

Marudne dzieci: Sposoby pocieszania maluchów



Jesteście w publicznym miejscu i twoje dziecko zaczyna kaprysić. Nie panikuj! Spokojnym, przemyślanym podejściem, rodzice mogą pomóc dzieciom w radzeniu sobie ze złością.

 **Poszukaj jaka jest przyczyna tego, że dziecko jest podirytowane i spróbuj zaradzić temu szybko.**

- **Dziecku jest niewygodnie.**

Dziecko może być głodne, spragnione lub zmęczone, może jest mu zimno lub gorąco, czasami dziecko potrzebuje pójść do ubikacji. Możesz pomóc dziecku poprawiając mu ubranie, lub pieluszkę. Upewnij się, że pasy bezpieczeństwa są wygodnie zapięte. Dotknij jego twarzy, dłoni i stóp i sprawdź, czy powinnaś nałożyć lub ściągnąć mu kurtkę. Zaoferuj dziecku coś do zjedzenia lub do picia. Może to już czas na obiad? Często zmieniaj mu mokre i brudne pieluszki.

- **Dziecko jest zmęczone lub chore.**

Pomóż zmęczonemu dziecku wygodnie się położyć. Jeżeli dziecko nadal nie będzie mogło zasnąć, upewnij je "Wiem że jesteś zmęczony, wkrótce będziesz mógł zasnąć" Przytul je i przeczytaj mu książeczkę, lub opowiedz bajkę.

- **Dziecko czuje się przytłoczone tłumem ludzi lub nieznanym miejscem.**

Poszukaj cichego miejsca, w którym dziecku łatwiej będzie uspokoić się. Zapewnij je: „Tutaj jest dużo ludzi i dużo się dzieje, ale jesteśmy bezpieczne i przed lunchem będziemy w domu”. Porozmawiaj z dzieckiem, o tym, co sprawia mu przyjemność: „Wiem, że chcesz tę zabawkę i nie lubisz kiedy mówię Nie. Porozmawiajmy o tym, co w tej zabawce tak ci się spodobało.” Trochę pozytywnej uwagi może zmienić samopoczucie dziecka.

- **Dziecko się martwi, bo mama wydaje się zdenerwowana.**

Jeśli jesteś zdenerwowana, spróbuj się zrelaksować. Powiedz dziecku, jak się czujesz: „Ten tłum ludzi dla mnie też jest męczący, cieszę się, że idziemy zaraz do domu”. Możesz zaśpiewać mu waszą ulubioną piosenkę. Pobaw się z nim robiąc śmieszne miny albo zmieniając głos.

- **Dziecku się nudzi.**

Zaproponuj dziecku, żeby pomogło ci w codziennych czynnościach: „Proszę cię, pomóż mi znaleźć pudełko z opłatkami”, „Czy jesteś na tyle silna, aby ponieść to przez chwilkę?” Jeżeli dziecko musi nadal pozostać w krzeselku samochodowym, zaproponuj, aby rysowało z tobą rysunki w powietrzu albo zwróciło uwagę na to, co się dzieje w waszym otoczeniu. Podaj mu książeczkę lub zabawkę. Porozmawiaj z dzieckiem o czymś interesującym.

 **Weź pod uwagę, że twoje dziecko nie lubi marudzić.**

- Bądź świadoma tego, że dzieci wolą spędzać czas w przyjemny sposób. Jednakże maluchy potrzebują czasami pomocy w trudnych sytuacjach.
- Porozmawiaj z dzieckiem przyjaznym tonem. Policz do dziesięciu, jeżeli jest to konieczne.

English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education