



Napady złości

Odpowiedź często jest prosta

Wszystkie dzieci testują wyznaczone im granice i niekiedy je przekraczają. Jest to naturalny element dorastania, uczenia się i budowania niezależności. Trzeba pamiętać, że niemowlęta zachowują się w określony sposób, aby ich potrzeby zostały spełnione. Płaczą albo nie chcą spać nie dlatego, że są niegrzeczne albo chcą Cię zdenerwować. Starsze niemowlęta mogą pluć jedzeniem, które im nie smakuje, albo wyrwać się podczas przewijania. Próbują po prostu porozumiewać się z Tobą w jedyny sposób, jaki znają.

Przyczyny wybuchów złości często są proste: zmęczenie lub głód, próba zwrócenia na siebie uwagi, zmiana w życiu (nowy żłobek albo narodziny rodzeństwa). Czasem dziecko czuje się bezradne i sfrustrowane, ponieważ nie potrafi słowami wyrazić tego, co chce Ci przekazać.

Na niegrzeczność można zareagować pozytywnie. Wyjaśnij dziecku, że to jego zachowanie jest złe, a nie ono samo. Dzięki temu nie będzie myśleć o sobie, że jest niegrzeczne, i będzie wiedziało, że może zmienić swoje zachowanie. Twoim zadaniem jest wyznaczanie granic i zasad regulujących życie dziecka oraz dostosowywanie ich do jego wieku. Jak najwcześniej omów ze swoim partnerem lub partnerką styl wychowywania dziecka, warto bowiem, aby oboje rodzice konsekwentnie stosowali te same zasady.

Niekiedy dziecko potrzebuje po prostu spędzić z Tobą trochę czasu. Poświęć mu sto procent swojej uwagi, nie pozwalając, aby coś Cię rozpraszało. Porozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, pobaw się z nim, poczytaj mu albo po prostu przytulaj.

1.

Moje dziecko ma głośne, gwałtowne ataki złości, które bardzo mnie martwią.

2.

Czasem trudno jest zdecydować, czy zachowanie dziecka jest normalne, czy też stanowi objaw zaburzeń behawioralnych.

3.

Jeżeli się martwisz, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo opiekunką w żłobku.

Napady złości małych dzieci

Napady złości mogą pojawić się około 18 miesiąca życia, a w okolicach czterech lat stają się rzadsze. Małe dzieci często wpadają w gniew, kiedy nie są w stanie jasno wyrazić swoich myśli i uczuć. Ich frustracja przybiera postać wybuchu złości lub agresji. Napady są częstsze, kiedy dziecko jest zmęczone, głodne lub odczuwa dyskomfort. Często mają miejsce w pełnych ludzi miejscach publicznych, co wprawia rodziców w zakłopotanie i dodatkowo wzmacnia stres.

Zachowaj spokój i zastanów się, czy dziecko potrzebuje coś zjeść albo odpocząć. Skoncentruj się na nim; w miarę możliwości znajdź ciche miejsce lub jakiś sposób, żeby odwrócić jego uwagę. Nie ulegaj dziecku, ale postaraj się zrozumieć jego uczucia. Kiedy się uspokoi, pochwal je.

Wskazówki dotyczące zachowania małych dzieci:

- **Znajdź czas dla dziecka**, powiedz mu, że je kochasz, przytul je.
- Spróbuj **dać mu trochę niezależności**, pozwalając podejmować proste decyzje, np.: „Chcesz niebieski kubeczek czy czerwony?”
- **Ustal jasne, proste zasady i zwyczaje**, żeby ograniczyć okazje do kłótni.
- **Chwal każde dobre zachowanie**, które chcesz utrwalić, i w miarę możliwości przymknij oko na drobne przewinienia.
- **Staraj się ignorować niepożądane zachowania** – zmniejszy to prawdopodobieństwo, że się powtórzą.
- Jeżeli dziecko wpadnie w złość, nie ulegaj mu, ale **spróbuj zrozumieć** i dostrzec jego uczucia – „Widzę, że jesteś zły”.
- **Zachowaj spokój i rozsądek**. Zanim zareagujesz, weź głęboki oddech i chwilę odczekaj.
- Pamiętaj, że **bicie zawsze pogarsza zachowanie dziecka i jego napady złości**; może też sprawić, że dziecko będzie się Ciebie bało.
- **Zastanów się: czy dziecko jest głodne lub zmęczone?** Może warto zabrać je w ciche miejsce?
- **Pochwal dziecko**, kiedy się uspokoi.