

ZŁOŚĆ U DZIECI - WSKAZANIA DLA RODZICÓW

Niszczy zabawki, krzyczy, wali pięściami w ścianę, rzuca przedmiotami. Bije rodzeństwo i kolegów z klasy. Jeśli Twoje dziecko tak się zachowuje a ty nie wiesz co z tym zrobić może pomogą ci wskazania jak skutecznie unieszkodliwić gniew.

PO PIERWSZE-NIE KARZ ZA GNIEW

Warto zadać sobie pytanie czym dla mnie jest złość? Czy wolno ją wyrażać i jak to robić? Dorośli często uważają, że złość jest zła- nie powinno się jej okazywać a nawet odczuwać. To przecież nie jest możliwe. Wściekłość, gniew, to normalne emocje. W dziecku, które blokuje złość, bo rodzice wmówili mu, że złość jest zła, niedobra, narasta napięcie, które musi ono jakoś rozładować- na przykład w ataku niepohamowanej, niszczyielskiej agresji. Tym czasem, niewłaściwy może być , co najwyżej, sposób w jaki złość okazujemy i dajemy jej ujście. Zachowania, które powodują zniszczenie, sprawiają przykrość innym, nie mogą być tolerowane, ani w domu, ani w szkole. Jak się więc zachować? Trzeba zawsze zauważyć, że dziecko jest zdenerwowane, zanim wpadnie w prawdziwy gniew i rozbroić bombę. Zwykle już wcześniej dziecko okazuje oznaki zdenerwowania- rzuca tornister już od progu, pokrzykuje, trzaska przedmiotami-zauważ to. Powiedz wtedy - „Widzę że jesteś rozszalony. Z pewnością masz powód, by się tak złościć. Chcesz, porozmawiajmy o tym”. Samo neutralne zauważenie występującej emocji, w tym wypadku złości , nazwanie jej, bez oceniania, rozkazywania typu „uspokój się, natychmiast”. To sygnał dla dziecka, że takie uczucie jest w porządku. Rodzic widzi je i akceptuje. Dziecko myśli-„Mama/tata mnie rozumie, wie o co chodzi”. Dziecko czuje się bezpieczne, gdy wie, że rodzic nie potępia za przeżywanie gniewu, nie karze.

PO DRUGIE-REAGUJ NA ATAKI ZŁOŚCI

Co zrobić gdy dziecko wpadnie w szal? Zależy to oczywiście od jego wieku . Jeśli jest małe można podejść do niego, usiąść z tyłu, objąć ramionami i mocno przytrzymać-zwłaszcza, gdy ma tendencję do zachowań autodestrukcyjnych. Starszego raczej nie przytrzymamy, ale jest większa szansa, że dotrą do niego nasze słowa. Np. gdy dziecko drze zeszyt, powiedz- „Możesz podrzeć zeszyt. Jeśli jednak to zrobisz będziesz musiał przepisać go na nowo”. Mów spokojnie, obniż głos, nie patrz dziecku w oczy. Nie dostarczaj dziecku kolejnych bodźców. Gdy masz pewność, że nie robi sobie krzywdy, wyjdź do innego pokoju. Nie okazuj złości ani zainteresowania, gdy zachowuje się w ten sposób. Najważniejsze by być konsekwentnym- jeśli podarł zeszyt naprawdę musi pożyczyć go od kolegi i przepisać.

PO TRZECIE-JEŚLI NIE ZŁOŚĆ, TO CO?

Trzeba dziecko nauczyć nowych, konstruktywnych sposobów rozładowania złości. Zaprosz dziecko na rozmowę, zróbcie „burzę mózgów” na temat gniewu. Róbcie to tylko wtedy gdy obie strony są spokojne- nie w trakcie kłótni, bijatyki z rodzeństwem, nie w ramach kary za kolejne wybryki w szkole. Zaproponuj wspólne wymyślanie sposobów na złość. Jeden sposób ty, drugi dziecko. Nie oceniaj ich, nawet jeśli budzą twój opór, są śmieszne czy niedorzeczne. Spiszcie je i wspólnie określcie ich przydatność, omówcie każdy-jego zalety i praktyczność , występujące wady. Może do tej pory, podsunięty przez was pomysł zareagowania w danej sytuacji ,nie przyszedł waszemu dziecku do głowy?

