

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Nasz uroczy aniołek. Wychowanie grzecznego dziecka

Autor: Laverne Antrobus

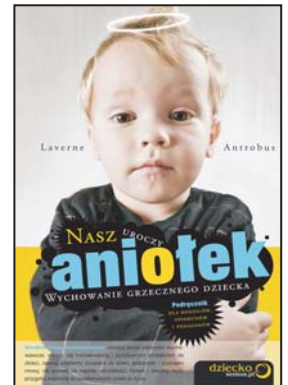
Tłumaczenie: Monika Lipiec-Szafarczyk,

Anna Kwaśniewska

ISBN: 978-83-246-1422-6

Tytuł oryginału: [Aint Misbehavin](#)

Format: A5, stron: 168



Słodkie trudy rodzicielstwa:

- Rozwijaj swoje zdolności wychowawcze
- Szczyć się konsekwencją i pozytywnym podejściem do dzieci
- Opanuj problemy związane ze snem, jedzeniem i rozwojem mowy
- Nie pozwól na napady wściekłości, hysterii i wieczny bunt
- Przygotuj pociechę do przełomowych zmian w życiu

**Podręcznik dla rodziców, opiekunów i pedagogów**

Nie kop pana, bo się spocisz

Jako bezdzietnemu wolnemu ptakowi pewnie niejednokrotnie przychodziło Ci do głowy pytanie: „Jaką matką będę?”, „Czy będę potrafił zbudować ojcowski autorytet?”, „Jak sprawić, by moje dziecko było zadowolone i grzeczne?”. Teraz nadszedł czas na odpowiedź. Bez względu na to, czy masz wrodzony talent do zaklinalania maluchów, czy może lepiej radzisz sobie z obsługą skomplikowanych urządzeń mechanicznych, Twój uroczy osesek i tak niejednokrotnie Cię zadziwi. Niestety, nie zawsze pozytywnie.

Rodzicielstwo jest niewątpliwie cudownym doświadczeniem. Jednak czasem w naszym życiu rodzinnym napotykamy problemy, które trudno nam pokonać. Jak wpłynąć na tę małą istotę, która tak dobitnie pokazuje swoją indywidualność? Czy zmienne jak pogoda zachowanie dziecka jest naturalną częścią jego rozwoju? Które z metod wychowawczych są najskuteczniejsze i najlepiej sprawdzają się w przypadku Twojej rodziny? Poznaj rady doświadczonej psycholog dziecięcej i stwórz pełne harmonii relacje z dzieckiem poprzez:

- budowanie podstaw życia rodzinnego opartego na wzajemnej miłości;
- zachęcanie do postępowania zgodnego z Twoimi oczekiwaniami;
- pomaganie dziecku w wyrażaniu emocji i rozwijanie umiejętności społecznych;
- stosowanie na co dzień prostych technik rozładowywania stresu;
- znajdowanie czasu na odpoczynek i wspólne zabawy.

# Spis treści

1	Czego możemy się spodziewać?	5
2	Nie wpadajcie w rozpacz z powodu zachowania dziecka	39
3	Poskramianie ataków wściekłości	51
4	Umiejętność porozumiewania się	73
5	Powiedz „nie” niegrzecznemu zachowaniu i przeklinaniu	97
6	Uporać się z buntem	119
7	Droga do bardziej radosnego życia rodzinnego	139
8	A co z Wami?	157
	Źródła	167



**Poskramianie  
ataków wściekłości**



Ataki wściekłości są najtrudniejszymi z zachowań, przed jakimi stawiają nas dzieci. Wyobraźcie sobie taką scenę: rodzina jest na zakupach, wszyscy wydają się szczęśliwi, dopóki rodzic nie powie dwulatkowi, że czas już wychodzić, a wtedy bez jakiegokolwiek ostrzeżenia rozlega się wściekły wrzask. Aż trudno sobie wyobrazić, że wydaje go tak małe dziecko. „Co się stało? Gdzie popełniliśmy błąd?” — już słyszę, jak matka płacze w duchu. To scena, którą widywałam niejednokrotnie, za każdym razem moje serce było po stronie rodziców, którzy stali pośrodku sklepu całkowicie oszołomieni.

### Gdy dzieci wrzeszczą

Ataki wściekłości są sposobem, w jaki dziecko wyraża najbardziej intensywne uczucia, gdy nie jest w stanie ich zwerbalizować. Dzieci mają różne metody na okazywanie frustracji — niektóre krzyczą i wrzeszczą, inne gryzą, drapią i biją na oślep, jeszcze inne rzucają, czym popadnie, na przykład zabawkami — albo czymkolwiek, co wpadnie im w ręce.

Co ciekawe, rodzice wydają się mieć różne „strefy wytrzymałości”, jeśli chodzi o reagowanie na ataki wściekłości dziecka. Mogą odkryć, że są pewne zachowania, które da się zignorować, a inne naprawdę ich denerwują, a nawet wpędzają w szał. Pamiętacie niesamowitego Hulka, gdy wszystkie płyny w jego organizmie zaczynały reagować i robił się zielony z wściekłości? Znałam rodziców, którzy opowiadali mi, jak się złościli, kiedy ich dziecko wpadało w szał i że pod wpływem tych sytuacji sami zmieniali się w takie właśnie potwory!

