

Gdy jesteś spokojna/-y, możesz pomóc dziecku nazwać emocje, które doprowadziły do wybuchu. Jeśli nadal jesteś zła/-y, lepiej zaczekać: „*Jestem zła/-y, wiem, że ty też, porozmawiamy, gdy oboje się uspokoiimy*”. Minusem jest to, że dziecko nadal przeżywa silne emocje, ale rozzłoszczony rodzic może tylko pogorszyć sytuację. Lepiej przeczekać ciężkie chwile niż atakować.

**7. Gdy wszyscy ochłoną, pora porozmawiać o tym, co zaszło.** Najważniejsze to stworzyć bezpieczne otoczenie, w którym dziecko będzie mogło przeanalizować emocje, jakie doprowadziły do konkretnego zachowania i ruszyć dalej. Np.

*„Uderzyłeś go? Byłeś zły? Często się złościś na niego, gdy... Czasem każdy się tak czuje. Wiesz, że Cię kocham, prawda?”*

**8. Gdy rodzic i dziecko są już spokojni i czują więź, czas na naukę.** Wytłumacz dziecku, jak radzić sobie z podobnym zachowaniem w przyszłości. Zwróć uwagę, by nie pouczać dziecka. Zamiast tego nazywaj i wspieraj uczucie dziecka.

Np. „*Wiem, że byłeś wściekły*”, „*Nie pozwolę ci bić siostry*”, „*Jak możesz postąpić następnym razem?*”, „*Możesz tupać nogami*”, „*Możesz poprosić mnie o pomoc*”.

**9. Lepiej zapobiegać niż leczyć.** Jeśli nie jesteś w formie, łatwo o sytuację zapalną. Jeśli nie jesteś w stanie zaoferować swojemu dziecku tyle spokoju i uwagi, ile masz,

zadbaj o siebie. Porozmawiaj z zaprzyjaźnioną mamą o trudnych sytuacjach, ciesz się rodzicielstwem, połóż się wcześniej spać.

**10. Dopóki się nie nauczysz – po prostu nie próbuj.** Co zrobić, jeśli wybuchasz, zanim się zorientujesz? Przestań krzyczeć natychmiast, gdy tylko to zauważysz, nawet w połowie zdania. Pokażesz dziecku, jak się kontrolować i panować nad sobą.

**Nie obawiaj się, że dziecko nie odczyta się niepożądanych zachowań, jeśli będziesz spokojnie reagować.** Badania pokazują, że kiedy rodzice denerwują się, dzieci denerwują się jeszcze bardziej – mózg wyłącza wtedy funkcje uczenia się.

Najskuteczniej działają granice wyznaczone empatią, zmniejsza się stres dziecka i można przedyskutować problem.

Porzućmy nawyki znane z naszego dzieciństwa, zmieńmy sposób myślenia i dezaktywujmy te zapalniki, aby następne pokolenia nie musiały się z nimi mierzyć.

Opracowała:  
Marta Sosińska

ULOTKA INFORMACYJNA  
DLA  
RODZICÓW

## POKONAJ KRZYK



Zespół Szkół Integracyjnych  
im. Jana Pawła II  
w Radomiu

## JAK DZIAŁA KRZYK?

Krzyczysz, kiedy dziecko Cię zderwuje? Przeczytaj, jak możesz się tego oduczyc.

**Najtrudniejszym aspektem rodzicielstwa jest panowanie nad własnymi emocjami. Czasami zachowanie dziecka powoduje, że mamy ochotę krzyczeć ze złości.**

Można ulec emocjom, wykrzyczeć się, a potem zmierzyć się z poczuciem winy lub oprzeć się chęci wykrzyczenia i wyciszyć. Łatwo ulec emocjom wtedy, gdy granice nie zostaną wcześniej wyznaczone, a zachowanie dziecka jest drażniące. Niektórzy rodzice tak bardzo starają się wykazać cierpliwością, że sytuacja wymyka się im spod kontroli i coś w nich w końcu pęka.

**Najlepiej zareagować, zanim cierpliwość się skończy – wtedy jest większa możliwość podjęcia konstruktywnych zachowań.** Kluczem do sukcesu jest wyznaczenie granic, zanim pojawią się emocje.

**Co zrobić, gdy mimo wszelkich starań dzieje się coś, co wytrąca z równowagi?**

**1. Przede wszystkim zabierz dziecko z sytuacji zagrożenia i ukój jego płacz.**

Pod żadnym pozorem nie krzycz, bo po wybuchu, gdy emocje opadną, zostanie tylko poczucie winy. Najważniejsze, aby wszyscy byli bezpieczni.

**2. Uświadom sobie, że to nie jest sytuacja kryzysowa.**

W przypadku złości szaleją hormony i ciało otrzymuje sygnał, że znalazło się w sytuacji zagrożenia. Pojawia się nieodparta chęć reagowania, najczęściej skanalizowania swoich emocji na dziecku. I tu pora się zatrzymać, wziąć głęboki oddech i powtórzyć parę razy: *„To nie jest sytuacja kryzysowa!”*

**3. Daj sobie chwilę na wyciszenie.**

Powiedz spokojnie do dziecka: *„Muszę się*



*uspokoić, wrócę za minutę”*

**4. Rób wszystko, co Cię uspokaja i pozwala zwalczyć złość.** Weź ok. 10 głębokich oddechów, aby organizm przestał myśleć, że to sytuacja alarmowa. Przemyj twarz zimną wodą. Spójrz w lustro i powiedz: *„Jestem dobrym rodzicem, wszystko jest OK. Poradzę sobie”*

**5. Zmień sposób myślenia, dzięki temu zmienisz swoje emocje.**

Dziecko to mały człowiek, który wszystkie swoje bóleczki komunikuje swoim zachowaniem. Inaczej nie umie, bo **JEST DZIECKIEM** i dopiero uczy się wszystkiego.

**6. Gdy jesteś już spokojna/-y, wróć do dziecka i w łagodny sposób ustal wszystkie niezbędne granice (swoje i dziecka).** Pamiętaj, że dajesz dziecku przykład, jak regulować emocje.