

Co zamiast krzyku?



Twoje dziecko znowu nie posprzątało zabawek? Jesteście w sklepie, a Twoje dziecko krzyczy, bo chce lizaka? Czujesz wtedy, że zaraz stracisz panowanie nad sobą i nakrzyczysz na dziecko? Co możesz zrobić, by pomóc sobie i dziecku przetrwać kryzys bez krzyku?

Rutyna

Wprowadź system powtarzalnych czynności, porządkujących dzień. Daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa, sprawia, że wie, jaki jest plan, jakie czynności po kolei następują.

Co tak naprawdę wyprowadziło Cię z równowagi?

Jeżeli zbliżasz się do granicy wytrzymałości, powiedz w myślach: STOP. Zastanów się nad przyczyną swojej frustracji. Łatwiej się uspokoisz, jeżeli będziesz świadoma/-y, że Twoją irytację wywołało nie tylko zachowanie dziecka, ale też zmęczenie czy poczucie osamotnienia.

Szept

Gdy trudna sytuacja się zaognia, zacznij mówić szeptem. Zaciekawisz tym malucha, a ponadto dziecko, aby usłyszeć, co do niego mówisz, będzie samo musiało się uspokoić.

Krok w tył

Jeśli czujesz, że za chwilę wybuchniesz, zrób krok w tył. Możesz powiedzieć: „Twoje zachowanie mnie zezłościło, potrzebuję się uspokoić, bo nie chcę na Ciebie krzyczeć. Wróć do Ciebie za chwilę.”

Wentyl bezpieczeństwa

Dobrze jest mieć tzw. osobisty wentyl bezpieczeństwa, czyli coś, co pozwala Ci się odprężyć i nabrać dystansu. To może być miejsce, w którym było Ci przyjemnie, czułaś/-eś się zrelaksowana/-y (np. ulubiony fotel), zajęcie (np. słuchanie muzyki).

Złość nie jest zła

Złość jest naturalną ludzką emocją i każdy człowiek ma do niej prawo. Warto ustalić jednak reguły jej wyrażania. Możecie z dzieckiem narysować „mapę emocji” – min, które pokazują, że człowiek jest smutny/radosny/rozżłoszczony – możesz odwoływać się do tych rysunków, kiedy dziecko będzie zachowywało się inaczej, niż ustaliliście.

Czułość i bliskość

Dzieci, które doznają od dorosłych więcej czułości i akceptacji, chętniej współpracują. Dlatego tak istotne jest, by dziecko czuło się kochane i ważne.

