

# Ljutnja i ispadi bijesa kod djece rane i predškolske dobi

---

**Omazić, Marina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:305069>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-05**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marina Omazić

Ljutnja i ispadi bijesa kod djece rane i predškolske dobi

Završni rad

Petrinja, rujan 2023

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marina Omazić

Ljutnja i ispadi bijesa kod djece rane i predškolske dobi

Završni rad

Mentor:

Doc. dr.sc. Ivan Zeljković, dr.med.

Petrinja, rujan 2023.

## **Sažetak**

Ovaj rad govori o ljutnji i ispadima bijesa kod djece u ranoj i predškolskoj dobi. U prvom djelu se govori o emocijama, zatim o samoj ljutnji pa sve do trenutaka kad se događaju ispadi bijesa kod djece. U radu je objašnjeno kako se odgojitelji i roditelji mogu nositi s djecom za vrijeme ljutnje i ispada bijesa te kako reagirati u tom trenutku. Također, navedene su strategije postupanja i prevencije kod tantruma koji služe odgojiteljima i roditeljima. Odgojitelj ima važnu ulogu za vrijeme dječje ljutnje ili ispada bijesa. Odgojiteljev zadatak kod djeteta je stvoriti osjećaj sigurnosti kako bih mu se dijete obratilo u takvim situacijama. Odgojitelj se nalazi u djetetovoj blizini dok ljutnja ne prođe te zatim slijedi razgovor u kojem komuniciraju o nastalom problemu. Dijete se treba osjećati shvaćeno i voljeno, ali istovremeno treba biti svjesno svojih pogrešaka i neprimjerenog ponašanja. Odrasla osoba trebala bi biti u stanju prepoznati djetetovu želju za mirom, samoćom ili zagrljajem za vrijeme ljutnje ili tantruma. Nužno je učiti djecu da je svaka emocija prihvatljiva i poželjna te ju treba iskazati, no pojedina ponašanja nisu prihvatljiva te ih treba zatomiti, a emocije iskazati na primjeren i svima prihvatljiv način. Empirijski dio rada se sastoji do istraživanja u kojemu su sudjelovali roditelji i iskazivali vlastita mišljenja i stavove o ispadima bijesa kod vlastite djece.

**Ključne riječi:** ljutnja, ispadi bijesa, rana dob, predškolska dob, djeca, tantrum, emocije.

## **SUMMARY**

Subject of this paper is about anger and outbursts of anger in children in early and preschool age. In the first part, we talk about emotions, then about anger itself, up to the moments when children's tantrums occur. The paper explains how educators and parents can deal with children during anger and outbursts of anger and how to react at that moment. Also, the strategies for handling and preventing tantrums that serve educators and parents are listed. The educator has an important role during a child's anger or tantrum. The educator's task with the child is to create a sense of security so that the child can turn to him in such situations. The educator stays close to the child until the anger passes, and then a conversation follows in which they communicate about the problem that has arisen. The child needs to feel understood and loved, but at the same time he must be aware of his mistakes and inappropriate behavior. An adult should be able to recognize a child's desire for peace, solitude or hugs during anger or tantrums. It is necessary to teach children that every emotion is acceptable and desirable and should be expressed, but certain behaviors are not acceptable and should be suppressed, and emotions should be expressed in an appropriate and acceptable way. The empirical part of the work consists of research in which parents participated and expressed their own opinions and attitudes about outbursts of anger in their own children.

Key words: anger, tantrums, early age, preschool age, children, tantrum, emotions.

## SADRŽAJ

<u>1. UVOD</u> .....	1
<u>2. LJUTNJA</u> .....	3
<u>2.1. Osjećaj ljutnje i manifestacija kod djece</u> .....	3
<u>2.2. Najčešći uzroci osjećaja ljutnje kod djece</u> .....	4
<u>3. ISPADI BIJESA</u> .....	7
<u>3.1. Uzroci ispada bijesa</u> .....	7
<u>3.2. Problematične situacije i načini nošenja s ispadima bijesa</u> .....	8
<u>4. PREVENCIJE I STRATEGIJE ISPADA BIJESA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI</u> .....	13
<u>4.1. Oblici strategija prevencija ispada bijesa</u> .....	13
<u>4.2. Alati u prevenciji ispada bijesa kod djece</u> .....	15
<u>5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA</u> .....	19
<u>6. ZAKLJUČAK</u> .....	27
<u>LITERATURA</u> .....	29
<u>Izjava o izvornosti završnog rada</u> .....	32

## 1. UVOD

Emocija ljutnje se pojavljuje kod djeteta već u dobi od dva do šest mjeseci života. Ona je jedna od osnovnih emocija, u koje se ubrajaju još sreća, tuga i strah. Odrasle osobe bi trebale biti primjeren model djeci koja upijaju poput spužvi njihovo ponašanje za vrijeme emocija ljutnje. Ljutnja se javlja kao izvor frustracije, a ispod ljutnje se nerijetko nalazi strah, tuga ili bol. Djeca se od rođenja upoznaju s emocijama i uče iskazivati ih. Dijete koje iz nekih razloga zadržava ljutnju u sebi, bilo zbog straha ili je okruženo ljudima u koje nema dovoljno povjerenja, u obiteljskom okruženju ili u prisustvu roditelja razvija tantrume prilikom nagomilavanja svih emocija. Ljutnja je sama po sebi zdrava kada se djeci objasni da je to prirodan osjećaj i da ga se ne smiju sramiti, no da se treba pripaziti na ponašanje za vrijeme ljutnje. Imenovanjem emocija se zapravo povećava svijest o njima i onome što ih je potaknulo. Iako je sam osjećaj prihvatljiv, ponekad ponašanja u ljutnji nisu. Odrasla osoba treba postaviti jasne i dosljedne granice u izražavanju ljutnje. Velika količina ljutnje izaziva kod djece tantrume odnosno ispade bijesa, posebno u slučajevima kada dijete ne može verbalno izraziti količinu emocija koju osjeća.

Tantrum je normalna i prirodna pojava kod djece od godinu dana starosti pa sve do četvrte godine života. Djeca starija od 4 godine već su dovoljno emocionalno zrela da izraze komunikacijom svoje osjećaje i tantrumi više nisu prigodni za tu dob. Djeca koja imaju ispade bijesa time isključivo žele dobiti roditeljsku pažnju, odnosno pažnju njima važne osobe ili više osoba (npr. odgojitelja, bake, djeda, itd.). To više nisu ispadi bijesa već djeca smatraju da ovim ponašanjem mogu dobiti ono što su zamislili i iz tog razloga nužno je biti dosljedan u postavljanju jasnih granica. Kvalitetnom i pozitivnom komunikacijom, povezanosti s djetetom i različitim strategijama mogu se predvidjeti nadolazeći tantrumi i spriječiti iste. Tantrumi mogu biti i brojčano manji ako se s djetetom stvara posebnu povezanost i zadovoljavanju njihove potrebe dok su još novorođenčad.

U narednim poglavljima će se upoznati s dostupnim strategijama upoznavanja djeteta s emocijama te načina kako se nositi s njima. Nije ih bitno razlikovati po pojmu odnosno imenu, već je svaku situaciju nužno znati povezati s pojedinom emocijom i naposljetku

regulirati i pokazati emocionalnu zrelost. Također, prikazat će se i načini na koje bi trebalo reagirati u tijeku ljutnje za vrijeme prijateljskih svađa u ranoj i predškolskoj dobi te na koji način reagirati i razgovarati s djetetom prije spavanja ili odlaska iz parka ako dođe do ljutnje kod djeteta.



## **2. LJUTNJA**

Ljutnja je pokušaj da osoba obrani sebe, druge osobe ili vrijednosti koje su joj važne. Razumijevanje što stoji iza ljutnje može pomoći djetetu da se izrazi na odgovarajući način, a da pritom ne potiskuje osjećaje i stvara ograničavajuća uvjerenja sebi ili svojoj okolini (Rezić, 2006.).

### **2.1. Osjećaj ljutnje i manifestacija kod djece**

U prvih 6 mjeseci života, djeca iskazuju svoje emocije reagirajući na trenutačne osjećaje. Otprilike od sedmog mjeseca nadalje, djeca počinju razvijati emocionalnu reakciju kao što je ljutnja. Ljutnja može poslužiti kao snažna motivacija jer omogućava da se istaknu i očuvaju vlastite osobne granice, izraze vlastite potrebe, ali i potiče pojedinca da se suoči s potencijalnim problemima. Koliko će ljutnja biti korisna ovisi o tome kako osoba, u ovom slučaju dijete, uspješno upravlja svojim emocijama i može li je usmjeriti prema postizanju pozitivnih ciljeva.

