

...Po radę do książki



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://o.ksiegarni.septem.pl)

## MAMIE NA RATUNEK. JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPADAMI ZŁOŚCI U DZIECKA

Autor: Joni Levine

Tłumaczenie: Edyta Stępkowska

ISBN: 978-83-246-2288-7

Tytuł oryginału: [Mommy Rescue Guide: Tantrums. Lifesaving Techniques and Advice for Coping When Your Child Can't](#)

Format: 115 × 170, stron: 240



### Sposoby na rogatą duszyczkę

- Metody radzenia sobie z dziecięcym buntem
- Okazywanie uczuć bez wybuchów agresji
- Oswajanie złości i bezradności
- Konstrukttywne wyrażanie negatywnych emocji
- Zabawy rozwijające umiejętności społeczne, emocjonalne i poznawcze malucha

### Dziecięcy świat emocji

Histeria, furia, rzucanie się po podłodze, kopanie i wrzaski wniebogłosy. Nie tego się spodziewałaś, kiedy zostałam mamą swojej ukochanej kruszynki. Jak to możliwe, że Twój rozkoszny blond aniołek przy każdym posiłku zamienia się w mały pocisk, pełen wściekłości po brzegi? Dlaczego dwuletnia córeczka na bezradność reaguje agresją? Jak powinnaś się zachować, kiedy Twoje dziecko w prawie każdym sklepie daje popis pełen fajerwerków?

Nie pozwól, żeby napady furii zagłuszyły to, co najlepsze w Tobie i Twoim dziecku. Wybuchy złości są u maluchów tak samo normalne, jak strup na kolanie czy nagminne gubienie rękawiczek. Dzięki tej książeczce wreszcie będziesz potrafiła porozumieć się z dzieckiem zarówno przed atakiem gniewu, jak i w jego trakcie oraz po wybuchu. Nauczycie się także wspólnie ograniczać histeryczne zachowania.

Opanuj się i wyjdź naprzeciw złości Twojej pociechy:

- Zrozum przyczyny hysterii malucha.
- Ćwicz własną cierpliwość.
- Nie bij, nie krzycz i nie dopuszczaj do starcia.
- Poznaj czynniki przyczyniające się do napadów.
- Naucz się rozładowywać napięcie u dziecka.
- Pilnuj, by nikomu nie stała się krzywda.

Książeczki z serii **Mamie na ratunek** to małe, a jednocześnie wielkie wsparcie dla świeżo upieczonej mamy. Zawierają praktyczne techniki i rady z życia wzięte – tak potrzebne na każdym etapie wczesnego macierzyństwa. Niezależnie od tego, czy jesteś w opałach, czy też właśnie cieszysz się krótką chwilą spokoju – dzięki tej serii czas spędzany wspólnie z maluchem stanie się przyjemny i pozbawiony problemów. Przekonaj się, że żadna niania nie zastąpi Twojemu dziecku Mądrej Mamy!



## Spis treści

Wstęp	9
<b>Rozdział 1. Cała prawda o napadach złości</b>	<b>11</b>
<hr/>	
Wielka radość czy wielka rozpacz?	
Zachowanie Twojego dziecka	11
Co jest normalne, a co nie	12
Dziecko 2 – 3-letnie...	15
Przedszkolak...	17
Dziecko w wieku szkolnym...	19
Czy Twoje dziecko się boi?	20
Obnażamy mity dotyczące napadów złości	23
<b>Rozdział 2. Temperament Twojego dziecka od chwili narodzin</b>	<b>27</b>
<hr/>	
Pogodny? Chmurny? Wyjaśniamy rodzaje usposobienia	27
Podział: trzy najbardziej powszechne typy temperamentu	28
Odpowiednie podejście do odpowiedniego temperamentu!	31
Sposób wychowania dopasowany do Twojego dziecka	36
Odpowiednio skrojona reakcja	38

