**Záchvaty hnevu: Prečo k nim u detí dochádza a ako im predchádzať?**

***Záchvaty hnevu sa u detí vyskytujú vo veku 1-3, ale najbežnejšie v druhom roku života, keď sa jazykové zručnosti začínajú rozvíjať. Pretože malé deti zatiaľ nemôžu povedať presne, čo chcú, cítia alebo potrebujú, frustrujúci zážitok môže ľahko spôsobiť záchvat hnevu. Ako sa jazykové zručnosti zlepšujú, záchvaty hnevu majú tendenciu klesať.***

## Prečo dochádza k záchvatom hnevu u detí?

Skutočný dôvod prečo deti mávajú záchvaty hnevu, je kvôli tomu, že časti ich mozgu, ktoré im umožňujú logicky myslieť, ešte nie sú vyvinuté. Posledná časť mozgu, ktorá sa vyvíja, je frontálny lalok, ktorý súvisí s abstraktným myslením. Je to časť, ktorá nám pomáha premýšľať skôr, ako konáme. Deti robia impulzívne rozhodnutia, pretože táto časť mozgu ešte nie je úplne rozvinutá. Nerozmýšľajú, ale hneď konajú. Preto sú malé deti ešte impulzívnejšie a emotívnejšie ako dospievajúci. Ich mozgy jednoducho nie sú také vyvinuté ako mozgy dospelých. Keď ich niečo rozruší, a môže to byť aj maličkosť, aktivuje sa ich limbický systém. Ten riadi naše emócie a spomienky. Keď má dieťa mierny záchvat hnevu, jeho limbický systém je úplne aktivovaný ale ich predný lalok nie je dostatočne vyvinutý, aby im pomohol jasne premýšľať o tom, čo ich tak rozčúlilo. Ak chceme od detí, aby počas takéhoto záchvatu boli ticho a okamžite sa ukľudnili, chceme od nich niečo, čo ich mozog nie je schopný vykonať.

**Ako predchádzať záchvatom hnevu?**

**Pokúste sa dať deťom určitú kontrolu nad maličkosťami**. Ponúknite im možnosť rozhodnúť sa, ako napríklad: „Chceš pomarančovú šťavu alebo jablkovú šťavu?“ alebo „Chceš si vyčistiť zuby pred alebo po kúpeli?“ Deti majú vďaka tomu pocit, že sú pánmi svojho času a nemusia stále len počúvať príkazy a zákazy. Pocit voľnosti, kedy môžu za seba rozhodovať, je pre nich v tomto veku veľmi dôležitý.

**Poznajte hranice svojho dieťaťa.** Ak viete, že je vaše dieťa unavené, nie je najvhodnejší čas ísť nakupovať do obchodu.

**Pomôžte deťom naučiť sa nové zručnosti**. Pomôžte deťom naučiť sa robiť nové veci. Vďaka tomu budú so sebou spokojnejšie. Čím viac sa im bude dariť, tým menej príležitostí na záchvaty hnevu budú mať.

## Prečo sú pre deti záchvaty hnevu dobré

1. **Záchvat hnevu spotrebuje obrovské množstvo energie. Po ňom sú deti uvoľnenejšie.**
2. Slzy obsahujú kortizol, čo je stresový hormón. Keď deti pri záchvate hnevu plačú, doslova uvoľňujú stres z tela a po takomto záchvate sa ich nálada rýchlo zmení a deti sú pokojnejšie.
3. Záchvaty hnevu pomáhajú uvoľniť neznáme pocity.
4. Zdravé vyjadrenie hnevu zlepšuje spánok.

## Ako si poradiť so záchvatmi hnevu

Najlepším a najjednoduchším spôsobom, ako zastaviť záchvat hnevu, je pokúsiť sa pochopiť svoje dieťa a pozrieť sa na situáciu ich očami. Pokúste sa do neho vžiť a zistite, ako sa asi cíti a prečo reaguje tak podráždene. Namiesto napomínania skúste len skonštatovať situáciu nasledovnými spôsobmi:

1. Vidím, že ťa to veľmi nahnevalo.
2. Mám pocit, že ti to ublížilo.
3. No teda, ty si ale nahnevaný.
4. Chápem, je to veľmi nespravodlivé.
5. Si z toho sklamaný, viem.

Takéto vyhlásenia informujú vaše dieťa o tom, že mu venujete pozornosť a že vidíte, že je nahnevané. Možno budete musieť použiť niekoľko takýchto vyhlásení skôr, ako vás začne vnímať, ale nakoniec to bude fungovať. Dieťa nakoniec na tieto vaše výroky odpovie „áno, to mi ublížilo“ alebo „áno, som naštvaný!“. A vďaka získanej pozornosti záchvat hnevu odznie a vy spoločne môžete hľadať riešenie problému.

## Kontrolujte vlastné reakcie

Čím pokojnejší budete, tým pokojnejšie bude nakoniec aj vaše dieťa. Pokúste sa nereagovať prehnane emotívne. Pamätajte, že vaše dieťa vlastne nemôže za to, že sa tak ľahko nahnevá. Je to len nezrelosť mozgu. Vaše dieťa je ešte malé, časom sa to zlepší. Vy ste tu na to, aby ste mu pomohli cez toho náročné obdobie prejsť. Preto pri takýchto záchvatoch dodržujte týchto pár krokov:

1. Stíšte hlas, keď na neho hovoríte, šeptajte.
2. Znížte sa tak, by ste vášmu dieťaťu videli priamo do očí.
3. Párkrát sa zhlboka nadýchnite a zostaňte pokojný.
4. Pokúste sa zachovať pokoj a nadhľad. To vaše dieťa prežíva ťažké obdobie, nie vy.
5. Uvedomte si, ako reagujete vy, ak vás niečo veľmi nahnevá. Pokúste sa kontrolovať a nedávať dieťaťu zlý príklad. Ťažko od neho môžete očakávať pokojné správanie, ak vás občas vidí kričať a hnevať sa.
6. Každý záchvat hnevu svojho dieťaťa môžete brať ako príležitosť pre vlastné zlepšenie sa v ovládaní.

Zdroj: www.eduworld.sk