Djetetovo iskušavanje granica roditelja odnosno općenito odraslih osoba (uključivo i odgojitelja u vrtiću), može kod odraslih izazvati osjećaj frustracije i ljutnje. Navedeno je neizbježno, no u tim trenucima bi trebali dijete upoznati s ljutnjom i točno mu objasniti zbog čega se u određenoj situaciji roditelj ljuti, umjesto naglašavati da je on ili ona kao osoba kriva za izazivanje ljutnje (Mackonochie, 2006.).

Dijete je potrebno slušati, razgovarati s njim i uključiti ga u donošenje odluka koje se tiču njega samog, kako se ne bi osjećalo izolirano. Razgovor o osjećajima bitan je kako bi dijete znalo u svakom trenutku da je u redu da se osjeća ljuto i nezadovoljno, ali isto tako da je bitan način na koji se nosi s tim emocijama. Nužno je da dijete shvati da će dobiti nešto ako lijepo zamoli ili jasno kaže što želi, a ne ako pobjesni. Takvo pozitivno ponašanje može imati jako veliki učinak istiskujući negativna ponašanja. Čestim kritiziranjem djeteta osnažuje se negativan stav djeteta prema samom sebi. Ključno je za dijete gradnja samopouzdanja, a odrasla osoba je najkompetentnija u pomoći izgradnje samopouzdanja. Dijete ne smijemo etiketirati prema tome da je loša osoba već samo da

je loše ono što je učinilo. Pritom, roditelj treba znati pokazati ljubav dok dijete ne shvati da njegovo ponašanje ne utječe na to da će ga se prestatu voljeti već da je roditelj i dalje tu za njega, a to se najbolje pokazuje djelima i riječima koje su djetetu izrazito važne kao i njihovo ponavljanje. Uz pažnju i fizički kontakt, odnos s djetetom najbolje osnažuju izgovorene riječi, s napomenom kako verbalna i neverbalna komunikacija trebaju biti usklađene kako bi dijete povjerovalo u njih (Mackonochie, 2006.). Dijete bi moglo zaključiti da će privući više pažnje ako se ponaša loše, umjesto ako se ponaša primjereno, jer kritike za loše ponašanje donose više pozornosti, dok se dobro ponašanje često ignorira. Dajući pohvale djeci zbog njihovog pozitivnog ponašanja s vremenom će shvatiti da je veće zadovoljstvo dobiveno za dobro ponašanje vrijednije od kritike za negativno ponašanje. Važno je dopustiti djetetu pogreške jer one služe kao prilika za učenje. Djetetov cilj ne bi trebao biti samo izbjegavanje kazne već da to čini radi sebe i vlastite dobrobiti, odnosno pohvala koje dobije kada se pozitivno ponaša (Mackonochie, 2006.).

## **2.2. Najčešći uzroci osjećaja ljutnje kod djece**

Dijete još nema potpuni osjećaj za tuđu bol, a tek oko treće godine počinje shvaćati kako njegovo ponašanje utječe na druge. Postoji mogućnost da dijete grize zbog izbijanja zubića ili uzbuđenja, no važno je ozbiljnim i strogim tonom naglasiti da takvo ponašanje nije prihvatljivo jer u protivnom dijete takvo ponašanje kasnije može koristiti iz ljutnje ili ispada bijesa. Naglasak je uvijek na ponašanju, a ne na samom djetetu. Nužno je nastojati izbjeći označavanje djeteta kao „lošeg“, već se potrebno usmjeriti na opisivanje situacije kao problematične. Djeca se trude izbjeći ograničenja pa ukoliko nekoliko puta ugrizu, a postave im se jasne granice nastojat će ih izbjeći u budućnosti. Primijetimo li da dijete grize kako bi privuklo pažnju, treba pripaziti da veću pažnju ne dobiva napadač, posebno iz razloga što s tim dobiva upravo ono što želi. Posve je normalno da dijete od dvije godine udara i baca se u situacijama kada gubi kontrolu. Dijete tog uzrasta tako reagira jer je to jedini način koji poznaje za rješavanje situacije. Zapravo, djeca često koriste agresiju kao sredstvo kako bi postigla ono što žele, no kada shvate da agresivnim napadom neće postići svoje ciljeve, početi će tražiti druge načine

da ostvare svoj željeni cilj. Potrebno je raditi na tome da dijete prestane s tim ponašanjem sve dok samo ne nauči kontrolirati svoje postupke, budući da dijete ne preferira osjećaj kontrole nad svojim postupcima od strane drugih (Mackonochie, 2006.).

Sa starijim djetetom češće se razgovara o osjećajima ljutnje i agresije nakon određenih događaja te kada se sve smiri i kada dijete ostane samo s roditeljima. Ne razgovara se odmah jer će dijete biti toliko okupirano svojim osjećajima da neće moći komunicirati niti čuti što mu se govori, stoga mu je potrebno osigurati vremena i prostora kako bi se izrazilo. Pritom se izbjegava započinjanje rečenice s „ti“. Fokusiranje na riječ „ti“, kao u primjeru “Ti si napravio nered po cijelom stanu“, može dovesti do toga da dijete osjeća da je roditelj ljut na njega, a ne na nered. Stoga je važno biti pažljiv pri sastavljanju rečenica. Umjesto toga, treba se usmjeriti fokus na riječ „ja“, kao u primjeru “Ljuta sam jer je nered po cijelom stanu.“ Takvom rečenicom usmjeravamo fokus na osjećaje, a ne samo na nered ili dijete (Mackonochie, 2006.).

U dobi do 5 godina sasvim je uobičajeno iskazivanje bijesa i tjelesne agresivnosti, osobito u borbi za igračke ili predmete. Pritom, prihvaćena djeca uspostavljaju kontakt očima s drugom djecom, uspješnije razlikuju emocije kod vršnjaka, uspješnija su u neverbalnoj komunikaciji te, samim time, uspješnije kontroliraju ljutnju. Uspješnije objašnjavaju drugima što i zašto žele, sklonija su kompromisima te prilagođavaju svoje ponašanje potrebama drugih. Za razliku od prihvaćene djece, neprihvaćena djeca sklonija su agresivnom ponašanju i povlačenju u sebe. Ne slušaju pažljivo druge osobe i lošije objašnjavaju razloge svojega ponašanja, teže surađuju s vršnjacima te nastoje dominirati u gotovo svim situacijama (Cakić, Velki, 2014.)

Umor često djeluje na iskazivanje ljutnje i ponašanje, zato je potrebno imati dobru emocionalnu regulaciju. Nedostatak emocionalne regulacije u toku umora otežava kontrolu emocija što ponekad rezultira podizanjem glasa od strane odrasle osobe prema djetetu. U situacijama umora, odrasla osoba ponekad postaje slična djetetu po pitanju emocionalne kontrole. Ista bi, kao uzor, trebala pokazati djetetu primjereno upravljanje emocijama. Djeca često iskušavaju svoje emocije pred osobama s kojima imaju snažnu emocionalnu vezu, dok će odrasle osobe svoje emocije često dijeliti s prijateljima ili bliskim osobama. Ponekad čak ni odrasle osobe ne uspijevaju uvijek kontrolirati sebe i

mogu prema bliskim osobama pokazivati neprikladno ponašanje koje te osobe nisu zaslužile (Silvetron, 2022.).

Odgajatelji i roditelji imaju ulogu u učenju djece o emocijama i njihovom imenovanju. Djeca, dok ne nauče imenovati, emocije često će ih izražavati fizički, no kroz učenje kako nazivati emocije, djeca će naučiti kako ih verbalno izražavati. Emocionalna reakcija ljutnje je uobičajena i često prisutna u prijelazu s jedne razvojne faze na drugu. Kod neke djece ta frustracija može biti izraženija i roditelji bi trebali prepoznati taj aspekt što je prije moguće kako bi se bolje nosili s tim. Neprikladna izražavanja ljutnje mogu ometati sposobnosti odraslih za mudrim donošenjem odluka u discipliniranju djece. Ljutnja podiže emocionalni zid između roditelja i djeteta koji negativno utječe na komunikaciju. Vikanje se treba izbjeći tijekom dječje ljutnje jer se želi postići da se djeca osjećaju ugodno bez obzira na svoje postupke kako bi se smanjio faktor straha. Iskazivanje ljutnje plaši djecu i stavlja ih u defenzivu što može rezultirati povlačenjem ili razvijanjem ljutite osobnosti. Djeca često potiskuju svoje osjećaje od straha roditeljeve reakcije, stoga je važno da odrasle osobe zadrže kontrolu nad sobom. Dijete ne bi smjelo osjećati odgovornost za uzrok ili tijekom ljutnje kod odraslih (Silvetron, 2022.).

Mjera emocionalne zrelosti leži u savladavanju sposobnosti koje omogućuju pojedincu da ostane smiren bez obzira na trenutno stanje emocija. Pritom, dijete promatra roditelja kao model i tako uči kako se ponašati u slučaju kada dođe do ljutnje. Osnovni je cilj tada priznati i izraziti osjećaje kako bi djeca to prepoznala. Važno je da dijete shvati kako se može odnosno smije razljutiti, no istovremeno uči kako upravljati ljutnjom kako ne bi preuzela kontrolu nad njegovim postupcima (Silvetron, 2022.).

