njimi, ker mu ni bilo dovoljeno, da bi bil ...

Ravno zaradi takih in podobnih situacij se moramo pravočasno začeti ukvarjati z otrokovimi čustvi. Najprej bi jih morali razumeti in dojeti, da otrok s svojim vedenjem govori, nam kaže, kako se počuti. Priznati jim je treba čustvo, da je v redu, če si jezen, besen, razočaran, žalosten. Starši in drugi pomembni odrasli (sorodniki, vzgojitelji ...) smo tisti, ki moramo otrokom ubesediti njihova čustva, jih naučiti jih prepoznavati pri sebi, jim nuditi oporo, ko se ne počutijo dobro. Z vsem tem bo otrok dobil občutek, da smo tu zanj, da mu stojimo ob strani. S pogovori o tem, na kakšne načine (sprejemljivejše) lahko pokaže, kako se počuti, ga usmerjamo k iskanju rešitev, ne pa, da v svojih čustvih vidi težavo. S tem gradimo odnos zaupanja in otroku dajemo jasno sporočilo, da se lahko vedno obrne na nas.

Kakorkoli je otrok zahteven, trmast, neomajen, nikoli ne zapravite priložnosti, da bi otroku pokazali svoje veselje ali mu izkazali priznanje, kadar se mirno igra z drugimi, prostovoljno kaj komu da ali na primeren način izraža jezo. Okrepili boste njegovo samozavest in hkrati spodbudili zaželeno vedenje.

Vsak otrok potrebuje pohvalo in priznanje ter občutek, da je sprejet. Nezapleteni, miroljubni in bistri otroci praviloma tega dobijo dovolj. Otroci, ki naredijo kar veliko "neumnosti, težav", pogosto občutijo nezadovoljstvo in razočaranje staršev. In prav tukaj je zelo pomemben odziv staršev, da znajo tudi pri teh otrocih sproti in vsak dan najti pozitivne lastnosti, ki jih je pri teh otrocih zelo veliko. Vzgoja postane lažja, otroci pa bolj sodelujoči in hvaležni.

(povzeto po člankih J. Poličnik in D. Aleksić)