

TANTRUMI I KAKO SE NOSITI S NJIMA

(prijevod radio emisije dr. Stanleya Greenspana)



Osnovni princip kod pretjeranih emocionalnih reakcija je pomoći detetu da se smiri. To nije vrijeme za držanje lekcija, za objašnjavanje djeci da su odgovorna za svoju reakciju, niti za vikanje na dijete sa ciljem da se umiri. Ponekad djetetova pretjerana reakcija dovodi do pretjerane reakcije roditelja pa neka prvi princip bude - samo jedna pretjerana reakcija.

Sve što radite (osim pokušaja da umirite dijete) samo dolijeva ulje na vatru. Time problem postaje sve veći i veći. Dakle, kada dijete ima pretjeranu reakciju ono vas ne može čuti, ne može razumjeti što mu govorite i jednostavno je izgubilo osjećaj kontrole.

Dakle, prva poruka uslijed pretjerane reakcije je fokusirati se na umirivanje djeteta.

Ne pokušavajte kazniti dijete uslijed njegove pretjerane reakcije. Postavljanje granica i prirodne posljedice dolaze nakon što se svi umirite.

Ne možete postavljati granice uslijed pretjerane reakcije. To samo dolijeva ulje na vatru i povećava osjećaj preplavljenosti.

Sljedeća najčešća greška je ignoriranje djetetovog ponašanja.

Kod mnoge je djece, a naročito kod djece kod koje nastojimo postići da budu češće u kontaktu s nama, najbolji način da učvrstimo to povjerenje i osjećaj bliskosti jest taj da im pokažemo da smo im dostupni kako bi im pomogli u situacijama kad se oni osjećaju preplavljenima. Ne želimo im okrenuti leđa. Gašenje ispada u ponašanju mali je cilj u usporedbi s tim što dijete želimo uvjeriti da je voljeno, da smo mu bliski i da se može osloniti na nas.

Pomognite djetetu da se umiri.

Svakom djetetu pomaže drugačiji način umirivanja. Nekoj djeci pomaže da ih čvrsto držimo, primenjujemo dodir čvrstog pritiska na leđa ili trbuh i ritmički ih ljuljamo uz nježan ritmičan ton glasa. Drugima jednostavno pomaže da im pričamo, da koristimo svoj glas. Možda djeca ne razumiju naše riječi, ali već samim tim što im kažemo: „U redu je, možemo se smiriti, ljubavi, ajmo se pokušati umiriti,“ i dalje govoreći umirujućim glasom, omogućavajući im dovoljno osobnog prostora i da samo slušaju ritmičan ton našeg glasa, to im pomaže da se umire. Drugoj djeci pomaže kad šutimo, kad samo kimamo glavom i povremeno kažemo: „Znam da ti je teško, pokušajmo se smiriti.“ Dok se dijete pokušava umiriti izmjenjujemo periode tišine i toplog umirujućeg tona glasa. Nekoj drugoj djeci pomaže da budemo sasvim tiho, da ništa ne pričamo. Nekoj djeci, kad pokušavaju ugristi ili udariti brata, sestru ili vas, možete pokušati pomoći čvrstim medvjedićim zagrljajem s leđa i pružajući im dodir čvrstog pritiska dok se ne umire kako ne bi ozlijedili ni sebe ni druge. Ono što je izuzetno važno je da budu na sigurnom u trenutku kad imaju pretjeranu reakciju. Moguće je da će se i boriti protiv vas, no to je možda njihov jedini najbolji način na koji se pokušavaju umiriti.

I dalje odražavajte poruku: „Hajmo se smiriti, a onda ćemo pokušati to riješiti“.

U redu je pustiti dijete da govori što želi - ako dijete želi plakati i izraziti svoju ljutnju ne kažnjavajte ga zbog plakanja, vikanja ili vrištanja, jer, konačno, pokušavamo pomoći djetetu da bude komunikativno i da izražava mnoštvo emocija. No, ukoliko dijete pokušava ozlijediti druge ili sebe, ili uništiti stvari moramo postaviti granicu.



Kako prepoznati znakove upozorenja

Pratite znakove upozorenja - promjene u posturi tijela, tonu glasa, koliko ste vremena proveli u igri, a da je moralo biti sve po njegovom.

