

Rebecca
Schrag Hershberg

“

*Spirituală și autentică – o resursă neprețuită
pentru a face față crizelor copiilor, mai ales
în momente și spații nepotrivite.*

JOAN L. LUBY

TANTRUM

Ghid de supraviețuire





„Nu știți ce-i acela tantrum până nu vedeți crizele copilului meu.“

Când ar trebui să vă îngrijați?

„Nu înțelegeți. Jacob nu face doar un tantrum, ci o ia efectiv razna. Urlă de parcă l-ar omorî cineva. Răcnește de parcă i-aș rupe o mână sau un picior. Sincer, mă mir că până acum nu a sunat nimeni la poliție! Știu că vorbiți cu părinții despre asta tot timpul, dar vă asigur că n-ați văzut niciodată vreun copil care să facă o criză de afect ca Jacob.“

„Bine, știu totul despre «teribila vârstă de 2 ani», dar ce se întâmplă acum e cu mult mai rău. Am trecut prin fazele acelei vârste cu fiica mea cea mare, iar acum – nu-mi vine să cred că spun asta! – chiar tânjesc după acele zile. Ce face Abigail e incomparabil mai rău, nu-i nici măcar amuzant. Dacă nu facem lucrurile cum vrea ea – și poate fi vorba despre cel mai mărunț și mai neimportant lucru din lume –, are o criză de parcă ar fi sfârșitul lumii.“

„Zilele trecute, când a venit momentul să plecăm de la locul de joacă, Olivia a devenit atât de irațională, încât totul s-a transformat într-un coșmar. Am sfârșit luând-o pe umăr ca pe un sac și ieșind cu ea așa pe poartă, în timp ce toate celelalte mame, tați și bone ne priveau și mă judecau pentru că nu-mi pot controla fiica. Sau cel puțin așa mi se părea, că mă judecă. Nu înțeleg: toți copiii mici fac asta? De ce pare mereu că numai al meu e așa?”

Fiecare dintre citatele de mai sus redă un fragment dintr-o conversație sau un schimb de e-mailuri avut cu un părinte și mai există sute exact ca acestea. Când mă contactează sau când mă întâlnesc prima dată cu ei, părinții vor să știe, în primul rând, dacă fiul sau fiica lor are un comportament normal, de așteptat, dacă face parte din traiectoria tipică de dezvoltare. Pe de o parte, părinții vor asigura că, deși copilul lor se metamorfozează într-un diavol tasmanian mai des sau mai rar, la fel se întâmplă și în cazul tuturor celorlalți copii. Pe lângă faptul că vă simțiți mai bine când știți că nu sunteți singurii care suferă, există evident și o doză uriașă de ușurare atunci când aflați că purtarea copilului nu e îngrijorătoare în sine, indiferent cât de dificil de tolerat ar fi. Pe de altă parte, întrucât diavolul tasmanian în vârstă de 2 sau 3 ani este al *vostru* și e foarte versat în a intra pe sub pielea *voastră* și a vă atinge exact în punctele *voastre* sensibile, adesea comportamentul său pare mult mai grav pentru *voi* decât cel al altor drăcușori. Așadar,

acelorași părinți care se simt ușurați să afle că tantrumurile copilului lor sunt tipice le e totuși dificil să creadă asta și au nevoie să le fie validată experiența lor unică – faptul că nici un alt drăcușor nu e chiar la fel de diabolic precum al lor. Există tot felul de competiții ciudate între părinți în zilele noastre:

– O, ți se pare grav că Lila a vărsat lapte pe toată podeaua din bucătărie? Asta nu-i nimic! Oliver a făcut același lucru, dar cu pipi! Și-a ridicat cu un aer serios olița plină cu pipi și m-a privit în ochi în timp ce o vărsa pe jos!

Și atunci mama Lilei nu știe dacă să cedeze și să recunoască faptul că, da, urina bate lactatele sau să pluseze cu povestea despre când Lila a acoperit pisica cu noroi.

