

Jesteś rodzicem małego dziecka? Twój maluch „buntuje się”? Ten artykuł jest dla Ciebie.

Na forach, grupach internetowych często można czytać: „moje dziecko ma skok rozwojowy (...), „bunt minie”, „przyjdzie lepszy czas”. Z psychologicznego punktu widzenia – bunt jest naturalnym etapem w rozwoju. Zatem rodzice powinni zrozumieć, że bunt, walka dziecka o zmiany ma charakter przejściowy. Pomocne w radzeniu sobie z dzieckiem „buntującym się” mogą być następujące wskazówki:

- zmiana sposobu myślenia o dziecku – myślenie w kategoriach „upiorny dwulatek” czy „potworny nastolatek” nie pomoże.
- szukanie pozytywnych aspektów „buntu” dziecka. Dążenie dziecka do samodzielności daje fundamenty do bycia odpowiedzialnym dorosłym. Dążenie do zmian umożliwia dziecku poszukiwanie własnej tożsamości.
- Zrozumienie, że w toku rozwoju dziecko zmienia się intensywnie, uczy nowych umiejętności, poznaje świat. Przyzwyczajanie się do dziecka „takim, jakim jest” rodzicom nie służy.
- Towarzyszenie dziecku, podążanie za nim w toku rozwoju. Nie wyprzedzenie dziecka nie porównywanie go do siebie w przeszłości, zapobieganie biegu wydarzeń (np. zabieranie dziecka z pomieszczenia, ponieważ znajduje się w nim obca osoba, której się może przestraszyć). Twoje dziecko rozwija się w indywidualnym tempie.
- Obserwowanie dziecka. Umożliwia to identyfikację sytuacji, w których dziecko naprawdę potrzebuje pomocy i wsparcia. Pytaj dziecko, czy potrzebuje pomocy, z szacunkiem przyjmij odpowiedź dziecka.
- Dawanie dziecku wyboru, pomiędzy jasno określonymi, realnymi do realizacji możliwościami do zrealizowania, np. nie pytaj „czy pójdziesz się teraz wykapać?” (chyba, że zakładasz możliwość, że nie umyje się). Zamiast tego możesz zapytać: „pójdziesz się kąpać po bajce, czy po przeczytaniu książeczki?” Pomocne może być dawanie wyboru w ramach zabawy, gry. Zamiast mówić: „czy chcesz zdjąć bluzę?”, możesz zapytać: „ciekawe czy wiesz, gdzie wieszka się bluzę?”
- Dbanie o porządek i codzienne rytuały. Budują one poczucie bezpieczeństwa. Szczególnie ważne w aspekcie snu, zasypiania oraz jedzenia (budzenie się, chodzenie spać, miejsce dziecka do spania, stałość pór posiłków, mycie rąk przed posiłkiem, nie zmuszanie dziecka do jedzenia, pora kąpieli, wychodzenie rodziców, sprzątanie). Siedzenie przy stole może być dla dwulatka dużym wyzwaniem – nie jest już niemowlakiem, a cały świat stoi dla niego otworem – stąd marudzenie dwulatka przy stole jest naturalnym etapem rozwoju. Warto mieć własne rytuały dotyczące np. wychodzenia rodziców z domu (rodzice znikają, ale wrócą) oraz sprzątanania (każdy sprząta po sobie).
- Wypracowanie sposobów radzenia sobie ze wstydem w sytuacjach społecznych z udziałem Twojego dziecka. Zachowanie dziecka oraz dotychczas wypracowane zasady i konsekwencje mogą spalić na panewce w sytuacjach nowych, obcych, społecznych (np. impreza rodzinna, wizyta u lekarza, w sklepie). Rodzicu, wyjdź sam na zakupy, bez dziecka i przyjrzyj się jak wyglądają zakupy innych rodziców z małymi dziećmi. Wielu z nich, zmaga się z problematycznym zachowaniem dziecka i emocjami, tj. wstydem. W miejscach publicznych nie angażuj osób obcych w rozwiązanie sytuacji problemowej, nie strasz dziecka: „bo pan Cię zabierze”. Nie przekupuj dziecka, nie zagłuszaj jego emocji tylko dlatego, że inni patrzą. Zamień zakupy w poszukiwanie skarbu. Zakończ każdą sytuację wychowawczą wspólnie z dzieckiem (jak dziecko może naprawić to, co się stało?).
- Zabawa stanowi dla dwulatka najważniejszą aktywność. Nie bagatelizuj zabawy.
- Ograniczanie ilości zabawek, przedmiotów, którymi bawi się dziecko. Wzmacnia to jego kreatywność. Zamiast drewnianej kuchenki gazowej i plastikowych garnków, niech krzesło będzie kuchenką, na której dziecko ustawi swoje „garnki”. Zapobiegaj tym samym nadmiarowi bodźców w otoczeniu dziecka.

