

ДЕЧИЈИ ТАНТРУМИ И КАКО ИХ ПРЕВАЗИЋИ



Корисне технике за превазилажење тантрума

- Комуникација прилагођена узрасту детета – смирено, стрпљиво и пажљиво објаснити детету да разумемо његове емоције и пружити му сигурно и подстицајно окружење
- Развијање вештина вербализације емоција (кроз цртеж, слике) – учити дете да препозна и именује емоцију на сликама, цртежима
- Физичка активност као начин ослобађања напетости – овакве активности помажу детету у усмеравању и пражњењу емоција, било кроз једноставне вежбе, бављењем екипним спортом или самом игром напољу, на отвореном
- Увођење рутине и предвидивости – предвидивост и рутине деци пружају осећај сигурности, помажу у развијању самосталности, фокуса и емоционалне регулације.

Када се деси да дете има излив беса, губи контролу над својим радњама те у тим ситуацијама није препоручљиво продубљивање његових негативних осећања. Викање, ударци, вучење детета, склањање у другу просторију шаљу детету јасну поруку да је погрешило, да није важно и да то што је збуњено, усамљено и уплашено даје повод за прекоравање. Друга грешка у решавању ове појаве јесте игнорисање, тиме се детету поручује да су његова осећања и његове потребе безначајни, безвредни.

Оно што треба радити и што може помоћи јесте управо супротно од свега наведеног - пружити разумевање, бити сигурно и подржавајуће окружење. Тантруми су привремена и пролазна фаза. Са стрпљењем, разумевањем и подршком, деца постепено развијају боље механизме за контролу својих емоција и понашања.

Када потражити стручну помоћ?

- Обратите се лекару или стручњаку ако:
- *Дете повређује себе или друге
 - *Има тантруме изузетне јачине и учесталости
 - *Показује тешкоће у комуникацији, сарадњи или има нападе или губитак свести

Дечији тантруми (у нашем језику познатији као „изливи беса“) нормалана су фаза емоционалног и когнитивног развоја детета, посебно на узрасту од прве до четврте године живота. У том периоду деца уче да препознају, разумеју и регулишу емоције, а тантруми се често јављају као резултат њихове немогућности да то успешно и ураде, те се негативна осећања најчешће испољавају типичним радњама као што су: вриштање, плач, бацање на земљу, ударање рукама и ногама по подлози, задржавање даха и зацењивање, трчање и бежање од родитеља, чупање и ударање родитеља или особа у околини, ударање/чупање себе. Могу се јавити више пута у току једног дана и обично трају око 15 минута, а након фазе тантрума дете најчешће наставља са започетом игром. Како дете напредује са развојем и развија вештине емоционалног изражавања , тако и интензитет и учесталост тантрума опада.

Најчешћи окидачи тантрума су:

- **немогућност изражавања потреба и емоција** – мала деца још увек нису у потпуности развила вештине комуникације и емоционалне регулације, па када се суоче са снажним емоцијама могу реаговати тантрумом као начином изражавања својих потреба;
- **незадовољене физиолошке потребе** – деца махом немају стрпљење и контролу над потребама као што су глад, жеђ, осећај умора, неспавање, те у таквим ситуацијама тантруми могу бити учесталији;
- **потреба за аутономијом и контролом** – око друге године развија се снажна потреба за независношћу (фаза „ја сам“), ако дете изгуби контролу над ситуацијом, реагује фрустрацијом;
- **неуролошки развој мозга** – део мозга задужен за самоконтролу и размишљање (префронтални кортекс) у тој фази развоја није довољно развијен, па зато дете не може да исконтролише емоцију која га преплављује;
- **осећај неспособности** – када деца наиђу на задатке или ситуације које су изазовне и захтевају вештине које још увек нису развили, могу постати фрустрирана и реаговати тантрумом као одговором на фрустрацију;
- **захтеви околине** – када се од детета очекује више него што оно може (нпр. Да мирно седи, стоји у реду, не прави буку, итд.), долази до преоптерећења и пуцања стрпљења;
- **промене у рутини** – деца воле рутину и предвидивост, јер им то даје осећај контроле. Неочекиване промене у рутини могу изазвати осећај нелагодности код детета а самим тим и промене у понашању у виду испољавања тантрума;
- **недостатак пажње** – деца имају веома изражену потребу за пажњом, која када се не задовољи може да доведе до нервозе која се често прелива у бес и неконтролисане начине његовог испољавања.

Оно што треба истаћи јесте да тантруми могу бити учесталији код деце са проблемима у развоју вида или слуха или имају кашњење у говорном подручју, јер су ово континуирани извори фрустрација које дете не може да реши. Препорука је да се ова стања проверавају уколико дете има учестале и интензивне изливе емоција.

Тамара Јакшић
стручни сарадник психолог