<b>Rozdział 3. Wychowuj troskliwie i bądź pewna siebie</b>	<b>45</b>
Opanuj własne emocje	45
Trzymaj się metod, które sprawdzają się w Waszym przypadku	48
Co ma do tego wiek?	52
Zrozum czynniki wewnętrzne	56
Określ, co wywołuje napad	58
Pozytywna komunikacja	60
Unikaj takich reakcji	63
<b>Rozdział 4. Jak się zachować</b>	<b>67</b>
Możesz ukształtować zachowanie swojego dziecka	67
Czy należy chwalić małe dzieci?	70
Satysfakcjonujące rezultaty	72
Karanie i dyscyplinowanie — to nie jest to samo!	76
Dyscyplina zachęca do działania	77
Kara jest zachowaniem reakcyjnym	81
<b>Rozdział 5. Kiedy dziecko daje przedstawienie</b>	<b>85</b>
Dlaczego dochodzi do napadów złości w miejscach publicznych	85
Mama również nie może stracić kontroli!	86
Przede wszystkim konsekwencja!	88
Powstrzymaj histerię, zanim wybuchnie	89
Strategie zapewnijające powodzenie	90
Wskazówki, jak zapobiegać napadom złości w miejscach publicznych	91
Gdy nadchodzą kłopoty	92
Unikaj sytuacji niebezpiecznych	94

<b>Rozdział 6. Inni opiekunowie i Twoje dziecko</b>	
<b>— kłopoty murowane?</b>	<b>101</b>
.....	.....
Jak Twoje dziecko zachowuje się w obecności innych	101
Wszystko w rodzinie	106
Konsekwencja wśród opiekunów	108
Dylematy żłobkowe i przedszkolne	111
Zanim powierzysz komuś opiekę nad dzieckiem	114
Nowe stresory i nowe wyzwania	115
Nie zostawiaj mnie! Lęk przed rozdzieleniem	117
<b>Rozdział 7. Skuteczne sposoby zapobiegania</b>	
<b>napadom złości</b>	<b>119</b>
.....	.....
Wprowadzanie ograniczeń i zasad prowadzi do ograniczenia napadów złości	119
Wysokie oczekiwania są zbyt wysokie?	122
Przestrzegaj trzech podstawowych zasad	126
Ty, strażnik porządku	128
Czy to może być stres?	131
Dzieciom dobrze robią zasady i reguły	136
<b>Rozdział 8. Rodzaje napadów hysterii</b>	
<b>oraz ich przyczyny</b>	<b>139</b>
.....	.....
Nie zostawiaj mnie! Histeria związana z lękiem przed rozdzieleniem	140
To moje! Histeria związana z dzieleniem się z innymi	142
Jestem już dużym dzieckiem! Histeria związana z próbą sił	147
Z powodu braku słów: Histeria spowodowana silnymi emocjami	153
Spójrz na mnie! Histeria spowodowana chęcią zwrócenia uwagi	157
To jest za trudne! Histeria spowodowana frustracją	161

<b>Rozdział 9. Naucz dziecko radzić sobie samemu</b>	<b>165</b>
Pomóż dziecku panować nad sobą	165
Mniej wybuchów negatywnych emocji	166
Przetrwaj burzę	170
Naucz dziecko rozwiązywania problemów	173
Uwagi, które pozwolą dziecku ochłonąć	178
<b>Rozdział 10. Walka o zachowanie spokoju</b>	<b>183</b>
Gdy utrata samokontroli się nasila	183
Zrozumieć agresję	187
Wpływ telewizji	190
Dobre zabawki kontra złe	191
Agresja kształtowana przez środowisko	192
Biernie czy aktywnie: Twoja reakcja	196
Gdy dziecko robi krzywdę sobie samemu	197
Gdy dziecko przejawia zachowania destruktywne	200
<b>Rozdział 11. Kiedy powinnam zacząć się martwić?</b>	<b>203</b>
Co jest normalne, a co nie	203
Cała prawda na temat agresji	207
Zachowania, na które trzeba uważać	209
Analiza samookaleczania	210
Autyzm a napady hysterii — jak na siebie wpływają?	212
ADHD/ADD a dziecięce napady hysterii	215
Inne problemy z zachowaniem — bądź czujna!	220
<b>Dodatek A Informacje dodatkowe — cz. 1</b>	<b>223</b>
<b>Dodatek B Informacje dodatkowe — cz. 2</b>	<b>226</b>
<b>Dodatek C Słownik terminów</b>	<b>227</b>

