

Trudne zachowania dzieci w wieku przedszkolnym

Do określenia trudnych zachowań dzieci w wieku przedszkolnym często używamy słowa bunt. Opisuje ono naturalny etap rozwoju, który trwa od niemowlęstwa do końca okresu przedszkolnego, kiedy to dziecko jest już bardziej gotowe do współpracy. Jest to okres pełen emocji, kiedy dziecko uczy się radzić sobie z własnymi emocjami i funkcjonować w grupie. Przeżywanie okresu buntu jest niezbędne dla każdego człowieka, aby przygotować się do samodzielnego życia, w przyszłości dbać o siebie i swoje potrzeby. Oczywiście dzieci pomiędzy sobą różnią się tym, jak przeżywają okres buntu. Nie wszystkie wpadają w złość. Ma to związek z uwarunkowaniami temperamentalnymi, indywidualnym tempem rozwoju i otoczeniem, w którym dziecko dorasta. W tym czasie rodzice odgrywają kluczową rolę. Są opiekunem i przewodnikiem swojego dziecka, wskazują, co jest ważne i jakie zasady obowiązują w najbliższym i dalszym otoczeniu.

W okresie intensywnego rozwoju często dochodzi do wybuchów złości. Może wiele przyczyn tego zachowania. Zdarza się to wtedy, gdy dziecko nie dostanie tego, czego chce, gdy nie wszystko idzie po jego myśli, nie chce wykonać polecenia, gdy dziecko jest zmęczone, przebodźcowane. Najskuteczniejszym sposobem poradzenia sobie z tą sytuacją jest odwrócenie uwagi i unikanie kontaktu wzrokowego, ponieważ zagadywanie, intensywne wpatrywanie się prowadzi tylko do eskalacji emocji. Dziecko potrzebuje spokojnego miejsca na wyciszenie się. Należy jednak być blisko i oczywiście dbać o bezpieczeństwo dziecka oraz innych osób. Gdy emocje już opadną i dziecko będzie spokojne, należy powtórzyć polecenie lub zakaz, który był powodem złości. Nie należy zmieniać zdania, ponieważ w innym przypadku dziecko będzie uczyło się, że wybuch złości jest środkiem do osiągnięcia swojego celu.

Warto też dbać o emocje dziecka i wyrazić dla nich zrozumienie. Podkreślać, że dziecko ma prawo przeżywać trudne emocje, takie jak złość, smutek czy strach. Należy jednak stawiać granice. Nie wszystkie zachowania wynikające z trudnych emocji mogą być akceptowane przez dorosłych. Nie można pozwalać na zachowania agresywne. Należy wtedy natychmiast interweniować, odseparowując dziecko od innych lub przedmiotów, którymi rzuca albo niszczy. Ważne jest też wyciągnięcie ręki i powiedzenie „stop”. Należy postępować tak za każdym razem, gdy pojawia się agresja.

Zadaniem rodzica jest nie tylko określanie zasad postępowania i stawianie granic, ale również okazywanie zrozumienia, wsparcia i miłości. Należy zwracać uwagę na aktualny stan dziecka – fizyczny, psychiczny, emocjonalny. Stawianie wymagań przewyższających możliwości dziecka mija się z celem. Należy towarzyszyć mu w tej drodze rozwoju, słuchając jego uczuć i potrzeb oraz odpowiadając na nie. Ważne są również miłe chwile i wspólne spędzanie czasu. Można wtedy dziecku dać możliwość wyboru wspólnej aktywności. Warto też dzieci chwalić i wspierać ich poczucie własnej wartości, doceniając ich starania w dążeniu do celu i małe codzienne sukcesy.

Anna Kosmatka
psycholog PPP15