Način na koji intervenirate treba upozoriti dijete na ono što se događa nježnim, umirujućim tonom glasa, „Ljubavi, vidim da si uznemiren.“, ili promijenite aktivnost u neku koja će ga više regulirati i djelovati više umirujuće. Ili, ako dijete ima potrebu češće pobjeđivati, a verbalno je, recite „Ti stvarno hoćeš pobjediti? Dobro, što trebamo napraviti kako bi ti češće pobjeđivao?“ Dajte mu do znanja da ste na njegovoj strani i da razumijete njegov cilj. Drugim riječima, s djecom ne trebate igrati igru točno po pravilima. Možete se igrati prema pravilima koje ste zajedno dogovorili ili prema pravilima koje je dijete dogovorilo s drugim djetetom. Na primjer, reći u šali: „Aha, kužim, mi ne igramo igru baci loptu u koš, nego igru Toni cijelo vrijeme pobjeđuje. Tako se zove naša igra.“

SG: „Igramo igru Toni baci loptu i dobiva bod, tako se zove ta igra.“

Dijete: „Tako je!“

SG: „OK, svaki put kad Toni baci loptu dobije jedan bod. Ja moram baciti loptu u koš kako bih dobio bod.“

Ono što ovdje radite jest da jasno određujete nova pravila, a Toni također dobiva uvažavanje svoje osnovne želje, a ta je da on mora pobijediti pod svaku cijenu. Dok god su jasno izrečena pravila to je u redu, jer imate interakciju, dijete postajete logično i razmišlja o tome. Dijete ne uči pravu košarku i ne dobiva pravu sliku svijeta. Ali, uči kako komunicirati, kako prepoznati svoje vlastite želje i kako biti logično. Pravila se mogu naučiti i bez da su utemeljena na strahu i na rigidan način - možete učiti dijete da razmišlja, da surađuje u smišljanju pravila. Ako ih jasno izražavate, dijete uči kako razmišljati.

Preverbalnom djetetu obično možete pokazati da ste razumjeli što želi uporabom gesta, skrenite mu pažnju s onog što je naumilo na aktivnost koja je više umirujuća i regulirajuća – to je vrijeme tijekom Floortime-a kada možete uvesti nešto manje zahtjevno (uvedite aktivnosti

koje su sporije i uz više ritmičkih kretnji). Vi uvodite novu aktivnost, no, iako to nije slijeđenje djetetovog vodstva, to će na dijete djelovati umirujuće i dijete će moći uživati u toj aktivnosti. Na taj mu način odvrćate pažnju da ne dođe do eskalacije.

Tantrum je pokazatelj prave bespomoćnosti. Važno je ne pridružiti se toj bespomoćnosti.

- čitajte djetetove signale i uzvraćajte mu ih - O,o,o, ili ne,ne,ne – kako bi dijete promislilo da li je to što radi dobro ili nije.

Nije cilj skrenuti djetetovu pažnju sa stvarnog osjećaja koji trenutno ima. Mi želimo da taj osjećaj iskusi u sigurnosti.

Kako pomoći djetetu kad ima puno Ne, ne – stvari koje ne smije, a kad ono još nije dovoljno zrelo shvatiti zašto to ne smije?

Strategije

- odgoda – Samo malo. – to im puno znači

Također je vrlo korisno biti fleksibilan, u smislu da jednu minutu pretvorite u pet minuta.

Nemojte uvijek reći „Ne“ odmah. Čak i ako znate da će na kraju to ipak biti „ne“. No, dajte djetetu dvije stvari. Jedna je prilika da može glasati.

Vrlo zgodan način da pobijedite tantrume je zaokupiti dijete nekom vrstom pregovaranja, sa ili bez puno složenih zaključaka. Najčešći je način izmjenjivanje redoslijeda. To nije uvijek pregovaranje. Možda ono može sudjelovati i izmjenjivati se u ulozi pregovarača, no stvarno pregovaranje znači staviti se u situaciju u kojoj razumijete što i drugo dijete želi i smišljanje načina na koji se možete nagoditi.

Ponekad to ne funkcionira. No, ukoliko se uspiju uključiti u proces pokušaja pregovaranja i ako se to malo oduži, tako da izbjegnemo neke reakcije, djeca osjećaju da imaju šansu da će u nekom trenutku pobijediti, što je zapravo i način na koji ga pripremamo da se nosi s frustracijom i bespomoćnošću koja se može i smanjiti.

