

Jak radzić sobie z zachowaniami trudnymi u dzieci?

Sytuacja panującej epidemii i związana z nią izolacja sprawia, że niejednokrotnie nasze dzieci prezentują cały wachlarz niepożądanych zachowań. Jak poradzić sobie zatem z agresją, złością, nieposłuszeństwem czy niechęcią do odrabiania lekcji? Poniżej przedstawiam Państwu kilka metod, których wprowadzenie ułatwi Państwu poradzenie sobie z trudnymi zachowaniami Waszych pociech.

- 1) Na początek ustalcie razem zasady panujące w Waszej rodzinie oraz w Waszym domu (dziecko, które nie zna zasad, nie będzie ich przestrzegało). Ważne aby nie było ich zbyt wiele, zapisujemy je wspólnie i ustalamy tylko te najważniejsze (np. nie krzyczymy, nie używamy przemocy, nie przeklinamy, sprzątamy po sobie itp.). Ustalone zasady zapisujemy i wieszamy w domu w widocznym miejscu. Oczywiście wszystkich domowników obowiązują te same zasady (jeśli dziecko nie może krzyczeć to mama i tata też).
- 2) Chwalimy i nagradzamy wszystkie pożądane zachowania dziecka (np. samodzielne odrobienie lekcji, wykonanie prośby rodzica, wyrażenie emocji poprzez rozmowę a nie krzyk, odłożenie kubka itp.). Ważnym jest aby chwalić i nagradzać dziecko regularnie i natychmiast po zachowaniu pozytywnym. Wzmacniamy w ten sposób zachowania właściwe i uczymy dzieci, że „dobre” zachowanie przynosi korzyści. Można także przyznawać dziecku naklejki, znaczki lub żetony za każde zachowanie pożądane a po uzbieraniu pięciu otrzymuje nagrodę.
- 3) Zachowania, których nie akceptujemy a które nie zagrażają życiu czy zdrowiu dziecka lub innych osób ignorujemy. Mam tu na myśli histerię, wymuszanie, trzaskanie drzwiami, komentowanie decyzji rodzica itp. Powinna nam przyświecać zasada: „Nie ma widowni, nie ma przedstawienia”. Reagując na histerię dziecka ustępowaniem lub też agresją wzmacniamy i nasilamy jeszcze bardziej to zachowanie. Dziecko uczy się, że na mamę „to po prostu działa”.
- 4) Wobec zachowań dziecka, które obejmują przemoc nie wyznaczamy kar ale wyciągamy konsekwencje. Absolutnie nie kierujemy się tu emocjami. Konsekwencje to np. ograniczenie lub zakaz w danym dniu grania w gry komputerowe, używania smartfona, itp. Ważnym jest aby samemu pozostać wobec siebie stanowczym i dla świętego spokoju nie anulować ograniczeń w tym dniu (dziecko uczy się wówczas, że zdanie matki lub ojca niewiele znaczy).
- 5) Należy pamiętać, że złość u dzieci jest emocją tak samo ważną jak radość czy smutek. Wszystkie one są człowiekowi bardzo potrzebne. Nigdy nie należy hamować złości

u dzieci ale przekierowywać formę jej wyrażania. Kiedy dziecko się uspokoi należy mu wytłumaczyć to co czuje w danej chwili i wskazać inny sposób rozładowania tej emocji (np. rozmowa, wyskakanie złości, wytupanie złości, ćwiczenia fizyczne itp.).

- 6) Okazuj swojemu dziecku jak najwięcej uczuć, przytulaj je, rozmawiaj z nim, poświęć mu czas na przeczytanie bajki czy zagranie w grę. Ważnym jest aby dziecku mówić o swoich uczuciach, np. Kocham Cię, jesteś dla mnie najważniejszy, jesteś moim przyjacielem, itp. Uczymy dziecko w ten sposób wyrażania jego uczuć, wzmacniamy poczucie wartości i dajemy poczucie bezpieczeństwa.
- 7) Włączaj swoje dziecko niezależnie od jego wieku do wspólnych prac domowych, np. wspólnego gotowania, sadzenia kwiatków, majsterkowania itp. Służy to wzmacnianiu więzi oraz może przyczynić się do rozwijania zainteresowań.
- 8) Jeśli Twoje dziecko ma trudności z kontrolowaniem emocji (łatwo wpada w złość, jest impulsywne lub agresywne) zapisz je na dodatkowe zajęcia sportowe np. boks, pływanie, taniec itp.).
- 9) Jeśli twoje dziecko jest zahamowane emocjonalnie i ma trudności z wyrażaniem emocji zapisz je na dodatkowe zajęcia plastyczne, zaproponuj prowadzenie własnego pamiętnika oraz jak najczęściej z nim rozmawiaj o jego uczuciach w danej chwili. Nazywaj mu te emocje (strach, złość, smutek, rozdrażnienie, zdziwienie, radość, ekscytacja itp.). Proś je zawsze także aby w skali od 1 do 10 określało ich nasilenie.
- 10) Przyjmij do wiadomości, że płacz nie jest niczym złym zwłaszcza jeśli wynika z frustracji czy złości. Jeśli dziecko płacze pozwól mu na to. Nie uspokajaj go na siłę, gdyż płacz pełni pewnego rodzaju funkcję oczyszczającą i umożliwia rozładowanie wewnętrznych napięć.

Opracowała: mgr Ewa Binkowska-Pawlaczek, psycholog.