

Bunt dziecka -

5 praktycznych porad dla rodziców:

1. Poświęć dziecku dużo uwagi i okazuj mu miłość.

- Dziecko powinno wiedzieć, że jest bezgranicznie kochane, bez względu na swoje „wady”. Pokaż mu, jak wiele dla ciebie znaczy - poświęćaj mu uwagę, zapraszaj do zabawy, wspólnych pieszczot i przytulania.
- Ważniejsza jest jakość od ilości! Gdy dzieci wiedzą dokładnie, kiedy jest „czas mamy” i że wtedy cała twoja uwaga jest skupiona na nich, łatwiej im zrozumieć, że czasem nie możesz się z nimi bawić (gdyż na przykład rozmawiasz przez telefon).

2. Nie zwracaj uwagi na złe zachowanie.

- Twoje dziecko nie ma ochoty na kanapkę? Nie popełniaj błędu i nie upieraj się, że musi ją zjeść, nie chodź za dzieckiem i **nie zwracaj uwagi na jego złe zachowanie**.
- Lepiej odwzajemnij się ty samym - kiedy będziesz coś jadła, nie częstuj dziecka, wtedy ono prawdopodobnie samo zechce spróbować tego, co jesz. **Przymusem nic nie działasz**.
- To samo dotyczy agresji: Twój maluch jest właśnie na etapie upartego stawiania na swoim i wymuszania przemocą swojego zdania? Złap je na chwilę za ramię i przytrzymaj, żeby wiedziało, że taką strategią niczego nie osiągnie. Powiedz krótko i wyraźnie: „To bolało!”.

3. Bądź konsekwentna (-y).

- **Bądź konsekwentna (-y), ale nie uparta (-y).** Dziecko musi się nauczyć, że są pewne zasady, których należy przestrzegać, oraz że pewne zachowania niosą ze sobą konkretne skutki.
- **Bądź przewidywalna (-y) i wyciągaj zapowiedziane konsekwencje.** Jeśli dziecko pomimo twojego zdecydowanego „nie” po raz trzeci wyrwało dziecku sąsiadów łopatkę (albo rzuciło w nie piaskiem), zaprowadź syna lub córkę do domu, argumentując: „Ponieważ znów rzucałeś piaskiem, idziemy do domu!”.
- **Nie nakładaj kar, które nie mają związku z bezpośrednią sytuacją.** Nie wprowadzaj zakazu oglądania telewizji, gdy twoje dziecko malowało po stole - lepiej niech samo postara się naprawić szkodę (w tym wypadku umyć stół - nawet, jeśli wiesz, że będziesz musiała po nim poprawiać).

4. Upewnij dziecko w wierze w swoje możliwości.

- **Upewnij dziecko w przekonaniu, jakie jest zdolne i jak wiele potrafi zrobić samodzielnie** - to pozwoli zdławić w zarodku negatywne emocje (zazdrość o rodzeństwo, agresywne zachowanie względem domowego zwierzątka itd.).
- Wyjaśnij dziecku, dlaczego potrzebujesz jego pomocy i co umie robić. Na przykład: „Ale się cieszę, że jesteś już takim dużym przedszkolakiem - możesz teraz pomagać mi w porządkach”.
- Jeśli dziecko poczuje się potrzebne i wie, że się z nim liczysz, stanie się **grzeczniejsze i łatwiejsze do opanowania.**
- Podobnie denerwowanie domowego psa nie będzie już tak atrakcyjne, jeśli dziecko będzie czuło się za niego odpowiedzialne (bo z pomocą rodziców ma się nim opiekować).

5. Rozgrzyź strategię twojego dziecka.

- Każde z zachowań twojego dziecka, kryje w sobie jakąś „strategię” - życzenie bądź potrzebę - musisz tylko dokładnie im się przyjrzeć.
- Twoje dziecko nauczyło się, że jeśli pociągnie kota za ogon, zwróci tym na siebie uwagę i zaraz do niego przyjdiesz? Córka świetnie się bawi, gdy biegasz za nią z owocami, które ma zjeść? Myślisz, że smoczek synka sam wypada za łóżko, czy może twoja pociecha wie, że przyjdiesz, gdy cię zawoła i będzie mógł spędzić z tobą jeszcze trochę czasu?
- Naturalnie, nie zawsze powinnaś doszukiwać się jakiegoś „złego zamiaru” w zachowaniu dziecka, nie o to chodzi! Tyle tylko, że **ono dokładnie wie, jaka będzie twoja reakcja.**