TANTRUMURILE

ce facem cu ele?

Ghid practic de gestionare a crizelor

de Ioana Stănescu

consultant în somn și parenting

NANI NANI

Mă bucur că ești aici. Înseamnă că vrei să îi oferi copilului tău cel mai bun mediu în care să se dezvolte și să crească. Îmi doresc ca acest ghid să te ajute în călătoria asta grea și minunată de parenting.

Suntem generația de părinți care își doresc să facă lucrurile diferit. Majoritatea dintre noi am fost crescuți cu pedepse, amenințări, agresivitate verbală și fizică. Nu stătea nimeni să ne explice, să ne conțină emoțiile, să ne înțeleagă.

Încă aud prin parcuri: ”dacă nu vii te las aici” și mi se strânge stomacul. Încă aud în consultații de părinți care le dau peste fund sau peste gură copiilor ca să le corecteze comportamentul.

Comportamentele nedorite sunt semnale de alarmă pentru noi - copiii țipă, lovesc, strică, mușcă încercând să ne atragă atenția. E un strigăt de ajutor: ”am nevoie de tine, mami!”

Ce este un tantrum?

Un tantrum este o descărcare emoțională majoră. Unii copii țipă, dau din mâini și din picioare, se trântesc pe jos, plâng fără lacrimi sau cu lacrimi mari.

Prima etapă a tantrumului este mai intensă, copilul ne împinge sau ne lovește dacă încercăm să îl liniștim. Este mai degrabă o manifestare de furie foarte intensă.

În a doua jumătate a tantrumului apare de obicei plânsul de descărcare, plânsul de tristețe, care este emoția din spatele furiei.

Când apar tantrumurile?

De obicei puțin peste 1 an, deși se pot întâmpla și mai devreme. Intensitatea cea mai mare a lor este în perioada 1 an și jumătate - 3 ani, perioada de toddler.
În această perioadă copii trec prin transformări mari pe parte emoțională și își descoperă individualitatea. Descoperă că pot spune NU, că pot testa limitele pe care le punem noi. Tantrumurile pot fi descărcări de suprastimulare, de acumulare de emoții sau ca rezultat al unei limite pe care am pus-o noi (plecăm acasă din parc, mergem la somn, închidem desenele, nu primești înghețată etc.)

Mami, și eu mă sperii de ce simt, de cum face corpul meu. Ajută-mă!

Puiul meu, învăț cum să am grijă de tine și de mine în același timp, cum să te ajut să faci față emoțiilor tale în timp ce învăț să mi le gestionez pe ale mele. Sunt aici cu tine.

Ce anume declanșează un tantrum?

Avem două categorii de descărcări emoționale majore: supraîncărcarea emoțională, suprastimularea și limitele pe care le punem noi.

Fenomenul ”broken cookie”

Așa se numesc descărcările emoționale din motive absurde: a rupt biscuitul și plânge că îl vrea întreg, i-ai dat banana tăiată ca de obicei, dar azi o voia întreagă, pantalonii nu stau bine, autobuzul nu e roșu cum își dorea.

De fapt, este o nevoie de descărcare emoțională. Copilul caută motiv de plâns. Nu găsește și atunci inventează unul. De obicei aceste descărcări se întâmplă mai ales în prezența mamei, persoana principală de atașament.

Una din strategiile eficiente în acest caz este să punem o limită mai devreme, să nu mai încercăm să îi facem pe plac, pentru că doar amânăm criza (de obicei până seara la culcare când are loc descărcarea majoră). Dacă luăm copilul de la creșă sau grădi și îl simțim tensionat, nemulțumit, pare că nimic nu îi face pe plac, cel mai probabil are nevoie să tragă un plâns bun ca să se descarce.

Am testat teoria asta cu Bri de multe ori. Dacă nu voia nici în parc, nici la plimbare, îi spuneam că mergem acasă. Trăgea un plâns în mijlocul străzii, apoi răsărea soarele și curcubeul, și până seara era copilul echilibrat și vesel pe care îl știam. Iar culcarea era mai lină.

Tantrumurile generate de limite

Treaba copiilor este să testeze limitele, iar treaba noastră este să le menținem cu calm.

Nu suntem aici să ne facem copiii fericiți tot timpul, ci să ne asigurăm că se dezvoltă sănătos (somn la timp, mâncare bună, limite la ecrane) și echilibrat (limite de comportament în societate, de aruncat gunoiul la coș, de liniște în restaurante sau librării). Că ajung adulți de care să fie și ei mândri, și noi.

Copiii nu vor fi tot timpul de acord cu deciziile noastre și de multe ori își vor exprima foarte dramatic nemulțumirea. Au voie să nu fie de acord, la fel cum și noi avem voie să nu ne răzgândim.

O variantă tare fină de exprimat limitele pe care încă o folosesc cu Bri chiar și la 8 ani și jumătate sună cam așa:
”Înțeleg că îți dorești foarte mult să faci asta/să cumpărăm asta/să mănânci asta, dar treaba mea de mamă e să am grijă de tine. Pentru că te iubesc am luat decizia să nu facem asta, ca să îți fie bine. Ai voie să fii supărată, sunt aici cu tine să nu treci prin supărare singură.”

Cum gestionăm tantrumurile?

Un copil copleșit de emoții are nevoie de un adult calm lângă el. Cu cât ne străduim mai tare să oprim furtuna, cu atât mai mult se va înteți.

