

ZŁOŚĆ

„Każdy może odczuwać złość.
Nawet najbardziej spokojna osoba.”



ZŁOŚĆ - WAŻNA EMOCJA DZIECKA

Złość to naturalna i potrzebna emocja, która pojawia się u każdego – zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Informuje nas o tym, że coś jest dla nas trudne, niesprawiedliwe lub że nasze potrzeby nie są zaspokojone.

Złość sama w sobie nie jest zła – ważne jest to, jak ją wyrażamy.



Dlaczego dzieci się złością?

- gdy są zmęczone, głodne lub przebudżcowane
- gdy coś im się nie udaje
- gdy czują się niezrozumiane
- gdy muszą przestrzegać zasad, których nie lubią

Czego unikać?

- bagatelizowania („Nic się nie stało”)
- zawstydzania („Nie zachowuj się jak dzidzius”)
- karania za emocje



Sposoby na zmniejszenie złości:

- Nadmuchiwanie balona, aż pęknie: pozwala na gwałtowne rozładowanie napięcia.
- Ćwiczenia gimnastyczne: np. podskoki, bieganie czy przysiady, które pomagają "spalić" energię gniewu.
- Krzyczenie: dopuszczalne, ale w wyznaczonym, bezpiecznym miejscu (np. w swoim
- Poproszenie dziecka o pomoc: np. „Olu, mam problem...”, co zmienia rolę dziecka i angażuje je w pozytywne działanie.
- Przytulenie: wzięcie dziecka na kolana i okazanie mu fizycznego wsparcia.
- Bycie przy dziecku: sama obecność rodzica może działać kojąco.
- Zaproponowanie przyjemności: np. puszczenie baniek mydlanych.
- Odwracanie uwagi: wskazanie na coś interesującego na zewnątrz (np. przejeżdżający wóz strażacki).
- Wymyślenie zabawy lub rozmowa na zupełnie inny temat.



Jak ciało reaguje na złość?

- przyspieszony oddech;
- ucisk w gardle;
- przyspieszone bicie serca;
- intensywne napięcie mięśni, które może prowadzić do drżenia ciała;
- zwiększona wrażliwość na bodźce;
- reakcja przewodu pokarmowego np.: wrażliwość ucisku w żołądku;
- postawa świadcząca o gotowości

ROZPOZNAJ ZŁOŚĆ



donawiazania walki lub ucieczki

Popracuj nad komunikacją. Umiejętność mówienia o swoich emocjach, potrzebach i oczekiwaniach zwiększa szanse na świadome odczuwanie złości i nieeskalowanie sytuacji.

Radzenie sobie ze złością to tak naprawdę umiejętność identyfikowania jej w konkretnej sytuacji, nazwania tego, przed czym chce nas ostrzec i do czego zmobilizować. Potrafiąc odczytać ostrzeżenie we właściwy sposób, możemy podjąć adekwatne kroki do tego, żeby zmienić niekorzystną dla nas sytuację.





WYBUCHY ZŁOŚCI U DZIECKA - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

1

ZAUWAŻ, ŻE ZŁOŚĆ NIE JEST ZŁĄ EMOCJĄ

Kiedy odczuwamy złość, orientujemy się, że dana sytuacja nam nie służy. Problem dotyczy nie tego, że dzieci ją odczuwają – bo to dobrze -, ale tego jak ją manifestują.

2

SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ DLACZEGO DZIECKO WYBUCHA

Dzieci najczęściej wybuchają, bo nie wiedzą jak inaczej dostać to, czego chcą, ale także nie wiedzą jak sobie poradzić z tym, że ich ciało się napina, zaczynają szybciej oddychać itd.

3

NAUCZ DZIECKO KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY

Naszym podstawowym zadaniem jest nauczyć nasze dziecko, że cele osiąga się nie krzykiem, przemocą, piskiem, wymuszaniem, że te metody nie są skuteczne.

4

POSTARAJ SIĘ BYĆ OPANOWANY, ZACHOWAĆ SPOKÓJ

Wyjaśnij dlaczego nie możesz się zgodzić na daną aktywność, stosuj krótkie komunikaty, nie dyskutuj, spowolnij ruchy, zabierz dziecku "widownię", gdy zachowuje się niewłaściwie.

5

NIE WALCZ ZE SWOIM DZIECKIEM

Nie dyskutuj z histeryzującym dzieckiem, nie krzycz na nie, nie wdawaj się w dyskusje. Staraj się nie prowokować dziecka, nie dogaduj, nie wpatruj się w nie, uspokój oddech.

6

POMÓŻ DZIECKU ZNALEZĆ SPOSÓB RADZENIA SOBIE

Wskaż mu, które z zachowań są społecznie akceptowalne oraz jak opanować swoją złość. Pomyślcie co dziecko może zrobić, gdy się zezłości, jak się opanować, jak uspokoić emocje.

7

BĄDŹ DLA DZIECKA WSPARCIEM, POMOCĄ

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, staraj się je zrozumieć, nieustannie poznawać. Łatwiej będzie Ci unikać takich sytuacji w przyszłości. Pamiętaj, że dzieci potrzebują wzmocnień.

TY WIDZISZ **ZŁOŚĆ**, A TWOJE DZIECKO MÓWI...



SŁUCHAJ, ŻEBY POMÓC!