Rzeczywiście pewne zachowania dzieci są łatwiej tolerowane przez rodziców niż inne, a poza tym każdy z nas ma inny stopień wytrzymałości.

Zazwyczaj rodzice bardziej się niepokoją, gdy dzieci robią krzywdę sobie, innym dzieciom lub im. Taki rodzaj zachowań może budzić obawy, rodzice martwią się, dlaczego ich dziecko zachowuje się w ten sposób i co chce im przekazać poprzez takie zachowania.

## ◎ co w tym wszystkim chodzi?

Dziecko wykorzystuje ataki złości, aby przekazać nam, że coś jest nie tak i że potrzebuje pomocy, by sobie poradzić z tym, co czuje lub myśli — może na przykład jest zdenerwowane, sfrustrowane, rozłoszczone, zazdrosne, przestraszone, chore, zmęczone lub głodne.

Ataki wściekłości u dziecka w wieku od roku do trzech są dość normalne, ponieważ przy ograniczonym zasobie słów to jedyny sposób, w jaki maluchy są w stanie wyrazić silne emocje (patrz rozdział 1.). Częstotliwość występowania napadów wściekłości jest różna — niektóre dzieci bardzo często wpadają w złość, inne rzadziej.

Dzieci wykorzystują ataki złości, aby zademonstrować swoją frustrację — najczęściej wtedy, gdy czegoś chcą i nie mogą tego otrzymać. Wygląda to prawie tak, jakby miały specjalny przycisk z napisem: „Jeśli nie dostanę tego, co chcę, znajdę inny sposób”. Oczywiście, takie zachowania nie są ograniczone wyłącznie do dwulatków — dzieci w każdym wieku wykorzystują tę taktykę, aby zobaczyć, czy przyniesie rezultaty.

W miarę swojego rozwoju i doświadczania nowych sytuacji życiowych dzieci uczą się, jak dostać to, czego chcą, aby zapanować choć odrobinę nad swoim otoczeniem. Jeżeli ich metody okazują się jednak nieskuteczne, szukają sposobu, by zmniejszyć napięcie, które czują, a potrafią to zrobić jedynie za pomocą wybuchu wściekłości.



## **Odzwierciedlanie zachowań**

Napady wściekłości wywołują u rodziców różne reakcje. Gdy się jest w samym środku takiej sytuacji, wszystkie szablony postępowania okazują się nieużyteczne. Często myśli się, jak dziwnie musi czuć się dziecko, kiedy w trakcie napadu wściekłości podnosi wzrok i widzi rodzica krzyczącego w odpowiedzi na jego wrzaski. Gdyby ktoś sfilmował taką sytuację, jakie by to wrażenie wywarło? Wydaje mi się, że niespecjalnie dobre — można by się nawet zastanawiać, kto tu się źle zachowuje, dorosły czy dziecko.

Odzwierciedlanie zachowań dziecka nie zdarza się tylko w reakcji na ataki wściekłości — kto może podnieść rękę i przysiąc, że nigdy, ani na chwilę (lub na dłużej), nie stracił panowania nad sobą i nie zachował się w naprawdę nieakceptowalny sposób? To, jak się zachowujemy, ma bezpośredni wpływ na dzieci, one będą wykorzystywać nasze zachowanie jako wzorzec.

Moja koleżanka po fachu wybrała się kiedyś na obserwację dziecka w przedszkolu, ponieważ personel martwił się rozwojem mowy dziewczynki i jej impulsywnymi zachowaniami. Dziewczynka próbowała odkręcić butelkę, ale jej się nie udawało, więc odwróciła się i powiedziała: „Nie mogę odkręcić tej cholery!”. Następnie rzuciła butelkę i zajęła się czymś innym. Za każdym razem, gdy dziewczynka doznawała frustracji, jej zachowanie się pogarszało, aż w końcu wpadała w prawdziwą wściekłość i zaczynała bić lub popychać inne dzieci. Nie trzeba być geniuszem, żeby wyobrazić sobie, jak dorośli w jej otoczeniu radzili sobie z frustracją. Z pewnością nie zapewnili jej możliwości wypracowania właściwego szablonu zachowań.

Może się to wydawać niewiarygodne, ale ataki wściekłości dają rodzicom szansę na nauczenie dziecka czegoś o jego reakcjach. Dzieci, tak samo jak dorośli, muszą się nauczyć radzić sobie w chwilach próby. Zamiast zatem myśleć o tym jak o strasznych chwilach, pomyślcie, że jest szansa na to, by pomóc dziecku rozwinąć odporność i umiejętność radzenia sobie ze stresem.

## **Patrzcie i uczcie się**

Gdy widzicie, że dziecko ma atak wściekłości, co myślicie? Ważne, by zadać sobie kilka pytań na temat tego, co się dzieje; znalezienie odpowiedzi na nie pomoże Wam zwolnić tempo, dać sobie czas do namysłu i zaplanować reakcję. Zachowanie to potężny środek komunikacji, a wszystko, co robimy, ma jakąś przyczynę. Zatem zastanówcie się dobrze — co Wasze dziecko chce Wam powiedzieć?

