Jak pomóc dziecku radzić sobie ze złością?

Uczucie złości towarzyszy człowiekowi we wszystkich okresach jego życia. Złości się zarówno niemowlę, jak i przedszkolak czy osoba dorosła.

Przejawy złości uzależnione są od wieku. Bardzo częstym widokiem jest obraz przedszkolaka tupiącego ze złości, krzyczącego w sklepie czy rzucającego się na podłogę po tym, jak rodzic odmówi kupna zabawki czy słodyczy. Przejawy złości mogą mieć także charakter ataku fizycznego skierowanego na inne osoby bicie, szczypanie, popychanie), lub na przedmioty (rzucanie wszystkim, co ,,wpadnie" w ręce, niszczenie zabawek, trzaskanie drzwiami, itp.). Czasami atak może być skierowany na własną osobę (dziecko się drapie, szczypie lub gryzie). Inną formą manifestowania niezadowolenia może być atak werbalny, kiedy dziecko używa silnie zabarwionych emocjonalnie sformułowań , np: ,,Nienawidzę cię!", ,,Jesteś okropna!" , ,,Nie lubię cię!", itp.

U dziecka w wieku przedszkolnym złość mogą wywoływać zakazy ze strony dorosłych, np: gdy ktoś nie pozwala wykonywać mu określonej czynności, przerywa zabawę, odbiera zabawkę, słodycze. Czasami czynnikiem wywołującym silne emocje jest własna nieporadność dziecka, lub nieudane kontakty z rówieśnikami.

Uczucie złości jest nieuniknione w życiu człowieka, zarówno małego, jak i dorosłego. Ważne jest zatem to, żeby od najmłodszych lat uczyć dziecko kierowania złością w taki sposób, aby umiało nad nią zapanować, poradzić sobie z własnymi emocjami.

Ważne jest także, żeby być wyczulonym na zauważanie pierwszych sygnałów złości u dziecka, aby im zapobiegać, wyciszać, a nie pogłębiać. Typowe reakcje rodziców na wybuchy złości u dziecka (takie jak np: gniew, krzyk, groźby, dawanie klapsów), nie przynoszą efektów, a wręcz przeciwnie, potęgują niewłaściwe zachowania, wzmacniają je.

Co robić, kiedy dziecko się przy nas złości, na coś, na kogoś czy na siebie ?

Kiedy dziecko się złości, duże znaczenie ma to, w jaki sposób reagujemy. Ważna jest zarówno nasza komunikacja niewerbalna, jak i to, co mówimy. Wpływ na nasze zachowanie mają przekonania i nastawienie do złości. Czy dajemy sobie prawo do niej? Kolejne pytanie, które warto sobie zadać: Czy dajemy innym prawo do złoszczenia się? Pomagając dzieciom, musimy pamiętać, że pierwszym krokiem jest akceptacja swojej złości, danie sobie prawa do jej przeżywania i wyrażania; dopiero wtedy możemy zaakceptować emocje dziecka i mu pomóc. Pamiętajmy, że złość, jak każde uczucie, przemija.

Jeżeli chcemy pomóc dziecku, by radziło sobie z negatywnymi emocjami, to w momencie, kiedy się złości:

* spróbujmy określić jego stan: "Oj, chyba cię to rozzłościło",

"Sprawiasz wrażenie rozwścieczonego", "Widzę, że jesteś bardzo zły; Na pewno masz powód, by tak bardzo się złościć; Masz prawo się złościć, chcę ci jednak pomóc poradzić sobie ze złością, by nie poraniła nikogo, również ciebie"; **ogólny przekaz**: "Złość nie jest

czymś złym. Ważne jest to, co zrobisz z tym uczuciem"; w ten sposób **wyrażamy akceptację** dla uczuć dziecka;

* złość, jak wszystkie uczucia, można zaakceptować, natomiast pewne działania należy ograniczyć:

"Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, a nie pięściami";

* uważnie słuchajmy i powtarzajmy spokojnym, nie oceniającym tonem to, co dziecko mówi:

"Mówisz więc, że... (tu powtarzamy jego słowa), "Usłyszałem, że powiedziałeś...";

* okazujmy empatię i zrozumienie - wyobraźmy sobie, że jesteśmy na miejscu dziecka, i spróbujmy zobaczyć daną sprawę z jego punktu widzenia:

"Kiedy wyobrażam sobie, że jestem w twojej skórze, to rozumiem, że możesz czuć się w ten sposób", "Z twojego punktu widzenia wygląda to tak.", "Myślę, że wiem, co masz na myśli.";

* starajmy się unikać prawienia morałów, poprawiania, udzielania wskazówek w trakcie napadu złości; dopiero gdy dziecko zaczyna się uspokajać i odprężać, możemy podzielić się z nim swoimi doświadczeniami;

* wprowadzajmy konsekwencje dopiero wtedy, gdy zarówno my, jak i dziecko jesteśmy spokojni - w ten sposób dziecko dostaje komunikat, że to jego zachowanie jest dyscyplinowane, a nie jego emocje;

* warto dzieciom czytać bajki terapeutyczne, które uczą je radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Jak reagować, by nie wybuchnąć wraz z dzieckiem?

Jeżeli jesteśmy uważni, to wiele ataków złości możemy zatrzymać w momencie pojawienia się pierwszych symptomów. Jednak zdarzają się takie sytuacje, w których dochodzi do wybuchu. **Wybuch jest mniej groźny, kiedy:**

1.Ograniczamy liczbę bodźców :

- obniżamy i ściszamy głos,
- mówimy wolno,
- unikamy kontaktu wzrokowego,
- unikamy dotyku, chyba że dziecko samo go szuka,
- pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni).

