**Jak sobie radzić z małym buntownikiem?**

 Wszystkie dzieci przechodzą okresy intensywnego rozwoju psycho-fizycznego. Zmiany fizyczne postrze-gane są jako zjawisko oczywiste i pożądane, ale zmia-ny w psychice i emocjach to dla dorosłych nie lada wyzwanie. Dzieci zamieniają się bowiem w małych buntowników. Co warto wtedy robić, a czego robić nie należy?



 Przede wszystkim pamiętaj, że bunt u dziecka nie jest niczym złym. Utrzymany w granicach i ryzach świadczy o tym, że twoja pociecha prawidłowo się rozwija. Martwić musisz się kiedy dziecko nie ma potrzeby wyrażania swoich poglądów i walczenia o własne ja oraz wtedy gdy bunt przybiera karykaturalne rozmiary. Dlatego jeśli bunt twojego syna lub córki utrzymany jest w ryzach nie staraj się złamać, stłamsić i zniechęcić swojego dziecka. Jeśli jednak przekracza dopuszczalne granice to skorzystać z poniższych rad.

**Zrozumieć buntownika**



Aby móc skutecznie radzić sobie z małym buntownikiem musisz go zrozumieć. W związku z tym na początku dokładnie przyjrzyj się swojemu dziecku i przeanalizuje jego zachowanie oraz sytuacje w jakich się ono znajduje. być może istnieje jakiś schemat/ klucz i twoja pociecha buntuje się przeciwko określonym zdarzeniom. Niekiedy zamiast dzielenia włosa na czworo wystarczy zapytać dziecku co budzi jego niezadowolenie. Jeśli będzie ono umiało określić problem, to zrób wszystko, aby go rozwiązać. Być może bunt da się wyeliminować wprowadzając drobne zmiany do waszego codziennego harmonogramu.

**Zrozumieć dziecko**



 Dzieci chcą wyrażać siebie i być usłyszane w każdym wieku. Chcą także kontrolować swoje życie, na-wet jeśli sprowadza się to do wyboru koloru ubrania. Przez cały czas badają otoczenie i zachowanie do-rosłych, których później naśladują. Sprawdzają, gdzie leżą granice i jak daleko mogą się posunąć. Swoim zachowaniem manifestują różne potrzeby i emocje. A przecież nie potrafią jeszcze komunikować się tak jak dorośli. I przeżywają napięcia, których nie potrafią rozładować. Stąd bierze się ich hałaśliwość, pyskowanie, kłótliwość oraz agresja słowna i fizyczna. Kiedy mówią: „Nienawidzę cię”, „Idź sobie” czy „Nie chcę cię znać”, w rzeczywistości mówią: „Jest mi trudno”, „Nie wiem, co się ze mną dzieje”, „Nie wiem, co robić”. Pamiętajmy także o somatycznych skutkach ubocznych skoków rozwojowych, takich jak bóle głowy, nóg i stóp. Również nauka szkolna jest dla wielu dzieci źródłem ogromnego wysiłku psychicznego i fizycznego. Nieposłuszne dziecko może być po prostu zmęczone. Dodajmy do tego telewizję i gry komputerowe, które są pełne przemocy. Im więcej czasu dziecko spędza przed telewizorem lub kom-puterem, tym większe przeżywa napięcia i tym więcej negatywnych wzorców zachowania przyswaja.

Choć brzmi to banalnie, należy przyjąć, że bunt dziecka jest czymś normalnym – to element jego rozwoju. Zamiast więc złościć się, bądźmy cierpliwi i uważni na wysyłane przez dziecko sygnały. Rozmawiajmy, pytajmy, jak się czuje i co przeżywa. Dajmy mu swój czas i uwagę.

**Porozumienie bez przemocy**

Dla dziecka w każdym okresie jego rozwoju najważniejsza jest akceptacja ze strony dorosłych oraz dobra z nimi relacja. Jak to osiągnąć? Na przykład stosując porozumienie bez przemocy (ang. nonviolent communication) Marshalla Rosenberga. To prosta metoda pomagająca lepiej słuchać dziecka i lepiej się z nim dogadywać. Obejmuje cztery proste kroki:

**Obserwacja**

obiektywne widzenie i opis sytuacji, tak jak ją widzi kamera. Nie oceniamy, nie uogólnia-my, skupiamy się na faktach („Co widzę, co słyszę?”).

**Uczucia**

identyfikacja własnych uczuć („Co czuję?”, „Co wyraża moje ciało?”). Mówimy dziecku, co czujemy, gdy do nas mówi, lub gdy zacho-wuje się w określony sposób.

**Potrzeby**

uczucia komunikują potrzeby („Czego potrze-buję?”, „Co jest dla mnie ważne?”).

**Prośba**

sformułowanie konkretnego działania, możliwego do zrealizowania („Co chcę, żeby dziecko zrobiło?”)