Na najbardziej podstawowym poziomie napad wściekłości ma wywołać maksymalny efekt — przyciągnąć Waszą uwagę. Być może dziecko domaga się jej, bo czuje się zmęczone, głodne lub chore? Jeśli tak właśnie jest, dobrze byłoby dać dziecku znać, że jesteście przy nim, aby pokazać mu, że o nie dbacie.

Oto kilka „złotych zasad” dotyczących radzenia sobie z napadami wściekłości dziecka:

- Nie reagujcie na napad wściekłości bez zastanowienia się nad wysłanym przez Was komunikatem: czy nie nagradzacie dziecka za złe zachowanie, obdarzając je uwagą? Jeśli reagujecie na napad wściekłości, zamiast go zignorować, powiedzcie dziecku wyraźnie, że robicie to, bo widzicie, że się denerwuje i chcecie pomóc.



- Powiedzcie dziecku, że chcecie, by się trochę uspokoiło, zanim zareagujecie na jego prośbę.
- Przypomnijcie dziecku, że można w inny sposób przekazać informację o swoich uczuciach. Lepiej dla wszystkich będzie, jeśli po prostu przyjdzie i powie, w czym tkwi problem.
- Postarajcie się dostrzec, co wyzwała u dziecka ataki złości, gdzie to się dzieje i czy występuje jakiś powtarzający się schemat jego zachowania.
- Obserwujcie subtelne zmiany nastrojów — czy dziecko wydaje się bardziej zdenerwowane niż zwykle? Czy napady wściekłości mają miejsce, gdy jest głodne, zmęczone lub nadmiernie pobudzone?
- Kto najczęściej jest obok podczas tych ataków?
- Pomyślcie, czy zachowujecie się inaczej, gdy dziecko ma napad wściekłości. Czy jesteście wyjątkowo zestresowani lub zmęczeni? A może bardziej nerwowi niż zwykle?
- Gdy udało Wam się uspokoić lub powstrzymać napad wściekłości, to co zrobiliście? Jeśli poskutkowała jakaś konkretna strategia, możecie wypróbować ją ponownie.
- Cokolwiek zrobicie, pamiętajcie, że żaden rodzic nie jest w stanie za każdym razem powstrzymać ataków wściekłości dziecka.

### **Typowe przyczyny napadów wściekłości**

Napady wściekłości często pojawiają się, gdy dziecko posiada niewielkie umiejętności rozwiązywania problemów. Większość dzieci przed ukończeniem drugiego roku życia nie mówi jeszcze zbyt dużo — sprawia mu zatem trudność wyrażanie prośb i werbalizowanie uczuć. Rodzice muszą być tego świadomi i wiedzieć, że dziecko nie zachowuje się w ten sposób specjalnie — po prostu nie potrafi inaczej przekazać tego, co czuje.



Gdy dzieci podrosną i zaczynają chodzić do przedszkola czy szkoły, mają już wyższą umiejętność komunikacji i znajomość strategii pozwalających radzić sobie z frustrującymi sytuacjami. Napady złości wciąż jeszcze mogą się pojawiać, ale znacznie rzadziej. W zależności od tego, jak rodzice pokierowali dzieckiem w fazie natężonych ataków wściekłości, w tym wieku możliwe jest już rozwinięcie bardziej wyszukanych sposobów wyrażania swoich uczuć.

Jeśli dziecko nauczyło się, że napad złości jest szybkim sposobem na zdobycie czegoś, potrafi teraz świadomie to zastosować. Przeciętny czterolatek wie już, ile hałasu musi narobić, żeby osiągnąć swój cel. Jednak często małe upomnienie od rodzica, na przykład: „Nie będę z tobą rozmawiać, dopóki się nie przestaniesz w ten sposób zachowywać”, odnosi skutek, gdyż dziecko rozumie, że rzeczywiście tak się stanie. Trzeba jednak zachować konsekwencję, aby przekonać się, że w okolicy czwartych urodzin dziecka napady wściekłości są coraz rzadsze.

Wciąż nie wiecie, czemu Wasze dziecko się tak zachowuje? Omówię kilka innych częstych przyczyn napadów złości.

### **Niemожność postawienia na swoim**

To dość delikatny problem — znam dorosłych, którzy walczą co sił, żeby postawić na swoim, przebywanie w ich towarzystwie jest koszmarem. Na szczęście większość z nich wyrosła już z tupania nogami i rzucania się po pokoju!

Dla małych dzieci niemożność postawienia na swoim jest prawdziwym szokiem, zwłaszcza jeśli są jedynakami lub mają ugodowo nastawione rodzeństwo. Podobnie, jeśli rodzice do tej pory starali się bardzo łagodzić potencjalne konflikty, nagłe odkrycie, że nie można zrobić czegoś, co się chce, może być olbrzymim rozczarowaniem. To coś, czego należy się



spodziewać: wszystkie dzieci walczą o swoje zabawki lub chcą postawić na swoim. Dzieci muszą się nauczyć dzielenia, na początku jednak będzie im to sprawiało trudność. Im więcej jednak będą ćwiczyć, tym z czasem lepiej im pójdzie (patrz rozdział 4.).