### **3. ISPADI BIJESA**

Ispad bijesa je nasilni emocionalni ispad, obično kao odgovor na frustraciju. Umjesto ispada bijesa možemo koristiti i izraz tantrum. Ispadi bijesa se obično javljaju krajem prve godine života, a najčešći su od druge do četvrte godine. Ispadi bijesa su nekontrolirani i često uključuju snažne emocionalne reakcije, ali su sastavni dio dječjeg razvoja. Ispadi bijesa mogu biti predvidljivi ili se pojaviti neočekivano, no obično su kratkotrajni, traju od 3 do 4 minute, nakon čega se dijete često ponaša kao da se ništa nije dogodilo (Mackonochie, 2006.).

#### **3.1. Uzroci ispada bijesa**

Ispadi bijesa često proizlaze iz unutarnjeg stresa i emocionalne nestabilnosti, što je uobičajeno u ranoj životnoj dobi. Djeca u toj fazi života imaju obilje energije koja ih ponekad preplavi i može rezultirati ispadom bijesa. To je i razdoblje kad se razvija njihova samostalnost i volja. Bitno je podržavati dijete dok postavlja svoje ciljeve i trudi se ostvariti ih, ali važno je i ne dopustiti mu da postiže te ciljeve putem ispada bijesa. Situacije koje često potiču ispad bijesa uključuju promjene u svakodnevnoj rutini ili uobičajenom redu, jer svaka promjena može uznemiriti dijete. Gruba i nagla oduzimanja željenih stvari ili igračaka mogu izazvati burne reakcije, jer dijete može doživjeti da je to za njega zauvijek izgubljeno. U tim trenucima korisno je ponuditi zamjenski predmet ili ih zainteresirati za drugu aktivnost kako bi se smirili. Također, kad se miješamo u igru djeteta, bitno je unaprijed najaviti promjene u planovima kako bismo izbjegli tantrume povezane s nepredvidivim promjenama (Jovančević, 2019.).

Tantrum je instinktivna reakcija i spontan izraz ljutnje, odnosno reakcija na stresnu situaciju. Važno je da roditelji razumiju razloge koji stoje iza djetetova ponašanja, što pomaže roditeljima, ali i odgojiteljima u suočavanju s djetetovim ponašanjem i eventualnim ispadom bijesa. Ispad bijesa može se pojaviti i, primjerice, kod navikavanja djeteta na tutu pa je preporučljivo pričekati dok dijete ne bude fizički i emocionalno spremno za tu fazu prije nego počne s navikavanjem. Ispad bijesa najčešće

se događa prije spavanja kada je dijete već izmoreno ili pati od tjeskobe razdvajanja ili strah od mraka i loših snova. Uspostava dnevne rutine spavanja je ključna kako bi pripravili tijelo djeteta za opuštanje prije spavanja. Kada je riječ o oblačenju, korisno je izbjegavati moguće ispadе bijesa tako da unaprijed pripreme dvije presvlake odjeće i osigura se dovoljno vremena za oblačenje. Na taj način dijete će se osjećati samostalno u procesu odabira odjeće. Rasporedom i vremenskim planiranjem glavnih dnevnih obroka najlakše je upravljati putem kompromisa koji uzima u obzir djetetove želje i zdrave prehrambene opcije, osiguravajući da se jelo konzumira sjedeći za stolom, što dugoročno prevenira tantrume jer se smanjuje mogućnost da glad bude čimbenik frustracije, a dodatno se uči zdravim životnim navikama. Roditelj koji se nađe u situaciji da je primoran telefonirati, djetetu bi trebao dati zadatak, adekvatan djetetovoj dobi, koji bi ga zaokupio, ali i istovremeno je nužno da roditelj ograniči vrijeme telefoniranja (Mackonochie, 2006.).

### **3.2. Problematične situacije i načini nošenja s ispadima bijesa**

Potrebna je rutina i kontrola kako bi se stvorila ugoda i sigurnost koja djetetu daje strukturiran život. Kroz rutinu, dijete postaje svjesno da određene aktivnosti treba obaviti u određenim dijelovima dana, smanjujući vjerojatnost ispada bijesa jer se prilagođava toj rutini. Roditeljima je također olakšano jer imaju unaprijed isplaniran dio dana. Malom djetetu treba često ponavljati strukturu dok se postepeno ne navikne, ali ne kroz kritiku nego kao smjernice da pomogne kod izgradnje samopouzdanja. Rutina može biti da nakon tuširanja slijedi priča za laku noć, a pomaže djetetu da ne dolazi do ispada bijesa prije spavanja. Također, i djetetova dosada može biti okidač za ispad bijesa pa ukoliko se na vrijeme primijeti mogući ispad može mu se zaokupiti pozornost. Osim toga, treba biti oprezan prilikom odvrćanja pažnje kako dijete se bi pomislilo da ga se pokušava namjerno odvratiti. Usmjeravanje djetetove pažnje na zabavne aktivnosti može biti učinkovito u rješavanju napetih situacija i preusmjeravanju njegovih misli. Promjena aktivnosti ga treba okupirati da mu skrene misli na početnu situaciju. Ovaj postupak je bitan iz razloga što drži dijete okupiranim te da ne pomisli na problem koji ga je mučio već da ga u potpunosti okupira. Aktivnost je istovremeno distrakcija i

izbacivač energije bilo da je aktivnost samostalna ili s drugom djecom ili odraslima. Takav pristup rada najbolje je primijeniti kao prevenciju, a ne kao lijek. Aktivnosti kojima se dijete zaokuplja trebaju ga zadržati zaokupljenim dok izazovna situacija ne prođe, a ova tehnika je posebno korisna za situacije kao što je kupovina. Ispad bijesa najbolje je pokušati prekinuti igrom i smijehom. Stvaranje izazova, oklada i natjecanja može biti sjajan način da se djetetu ponude zanimljive aktivnosti koje ga mogu zabaviti i angažirati. Kroz igru i maštovite pristupe, mogu se pokušati koristiti plišane igračke ili likove kako bi se djetetu prenijele poruke o tome što treba učiniti ili da je vrijeme za promjenu aktivnosti. Unatoč zabavi, važno je postaviti granice i održavati dosljednost. Ponekad se može pokušati i nasmijati dijete kako bi ga se preusmjerilo, ali istovremeno nužno je biti osjetljiv na njegovo raspoloženje. Primijeti li se da dijete nije zaista otvoreno za zabavu ili se osjeća loše, važno je pružiti razumijevanje, podršku i mogućnost razgovora umjesto forsiranja igre. Dosljednost u pristupu je ključna kako dijete ne bi bilo zbunjeno i kako bi znalo što može očekivati od roditelja (Mackonochie, 2006.).

Upravljanje situacijom kroz humor može biti korisno čak i kad se dijete nalazi u tantrumu. Humor može probiti zid napetosti i omogućiti djetetu da se opusti te ponovno otvori prema roditelju. Ovakvim pristupom se postiže dublje razumijevanje i povezanost s djetetom. Važno je prilikom razgovora, da se iskaže empatija prema djetetu. Treba mu jasno pokazati da se razumije kako mu je teško te se može predložiti kompromis koji olakšava tranziciju iz jedne aktivnosti u drugu, kao što je primjerice kratko produženje vremena boravka u parku. Međutim, nakon nekog vremena, potrebno je ostati dosljedan svojoj odluci i postaviti jasne granice, što je ključno za proces odgoja. Primjerice, odlaskom iz parka prema kući, na različite kreativne načine, može se zainteresirati dijete i angažirati ga tijekom puta. Može se osmisliti određena aktivnost ili igra koja bi ga mogla dodatno motivirati za polazak. To je također prilika da dijete nauči kako se kroz kreativnost i pozitivan pristup može lakše nositi s promjenama. Uporaba sile u takvim situacijama neće donijeti nikakav pozitivan ishod jer će samo narušiti vezu između roditelja i djeteta (Silvetron, 2022.).