### *Kiedy dziecko daje przedstawienie*

Czy w chwilach, gdy Twoje dziecko w miejscu publicznym pokazuje, na co je stać, nie czujesz się tak, jakbyś się znalazła w najgorszym koszmarze każdego rodzica? Trudno jest nie zwracać uwagi na dziecko, które wije się po chodniku, wydziera się i płacze. Czujesz się wtedy, jakby wszyscy na Ciebie patrzyli, i najchętniej zapadłabyś się pod ziemię, ostatecznie jednak to Twoje dziecko i to Ty musisz pomóc mu się uspokoić. Tylko jak? Jaka reakcja będzie w takiej sytuacji najodpowiedniejsza i w jaki sposób zapobiec, żeby więcej się nie powtórzyła? Opanowanie dziecięcego napadu złości w miejscu publicznym nie jest łatwe, zwłaszcza że odbywa się pod presją dodatkowej publiczności, która w takim momencie jest wysoce niepożądana. Kluczem jest podejść do sprawy tak, jak widzi to dziecko. Możesz mi wierzyć, że jest to możliwe!

#### **Dlaczego dochodzi do napadów złości w miejscach publicznych**

Tak naprawdę, najogólniej mówiąc, napady złości w miejscach publicznych wcale nie występują częściej niż w domu, jednak te, do których dochodzi w miejscu publicznym, bardziej zapadają

w pamięć i stąd można odnieść wrażenie, że są częstsze. Niełatwo Ci będzie sobie przypomnieć, jak kilka miesięcy temu Twój maluch dostał szału, gdy w domu wylał mu się sok pomarańczowy, ale tego, jak z wrzaskiem rzucał się po chodniku wesołym miasteczku, nie zapomnisz chyba nigdy w życiu.

Może być jednak i tak, że w tym momencie rzeczywiście myślisz — ależ mojemu dziecku naprawdę częściej przytrafia się to w miejscach publicznych! Ratunku! I to również może być prawdą. Niektóre dzieci faktycznie mają większe skłonności do wpadania w histerię poza domem. Bywa, że nawet dla najbardziej spokojnych i najcichszych dzieci stymulacja i nerwowość, jakich doświadczają w niektórych miejscach publicznych, okazują się przytłaczające. Parady uliczne, festiwale, a nawet osiedlowy supermarket, to miejsca, gdzie jest mnóstwo kolorów, hałasu i pokus. Wszystko to może w dziecku wzbudzić poruszenie i napięcie. Groźne mogą być również inne miejsca — takie, w których dorośli oczekują od dzieci, że będą siedziały cicho i grzecznie czekały.

## **Mama również nie może stracić kontroli!**

Gdy dziecko dostaje napadu złości (czy to w parku, czy w restauracji czy w sklepie), w pierwszej chwili możesz również zareagować złością. W końcu ile razy można tłumaczyć dziecku, że takie zachowanie jest nieodpowiednie? Możliwe też, że próbowałaś mu powiedzieć, iż nie będziesz tolerowała tych napadów, tyle że mówiłaś to w nieodpowiednim momencie — na przykład w trakcie jednego z nich. Wrzaski i zdenerwowanie nie są najlepszą reakcją w takiej sytuacji. Im bardziej się złościś, tym bardziej będzie się złościć dziecko. Jak w ta-

kim razie nie dać się wyprowadzić z równowagi, a jednocześnie zbyt nie ulegać?

To normalne, że w takiej sytuacji przejmujesz się tym, co o Tobie myślą przechodnie. Czy martwisz się na przykład, że:

- Twoje umiejętności jako rodzica poddawane są właśnie surowej ocenie?
- Jeśli zignorujesz dziecko, przechodnie pomyślą, że je zaniedbujesz?
- Jeśli udzielił mu reprimendy, pomyślą, że jesteś zbyt surowa?
- Jeśli ulegniesz dziecku, pomyślą, że jest rozpieszczone?

Być może trochę Ci ulży, jeśli zdasz sobie sprawę, że prawdopodobnie przynajmniej niektórym z przechodniów również się to kiedyś przytrafiło. Ci będą na Ciebie patrzeć ze współczuciem i zrozumieniem. Tak naprawdę większość przechodniów będzie bardziej skłonna Ci współczuć, niż Cię ganić. Nie martw się więc zbyt tym, co pomyślą inni, martw się raczej o tego wrzeszczącego brzdąca na chodniku!

