

Hisztizik, dühöng, dacol a gyerekek. Mit csináljak? Hogy segítek neki ?



Amikor még csecsemő korú, még nincs 1 éves, nem tud beszélni, megértően elfogadjuk, hogy hangos sírással, akár üvöltéssel fejezi ki érzelmeit és igényeit a kisbabánk. Ahogy nő, egyre több az elvárás vele szemben és ez így természetes. Minden korosztálynak meg van a rá jellemző és az elvárható viselkedése, ami fejlődési szakaszonként változik.

A gyermek normál fejlődése során, amikor eléri a 14-36 hónapot, már egész sok mindent tud. Sétál, fut, firkálgat, próbál egyedül csinálni dolgokat, utánozza a társait, a felnőtteket, ismétli a hallottakat, felismeri magát a tükörbe. Egyszerűen kezd kialakulni az én-kép, én – tudat. Ebből adódóan feszegeti a határait, öntudatosává kezd válni, megtanulja a nemet mondani. Mindez hozza magával, hogy kezdi kifejezni a függetlenségét, éntudatos lesz és ebben a korban jelenik meg a dacos, dühös, hisztis viselkedés.

Attól függően, hogy milyen temperamentumú a gyerekünk, másként fejezi ki akaratát. Sokkal több odafigyelést jelent a szülők számára az izgó-mozgó, folyton pörög, mindenbe belekap, örökmozgó gyerek. Különösen nagy a kihívás a dackorszak alatt, mivel nincs „beépített fékje” sokkal gyakrabban kell megakadályozni valamiben, vagy megóvni valamitől, mint másokat és sokkal gyakrabban érik őket kudarcok, gyakrabban elégedetlenek és találnak okot a heves tombolásokra, dacolnak, dühöngenek, gyakran agresszívek is. Az érzelmek kifejezése, az akaratuk érvényesítése meglehetősen látványos. A nyugodtabb típusú gyereknél, – aki inkább visszafogott, figyelmes, mosolygós és láthatólag jól elvan magában – is természetes a dacolás, a dühkitörés, csak ők kevésbé látványosan ellenkezhetnek és másként reagálhatnak egyes helyzetekre a nyüzsgő társaiktól.

Mi hozza ki a gyereket a béketúrásból ?

A gyerek 1,5 és 3 éves kora között óriási értelmi fejlődést ér el. Bármennyire is furcsa, de az értelmi fejlődés eredménye a dühkitörés egyik oka. Ez így furán hangzik, de minél többet tapasztal, minél több ismeretet szerez önmagáról és a világról, egyrészt még többet szeretne tudni, tapasztalni, csinálni, kipróbálni, másrészt annál inkább előjön az „én” és az „akarom”.

Ez a konfliktus forrásává válhat és a gyereknél dacot, dühöngést, akár agresszív viselkedést eredményezhet az „akarom, de nem szabad...” akarom, de nem kapom meg.....” „, muszáj, de nem akarom...”

Nem kell megijedni tehát, mert ez teljesen normális, hogy egy gyerek ebben az életkorban dacos tud lenni, hogy egy adott szituációban üt, vág, rúg, esetleg harap, agresszívan reagál bizonyos helyzetekre, mert így tudja kifejezni nem tetszését, esetleg a félelmét, a csalódottságát.

Mivel még érzelmileg, idegrendszerét tekintve sem érett, teljesen természetes, hogy elveszti az önkontrollját. Ilyenkor még elsősorban az érzelmeket irányító agyi területek működnek. A gondolkodásért felelős agyi rész még csak alakulóban van.

A kérdés csak az, mit tudok vele kezdeni? hogy tudom ezt kezelni?

A düh, valamilyen csalódás vagy félelem következménye. A gyerek céltudatosan kezd kipróbálni dolgokat, de nem mindig lehet, mert veszélyes, vagy nem tudja, nem sikerül elérnie amit szeretne.

Nekünk szülőknek a feladatunk, hogy átadjunk sok ismeretet, tudást, tapasztalatot és hogy megtanulják a csalódásokat, a kudarccokat kezelni. Megtanulják, hogy az életben vannak dolgok, vágyak, amik nem teljesülhetnek és nem minden úgy van, vagy úgy sikerül, ahogy „én akarom”.

Ennek a megértetése, az elfogadás megtanulása a tanulás-tanítási folyamat része. A folyamat egyik és legfontosabb állomása maga a család, mivel 3 éves korukig a legtöbb időt a szülővel töltik és érzelmileg is a legközelebb az anya, és az apa áll a gyerekhez, őt utánozza, tőlük tanulnak a legtöbbet. **Mi vagyunk a minta.**

Ezért fontos, hogy hitelesek legyünk, mert a gyerekeink ellesik, hogy mi hogyan csinálunk dolgokat, hogy fejezzük ki érzéseinket, hogyan reagálunk helyzetekre. Ezt utánozzák le pl. a játék során, mikor leszidják a játékbabát, v. a macit, mert nem eszi meg az ebédet, v. kéri el szépen a társától a játékot, mert otthon is ezt látja, ezt tanulja meg.