Înainte să mergem mai departe, să definim ce înseamnă normal. Pentru mulți părinți, „normal“ înseamnă „niciun motiv de îngrijorare“. Dacă un copil are un comportament normal, în termeni colocviali, de obicei înseamnă că nu e nevoie să-și facă griji sau să ia măsuri. Părinții se liniștesc adesea când aud că un comportament e normal, pentru că presupun că va trece cu timpul și copilul se va „dezvăța“ de el. Și, adesea, așa se întâmplă în ce privește crizele de afect. Ce nu se întâmplă însă e ca tantrumurile să stagneze, să apară de la sine și să nu fie sensibile la schimbări.

Crizele de afect – chiar și cele normale, relativ ușurele – sunt influențate de modul în care voi, ca părinți, reacționați la ele. Prin urmare, privind din această perspectivă, să determinăm dacă tantrumurile copilului sunt normale nu înseamnă să

reducem intensitatea reacțiilor părinților, ci, mai degrabă, să ne dăm seama dacă e nevoie de un nivel mai ridicat de intervenție decât puteți oferi voi acasă.

Copiii mici încep să aibă crize de afect în jurul vârstei de 18 luni și continuă să le aibă, în diferite grade, până la vârsta

Oricât de „normale”
ar fi, tantrumurile
pot fi influențate – și
schimbate – de felul
în care
reacționați.

de 4 sau 5 ani, deși în general se reduc cu timpul (ca frecvență, durată și gravitate). Episoadele ajung de obicei la apogeu (a se citi: sunt cel mai greu de îndurat) când copiii au între 2 și 4 ani, grupa de vârstă asupra căreia se concentrează

această carte. E probabil o ușurare să știți că tantrumurile sunt normale – în toată gloria lor dureroasă – în această perioadă a vieții, dar după cum pot confirma părinții pe care i-am citat la începutul capitolului acest lucru nu înseamnă că puteți fi siguri că ale copilului *vostru* sunt normale. Există câteva moduri diferite de a ne da seama când normalul devine atipic sau îngrijorător.

Cinci *posibile* semnale de alarmă

Mai întâi, prin studierea tantrumurilor preșcolarilor sănătoși în comparație cu ale preșcolarilor cu diagnostice clinice (depresie, tulburare de comportament disruptiv), cercetătorii

au identificat cinci caracteristici sau stiluri ale crizelor considerate potențiale „semnale de alarmă“ ce merită evaluate mai atent de un specialist în sănătatea mintală:

1. *Comportament agresiv față de oameni sau lucruri.* Stați așa, nu intrați în panică. O anumită doză de agresivitate este atât normală, cât și de așteptat. După cum vom discuta în detaliu în capitolul 3, copiii învață să navigheze prin lume și să-și găsească locul. A-și da seama dacă, unde și cum este eficient să se exprime fizic reprezintă o parte a acestui proces de învățare. Ca să nu mai zic de lipsa lor notorie (dar complet adecvată din punct de vedere al dezvoltării) de control al impulsurilor și de inhibiție a reacțiilor. De fapt, s-a descoperit că loviturile reprezintă un comportament uzual în cazul tantrurilor manifestate de copiii cu vârsta între 18 luni și 5 ani. Dar în cazul în care copilul vostru mic face mai mult decât să vă tragă ocazional câte un pumn când refuzați să-i cumpărați o acadea de la farmacie și e permanent agresiv față de voi sau de alt îngrijitor în peste 50% din timp și/sau distruge violent obiecte în timpul crizelor de afect e posibil să aveți motive de îngrijorare.

2. *Autovătămarea.* Și în acest caz, e bine să știți dinainte că mulți copii mici sau preșcolari pot să se dea cu capul de perete, să se ciupească sau să se lovească peste picior când sunt supărați. Și în acest caz, e ceva ce se întâmplă din diverse

motive, cel mai important întrucât reprezintă adesea un mod eficient de a se asigura că mama sau tata vin în goană la el. De asemenea, e un comportament care tinde să dispară odată ce copiii dobândesc un limbaj mai expresiv, precum și abilități de adaptare prosociale. Dar dacă un copil se mușcă singur repetat și cu forță, se zgârie sau se lovește cu capul de perete sau de podea, e posibil să fie nevoie de o evaluare mai aprofundată.