Choć może się wydawać, że łatwiej powiedzieć, niż zrobić, naprawdę spróbuj nie martwić się opinią innych. Weź głęboki oddech, zachowaj spokój i skoncentruj się, aby odpowiednio zareagować na to, czego domaga się dziecko. Udawaj, że

## *Mądra mama*

Mózg dorosłego potrafi wiele filtrować z bodźców docierających z zewnątrz. Możesz na przykład wyciszyć szczekanie psa, aby móc dalej oglądać telewizję. Dla małego dziecka nie jest to takie proste. Miejsca, gdzie jest bombardowane impulsami zmysłowymi (głośne dźwięki, jaskrawe kolory, światła itp.), mogą dziecko przytłaczać, stresować i sprawiać, że stanie się nadmiernie pobudzone.





oprócz was dwojga nie ma nikogo. Czasami przechodnie interweniują — czasem służąc radą, a czasem próbując pomóc. Bez względu na to, czy starają się wesprzeć Cię, czy skrytykować, najlepiej krótko się uśmiechnąć i natychmiast na powrót skupić uwagę na dziecku.

## **Przed wszystkim konsekwencja!**

Dziecko będzie miało większą skłonność do napadów złości w miejscach publicznych, jeśli zauważy, że w takich sytuacjach reagujesz inaczej niż w domu. Jeśli więc, chcąc uniknąć publicznego upokorzenia albo konfliktu w miejscu publicznym, ulegasz zachciankom dziecka, szybko nauczy się ono, że jego napady złości są bardziej skuteczne i warte zachodu, gdy dochodzi do nich w miejscu publicznym. To prawda, łatwo jest ulec dziecku, gdy widzisz, że lada chwila może nastąpić napad, którego za wszelką cenę chcesz uniknąć. Nie daj się jednak zastraszyć — postaw na swoim i pokaż dziecku, że atakiem histerii nie załatwi sobie tego, czego chce.

Najważniejsza jest tu konsekwencja. A zatem zasadą, którą trzeba zapamiętać, jest reagowanie na napady złości w miejscach publicznych tak samo, jakby to było w domu. Jeśli w domu ignorujesz dziecko, to samo rób w sklepie, nawet



### *Mądra mama*

Badania pokazują, że niezależnie od tego, jak rodzice reagują na napady złości w domu, w miejscach publicznych, gdzie histeria dziecka wywołuje u rodzica jeszcze większą złość i wstyd, rodzic albo ulega żądaniom dziecka, albo ostro je dyscyplinuje.

jeśli masz przez to udawać, że czytasz opakowanie płatków śniadaniowych na półce sklepowej. Być może będziesz musiała przenieść dziecko w jakieś bardziej zaciszne miejsce, ale najważniejsze, aby nauczyło się, że określone zasady zachowania obowiązują je bez względu na to, gdzie się znajduje.

## **Powstrzymaj histerię, zanim wybuchnie**

Zapobieganie to Twoja pierwsza linia obrony. Wielu problemom możesz zapobiec, zwyczajnie się do nich przygotowując. Zanim wraz ze swoim dzieckiem wyjdziecie z domu, przemyśl poniższe wskazówki pokazujące, jak możesz uniknąć wielu ataków złości, które mogą się dziecku przytrafić:

**Dziecko musi być wypoczęte.** Jeśli dziecko jest zmęczone, częściej bywa marudne i rozdrażnione. Większość małych dzieci wydaje się być w lepszej formie rano, ponieważ są wtedy bardziej pobudzone i nie odczuwają jeszcze potrzeby drzemki.

**Zjedzcie przed wyjściem.** Głodne dzieci łatwiej dają się wyprowadzić z równowagi i szybciej dają się ponieść emocjom, zwłaszcza w sytuacjach, które i tak są dla nich stresujące albo męczące.

**Odpowiednio ubierz dziecko.** Wygodne ubrania i buty są niezwykle ważne. W sklepach często jest znacznie cieplej niż na zewnątrz, więc najlepiej ubierz dziecko „na cebulkę”. Jeśli będzie mu w czymś niewygodnie, szybko zrobi się marudne i łatwiej może wpaść w histerię.

**Przygotuj listę.** Jeśli Twoje dziecko łatwo ulega pokusom i ma ochotę na wszystko, co jest w zasięgu jego wzroku, spróbuj przed wyjściem zrobić listę zakupów. Następnie weź gazetkę reklamową sklepu, do którego się wybieracie, i pozwól dziecku, aby wybrało jedną albo dwie rzeczy, które dodacie do listy. Pamiętaj, żeby w sklepie konsekwentnie trzymać się listy!

**Przypomnij reguły jeszcze przed wyjściem.** Dokładnie wyjaśnij dziecku, dokąd się wybieracie, co się będzie działo i jakiego zachowania od niego oczekujesz.

