

## Ściąga edukacyjna dla Rodziców nr 3

(Opracowanie: Monika Piekarska-Kruś- psycholog, Renata Wojtas-psycholog; PPP nr 6 w Łodzi.)

### UCZUCIA- ZŁOŚĆ

Rozwój dziecka nie przebiega harmonijnie. Okresy względnej równowagi emocjonalnej przeplatają się z okresami gwałtowności w przeżywaniu i okazywaniu uczuć. Częste huśtawki emocjonalne, intensywność w odczuwaniu i ekspresji emocji jest trudna dla naszego dziecka i nas samych, jako rodziców. Gama przeżywanych przez dziecko uczuć jest bardzo różnorodna.

Dziś zajmiemy się ZŁOŚCIĄ.

Złość, jako emocja, nie jest negatywna. Pełni ważną funkcję informującą nas, że dzieje się coś dla nas niedobrego, niebezpiecznego, przekraczającego nasze granice. Złość nie stanowi problemu. Ważne jest, co z nią zrobimy, by nie przekształciła się w agresję. O zachowaniu agresywnym mówimy wtedy, gdy jego celem jest wyrządzenie komuś lub czemuś krzywdy.

**Jak sobie radzić ze złością, by nie stała się agresją?**

#### ❖ **Zapobieganie agresji:**

- rozmowy o uczuciach, nazywanie przeżywanych przez dziecko uczuć (z małymi dziećmi można wykorzystać patyczki, na których są różne buźki z uczuciami lub żetony - dany kolor na daną emocję),
- pochwały (konkretne, zaraz po danym zachowaniu, bez słów „ale” lub „nie” np. zamiast nie przeszkadzałeś - słuchałeś uważnie),
- jasne i zrozumiałe dla dziecka zasady, naznaczenie granic i konsekwencja przy wystąpieniu zachowań agresywnych tj. dodatkowe zadanie, utrata przywilejów, wykluczenie z zabawy,
- opracowanie „kodeksu złości” - na dużym kartonie piszemy lub rysujemy, co można robić, gdy się złościmy a czego robić nie wolno; warto kodeks mieć powieszony w widocznym miejscu,
- skuteczne wydawanie poleceń, czyli **5-krokowy sposób na wysłuchanie i realizowanie poleceń** przez dziecko:

1. Podejść do dziecka;
2. Nawiązać kontakt z dzieckiem;

3. Wydaj krótkie polecenie, najlepiej bez „nie”;
4. Poproś, by dziecko powtórzyło polecenie;
5. Sprawdź i dopilnuj, czy dziecko wykonało polecenie.

***Zawsze wzmocnij wykonanie polecenia!!***

❖ **Konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością:**

- znalezienie przyczyny złości - pytanie w głowie: „Jaka za nią stoi potrzeba? Czego moje dziecko potrzebuje, że wpada złość?”
- skrzynia złości, kącik złości - miejsce wyciszenia (o tym pisaliśmy w poprzednim artykule),
- malowanie złości na papierze, darcie papieru, gazet,
- wytupywanie złości,
- poduchy złości - zrób poduszkę, która będzie miała zezłoszczoną minę, zawsze będzie można ją mocno zgnieść, by „wycisnąć” złość,
- aktywność fizyczna np. bieganie (może być w miejscu), wyskakiwanie,
- spłukanie złości w kranie lub poprzez spuszczenie z wodą w toalecie,
- wykrzyczenie złości np. szeptem!
- nauka oddychania, relaksacji,
- odrysowanie postaci z miejscami, gdzie dziecko czuje złość, po to by ją dobrze rozpoznawać,
- skalowanie złości: poproś dziecko, by np. na skali od 1-10 określiło natężenie odczuwanej złości: 1 - minimalne natężenie a 10 - maksymalne natężenie, młodsze dzieci można poprosić o pokazanie przy pomocy odległości dłoni, jak duże na tą chwilę jest uczucie, które odczuwają,
- do 3 r.ż najlepsze jest ignorowanie, odwracanie uwagi; ignorowanie stosujemy przy zachowaniach, które nie są niebezpieczne,
- konsekwencje naturalne (brak uwagi, posprzątanie po sobie),
- przede wszystkim rozmowa, ale nie w trakcie wybuchu,
- komunikowanie odczuwanych emocji wprost (jeśli jest taka możliwość).

**KOMUNIKAT typu JA** - są to wypowiedzi, które zaczynają się od słowa JA i mówią o naszych odczuciach. Używamy ich, kiedy chcemy powiedzieć, jak na nas działa zachowanie

czy też słowa naszego rozmówcy oraz jak na nie reagujemy: „Jest mi przykro/ czuję złość, kiedy opowiadasz, to, o czym ci mówiłam w sekrecie, innym koleżankom”.

#### A teraz coś dla kochającego się rodzeństwa ☺

##### ❖ Program awaryjnym odwołujący się do sztywnej reguły przy bójkę dzieci:

1. Przerwać walkę.
2. Rozdzielić dzieci.
3. Zwrócić się do dzieci po imieniu, a potem spróbować nazwać uczucia, jakie mogą przeżywać dzieci. Takie postępowanie wyciszy emocje u dzieci a rodzic nie jest wtedy prokuratorem tylko rodzicem „pochylającym się” nad ich uczuciami.

##### ❖ Jak sprytnie ominąć wybuch złości, jeśli się da:

- Rozmowa na inny temat,
- Zwrócenie się do dziecka z prośbą o pomoc,
- Odwrócenie uwagi,
- Przytulenie,
- Zapropionowanie jakiejś czynności,
- Danie czasu sobie i dziecku,
- Bycie przy dziecku, czyli jest Ci trudno - jestem z Tobą,
- Wzmocnienie - pochwała dziecka np. za coś, co wcześniej zrobiło,
- Żart, rozminowanie sytuacji za pomocą uśmiechu,
- Spokojna rozmowa,
- Słuchanie muzyki,
- Aktywność ruchowa - taniec, ćwiczenia.

#### Bibliografia:

- „Sposób na trudne dziecko”- A. Kołakowski, Agnieszka Pisula; GWP; Sopot 2019,
- „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”- A. Faber, E. Mazlish; Media Rodzina 2001,
- „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców cz. 1”- J. Sakowska; Ośrodek Rozwoju Edukacji; Warszawa 2010.

**Opracowanie :** Monika Piekarska-Kruś- psycholog,  
Renata Wojtas-psycholog;  
PPP nr 6 w Łodzi.