Wybuchy złości u dziecka – pakiet pierwszej pomocy

Zacznij od siebie – ale zrób to szybko!

1. **Przypomnij sobie, że złość nie jest ani złą, ani niepotrzebną emocją.**
   Złość odczuwamy wtedy gdy nasze dążenia nie zostają zrealizowane lub nasze granice zostaną naruszone. Problem nie w tym, że dzieci złość odczuwają – bo to naturalne i dobre dla zdrowia psychicznego – ale w tym, jak ją manifestują.

2. **Postaraj się być opanowany i zachowaj zimną krew.**
   Twój spokój – ton głosu, wyraz twarzy, mowa ciała – działają jak gaśnicza piana. Skorzystaj z tej supermocy!

3. **Przypomnij sobie dlaczego dzieci wybuchają.**
   Dzieci najczęściej wybuchają złością, gdyż nie wiedzą jak zarządzać złości. Innymi słowy: nie wiedzą co znaczą sygnały płynące z ich ciała i jak sobie z nimi poradzić. Ich mięśnie napinają się, czują być może ucisk w gardle, łzy cisnące się do oczu, ich oddech zaczyna przyspieszać a serce mocniej bije.

Teraz zajmij się dzieckiem:

4. **Nie walcz z dzieckiem.**
   Pamiętaj, że gracie do jednej bramki i to Ty jesteś bardziej doświadczonym graczem.

5. **Wyjaśnij dziecku co się z nim dzieje.**
   Opowiedz o sygnałach płynących z ciała i zapewnij, że to nic złego, że tak po prostu dzieje się, gdy odczuwamy złość i gniew.

6. **Pomóż dziecku ugasić ogień.**
   Zaproponuj jakiś sposób, jeśli wcześniej nie przećwiczyliście żadnych; jeśli uprzednio wykonywaliście jakieś ćwiczenia na redukcję napięcia emocjonalnego w takich sytuacjach – skorzystajcie z nabytych umiejętności.

7. **Bądź dla dziecka wsparciem.**
   Wysłuchaj, przyjmij jego emocje bez oceniania i zaprzeczania im. Ono naprawdę czuje dokładnie to, co czuje, a nie to, co Twoim zdaniem powinno czuć.

Po opanowaniu sytuacji podejmij środki zapobiegawcze na wypadek powtórnego pożaru:

8. **Gdy już temperatura emocji opadnie, porozmawiaj ze swoim dzieckiem o złości.**
   Możesz podzielić się swoimi doświadczeniami – gdzie i jak Ty odczuwasz złość w swoim ciele?
   Zachęć dziecko do wykonywania ćwiczeń z zakresu rozpoznawania i ekspresji emocji, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które dotyczą złości.

9. **Naucz dziecko komunikowania swoich potrzeb.**
   Podkreśl, że ma prawo chcieć, ale że nie wszystko i nie zawsze dostanie. Wyjaśnij, że swojego celu nie osiągnie krzykiem, piskiem i płaczem. Podpowiedz mu, jak może zrobić to inaczej.
   Przetestowanym przeze mnie sposobem jest przygotowanie przez dziecko listy argumentów (mogą to być jakieś sukcesy lub zasługi), pokazujące, że należy mu się nagroda lub, że warto na coś się zgodzić (na przykład pozwolić pójść trochę później spać w sobotę).

10. **Ważne! – wzmacniaj pożądane zachowania!**
    Jeśli przy następnej okazji dziecku uda się skorzystać z wypracowanych sposobów lub zastosować się do waszych wspólnych ustaleń, koniecznie podkreśl jego sukces. Dzieci potrzebują pozytywnych wzmocnień.

Zachęcam do wydrukowania i powieszenia na lodówkę ☺

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

psycholog