3. *Frecvența*. Sunt zile când pare că tot ce face copilul vostru sunt crize de afect. Înțeleg, chiar înțeleg (*serios* – să spunem doar că familia noastră a petrecut toată ziua de ieri într-un aeroport și să nu intrăm în alte detalii). Dar în cazul în care copilul are cu adevărat un număr mare de tantrumuri zilnice, în fiecare zi a săptămânii, în fiecare zi a lunii, e posibil să aveți un motiv real de îngrijorare. Deși ezit să vă ofer cifrele exacte, de teamă să nu vă apucați să faceți un tabel și să întreceți măsura urmărind numărul crizelor, conform studiilor majore care au propus cele cinci semnale de alarmă, cei cu risc crescut de a suferi de o tulburare clinică prezentau:

- 10-20 de episoade distincte acasă, în mai multe zile, pe parcursul unei perioade de 30 de zile *sau*
- mai mult de cinci crize pe zi, în mai multe zile, în timpul orelor de școală sau în afara locuinței/școlii.

4. *Durata.* Uneori, recomand ca părinții să cronometreze crizele de afect ale copilului (să pornească cronometrul din aplicațiile instalate în telefon când începe episodul și să-l oprească la final), pentru că atunci când sunteți direct implicați un tantrum de cinci minute poate să pară că durează și trei ore. Și da, cu toții ne putem aminti situațiile în care criza de afect a copilului a durat cu adevărat o oră întreagă, dar cam asta e și ideea: ne amintim acele momente ca fiind distincte (și groaznice), pentru că ies în evidență în comparație cu crizele tipice ale copilului, care durează undeva între 30 de secunde și cinci minute. Conform aceluiași studiu care a arătat că loviturile sunt uzuale în timpul tantrurilor la copiii între 18 luni și 5 ani, durata medie a unei crize este de trei minute, iar 75% dintre ele durează între 90 de secunde și cinci minute. Copiii ale căror crize de afect durează aproape *întotdeauna* până la 25-30 de minute pot prezenta probleme subiacente care necesită investigație suplimentară.

5. *Lipsa capacității de a se liniști singuri.* Copiii mici care au nevoie de evaluări suplimentare și/sau de intervenție psihologică nu posedă capacitatea de a se liniști singuri când sunt într-o criză. Cu excepția cazului în care li se distrage atenția sau când cineva intervine direct, tantrumul persistă pe o perioadă nedefinită. Trebuie menționat, desigur, faptul că această capacitate de a se liniști singur se află în continuă dezvoltare și că mulți copii mici au nevoie să învețe cum

să inspire profund, să numere până la patru, sau să țină în brațe un obiect ales de ei pentru a se consola înainte să poată implementa singuri aceste tehnici.

Caracteristicile cuprinse în paginile anterioare ne oferă evident indicii care ne permit să ne dăm seama când și dacă e cazul să ne facem griji în legătură cu crizele de afect, iar cercetările continuă să susțină teoria că atât cantitatea, cât și calitatea sunt importante. Analizând un eșantion de 1 490 de preșcolari din diverse medii, un studiu recent a arătat că, în ciuda faptului că aproape toți (87,3%) au suferit uneori tantrumuri, doar aproximativ 10% au avut un episod *în fiecare zi*, procent care s-a păstrat indiferent de vârstă, gen și grup sociodemografic. Ba mai mult, cercetătorii au descoperit că episoadele pot fi ordonate pe o axă a intensității, la un capăt aflându-se comportamentul ușor/standard (de exemplu, o criză de afect într-o situație frustrantă sau stresantă) și la celălalt capăt, comportamente mai problematice sau îngrijorătoare (precum spargerea/distrugerea de obiecte în timpul unui tantrum). A avea o criză de afect „din senin“ și a avea una cu adulți în preajmă, alții decât părinții, a indicat, de asemenea, existența unor motive de îngrijorare, ceea ce e în concordanță cu rezultatele cercetărilor anterioare din domeniu.

Știu la ce vă gândiți. Puiul vostru a spart cândva o vază în timpul unui tantrum și nu e ca și cum nu și-ar ieși niciodată din minți când stă cu bunicii. Odată, a avut o criză cu bona chiar

atunci când vă bucurați de atât de necesara seară în oraș! Și ați putea jura că a avut o criză în fiecare zi săptămâna trecută, ceea ce v-a determinat de fapt să vă apucați să citiți această carte. Și acum mai vin și eu și vă spun că s-ar putea să fie ceva serios în neregulă cu el? Sunteți pe cale să vă luați telefonul (dacă nu citiți deja această carte pe ecran) și să-l sunați pe partenerul, pe mama sau pe cel mai bun prieten al vostru ca să treceți în revistă dovezile existente...

