

NAPADY ZŁOŚCI

W wychowaniu dzieci teoria ściera się z praktyką. Mimo wiedzy, jak należy postąpić w danej sytuacji, dynamika emocji może „ciągnąć” nas w zupełnie inną stronę. Właśnie dlatego panowanie nad sobą jest ważniejsze od znajomości różnych metod wychowawczych.

Napady złości są bardzo częstym zjawiskiem wśród małych dzieci. Maluchy podczas takiego napadu zachowują się bardzo różnie. Mogą płakać, piszczeć, krzyczeć, kopać, ciskać przedmiotami bądź rzucać się na podłogę. Niektóre dzieci wstrzymują oddech aż do omdlenia bądź wyrwają sobie włosy z głowy. Tego typu zachowania mają konkretny, określony cel. Zwykle są to próby zwrócenia na siebie uwagi, sposób, by uzyskać jakąś rzecz lub uniknąć czegoś nieprzyjemnego. Jest to rodzaj manipulacji - większość pociech przynajmniej raz dziennie sprawdza, czy nadal nie wolno im tego, czego wczoraj zakazaliśmy. Rodzic w takiej sytuacji często czuje bezsilność i zażenowanie oraz wstyd, jeśli dzieje się to w miejscu publicznym.

Niestety rodzice równie często popełniają błędy - „dla świętego spokoju” spełniają zachciankę, bądź rezygnują z nakazu. Postępując w ten sposób pokazują dziecku, że jest to skuteczna metoda. Inni szarpiąc przywołują dziecko do porządku w sklepie, na siłę ubierają, czy też myją głowę, przekupują, wymyślają kary, krzyczą.

Niezależnie od przyczyny napadu złości, zawsze należy wyraźnie dziecku uświadomić, że takie zachowanie jest nie do przyjęcia i nic mu nie da. Jeśli dziecko ma skłonność do reagowania napadami złości, prawdopodobnie nie będziemy w stanie wyeliminować ich całkowicie. Wszystkie dzieci je miewają. Trzeba zatem dążyć do ograniczenia ich częstotliwości oraz zmniejszenia intensywności. Pomóc mogą następujące zalecenia:

- zawsze ilekroć dziecku uda się poradzić sobie w odpowiedni sposób w sytuacji dla niego frustrującej, **nagradzaj go pochwałami**;

- staraj się zapewnić dziecku **odpowiedni wypoczynek i regularne posiłki** - często bowiem okazuje się, że napad złości związany jest ze zmęczeniem bądź głodem;

- **spróbuj znaleźć prawidłowość** w pojawianiu się napadów złości - jeśli ją odkryjesz, postaraj się zmienić rozkład zajęć dziecka, tak by zmniejszyć prawdopodobieństwo napadu;

- **spróbuj zawczasu przeciwdziałać** - u większości dzieci napad nie pojawia się nagle, można go przewidzieć;

- **ignoruj napady złości** - dając wyraźny sygnał dziecku, że nie otrzyma nagrody, czyli twojego zainteresowania. Może być to trudne, ale konieczne w miejscu publicznym, aby dziecko przekonało się, że jego sztuczki nie działają. Ignorowanie nie oznacza pozostawienia malucha bez opieki, w sytuacji potencjalnie

zagrożającej - „miej go na oku”;

- **nie krzycz** - staraj się opanować swoje emocje, co zapewni trzeźwe i rzeczowe reagowanie;

- **zrób wszystko, by napad złości nie przyniósł oczekiwanego rezultatu** - jeśli czegoś zakazałeś, nie zmieniaj zdania. Nie pozwól czegoś uniknąć tylko dlatego, że dziecko rzuciło się na podłogę. Im częściej dziecko zobaczy, że nic mu to nie daje, tym rzadziej będzie sięgało po taką metodę;

- **porozmawiaj z dzieckiem dopiero, kiedy się uspokoi**. Daj mu do zrozumienia, że wiesz, iż był zdenerwowany. Możecie poszukać innych sposobów wyjścia z sytuacji;

- **nie roztrząsaj epizodu napadu złości, nie wracaj do niego**. Kiedy minie, kontynuujcie normalne zajęcia;

- **naucz dziecko wyrażać swoje uczucia za pomocą słów**. Kiedy rozwinię umiejętność wyrażania uczuć oraz pragnień, rzadziej będzie się złościć;

- pokazuj malcowi, że ma prawo do swojego zdania, ale każda decyzja niesie za sobą konsekwencje;

- **nie każ dziecku tłumić złości w sobie, bo tego jeszcze nie potrafi. Ucz je panować nad emocjami, a zatem daj mu gotowe sposoby odreagowywania** - może boksować poduszki, tupać, drzeć gazety - ustalmy z dzieckiem, co wolno, a co jest zabronione w takiej sytuacji;

- sytuacje wstrzymywania oddechu, aż do omdlenia mogą bardzo przerażać rodziców, jednak również takie sytuacje trzeba zignorować, a dziecko zazwyczaj bardzo szybko zaczyna ponownie oddychać. Musisz mieć pewność, że dziecko jest bezpieczne - nie patrz na dziecko, odejdz, ale niech pozostanie w zasięgu twojego wzroku. Wstrzymywanie oddechu, czy też wyrwanie sobie włosów, czy drapanie rzadko jest poważnym zjawiskiem o podłożu medycznym - jeśli jednak mimo ignorowania, twoje dziecko często tak robi, na wszelki wypadek skonsultuj to z lekarzem.

Jeśli do 10. roku życia uda nam się postawić granice i stanowczo egzekwować ich respektowanie oraz uświadomić dziecku, że jego manipulacja jest nieskuteczna, jako nastolatek nie będzie jej stosował. Naucz się, że łatwiej załatwić coś poprzez spokojną rozmowę i rzetelne argumenty. Pamiętajmy, że im dziecko starsze, tym trudniejsze może okazać się wprowadzanie zasad i egzekwowanie naszych oczekiwań. *Kluczem do zdobywania panowania nad zachowaniem dziecka jest opanowanie własnych emocji.*

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
87-720 Ciechocinek
tel. 783 133 336