



ZESPÓŁ PORADNI NR 3

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 6

Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Rehabilitacji

20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30

tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90

www.zp3.lublin.pl / e-mail: zp3@um.lublin.pl

Gdy dziecko często wpada w złość...



ZANALIZUJ SYTUACJĘ

Pomyśl, w jakich sytuacjach do wybuchów dochodzi najczęściej.

Zastanów się nie tylko nad **okolicznościami**, ale także nad **porą dnia, miejscem** i **formą buntu**: czy dziecko histeryzuje, rzuca się na podłogę, czy też może bije innych?

No i wreszcie zastanów się, **jak Ty reagujesz na dziecięcy gniew** (jesteście konsekwentni, spokojni, czy też może ustępujecie)?

To pozwoli Wam szybciej znaleźć rozwiązanie problemu.

Bo jeśli dziecko np. złości się głównie wieczorami, to może po prostu to znak, że jest bardzo zmęczone i trzeba je wcześniej kłaść spać.

Gdy histeryzuje głównie w sklepach, to może na razie najlepszym wyjściem jest na czas zakupów zostawienie go np. z babcią.

Po prostu gdy będziecie wiedzieli, kiedy dziecko wpada w gniew, łatwiej Wam będzie unikać takich konfliktowych sytuacji.



USTAL JASNE GRANICE...

Czasami jednak musicie powiedzieć „nie”, coś nakazać, wyjść z dzieckiem do sklepu czy położyć je później spać.

Dziecko ma też czasem prawo się złościć, ale swój gniew musi okazać w cywilizowany sposób. Dlatego tłumacz dziecku, że złość to nic złego, natomiast czasem **zły jest jej sposób wyrażania**. **Jasno określ zasady**: np. że może płakać, ale nie wolno mu bić innych. No i powiedz, jakie będą jego **konsekwencje ze złego zachowania**.

... I TRZYMAJ SIĘ ICH

Nie licz jednak na to, że dziecko od razu przestanie źle się zachowywać.

- Po pierwsze dlatego, że **wpadanie w złość to u niego nawyk**.
- Po drugie, dziecko **chce sprawdzić, na ile granice ustalone przez rodziców są przesuwalne** („A nuż mama/ tata tylko mówiła/ mówił, że nie wolno krzyczeć, ale jak długo pokrzyczę to znów ustąpi?”).

Nie ma więc rady: rodzice - musicie być **stanowczy i konsekwentni**.

BAW SIĘ Z DZIECKIEM

Im więcej czasu będziesz spędzać ze swoim dzieckiem: **bawiąc się**, śmiejąc, tym będzie ono spokojniejsze, pogodniejsze. A wtedy łatwiej dostosuje się do zasad.

Postaraj się także jak najczęściej **chwalić dziecko, nawet za niewielkie osiągnięcia**. Mały człowiek, który czuje się duży i mądry, nie chce zachowywać się inaczej (czyli złościć się i urządzać awantury). Łatwiej więc zapanuje nad emocjami w kryzysowej sytuacji.

ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nakazując coś dziecku lub czegoś mu odmawiając, nie powinniście podnosić głosu. Co nie znaczy jednak, że macie mówić łagodnie. Wasz **ton ma być stanowczy, ale spokojny**.

W żadnym wypadku nie krzyczcie na dziecko.

Dzieci często krzyk rodziców odbierają jako przejaw bezradności („Skoro mama/tata krzyczy, to znaczy, że nie jest pewna tego co mówi. Jeśli więc nie ustąpię, to może się zamknie”).

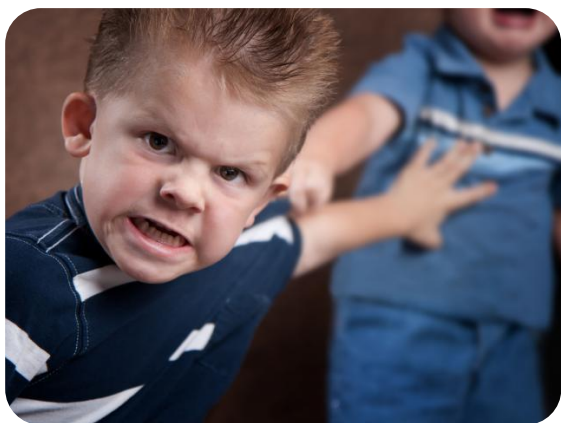


NIE DOPUŚĆ DO WYBUCHU

Gdy widzisz, że dziecko już zdążyło się nakręcić, spróbuj **wyhamować jego emocje**.

Przypomnij mu o Waszej rozmowie, o tym, **jakie zasady panują u Was w domu**.

Jednym słowem **zrób wszystko, by dziecko nie straciło nad sobą kontroli**.



POKAŻ INNY SPOSÓB

Kiedy dziecko już wybuchnie, **nazwij jego uczucia** („Widzę, że się zezłościłeś”). To ułatwia dziecku zrozumienie swoich emocji i opanowanie się.

Podsuń też dziecku inny (bardziej cywilizowany) sposób na rozładowanie złości. Możesz np. zaproponować mu, by chwycił Cię za rękę i podskakiwał tak długo, jak długo czuje wściekłość.

Jeśli podczas każdego wybuchu będziesz **postępować konsekwentnie**, wkrótce dziecko przestanie zbyt emocjonalnie reagować na trudne sytuacje, bo przekona się, że **nad złością można zapanować**.





2012

**ROK
JANUSZA
KORCZAKA**

**Nie ma
dzieci
– są ludzie**

Literatura cytowana:

Twój maluszek, nr 9 [84] wrzesień 2012, magazyn polecany przez kolegium lekarzy pediatrów. Malwina Małecka