1. Adu-ți aminte că lui îi e mai greu decât ție. Nu face așa de plăcere, ci pentru că este copleșit de ce simte.
2. Rămâi calmă. Respiră ca să îți reglezi tu emoțiile întâi.
3. Stai jos lângă copil, fără să îl atingi dacă nu acceptă. Fără să îl ții în brațe dacă nu acceptă.
4. Nu ceda. Dacă plâng și urlă pentru că am pus o limită (gata timpul de desene, schimbăm suzeta, plecăm din parc etc.) au nevoie de noi să ne ținem de cuvânt. Doar așa învață să aibă încredere în noi – când facem ce spunem – și se simt în siguranță.
5. Nu amenința, nu țipa, nu pedepsi, nu lovi. ”Dacă nu taci, te las aici” aud prin parcuri și mi se frânge inima. Așa ajung adulți cu anxietate de separare. E greu, dar, revin la punctul 1... lor le e mai greu și au nevoie de noi calmi și siguri pe noi, fermi și blânzi. Ei nu înțeleg din țipat și pedepse decât să le fie frică de noi, iar din dragoste și blândețe că suntem de partea lor. Părintele ferm și consecvent va fi preferat de copii celui permisiv, pentru că le oferă structură, siguranță, un teritoriu clar delimitat în care au libertate.

6. Poți spune din când în când ”sunt aici cu tine”.
7. După ce a trecut faza intensă, încearcă să îl iei în brațe. Dacă nu acceptă, mai așteaptă puțin.
8. După ce s-a liniștit, ia-l în brațe ca să vă reconectați și discută despre ce s-a întâmplat.

3 reguli importante

Intervii fizic să îl oprești dacă:

1. Își face rău singur: se lovește sau ia obiecte care îl pot răni.
2. Face rău altora: te lovește pe tine, pe fratele sau sora, pe alți copii.
3. Strică lucruri: aruncă, sparge, rupe obiecte, cărți.

Îl ții fizic de mâini și îi spui: ”te iubesc prea mult ca să te las să te lovești. Treaba mea e să te țin în siguranță. Nu te pot lăsa să lovești/strici.” În rest, putem să îi lăsăm să își exprime furia chiar și pe jos în mall.

Cum vorbim cu ei despre tantrumuri?

După ce a trecut furtuna, e important să discutăm despre ce s-a întâmplat. Imaginează-ți că ai 2 ani și deodată vocea ta începe să țipe, îți bate inima foarte tare, începi să dai din mâini cu pumnii strânși, apoi ies lacrimile cu suspine. ”Ce a fost asta? Nu mi-a plăcut...”

Cum ar fi să ai lângă tine un adult calm care te ia în brațe și îți spune: ”Wow, ai avut niște emoții mari de scos. Au fost mai mari decât corpul tău, nu au mai încăput în el și au ieșit afară cu putere. Ca un vulcan care erupe. Cât de mari au fost emoțiile tale? Cât un camion? Cât un munte?”

Ne folosim de elemente din aria lor de interes: personajele din cărți sau desene, animale sau obiecte preferate, fenomene din natură. Testăm să vedem ce anume face click la ei, momentul acela în care li se luminează ochii și încep să înțeleagă ce s-a întâmplat.

Câteva activități care ajută la conștientizarea și reglarea emoțiilor:

- faceți exerciții de respirație împreună
- desenați-vă emoțiile cu culori (bucurie, fericire, frică, furie)
- citiți cărți despre emoții (seria ”Noni” e tare fină)
- jucați jocuri fizice: bătaie cu perne, bătaie cu plușuri, rostogolit îmbrățișați în pat, sărit în pat (sunt jocuri de conectare și de scos surplusul de tensiune din corp)
- limitați timpul la ecrane și petreceți timp afară cât mai mult.

Ce facem dacă noi am făcut un tantrum?

Da, e normal, copiii ne apasă toate butoanele, ne împing să ne vedem toate rănile nerezolvate, toată acumularea de emoții neprocesate. Ce bine că avem șansa asta minunată să le arătăm și cum reparăm relația după ce am făcut noi un tantrum.

Ajută mult să le spunem că și nouă ni se întâmplă, să fim supărați, furioși, nervoși. Și chiar după ce ne-am răstit la ei sau am țipat, după ce ne-a trecut nouă furtuna, să mergem la ei să le spunem: ”Uite, și emoțiile mele au fost foarte mari, nu au mai încăput în corpul meu și au ieșit afară cu zgomot. Cum te-ai simțit? Îmi pare rău că am țipat. Și eu învăț cum să am grijă de emoțiile mele. Te iubesc și sunt aici pentru tine.”

Suntem alături de ei, nu împotriva lor. Păstrăm conectarea și dragostea disponibile chiar și când nu ne place comportamentul lor. Asta nu înseamnă că facem ce vor ei, în nici un caz. Atunci când punem o limită e tare important să nu ne răzgândim, indiferent cum reacționează ei. Și să nu îi respingem atunci când se transformă în dragoni. Au nevoie de noi și mai mult atunci.

Ai grijă de tine

Ce povestesc eu aici nu e ușor de făcut. Parcă în ciuda intențiilor bune pe care le avem și planurilor de parenting pe care ni le facem, de multe ori ne suprindem că facem fix invers. Fix cum am zis că nu vom face, fix cum făcea mama sau tata cu noi. Pentru că aceste modele de parenting sunt mai puternic scrise în noi decât cele noi pe care ni le dorim.

Sport, terapie, ieșiri în oraș, pauze, copii trimiși la plimbare cu tata, lăsați peste noapte la bunici. Orice ca să avem energie și resurse emoționale să le fim aproape cu fermitate și blândețe tocmai atunci când le este mai greu, când au cea mai mare nevoie de noi.

E ușor să facem parenting când copilul cooperează, nu?

Te îmbrățișez cu drag,
Ioana

Dacă ai nevoie de mai multă susținere și de un plan personalizat pentru situația voastră, programează o consultație de parenting la contact@naninanibebelus.ro.