



Napad złości: plan reakcji

Według AAP, CDC i KidsHealth. Przeczytaj, zanim zdarzy się kolejny napad.

W trakcie napadu

- ☐ Zadbaj o bezpieczeństwo: usuń niebezpieczne przedmioty, a jeśli dziecko się bije, zabierz je w spokojne miejsce.
- ☐ Zachowaj spokój i mów cicho. Jeśli nie umiesz, odejdź na chwilę, zostawiając dziecko bezpiecznym.
- ☐ Nie ustępuj i nie przekupuj dziecka. Jeśli napad można zignorować, bądź w zasięgu jego wzroku.
- ☐ Gdy trzeba, przytul lub przytrzymaj dziecko albo daj krótką przerwę: ok. 1 minuty na każdy rok życia, w praktyce 3-5 minut.
- ☐ Bicia, gryzienia i rzucania przedmiotami nie ignoruj: powiedz spokojnie, że tak nie wolno.
- ☐ Nigdy nie karz dziecka za napad złości i nie stosuj kar cielesnych (zakaz w art. 96¹ Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego).

Po napadzie

- ☐ Gdy dziecko się uspokoi, pochwal je za opanowanie, na przykład: „Dobrze, że się uspokoiłeś”.
- ☐ Wróć do zabawy i nie wracaj do kłótni o to, o co poszło.

Codziennie, żeby zmniejszyć liczbę napadów

- ☐ Dziecko ma drzemkę i śpi tyle, ile potrzebuje.
- ☐ Dziecko ma regularne posiłki, a poza domem przy sobie zdrową przekąskę.
- ☐ Dzień ma przewidywalny rytm i te same zasady.
- ☐ Daję dziecku małe wybory z dwóch opcji, a nie pytanie „tak lub nie”.
- ☐ Zauważam i chwalę spokojne, dobre zachowanie dziecka (konkretnie, od razu).

Zgłoś się do pediatry, gdy:

- napady trwają ponad 15 minut (przy ponad 25 minutach lub agresji wskazana jest ocena specjalisty),
- dziecko bije, gryzie lub celowo rani siebie albo nie potrafi się uspokoić,
- dziecko wstrzymuje oddech i mdleje,
- napady nasilają się po 4. roku życia lub przeszkadzają w przedszkolu i kontaktach.



Dziennik napadów złości

Notuj przez dwa tygodnie, a potem pokaż zapiski pediatrze. Zwykle widać wzór: pora dnia, głód, zmęczenie.

Data	Godz.	Co się działo przed napadem	Minuty	Co zadziało	Uwagi

Pytania do pediatry lub psychologa

- ☐ Czy częstość i długość napadów są prawidłowe dla wieku mojego dziecka?
- ☐ Czy problemem może być słuch, mowa lub niedobór snu?