

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze złością?

Uczucie złości towarzyszy człowiekowi we wszystkich okresach jego życia. Złości się zarówno niemowlę, jak i przedszkolak czy dorosły. Kiedy niemowlę odczuwa złość, najczęściej się czerwieni, krzyczy, płacze i wymachuje kończynami. Im starsze dziecko, tym bardziej różnorodne są przejawy tego uczucia. Nierzadki jest widok przedszkolaka tupiącego ze złości, rzucającego się z krzykiem na chodnik, kiedy mama odmawia kupna loda lub zabawki. Przejawy złości mogą mieć także charakter ataku fizycznego, skierowanego na inne osoby (popychanie, bicie, szczypanie) lub na przedmioty (ciskanie wszystkim, co wpadnie w ręce, niszczenie zabawek, książek, trzaskanie drzwiami). Czasami atak jest skierowany na własną osobę (dziecko się szczypie, gryzie lub drapie). Inną formą manifestacji złości jest atak werbalny, w którym dziecko używa silnie zabarwionych emocjonalnie sformułowań, np. "Nienawidzę cię!", "Jesteś okropna!", "Nie lubię cię!" itp.



Złości nie da się uniknąć. Ważne jest zatem to, by od najmłodszych lat uczyć dzieci kierować złością w taki sposób, aby nie ona rządziła nimi, lecz aby one mogły ją mieć pod kontrolą. Nietrudno rozpoznać osobę przepełnioną złością. Ważne, by być wyczulonym na zauważanie wczesnych sygnałów złości u dziecka, by zapobiegać, a nie wzmacniać i potęgować wybuch. Typowe reakcje rodziców na atak złości u dziecka, takie jak: krzyk, używanie raniących komentarzy, groźby, nie przynoszą zwykle skutku. Wręcz przeciwnie - wzmagają niewłaściwe zachowania dziecka, podsycając wybuch. Pamiętajmy, że agresja (każdy jej rodzaj - również werbalna bądź zawarta w komunikacji niewerbalnej) rodzi agresję i nie pomaga dziecku poradzić sobie z własną złością.

Co robić, kiedy dziecko się przy nas złości?

Kiedy dziecko wyraża złość, duże znaczenie ma to, w jaki sposób reagujemy. Ważna jest zarówno nasza komunikacja niewerbalna, jak i to, co mówimy. Wpływ na nasze zachowanie mają przekonania i nastawienie do złości. Czy dajemy sobie prawo do niej? Kolejne pytanie, które warto sobie zadać: Czy dajemy innym prawo do złości? Pomagając dzieciom, musimy pamiętać, że pierwszym krokiem jest akceptacja swojej złości, danie sobie prawa do jej przeżywania i wyrażania; dopiero wtedy możemy zaakceptować emocje dziecka i mu pomóc. Pamiętajmy, że złość, jak każde uczucie, przemija. Jeżeli chcemy pomóc dziecku, by radziło sobie z negatywnymi emocjami, to w momencie, kiedy się złości: spróbujmy je

odzwierciedlić, określić jego stan: "Oj, chyba cię to rozzłościło", "Sprawiasz wrażenie rozwścieczonego", "Widzę, że jesteś bardzo zły. Na pewno masz powód, by tak bardzo się złościć. Masz prawo się złościć, chcę ci jednak pomóc poradzić sobie ze złością, by nie poraniła nikogo, również siebie". Ogólny przekaz: "Złość nie jest czymś złym. Ważne jest to, co zrobisz z tym uczuciem". W ten sposób wyrażamy akceptację dla uczuć dziecka. Złość, jak wszystkie uczucia, można zaakceptować, natomiast pewne działania należy ograniczyć: "Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, a nie pięściami". Uważnie słuchajmy i powtarzajmy spokojnym, nieoceniającym tonem to, co dziecko mówi: "Mówisz więc, że... (tu powtarzamy jego słowa)", "Usłyszałem, że powiedziałaś..."; okazujmy empatię i zrozumienie - wyobraźmy sobie, że jesteśmy na miejscu dziecka, i spróbujmy zobaczyć daną sprawę z jego punktu widzenia: "Kiedy wyobrażam sobie, że jestem w twojej skórze, to rozumiem, że możesz czuć się w ten sposób", "Z twojego punktu widzenia wygląda to tak.", "Myślę, że wiem, co masz na myśli." Starajmy się unikać prawienia morałów, poprawiania, udzielania wskazówek w trakcie napadu złości; dopiero gdy dziecko zaczyna się uspokajać i odprężać, możemy podzielić się z nim swoimi doświadczeniami. Wprowadzajmy konsekwencje dopiero wtedy, gdy zarówno my, jak i dziecko jesteśmy spokojni - w ten sposób dziecko dostaje komunikat, że to jego zachowanie jest dyscyplinowane, a nie jego emocje. Warto dzieciom czytać bajki terapeutyczne, które uczą je radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Wybuch - jak reagować, by nie wybuchnąć wraz z dzieckiem?

