



Pusaudžu dusmas

Publicēts: 03.09.2008.

Reizēm vecākiem šķiet, ka bērna dusmas ir sliktas vai nenormāla parādība, un to izpausme jāapspiež vai jāaizliedz. Dusmas pašas par sevi nav ne sliktas, ne labas, tā ir normāla parādība. Taču ikviens cilvēks emociju iespaidā mēdz rīkoties impulsīvi, pateikt vai izdarīt to, ko citā gadījumā nebūtu darījuši.

Viens no vecāku svarīgākajiem uzdevumiem ir iemācīt bērnam jau no agras bērnības paust savas emocijas, kā arī tikt galā ar tām. Spēja saprast un vadīt savas emocijas bērnam ir sarežģīts uzdevums.

Pusaudzis savas dusmas var izrādīt netieši, piemēram, esot stūrgalvīgam, vilcinoties, slaistoties vai apzināti nepildot vecāku norādes. Šo agresijas izpausmes veidu mēdz dēvēt arī par pasīvu agresīvo uzvedību. Bieži pats pusaudzis nevar izskaidrot savu uzvedību, jo šo rīcību cēloni nespēj apzināties. Pusaudzis nesaprot, ka viņa stūrgalvības un pretošanās mērķis ir atbrīvošanās no aizturētajām dusmām. Šāds dusmu izpausmes veids ir ļoti postošs, jo tas var pamudināt pusaudžus uz neapdomīgu rīcību: nesekmību, noziedzīgu darbību, agrīnu grūtniecību un pat pašnāvības mēģinājumiem.

Sarežģītākos gadījumos pusaudzis savas dusmas var apspiest un novadīt sevī, un tas var izraisīt psihosomatiskas reakcijas: galvassāpes, gremošanas sistēmas saslimšanas, alergijas vai autoagresiju (apzināta sevis savainošana, griešana, košana, rētu uzplēšana, durstišana). Ja pusaudzim nav iespēju vai viņš izvairās godīgi un atklāti tikt galā ar dusmām, šis pasīvais agresijas izpausmes veids var izveidoties par noturīgu uzvedības modeli jebkurās attiecībās visa mūža garumā.

Pastāv arī citi agresijas un dusmu izpausmes veidi, piemēram, pilnīgs kontroles zudums pār uzvedību, kad bērns niknumā var bojāt dažādus priekšmetus vai ir vardarbīgs pret citiem cilvēkiem. Agresija var izpausties runā, kad citi cilvēki tiek aizskarti ar nepiedienīgiem vārdiem vai kritiskām piezīmēm. Visi iepriekš minētie agresijas veidi savā ziņā ir labāki nekā pasīvais agresīvais veids, jo tie ir apzināti un uz tiem ir iespējams atbildēt.

Labākais veids, kā izteikt savas dusmas ir paust tās dusmu objektam tik pieklājīgi un racionāli, cik tas ir iespējams. Svarīgi ir nomierināties un neizgāzt savas dusmas pār pusaudzi kliedot vai kritizējot viņu. Savas dusmas pieaugušajam ir jāizsaka par pusaudža konkrēto rīcību. Ja pusaudzis ir sadusmots un agresīvs, mierīga saruna ar bērnu nebūs iespējama. Šādās situācijās vislabākais ir palikt tuvumā un ar savām darbībām darīt pusaudzim zināmu, ka esat pieejams, ja tas ir nepieciešams. Tad, kad dusmu lēkme ir pārgājusi, jūs varat runāt par lietām, kas saistītas ar savaldīšanos, kā arī parādīt, kā paust savas jūtas adekvātā veidā. Variet pārrunāt ar bērnu ko viņš var darīt, kad jūtas dusmīgs un ir grūti savaldīties.

Reizēm šķiet nereāli saglabāt mieru un savaldīt savas emocijas, taču tas nav neiespējami. Vecākiem jābūtu priekšzīme dusmu izpausmes veidiem un bērniem jābūtu rīkoties pakāpeniski soli pa solim.

Nevajadzētu gaidīt, lai pusaudzis uzreiz prastu izrādīt savas dusmas vissaprātīgākajā veidā. Lai vai kā nešķīstu, ka pusaudzis visādos veidos demonstrē savu neatkarību, viņam ir svarīgi zināt, ka viņš ir drošībā un ka viņu mīl. Atcerieties, ka jebkuri jūtu uzplūdi ir pārejoši, un katrs no šiem notikumiem sniedz mums kā pieaugušajiem iespēju būt par piemēru, no kā bērns var mācīties.

Izmantotā literatūra:

1. Joan E. Durrant (2007) Positive disciplinē. What it is and how to do it. (Žoana Dirāna. Pozitīvā disciplinēšana. Kas tas ir un kā to dara.)
2. Ross Kempbels (1990) Kā mīlēt pusaudzi.

<https://www.bti.gov.lv/lv/pusaudzu-dusmas>