

# GDY DZIECKO WPADA W „HISTERIĘ” W MIEJSCU PUBLICZNYM

Nazwij uczucia dziecka i to, czego by chciało lub czego potrzebuje np.: *„Złóścisz się teraz, bo bardzo chciałbyś, żebym kupiła ci tę zabawkę. Pewnie sam chciałbyś decydować o tym, jakie zabawki kupujemy?”*

Postaraj się, w miarę możliwości oddalić od obserwatorów zdarzenia – gdy inni ludzie nam się przyglądają, często podejmujemy błędne decyzje z lęku przed ich oceną. A ważne, żeby dziecko mogło czegoś się w tej sytuacji nauczyć o sobie i o rodzicu, a niekoniecznie, żeby natychmiast się uspokoiło.



Dziecko uspokoiło się  
–  
W domu, na spokojnie porozmawiajcie o tym, jak w inny sposób dziecko może informować Cię o swoich potrzebach i przeżyciach. Potraktuj poważnie tłumaczenie dziecka, jeśli powie Ci *„Ale przecież wcześniej mówiłem Ci spokojnie, tylko Ty nie słuchałaś!”* Zastanów się, czego Ty możesz nauczyć się z tej sytuacji.



Dziecko dalej okazuje silną frustrację  
–  
Bądź z dzieckiem, pozwól mu „przeżyć” te silne emocje. Jednocześnie stawiaj granice np.: *„Widzę, że jesteś bardzo zła i smutna, ale nie zgadzam się, żebyś mnie biła”*. Nie ulegaj dla świętego spokoju, pokaż dziecku, że jesteś w stanie unieść jego nawet bardzo silne emocje.



Dziecko dalej okazuje silną frustrację  
–  
Skup się na swoich własnych emocjach. Co teraz czujesz? Jesteś zła/zły na dziecko? Odczuwasz wstyd? Poczucie winy? Wszystkie te emocje są OK. Pamiętaj, że teraz już nic więcej nie możesz zrobić – dziecko potrzebuje czasu, żeby nauczyć się radzić sobie z frustracją i teraz ma do tego świetną okazję. Najlepsze, co możesz dla niego teraz zrobić to towarzyszyć mu w tych uczuciach.