Ha megfigyeljük, gyakran visszaköszön a szülő mozdulata, hangsúlya, minden szava. Mint ahogy mi is gyakran teszünk már felnőttként is olyan mozdulatot, mondunk, teszünk olyan dolgokat, amit még a szüleinktől lestünk el, de már fel sem tűnik.

A példamutatás, példaadás mellett két dolgot tehetünk. Megelőzzük a dühkitöréseket, v. legalábbis csökkentjük a mértékét, de ha ez nem megy maradéktalanul, próbáljuk meg a gyermek személyiségének és a mi habitusunknak legjobban megfelelő módszert megtalálni, amivel **a gyermek érzelmi kitörését kezelni tudjuk,** hisz minden szülő azt szeretné, ha boldog gyermeke lenne.



Ha szeretnénk megoldani a nehéz helyzeteket, ahhoz **meg kell értenünk, miért** viselkedik így. Ahhoz, hogy hatékonyan közbe tudjunk lépni, fontos megtudni, mi lehet az adott viselkedés célja.

A viselkedésének külső jeleit, megnyilvánulási formáját látjuk, halljuk, mert keservesen sír, már-már üvölt, esetleg közben rugdos valamit, vagy éppen a szülőt „boksolja”, de nem ismerjük **a belső motivációt,** a magyarázatot, a miértjét a viselkedésének.

A gyerek viselkedését **motiváló szükséglet** több mindent jelenthet. Jelentheti azt, hogy éhes, fázik, melege és elege van...megijedt valamitől,...ez a **túlélés motivációja,** hogy figyelmet, **elismerést szeretne kapni,** vagy valamit szeretne csinálni, megkapni, **örömszerzés céljából** vagy egyszerűen a középpontba szeretne kerülni, ő akar irányítani, **megszerezni a „hatalmat”** a viselkedésével, vagy a nagyszüleivel szeretne menni ...ilyenkor a valahová, valakihez való tartozás motiválhatja. A dühös, dacos viselkedést eredményezheti, pl. ha reggel ő akar egyedül öltözködni, de ne nincs rá idő. Ilyenkor a **szabadság érzése** lett legátolva. Nem dönthet, hogy mit vegyen fel, mit csináljon stb., vagyis csalódik, mert nem az van, nem az történik, amit szeretne. Ilyenkor könnyen betelik a pohár.



Hogyan segíthetünk a gyerekeknek, ha hisztis, dacos, agresszív?

Mint látjuk, a dühös, dacos, már-már agresszív viselkedésnek számtalan oka lehet.

Nagyon nehéz megtalálni a valódi okot, pláne 1-3 éves korban, amikor még nincs meg a megfelelő szókincsük az érzelmek kifejezésére, amikor még nem tudnak uralkodni az érzéseiken, hisz ők csak azt érzik és tapasztalják, valami nem stimmel.

Mivel a szülőség is a tanulási folyamat révén válik egyre jobbra, érdemes megfigyelni saját magunkat, hogy milyen reakciót vált ki belőlünk a gyerek viselkedése és figyeljük meg, milyen módon reagál a gyermek a mi viselkedésünkre.

Amikor látjuk, hogy a gyerekünk valami miatt sírni, dühöngeni kezd, menjünk oda, guggoljunk le hozzá és szó nélkül öleljük meg, szeretettel forduljunk felé, érezze támogatásunkat, együtt érzésünket.

Ha nem sikerül lecsendesíteni, próbáljuk meg elterelni a figyelmét. Vegyük fel, nézzünk ki az ablakon, adjunk neki egy pohár vizet., vagy játékot. egy kekszet.....stb.

Ha rüg-vág, akkor hátulról öleljük meg, kezét maga mellett lefogva, szorosan öleljük át, továbbra is éreztetni vele, hogy itt vagyunk, biztonságban van, vele érzünk.

Ha nagyon beragadt a helyzetbe, akkor vegyük fel és vigyük ki szó szerint abból a helyszégből ahol van.

Ha lecsillapodott, és megnyugodott, próbáljuk megtudni, mi bántja, miért sírt.