OPRIȚI-VĂ. Trageți adânc aer în piept.

Amintiți-vă de context – și de ABC-ul vostru

Așa cum am menționat în secțiunea anterioară, aceste caracteristici ale crizelor de afect sunt semnale de alarmă, indicatori că *s-ar putea* să existe motive să cereți opinia unui specialist. S-ar putea, s-ar putea, s-ar putea! Aceste semnale de avertizare sunt doar atât: niște semnale de *avertizare*. Nu fac parte dintr-un algoritm precis pentru a distinge tantrumurile îngrijorătoare de unele mai tipice. Chiar și în studiul cu preșcolari menționat în finalul secțiunii anterioare, aproape o treime dintre copiii din grupul „sănătos“ prezentau multe dintre aceleași comportamente caracteristice tantrumurilor atipice precum colegii lor cu probleme emoționale/comportamentale, dovedind că aceste linii de demarcație pot fi estompate sau

încălcate. Și exact de aceea nu le-am enumerat ca pe o listă de întrebări cu răspunsuri de tip „da“ sau „nu“ pe care să le completați. Nu pot să vă spun în ce punct anume încep eu să mă îngrijorez, deoarece copiii reali din viața reală sunt mult mai complicați decât cuvintele de pe o pagină. Crizele de afect pot fi frecvente, dar nu lungi, sau lungi, dar nu frecvente. Poate Clara o lovește destul de ușor pe mama ei, dar acest lucru se întâmplă de fiecare dată când e supărată, și Gabriel, deși recurge doar rareori la autovătămare, se mușcă până îi dă sângele. Sigur că atunci când evaluez tantrumurile unui copil pentru a determina nivelul de intervenție psihologică necesară pun întrebări în ce privește fiecare dintre aceste semnale de alarmă. Însă pun și multe alte întrebări care țin atât de context, cât și de ABC-ul crizelor de afect – adică nu doar în legătură cu comportamentele în sine (B – *behavior*, în engleză), ci și cu antecedentele (A) și consecințele lor (C).

ABC-ul își are rădăcinile în analiza aplicată a comportamentului, o intervenție din terapia comportamentală

Comportamentele sunt mult mai ușor de influențat atunci când știm ce se întâmplă înainte și după ce se încheie.

(adesea utilizată în cazul persoanelor diagnosticate cu tulburări din spectrul autist), în care întărirea comportamentală condiționată este utilizată pentru a înmulți și/sau a generaliza comportamentele dorite, precum și pentru a reduce comportamentele nedorite.

”

Dr. Hershberg scrie cu înțelepciune și umor despre experiența pe care copilul și părintele o au în urma luptei cu emoțiile uriașe dezlănțuite de tantrumuri.

«Cuvintele care încep cu litera I» – iubirea și impunerea de limite – reprezintă un ghid atemporal pentru momentele de confuzie în care nu știți ce aveți de făcut. Orice părinte de copil mic ar trebui să citească această carte!

Alicia F. Lieberman

Sunteți părinții unui copil mic? Atunci sigur știți deja despre ce e vorba: prichindelul vostru adorabil, bine educat și politicos, se preface cât ai clipi într-un monstruleț urlător și de neconsolat. Locul de joacă e dintr-odată teren minat, cumpărăturile la supermarket devin brusc un coșmar, iar ora de culcare pare foarte, foarte departe. Simpla rostire a cuvântului „tantrum“ stârnește groaza printre părinți. REBECCA SCHRAG HERSHBERG știe prea bine – doar e mama a doi băieți și psiholog specializat în copilăria timpurie. De aceea, a scris *Tantrum. Ghid de supraviețuire*, un manual în care detaliază pas cu pas gestionarea crizelor celor mici. Plin de sfaturi practice (de la drumul de dimineață spre grădiniță, până la mai complicatele cumpărături, vacanțe sau separări familiale) și scris cu sinceritate și umor, ghidul vă oferă tot ce aveți nevoie ca să nu vă ieșiți din minți și să vă bucurați de frumusețea faptului de a fi părinți.