Odrasle osobe bi trebale razumjeti što može potaknuti ispade bijesa kod djeteta i nastojati ih izbjeći. Kroz ponašanje kao što je bacanje na pod, udaranje ili pokušaj

bijega od roditelja, dijete isprobava granice svog odnosa prema odrasloj osobi, iako ne ide predaleko jer želi ostati u njihovoj blizini. Potrebno je djetetu pružiti dovoljno prostora, ali ostati blizu kako bi mu pružili utjehu nakon ispada bijesa ako to zatraži. Dijete nikad ne smije osjetiti nedostatak bezuvjetne ljubavi ili nedostupnost roditelja, čak i kada se čini da to ne traži. Ovisno o djetetu neka djeca mogu imati i nekoliko ispada bijesa dnevno, dok ih druga gotovo nikad ne pokazuju. Kod starije djece ispadi bijesa obično traju duže i kasnije se pojavljuje osjećaj straha i žaljenja jer počinju prepoznati da se ponašaju neprimjereno u tom trenutku. Starija djeca ponekad namjerno izazivaju roditelje kako bi imali povod za ispad bijesa i priželjkuju da im roditelj odgovori na njihovu provokaciju. Dijete koje nekontrolirano udara za vrijeme ispada bijesa može se ozlijediti pa je važno da odrasla osoba intervenira u takvim situacijama. U završnoj fazi tantruma, kada se dijete počinje smirivati potrebna mu je blizina roditelja te osjećaj ljubavi i sigurnosti. Roditelji ako osjete da postaju previše uznemireni tijekom djetetovog ispada bijesa, slobodno se mogu udaljiti iz prostorije, ali je važno biti tu za dijete kada ispad bijesa završi. Dijete ima mogućnost izabrati želi li biti samo, ili biti blizu roditelja ili pak treba bliski kontakt odnosno zagrljaj (Mackonochie , 2006.).

Impulzivno dijete može imati određene želje, no te želje nadmašuju njegove trenutne sposobnosti te ono ne može racionalno razmišljati o svojim postupcima. U takvim trenucima, kada odrasla osoba postavi granicu i kaže „ne“ djetetu, to može biti okidač za ispad bijesa. U ranoj dobi djeca djeluju prema trenutnim potrebama jer njihove želje često nadmašuju njihove mentalne i motoričke sposobnosti. Mentalne i motoričke sposobnosti djeteta se razvijaju brže od njegove sposobnosti govora. Dijete zna što želi i kako se osjeća prije nego što je sposobno verbalno izraziti te misli. S obzirom na odsutnost govornih vještina to čini djelima, odnosno tantrumima. Dijete koje zna komunicirati riječima, posebice tijekom konflikta, može lakše surađivati s roditeljima ili odgojiteljima. Važno je istaknuti kako su djeca koja su manje sklona ispadima bijesa često ona s nižom razinom potreba, manje naglašenim karakterom te boljom kontrolom emocija te su vjerojatno bolja u održavanju emocionalne ravnoteže i unutarnjeg balansa. Karakterizira ih smirenost, lakše se hlade nakon ispada bijesa i pokazuju manje sklonosti izljevima bijesa. Njihove osobine uključuju suptilnost, prilagodljivost, manju upornost i umjereniju kreativnost. Kako bi se spriječili ispadi bijesa kod te djece,



potrebno je poticati aktivnosti koje su u skladu s njihovim željama i izbjegavati one koje uzrokuju uznemirenost (Mackonochie , 2006.).

Djeca često biraju najneprikladnije trenutke za tantrume pa bi roditelji trebali mudro izbjegavati situacije u kojima bi djeca mogla biti emocionalno preopterećena. Odličan način s upoznavanjem djeteta u izljevima bijesa može biti vođenje dnevnika u koji se bilježi djetetov govor tijela prije tantruma. Ovakav dnevnik može biti koristan u prevenciji tantruma, no važno je napomenuti da potpuni nedostatak frustracija ne bi trebao biti cilj. Opisujući emocije djeteta dok počinje gubiti kontrolu, može biti korisno ako čuje kako izražavamo njegove osjećaje riječima. Aktivnosti koje uključuju fizičku aktivnost i vanjsko kretanje često mogu pomoći djetetu da olakša unutarnji nemir. Također, djetetovo ponašanje ne smatra se prihvatljivim ako ga isključivo provodi kako bi privuklo pažnju. U takvim trenucima, najbolje je ignorirati ga ili se povući. Odrasla osoba prije odlaska može spomenuti djetetu kako primjećuje da je dijete ljuto i da će biti spremno za razgovor kad ono to bude željelo (Mackonochie , 2006.).

Izražavanjem emocija dijete bi trebalo razvijati ravnotežu između zadržavanja i izražavanja emocija. Odrasla osoba koja odgovara na djetetove osjećaje s ljutnjom, ili ako djetetu govori da ne želi više čuti plakanje i negativne emocije mogu dovesti do straha od roditeljskih reakcija. Roditelj koji nameće krivnju djetetu ili prebacuje krivnju na dijete može očekivati da će dijete prestati biti otvoreno prema roditelju i sve emocije počinje nakupljati u sebi. S druge strane, novorođenčadi se treba posvetiti dodatna pažnja jer dopuštanjem da dijete plače i zaspe u suzama može dovesti do toga da djeca već u ranoj dobi počnu potiskivati svoje osjećaje, budući da ne mogu naučiti kako prepoznati i izraziti vlastite emocije (Mackonochie, 2006.).

Predah je jedno od rješenja koje je potrebno i djetetu i roditelju, ali ne kako bi dijete stavilo u kaznu već kako bi ga odvojili od aktivnosti ili osobe koja u tom trenutku potiče ispad bijesa kod djeteta. Dijete se može maknuti na stranu ili se može udaljiti iz prostora kako bi mu se omogućilo da se smiri samostalno. Važno je održati kontrolu nad situacijom i objasniti djetetu razlog zašto je potreban predah. Kada se komunicira s djetetom, ton glasa treba biti čvrst, no istovremeno nježan i bez znakova dvoumljenja, kako dijete ne bi iskoristilo situaciju u svoju korist. Korištenje soba za predah može biti korisna opcija za udaljavanje od izvora frustracije, ali treba ostati oprezan kod odabira

same sobe da se ne dovede do situacije u kojoj je to soba gdje se dijete osjeća najsretnije i najsigurnije. Također, stolica za predah može biti korisna ako je moguće dijete održati na njoj međutim ako je to nemoguće nužno je razmotriti alternativne pristupe. Udaljavanje od frustrirajuće situacije je još jedan od načina kako omogućiti djetetu predah i vlastiti prostor. No ukoliko dijete odbija distancu te se pokušava brzo vratiti i biti u prisutnosti roditelja tijekom tantruma, to može biti znak da pokušava manipulirati situacijom, a ne samo izražavati svoje emocije. Pritom, preporučljivo je da predah traje otprilike onoliko minuta koliko dijete ima godina. Nakon predaha djetetu se može pružiti zagrljaj i podršku, no i dalje s dozom distance kako dijete ne bi pomislilo da je nagrađeno za takvo ponašanje (Mackonochie, 2006.).

Kako za sve odrasle osobe, tako i za djecu, dobro je izbaciti stres iz sebe kroz iskren plač ili zagrljaj. U takvim situacijama nužno je promatrati dijete, ali i nastalu situaciju te se truditi razumjeti što se dogodilo. Također, nužno je pokušati sagledati situaciju iz djetetove perspektive i razmisliti o tome kako bi samo dijete moglo razmišljati. Primjerice, ukoliko dijete negoduje zbog vožnje u kolicima, odrasla osoba bi trebala zastati, udahnuti duboko i razmotriti situaciju iz djetetovog kuta gledanja. Možda djetetov razlog za to leži u jednostavnoj želji da se samostalno kreće i hoda. U ovakvom slučaju, djetetu se može ponuditi kompromis, ako je situacija sigurna, može mu se dopustiti da nastavi hodati čak iako to produži vrijeme dolaska kući. Važno je da se u tom trenutku postaviti granicu u slučaju nesigurnih i opasnih situacija, objasni djetetu zašto je važno sjediti u kolicima te istovremeno pružiti pozitivan nagovještaj da će moći hodati nakon što se prođe opasno područje (Silvetron, 2022.).

Djecu ne bi trebali prisiljavati ni na rješavanje problema kroz razgovor. Iako, poticanje razgovora nakon smirivanja djeteta utječe na gradnju povjerenja između odraslih i djece, sprječavajući situaciju u kojoj bi dijete potencijalno moglo skrivati informacije. Pritom, djecu opterećuju razmišljanja koja mogu doprinijeti ispadima bijesa, bilo da su povezana sa stvarnim ili zamišljenim prijetnjama. Stoga je važno rješavati probleme prije nego što dođe do tantruma, koristeći pritom djetetovu pažnju kako bismo izbacili negativne misli iz njihova promišljanja (Silvetron, 2022.).

## **4. PREVENCIJE I STRATEGIJE ISPADA BIJESA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Strategija predstavlja planiranje načina postizanja cilja odnosno postupanje usmjereno ka ostvarivanju određenog cilja nakon procesa planiranja. Strategija je i način korištenja raspoloživih resursa radi dostizanja postavljenih ciljeva. Postoje razne strategije koje pomažu djeci u ispadima bijesa kao što su „zvjezdani skokovi“, salsa drmanje, RPO metoda ili pak šifra crveno.

