Jak sobie radzić z nadaktywnym dzieckiem?

Czasem zachodzisz w głowę, skąd takie małe dziecko czerpie siły. Ledwie otworzy oczy, podskakuje jak sprężynka. Biega, skacze, kręci się. Wszędzie go pełno. Gdy jego rozpiera energia, ty padasz z nóg. Wciąż przecież musisz mieć go na oku. Wdrapywanie się na regał, fikołki na łóżku, bujanie się na krześle może mieć przykry finał. Robisz więc wszystko, by twojemu skarbowi nie stała się krzywda. Biegasz za malcem krok w krok, upominasz, obmyślasz kolejne kary. Niestety, za nic na dłużej nie chce usiedzieć w spokoju. Psychologowie podkreślają, że nadaktywne dzieci wymagają szczególnego podejścia. Dowiedz się zatem, czego potrzebuje dziecko z dużym temperamentem, a łatwiej ci będzie wprowadzić w wasze rodzinne życie więcej harmonii oraz przewidywalności. Pomysłami   
i wigorem mógłby obdzielić niejedno dziecko. Nad jego temperamentem warto by zapanować. Radzimy, jak to zrobić, nie karcąc malucha.

Jasne reguły porządkują świat

Określonych zasad postępowania potrzebuje każde dziecko, a zwłaszcza to, któremu trudno zapanować nad własnymi reakcjami. Oto 4 podstawowe zasady mądrej dyscypliny.  
  
1. Konkretne wymagania. Określ zasady, których dziecko powinno przestrzegać   
w codziennych sytuacjach. Przypominaj o nich podczas: posiłków („Jemy przy stole”, „Nie bujamy się na krześle”), podróży („W autobusie nie biegamy”), zabawy („W domu nie kopiemy piłki”). Oczekiwania dostosuj do wieku i usposobienia malca. Trudno przecież, by energiczny trzylatek spacerował z tobą po parku, trzymając cię za rękę. Powiedz raczej, by nie odbiegał daleko, uważał na wystające gałęzie.

2. Uprzedzanie o planach. To ważne zwłaszcza w momentach, gdy malucha rozpiera energia. Zapowiedz, że wkrótce nastąpi zmiana („Za chwilę wracamy do domu”). To pomoże rozbrykanemu smykowi nieco się uspokoić, a przynajmniej powstrzyma go przed rozwijaniem swojej inwencji i utemperuje pomysły – przynajmniej na najbliższe chwile...  
  
3. Rozsądny rozkład dnia. Rutyna jest ważna dla kipiącego energią dziecka. Spraw więc, by dzień miał powtarzalny rytm, kilka stałych punktów. Może to być spacer po śniadaniu, telefoniczna rozmowa z babcią mieszkającą daleko od was, karmienie domowych zwierzątek. Takie sytuacje wprowadzą porządek w nieco chaotyczne życie malca.

4. Konsekwencja. Nie odstępuj od ustalonych zasad. Przypominaj o nich i wymagaj, by dziecko się do nich zastosowało. Nie chce? Ostrzeż, co się stanie, gdy nie posłucha. Biega po sklepie, mimo że od dawna mu wpajasz, że tego robić nie wolno i tłumaczysz, czym to grozi? Wyjaśnij: „Jeśli teraz nie przestaniesz, wyjdziemy ze sklepu i zamiast pójść do kina, wrócimy do domu”. Nie ma reakcji? Zrób, co zapowiadałaś. To jedyna szansa, by urwis nauczył się, że dawanie upustu swojej energii ma pewne granice.

Nagradzaj i chwal zasady

Zamiast wyliczać dziecku jego naganne zachowania, wyróżniaj to, co w nim dobre. Pochwal, gdy grzecznie siedziało przy stole podczas obiadu, zgodnie bawiło się z kolegą, trzymało cię za rękę podczas przechodzenia przez ulicę. Takie pozytywne sygnały sprawią, że maluch częściej będzie stosował się do wymagań mamy.

Choć dziecko często wystawia twoje nerwy na wielką próbę, unikaj formułowania pod jego adresem krytycznych ogólników. Gdy wciąż będzie słyszało od ciebie: „Jesteś małym urwisem”, „Zawsze coś musisz zepsuć”, „Nie potrafisz usiedzieć w miejscu”, złe postępowanie stanie się regułą.

3. Mnóstwo okazji do ruchu

W harmonogramie zajęć dziecka powinien znaleźć się czas na aktywność fizyczną. Mały wiercipięta musi się wyszaleć!

