

Poznaj kilka zasad postępowania w sytuacji – gdy dziecko bije rodzica

Oto, jak powinnaś zareagować krok po kroku.

1. Złap dziecko za ręce i stanowczym tonem, patrząc prosto w oczy, powiedz, że nie wolno bić, bo to boli. Rób tak, nawet jeśli uderzenie nie było bolesne i bardziej cię ono rozbawiło, niż rozgniewało.
2. Dziecko uderzyło cię w akcie złości lub podczas histerii? Odejdź od niego i bez słowa zostaw samego do czasu, aż się uspokoi. Możesz nawet wyjść z pokoju, ale pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, by rozgniewane dziecko nie zrobiło sobie krzywdy.
3. Dziecko uderzyło cię w miejscu publicznym? Nie obracaj tego w żart, lecz od razu ostro zareaguj, mówiąc spokojnym i bardzo stanowczym tonem, że nie powinien tak robić.
4. Dopiero gdy dziecko się uspokoi, porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło. Nie próbuj tego robić, kiedy dziecko nadal się złości, bo tylko spotęgujesz jego furję.
5. Przypomnij dziecku, jakie są zasady w waszej rodzinie. Wśród nich jedną z najważniejszych jest „nie sprawianie innym bólu”. Powiedz, że nigdy nie będziesz tolerowała takich zachowań i konkretnie zaznacz: „Nie wolno bić, bo to boli”.
6. Dobrą konsekwencją za takie zachowanie jest pozostawienie dziecka na kilka minut (np. tyle ile dziecko ma lat) w miejscu odosobnienia, np. na krześle w rogu pokoju, by przemyślało swoje zachowanie, a następnie porozmawianie z nim o tym - zapytaj, czy wie, za co miało konsekwencje. Pamiętaj aby wcześniej z dzieckiem omówić konsekwencje, które zastosujesz.
7. Naucz dziecko nazywać emocje. Powiedz: „Uderzyłeś mnie, bo byłeś zły, że nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki. Rozumiem, że jesteś na mnie zdenerwowany, ale nie wolno ci mnie bić”.
8. Pokaż dziecku, jak może odreagować złość. Może np. rzucić poduszką o łóżko, podrzeć przeznaczoną do tego gazetę, zamazać kredkami kartkę albo głośniej krzyknąć jakieś słowo (może je nawet sobie wymyślić). Powiedz, co ty robisz, gdy się zezłościł. Np. idziesz do łazienki i długo poprawiasz fryzurę albo wychodzisz do drugiego pokoju i tam liczysz do dziesięciu.

9. Jeżeli nie udało ci się pohamować złości i np. za głośno skrzyczałaś dziecko, porozmawiaj z nim o tym. Przyznaj się do tego, że jest ci przykro z powodu swojego niewłaściwego zachowania i przeproś za nie. Nie bój się przyznać do błędu. Dziecko uczy się od ciebie także takich zachowań.

Uwaga: W przypadku agresywnych zachowań dziecka, należy uzbroić się w cierpliwość. Możesz dziesiątki razy powtarzać, że „nie wolno bić” i pozostawiać na chwilę dziecko w „miejscu odosobnienia”, nawet kilka razy dziennie jeśli zajdzie taka potrzeba. Najważniejsza jest konsekwencja, opanowanie i nie poddawanie się, zanim nie osiągniesz sukcesu.

psycholog przedszkolny
mgr Iwona Ruta