### **4.1. Oblici strategija prevencija ispada bijesa**

Neke od strategija prevencija ispada bijesa kod djece su "zvjezdani skokovi" i "salsa drmanje". Korištenje strategija za ispuštanje stresa, salsa drmanje i zvjezdani skokovi, imaju sposobnost smirivanja djeteta. Postupak smirivanja uključuje dijete i odraslu osobu koja skače s raširenim rukama i nogama poput zvijezde, a zatim tresu cijelo tijelo kako bi se oslobodila stresa. Ovaj motorički proces omogućuje izbacivanje svih nagomilanih emocija, budući da fizička aktivnost predstavlja izvrsnu metodu za oslobađanje negativnih emocija i postizanje smirenosti (Silvetron,2022.)

Druga strategija je nazvana "šifra crveno“. Ako dijete u bilo kojem trenutku ne osjeća spremnost odmah razgovarati o nekom događaju koji mu je izazvao sram ili nelagodnu emociju, ne treba ga prisiljavati, ali mu treba dati do znanja da postoji rješenje. S djetetom se može dogovoriti boja šifre, ovisno o razini njegove uzrujanosti, a po nastanku određene situacije dijete može reći koja je šifra u pitanju i kasnije razgovarati o tome kada se osjeća spremnim. Testiranje ove strategije provedeno je na način da se pitalo djecu s čim povezuju određene boje. Na primjer, ako nisu stigli na WC, kojom bojom bi označili tu emociju, ili ako im je bilo hladno, s kojom bojom bi to povezali. Na kraju, postavilo se pitanje vezano uz osjećaj uznemirenosti koji su djeca povezala s crvenom bojom. Iz navedene povezanosti nastala je ideja o šifri "crveno" (Silvetron, 2022.).

Jedna od strategija prevencije ispada bijesa naziva se RPO strategija. Ova tehnika uključuje razgovor s djetetom, kada mu se omogućava da izrazi svoje osjećaje i potom mu se pruža podrška i umirenje. Prvo se primjećuje ono što se dogodilo. Kroz razgovor se potvrđuje djetetu da se primijetilo što je napravilo, istovremeno prihvaćajući djetetove osjećaje tako da odrasla osoba razumije da je bilo teško i da je osjećalo ljutnju. Na primjer, "*Primijetio/la sam da si udario/la brata, ali mi ne udaramo jer to nije lijepo ponašanje i nije prihvatljivo.*" Takvom izjavom daje se do znanja djetetu da ga se razumije i da postoji primjeren, drugačiji, način ponašanja, a istovremeno se ne usmjerava pozornost na negativno ponašanje. Umjesto da se usmjerava djecu na ono što ne smiju raditi, fokusira se na ono što mogu i smiju raditi. Pritom, važno je koristiti pozitivan način govora prilagođen dobi djeteta. Također, važno je ne etiketirati dijete na temelju njegova ponašanja, već prepoznati određeno ponašanje kao problematično i tada djelovati (Silvetron, 2022.) RPO metodu najčešće primjenjuju odgajatelji u predškolskim ustanovama, primjerice u situacijama svađe oko igračaka. Tada je moguće koristiti slijedeći način: kada se primijeti svađa djece oko igračaka, pristupa se razgovoru s djecom prema RPO metodi. Približavajući se prvom djetetu, primjećuje se i izražava ono što je uočeno: "*Primjećujem da si uzrujan jer je drugo dijete uzelo igračku koju si želio.*" Ovime se potiče osjećaj razumijevanja kod djeteta. Nakon toga, pristupa se drugom djetetu i priznaje se situacija, dok se postavljaju granice: "*Vidim da si uzeo igračku, ali važno je da se igračka ne uzima od drugog dok je u igri.*" Kroz ovakav pristup, objašnjava se djeci da ih se razumije, ali se postavljaju i određena pravila. Nakon što se razgovaralo s oba djeteta, ublažava se situacija izražavajući suosjećanje: "*Znam da ti je bilo teško i razumijem da si stvarno želio tu igračku.*" Dalje, nakon što se djeca smire, ne prisiljava ih se da dijele igračku odmah, već se koristi razgovor kako bi se dogovorio redosljed igranja. Dogovara se da jedno dijete igračku može predati drugom tek kada završi s igrom. Ovime se uči djecu da čekaju svoj red, što je početak procesa samoregulacije. Ovakav pristup pomaže djetetu koje nije dobilo igračku da nauči kako je u redu osjećati se uzrujano. Dijete također osjeća sigurnost jer shvaća da odrasla osoba brine za njega, dozvoljava mu da izrazi svoje emocije te čeka svoj red. Također, dijete koje prvo započinje igru i prosljeđuje igračku drugom djetetu osjeća zadovoljstvo jer dijeli igračku nakon završetka igre i zna da se može osloniti na prisutnost odrasle osobe. U slučajevima kada postoji mogućnost ozljede, situaciji se

pristupa s prioritetom prema ozlijeđenom djetetu. Na primjer, ako su Lego kocke srušene i drugo dijete je udareno, pristupa se prvo djetetu koje je kocke srušilo, ali ga se zamoli da pričeka dok se razgovara s ozlijeđenim djetetom. Nakon toga provjeravamo ozbiljnost ozljede kako bismo osigurali da svi budu sigurni. Za sljedeći korak, ključna je komunikacija usmjerena prema tome da djeca razvijaju suosjećanje jedno prema drugome i razgovaraju kako bi shvatila kako se osjeća druga strana. Ako dijete traži način da izrazi svoju ljutnju, može mu se objasniti da, primjerice, udaranje jastuka može biti jedan od načina za oslobađanje frustracija. Ovime dijete razumije da je osjećaj ljutnje normalan, ali je važno kako se taj osjećaj izražava na drugi način, a ne udaranjem drugog djeteta (Silvetron, 2022.).

U komunikaciji s djecom objašnjava se da je isprika pravi i prvi korak za rješavanje sukoba, jer je važno priznati vlastito ponašanje. Ako je potrebno ispričati se, to bi trebalo doći od samog djeteta, a ne biti prisiljeno. Stoga, kroz razgovor i interakciju među djecom, potiče se razvoj empatije i suosjećanja. Kada dijete stvarno osjeti kako je biti u tuđoj situaciji, vjerojatno će samo osjetiti potrebu za isprikom. Također, u obiteljima u kojima se otvoreno razgovara o emocijama, djeca razvijaju rječnik koji im omogućava da prepoznaju i izraze svoje osjećaje. S druge strane, u obiteljima gdje se izbjegava emocionalna komunikacija, djeca često neće biti sposobna izražavati svoje emocije (Silvetron, 2022.)

## **4.2. Alati u prevenciji ispada bijesa kod djece**

Postoji nekoliko alata koja pomažu odraslim osobama da ne budu popustljivi, ali da preveniraju ispađe bijesa kod djece, a oni su: ugovori, definirane granice i prirodne posljedice.

Unutar obitelji, može se postići dogovor o važnim aspektima odnosa kroz pisani ugovor, prilagođen razumljivom jeziku djeteta. Ako se ugovorom traže određene stvari kao što su poštivanje točnosti, zabrana fizičkog kažnjavanja i obaveza pospremanja nakon igre, dijete će taj ugovor poštovati jedino ako i odrasli članovi obitelji prate iste

smjernice. Svaki član obitelji može predložiti svoje pravilo, stvarajući tako verbalni kodeks ponašanja unutar obiteljske zajednice. Važno je da se ugovor prilagođava djetetovoj dobi kako se ono razvija.

Drugi alat koji pomaže odraslim osobama u usmjeravanju primjerenog dječjeg ponašanja i smanjenju prekomjerne popustljivosti su definirane granice. Granice su ključne u roditeljstvu, jer postavljaju jasne okvire za ono što je prihvatljivo i neprihvatljivo ponašanje u obiteljskom okruženju. Odrasli bi trebali slijediti određeni kodeks ponašanja kako bi bili primjereni uzor djeci, ali isto tako trebali bi postavljati jasna ograničenja i granice kako bi se definiralo što je prihvatljivo unutar obitelji, a što nije. Važno je da poštovanje bude međusobno. Svaki član obitelji može osmisliti vlastito pravilo te svi imaju istu ulogu u tome. Situacije mogu potaknuti na stvaranje novih ugovora ili dodavanje novih pravila kako se situacija mijenja.

Treći alat koji odrasli koriste su prirodne posljedice. Djeca se najbolje uče kroz pristup koji odgovara njihovoj dobi. Razumijevanje da svako ponašanje donosi sa sobom svoje posljedice ključno je za djetetov razvoj. Primjerice, ako dijete ispuni svoje obaveze na vrijeme, imat će više slobodnog vremena za igru s prijateljima ili obitelji. S druge strane, ako se protivi obvezama, to može rezultirati manjkom slobodnog vremena te će naučiti prirodne posljedice takvog ponašanja. Prirodne posljedice mogu se primijeniti i na različite situacije, kao u igri unutar stana gdje se trčanjem i sudaranjem može doći do ozljeda, čime se djecu uči o odgovornosti i posljedicama svojih postupaka (Silveron, 2022.). S druge strane, ljutito dijete koje ne želi obući rukavice disciplinirat će se prirodnim posljedicama jer će mu ruke biti hladne i idući put će ih htjeti obući samostalno bez potrebnog inzistiranja roditelja ili odgajatelja. Prirodne posljedice omogućuju djeci da uče iz vlastiti grešaka, odnosno dijete koje osjeti neugodnu posljedicu stvara poveznicu između ponašanja i posljedice (Mackonochie, 2006.).

