

TANTRUMS

Dit skree, dit skop, dit stamp die voete, dit val op die grond, 'n Johnny Clegg konsert? Nee, dit is jou eie vlees en bloed wat vir jou die pragtigste "tantrum" gooi!

Indien jy by hierdie artikel uitgekome het beteken dit dat jy dit of al gesien of ervaar het en nou opsoek is na raad van hoe om dit te hanteer. Wel die goeie nuus is; dit is natuurlik en alle kinders doen dit maar dit beteken ook dat ons nie nodig het om ons oë uit ons kop uit te skaam as dit wel gebeur nie. Ek weet die korrekte Afrikaans is vloerstuipe maar om die artikel makliker leesbaar te maak gaan ek deurentyd verwys na "tantrum". Tantrums begin gewoonlik voor die ouderdom van twee wanneer kinders begin om te eksperimenteer in verskillende maniere om te kry wat hulle wil hê; hulle kan of sê asseblief en wag of hulle kan 'n tantrum gooi en in die meeste huisgesinne dadelik kry wat hulle wil hê. Ongelukkig in die meeste gevalle verkies kinders om nie asseblief te sê nie.

Jou rol as ouer is tweevoudig; om die ongewenste reaksie by jou kind te ruil vir 'n meer aanvaarbare reaksie en om jou kind te leer hoe om emosies suksesvol te hanteer

Eerste dinge eerste, wil jy graag jou kind se vloerstuipe onder beheer kry? Indien jou antwoord ja is, is daar 'n paar dinge waaraan jy eerste aandag moet gee alvorens ons gaan oorbeweeg na die verskillende tipe "tantrums" en hoe om dit te hanteer.

Stappe:

1. Gesels met jou maat oor wat julle gaan doen as die volgende uitbarsting kom
2. Lê reëls neer oor wanneer julle gaan troos, wie gaan troos en wat gesê gaan word
3. Gesels oor hoe julle gaan reageer in verskeie situasies by verskillende plekke
4. Neem julle voor om altyd konsekwent te wees en nie een situasie ongestraf te laat nie, maak nie saak waar julle is nie
5. Neem julle voor om mekaar te ondersteun

Jou eerste stap is om te identifiseer watter tipe "tantrum" dit is wat jy moet hanteer. Gewoonlik kan jy onderskei tussen drie verskillende tipe tantrums.

1. Manipulerend

Hierdie is gewoonlik die meer algemeenste "tantrum" by kinders van drie en ouer. Die tantrum kom gewoonlik voor wanneer jou kind nie sy sin kry nie en sy wil op jou probeer afdwing, maar onthou tantrums oor die algemeen kan al begin by so vroeg as nege maande.

Gewoonlik sal 'n tantrum wat manipulerend van aard is stop as jy dit ignoreer en nie nog olie op die vuur gooi nie. Die beste manier om dit te hanteer is om net weg te stap (vir jou eie beswil) as dit gebeur en vir jou kind te wys jy steur jou nie daaraan nie. Gewoonlik sal dit nog 'n rukkie aanhou en dan sal die kind

oorbeweeg na stap 2 toe en begin te huil uit frustrasie dat jy nie wil ingee tot haar versoek nie. Sommige ouers verkies om die kind uit die geselskap te neem en iets te sê soos "... en as jy klaar is en gekalmeer het is jy welkom om weer by ons te kom sit".

Besef net dat as jy een keer ingee op 'n tantrum jy vir weke lank sal en gaan sukkel om daardie kondisionering uit jou kind te kry. Dink bietjie daaraan; as jy een keer nee gesê het en jou kind het 'n tantrum gegooi en jou nee het verander in 'n ja dan leer jy haar mos dat as sy net bietjie aanhou jy eventueel tog ja gaan sê. Sy gaan nou deurentyd probeer om altyd daardie JA te kry. Byt op jou tande en hou uit al is die tantrum hoe erg en al voel jy hoe skuldig, laat jou nee 'n nee bly maak nie saak waar jy is nie.

Indien julle bv na 'n kettingwinkel of in die publiek is, is dit moeilik om jou kind net te ignoreer so probeer die volgende:

Om kruideniersware te gaan koop is seker vir enige ouer die grootste nagmerrie, voordat ons gaan begin met die hantering van die tantrum in 'n winkel doen eers die volgende: vertel aan jou kind dat julle nou winkel toe gaan en sy gaan niks kry as sy haar nie gedra nie, jy sal wel vir haar iets kry as sy haar gedra, maar sy kan byvoorbeeld die trollie stoot.