To, co mówicie i robicie jako rodzice w odpowiedzi na takie zachowania, jest najważniejszym sposobem pokazania dziecku alternatywnych sposobów reakcji. Jeśli dostrzeżecie, jak ciężko jest dziecku się dzielić, i pochwalicie je za każdym razem, gdy to zrobi, nauczy się, że świat się nie zawali, jeśli nie postawi na swoim.

Doprowadzajcie do sytuacji, w których dziecko będzie musiało się dzielić zabawkami, Waszą uwagą lub poczęstunkiem. Jeśli będzie się sprzeciwiać, powiedzcie, że zdajecie sobie sprawę z tego, jakie to trudne, ale zachęćcie je, aby dało zabawkę komuś na chwilę — dzięki temu zacznie rozumieć, że ją odzyska. Zaproszcie kilkoro jego rówieśników, następnie zostańcie z bawiącymi się dziećmi i zachęcajcie je do wspólnego rozwiązywania problemów pojawiających się, gdy jedno z nich chce koniecznie postawić na swoim.

### **Zdenerwowanie z powodu pojawienia się młodszego rodzeństwa**

Może to być dla dziecka bardzo stresująca sytuacja. To, w jakim stopniu przerodzi się ona w problem, zależy od wielu czynników: Waszych reakcji, pozycji dziecka w rodzinie, różnicy wieku między dziećmi i ich płci.

Jeśli postaracie się na początku, wierzę, że wielu problemów uda się po prostu uniknąć (patrz rozdział 2.). Na przykład jeśli Wasz synek cieszy się na myśl, że będzie miał braciszka, lepiej przedstawić mu i alternatywną wizję, aby rozumiał, że nie macie wpływu na płeć dziecka. Uważajcie na to, jak sami mówicie o mającym się narodzić dziecku, bo jego starsze

rodzeństwo może to podchwycić. Jeśli macie nadzieję, że urodzi Wam się chłopczyk (lub dziewczynka), trudno się dziwić dziecku, że oczekuje tego samego. Nawet rzucane od niechcienia uwagi mogą obudzić w dziecku wiarę, że tego właśnie chcecie i że tak się stanie.

Przygotujcie dziecko na pojawienie się młodszego rodzeństwa, rozmawiając szczerze o tym, jak to będzie na początku wyglądać, czyli że noworodek będzie potrzebował bardzo dużo Waszej uwagi. Możecie wspólnie zastanowić się, jak starsze dziecko mogłoby pomóc. Wyjaśnijcie, że znajdziecie czas specjalnie dla niego, i ustalcie listę rzeczy, które wtedy zrobicie. Potraktujcie poważnie niepokój dziecka dotyczący tego, czy rodzice będą mieli dla niego wystarczająco dużo czasu, a także czy będzie musiało się dzielić Waszą uwagą. Delikatnie przekażcie dziecku, że przez jakiś czas będzie inaczej, ale szybko odzyska Wasz czas, a jednocześnie będzie miało brata lub siostrę do wspólnej zabawy.

## **Zmiana**

Wszyscy stykamy się ze zmianami, planowanymi bądź nie, i jest to naturalne. Jednak jeśli zmiany wywołują wydłużoną, bardzo emocjonalną reakcję, może to powodować problemy.

Porozmawiajcie z dzieckiem, gdy tylko dowiecie się o zmianie, a jeśli zdarzy się coś nieplanowanego, wyjaśnijcie, że się tego nie spodziewaliście. Powiedzcie dziecku, że rozumiecie jego zdenerwowanie, ale też że potrzebna Wam będzie jego pomoc, by sytuację zmiany przetrwać. Porozmawiajcie o tym, jak mogłaby wyglądać ta pomoc. Na przykład jeśli dziecko przenosi się do nowego pokoju, może pomyśleć, co chciałoby ze sobą zabrać, jak by chciało zmienić i przyozdobić swój nowy pokój itd.

Zawsze podkreślajcie pozytywne aspekty zmiany, aby dziecko miało szansę dostrzec przyszłość w lepszym świetle.



## **Ogólne sfrustrowanie**

Jak często widzicie dzieci wpadające w histerię, gdy są naprawdę sfrustrowane? Uczenie dziecka innych sposobów radzenia sobie z frustracją jest trudne, zatem dopóki się tego nie nauczą, próbujcie wychwytywać z wyprzedzeniem takie uczucia. Zdarzy się prawdopodobnie, że będziecie w pobliżu dziecka i usłyszycie, jak zaczyna z czymś walczyć — powiedzcie wtedy, że zauważyliście jego frustrację. Pochwalcie dziecko za to, że się stara. Może to być naprawdę pomocne, bo dostrzegając jego wysiłki, dajecie sygnał dziecku, że niektóre rzeczy są trudniejsze od innych, ale że warto się postarać.

Możecie zaproponować dziecku pomocną dłoń, jeśli walczy, co da mu dowód, że zawsze może na Was liczyć. Dzięki temu będzie wiedziało, że w razie kłopotów może poprosić o pomoc. Jest to niezwykle cenna lekcja życia.

