

Jak pomóc dziecku WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ?

Nasze reakcje na złość dziecka mają znaczenie. Kolejną kluczową sprawą jest...nauka dziecka, w jaki sposób może doświadczać złości, jak może o niej rozmawiać, jak może ją wyrażać.

Poniżej kilka praktycznych ćwiczeń, metod, które mogą okazać się pomocne w "oswajaniu" złości.

1 . OKAŻ WSPARCIE UCZUCIOM DZIECKA

Kiedy dzieci czują złość, najczęściej wyrażają je poprzez zachowanie i... to takie, które są w stanie pokazać, czyli np. krzycząc. Ich reakcje nie są wynikiem wyboru czy racjonalnych decyzji. Robią, tak, gdyż nie potrafią JESZCZE zrobić to w inny sposób. To właśnie dorosły poprzez swoje zachowanie może stworzyć przestrzeń do doświadczenia złości, przy równoczesnej akceptacji samego uczucia i wskazaniu modelowej formy zachowania.

"Płaczesz, bo czujesz złość, że nie zostaliśmy dłużej na placu zabaw?
Rozumiem Cię. Możesz mi o tym powiedzieć. Tylko przestań płakać, zamiast tego postaraj się mówić spokojniej, wtedy lepiej usłyszę co mówisz”.

2 . POKAŻ SVOJĄ ZŁOŚĆ, W DOBRY SPOSÓB.

Pamiętaj, nie martw się tym, że Twoje dzieci nie zawsze robią to, o co je prosisz. Martw się tym, że zawsze Cię obserwują. Jeśli chcesz, aby dziecko szybciej nauczyło się określonych zachowań np.

"Gdy w złości i...coś zrobi np. za mocno trzaśnie drzwiami i uczy się mówić:-
"przepraszam" za wyrządzone szkody, to także ty używaj zwrotu "przepraszam", jeśli w złości za głośno odstawisz kubek. Dorośli swoim zachowaniem są niczym modele i mogą modelować...zarówno te najlepsze, jak i niekoniecznie skuteczne zachowania. Zastanów się, czy ty jako dorosły robisz wszystko, tak jak należy?

Czy są jakieś zachowania w tej złości, które może warto zmienić?

Może krzyki?

Może obrażanie się?

Jesteśmy tylko ludźmi. Nikt nie jest idealny, ale jeśli mamy wymagać od naszych dzieci lepszych zachowania, to wpierw wymagajmy ich od siebie.

3 . ROZMAWIAJ O ZŁOŚCI

Jeśli Twoje dziecko jest świadkiem, jak inna dziewczynką, czy chłopiec się złości to odwołaj się do tej sytuacji, np.

"Ta dziewczynka tak głośno płacze, bo jest bardzo rozłoszczona. Czuje złość. Teraz z tej złości, aż kopie".

A co można innego zrobić, jak czujemy złość Kochanie?

Jak myślisz?

- "Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?",

- "Gdzie najczęściej ogarnia Cię złość?"

- "Co może pomóc lepiej Ci się poczuć, gdy odczuwasz złość?"

KILKA PRZYKŁADÓW ZABAW O ZŁOŚCI.

- GRA W ODGRYWANIE I ODGADYWANIE EMOCJI.

To prosta gra, która nie wymaga żadnych kart czy planszy.

Rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie. Rodzic pokazuje swoją mimiką pewną emocję, a zadaniem dziecka jest odgadnąć

- "Co to za emocja?"

Następnie rodzic, mówi tak:-

- "Gdy tę emocję czuje, to bardzo potrzebuje...- i tutaj padają z jego słów określone formy zachowania, np.

Dziecko odgadło, że rodzic pokazuje złość, a dorosły, odpowiadając na powyższe zdanie mówi-np. "potrzebuje przytulania", "pobyć w ciszy" itd.

W kolejnym zadaniu dziecko może odpowiedzieć- "Co jeszcze może pomóc mamie, gdy czuje złość?"

Pomysłowe odpowiedzi i kreatywność dzieci mogą was tutaj zadziwić!

- NARYSUJ SWOJĄ ZŁOŚĆ

Zachęć dziecko do przedstawienia emocji w formie rysunku. Gdy już narysuje złość, poproś dziecko, aby opowiedziało:

- "jak się czuje ta namalowana złość?"-

- "czego potrzebuje ta złość?"

- "co sprawia, że złość się pojawia?"

- "jak ludzie wyrażają złość?"

- "jak myślisz, jakie reakcje pomagają, a jakie mogą zaszkodzić, bo np. Możemy sobie sprawić przykrość czy wyrządzić krzywdę?"

- PRZYGOTUJ PODUSZKĘ-WRÓŻKĘ NA ZŁOŚĆ I INNE EMOCJE

I... Tutaj jestem pewna, że niektórzy pomyśleli, że ta poduszka może posłużyć do wyładowania złości poprzez kolejne ciosy i uderzenia, jakie zadaje dziecko, tyle że w bezpiecznych "poduszkowych warunkach". Tego typu formy zachowania są nadal spotykane.

Zgodnie jednak z badaniami naukowymi wyrażenie złości, swoiste katharsis, nie sprzyja jednak jej wygaszeniu. Może więc warto wykorzystać odwrotność tego typu działań, czyli uważność, uspokojenie oddechu, poprzez np. Położenie głowy na poduszce i policzenie na głos do 5,

Czy przytulenie poduszczyki i powtórzenie -wierszyka -

"Złoszczę się ja, złościsz się Ty.

Raz, dwa, trzy.

Cztery, pięć i sześć.

Przytulał tę złość i mówię jej Cześć!"

4 . DOSTRZEGAJ POSTĘPY DZIECKA.

Kiedy zauważysz, jak dziecko radzi sobie ze złością, wykorzystując inny skuteczny sposób, koniecznie mu o tym wspomnij (gdy minie złość). Pamiętaj, na gorące emocje - nigdy nie działamy dłuższymi rozmowami, czekamy "gdy emocje ochłoną", tak aby mieć pewność, że dziecko nas słyszy.

Świat emocji to bardzo złożony świat, ale z pomocą dorosłego-przewodnika- ten świat może okazać się bardzo barwny i bezpieczny dla dziecka. Nasz malec pozna różne stany emocjonalne, ale nauczy się także je kontrolować, wyrażać i reagować w odpowiedni sposób. Świat emocji jest ważny. ZŁOŚĆ jako emocja, jest bardzo ważna.

Nie bójmy się złości naszego DZIECKA, bo ma Ciebie RODZICU - najlepsze wsparcie na świecie!