

JAK PORADZIĆ SOBIE Z TZW. BUNTEM CZTEROLATKA?

„Bunt czterolatka”, „rozwrzeszczany czterolatek” – wszyscy opiekujący się dziećmi doskonale znają te określenia.

Czterolatki wydają się nie do okiełznania pod każdym względem. Są bardzo ruchliwe, niezwykle twórcze i... często rozchwiane emocjonalnie. Śmiech w mgnieniu oka może zamienić się w płacz lub gniew. Rozgniewane dzieci biją, plują, uciekają lub wykrzykują niemiłe rzeczy. A wszystko to wynika z ich prawidłowego rozwoju – w okolicach czwartych urodzin prawa półkula mózgu (odpowiedzialna za emocje) zaczyna bardzo mocno się rozwijać, natomiast lewa (odpowiedzialna za analizę i logiczne myślenie) nie nadąża. W tym czasie dzieci bardzo potrzebują wsparcia dorosłych.

Zatem jak pomóc czterolatkowi i sobie?

→ Przede wszystkim pamiętajcie, że mały człowiek ma własne zdanie, własne problemy i miewa gorsze dni. Nie zawsze potrafi nazwać emocje, a już na pewno nie potrafi nad nimi panować. To, co my dorośli rozwiązujemy za pomocą słów, dzieci często rozwiązują za pomocą krzyku, tupania, bicia, gryzienia.

→ Bądźcie wyrozumiali, ale stawiajcie granice. Dzieci czują się bezpiecznie, gdy mają ustalone zasady, nawet wtedy, gdy je łamią. Dlatego zawsze należy wprowadzać zasady oraz określić konsekwencje wynikające z ich łamania.

→ Pomóżcie dziecku zrozumieć jego własne emocje:

(Widzę, że się rozzłościłeś/aś), pokaż że jesteś po jego stronie (Rozumiem, że to mogło cię zdenerwować), ale jednocześnie pokażcie do czego prowadzi jego zachowanie i wyrażajcie swoje uczucia związane z daną sytuacją.

(W złości uderzyłeś/aś brata. To boli, nie podoba mi się to. Nie zgadzam się na bicie). Mówienie czterolatkowi nie, bo nie, jest niewystarczające. Należy tłumaczyć mu w sposób obrazowy, dlaczego nie może tak się zachowywać w danej sytuacji.

→ Wzmacniajcie poczucie wartości dziecka poprzez dawanie mu wyboru (Co chcesz dzisiaj zjeść: kanapkę z serem czy wędliną, co chcesz ubrać: spódniczkę czy spodenki? - istotniejsze decyzje podejmują RODZICE)

→ Nie walczyć z dzieckiem, nie próbować go zdominować, bo ostatecznie oboje będziecie przegrani.

→ Uzbrójcie się w cierpliwość i pamiętajcie, że wasz czterolatek dopiero uczy się zasad.

Porozmawiajcie z wychowawcami waszej pociechy i spróbujcie wypracować wspólne stanowisko, te same zasady w przedszkolu i w domu, przynajmniej w najważniejszych kwestiach są niezwykle pomocne dziecku.

→ W momentach krzyku, awantury, szału – bądźcie przy dziecku, ale pamiętajcie, że w tak silnych emocjach ono nie jest w stanie nikogo wysłuchać. Dopiero kiedy minie burza, na spokojnie porozmawiajcie, patrząc sobie w oczy.

Opracowanie Dorota K.

(w oparciu o artykuły ze zb. „Psycholog radzi”)