## **Kiedy zaproponować pomoc**

**Wybierzcie moment, w którym wkroczycie i zaproponujecie męczącemu się dziecku pomoc, ale obserwujcie jego reakcję, aby wiedzieć, czy tego chce. Nie naciskajcie zbyt mocno, gdyż to tylko spowoduje u dziecka poczucie, że podkreślacie jego kłopoty. Lepiej pokażcie mu, jak rozwiązywać problemy — jeśli na przykład próbuje pociąć papier, pokażcie mu na innym kawałku papieru, jak to zrobić, i zachęćcie je do naśladowania.**

**Szybkie stwierdzenie w rodzaju: „Jestem tu, jeśli potrzebna ci pomoc” może również pozwolić dziecku na podjęcie decyzji, kiedy i jak poprosić o pomoc, a to z kolei sprawi, że będzie miało poczucie większego panowania nad sytuacją.**

## Wyjątkowo mocne napady hysterii

Czasami dziecko wpędza się w taki stan podczas napadu złości, że zaczyna wymiotować. To niezwykle stresująca sytuacja, a rodzice muszą zachować się współczująco, w razie jeśli dziecko martwi się tym, co się stało.

Skoncentrujcie się na uspokojeniu dziecka: przytrzymajcie je w objęciach i poczekajcie, aż wyrówna się jego oddech. Gdy już będzie spokojne, porozmawiajcie z nim o tym, co doprowadziło do wybuchu, i postarajcie się wyjaśnić, że rozumiecie jego zdenerwowanie. Zapewnijcie, że zawsze jesteście obok, aby mu pomóc, i że następnym razem powinno przyjść do Was, zanim wpadnie w taką złość.

Mimo że dziecko wpadło w prawdziwą histerię, nie dajcie się zwieść przekonaniu, że musicie traktować je w szczególny sposób lub poddać się z powodu jego ataku hysterii. Jeśli tak postąpicie, nagrodzicie je za to zachowanie, co może spowodować, że będzie się powtarzało.

### Co zrobić?

Wasza odpowiedź na napad hysterii pokazuje dziecku, jak może, a jak nie powinno się zachowywać.

Zareagujcie na wrzaski, kopanie i bicie ze spokojem i konsekwencją — takie podejście jest najważniejsze, nawet jeśli w środku gotujecie się ze złości i sami macie ochotę eksplodować! Zatrzymajcie złość w głowie, a dziecku zaprezentujcie całkowity spokój. To zapewni mu poczucie bezpieczeństwa, gdy się zorientuje, że straciło nad sobą panowanie.

Sądę, że ważne jest, abyście zrozumieli, co się z Wami dzieje, gdy dziecko wpada w histerię. W zależności od tego, gdzie w tym czasie jesteście, możecie czuć zakłopotanie, rozczarowanie, wściekłość lub zdenerwowanie. Musicie sobie jakoś poradzić z tymi uczuciami, bo inaczej przekazacie je dziecku, a to może doprowadzić do zwiększenia intensywności



ataku i wzbudzić w dziecku poczucie, że sytuacja jest niepewna, a rodzice sobie nie radzą. Zapanujcie nad emocjami, dopóki nie uda Wam się znaleźć na osobności.

Jeśli napady hysterii czy wściekłości pojawiają się dość często, pomyślcie, jak sobie z nimi poradzić, i omówcie ten plan, możecie również skonsultować go z przyjaciółmi lub rodziną. Zdecydujcie się na wybór strategii, która będzie podążać od najmniejszej możliwej interwencji z Waszej strony do coraz większego działania, i zadbajcie o to, by każda osoba zajmująca się dzieckiem również znała tę strategię i w razie potrzeby chętnie ją stosowała.

Poniżej znajduje się zestaw metod — w kolejności od mniej do bardziej ingerujących.

Zastanówmy się nad każdą z nich po kolei.

### **Ignorowanie**

Wiele ataków wściekłości można zignorować. Często histeria dziecka ma za zadanie po prostu przyciągnąć Waszą uwagę, a gdy zostaje zignorowana, zwyczajnie mijają, jak ugaszona wiaderem wody! Zatem w miarę jak przyzwyczajacie się do ataków złości dziecka i zaczniecie zauważać, że zachowuje się w ten sposób wyłącznie po to, by przyciągnąć Waszą uwagę, postarajcie się wyłączyć, aby zobaczyć, co się stanie. Zawsze zerkam kątem oka na zachowanie moich dzieci i uśmiecham się do siebie, gdy widzę, jak patrzą na mnie, jakby chciały powiedzieć: „No zrób coś wreszcie!” albo: „To chyba nie działa”.

Pamiętajcie, że ataki hysterii mają przyciągnąć Waszą uwagę, zatem zignorowanie ich może je powstrzymać. Nie dajcie się wciągnąć w ignorowanie, a potem znów w ingerowanie. Najważniejsze jest, aby konsekwentnie lekceważyć ataki — chyba że sytuacja się pogarsza i komuś może stać się krzywda.