Umjesto tradicionalnog kažnjavanja, postoje alternativni načini koji se koriste kako bi se djetetu pružila podrška i predah u trenucima kada su preplavljeni emocijama. Odrasla osoba ostaje uz dijete, objašnjavajući da razumije djetetove osjećaje, ali da je potreban trenutak za smirenje uz podršku. Svaka promjena zahtijeva vrijeme, no kada dijete osjeti da se pristupa s ljubavlju, suosjećanjem i empatijom, veća je vjerojatnost da će promjenu prihvatiti nego kada se koristi sila ili kazna. Fizički kazneni postupci

narušavaju vezu i osjećaj odanosti između roditelja i djeteta. Roditelji koji nisu sami regulirani i ne djeluju kao pravi uzori mogu utjecati na djetetovo ponašanje. Djeca često usvajaju takvo ponašanje i primjenjuju ga prema drugoj djeci i drugim ljudima. Fizičko kažnjavanje ne povrijedi samo tijelo, već i emocionalno ozljeđuje dijete stvarajući osjećaj stida i krivnje. Korištenje sile od strane roditelja šalje poruku djetetu da je takav oblik ponašanja prihvatljiv i daje model da su bliski ljudi emocionalno nepouzdana i sposobni povrijediti. To može uzrokovati povećani stres kod djece jer svijet doživljavaju kao prijeteće mjesto (Silvetron, 2022.).

Kažnjavanjem djeteta za njegovo ponašanje slanjem u sobu šalju mu se dvije jasne poruke. Prva poruka je da mu se neće pružiti podršku u trenucima njegove uznemirenosti, a druga poruka je da biti sam predstavlja kaznu. Ostavljajući dijete samo u prostoru za kažnjavanje s njegovim snažnim emocijama neće pomoći u uspostavljanju kontrole nad tim emocijama. U takvim situacijama, dijete može reagirati urlanjem i bijesom, što često dovodi do kasnijeg neposluha. S druge strane, dijete može ostati mirno i potisnuti svoje emocije, što rezultira akumulacijom tjeskobe u tijelu sve dok ne dođe do njihova burnog ispoljavanja u nekom trenutku. Potisnute emocije iz djetinjstva mogu kasnije dovesti do razvoja depresije. Ignoriranjem vlastitih osjećaja i potiskivanjem istih, zapravo se guraju sve emocije prema unutra. Ponašanje djeteta u sadašnjosti uvjetovano je onim što je bilo ranije. Slanjem djeteta samog u sobu, će dovesti do kasnijeg povezivanja samoće s negativnim osjećajima, što može doprinijeti problemima odraslih osoba koje ne mogu podnijeti samoću. Ovo je posebno vidljivo u modernom društvu gdje mnogi odrasli nisu sposobni biti sami sa sobom (Silvetron, 2022.)

Komunikacija i primjereno ponašanje su dvosmjerna ulica. Ako odrasla osoba ne pruža primjer i nije pravilan uzor djeci, teško je očekivati da će djeca surađivati i ispunjavati njihove zahtjeve. Negativni komentari usmjereni prema djeci mogu izazvati nelagodu, stid i krivnju. Ljudi su često više usmjereni na negativne nego na pozitivne informacije, što objašnjava zašto negativne riječi često imaju veći utjecaj od komplimenata. Odrasla osoba koja je suočena s negativnim komentarima od strane bliskih ljudi, kao što su prijatelji ili partneri, također bi se osjećala negativno, baš kao i dijete. Negativne riječi mogu izazvati negativne misli, koje dalje mogu dovesti do negativnog ponašanja. Dijete

koje neprestano biva negativno etiketirano sklonije je povjerovati u te etikete i početi se ponašati u skladu s njima. Zbog toga, od velikog je utjecaja razgovor i komunikacija s djecom. Prikazivanjem djeteta kao kvalitetne osobe, oni to i postaju. Nužno je istaknuti i pohvaliti dobro ponašanje djeteta, jer će vjerojatno ponavljati takvo ponašanje. Bitno je razlikovati samo dijete od njegova ponašanja jer dijete samo po sebi nije loše, već se njegovo ponašanje može ponekad loše manifestirati. Treba se usmjeriti na ponašanja koja se želi promijeniti, a ne generalizirati i osuđivati cijelu osobnost djeteta. Održavanje kvalitetnih razgovora s djecom bez ometanja mobitela i televizora trebalo bi biti minimalno deset minuta svakodnevno. Međutim, važno je naglasiti da fizička prisutnost nije dovoljna – emocionalna prisutnost pored djeteta je ključna. Kroz ovakvu interakciju, djetetovo ponašanje će se znatno poboljšati, što se može pripisati posvećenosti kvalitetnom zajedničkom vremenu. Dodatno, preporučuje se posvetiti cijeli sat igri s djetetom svaki tjedan kako bi se odnos dodatno učvrstio (Silvetron, 2022.)

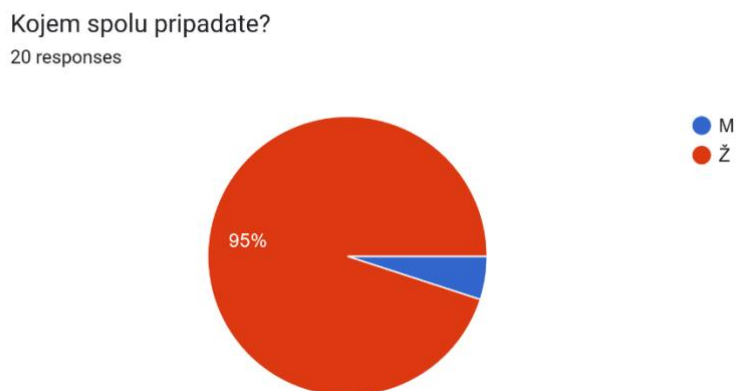


## 5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Postupak istraživanja obuhvatio je 20 ispitanika, roditelja djece koja pohađaju predškolsku ustanovu i koji su svoje stavove i mišljenja izrazili kroz internetsku (*Google Forms*) anketu.

Analizirajući ispitanike prema spolu uočeno je kako je 19 ispitanika ženskog spola, dok je jedan ispitanik bio muškog spola (Grafikon 1).

Grafikon 1. Raspodjela ispitanika prema spolu



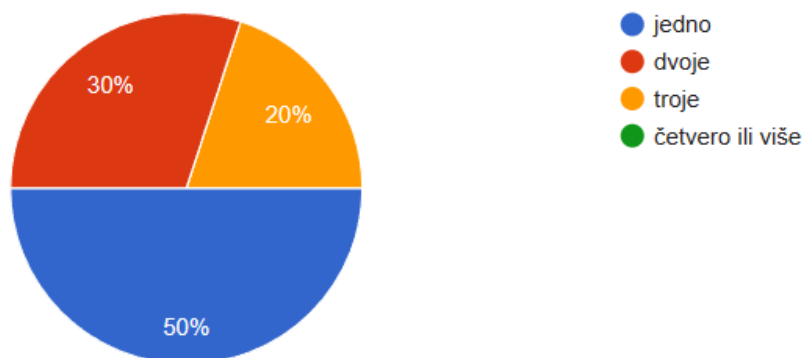
Prosječna dob ispitanika je bila 34 godine, u rasponu starosti od 23 do 55 godina.

Ispitani roditelji prosječno imaju dvoje djece, točnije 1,7 djece. Ukupno 47,4% ispitanih roditelja ima jedno dijete, 31,6% ima dvoje djece, a 21,1% ima troje djece. Nitko od ispitanika nema više od troje djece (Grafikon 2).

Grafikon 2. Raspodjela ispitanika prema broju djece

Koliko djece imate?

20 odgovora

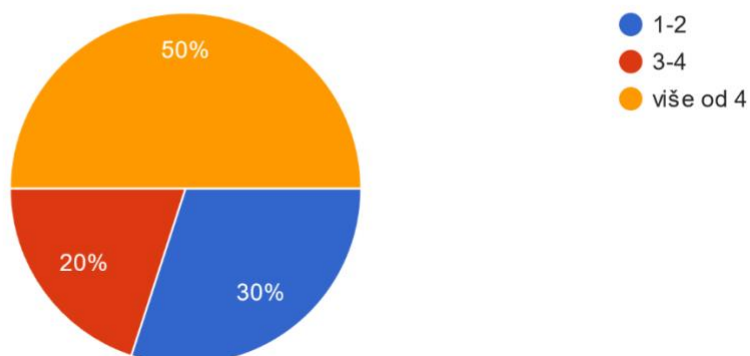


Djecu u dobi od jedne i dvije godine je imalo 30% ispitanika, potom djecu u dobi od tri i četiri godine je imalo 15% ispitanika, a djecu od četiri godine starosti i starije imalo je 55% ispitanika (Grafikon 3).

