

Bilješke o roditeljevoj ljutnji

U životu s djetetom mnogo ćete se puta osjećati iznervirano, frustrirano ili uplašeno. Ponekad će ti osjećaji voditi u ljutnju.

Ljutimo se kad mislimo da su naša djeca namjerno „zločesta“. Ako mislimo da djeca mogu upravljati svojim ponašanjem i da nas namjerno pokušavaju razljutiti, vjerojatno ćemo se stvarno i razljutiti.

Ali mala djeca ne razumiju kako se mi osjećamo. Oni ne znaju što će nas razljutiti, a što nas neće razljutiti. Oni sve to tek nastoje shvatiti. Boje se naše ljutnje. Ljutnja nije naša reakcija koju žele i kojoj se nadaju.

Dok je dijete malo, strpljenje je iznimno važno. Oni će od nas naučiti kako se ponašati kad su ljuti. A to je vrlo važno učenje jer je ljutnja jedna od temeljnih ljudskih emocija koju svi osjećamo, samo se razlikujemo u tome kako se ponašamo kad smo ljuti.

Ljutnja može voditi u agresivno ponašanje, ali ne mora. Umjesto iskaljivanja svoje ljutnje verbalnim ili tjelesnim nasiljem, roditelj kad je ljut može učiniti i sljedeće:

- osloboditi se napetosti, „ispuhati se“ pomoću neke tjelesne aktivnosti ili razgovora s nekom trećom osobom o tome što ga je naljutilo. Ponekad roditelju može pomoći da duboko udahne, prošeće ili napusti prostoriju dok se ne smiri;
- izraziti svoju ljutnju na način kojim ne povređuje druge. Ako vas je naljutilo nešto što je dijete napravilo, možete reći da ste ljuti i kako je došlo do toga da se tako osjećate. Pritom je važno da budete specifični i konkretni – to je manje zastrašujuće djetetu na koje ste ljuti i daje mu šansu da ispravi grešku;
- razmisliti jesu li do ljutnje dovela nerealistična očekivanja od sebe i/ili djeteta, što može smanjiti ljutnju.

Djeca uče postupno. Treba im vremena kako bi posve razumjela ono čemu ih pokušavamo naučiti. No, njihovo je razumijevanje ključno za ostvarivanje naših dugoročnih ciljeva.

Još neki savjeti roditeljima za kontrolu vlastite ljutnje:

1. Nabrojite do 10 prije nego bilo što kažete ili učinite. Ako se i nakon toga osjećate ljutito, udaljite se i dajte si vremena da se smirite.
2. Opustite ramena, duboko dišite i ponavljajte sami sebi umirujuće riječi poput „polako“ ili „smiri se“.
3. Stavite ruke na leđa i recite si „pričekaj malo“. Nemojte ništa govoriti dok se ne smirite.
4. Izadite u šetnju i razmislite o situaciji. Razmislite o tome zašto se dijete moglo ponašati onako kako se ponašalo. Sagledajte to s djetetove točke gledišta. Isplanirajte svoju reakciju na djetetovo ponašanje tako da poštujuete djetetovo gledište, a i da objasnite zašto ste se razljutiti.
5. Otiđite na neko mirno mjesto i „prođite“ kroz ono što se govorilo na radionicama. Svom se djetetu vratite nakon što ste smislili svoju reakciju koja je u skladu s vašim dugoročnim ciljevima, koja djetetu daje toplinu i strukturu te koja uzima u obzir kako vaše dijete razmišlja i što osjeća.
6. Ne zaboravite da je ovakva situacija prilika da dijete naučite kako rješavati sukob kroz razgovor i uz rješavanje problema. Ljutnja je signal da se vi i vaše dijete ne razumijete. Ona vam govori da je potrebno ponovno uspostaviti komunikaciju s djetetom.

Ne dopustite ljutnji da vas navede da kažete nešto zlo, vrijeđate svoje dijete, vičete ili udarate. Nemojte nastojati vratiti „milo za drago“, niti ustrajati u zamjerkama i gundanju. Sjetite se da se naše najvažnije učenje događa u najtežim situacijama. Iskoristite svaku priliku da *budete* osoba kakva želite da *postane* vaše dijete.