## **Odwroćcie uwagi**

To jedno z najlepszych narzędzi dostępnych rodzicom — gdy dziecko zaczyna wpadać we wściekłość, znajdźcie coś, co odciągnie jego uwagę. Odkryłam, że często działa wprowadzenie nowej zabawy, pokazanie książki, a nawet zasugerowanie, by dziecko przeszło za rodzicem do innego pokoju.

Ta technika jest szczególnie skuteczna w przypadku dwulatków, zaproponujcie zatem dziecku jakąś alternatywę, jeśli buntuje się, gdy chcecie mu coś zabrać. Powiedzcie wyraźnie, że nie może tego czegoś mieć, ale za to dostanie coś innego. Wyjaśnijcie, dlaczego tak mówicie, żeby dziecko znało powód Waszych działań. Pogratulujcie dziecku, jeśli zaakceptuje alternatywę, i zademonstrujcie swoje zadowolenie uściskiem i całusem. To pomoże dziecku zachować uczucie, że nie wszystko jest stracone i że docenicie jego elastyczność.

## **Komentarz słowny**

Tę metodę możecie zastosować, gdy w Waszym odczuciu złość eskaluje i dziecko powinno otrzymać informację, że jesteście tego świadomi. Możecie powiedzieć coś w rodzaju: „Czy mogę ci jakoś pomóc?” lub „Musisz przestać tak hałasować, jeśli chcesz, żeby z tobą porozmawiać”.

Można też sformułować komunikat świadczący o tym, że wiecie, iż sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli, na przykład: „Widzę, że się złościś. Pamiętaj, co mówiliśmy, i przyjdź do mnie porozmawiać o tym, jak można będzie ci pomóc”.

Pamiętajcie, im dokładniej opiszeecie zaistniałą sytuację, tym łatwiej będzie dziecku zauważyć, co się z nim dzieje, gdy się złości, i może uda mu się powstrzymać, zanim wszystko zajdzie za daleko.



### **Komentarz słowny i informacja o konsekwencjach**

Jest to komentarz, który przypomina dziecku, co się stanie, jeśli nie przestanie się tak zachowywać. Można tu zastosować odliczanie — informujecie dziecko, że po odliczeniu do pięciu chcecie, aby przestało, bo zostanie odesłane „do kąta” (patrz strona 77).

Ostrzegając dziecko o konsekwencjach, pomagacie mu nauczyć się przejmowania odpowiedzialności za własne działania i dajecie mu znak, że samo może zdecydować, co się stanie. Musicie zawsze doprowadzić rzecz do końca, jeśli dziecko nadal histeryzuje, ale jeżeli się uspokoi, powiedzcie mu, że wiecie o jego rozżłoszczeniu i pochwalcie za dokonanie właściwego wyboru.

Jeśli wyciągacie konsekwencje, zadbajcie o to, by wybrać coś, co dla dziecka będzie miało sens. Wybór metody powinien być uzależniony od wieku:

- odesłanie do kąta lub na „karnego języka” działa w przypadku dzieci w wieku powyżej dwóch lat;
- dziecko może się wystraszyć własnego ataku złości, zatem przytrzymanie go na kolanach prawdopodobnie je uspokoi; można to zastosować w przypadku dzieci do pięciu lat. (Nie mówię tu o przyciskaniu dziecka na siłę, ale o mocnym przytuleniu, które można złagodzić, gdy dziecko się uspokaja).

### **Interwencja fizyczna**

Używając określenia interwencja fizyczna, nie mam na myśli kar fizycznych, takich jak klapsy — w tym podejściu chodzi tylko i wyłącznie o zareagowanie w sposób fizyczny. Taka reakcja powinna być dobrze przećwiczona i stosowana w przypadku zachowań mogących doprowadzić do czyjejs



## Zapisujcie napady wściekłości

Może być bardzo trudno rozpoznać od razu, czy to, co robicie w odpowiedzi na ataki histerii, działa, zatem notujcie wszystko, co Waszym zdaniem prowadzi do napadów złości dziecka, zapisujcie, kto jest wtedy przy nim i co się dzieje. Zanotujcie, co robicie w odpowiedzi, abyście mieli rozeznanie, czy ignorowanie dziecka jest skuteczne, czy też może zaostrza sytuację.

Takie zapiski pomagają również w obserwacji, czy jesteście konsekwentni, i w ustrzeżeniu się przed złymi nawykami. Pamiętajcie, odesłanie dziecka, aby uspokoiło się w samotności (w swoim pokoju albo w wybranym miejscu), można zastosować wyłącznie wówczas, jeśli dziecko bije albo rzuca czymś złośliwie — nie powinno się używać tej metody zbyt często, bo straci moc.

Wykorzystujcie notatki, aby sprawdzić, jak Wasze wsparcie pomaga dziecku się uspokoić. Może odkryjecie, że pomoc jest niewystarczająca, i będziecie musieli zmienić sposób swojej reakcji.

krzywdy. Zawsze bardzo wyraźnie podkreślałam, że bicie będzie miało swoje konsekwencje, takie jak odseparowanie winnego od reszty. Choć zapewne znane są Wam zasady stosowania „karnego języka” czy „stania w kącie”, przypomnę je tutaj:

- Na krótki czas umieśćcie dziecko w bezpiecznym i mało stymulującym miejscu. Może to być inny pokój albo po prostu krzesło.
- Długość czasu, jaki dziecko powinno tam spędzić, zależy od jego wieku — można przyjąć minutę na każdy rok życia. Zatem na przykład dziecko w wieku trzech lat powinno siedzieć na „karnym języku” przez trzy minuty, czterolatek — przez cztery itd.