**Wybieraj sklepy przyjazne dzieciom.** Bywa, że w sklepach z miejsc przy kasach usuwa się towary „nadmiernie kuszące”, takie jak słodczyce i zabawki, albo ustala się specjalne stanowiska kasowe, gdzie tych produktów nie ma.

W innych sklepach wprowadzono małe wózki na zakupy dla dzieci, dzięki którym dziecko ma poczucie, że również bierze udział w zakupach i jest niezwykle pomocne. W ten sposób dziecko tak szybko się nie znudzi, nie zmęczy się i nie zrobi się marudne.

## **Strategie zapewniające powodzenie**

Jak zapewne wiesz, nie zawsze jest tak, że wyjście z domu oznacza spacer po parku albo dzień na plaży. Nie załamuj się jednak, istnieją pewne określone kroki, które możesz podjąć, aby zmniejszyć możliwość wystąpienia publicznych napadów złości i umieć nad nimi zapanować. Najważniejszą rzeczą

jest, jak już wspomnieliśmy, aby samemu zachować spokój. Jeśli zaczniesz podnosić głos albo dasz się ponieść emocjom, jest duże ryzyko, że histeria dziecka jeszcze się nasili.

## **Wskazówki, jak zapobiegać napadom złości w miejscach publicznych**

**Podtrzymuj uwagę dziecka.** Nawet jeśli to, co macie do załatwienia na mieście, zupełnie go nie interesuje, postaraj się do dziecka mówić i reagować na to, co mówi, aby w ten sposób utrzymać jego zainteresowanie. Zadawaj mu proste pytania, np.: „Jak myślisz, kto może chodzić w takich małych bucikach?” albo: „Potrafisz policzyć, ile osób stoi przed nami w kolejce?”.

**Włącz dziecko do Waszych spraw.** Dziecko, które czynnie uczestniczy w określonym zadaniu, rzadziej robi się znudzone, niespokojne i zniecierpliwione. Możesz na przykład poprosić je, żeby pottrzymało kupony promocyjne albo poukładało zakupy według kolorów. Starsze dzieci mogą pakować zakupy do torby albo pomóc w ustaleniu planu zadań do wykonania w danym dniu.

### *Mądra mama*

Gdy akurat musisz zabrać ze sobą dziecko, załatwiając własne sprawy, wówczas (jeśli to tylko możliwe) staraj się to robić poza godzinami szczytu. Supermarkety mają zwykle największy ruch wczesnym wieczorem i w weekendy. Idealny jest więc wtorkowy poranek. Gabinety lekarskie natomiast wydają się być najbardziej spokojne wcześniej rano i w piątek po południu.



**Zabierz zestaw awaryjny.** Wychodząc z domu, weź ze sobą mały plecak albo torbę z rzeczami odpowiednimi do wieku dziecka na wypadek, gdybyście musieli gdzieś czekać albo gdyby maluch zaczął się niecierpliwić i zrobił się marudny. W zależności od zainteresowań dziecka może się w niej znaleźć książeczka z naklejkami, książka z obrazkami, gra elektroniczna i wiele innych rozrywek. Trzymaj tę torbę w samochodzie, tak żeby zawsze mieć ją pod ręką. Pamiętaj też, aby podsuwać dziecku coraz to inne przedmioty, żeby się nie znudziło.

### **Gdy nadchodzą kłopoty**

**Reaguj natychmiast.** Choć najłatwiej jest odpowiedzieć: „Poczekaj tylko, aż wrócimy do domu”, nie pomoże to dziecku w uspokojeniu się i odzyskaniu równowagi. Ponadto, zanim wrócicie do domu i zaczniecie omawiać to, co się stało, upłynie jakiś czas i dziecko prawdopodobnie nie będzie potrafiło dostrzec związku między spóźnionymi konsekwencjami, a tym, co wydarzyło się dużo wcześniej.

**Bądź elastyczna.** Staraj się wyczuwać nastroje dziecka i odpowiednio modyfikuj swoje plany. Jeśli widzisz, że w sklepie z butami dziecko zaczyna się niecierpliwić, to zanim wejdziecie do następnego, przejdźcie się pasażem w centrum handlowym albo zróbcie sobie krótką przerwę na lody. Inne wczesne oznaki nadchodzącego napadu złości to marudzenie i pojękiwanie.