1. Ruchowe zabawy w domu. Zorganizuj domowe popisy taneczne, licz, ile razy podskoczy na skakance, ułóż tor przeszkód z poduszek i krzeseł. Dzięki temu będziesz miała lepszą kontrolę nad tym, w jaki sposób maluch daje upust energii.

2. A może zajęcia sportowe? Rozejrzyj się, gdzie w najbliższej okolicy znajduje się szkółka piłkarska, klub tenisowy albo karate. Zapisz tam dziecko, a pod okiem specjalisty smyk będzie miał okazję do intensywnego treningu i rozwinięcia sportowych pasji.

3. Rodzinne aktywne spędzanie czasu wolnego. Siedzenie przed telewizorem nikomu nie służy, a już na pewno nadaktywnemu malcowi. Wycieczki rowerowe, zabawa w podchody, wyprawy na basen, to propozycje na rodzinne spędzanie czasu, które warto pokochać!  
  
4. Angażowanie dziecka w prace domowe. Odkurzanie, mycie luster, rozwieszanie prania w łazience to nie tylko sposób na rozładowanie dziecięcej energii, ale też lekcja domowych obowiązków. Bądź wręcz dumna, gdy kilkulatek ma chęć samemu rano założyć rajstopki i zapiąć guziki (co z tego, że trochę krzywo!). Nie susz głowy nastolatkowi, że nie posłuchał cię i wybrał nieciekawy temat ustnej wypowiedzi (może jego fascynuje!). Dziecko ma prawo do własnych decyzji i wyborów! Zgódź się na to. Jesteś odpowiedzialna za dziecko i dobrze, że troszczysz się, by było ubrane np. odpowiednio do pogody. Pilnujesz, aby wywiązywało się ze szkolnych obowiązków. Jednak czy czasem nie idziesz o krok za daleko? Czy nie mylisz troski z nadopiekuńczością? Mądra miłość do dziecka polega m.in. na uczeniu go samodzielności, zaradności. Bądź wręcz dumna, gdy kilkulatek ma chęć samemu rano założyć rajstopki i zapiąć guziki (co z tego, że trochę krzywo!). Nie susz głowy nastolatkowi, że nie posłuchał cię i wybrał nieciekawy temat ustnej wypowiedzi (może jego fascynuje!). Dziecko ma prawo do własnych decyzji i wyborów! Zgódź się na to.

Razem z rodzicami, staraj się uczestniczyć w aktywności fizycznej dziecka. To okazja, by wpoić rozbrykanemu malcowi zasady panujące w większej grupie.

Choć wydaje się, że dziecko ma niespożyte pokłady energii, bardzo potrzebuje czasu na wypoczynek. Gdy jest zmęczone, nasila się jego impulsywność i drażliwość. Z mądrym wsparciem mamy łatwiej się uspokoi.

1. Mniej bodźców działających na dziecko. Jeśli chcesz, by aktywna, bardzo emocjonująca zabawa powoli dobiegła końca, podejdź do malca i spokojnym głosem mu to zapowiedz. Wyłącz np. telewizor, nastaw płytę ze spokojną muzyką. Zamiast górnego światła zapal lampkę. Sama też zakończ domową krzątaninę i zaproś malca do wspólnej lektury jego ulubionej książeczki.

2. Kojąca kąpiel. Najlepiej by był to wasz domowy wieczorny rytuał. Do wody dolej pachnący płyn. Usiądź obok wanny, wykorzystaj ten czas, by pobyć z dzieckiem. Opowiedz mu bajeczkę lub porozmawiaj o tym, co ciekawego wydarzyło się w danym dniu. Kilkanaście minut wodnego relaksu z pewnością wyciszy wiercipiętę.

3. Zaproszenie do rodzinnych wspomnień. Dzieci uwielbiają słuchać historii, których były bohaterem. Usiądź wygodnie z pociechą na kanapie, otwórz rodzinny album i oglądając zdjęcia np. z wakacji, przypomnij jakąś ciekawą przygodę, zabawne zdarzenie.

4. Pogodna bajeczka na dobry nastrój. Wiele dzieci wycisza się podczas oglądania kreskówek. Warunek: wybierz radosną opowieść bez krzyków, agresji i pełnej napięcia akcji.

5. Porządek pomaga zapanować nad emocjami Zadbaj, aby w otoczeniu dziecka panował ład. Zbyt wiele zabawek i przedmiotów może wpływać drażniąco na aktywnego smyka. Dopilnuj, aby po każdej zabawie klocki, misie, samochodziki, lale zawsze wróciły na swoje miejsce.