

Bunt dwulatka.

Jak tłumić zachowania spostrzegane za agresywne?

Agresja u dziecka, a raczej niekontrolowane napady złości zawsze budzą niepokój rodziców i nie zawsze wiedzą jak z nią sobie radzić. W przypadku tak małego dziecka można polemizować, czy jest ono agresywne. Zachowania te mają na pewno znamiona agresji, są odczytywane, jako te agresywne, ale nie mają na celu skrzywdzenia drugiej osoby.

Eksperymentowanie z różnymi formami wyrażania złości jest normalnym etapem rozwoju dziecka, które mniej więcej w połowie drugiego roku życia zaczyna orientować się, że jest odrębną osobą. Odkrywa, że może mieć własne zdanie. Do celu dąży wszelkimi sposobami. Nie wie jeszcze, że bijąc, gryząc czy kopiąc, sprawia ból. Nie potrafi kontrolować swoich emocji ani zachowań. Nie wie, co to kompromis czy negocjacje. Przy okazji sprawdza, gdzie przebiega granica tego, na co pozwolą mu rodzice. Dzięki temu doświadczeniu może lepiej odnaleźć się w otaczającym je świecie i zacząć pojmować rządzące nim zasady.

CO WARTO ROBIĆ?

- Rozmawiaj z dzieckiem i zapytaj się „co się stało?”
- Pozwól mu na uspokojenie jego emocji, wyciszenie się
- **Przytul dziecko, aby poczuło Twoją bliskość**
- Zachowaj spokój, aby dziecko nie wyczuwało Twoich negatywnych emocji
- **Daj dziecku jego ulubioną zabawkę, przy której się uspokoi**
- Weź malucha na ręce i staraj się odwrócić jego uwagę, np. pokazując mu, co jest za oknem
- **Uprzedzaj go o planach związanych z daną aktywnością i czynnościami podejmowanymi wobec niego, np. „Teraz umyję Tobie buzię”**
- Pozwól dziecku na samodzielność. Zajmie to trochę więcej czasu niż z Twoją pomocą, ale okiełzna ewentualną histerię dziecka. Jeśli maluch chce jeść sam, pozwól mu na to, nie obawiaj się bałaganu.
- **Daj dziecku wybór, np. przy wyborze śliniaka, pokaż mu 2-3 i niech sam sobie wybierze. Uszanuj, jeśli odmówi założenia go sobie**
- Nie kończ zabawy od razu, zakomunikuj dziecku przed jej końcem, że powoli będziecie kończyć i dopiero później powiedz, jakie macie dalsze plany.
- **Nie używaj za często słowa „nie”. Lepiej zastąpić je innym komunikatem, np. zamiast „nie kop piłki w domu” użyj sformułowania „w domu piłkę się turla, a na dworze kopie”; „nie wchodzi na krzesło” zastąp „zejdź z krzesła, na krzesło się siedzi”**
- Stwórz dziecku poczucie bezpieczeństwa, poprzez zachowanie rytmu dnia (stała pora posiłków, spania, itp.)

- Zorganizuj dziecku ciekawe formy spędzania czasu, poprzez zabawy, czytanie książki, spacer, itp.
- Okazuj dziecku pozytywne uczucia wobec niego, mów, że go kochasz.
- Daj czas
- Nie oczekuj efektów
- Zachęcaj malucha do pomocy w sprzątnięciu
- Poświęć dziecku czas i uwagę

CZEGO NIE WARTO ROBIĆ?

- Nie krzycz na dziecko, nie podnoś głosu. Dziecko wyczuwa twoje emocje.
- Nie bij dziecka, nie okazuj mu zachowań agresywnych. Kiedy Cię bije przytrzymaj jego rękę i wytłumacz mu, że to boli.
- Nie okazuj dziecku, że może wymuszać pożądaną rzecz czy zachowanie płaczem, poczekaj gdy histeria minie inaczej kolejnym razem również wykorzysta to jako narzędzie w celu uzyskania pożądanej rzeczy.
- Nie reaguj na histerię dziecka, rzucanie się na podłogę, to również forma „wymuszania”. Oczywiście w granicach jego bezpieczeństwa.
- Nie przedrzeźniaj dziecka, nie wyśmiewaj go, dodatkowo może je to zdenerwować wzbudzić atak złości.
- Nie strasz dziecka, np. „bo przyjdzie zła pani i Ciebie zabierze”.
- Nie obiecuj tego, czego nie jesteś w stanie zrealizować, np. „jak przestaniesz płakać kupię Ci piaskę”
- Nie wyłączaj dziecku światła w pokoju na noc, niech śpi przy włączonej lampce nocnej, jeśli tego potrzebuje.
- Nie ucz na siłę korzystać dziecka z nocnika, jeśli nie jest na to gotowe, zniechęci go to i przysporzy ataków dodatkowej histerii

Mateusz Żelawski