Grafikon 3. Raspodjela ispitanika prema dobi djeteta

Koliko vaše dijete ima godina?

20 responses

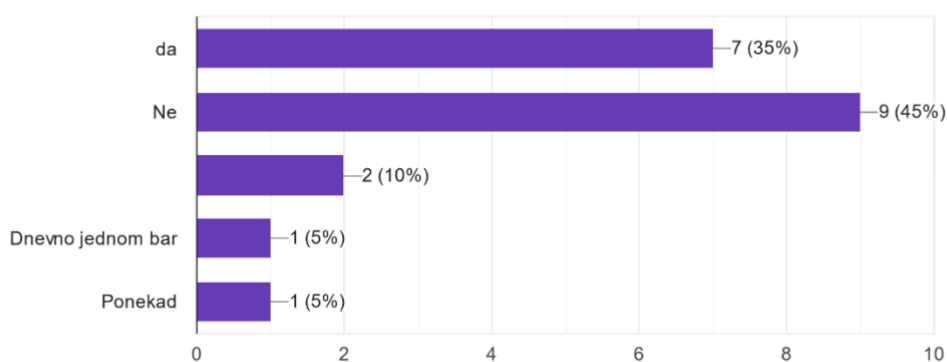


Na pitanje da li se njihovo dijete često ljuti, 7 roditelja odgovorilo je potvrdno (35%), 9 roditelja je odgovorilo negativno (45%). Odgovor „Ponekad i jednom dnevno“ odgovorili su po jedan roditelj (5%), dok dva roditelja nisu ponudila odgovor na ovo pitanje (Grafikon 4).

Grafikon 4. Raspodjela ispitanika prema učestalosti ljutnje djeteta

Moje dijete se često ljuti?

20 responses

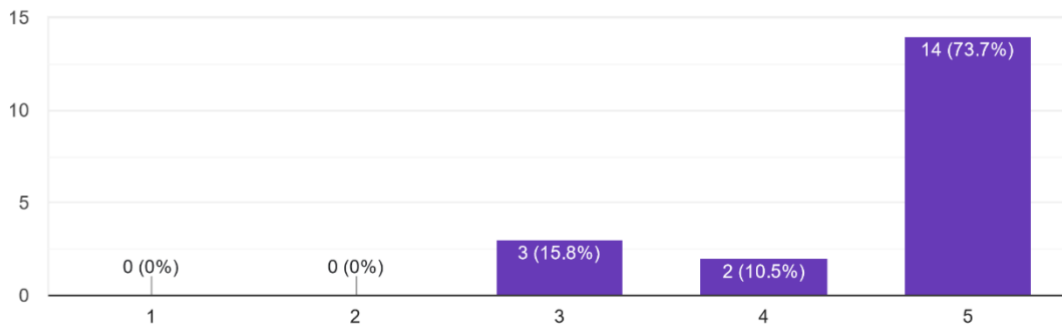


Ukupno 73,7% roditelja tvrde da mogu prepoznati svaki put kad njihovo dijete ima ispad bijesa, uglavnom mogu prepoznati dva roditelja (10,5%), dok tri roditelja ponekad mogu prepoznati ispad bijesa kod vlastitog djeteta (15,8%) (Grafikon 5).

Grafikon 5. Raspodjela ispitanika prema prepoznavanju ispada bijesa kod djece

Mogu prepoznati kada moje dijete ima ispad bijesa.

19 responses

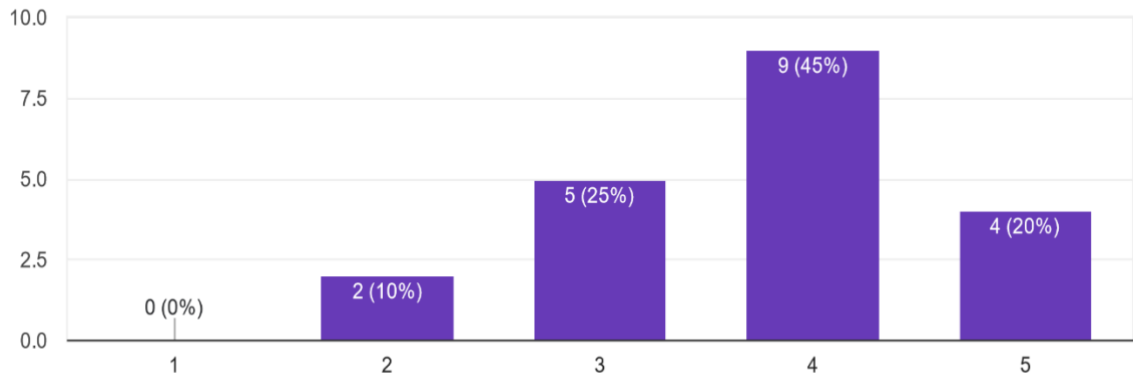


Mišljenja su različita kod umirivanja djece za vrijeme ispada bijesa. Ukupno četiri roditelja uvijek mogu umiriti svoje dijete prilikom ispada bijesa, devet roditelja uglavnom može umiriti svoje dijete tijekom ispada bijesa, njih pet smatra kako ponekad može umiriti svoje dijete tijekom ispada bijesa, a dva roditelja uglavnom ne mogu umiriti svoje dijete tijekom ispada bijesa (Grafikon 6).

Grafikon 6. raspodjela ispitanika prema mogućnosti umirivanja djeteta prilikom ispada bijesa

Mogu svoje dijete umiriti prilikom ispada bijesa.

20 responses

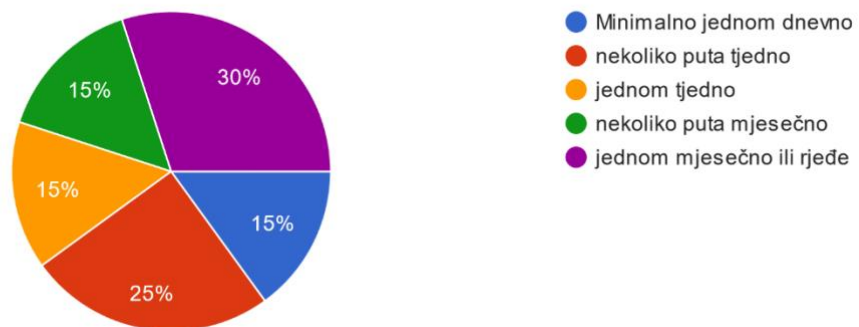


Na pitanje koliko često vaše dijete ima ispad bijesa, odgovor „minimalno jednom dnevno“ odgovorilo je 15% roditelja, nekoliko puta tjedno odgovorilo je 25% roditelja, jednom tjedno odgovorilo je 15% roditelja, nekoliko puta mjesečno odgovorilo je 15% roditelja, jednom mjesečno ili rjeđe odgovorilo je 30% roditelja (Grafikon 7).

Grafikon 7. Raspodjela ispitanika prema učestalosti ispada bijesa kod djece

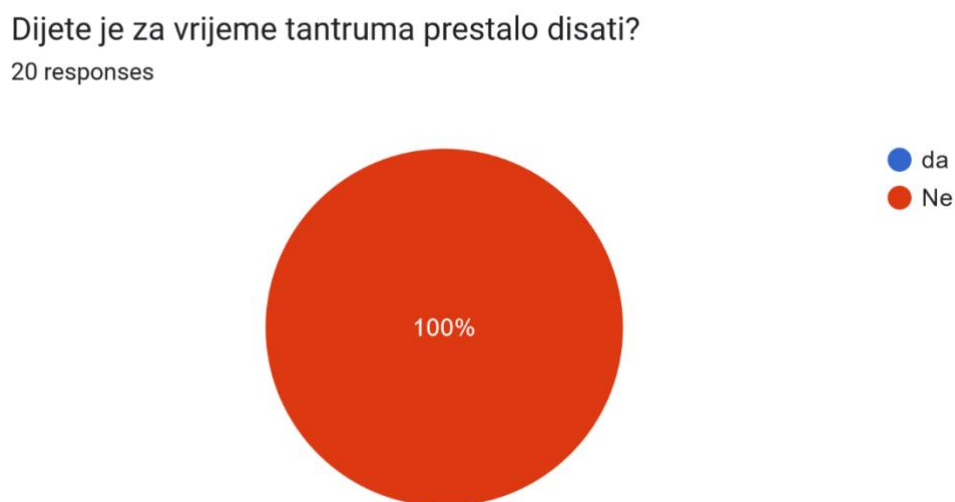
Koliko često Vaše dijete ima ispade bijesa?

