

Zapobieganie złym humorom: Planuj, aby uniknąć ataków złości



Nie ma leku na publiczne wybuchy złości małych dzieci. Jednakże są proste sposoby na to, aby dzieci takich ataków miały jak najmniej, szczególnie jak towarzyszą dorosłym w załatwianiu ich dorosłych spraw.

Baw się z dziećmi w „wyprawy poza dom”.

- W domu, baw się z dzieckiem udając, że zabierasz dziecko ze sobą, jak musisz coś załatwić. W ten sposób uczysz dziecko czego od niego oczekujesz. Baw się w jazdę autobusem, kupowanie jedzenia, wizytę u lekarza.
- Zanim zabierzesz dziecko na dłuższą wyprawę, praktykuj z dzieckiem krótsze wycieczki. Mów dziecku wprost: „Patrz, ale nie dotykaj”. „Nie oddalaj się ode mnie”. „Patrz się na to, co się dzieje”. Praktykowanie krótszych wycieczek może być szczególnie pomocne w przypadku dzieci bardziej aktywnych lub impulsywnych.
- Przypominaj dziecku: „Pokazuję ci, jak się załatwia sprawy”

Planuj wyprawę poza domem z myślą o potrzebach dziecka.

- Czasami dziecko nie powinno iść z tobą. Pozwól dziecku zostać w domu z zaufanym opiekunem, jeżeli to możliwe, kiedy dziecko jest chore, musi w tym czasie zdrzemnąć się albo zjeść posiłek. Nie bierz także dziecka ze sobą, jeżeli miejsce dokąd się udajesz, mogłoby być dla dziecka przytłaczające.
- Mądrze przygotuj się do wyprawy. Możesz potrzebować:
 - coś zdrowego do przegryzienia i coś do picia
 - rzeczy zapewniające dziecku wygodę: koc, książki lub małe zabawki (unikaj zabierania rzeczy ze sobą, które łatwo zgubić, jak na przykład piłki)
 - listę ulubionych piosenek dziecka
 - zestawy zajęć rozwijających dziecko (po pomysły: sprawdź wskazówki w „Coś, co można robić podczas czekania”)
 - zmianę ubrania na wypadek, gdyby dziecko się ochlapało albo coś mu się przytrafiło
- Powiedz dziecku czego od niego oczekujesz. Mów krótko, ale jasno: „Musimy załatwić dwie rzeczy - kupić coś do jedzenia i wysłać rachunki. Do domu przyjdziemy dopiero w porze obiadu.” „Po twojej wizycie u okulisty, zabiorę cię do przedszkola”.
- Pozwól dziecku decydować: „Czy chcesz pozostać w wózku, czy wolisz czasem iść obok mnie?” „Czy chcesz zaśpiewać piosenkę, a może wolisz posłuchać radia?” „Co wolisz najpierw zobaczyć foki czy słonie?”

Bądź przygotowana.

- Przygotuj się na to, że będziesz musiała podzielić czas na załatwianie spraw i na czas poświęcony dziecku. Kilka minut uwagi okazanej dziecku może wiele zdziałać.
- Niektórzy specjaliści twierdzą, że lepiej jest, jak rodzice nie wynagradzają dzieci za dobre zachowanie podczas wypraw poza dom, ponieważ już sama taka wycieczka jest nagrodą samą w sobie, a wynagradzanie dzieci może prowadzić do frustracji. Zdecyduj sama czy wynagradzać swoje dzieci czy nie i bądź konsekwentna w swoim postępowaniu!
- Zapytaj się lekarza pediatry o mdłości podczas jazdy samochodem, jeżeli twoje dziecko często skarży się na ból brzuszka, ból głowy lub nadmierne zmęczenie podczas jazdy samochodem.

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