Onthou net jy moet kies wat sy kry en nie sy nie - moet haar asseblief nie 'n keuse gee nie. Vertel haar dat as sy 'n tantrum gaan gooi gaan julle dadelik die winkel verlaat en huistoe kom waar jy haar dan gaan straf. Onthou, sy gaan jou nie die eerste keer glo nie, so gaan doen eers 'n oefenloopie by 'n kleinerige Spar of 'n plek wat vir julle bekend is en waar jy vinnig by jou motor kan uitkom. Doen die bogenoemde oefening vir so drie keer as oefenloopies en indien sy nog buite jou raamwerk beweeg gaan oor na stap 2.

Vertel haar dat jy vandag weer winkel toe gaan maar dat sy nie mag saamgaan nie want sy luister nie na jou nie en sy gaan ook niks kry nie. Moet asseblief nie na die tyd vir haar iets bring of gee omdat jy skuldig voel nie, bly by jou besluit.

Indien jy volgende keer weer winkel toe gaan doen weer bogenoemde en reageer soos uiteengesit. Probeer om haar nou weer winkel toe te neem en hanteer weer soos bogenoemde. Moenie moed verloor nie- jou kind sal uiteindelik verstaan dat sy jou nie kan manipuleer in publieke plekke nie.

Frustrasie

Hierdie uitbarstings kom gewoonlik voor waar kinders nog nie die vermoë besit om verbaal te kommunikeer nie. Gewoonlik weet die kind wat sy soek maar kan nie dit in woorde uitdruk nie. Wanneer die taal verbeter verdwyn die tipe tantrum gewoonlik ook.

Probeer om uit te vind deur ja of nee vrae te vrae, hopelik sal jou kind kopskud as dit die frustrasie is byvoorbeeld "...ek sien jy trek aan jou beld, is hy te styf?" As jy verkeerd geraai het vra jou kind om te wys wat dit is wat pla.

Woede Uitbarstings

Die derde tipe tantrum is wanneer bogenoemde frustrasie oorbeweeg na 'n dieper emosie "woede". Soos met 'n frustrasie tantrum sal dit nie help om die situasie te ignoreer en weg te loop nie. In die meeste gevalle gebeur dit as die kind moeg, geirriteerd, kwaad en of teleurgesteld is. Die warboel van emosies wat opwel is te veel vir die kind om te hanteer en hierdie kinders kan gewoonlik nie alleen kalm raak nie en het dan jou liefde, versekering dat dit sal beter word en begeleiding nodig. Al vra jou kind nie vir jou hulp nie het sy dit nodig.

Doen die volgende om jou kind te help om die emosies onder beheer te kry:

- Haal diep asem en bly kalm.
- Gee die erkenning van die emosie "Dit maak jou baie kwaad, nê?"
- Moedig jou kind aan om haar gevoelens te verbaliseer "Sê vir my hoekom is jy kwaad, wat wil jy hê?" Die uitdrukking van woorde om die situasie te omskryf help die kind om die frustrasie/emosie te verstaan en later beter te beheer.
- Bevestig wat jou kind probeer sê. "Ek sien jy ruk aan jou truitjie, jy kan vir my in woorde sê dat jy nie die truitjie wil dra nie. Natuurlik, haat jy nie die truitjie wat ouma vir jou gebrei het nie. Kyk hoe mooi is dit!"
- Bied 'n alternatiewe keuse: "Ek gaan nie lekkergoed koop nie, maar jy kan kies tussen 'n appel of 'n peer"
- Probeer om altyd ja te sê en vermy die woord "Nee", probeer eerder "...ja, jy kan ietsie kry om te eet. Jy kan besluit; of "n appel of "n peer"
- Motiveer verbaal: "Ja, mamma weet jy is kwaad maar jy sal netnou beter voel. Wanneer jy kalm is kan ons kyk wat kan ons doen om jou beter te laat voel."
- Iets wat al baie goed vir my gewerk het is om oor te gaan na die "Ballon benadering". Vra jou kind om al haar kwaad in die kamma ballon te blaas. Plaas jou hande voor haar mond en as sy begin te blaas vergroot jou hande om die kwaad te wys wat uitkom en pop hom daarna. Jy kan dit 'n paar keer doen om al die kwaad uit te kry.

Let Wel weereens: Indien jou kind al voorheen 'n tantrum gegooi het en julle ingegee het op die uitbarsting gaan dit nou moeiliker wees om dit te hanteer, jou kind gaan verwag dat jy ingee...

Stephen Bayne - Ek is nou omtrent soos 'n muskiet by 'n nudiste kamp; ek weet wat om te doen maar ek weet nie waar om te begin nie!