- Zasady i granice są potrzebne dziecku. One wyznaczają tor, którym może podążać dziecko, porządkują, zapobiegają chaosowi i niebezpiecznym zachowaniom. Poszerzanie samodzielności dziecka i zakresu praw i obowiązków. Jasne granice sprzyjają rozwojowi dziecka.
- Dbaj o rozwój emocjonalny swojego dziecka. Rozmawiaj z nim o emocjach, nazywaj je, opowiadaj jak można sobie z nimi poradzić. Kształtowanie umiejętności emocjonalnych u dziecka sprawia, iż rzadziej sięga ono po zachowania społecznie nieakceptowalne.
- Pamiętaj, to potrzeba rodzi zachowanie dziecka. Postaw się na miejscu dziecka. Rozwijaj w sobie empatię. Spróbuj zrozumieć dziecko. To umacnia więź rodzica z dzieckiem. Stawianie siebie – rodzica wyżej, niż dziecko, patrzenie z góry na dziecko, „ja wiem lepiej” nie sprzyja w radzeniu sobie z „buntem” .
- Staraj się rozwiązywać trudne sytuacje na bieżąco, gdy emocje opadną. Angażuj dziecko do poszukiwania wspólnego rozwiązania. Eliminujcie wspólnie te, które nie są realne do realizacji, poszukujcie kompromisu.
- Wdrażaj dziecko do samodzielności. Wspieraj, gdy czegoś nie potrafi, obserwuj, daj mu czas. Rozkładaj wypowiedzi na czynniki pierwsze („rozepnij guziki sweterka i zdejmij najpierw jeden rękawek, później drugi – zamiast rozbierz sweter” itd. Informuj co będziesz robić lub co zamierzasz („teraz zdejmę Ci jedną skarpetkę (...))”
- Zachęcanie do współpracy poprzez opowiadanie dziecku o intencji i celu danej czynności, np. „musimy iść do sklepu, by kupić jedzenie po to, by ugotować obiad”.
- Podążaj za dzieckiem, dozuj nowe doświadczenia, np. kąpiel w wannie – kąpiel w basenie na tarasie, podwórku – wyjście na basen – wyjście na plażę.
- Pozwól dziecku na obiekt dający poczucie bezpieczeństwa – np. kocyk, maskotkę, pieluszkę. Gdy przyjdzie czas, samo z niego zrezygnuje.
- Akceptuj emocje dziecka. Nie zaprzeczaj im („to nie boli”, „nie ma się czego bać”). Nazywaj co czuje, okazuj zrozumienie, wskazuj jak można radzić sobie w różnych sytuacjach społecznych, z różnymi emocjami.
- Miej w sobie ogrom cierpliwości i zrozumienia dla frustracji dziecka.
- Tłum w zarodku trudne zachowania, nie dopuszczaj do ich eskalacji.
- Obserwuj siebie – to Ty uczysz swoje dziecko poprzez własne zachowanie (bardziej, niż poprzez słowa).

Opracowała:
Powroźnik Aleksandra
psycholog