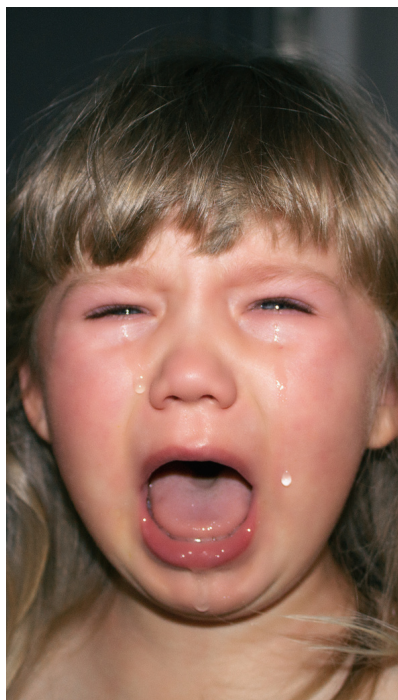




I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

PIERWSZA POMOC W "ZŁOŚLIWEJ" SPRAWIE



Pomimo tego, że jako osobom dorosłym niejednokrotnie zdarza nam się stracić panowanie nad sobą kiedy targa nami emocjonalna burza, w głębi serca nosimy pragnienie, by nasze kilkuletnie dzieci posiadały tę umiejętność jak najszybciej. Tego typu oczekiwanie już na wstępie skazane jest na porażkę. Choć małe dzieci doświadczają dokładnie tych samych emocji, których doświadczają osoby dorosłe, ich kompetencje w zakresie samokontroli i samoregulacji tychże są na zupełnie innym poziomie. Mózg dziecka, a zwłaszcza górne piętra mózgu, które odpowiadają m.in. za samokontrolę są w procesie budowy i w tym procesie pozostaną do około 25 roku życia, jak donoszą wyniki badań w tym obszarze...

Co w tej sytuacji powinna zawierać nasza

apteczka pierwszej pomocy w "złośliwej sprawie"?

Po pierwsze, świadomość.

Napady złości, zwłaszcza u małych dzieci są niezwykle głośne i bardzo widoczne. Są też po prostu NORMALNE!

Kiedy ta świadomość dotrze do nas na tyle mocno, że przestaniemy ją podważać, zyskamy zupełnie inny punkt wyjścia do dalszych wspierających działań.

Mając na podorzędziu świadomość etapu rozwoju, na którym znajdują się nasze dzieci jesteśmy o krok od słusznej rezygnacji z jednej z najbardziej powszechnych, a jednocześnie często odwrotnie skutecznych, metod wywierania wpływu na zachowanie naszych dzieci. Mam tutaj na myśli "prawienie kazań".

Uwielbiamy dużo mówić, wyjaśniać, strofować, przestrzegać, mnożyć przykłady konsekwencji, które mogą zaistnieć jeżeli podobne zachowania będą się powtarzać.

Dlaczego w wychowaniu dzieci "prawienia kazań" lepiej jest unikać?

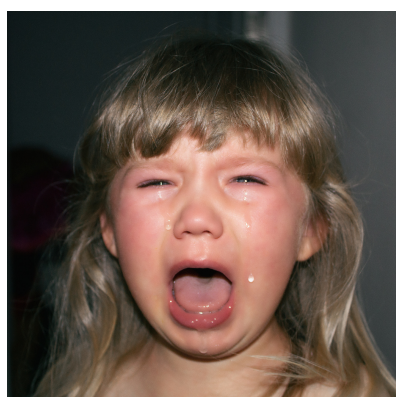
Chociażby z trzech powodów. Mózg dziecka zalany emocjami nie ma dostępu do części mózgu, która odpowiada za racjonalne myślenie - mówiąc krótko - dziecko "nie myśli", a co za tym idzie nasze słowa nie mają szans zostać zapamiętane. Drugi powód to zależność jaka zachodzi pomiędzy napadem złości, a naszym "prawieniem kazań". Słowa, najczęściej, dolewają oliwy do ognia, a tego zdecydowanie nie chcemy. Po trzecie natomiast, zachowanie ciszy z dużym prawdopodobieństwem, pozwoli nam uniknąć kolejnego wybuchu złości, tym razem, naszego.

Jak wobec tego stawić czoła dziecięcym atakom histerii i napadom złości?

Oto 4 elementy postawy rodzica, na której skorzystamy i my, i dziecko.

1.PO PIERWSZE: "Tylko spokój nas uratuje - ten nasz, rzecz jasna"

Grunt to nie wpaść w spiralę złości i samemu nie dać się porwać emocjom. Łatwiej powiedzieć, trudniej zrobić. Doskonale to rozumiem. Co może okazać się pomocne? Przemyślany wcześniej plan B, a więc dostępne "pod ręką" strategie na zachowanie lub przywrócenie spokoju: szklanka wody, odwrócenie wzroku od sytuacji, ewentualne opuszczenie pomieszczenia, racjonalizacja w myślach,



zwrócenie się o pomoc, telefon/sms do przyjaciela, kilka głębszych oddechów itp.

Każdy z nas najlepiej wie, co będzie dla niego wspierające..

2.PO DRUGIE: Kontrola bezpieczeństwa i ewentualnych szkód.

Zadbajmy o bezpieczeństwo naszego dziecka przenosząc je w bezpieczne miejsce, usuwając przedmioty, które mogłyby być dla niego zagrożeniem lub, którymi mogłoby zacząć rzucać. W miarę możliwości, szczególnie będąc w miejscu publicznym, zabierzmy dziecko w miejsce jak najbardziej odosobnione i ubogie w bodźce.

3.PO TRZECIE: Niech nie kusi nas opcja "naprawiania" napadu złości i kuszenia nagrodą.

Pokazując dziecku, że w zamian za skorygowanie zachowania otrzyma upragnioną rzecz możemy niechcący zwiększyć częstotliwość napadów złości, po których pojawia się nagroda...

4.PO CZWARTE: Zadbajmy o to, by napady złości naszego dziecka nie przyklejały mu

krzywdzących etykiet.

Napady złości u dzieci to część ich rozwoju i nie świadczy to o tym, że nasze dzieci są złośliwe lub tym bardziej złe ale jedynie nie potrafią jeszcze kontrolować swoich emocji.

Zaczekajmy aż emocje opadną, pojednajmy się, pomóżmy dziecku naprawić ewentualne szkody, wybaczymy, puśćmy w niepamięć i, w miarę możliwości, starajmy się działać zapobiegawczo. Znając nasze dzieci jesteśmy w stanie po samym ich wyglądzie, nastroju i zachowaniu rozpoznać, że nadciąga nawałnica. Jeżeli w porę udamy się do "schronu" istnieje spora szansa, że skończy się na strachu ;)

Mgr Joanna Wilk

Certyfikowana Edukatorka PDA

Oligofrenopedagog

Nauczyciel przedszkola



**I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych**

Bibliografia:

J. Nelsen i in

"Pozytywna Dyscyplina.

Pierwsze 3 lata życia"