

TANTRUM ILI MELTDOWN?

RAZUMIJEVANJE EMOCIONALNIH REAKCIJA DJECE S AUTIZMOM



02. travnja je Svjetski dan svjesnosti o autizmu i prilika da bolje razumijemo izazove s kojima se susreću djeca iz spektra i njihovi roditelji i okolina. Jedan od najčešćih nesporazuma je razlika između tantruma (ispada bijesa) i meltdowna (emocionalnog sloma).

Koja je razlika između tantruma i meltdowna?

Iako na prvi pogled mogu izgledati slično – **plač, vikanje, bacanje na pod** – njihovi uzroci i način na koji ih trebamo rješavati potpuno su različiti.

TANTRUM	MELTDOWN
Nastaje kao reakcija na granicu (npr. dijete ne dobije željenu igračku)	Nastaje zbog senzornog preopterećenja ili preplavljenosti emocijama
Svrha mu je utjecati na okolinu (dijete traži reakciju odraslih)	Dijete ne može kontrolirati reakciju – tijelo i mozak su u stanju preopterećenja
Može prestati ako dijete dobije što želi ili se ponudi zamjenska nagrada	Može trajati duže, čak i uz podršku, jer dijete treba vremena za regulaciju
Češće kod djece tipičnog razvoja	Češće kod djece s autizmom i senzornim teškoćama



Kako prepoznati meltdown?

- Dijete pokazuje znakove nelagode prije nego što eskalira (npr. prekriva uši, postaje razdražljivo, traži osamu, zatvara oči- svako dijete ima različit način iskazivanja stresa)
- Fizičke reakcije poput stiskanja šaka, ljuljanja, grizenja ruku ili vrištanja dešavaju se kada je dijete na samom rubu i ne može se samostalno vratiti iz tog stanja niti regulirati
- Može doći do agresije ili samoozljeđivanja, ali ne iz manipulacije, već zbog nesposobnosti da se regulira pa dijete traži razne načine otpuštanja stresa
- Nakon meltdowna dijete je iscrpljeno, umorno i može tražiti utjehu, a često se ne sjeća postupaka za vrijeme meltdowna

KAKO REAGIRATI U TAKVIM SITUACIJAMA?

Ako ste roditelj

- ✓ Ostanite smireni - vaše emocije utječu na dijete
- ✓ Ako je moguće, uklonite okidač (manje svjetla, tiši prostor, taktilna pomagala)
- ✓ Nemojte pokušavati "razgovarati" usred meltdowna - dijete vas možda u tom trenutku ne može čuti
- ✓ Koristite poznate smirujuće strategije (teške dekice, ljuljanje, duboko disanje)
- ✓ Nakon što se dijete smiri, analizirajte što je bio okidač i kako ga ubuduće izbjeći

Ako ste odgojitelj

- ✓ Naučite djetetove znakove preopterećenja i reagirajte prije nego što dođe do meltdowna
- ✓ Osigurajte siguran prostor gdje se dijete može povući
- ✓ Koristite neverbalnu podršku (pokazivanje vizualnih kartica, ponuda mirnog prostora)
- ✓ Nemojte kažnjavati dijete - to nije ponašanje pod njegovom kontrolom

Ako ste prolaznik ili netko tko to vidi sa strane



Nemojte osuđivati roditelja ili komentirati "loše ponašanje" djeteta



Ako roditelj traži pomoć (npr. treba da mu nešto pridržite, ponesete, skupite stvari), budite podrška i fokusirajte se na roditelja i ono što vam on kaže ili vas zamoli



Nemojte zuriti – to može povećati stres roditelju i djetetu, pokušajte i drugima objasniti i potaknuti ih

Kada i kako pomoći djetetu i/ili roditelju?

- ✚ Ako primijetite da roditelj teško kontrolira situaciju, tiho ponudite pomoć, ali **prihvatite ako je ne želi**
- ✚ Ako ste odgojitelj razvijajte strategije **ranog prepoznavanja znakova** preopterećenja
- ✚ Ako radite s djecom iz spektra, podržite ih **kroz senzornu regulaciju** i strukturirane prijelaze u aktivnostima

Razumijevanje razlike između tantruma i meltdowna može pomoći svima da se s više empatije i strpljenja nose s izazovnim situacijama. Djeci s autizmom potrebna je podrška, a ne kazna, a roditeljima i stručnjacima važno je razumijevanje i zajednička suradnja.



Nikolina Herceg Beljak, logoped