**Daj dziecku coś do jedzenia.** Nawet niewielka przekąska podnosi poziom cukru we krwi, dodaje energii i poprawia nastrój. Zawsze miej pod ręką paluszki chlebowe albo batoniki muesli — możesz je trzymać w torebce albo schowku w samochodzie.

**Idź na kompromis.** Nie musisz o wszystko z dzieckiem walczyć. Czasami, dając dziecku pewne ograniczone możliwości wyboru, przewiesz rozgrywającą się między wami próbę sił. Możesz na przykład zaproponować: „Nie mogę ci co prawda kupić każdej zabawki, jaka wpadnie ci w oko, ale jeśli będziesz grzeczna do końca zakupów, będziesz mogła wybrać sobie jedną lalkę”.

**Nie uciekaj.** Dzięki opisanym wyżej sposobom będziesz mogła pomóc dziecku się uspokoić i odzyskać panowanie nad sobą. Nie rezygnuj od razu z tego, co miałas do zrobienia, ani nie uciekaj, gdy tylko dziecko dostaje napadu złości, ponieważ w ten sposób szybko nauczysz je, że może Tobą manipulować, aby nie chodzić w miejsca, których nie lubi (na przykład do lekarza).

**Znajdź schronienie.** W trakcie napadu hysterii zabierz dziecko w jakieś miejsce, gdzie ruch jest mniejszy i gdzie

### *Mądra mama*

Wiele centrów handlowych, a także większe sklepy samoobsługowe, mają specjalnie wydzielone miejsca do zabawy dla dzieci, gdzie rozrywkę zapewniają dzieciom przeszkoleni pracownicy sklepu. Takie miejsce może być ratunkiem dla znużonego i zniecierpliwionego dziecka, które potrzebuje odpocząć od swojej mamy.



nie ma zbyt wielu ludzi, i tam postaraj się pomóc mu się uspokoić oraz odzyskać równowagę.

## **Unikaj sytuacji niebezpiecznych**

Oprócz bardzo ogólnych zasad postępowania istnieją także pewne konkretne sposoby reagowania na dziecięce napady złości w określonych okolicznościach. Każde miejsce albo sytuacja niesie ze sobą odrębny i niepowtarzalny zestaw potencjalnych wyzwań i problemów, jakim być może będziesz musiała stawić czoła.

### **Może lepiej wziąć na wynos...**

Często dochodzi do napadów złości w restauracjach. Może być tak, że gdy jesteście w restauracji, Twoje wymagania wobec dziecka są nieco wyższe niż w domu, gdzie atmosfera jest dużo luźniejsza. W domu mogą obowiązywać nieco inne zasady zachowania. Na przykład:

- W domu możesz pozwolić dziecku wstać od stołu, gdy skończyło jeść, albo żeby samo przyniosło z kuchni swój obiad.

ALE:

- W restauracji prosisz dziecko, żeby się nie wierciło, spokojnie czekało oraz zachowywało się najlepiej, jak potrafi, i to wtedy, kiedy jest głodne.

Jest kilka prostych sposobów, jak można znaleźć dziecku zajęcie podczas czekania na posiłek. Możesz na przykład skrócić nieco okres oczekiwania swojemu głodnemu maluchowi. Gdy tylko zajmiecie miejsca przy stoliku, poproś kelnerkę, aby przyniosła bułeczki albo przystawki. Idealnym rozwiązaniem są bufety, a do tego mają tę zaletę, że dziecko ma miejsce, żeby trochę pochodzić pod Twoim nadzorem (gdy zobaczysz, że zaczyna się wiercić). Jeśli już dojdzie do napadu złości, prawdopodobnie będziecie musieli odejść od stolika. Przez wzgląd na pozostałych gości w restauracji możecie wycofać się do toalety albo do holu, żeby innym nie zakłócać posiłku.

Jeśli Twoje dziecko zawsze sprawia wrażenie głodnego i niecierpliwego w restauracji, zabierz ze sobą jakąś przekąskę, aby mały głodomór miał co chrupać podczas czekania na swoje danie.