**WYRAŹNE GRANICE**



 Dzieci potrzebują jasnych reguł, bo dzięki nim bezpiecznie poruszają się w swoim świecie. Kiedy wiedzą, czego od nich oczekują dorośli, są spokojniejsze i rzadziej naruszają wytyczone granice. W obecnych czasach rodzice coraz częściej oddają dzieciom władzę – pozwalają im decydować o wszystkim. A one są przecież niedojrzałe emocjonalnie i mentalnie. Zbyt dużo swobody, a nawet władzy burzy ich poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Spójne, konsekwentne wychowanie sprawia, że rzeczywistość jest przewi-dywalna. I choć dzieci potrzebują swobody, to właśnie powtarzalność i przewidywalność sprawiają, że są szczęśliwe.Niezależnie od wieku dziecka rodzice wprowadzają nakazy i zakazy. I to jest w porządku, pod warunkiem, że informują o nich spokojnie i z miłością oraz egzekwują je, zachowując szacunek dla dziecka. Granice powinny być dostosowane do wieku podopiecznego i uwzględniać skoki rozwojowe. W przypadku młod-szych dzieci musimy myśleć o ich bezpieczeństwie, a trochę starszym warto przesuwać (poszerzać) granice tak, aby stopniowo stymulować je do kształtowania poczucia odpowiedzialności.

**Niezmiernie ważna jest także spójność stylów wychowawczych.**

**Unikajmy dwóch skrajnych postaw:**

**1. Postawa nadmiernej pobłażliwości – granice są niejasne, co zachęca dziecko do ich naruszania; – rodzice usprawiedliwiają nieposłuszeństwo dzieci, które nie ponoszą konsekwencji swojego zachowania, więc nie uczą się odpowiedzialności.**

**2. Postawa nadmiernie surowa– rodzice nieustannie kontrolują dziecko, ograniczając jego naturalną żywotność, ciekawość świata oraz kreatywność;– dziecko jest często krytykowane i karcone oraz porównywane do innych, „lepszych” od niego, przez co ma niskie poczucie własnej wartości i przeżywa negatywne emocje, które prędzej czy później musi rozładować.**

 Wspomniane wyżej metody doskonale sprawdzają się w kontaktach z dziećmi. Ale zanim je opanujemy, być może musimy się zmierzyć z własnymi emocjami. Jakże łatwo dajemy się wciągać w dyskusje czy kłót-nie. Podnosimy głos, mówimy coś bez zastanowienia. Urażamy dziecko, obrażamy się na nie. Czujemy się bezsilni, więc krzyczymy i karzemy, a później tego żałujemy. Najczęściej dzieje się tak, gdy dopuścimy do eskalacji niepożądanego zachowania dziecka (np. regularnego reagowania krzykiem na nasze polecenia). Należy reagować już na pierwsze sygnały, bo wtedy jesteśmy jeszcze spokojni. A jeśli zaczynają puszczać nam nerwy, weźmy kilka głębokich oddechów i policzmy do dziesięciu.Warto być uważnym na zachowanie dziecka. Kiedy obserwujemy objawy „buntu”? W jakich okoliczno-ściach się one nasilają? Może złość ma związek z konkretnymi sytuacjami lub osobami? A może pojawia się, gdy dziecko jest przestraszone, zmęczone, albo gdy zbyt długo oglądało telewizję? Czasem wystarczy dokonać drobnych zmian: zastąpić telewizję zabawą, posłać dziecko wcześniej spać, porozmawiać z nim o dniu spędzonym w szkole lub zapytać, co chciałoby dziś zjeść na obiad. Dzieci mają niespożyte pokłady energii. Jeśli nie mogą jej wykorzystać w naturalny sposób (bawiąc się, biegając, skacząc, krzycząc na cały głos), kumuluje się ona w postaci napięcia. Dlatego bardzo ważne jest, aby stwarzać im przestrzeń do zabawy i ruchu, jak najczęściej na świeżym powietrzu. Dzieci żywo intere-sują się otaczającym je światem i to zainteresowanie można wykorzystać, organizując im czas. Wspólne jego spędzanie wzmacnia więzi i sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa dziecka.Wreszcie, trzeba wspomnieć o stresie szkolnym. Dzieci spędzają w szkole wiele godzin, wracają do domu zmęczone i spięte. Pomagajmy im rozładować napięcie poprzez śmiech, taniec, wspólne skakanie albo bi-twę na poduszki. Mówmy im, że są wspaniałe, dostrzegajmy i doceniajmy nawet najmniejsze osiągnięcia. Wspierajmy je w budowaniu poczucia własnej wartości. Częste chwalenie wzmacnia pożadane zachowa-nia, tak jak krytyka wzmacnia te niepożądane.

*Na podstawie: Więcej o porozumieniu bez przemocy w: Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza. Warszawa 2009.*