

DESÁTERO PŘI ZÁCHVATECH VZDORU

- 01 Předem se na vzdor připravte, rozmyslete si, jak budete reagovat, co uděláte, až se situace vystupňuje, jak zachováte chladnou hlavu.
- 02 Připravujte dítě na situaci, kvůli které obvykle přijde vzdor: „Už si pomalu uklízej hračky, půjdeme se vykoupat a večeřet.“ „Udělej poslední tři bábovičky, za chvíli půjdeme domů.“
- 03 Při záchvatu vzteku povězte dítěti, co vidíte. Umožněte mu náhled na jeho emoce, kterým zcela nerozumí, a ještě je neumí kontrolovat: „Zlobíš se, protože bys chtěl bonbóny.“ „Vidím, že jsi rozzlobený, protože nemůžeš mít tuhle hračku.“ Zároveň nabídněte vhodné řešení: „Dostaneš ty bonbóny, co máme doma.“ „Nějaká sladkost bude po obědě.“ „Proč bys chtěl/a zrovna tuhle hračku? Co se ti na ní nejvíc líbí? A máš podobnou i doma?“
- 04 Zkuste najít viníka pro vztek dítěte. Příšerka na rameni, čertík v hlavě, nebo třeba naštvaný medvěd v bříšku. Zaměřte pozornost dítěte na tyto „zlobivce“ aby jim samo domluvilo.
- 05 Nenechávejte své dítě, které se zlobí či vzteká, samotné. Děti se zlobí, protože je něco trápí, něco jim chybí, nebo se nemohou rozhodnout mezi dvěma či více (klidně pozitivními) variantami. Postačí, když s ním budete, ale přestanete mu věnovat pozornost.
- 06 Vyzkoušejte změnit prostředí, přenést jej do jiné místnosti, zapnout klidnou hudbu, dát dítěti nějaký jiný podnět, odvést pozornost.
- 07 Chvilku vyčkejte s opakovanými výzvami, aby udělalo to, kvůli čemu se vzteká. Napočítejte do deseti a poté v klidu zopakujte co po dítěti žádáte.
- 08 Pokud sami cítíte, že už vám dochází trpělivost a mohli byste reagovat přehnaně, klidně požádejte o pomoc partnera či někoho blízkého, pokud je to možné. Nestyďte se říct, že je toho na vás zrovna moc.
- 09 I s nejlepší výchovou se projevy vzdoru budou nejspíš stále projevovat. Pokud máte pocit, že cokoli uděláte nebo řeknete jen zhorší průběh, vyčkejte, až se dítě uklidní samo.
- 10 Až všechno přejde, nezapomeňte dítě obejmout, vzít do náruče. Naučíte jej, že jste tu vždy pro ně a stále je máte rádi. Promluvte si s ním o jeho záchvatu, jak se cítilo, co prožívalo.

Nejdůležitější je na nežádoucí projevy dítěte nereagovat odpíráním náklonnosti. Pro malé dítě je bezpodmínečná láska a přijetí od rodičů základním pilířem jistoty v životě. Každý máme nárok na špatnou náladu či zlost, jen bychom jako rodiče neměli tyto emoce přenášet na naše děti. Důležité je udržet si chladnou hlavu, nenechat se příliš dítětem vytočit a pomoci mu projít náročnou a bouřlivou životní etapou.