

# CO KDYŽ MÁ DÍTĚ ZÁCHVATY VZTEKU PROBLÉM

Když se vašemu dítěti něco nelíbí, hned začne ječet, dupat a mlátit kolem sebe. Říkáte si: Je to normální? Dělam snad něco špatně? Vyrostete z toho někdy?

Můžete svému dítěti nějak pomoci, aby se začalo chovat jinak? Ano, můžete. Nejprve se ale zamyslete nad tím, co záchvaty vzteku vyvolává.



## PROČ TO TAK JE

Malé děti mají minimum zkušeností s tím, jak ovládat své emoce. Už to samo o sobě občas může vést k záchvatům vzteku. Není to ale jediná příčina.

Představte si, jakou změnu dítě zažívá. Od chvíle, kdy se narodilo, pro něj rodiče dělali první poslední. Jakmile se rozplakalo, okamžitě k němu přiběhli. *Nebolí ho něco? Nepotřebuje nakrmit? Utěšit? Přebalit?* Byli mu zkrátka plně k dispozici. A bylo to správné, protože miminko je na svých rodičích naprosto závislé.

Kolem dvou let si ale dítě začíná uvědomovat, že už ho rodiče tolik neobskakují. Situace se změnila. Rodiče tu najednou nejsou od toho, aby splnili každé jeho přání – naopak očekávají, že dítě bude dělat to, co si přejí oni. Mnoha dětem se to zpočátku nelíbí, což dávají často najevo právě záchvaty vzteku.

Na to, že rodiče nejsou pouze pečovatelé, ale také vychovatelé, si většina dětí časem zvykne. Snad také pochopí, že musí své rodiče poslouchat. Do té doby, ale možná budou jejich trpělivost zkoušet jedním záchvatem vzteku za druhým.

## CO MŮŽETE DĚLAT

**Mějte pochopení.** Dítě není malý dospělý. Neumí ještě plně ovládat své emoce, a když se mu něco nelíbí, může reagovat přehnaně. Snažte se situaci vidět jeho očima

**Nenechte se vyvést z míry.** Když vaše dítě dostane záchvat vzteku a vy následně ztratíte nervy, nic tím nevyřešíte. Pokud je to možné, snažte se na jeho vztekání

nereagovat a zachovejte si chladnou hlavu. Pomocí může být i to, když budete pamatovat na příčiny těchto záchvatů

**Trvejte na svém.** Pokud se dítě něčeho dožaduje a vy podlehnete, počítejte s tím, že až bude něco chtít příště, bude si to zase vynucovat záchvatem vzteku. V klidu dejte najevo, že to, co říkáte, myslíte vážně.

Budete-li pamatovat na příčiny záchvatů vzteku, pomůže vám to zůstat v klidu.

**Budte trpěliví.** Nečekejte, že dítě přestane mít záchvaty vzteku ze dne na den, zvláště když z vašich reakcí získalo dojem, že tímto způsobem dosáhne svého. Pokud ale reagujete správně a důsledně, záchvatů vzteku bude pravděpodobně ubývat a nakonec zmizí úplně.

Vyzkoušejte také následující doporučení:

- Když dítě dostane záchvat vzteku, pevně ho obejměte (pokud je to možné), a aniž byste mu ublížili, zabraňte mu sebou házet. Nekřičte na něj. Zkrátka počkejte, až se uklidní. Dítě nakonec pochopí, že záchvaty vzteku nikam nevedou.
- Určete si konkrétní místo, kam můžete vztekající se dítě odnést. Řekněte mu, že tam zůstane, dokud se neuklidní, a odejděte.
- Jestliže dítě dostane záchvat vzteku na veřejnosti, vezměte ho někam stranou. Neustupujte jeho požadavkům jen proto, že dělá scény. Dítě by pak získalo dojem, že si záchvatem vzteku vymůže cokoli.