### **Po prostu usiądź i poczekaj**

Gabinety lekarskie i poczekalnie to miejsca, w których zachowanie spokoju i panowanie nad sobą małym dzieciom może przysparzać spore trudności. I znów prosisz dziecko, żeby siedziało cicho i spokojnie, podczas gdy poczekalnie znane są z tego, że wszyscy odczuwają w nich pewien dyskomfort. Krzesła są twarde, światło ostre, a wokół oczekujący na swoją kolej inni ludzie, którzy mogą źle się czuć albo okazywać zdenerwowanie. Za wyjątkiem gabinetów pediatrycznych rzadko się zdarza, aby w poczekalniach znajdowały się książki, zabawki czy inne atrakcje, które zainteresowałyby dziecko i odwróciły jego uwagę od nieznośnego czekania. Jakby tego było mało, dziecko może być chore albo denerwuje się czekającą je wizytą u lekarza. Jeśli skończy się to napadem histerii, być może warto podejść do recepcjonistki i zapytać



o możliwość przesunięcia wizyty na inną godzinę, tak aby Twój maluch zdążył dojsć do siebie. A jeśli histeria jest rezultatem zniecierpliwienia w oczekiwaniu na wizytę, być może uda się ją przyspieszyć. Zawsze warto zapytać. Pamiętaj też, aby powiadomić recepcję, jeśli postanowisz zabrać dziecko na zewnątrz. Czasami krótki spacer do pobliskiej fontanny albo spacer wokół budynku przychodni wystarczą, aby odwrócić uwagę dziecka od tego, co je niepokoi.

### **Na zakupy**

Wyprawa po zakupy może być dla dziecka sporym wyzwaniem. Dla małego dziecka zakupy są po prostu nudne. Zwykle trwa to dość długo i przez cały czas oczekuje się, że dziecko będzie grzecznie szło obok mamy albo spokojnie siedziało w wózku. Tymczasem wokół może się znaleźć mnóstwo interesujących przedmiotów, których albo nie wolno mu dotknąć, albo wziąć ze sobą. Zwróć też uwagę, że w sklepach często jest gorąco, tłoczno i głośno, co dodatkowo zwiększa rozdrażnienie zarówno dziecka, jak i Twoje.

Jedna z matek opowiada:

*Moja córeczka była dzieckiem dość spokojnym i grzecznym. Wszystko to zmieniało się, gdy szliśmy kupować ubranie do szkoły. Wiedziałam, że córka w którymś momencie zacznie się*



### *Mądra mama*

Poszukaj restauracji przyjaznych dzieciom. Obecnie wiele restauracji na różne sposoby stara się wyjść naprzeciw potrzebom rodzin z małymi dziećmi. Niektóre podają posiłki na podkładkach z wydrukowanymi łamigłówkami lub na obrusach, które można kolorować, a nawet gry planszowe i zabawki, którymi dziecko może się bawić przy stole.

denerwować, będzie marudziła, aż w końcu na środku przy-  
mierzalni dojdzie do napadu złości w całej krasie. Nie mogłam  
zrozumieć, dlaczego nie miała problemu w supermarketach ani  
sklepach z narzędziami. Wreszcie oświeciło mnie i zapytałam  
córkę, czy wie, dlaczego właśnie w domu towarowym zawsze  
traci nad sobą kontrolę. Okazało się, że wieszaki, na których  
wisały ubrania, były naelektryzowane i „kopaly”, a potem na  
dokładkę mała co chwila stawiała na pinezkach, które leżały na  
podłodze w przymierzalni! Zaczęłyśmy chodzić do innego sklepu  
i tam wszystko było w porządku.

### **Gdy miejsce rozrywki jest miejscem dramatu**

Jeśli dziecko wpadnie w histerię na jarmarku, w weso-  
łym miasteczku czy podczas parady ulicznej, Twoim prio-  
rytetem musi być bezpieczeństwo. Gdy dziecko ma napad  
złości w którymś z tych miejsc, istnieje ryzyko, że od Ciebie  
ucieknie i może zgubić się w tłumie albo się zranić. Jeśli wi-  
dzisz, że dziecko traci kontrolę, pierwsze, co musisz zrobić,  
to zapanować nad nim. Posadź je na ławce albo zaprowadź  
do najbliższego pawilonu. Jeśli stwierdzisz, że powodem hi-  
sterii jest nadmiar wrażeń i zbyt duża ekscytacja, znajdź miej-  
sce albo wymyśl zajęcie, które pozwoli dziecku się wyciszyć.  
Wiele parków rozrywki ma w swojej ofercie bardziej spokoj-  
ne, wyciszające atrakcje, które pozwolą się zrelaksować Wam  
oboju. Zróbcie sobie przerwę od karuzeli oraz głośnej mu-  
zyki, i przespacerujcie się po ogrodach wokół parku albo po-  
oglądajcie łódki na pobliskim jeziorze. Warto zauważyć, że  
w przypadku napadu złości w miejscu, które normalnie do-  
starcza dziecku rozrywki, oddalenie się od tego miejsca nie  
powoduje nasilenia histerii w przyszłości, a wręcz może być  
skutecznym sposobem zapobiegania podobnym napadom.

