

JAK POMOCI DĚTEM S PROBLÉMOVÝM CHOVÁNÍM

10 triků, které pomohou dětem s agresivním chováním a záchvaty vzteku – ve škole i doma



1. Spánek a odpočinek

Děti ve věku 4 až 12 let potřebují pro doplnění energie 10 až 12 hodin kvalitního spánku. Nedostatek spánku zhoršuje schopnost soustředění a vyvolává problematické chování.

2. Vyvážená strava a pitný režim

Nutriční hodnota a chemické složení stravy bezprostředně ovlivňují mozkové reakce. Dehydratace zásadním způsobem chování zhoršuje.



3. Umožněte dítěti, aby se spouštěči hněvu vyhnulo

Pokud dítěti umožníme vyhnout se problematické situaci, zachová si tvář, vztek mu nezatemní mozek a nespustí se u něj iracionální chování.

4. Vytvořte bezpečné místo,

na které se dítě v případě záchvatu vzteku může přesunout. Pravidla pro přesun na bezpečné místo stanovte v předstihu a s dítětem proberte v době klidu.

Stanovte přesně dobu pobytu na klidném místě.

Místo můžete vybavit kuchyňskou minutkou nebo přesýpacími hodinami.



Do denního programu zařad'te pohybové aktivity

5.

Během přestávky se proběhněte.
Zatančete si na oblíbenou hudbu.
Naučte děti skákat gumu.



6. Nabídněte možnost uměleckého vyjádření

Malujte, kreslete, tvořte koláže.
Zpívejte, vyrobte si hudební nástroje a použijte je.

7. Nabídněte pomocnou ruku

Děti můžeme naučit řadu strategií
pro zvládání vlastního hněvu.
Hovořte s dětmi o situacích, které vztek
spouštějí a společně nacvičte reakce
– pomalé dýchání,
počítání do 10, odchod.



8. Doporučte odbornou pomoc

Hněv je součástí života každého z nás. Pokud se však z hněvu stane vztek,
nekontrolovatelný do té míry, že snižuje kvalitu života, je čas pro vyhledání
odborníka na duševní zdraví.

9.

Zařad'te do denního programu relaxační techniky

V klidné a přátelské atmosféře děti naučte některé
z relaxačních technik určených pro děti.



10.

**Zvažte pořízení pomůcky
pro vydupání nebo vybití vzteku**

Různé boxovací pytle, polštáře a podložky
umožní okamžité „upuštění páry“.

