

MOJE DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI

W życiu każdego człowieka emocje odgrywają bardzo istotną rolę. Mają silny związek z motywacją do wykonywania różnych zadań, z naszym nastawieniem



i przekonaniami dotyczącymi innych ludzi i świata. Mają także wpływ na podejmowane decyzje. Nie ulega wątpliwości, że bardziej lubimy te przyjemne uczucia – zarówno sami wolimy je przeżywać jak i obserwować je u innych. Złość to jedna z tych „nieproszonych” emocji, często o dużej

intensywności, w obliczu której nie zawsze wiemy, jak zareagować. Jeśli pojawia się u dziecka, może wręcz wywoływać zdziwienie, skąd się wzięła i do jakich zachowań może prowadzić.

Złość – jakie informacje ze sobą niesie?

Złość powstaje wówczas, gdy ktoś przekracza nasze granice psychologiczne czy fizyczne lub pojawia się przeszkoda na drodze do realizacji naszych celów. To właśnie dzięki złości potrafimy zmobilizować swoje siły do działania i pokonania trudności. Jednak z drugiej strony może ona prowadzić do nieprzemysłanych działań podejmowanych pod wpływem impulsu, sprawiania przykrości innym oraz ranienia siebie. Jest ona również formą ekspresji własnego Ja. Dziecko okazując złość próbuje pokazać swoją niezależność od rodziców czy opiekunów, stara się podkreślić, że jest indywidualną jednostką, która chce sama decydować o sobie, mimo że nie zawsze jest na to gotowe.

Złość i zachowania, które ona za sobą pociąga, możemy porównać do wierzchołka góry lodowej wyłaniającego z powierzchni wody. Natomiast wszystko to, co złożyło się na jej powstanie to ogromna część schowana pod wodą, której nie widać na pierwszy rzut oka. Spojrzenie na to z tej perspektywy i próba dotarcia do przyczyn złości bardzo ułatwia przeżywanie i poradzenie sobie z nią, a także zaakceptowanie jej.



grafika zaprojektowana przy użyciu zasobów z portalu Freepik.com

Znajomość drugiej osoby, także naszego dziecka, ułatwia nam przewidywanie jej zachowań. Wiemy jakie są jej preferencje, czego szczególnie nie lubi, co ją denerwuje, dlatego łatwiej nam jest nie dopuszczać do eskalacji nieprzyjemnych emocji. Nie jesteśmy jednak w stanie wszystkiego kontrolować.

Jak wspierać dziecko w silnych emocjach?

→ Po pierwsze, „odciąć” **dziecko od źródła złości** – zabrać z pola widzenia przedmiot, którego nie może dostać; oddalić się od innego dziecka, które wywołało złość, itp.; w pomieszczeniu gdzie jest pełno ludzi najlepiej je opuścić i znaleźć miejsce, gdzie będzie mogło uspokoić się bez grona obserwatorów. W momencie eskalacji złości lepiej powstrzymać się od uspokajania, a tym bardziej od napominania i pouczania, gdyż w momencie wybuchu silnych emocji racjonalne myślenie ustępuje miejsca obszarom mózgu odpowiedzialnym głównie za odczuwanie. Najlepiej pozwolić na bezpieczne wyładowanie energii, którą niosą ze sobą emocje i naturalne wyciszenie się, będąc obecnym przy dziecku.

- **Pocieszanie** – dopiero wówczas, gdy złość minie. Mówmy spokojnym, łagodnym tonem, możemy przytulić, pokołysać, jeśli dziecko jest już na to gotowe. Pamiętajmy, że wybuch złości czasem dla samego dziecka może być zaskoczeniem. Ono dopiero uczy się rozpoznawać własne emocje, obserwuje ich pojawianie się w różnych sytuacjach, nie potrafi jeszcze odpowiednio regulować swojego zachowania w stosunku do wewnętrznych napięć, dlatego samo może nie wiedzieć, dlaczego jeszcze przed chwilą z krzykiem uderzało pięściami o podłogę. Potrzebuje więc pocieszenia i zrozumienia tego, co się stało.
- **Nazwanie emocji** – teraz jest czas na nazwanie emocji, najlepiej w kontekście do sytuacji: „Zezłościłeś się, bo bardzo chciałeś ten samochodzik, ale nie możemy go dzisiaj kupić”, „Byłeś bardzo zły i smutny, bo chciałeś połuścić się na huśtawce, a ciągle była zajęta. Rozumiem Cię, ale nie mogę pozwolić, żeby inne dziecko było bite”. Ważne jest zaakceptowanie każdego pojawiającego się stanów emocjonalnych i ewentualne wyrażenie niezgody na idące za tym negatywne zachowania. Pamiętajmy o tym, że negatywnie oceniamy zachowanie dziecka, a nie samo dziecko.
- **Pokazanie alternatywnych sposobów wyrażania złości** – nie chodzi tu o odwrócenie uwagi dziecka, aby zapomniało o co było złe, bo złość niesie ze sobą pewną energię, która musi znaleźć swoje ujście. Warto jednak zaproponować dziecku, co innego oprócz rzucania przedmiotami wokół siebie i pokładania się z krzykiem na podłodze może zrobić, np. można mocno i szybko tupać nogami, zaciskać pięści, zgniatać kartkę papieru w kulkę, podskakiwać, uderzać pięściami w poduszkę, odbijać piłkę, głęboko oddychać, pobiegać, pojeździć na rowerze, napić się wody, itp.

Pamiętajmy, że dziecko bacznie się przygląda i naśladuje zachowania rodziców, także w zakresie wyrażania emocji. Warto zatem odpowiedzieć sobie na pytanie: „W jaki sposób ja wyrażam swoją złość?”.

Polecana literatura:

„Złość i agresja u dzieci. Pomóż dziecku uporać się z trudnymi emocjami”, Thomas B. Brazelton, Joshua D. Sparrow

„W sercu emocji dziecka. Jak nauczyć się rozumieć uczucia dziecka” Isabelle Filliozat

„Co robić, gdy się złościysz. Techniki zarządzania złością” Dawn Huebner