## Odwiedziny u przyjaciół i rodziny

Pamiętaj, żeby jasno wytłumaczyć dziecku zasady, zanim pójdziecie z wizytą do czyjegoś domu. Upředź je o ewentualnych ograniczeniach. Czy wolno mu bawić się z psem gospodarzy? Czy są w ich domu przedmioty, których nie wolno mu ruszać? Jeśli dziecko ma napad złości, spokojnie przepros gospodarzy i zabierz je do łazienki albo na werandę, gdzie będzie mogło odzyskać panowanie nad sobą. Jeśli nie jest w stanie się uspokoić, być może trzeba będzie zakończyć wizytę.

## Cieszyć się sztuką

Jeśli dziecko ma napad złości w kinie albo teatrze, dowie się o tym cała widownia. Jest bardziej niż prawdopodobne, że histeria Twojego dziecka będzie przeszkadzała innym widzom. Warto pamiętać, że histeria jest bardziej prawdopodobna, jeśli film jest straszny albo zbyt „dorosły” dla Twojego malucha. Natychmiast zabierz dziecko w jakieś ciche miejsce, jak szatnie albo toalety, żeby mogło nad sobą zapanować. Daj mu czas, aby całkowicie się uspokoiło, i upewnij się, że jest już gotowe, aby wrócić na salę. Jeśli podejrzewasz, że problem może wystąpić ponownie, być może lepiej tam nie wracać. Małym dzieciom często bardziej podoba się w teatrze niż w kinie. W wielu miastach wystawiane są sztuki skierowane



### *Mądra mama*

Gdy do napadu hysterii dochodzi w miejscu publicznym, znajdź dla Was jakieś schronienie — ciche miejsce z dala od ludzi i ruchu. Jeśli stwierdzisz, że źródłem napadu jest chęć zwrócenia na siebie uwagi, spokojnie wytłumacz, że poczekasz, aż się uspokoi, i dopiero wtedy powrócicie do tego, co robiliście. Jeśli histeria jest spowodowana problemami związanymi z rozwojem dziecka (frustracją, niewystarczającymi umiejętnościami językowymi), cierpliwie je pociesz i od razu spróbuj rozwiązać problem.

do małych widzów. Takie spektakle są zwykle żywiołowe i interaktywne, co przyciąga uwagę dzieci, które są wtedy mniej skłonne do napadów hysterii.

### **Jedziemy na przejażdżkę**

Chyba najgorszym miejscem, w którym może dojść do napadu złości, są środki transportu publicznego. Razem z dzieckiem wyruszacie w ośmiogodzinną podróż albo długi lot, żeby odwiedzić babcię. Zabawka Twojej pociechy właśnie spadła pod siedzenie i potoczyła się tak, że nie można jej dosięgnąć. Jak można się było spodziewać, dziecko wpada w histerię. Jest bardzo niewiele miejsc, w które możecie się udać, aby побыć na osobności. Jeśli jedziecie w daleką trasę autobusem albo samolotem, pamiętaj, żeby zabrać ze sobą gry, zabawki albo książki. Miejsce przy oknie może nieco ułatwić zadanie. Jeśli dziecko ma napad złości, być może uda Ci się je uspokoić w toalecie albo na miejscach w ostatnim rzędzie. Jeśli jednak naprawdę nie macie dokąd pójść, spróbuj wziąć je na ręce albo pogłaszcz je po plecach. Jedna z matek w takiej sytuacji wpadła na doskonały pomysł. Nakryła siebie i dziecko kocem podróżnym, co dało im pewne poczucie prywatności, a dziecko skoncentrowało się na obserwacji wysiłków mamy próbującej je uspokoić.

Napady złości w miejscach publicznych naprawdę mogą być niezwykle kłopotliwe, ale (podobnie jak w przypadku hysterii w domu) Twoja spokojna i konsekwentna reakcja sprawi, że będzie dochodziło do nich coraz rzadziej.