**Jak poradzić sobie z buntem u dziecka w sześciu krokach**



Bunt dwulatka to jedno z największych wyzwań, przed którym stajemy jako rodzice. Co zrobić, gdy dziecko wymusza płaczem i tupaniem?

**Jak reagować na bunt, gdy wszystkie inne sposoby zawiodły?**

**1. Ustanawiamy zasady odpowiednio wcześnie**



* Nie zabierajmy dziecka na zakupy, by mu nagle powiedzieć "Nie dostaniesz tego misia". **Określmy zasady wcześniej**np. **"Gdy idziemy do sklepu, możesz wziąć sobie naklejki. Nie będę Ci jednak kupowała zabawek. Wolisz naklejki z Gwiezdnych Wojen czy z EpokiLodowcowej?**
* Pamiętajmy, że to my ustanawiamy zasady w naszym domu - i **koniecznie powiedzmy dziecku czego od niego oczekujemy.**

**2. Koncentrujemy się na dobrych zachowaniach**



* **Chwalmy dobre zachowania, a złe korygujmy lub ignorujmy.**Wielu z nas skupia się głównie na słowie „nie" i zapomina o dobrych zachowaniach naszych dzieci. Uczymy je w ten sposób, że najwięcej uwagi poświęcamy im wtedy, gdy są niegrzeczne.
* **Zamiast czekać, aż dziecko się rozpłacze - pochwalmy je, że ładnie się bawi.** Takie słowa dadzą dziecku pewność, że zwracamy na nie uwagę i pozwoli dłużej koncentrować się na wykonywanej czynności. Jeżeli dziecko zapłacze, nie reagujmy lub skorygujmy zachowanie słowami **„Nie mogę ci odpowiedzieć, dopóki nie zwrócisz się do mnie spokojnym głosem".**
* **Starajmy się zauważyć jakie zachowania „nagradzamy" swoją uwagą**- płacz, krzyk, marudzenie? Zamiast tego **chwalmy dziecko, gdy grzecznie się zachowuje, gdy jest spokojne, samodzielnie się bawi.**

**3. Swoim zachowaniem dajemy przykład dziecku**



* **Obserwujmy własne zachowanie, by wiedzieć czego uczymy nasze dziecko.** Sposób postępowania rodziców w różnych sytuacjach to dla dziecka **sygnał jak radzić sobie z własnymi emocjami.**
* Wyprowadzenie dziecka ze sklepu z krzykiem różni się bardzo od tej samej czynności wykonanej spokojnie i bez osądzania (wiem, łatwo powiedzieć). **Pierwsza sytuacja uczy dziecko przemocy, druga - opanowania.**
* **Codzienne sytuacje również są bardzo ważne.** Rozmawianie z partnerem podniesionym głosem, nieuprzejmość w stosunku do kelnera czy rzucanie słuchawką - **to wszystko dziecko obserwuje i przyswaja.**

**4. Mamy pewność kto w relacji jest rodzicem, a kto dzieckiem**



* Pamiętajmy, że **chcąc być rodzicem - trzeba umieć być odpowiedzialnym przewodnikiem**. Zdanie "Mój syn nie pozwala się ubrać przed wyjściem" wskazuje, że dziecko wchodzi w rolę osoby decydującej, a więc rodzica.
* **Dajmy dziecku wybór**: "Możesz ubrać niebieską kurtkę lub czerwoną, którą wolisz?
* Pamiętajmy, że **po wyczerpaniu wszystkich możliwości zachęty** do współdziałania - **to rodzice powinni podejmować ostateczne i wiążące decyzje**.

**5. Staramy się unikać kłopotliwych miejsc i okoliczności**



* **Małe dziecko nie jest jeszcze gotowe zrozumieć dlaczego coś jest niedozwolone lub niepożądane, dlatego starajmy się planować z wyprzedzeniem.**
* W miarę możliwości **unikajmy długotrwałych zakupów**, jeżeli dziecko nie miało wcześniej porządnej drzemki. Jeżeli wybieramy się z dzieckiem do restauracji - **wybierzmy taką, która oferuje jakieś atrakcje dla dzieci** (np. plac zabaw, wydzielony kącik dziecięcy).
* **Pomóżmy dziecku w przestrzeganiu reguł, które ustalamy.** Jeżeli mówimy, że w piłkę można grać wyłącznie poza domem, **to nie trzymajmy jej w pudle z zabawkami do którego dziecko ma swobodny dostęp.**
* **Każda mama dobrze wie, że czasami plany przegrywają w starciu z rzeczywistością.** Warto**przygotować się na trudne momenty** i np. **wozić w samochodzie niepsujące się**, zdrowe **przekąski** dla dzieci - mogą nas uratować, gdy utkniemy w korku przed obiadem. Równie przydatne mogą okazać się jedna, dwie**zabawki, które zabierzemy ze sobą na zakupy**.

**6. Nie ustępujemy**



* **Konsekwencja może być wyczerpująca**, ale pamiętajmy że**jest ona nierozerwalnie związana z rodzicielstwem.** W życiu każdego rodzica zdarzają się jednak sytuacje, gdy nie sposób uniknąć decyzji - **utrzymać granicę czy poddać się z honorem**? **Spróbujmy być twórczy w takich momentach.**
* Przykładowo - w sytuacji, gdy widzimy że dziecko jest zmęczone i nie posprzątało swoich zabawek po zabawie, należy mu pomóc.

Zasugerujmy: **„Ja schowam kredki, a ty ułóż misie do spania w ich pudełku z zabawkami"** lub zapytajmy: **„Wolisz ułożyć misie do spania czy schować kredki?".**Można też zaoferować swoją pomoc.

Artykuł pochodzi ze strony:

http://w-strone-dziecka.blogspot.com/2016/10/6-krokow-do-samokontroli-czyli-jak.html