20 responses



Za vrijeme tantruma nije prestalo disati ni jedno dijete (Grafikon 8), odnosno nitko od ispitanika nije imalo iskustva da je dijete imalo afektivnu respiratornu krizu.

Grafikon 8. Raspodjela ispitanika prema prestanku disanja djece za vrijeme tantruma

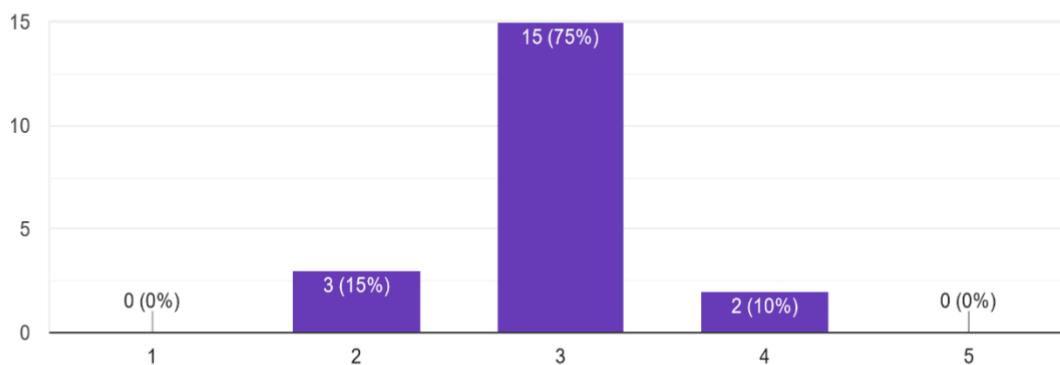


Za vrijeme tantruma djeca najčešće plaču, viču te udaraju, no pojedina djeca prijete te su verbalno agresivna. Većina roditelja, njih 75% izjašnjava se da na skali od 1 do 5, da ih obuzme ljutnja s ocjenom 3 za vrijeme djetetovog ispada bijesa (Grafikon 9).

Grafikon 9. Raspodjela ispitanika prema obuzetosti ljutnjom za vrijeme djetetova ispada bijesa

Dogodili li Vam se da vas obuzme ljutnja za vrijeme djetetovog ispada bijesa?

20 responses

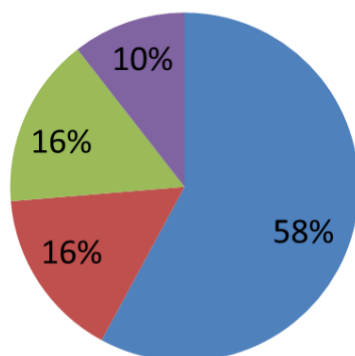


Može se primijetiti da kod djece ispadi bijesa prevladavaju u zatvorenom prostoru, pretežito kod kuće, osim kod nekolicine kod kojih se ispad bijesa uglavnom događa u parku prilikom polaska kući ili pak u trgovini (Grafikon 10).

Grafikon 10. Raspodjela ispitanika prema lokaciji ispada bijesa kod djece

### Gdje se ispadi bijesa najčešće događaju?

■ kod kuće ■ vrtić,park ■ u trgovini ■ nema pravila




Kao najčešće razloge koji potiču ispade bijesa kod djece, ispitanici navode: nedopuštanje određenih radnji ili korištenje igračaka, manjak pažnje, nepopuštanje u određenim situacijama (primjerice inzistiranje na odlasku iz parka) i slično.

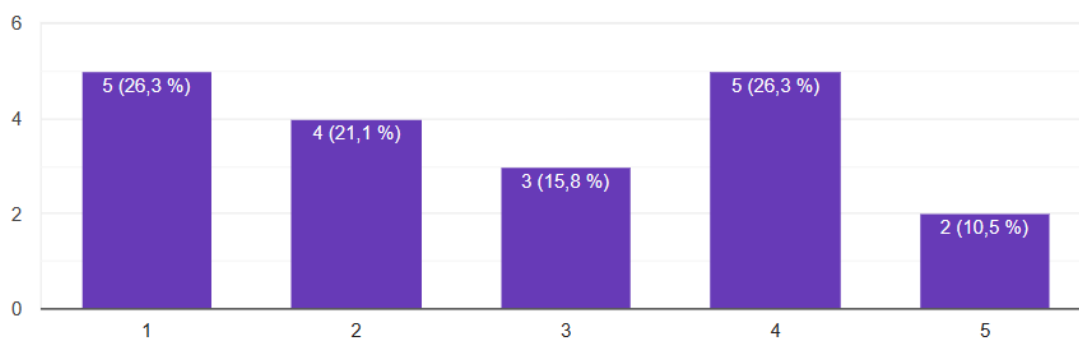
Radi se o skali vrijednosti 1 do 5 pri čemu 1 znači- želim znati više, a 5 označava- znam dovoljno.(Grafikon 11.).

Grafikon 11. Raspodjela ispitanika prema znanju o ispadima bijesa kod djece

Želite li znati više o ispadima bijesa ili smatrate da znate dovoljno?

 Kopiraj

19 odgovora





## 6. ZAKLJUČAK

Emocije su prirodne i od najranije dobi potrebno je učiti djecu kako da ih izraze, a ne da ih potiskuju. Potiskivanje emocija može prouzrokovati poteškoće u kasnijem životu, uključujući anksioznost. U ranijoj dobi potiskivanje emocija može dovesti do tantruma, često u situacijama koje nisu izravno povezane s problemom. Dijete koje od malih nogu uči kako upravljati svojim emocijama razvija vještine za izražavanje i komunikaciju o njima.

Odgajatelji i roditelji igraju ključnu ulogu u pomaganju djeci da razumiju i reguliraju svoje emocije. S obzirom na to da se dječji mozak najviše razvija tijekom rane i predškolske dobi, roditelji i odgajatelji imaju priliku pomoći djeci da postanu emocionalno inteligentne osobe u budućnosti. Kroz učenje kako se nositi s vlastitim emocijama i prepoznati ih kod drugih, razvija se empatija kod djece i smišljaju se strategije koje pomažu svima u upravljanju ljutnjom i ispadima bijesa. Ovim pristupom djeca se pripremaju za odrasli za svijet i život jer emocionalna inteligencija igra ključnu ulogu u uspjehu svake osobe.

Djeca koja su odgajana u funkcionalnim obiteljima gdje se otvoreno razgovara o emocijama, imaju priliku primijeniti to iskustvo u budućem životu. S obzirom na to da djeca predstavljaju budućnost, važno je da svaka odrasla osoba prepozna svoju ulogu u usmjeravanju djeteta i bude pozitivan uzor od kojeg dijete može učiti. Osim toga, učenjem kako kontrolirati svoje emocije, djeca postupno razvijaju vještine samoregulacije.

## LITERATURA

1. Babić Čikeš, A. (2017). Emocionalna inteligencija i agresivno ponašanje u djetinjstvu i adolescenciji – *Pregled istraživanja, Psihologijske Teme*, 26(2), str. 283-308.
2. Brajša Žganec, A. & Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja, *Društvena istraživanja* 16(3), str. 51 – 89.
3. Cakić, L. & Velki, T. (2014). Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 40(3), str. 1-12.
4. Child Mind Institute, <https://childmind.org/article/why-do-kids-have-tantrums-and-meltdowns/> ( preuzeto 1.7.2023).
5. Dictionary Cambridge , <https://dictionary.cambridge.org/> (preuzeto 10.6.2023).
6. Dr.Med. Nay, R. (2016). *Upravljanje ljutnjom*, Zagreb: Naklada Veble
7. Dr. Sears, W. (2009). *Disciplina*, Zagreb: Tisak Denona d.o.o
8. Dr. Shapiro, L. (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta, snaga emocija*. Zagreb: Tisak Denona
9. Enciklopedija, <https://www.enciklopedija.hr/> (preuzeto 12.6.2023).
10. Jovančević, M. (2019). *Godine prve: zašto su važne?*, Zagreb: Actus Hominis
11. Mackonochie, A. (2006). *Dječji ispadi bijesa i ružno ponašanje*. Zagreb: Mozaik knjiga
12. Rječnik, <http://www.rjecnik.com> (preuzeto 10.6.2023).
13. Rezić, L. (2006). Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 12(45), str. 11-25.
14. Silveron, K. (2022). *Ne postoji neposlušno dijete*, Zagreb: Egmont d.o.o.
15. Vignjević, J. & Brandt, M. (2017). Sreća je kad tata i ja igramo nogomet« ili o dječjem izricanju emocija, *Metodički ogledi*, 24(2), str. 85–100

## **Izjava o izvornosti završnog rada**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mogega rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(Vlastoručni potpis)