Jeżeli jesteśmy uważni, to wiele ataków złości możemy zatrzymać w momencie pojawienia się pierwszych symptomów z ciała w sposób podany powyżej. Jednak zdarzają się takie sytuacje, w których dochodzi do wybuchu. Wybuch jest mniej groźny, kiedy: 1. Ograniczamy liczbę bodźców ("mniej paliwa"): obniżamy i ściszymy głos, mówimy wolno, unikamy kontaktu wzrokowego, unikamy dotyku, chyba że dziecko samo go szuka, pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni). 2. Ograniczamy zasięg: nie wypominamy, w razie agresji fizycznej - przytrzymujemy dziecko. 3. Stosujemy "zawory bezpieczeństwa": dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu, ma możliwość opowiedzenia. W zależności od tego, czy zachowanie dziecka w trakcie wybuchu jest bezpieczne dla niego i otoczenia, czy nie, możemy wobec dziecka zachować się w dwojaki sposób. Pamiętajmy - niepodsycany, impulsywny wybuch trwa zazwyczaj krótko.

Co może zrobić dziecko, kiedy się złości?

W niektórych przypadkach dziecko może potrzebować fizycznego odreagowania złości. Można mu to zapewnić na kilka sposobów: rysowanie; zgniecenie kartki papieru i wyrzucenie jej; darcie kartki papieru na

małe kawałeczki; uderzanie poduszek lub materaca; użycie worka lub gruszki bokserskiej dla dzieci (w rękawicach); wojna na kulki; bieganie, skakanie. Kilka sposobów dla dziecka na wyciszenie się: liczenie do 10; pomyślenie o czymś przyjemnym; kilka głębokich oddechów; zrobienie czegoś przyjemnego; spokojna muzyka; spacer; mówienie o swoich uczuciach; techniki relaksacyjne.

W domu czy w przedszkolu warto zrobić kącik złości bądź pudełko uczuć. Wprowadza ono pewien planowy sposób radzenia sobie z uczuciami. Warto dzieciom dać możliwość skorzystania z niego za każdym razem, kiedy będą chciały zakomunikować innym o swoich uczuciach. Przygotowujemy tekturowe pudełko, na którym piszemy „Pudełko uczuć”, dekorujemy je zdjęciami ludzi, którzy są źli, smutni, szczęśliwi. Do środka pudła wkładamy: kredki i papier do rysowania złości; poduszkę złości, która ma służyć wyładowaniu emocji, kiedy dziecko jest złe; kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę” - założenie kapelusza oznacza, że jesteśmy potrzebni osobie, która ma go na głowie; woreczek na smutki - wykonujemy woreczek, do którego można wkładać zapisane na karteczkach smutki; w przypadku małych dzieci dorośli zapisują to, co chce dziecko; kiedy zbiera się już spora liczba smuteczków, można je razem z dzieckiem spalić albo zakopać; gazety do darcia lub robienia z nich kulek; chusteczki higieniczne.

Jak sobie radzić ze złością ze strony dziecka w stosunku do nas?

Często, by w ogóle można było porozumieć się z dzieckiem, trzeba zastosować technikę ochłonięcia w stosunku do dziecka, samego siebie lub obu stron. Stosowanie komunikatu Ja, np. "Nie podoba mi się, jak krzyczysz i rzucasz klockami. Kiedy się uspokoisz, to porozmawiamy".

Niektóre czynniki zewnętrzne mogą mieć duży wpływ na częstość występowania i nasilenie wybuchów złości. Celem profilaktyki zachowań agresywnych warto zwrócić uwagę na: dotlenienie pomieszczeń - brak tlenu powoduje zmęczenie i drażliwość; dostęp do wody do picia - woda niegazowana szybko dostarcza tlen do wszystkich komórek w organizmie, co wpływa korzystnie na samokontrolę zachowań. Kolory pomieszczeń - ciepłe, stonowane barwy z wesołymi motywami dziecięcymi na ścianach wpływają korzystnie na nastrój osób w nich przebywających; atmosferę w domu/przedszkolu/szkole - czy jest przyjazna, radosna, czy wręcz przeciwnie - pełna złości i nieprzyjaznego nastawienia; zachowanie opiekunów - sposobem, w jaki odnoszą się do siebie lub gości, dają przykład dzieciom oraz budują atmosferę danego miejsca; reguły - czy w ogóle są formułowane w danym miejscu, a jeśli tak - czy są jasne, czytelne, jednakowe dla wszystkich i przestrzegane; muzykę - muzyka relaksacyjna w tle wycisza i uspokaja

Przygotowała: Magdalena Dąbrowska- pedagog specjalny

Opracowane w oparciu o:

1. Gordon T., *Wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi.* Warszawa 1994..
2. Kast-Zahn A., *Każde dziecko może nauczyć się reguł. Jak ustanowić granice i wytyczyć zasady postępowania od niemowlaka do dziecka w wieku szkolnym.* Poznań 1999. Król-Fijewska M.,
3. *Trening asertywności. Scenariusz i wykłady.* Warszawa 1993.
4. MacKenzie R.J., *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać Kiedy pozwolić, kiedy zabronić w klasie?* Gdańsk 2008.
5. Molicka M., *Bajki terapeutyczne dla dzieci.* Poznań 1999.