SUOČAVANJE S DJETETOVOM LJUTNJOM

Suočavanje s ljutitim djetetom jedan je od najtežih trenutaka roditeljskog posla. Takvi trenuci izazivaju lavinu različitih emocija – od iscrpljenosti do "kidanja" živaca. Vrlo često, roditelj i dijete nađu se usred borbe tvrdoglavosti i snage volje, u kojoj često roditelj "pobjeđuje" argumentom "jer sam tako rekao".

Mnogi od nas od djetinjstva su učeni kako nemaju pravo biti ljuti, da je ljutnja loš osjećaj i da je naša krivnja ako se razljutimo. Naučite dijete kako je osjećaj ljutnje prirodan, da je u redu naljutiti se. Nakon toga, zadatak vam je naučiti kako upravljati ljutnjom i kanalizirati je u učinkovite ili barem prihvatljive reakcije.

Djeca često reagiraju ljutnjom jer se osjećaju bespomoćno u pokušaju razumijevanja situacije i bespomoćno u želji da je promijene.

Vrlo je važno upamtiti da **ljutnja nije isto što i agresija**. Ljutnja je osjećaj, agresija je način ponašanja. Ljutnja je privremeno stanje uzrokovano frustracijom, agresija je najčešće pokušaj da se povrijedi druga osoba ili uništi nečije vlasništvo.

Da bi se uspješno nosili s djetetovom ljutnjom, prvo moramo otkriti što dijete točno osjeća. Vrlo često, dijete će biti u stanju izreći točno što osjeća. Ponekad, djetetu ćete trebati pomoći opisati osjećaje.

Ponudite druge, prihvatljive načine iskazivanja ljutnje. Poslužite se osobnim primjerima (npr. "Ovo ja činim kad sam ljuta…"). Nemojte samo reći djetetu što **ne smije** raditi, recite mu što je **dobro napraviti** u određenoj situaciji.

Kažnjavanje nije najučinkovitiji način objašnjavanja djetetu što očekujemo od njega.

Objašnjavanje, usmjeravanje (ponašanja) i određivanje pravila jest.