PO CZWARTE-WYKRZYCZ, WYTUP, WYRAŻ GNIEW

Dziecko musi się nauczyć jak radzić sobie, by nie musieć reagować wściekłością. Dążymy do tego, aby umiało asertywnie wyrażać swoje potrzeby, zadbać o własne granice. Ale złość czasem i tak będzie czuło. Co z nią może zrobić? Zaproponuj dziecku różne sposoby-może urządzić kącik złości? Umieść w

nim poduszki po których można skakać, które można boksować, w które można wykrzyknąć złość. Czyste kartki, po których można mazać, można je drzeć, ciskać nimi, deptać po nich itp. Niech dziecko wie, że gdy czuje przypływ negatywnych uczuć, może dać im upust właśnie tam i w takiej formie. Nie toleruj wybuchów złości w innym miejscu i w innej formie i okazuj to: odbierając uwagę, ignorując dziecko, wychodząc do innego pomieszczenia. Akceptuj natomiast wyrażanie emocji w kąciku złości. Zauważaj to i podkreślaj. W kąciku złości warto powiesić na ścianie kodeks - czyli listę sposobów radzenia sobie z negatywnymi uczuciami. Co pomaga na złość? Zaproponuj dziecku np. zamazanie kartki, zgniecie jej i wyrzucenie do śmieci, ćwiczenia fizyczne, jogging, podarcie starej gazety na małe kawałki i równoczesne myślenie o czymś przyjemnym np. o wakacjach, boksowanie poduszki itp. Sposobów może być wiele, bądź kreatywny. Gdy dziecko przeżywa silne emocje, może nie pamiętać o jakich sposobach wcześniej mówiliście -na kodeks może spojrzeć i wybrać coś dla siebie.

PO PIĄTE-SPOSÓB NA SMUTKI

Czasem pod złością może kryć się coś innego. Dziecko może czuć odrzucenie, smutek, rozżalenie. Rozmawiaj z dzieckiem o jego problemach, trudnych dla niego sytuacjach. Jeśli jednak nie chce mówić- nie zmuszaj. Pomocne mogą być wtedy takie sposoby jak np. zrobienie „pudełka na smutki” czy założenie specjalnego zeszytu do ich spisywania. Dziecko ma możliwość pisania, rysowania, malowania tego co go zasmuciło. Nie zaglądaj tam, chyba że dziecko samo tego chce. Zachęcaj by np. raz na jakiś czas przeczytało wszystkie swoje smutki. To ważna dla niego nauka, pokazujemy w ten sposób, że rozmaite, nie zawsze przyjemne emocje, są częścią życia każdego z nas. O wielu czytanych smutkach dziecko już nie będzie pamiętało-zobaczy w ten sposób, że smutki nie zostają na zawsze, mijają, więc nie warto się nimi aż tak bardzo martwić.

PO SZÓSTE-BĄDŹ PRZYKŁADEM

Rodzicom zdarza się denerwować i złościć w obecności dziecka, zachować niestosownie, nakrzyknąć, niesprawiedliwie ocenić. Nie udawajmy w takich sytuacjach, że nic się nie stało. Przyznajmy się do błędu, przeprośmy. Jest to ważne dla dziecka. Pokazujemy, że nawet jak mamy upust gniewowi, możemy znaleźć drogę wyjścia, pokojowo rozwiązać sprawę. Jeśli chcemy, by nasze dziecko dobrze sobie radziło z różnymi uczuciami: złością, poczuciem winy, odrzucenia, klęski- najpierw sami musimy opanować tę sztukę i dać przykład.

Opracowała:
Dorota Hochman-Gocha - psycholog