

## Jak nauczyć dziecko radzić sobie z odmową?

Mama Olka pyta:

*Mój 6-letni syn Olek często ma problemy z zaakceptowaniem odmowy. mówi mu się „nie”, na przykład gdy prosi o dodatkowy czas na tablet przed snem lub chce zjeść słodycze przed obiadem, natychmiast wpada w gniew. Zaczyna krzyczeć, płakać, a czasem nawet rzuca się na podłogę i kopie. Czy błędem było to, że nie wyznaczaliśmy wcześniej z mężem jasnych zasad? Po czasie próbowałam tłumaczyć mu, dlaczego pewne rzeczy nie są możliwe ale to zazwyczaj tylko pogarsza sytuację. Jak mogę nauczyć Olka radzenia sobie z odmową w sposób spokojniejszy i mniej wybuchowy?*

Droga Mamo Olka,

To zrozumiałe, że trudności związane z akceptowaniem odmowy przez Twojego syna mogą być frustrujące i wyczerpujące. Ważne jest, aby pamiętać, że takie zachowania są typowe dla dzieci w tym wieku, które wciąż uczą się, jak radzić sobie z emocjami. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w tej sytuacji: Wprowadź jasne i konsekwentne zasady: jeśli wcześniej brakowało wyraźnych reguł, teraz jest dobry moment, aby je wprowadzić. Wyznaczenie granic i ich konsekwentne przestrzeganie pomoże Olkowi zrozumieć, czego się od niego oczekuje. Ważne jest, aby oboje rodzice byli zgodni co do tych zasad i aby nie było ich zbyt wiele.

- **Stosuj technikę uprzedzenia:** dzieci reagują lepiej, jeśli wiedzą, czego się spodziewać. Na przykład, gdy Olek używa tabletu, powiedz odpowiednio wcześniej; „Oleku, masz jeszcze 10 minut na tablecie, a potem go wyłączymy, żeby przygotować się do snu”.
- **Bądź stanowcza, ale spokojna;** kiedy mówisz „nie”, staraj się robić to stanowczo, ale spokojnie, Unikaj długich wyjaśnień w momencie, gdy Olek jest już zdenerwowany, wtedy może to nasilić jego frustrację.
- **Pomóż nazywać emocje:** możesz powiedzieć coś w stylu: „Widzę, że jesteś zdenerwowany, bo chciałeś więcej czasu na tablecie. To normalne, że czujesz się rozczarowany”.
- **Ucz technik radzenia sobie z emocjami:** proste techniki relaksacyjne, takie jak na przykład głębokie oddychanie, mogą pomóc uspokoić się, gdy czujemy się zdenerwowani.
- **Stwórz alternatywne rozwiązania:** gdy Olek prosi o coś, czego nie może mieć, jeśli to możliwe - zaproponuj alternatywę, która jest akceptowalna.
- **Chwal pozytywne zachowanie:** zwracaj uwagę na momenty, gdy Olek reaguje spokojnie, i pochwal go za to. Pozytywne wzmocnienia są bardzo skuteczne w nauczaniu pożądanых zachowań.
- **Ustal rutynę:** dzieci czują się pewniej, gdy mają regularny plan dnia, w którym są jasno określone godziny na zabawę, posiłki i odpoczynek. To

pomoże Olkowi lepiej przewidywać, co się będzie działo, i zmniejszy liczbę sytuacji, w których może pojawić się konflikt.

- **Modeluj odpowiednie reakcje:** dzieci uczą się przez naśladowanie. Staraj się spokojnie reagować na frustrację i rozczarowanie, aby Olek mógł obserwować, jak radzić sobie z emocjami w trudnych sytuacjach.

Zmiany w zachowaniu wymagają czasu i cierpliwości, jednak rodzicielskie zaangażowanie na pewno przyniesie pozytywne rezultaty.

Źródło  
dr Karolina Appelt  
Małe Charaktery październik – listopad 2024