

JAK POMÓC DZIECKU WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ?

Rodzice, dbając o prawidłowy rozwój emocjonalny swoich dzieci, zdają sobie sprawę jak ważne jest akceptowanie i przyzwalanie na wyrażanie wszystkich doświadczanych przez dziecko uczuć. **Problem pojawia się, gdy rodzic konfrontuje się z przeżywaną przez dziecko złością.** Zastanawia się wówczas, czy może pozwolić na to, aby maluch w napadzie furii niszczył swoje zabawki, bił rodzeństwo, wyrwał zabawki czy pokładał się z krzykiem na podłodze? **Pamiętajmy, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem.**

Naszą rolą jest nauczenie malucha, jak w sposób akceptowalny społecznie może poradzić sobie z własną złością i frustracją.

Złość jest emocją, potrzebną w życiu jak każda inna i ma swoją specyficzną rolę. Pozwala nam na stawianie granic innym osobom, wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić. Informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i potrzebę obrony własnej przestrzeni.

Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.

Jak pomóc dziecku wyrażać złość:

- domagaj się, aby **dziecko mówiło o tym co czuje**. Często maluchy reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości. Możemy modelować takie wypowiedzi dziecka, odzwierciedlając jego emocje słowami: *„Rozumiem, że się jesteś zły. Złóścisz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”*.
- mów dziecku o własnych uczuciach, np.: *„Jestem zły, ponieważ...”* albo: *„Boję się gdyż...”*. Dzięki temu dziecko zrozumie, że **należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje**.
- rozmawiaj z dzieckiem o tym co się z nim działo, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny.
- wyjaśniaj, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. Opisz czego nie wolno robić, jakie ma to skutki.
- rozmawiaj z dzieckiem na temat złości, sytuacji które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np.: *„Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?”*, *„Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?”*
- pamiętaj, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań- także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczysz, trzaskasz drzwiami, rzucasz gazetą, itp. bądź pewien, że będzie cię naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania. **Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka, jak może radzić sobie ze złością**
- baw się z dzieckiem w *„Kiedy jestem zły”*. Usiądźcie na podłodze, niech każdy z was po kolei pokaże co robi, kiedy jest zły
- zaproponuj dziecku namalowanie uczucia, które je ogarnia gdy traci nad sobą panowanie. Zachęć je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym co przeżywa
- narysuj wspólnie z dzieckiem, różne zachowania ludzi, gdy czują złość (każde na oddzielnej kartce), np. skaczą, krzyczą, niszczą rzeczy, biegają, mówią o tym, idą

pojeździć na rowerze. Im więcej wygenerujecie pomysłów, tym lepiej. Następnie podzielcie z dzieckiem rysunki, na te przedstawiające sposoby, które kogoś krzywdzą, sprawiają komuś przykrość i na te, które tego nie czynią

- **pozwól dziecku na napady złości**, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Stwórz w mieszkaniu miejsce, tzw. „*kącik złości*”, w którym dziecko będzie mogło wyładować swoją złość. Możesz umieścić tam gazety, które może pognieść lub porwać, plastelinę do ugniatania, poduszkę, którą może uderzyć, plastikową osłonę z bąbelkami powietrza. Za każdym razem, gdy czujesz że zbliża się napad złości, zaprowadź dziecka do kącika
- **chwal i nagradzaj dziecko** za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem
- czytaj dziecku bajki, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np.: „*Smok Lubomil i tajemnice złości*” autorstwa Wojciecha Kołyszko lub „*Po co się złościć?*” Elżbiety Zubrzyckiej. Możesz sam opowiadać historyjki, w których brakuje zakończenia- dziecko ma wówczas szansę samodzielnego wymyślenia, jak bohater bajki sobie poradził, nie krzywdząc nikogo

Opracowała: Dorota Wilczek

Źródło: <https://przedszkole-zolynia.edupage.org/a/pedagogizacja-rodzicow>