## **Koniec czasu**

**Gdy dziecko skończy pięć lat, maksymalny czas odseparowania powinien wynosić pięć minut — dłuższa kara po prostu nie podziała.**

● Na początku może to być trochę trudne, ponieważ Wasze dziecko prawdopodobnie będzie protestować przeciwko odseparowaniu od innych, ale należy konsekwentnie mu to nakazać, a wkrótce odkryjecie, że to może być niewiarygodnie skuteczna metoda interwencji, pozwalająca na zachowanie spokoju i uniknięcie dalszych konfrontacji.

## **Przerwijcie, zanim się zacznie**

Czasami można wyprzedzić napad złości, zanim się na dobre rozwine. Aby to zrobić, trzeba przyjrzeć się oznakom jego nadejścia:

- Czy słychać, że dziecko zaczyna się denerwować?
- Czy słychać, jak rozrzuca zabawki lub mówi coś, co wskazuje na złość?
- Czy nagle zrobiło się cicho? Może to być znak, że toczy się jakaś walka.

Jeśli dostrzeżecie którykolwiek z powyższych objawów:

- Ingerujcie, zanim atak wściekłości się rozwine, poprzez odwrócenie uwagi dziecka.
- Przypomnijcie dziecku, że możecie pomóc w rozwiązaniu problemów.
- Bądźcie czujni, pomóżcie dziecku współdziałać i dzielić się, jeśli to właśnie jest przyczyną złości.
- Zabierzcie dziecko, jeśli sytuacja robi się niebezpieczna (na przykład jeśli zaczyna bić inne dzieci lub rzucać zabawkami), i zadbajcie o to, by poniosło konsekwencje swojego zachowania.

## Czego nie robić?

Aby powstrzymać atak złości dziecka, musicie przede wszystkim zachować spokój. Niektórzy mówią, że dzieci same z tych ataków wyrastają, niewątpliwie jednak rodzice w owym procesie odgrywają olbrzymią rolę.

Negocjowanie z dzieckiem podczas ataku hysterii nie pomaga. Jednym z najlepszych obserwowanych przeze mnie sposobów interwencji (a byłem świadkiem wielu w miejscowym centrum handlowym!) była błyskawiczna, powzięta bez najmniejszego zawahania, reakcja rodziców. Powiedźcie dziecku, jakiego zachowania się spodziewacie, a jeśli to nie podziata, powiedźcie mu, jakie będą konsekwencje, jeśli się nie uspokoi. Dzieci w takiej sytuacji albo się uspokajają, albo wypróbują wytrzymałość i konsekwencję rodziców, zatem trzeba rzeczywiście dotrzymać słowa. Każdy, kto uważnie przyjrzy się twarzy rodzica w takiej chwili, zauważy, jak bolesne jest radzenie sobie z takimi zachowaniami dziecka.

Jeśli dziecko już wpadło w histerię, macie do wyboru dwa skuteczne sposoby reakcji. Po pierwsze, jeśli się uspokoi, gdy je o to poprosicie, niezwykle istotne jest, by je za to pochwalić. Musicie powiedzieć, jak bardzo jesteście zadowoleni, że przestało się wściekać.

Jeśli jednak dziecko nie przestaje, a atak wściekłości zmienia się w histerię, musicie zachować się naprawdę konsekwentnie. Nawet gdy jesteście poza domem, możecie z pewnością znaleźć jakiś odpowiednik „karnego języka” i kazać dziecku stać przez wyznaczony czas w jednym miejscu (być może konieczne okaże się potrzymanie go za rękę; pamiętajcie, aby się do niego nie odzywać i nie reagować). Może trzeba będzie wyjść z centrum handlowego, czy z innego miejsca, w którym akurat jesteście, i nieść wrzeszczące dziecko, albo wrócić do samochodu,



jeśli to możliwe. To będzie prawdopodobnie dość upokarzające doświadczenie, musicie jednak pamiętać, że robicie to w imię pomocy dziecku. Zignorujcie zatem wszystkie oburzone twarze i skoncentrujcie się.

Zaangażowanie się w rozmowę z dzieckiem pozwoli mu się z Wami targować, a Wy będziecie próbować je przekonać, aby przestało się tak zachowywać — to niczego nie rozwiąże, ugoda oznacza poddanie się.

Czy pamiętacie taką sytuację? Dlaczego tak się zachowaliście? Odpowiedź często kryje się w jednej z poniższych przyczyn:

- Byliście zażenowani.
- Nie chcieliście patrzeć, jak Wasze dziecko się denerwuje.
- Pragnęliście spokoju i szybkiego końca wrzasków.