Tehetjük azt is, hogy nem veszünk tudomást a gyerek viselkedéséről, de ne hagyjuk egyedül, figyeljük, nehogy kárt okozzon magában, vagy másban. (ez inkább nagyobbaknál ajánlott, amikor már feltételezhető, hogy tudatosabban cselekszik, azért, mert pl. nem engedjük a tableten játszani a 2. óra után, mert nem az van, nem úgy amit ő akarja,)

Ha mindenki megnyugodott, könnyebb egy jó megoldást találni, változtatni a helyzeten. pl.

Ha folyton a késekkel és vagy törékeny dolgokkal szeretne játszani, tegyük számára „láthatatlanná, elérhetetlenné”

Amíg a hiszti tart, ne kezdjünk el kérdezősködni, magyarázni, úgysem tud ránk figyelni . Az érzelmei sodrásában van.

Az akaratosság hatékony kezeléséhez próbáljunk tehát türelmesek lenni, amennyire csak lehet maradjunk nyugodtak.

Következetesen, ígéreteket betartva eljárni és ne a hangulatunktól függően legyünk egyszer túl megengedőek, másszor túl szigorúak.

Ne parancsokat osszunk, hanem próbáljunk **korának megfelelő magyarázatot adni**, ok-okozati összefüggéseket világosan elmondani, hogy mit miért kell megtenni, vagy miért nem lehet megtenni.

Ahhoz, hogy meg tudjuk nyugtatni, **nekünk magunknak is türelmesnek kell lenni** és nyugodtnak maradni, ami nem könnyű. Fontos, hogy **őszinték legyünk, törődjünk vele.**

Ne bagatelizáljuk el a problémáját. Szeretettel, őszinte odafigyeléssel, törődéssel és határozottan cselekedjünk és kommunikáljunk a gyerekekkel.

Legyünk nyitottak az érzelmeinek, frusztráltságának megértésére. Fogadjuk el, hogy a gyerek nem direkt bosszant, nem szándékosan kap dührohamot ebben a korban.

Egyszerűen még **nem elég érett az idegrendszere, még nincs elég ismerete, tapasztalta, hogy mit kezdjen a félelmeivel, hogy fejezze ki azt, amire vágyik, amit csinálni szeretne, amit érez.**

Amikor hisztizik a gyerekünk, leginkább azt szeretnénk, ha minél hamarabb vége lenne. Arra koncentrálnunk, hogy gyorsan véget vessünk ennek a kirohanásnak.

Ezért **gyakran esünk abba a hibába, hogy engedünk a gyerekeknek**, csak fejezze már be. Ha engedünk, egyszer, engedünk kétszer, akkor **a gyerek azt tanulja meg, hogy hisztivel elérhetem, amit akarok.**

Ezentúl így fogja érvényesíteni az akaratát és mindig az lesz, amit ő akar. Övé lesz a hatalom, ő irányít.

Ne fenyegezzük, ha nem hagyja abba ez lesz, meg az lesz. Ha mi is zaklatottá válunk a helyzettől, dühösekké leszünk, és olyat találunk mondani, amit magunk is megbánunk. A verés és a különböző büntetések csak a mi tehetetlenségünkről árulkodnak az ilyen kicsi gyerekek esetében, bár ezt nehéz elismerni.

Ilyenkor **jobb, ha kiszakítjuk a gyereket a hiszti helyszínéről**, mondjuk el, hogy most nagyon zavar ez a helyzet, kicsit feszültek lettünk tőle és **várjunk egy kicsit, míg mindenki megnyugszik. Azután beszéljünk.** Arra figyeljünk, hogy ne „dacos gyerekként” sértődötten dühösen, esetleg vádlóan, vagy kioktatóan, hanem szülői szerepünknek megfelelően reagáljunk.

A legjobb **megelőzni** a nehéz helyzeteket. Ehhez érdemes már kezdettől fogva a megfelelő ritmust, rendszert, **napirendet** kialakítani.

•Állítsunk fel **szabályokat, a határokat** alakítsuk ki. Figyeljünk arra, hogy a gyermek életkorának megfelelően, mert ha túlzóak az elvárásaink, az is ellenállást válthat ki a gyerekből.

•Gondoljuk végig, hogy mik azok a jellegzetes szituációk, amik rendszeresen ellenkezést, dühöt, esetleg agressziót váltanak ki a gyerekből, ami frusztrálja.

•Dicsérjük meg, ha valamit jól csinált, meg is köszönhetjük.

•A „hisztis” állapot lecsengése után beszéljük meg a történeteket.

•Segítsük a gyerekeknek, hogy tudja megfigyelni, megfogalmazni, kifejezni érzelmeit, érzéseit és megfelelően reagálni rá. Erre a leginkább megfelelő módszert eszközt igyekezzünk megtalálni. pl. az alábbi képen is látható



Készítette: Bencze Éva pedagógus-mentálhigiénikus

agytantura.health.blog