Nemojte previše žuriti sa „ne“ – neka dijete izrazi svoju fantaziju ili želju. Toliko je tantruma izazvano kad dijete shvati da neće moći raditi to što želi, a bez da je stiglo o tome kreirati cjelovitu sliku. Ovdje je dobra strategija ne žuriti reći „ne“, već umjesto toga saznati što dijete želi, ili zbog čega to želi. „Aha, želio bi ići u park? Što bi radio u parku? Da li bi prvo išao na ljuljačku ili na tobogan? Kad bi išao u park, bi li ponio balone od sapunice ili loptu?“

Već sama šansa da se govori o nečemu što znate da ne možete dobiti može djelovati kao umirujući mehanizam. Isto kao da je zima, a vi biste željeli ići na plažu. Znaete da nećete ići tamo, ali već samo razmišljanje o tome, želja za tim, može djelovati umirujuće. Ako možemo potaknuti dijete na razmišljanje, ako im dopuštamo da imaju svoje ideje i da na ovaj način rješavaju probleme i pregovaraju, djeca će osjetiti da ih razumijemo, osjetit će našu empatiju, činjenicu da znamo što zapravo ona žele i izgraditi povjerenje u nas.

Dakle, ako kažete, „Sad nećemo ići tamo, ali možemo ići kasnije, nakon što preuzmемо Marka iz škole.“, čim uspijete ostvariti ovakav dugačak lanac konverzacije, tu je to

izgrađivanje interakcije i prisnosti nakon kojeg će uslijediti povjerenje i dijete će biti u stanju tolerirati frustraciju i odgodu koja obično vodi u tantrume.

Dakle, nemojte žuriti reći djetetu ne - dajte mu šansu da govori o tome što želi i što bi htjelo raditi, što bi htjelo imati. U nekom trenutku moći ćete zapravo razgovarati o i koristiti riječi poput želim, ili napraviti plan. Ukoliko se radi o preverbalnom djetetu možete nacrtati stvari o kojima bi dijete željelo razgovarati ili mu možda postaviti i neka pitanja.

„Aha, kad ćemo ići u park?“, (i nacrtate malu ljuljačku i mali tobogan), čak ako dijete i ne može govoriti vidi da ga pratite. Vaš umirujući glas pun podrške može pomoći djetetu da uspije odgoditi zadovoljenje želje, odnosno, da napravi plan. To im brzo stvara oslonac za koji se mogu pridržavati kako bi se umirili ili zadržali neke od svojih osjećaja, ili nešto od svoje anksioznosti - možda o putu u nepoznatu situaciju. Ako ne možete biti tamo, niti posjetiti to mjesto i pomoći djetetu da vidi što će se dogoditi, ili što će se dogoditi u njihovom životu, možete nacrtati neke od tih stvari.

Tantrum kao i svako drugo ponašanje u Floortime-u treba iskoristiti kao bazu za unapređivanje komunikacije.

Svedite izgovaranje riječi ne na minimum zbog toga što to direktno prekida komunikaciju i pregovaranje, kao i pronalaženje rješenja.

Pokušavajte naučiti svoje dijete kontinuiranom tijeku interakcije i rješavanju problema uz pomoć socijalnog partnera.

Dakle, umjesto da djetetu kažete „ne“ pokušajte pregovarati i praviti kompromise. Pokušavajte povećati gestovni komunikaciju.

Konačno, dugoročno rješenje za tantrume je ojačati djetetovu sposobnost interaktivne gestovne komunikacije unutar koje može rješavati probleme uz vašu pomoć, a zatim koristiti riječi za rješavanje problema, bilo u mašti, ili u stvarnosti, pronalaziti druge solucije za vas oboje.

Posljedice bi se trebale pojaviti nakon što se dijete umirilo. „Sunce, znam da ti ovo neće biti drago, ali prešao si granicu. Što misliš da slijedi?“

Pitajte se što vam dijete zapravo stvarno želi reći:

1. umirite se
2. pratite signale upozorenja
3. tražite uzroke i u skladu s tim prevenirajte tantrume kako biste kreirali regulirajuću okolinu
4. iskoristite tantrum kao priliku za komunikaciju – za sve bogatije korištenje gesta, zatim povećanja broja verbalnih komunikacijskih razmjena i diskusija o rješenjima problema, čak i igru pretvaranja o trenutnom konfliktu, jer dugoročno gledano, to je rješenje za tantrume.

Tekst prevela i obradila:

Irena Vresk, prof. rehabilitator