Żaden z powyższych punktów nie jest wystarczająco dobrym powodem, aby pozwalać dziecku zachowywać się niewłaściwie. Poddanie się jest rozwiązaniem krótkoterminowym i przypomina tak naprawdę przyklejanie małego plasterka na poważną ranę ciętą — problem nie zniknie bez właściwej kuracji.

Należy też pamiętać, co się kryje pod takimi reakcjami, jak te opisane powyżej. Zachowanie spokoju i opanowania jest naprawdę niezbędne. Podobnie jak w przypadku wszelkich interwencji będą momenty, gdy się uda, ale będą też takie, gdy Wasze wysiłki skończą się fiaskiem. Może trzeba będzie naprawdę mocno się postarać, aby wytrwać. Pamiętajcie też o tym, jak musi to wyglądać w oczach dziecka, gdy na jego atak wściekłości odpowiadacie tym samym. Jesteście dwa lub trzy razy więksi od swojego dziecka i prawdopodobnie głośniejsi, gdy wyjaśniamy mu, że ma natychmiast przestać się tak zachowywać. Sądzę, że ta wizja pozwoli Wam ochłonąć.

## Niech przedstawienie trwa

Z jakiegoś powodu atak hysterii u dziecka zazwyczaj wywołuje zwiększone wsparcie otoczenia — ludzie o dobrych intencjach często starają się zaopiekować „biednym dzieckiem”. Gdy Wasze dziecko źle się zachowuje, dodatkowe zawstyżenie spowodowane tym, że inni ludzie się temu przyglądają i komentują, może być naprawdę trudne do zniesienia. Muszę wyznać, że sama, widząc dzieci wijące się na podłodze, zastanawiałam się, kto jest temu winien, a potem spoglądałam na rodzica i orientowałam się, że to gra godna Oskara! Naturalną ludzką reakcją wydaje się pomoc płaczącemu dziecku, bo każdy zakłada, że dzieje mu się jakaś krzywda.

Zaplanowałam sobie reakcję na niezwykle częste ataki hysterii jednego z moich dzieci. Podczas zakupów z ochotą oglądaliśmy wystawy, w którymś momencie musieliśmy jednak stawić czoła wrzaskom dziecka, które nie chciało iść dalej i rzuciło się na ziemię. Uzgodniliśmy, że poradzimy sobie z takimi występami, ignorując je i odchodząc kilka kroków dalej. Pewnego dnia tak zrobiliśmy i wszystko szło dobrze, dopóki nie wtrąciła się jakaś pani: „Ach, co się stało, czego chcesz? Gdzie twoja mama i tata?”. No cóż, to był moment triumfu naszego dziecka, cofnęłam się bowiem, by wyjaśnić kobiecie, że nie musi się martwić, bo wszystko jest w porządku.

W takiej sytuacji osoby znajdujące się w pobliżu powinny wiedzieć, że macie plan, który chcecie zrealizować, i że wiecie, iż to najlepsza reakcja na zachowanie Waszego dziecka.



## Kiedy to się skończy?

Wielu rodzicom wydaje się, że ataki wściekłości nigdy się nie skończą. U poszczególnych dzieci ten okres różni się długością. Możecie mieć wrażenie, że już przeszliście tę fazę, gdy nagle odkryjecie, że dziecko ma ataki koszmarnej hysterii z powodu byle błażostki. Jeśli tak jest, zastanówcie się, dlaczego się tak zachowuje. Przypomnijcie sobie, że to tylko pewien etap, przez który dziecko przechodzi, a nauka, którą po drodze otrzyma, będzie nieoceniona w jego dalszym życiu, gdy będzie musiało samodzielnie radzić sobie z frustracją.

## Nie zapomnijcie

- Ataków wściekłości można się spodziewać w przypadku bardzo małych dzieci, zatem zaakceptujcie je jako ważny etap ich rozwoju — pamiętajcie jednak, że macie zdolność przewidzenia ich i przejęcia panowania nad sytuacją.
- Pamiętajcie o zastanowieniu się. Oceńcie sytuację i rozważcie poniższe punkty, a może uda Wam się praktycznie od razu uporać z atakami złości albo przynajmniej zmniejszyć częstotliwość ich występowania:
  - Gdzie i kiedy występują?
  - Co je wyzwała? Czy zauważyliście jakieś schematy?
  - Obserwujcie uważnie i notujcie swoje spostrzeżenia.
- Ponieważ ataki wściekłości często wiążą się z walką o władzę, postarajcie się sprawić, żeby dzień Waszego dziecka był jak najbardziej przewidywalny. Zastanówcie się nad znaczeniem stałych rytuałów w Waszym życiu — dla dziecka równie ważne jest, by wiedziało, co i kiedy się stanie.
- Każdy chciałby zachować zdrowe zmysły, więc zastanówcie się, które bitwy warto wygrywać. Jeśli macie dziecko często wpadające we wściekłość, ignorujcie te przypadki, w których nikomu nie dzieje się krzywda. Nie starajcie się za każdym razem ingerować, ponieważ niektórym dzieciom właśnie o to chodzi.
- Bądźcie przy dziecku, jeśli jest sfrustrowane; zaoferujcie mu swoje wsparcie i postarajcie się zapobiec atakom histerii, zanim się pojawią.