

Bilješke o roditeljevoj ljutnji

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

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

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

Dok je dijete malo, strpljenje je iznimno važno. Djeca će od nas naučiti kako se ponašati kad su ljuta. 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, ali ne mora voditi u agresivno ponašanje. 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 to 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 određeni i konkretni – to je manje zastrašujuće djetetu na koje ste ljuti i daje mu šansu da ispravi pogrešku.
- razmisliti o tome jesu li do ljutnje dovela nerealna očekivanja od sebe i/ ili djeteta te na koji način može smanjiti ljutnju.

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



Još neki savjeti roditeljima za kontrolu vlastite ljutnje:

1. Izbrojite do 10 prije negoli bilo što kažete ili učinite. Ako se i nakon toga budete osjećali 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. Izdižite 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, ali i da objasnite zašto ste se razljutili.
5. Otiđite na neko mirno mjesto i ponovite ono što ste govorilo na radionicama. Svojem se djetetu vratite nakon što smislite reakciju koja je u skladu s vašim dugoročnim ciljevima, koja djetetu daje toplinu i strukturu te koja uzima u obzir način na koji vaše dijete razmišlja i što osjeća.
6. Ne zaboravite kako je ovakva situacija prilika da dijete naučite kako rješavati sukob razgovorom i uz rješavanje problema. **Ljtnja 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, da vrijeđate, vičete ili udarate svoje dijete. Nemojte nastojati vratiti mu „milo za drago“, niti ustrajati u zamjerkama i prigovaranju.

Sjetite se: naše se najvažnije učenje događa u najtežim situacijama.

Iskoristite svaku priliku da budete osoba kakva želite da postane vaše dijete.

(Durrant, 2007.).

