

Sposób na buntownika

To dobrze, gdy maluch ma własne zdanie i wie, czego chce. Gorzej, gdy wyraża je krzykiem i tupaniem nogą. Warto wtedy trzymać się kilku zasad.



Filipek jest pogodnym, wesołym malcem, jednak czasami zmienia się nie do poznania. Potrafi urządzać takie sceny buntu, że doprowadza swoją mamę do łez. Mała Monika na odmowy czy zakazy reagowała... biciem. Dzisiaj zachowuje się inaczej. Zdarzają jej się chwile buntu (każdy ma przecież prawo do swojego zdania), ale kończą się zwykłym marudzeniem. Jak rodzicom udało się oduczyć dziecko agresji? Zastosowali metodę siedmiu kroków. Gdyby tylko mama Filipka wiedziała o niej wcześniej...

Zanalizuj sytuację - Kiedy dziecko najczęściej wpada w złość?

Pomyśl, w jakich sytuacjach najczęściej dochodzi do wybuchów. Odpowiedz też na pytanie, w jakim miejscu maluch łatwiej wpada w złość: w miejscach

publicznych (czyli np. w centrum handlowym, przedszkolu, na ulicy) czy w domu. Pomyśl też, jaką formę najczęściej przyjmuje bunt: czy dziecko histeryzuje, krzyczy, rzuca się na podłogę, czy też może reaguje biciem innych? No i wreszcie zastanów się, jak ty reagujesz na dziecięcy gniew (jesteś konsekwentna czy może ustępujesz). Takie przemyślenia pomogą ci szybciej znaleźć rozwiązanie problemu. Bo jeśli malec np. złości się i sprawia problemy głównie wieczorami, może po prostu to znak, że jest zmęczony, i wystarczy go wcześniej kłaść spać. Gdy dziecko histeryzuje w sklepach, to może na razie na czas zakupów zostawiać go np. z babcią? Jeśli maluch najbardziej wścieka się w przedszkolu, zapytaj opiekunki, czy gdy nie ma cię w pobliżu, to też tak się zachowuje. Być może zwyczajnie stara się zwrócić twoją uwagę.

Ustal dziecku granice

Dziecko ma prawo się złościć, ale musi to robić w cywilizowany sposób. Dlatego spokojnie wytłumacz mu, że złość to nic złego, ale czasem niewłaściwie się ją wyraża. Jasno określ granice, w jakich malec ma się poruszać, np. może płakać, ale nie wolno mu brzydko mówić czy bić innych. No i koniecznie powiedz, jakie będą konsekwencje jego złego zachowania. Zawsze, gdy malec zachowa się źle, dotrzymuj słowa i rób to, co zapowiedziałaś. Powtarzaj, że nie postępujesz tak ze złości, ale dlatego, że wspólnie ustaliliście takie zasady działania, gdy maluch będzie znów niegrzeczny.

Bądź stanowcza

Nie możesz liczyć na to, że maluch po rozmowie od razu przestanie źle się zachowywać. Po pierwsze dlatego, że wpadanie w złość to u niego niemal nawyk. Po drugie, każdy smyk chce sprawdzić, na ile granice ustalone przez rodziców są przesuwalne („A nuż mama tylko mówiła, że nie wolno krzyczeć, ale jak długo pokrzyczę, to znów mi ustąpi?”). Nie ma więc rady: musisz być stanowcza i konsekwentna.

Często baw się z dzieckiem

Maluch potrzebuje twojej obecności. Im więcej czasu będziesz z nim spędzać na zabawie i wygłupach, tym będzie spokojniejszy i pogodniejszy. Wtedy trudniej o wybuch wściekłości.

Zachowaj spokój

Jeśli coś dziecku nakazujesz czy czegoś mu odmawiasz, twój ton powinien być stanowczy, ale spokojny. Nigdy nie krzycz na dziecko. Dzieci odbierają to często jako przejaw pewnej bezradności („Skoro mama krzyczy, to znak, że nie jest pewna tego, co mówi. Jeśli powierzę jej dziurę w brzuchu, to może zmięknie”).

Nie dopuść do wybuchu złości u dziecka

Gdy widzisz, że maluch już zdażył się nakreć, spróbuj wyhamować jego emocje. Przypomnij mu o waszej rozmowie, o tym, jakie zasady panują u was w domu. A jeśli dziecko mimo to się nie uspokoi i np. spróbuje cię uderzyć, zatrzymaj jego rękę w locie i spokojnie go upomnij.

Pokaż inny sposób

Kiedy dziecko wybuchnie, spróbuj nazwać jego uczucia: „Wiem, że się zezłościłaś, bo nie pozwoliłam ci oglądać bajki”. Takie wyjaśnienie ułatwi szkrabowi zrozumienie i opanowanie sytuacji. Podsuń też mu sposób na rozładowanie złości (np. niech chwyci cię za rękę i podskakuje tak długo, jak długo czuje wściekłość). A kiedy emocje opadną, dziecko łatwiej dostosuje się do twoich poleceń. I wkrótce przekona się, że wcale nie tak trudno zapanować nad swoją złością. Tak jak przekonała się o tym Monika.

Chwal dziecko za dobre zachowanie

Dobrym sposobem na małego buntownika jest nagradzanie go za właściwe zachowanie. Nie chodzi jednak o prezenty. Po prostu dobrze jest pochwalić go,

gdy widzisz, że nie wybuchnął gniewem w trudnej sytuacji. Powiedz wtedy np.: „Cieszę się, że nie uderzyłeś Bartka, choć byłeś bardzo zdenerwowany”.

A co ze złym zachowaniem dziecka

Jeśli malec nie będzie przestrzegał zasad, musi ponieść konsekwencje. Jaki sposób będzie najwłaściwszy?

- Krzeselko grzecznościowe. Sadzasz na nim malucha na określoną ilość minut (na tyle, ile lat ma dziecko plus 1 minuta). Wcześniej powinnaś powiedzieć smykowi, za co spotkała go kara (np. „Uderzyłeś mnie, więc teraz musisz posiedzieć na krzeselku”). Ważne jest, by dziecko przestrzegało kary, nawet jeśli delikwenta kilka razy musiałabyś przyprowadzać na miejsce.
- Odebranie przywileju. Może np. tego dnia nie oglądać dobranocki. Ale uwaga: lepiej nie odbierać przywileju długoterminowo, np. na tydzień, bo to zbyt surowa kara. Maluch po tygodniu zakazu już nawet nie bardzo pamięta, za co dostał karę.