

Bērnu dusmas

Bērniem divu un trīs gadu vecumā ir attīstījušās daudz iemaņas, taču to nevarētu teikt par savu emociju kontrolēšanu. Dusmu lēkmes šajā vecumā ir normāla parādība, jo bērni kļūst neatkarīgi un viņiem izveidojas izpratne par savām vēlmēm, vajadzībām un idejām. Taču viņi vēl nemāk paust savas vēlmes un jūtas vārdos. Lai nomierinātu vecākus, ziniet, ka vairums bērnu pārstāj izjust dusmu lēkmes līdz četru gadu vecumam.

Parasti šajā vecumā:

- ♥ bērniem patīk teikt "Nē!", "Mans!" un "Es pats!";
- ♥ bērni vēl un vēl pārbauda vecāku radītos noteikumus un vēro, kā vecāki uz to reaģē;
- ♥ bērns vēl nav gatavs dalīties;
- ♥ bērnam ir nepieciešamas daudzas nodarbes, spēlēm atvēlēts laiks un iespējas izziņāt pasauli;
- ♥ bērni labi ievēro miega un ēšanas režīmu (pēc grafika);
- ♥ bērniem patīk atdarināt pieaugušos un "palīdzēt" mammai un tētim.

Kā rīkoties dusmu lēkmju situācijā

- ♥ Novērsiet bērna uzmanību uz kaut ko citu ("Oho, paskaties uz ugunsdzēsēju mašīnu!");
- ♥ Ļaujiet bērnam pašam izdarīt izvēli mazās dzīves situācijās ("Vai Tu vēlies ēst zirņus vai burkānus?");
- ♥ Ievērojiet dienas režīmu, kurā izklaides ir līdzsvarā ar atpūtu un veselīgu ēšanu;
- ♥ Savlaicīgi sajūti, kuras situācijas bērna varētu radīt vilšanos ("Mēs iesim uz pārtikas veikalu pirkt sastāvdaļas pusdienām. Cepumus mēs nepirksim, bet Tu vari man palīdzēt izvēlēties augļus, ko mēs ēdīsim vēlāk.").

Ja dusmu lēkmi novērst neizdodas,

lūk, daži ieteikumi, kā tikt ar dusmu lēkmju situāciju galā:

- ♥ Skaidri pateikt bērnam, ko no viņa sagaidāt, un būt pārliecinātam, ka bērns Jūs paklausīs.
- ♥ Saglabāt mieru. Jūs bērnam esat paraugs.
- ♥ Dusmu lēkmes laikā paņemot mazāku bērnu rokās, jūs viņam varat palīdzēt sajūst drošību un daudz ātrāk nomierināties.
- ♥ Aizvediet savu bērnu uz kādu klusu vietu, kur bērns var nomierināties. Runājiet maigā balsī vai atskaņojiet liegu mūziku.

Daži bērni rīko dusmu lēkmes, lai pievērtu uzmanību. Tādā gadījumā mēģiniet šādas dusmu lēkmes ignorēt, taču pievērsiet bērnam uzmanību pēc tam, kad bērns ir nomierinājies.

Mēģiniet uz dusmu lēkmēm nereaģēt pārspīlēti un saglabāt humora izjūtu.

Kad bērns dusmu lēkmē krīt gar zemi, ļoti būtiski ir saglabāt mieru un nogaidīt.

Tāpat arī nepieļaujiet, ka bērna uzvedība liek Jums zaudēt kontroli.