2.Ograniczamy zasięg:

- nie wypominamy,
- w razie agresji fizycznej - przytrzymujemy dziecko.

3.Stosujemy tzw. "zawory bezpieczeństwa":

- dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu,
- ma możliwość opowiedzenia.

W zależności od tego, czy zachowanie dziecka w trakcie wybuchu jest bezpieczne dla niego i otoczenia, czy nie, możemy wobec dziecka zachować się w **dwojaki sposób**. W przypadku kiedy niewłaściwe zachowanie dziecka jest jednocześnie bezpieczne dla niego i otoczenia, dobrą reakcją jest nie zwracanie uwagi na dziecko i czekanie, aż się samo uspokoi. Jest to trudne dla dziecka, ale wymaga także cierpliwości i opanowania dorosłych - dziecko w tym momencie jest w takich emocjach, że czyjaś uwaga potęguje napięcie i zdenerwowanie. Jedyny komunikat, który możemy przekazać, to informacja, że kiedy się uspokoi, możemy spróbować pomóc mu rozwiązać problem, lub pokazanie pozytywów: "Jak się uspokoisz, to będziesz miał więcej czasu na zabawę".

Gdy jednak dochodzi do zachowań, w których zagrożone jest bezpieczeństwo dziecka lub innych osób z otoczenia albo może dojść do poważnego zniszczenia cennych rzeczy, podstawową strategią jest technika holding (od ang. hold - trzymać). Polega ona na zapewnieniu dziecku bezpieczeństwa poprzez unieruchomienie go, czyli przytrzymanie dziecka, posadzenie na swoich kolanach lub na podłodze bez rozmowy i innej formy uwagi (pytania, krzyk, bicie, negocjacje), gdyż każda rozmowa jako forma uwagi przedłuży wybuch. Jedyna informacja, która jest możliwa, to: "Mogę puścić tylko takie dziecko, które jest spokojne i mówi do mnie cicho". Ta technika jest skuteczna w wielu przypadkach - zapewnia ona pełne miłości, silne i bezpieczne granice, gdy dziecko traci panowanie nad sobą.

Wskazówki, by ten sposób postępowania był bezpieczny i skuteczny:

- jeśli odczuwamy silny lęk lub złość, to nie próbujmy tej techniki - nasze uczucia zasilą strach i złość dziecka i pogorszą sytuację;
- trzymajmy dziecko od tyłu, najlepiej jeśli siedzi nam na kolanach; uważajmy na głowę - na wypadek gdyby dziecko odrzucało głowę w tył;
- w naszym objęciu powinna być zarówno miłość, jak i siła - trzymamy mocno, ale nie za mocno, łagodnie, ale nie za łagodnie;
- ta technika wymaga poświęcenia jej trochę czasu - bądźmy na to przygotowani i chętni, gdyż nie kończąc procesu, możemy bardziej zaszkodzić, niż pomóc - trzymajmy dziecko i czekajmy, aż się uspokoi i odpręży; może się zdarzyć, że w miarę wygasania złości, dziecko będzie płakało albo zaśnie.

Co może zrobić dziecko, kiedy się złości?

W niektórych przypadkach dziecko może potrzebować fizycznego odreagowania złości. Można mu to zapewnić na kilka sposobów:

- kierowana zabawa lalkami - agresja występuje pomiędzy postaciami zabawy;
- rysowanie; zgniecenie kartki papieru i wyrzucenie jej;
- darcie kartki papieru na małe kawałeczki;
- uderzanie poduszek lub materaca na przykład pałkami zrobionymi z miękkiego materiału;
- użycie worka lub gruszki bokserskiej dla dzieci (w rękawicach);
- wojna na kulki; bieganie, skakanie.

Kilka sposobów dla dziecka na wyciszenie się:

- liczenie do 10;
- pomyślenie o czymś przyjemnym;
- kilka głębokich oddechów;
- zrobienie czegoś przyjemnego;
- spokojna muzyka;
- spacer;
- mówienie o swoich uczuciach;
- techniki relaksacyjne.

W domu czy w przedszkolu **warto zrobić kącik złości lub pudełko uczuć**. Wprowadza ono pewien planowy sposób radzenia sobie z uczuciami. Warto dzieciom dać możliwość skorzystania z niego za każdym razem, kiedy będą chciały zakomunikować innym o swoich uczuciach. Przygotowujemy tekturowe pudełko, na którym piszemy **Pudełko uczuć**, dekorujemy je zdjęciami ludzi, którzy są źli, smutni, szczęśliwi. Do środka pudła wkładamy:

- kredki i papier do rysowania złości;
- poduszkę złości, która ma służyć wyładowaniu emocji, kiedy dziecko jest złe - można mu ją podać, by waliło w nią pięściami lub w nią krzyczało;
- kapelusz - „Zwróćcie na mnie uwagę" - założenie kapelusza oznacza, że jesteśmy potrzebni osobie, która ma go na głowie;
- woreczek na smutki - wykonujemy woreczek, do którego można wkładać zapisane na karteczkach smutki; w przypadku małych dzieci dorośli zapisują to, co chce dziecko; kiedy uzbiera się już spora liczba smuteczków, można je razem z dzieckiem spalić albo zakopać;
- gazety do darcia lub robienia z nich kulek;
- chusteczki higieniczne.