

NIE DAJ SIĘ ZŁOŚCI!

Złość jest uczuciem, którego doświadcza każdy człowiek. Również dzieci natura obdarzyła wszelkimi mechanizmami do odczuwania i okazywania niezadowolonia. Kiedy dzieci nie wiedzą jak sobie poradzić ze złością, ich wzburzenie przybiera niewłaściwą formę. Gniew dziecka, tak samo jak u osoby dorosłej, nie kończy się tylko na wewnętrznym wrzeniu. Złość mówi nam, że ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego, co chcemy. Albo dostać tego, czego potrzebujemy. Albo, że ktoś chce nam wyrządzić krzywdę. Złość pozwala nam wówczas znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę lub obronić się przed zagrożeniem. Kiedy pojawia się złość, ciało zwykle ma ochotę robić coś gwałtownego: gryźć, kopać tupać, krzyczeć i niszczyć. To zupełnie naturalne. Złość nie likwiduje samej przyczyny zdenerwowania.

W niniejszym artykule pragnę przedstawić kilka sposobów na to, jak radzić sobie z uczuciem złości, jak nauczyć dziecko opanowywać gniew czy też nie dopuszczać do wściekłości, wzburzenia. Najważniejsze to uświadomić sobie i dziecku, że **złość nie jest niczym złym, mamy prawo okazywać ją na różne sposoby. Musimy jednak uważać, by nie zrobić przy tym krzywdy komuś innemu albo sobie.** Trzeba akceptować gniew jako jedno z uczuć - oznakę niepowodzenia, sfrustrowania, niezadowolonia. **Nie powinno się tłamsić złości** - konsekwencją tego, mogą być problemy zdrowotne bądź nagły niepokonany wybuch agresji. Wówczas u dzieci pojawiają się problemy psychosomatyczne i autoagresja. Niestety to najczęściej przekazujemy dziecku, mówiąc na przykład: „brzydko się tak złościć, bądź grzeczny”. **Niepokojące jest to, że aż 90% przedszkolaków myśli, że „nie wolno się złościć”.** Bądźmy czujnymi obserwatorami dziecka, **uczmy rozpoznawać i nazywać emocje** (właściwy komunikat to na przykład: „widzę, że się bardzo złościś, jestem gotowy cię wysłuchać, kiedy tylko będziesz w stanie rozmawiać”). Przede wszystkim zachowajmy spokój, nie reagujmy krzykiem. Uważajmy, by nie nagradzać objawów złości czy agresji: niech wybuch złości nie spowoduje w nas pozwolenia na wszystko czy też skupienia uwagi na dziecku. Kładźmy nacisk na zasady dobrego wychowania, uczy my dobrych manier. **Ustalmy z dzieckiem co wolno, a czego zabraniamy w sytuacji wzburzenia.** Chwalmy dziecko za każdy przejaw przestrzegania ustaleń. Hamujmy zachowania agresywne. Każdy powinien wiedzieć, jak można w dopuszczalny sposób okazywać niezadowolonia, jak słuchoać i jak negocjować rozwiązanie - łatwo przekazać to poprzez zabawę z dzieckiem i odgrywanie różnych sytuacji. Uczmy dziecko, w jaki sposób zdecydowanie, lecz spokojnie obstawać przy swoich racjach. **Ucząc je argumentowania i szukania uczciwego rozwiązania sytuacji poprzez rozmowę, wyeliminujemy gniew jako narzędzie negocjacji.** Rozwijajmy u dzieci empatię - tu z pomocą przychodzi wzruszające książeczki czy też opieka nad zwierzątkiem oraz nasze zachowanie, które obserwują

dzieci. Pokażmy dziecku, że tylko pokojowe rozwiązania przynoszą korzyści obu stronom. Kiedy dziecko się z kimś dzieli, każde coś dostaje, a kiedy potrafi się zamieniać w zabawach, wszyscy dobrze się bawią. Ograniczajmy dziecku filmy, gry i piosenki propagujące przemoc. Powiedzmy dziecku, że niezadowolenie najlepiej wyrażać słowami, a nie czynami. Gdy to robi, wysłuchajmy je uważnie. Spróbujmy się dowiedzieć, co wywołało złość. Często **samo wyartykułowanie powodu złości, nazwanie, powiedzenie głośno pomaga ją obniżyć lub się jej pozbyć.** Nauczmy dziecko prostych metod kontroli złości: niech weźmie trzy głębokie wdechy, policzy do 10 bądź poprosi o pomoc jeśli sobie z czymś nie radzi. Jeżeli gniewa się na nas, niech nam o tym powie słowami, a nie krzykiem. Starsze dzieci czy też dorośli mogą korzystać z technik relaksacji i wizualizacji, aby odzyskać spokój i wyciszyć się.

Złość równoznaczna jest z ogromnym wewnętrznym napięciem, które trzeba rozładować. Tu z pomocą przychodzi wszelka aktywność sportowa. Proponuję, aby w każdym domu powstał również **kącik złych humorów**, w którym będzie można bezpiecznie wyrażać złość i frustrację, na przykład: „wytupać złość”, poboksować poduszkę, opisać swoje myśli na kartce, a następnie podrzeć ją na drobne kawałki, podrzeć stare gazety, narysować złość na wielu kartkach - bazgrać aż „przejdzie” bądź stworzyć „wściekły” obrazek czy też ugniatć plastelinę i na niej „się wyładować”, zatańczyć „taniec złości”. **Małym dzieciom pomaga mówienie do siebie**, na przykład: „jestem wściekły, ale nie będę nikogo kopać, bicie boli” albo „złoszczę się na X, ale nie będę krzyczeć”. Zawsze dajmy wzburzonemu dziecku czas na uspokojenie. Pamiętajmy, że rozgniewany człowiek, również ten mały człowiek, mówi często rzeczy, których potem żałuje i tak na prawdę nie myśli. Sprzymierzeńcem w radzeniu sobie z gniewem, frustracją i złością u dzieci jest śmiech. **Gniew boi się śmiechu** - jeśli w jakiś sposób uda nam się rozśmieszyć dziecko, będzie to taki stan emocjonalny, którego nie da się pogodzić z wściekłością czy też agresją.

Czasem, mimo starań trzeba jednak udać się do specjalisty - takim wskazaniem będą sytuacje, kiedy dziecko: często bije inne dzieci, swym gniewem sprawia, że stajemy się wobec niego agresywni, szantażuje psychicznie, grozi nam bądź jest na tyle duże, że może zrobić nam krzywdę, ma w sobie agresję, która zdaje się narastać, wykazuje okrucieństwo wobec zwierząt. My, dorośli często gubimy się w emocjach i nie radzimy sobie z trudnymi sytuacjami. Jeszcze trudniejsze są one dla naszych dzieci - nie zapominajmy więc ich wspierać: obserwować i podpowiadać, jak sobie radzić.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
tel. 783 133 336