



Czy złość jest zła?

Czy i jak pomóc dziecku poradzić sobie ze złością.
Mały poradnik nie tylko dla rodziców.

Opracowała: Aneta Sobota psycholog sp3 Ząbki

Złość

to jedna z podstawowych emocji każdego człowieka na świecie, której przeżywanie jest naturalnym stanem gdy:

- ktoś przekracza ustanowione przez nas granice,
- lub kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone przez otoczenie lub nas samych.

Większość z nas bardzo nie lubi złości, ale to właśnie tą emocją, może stać się siłą w poradzeniu sobie z trudnościami, a czasem wzbudza też aktywność do walki. Niestety emocje jakie odczuwamy w złości są silne, gwałtowne i niemiłe nie tylko dla nas, ale i innych osób.

Dlatego też wielu z nas wolałoby nie odczuwać złości i często jesteśmy w tym bardzo skuteczni.

Eliminując przejawy złości, pozbawiamy się jej funkcji informacyjnej, motywacyjnej a w konsekwencji np. burzimy nasze granice.

Pamiętajmy!!!

Każdy z nas ma prawo do złości. Cały problem w tym, by nauczyć się ją „obsługiwać”. Najlepszym czasem uczenia się radzenia sobie ze złością jest czas bycia dzieckiem.



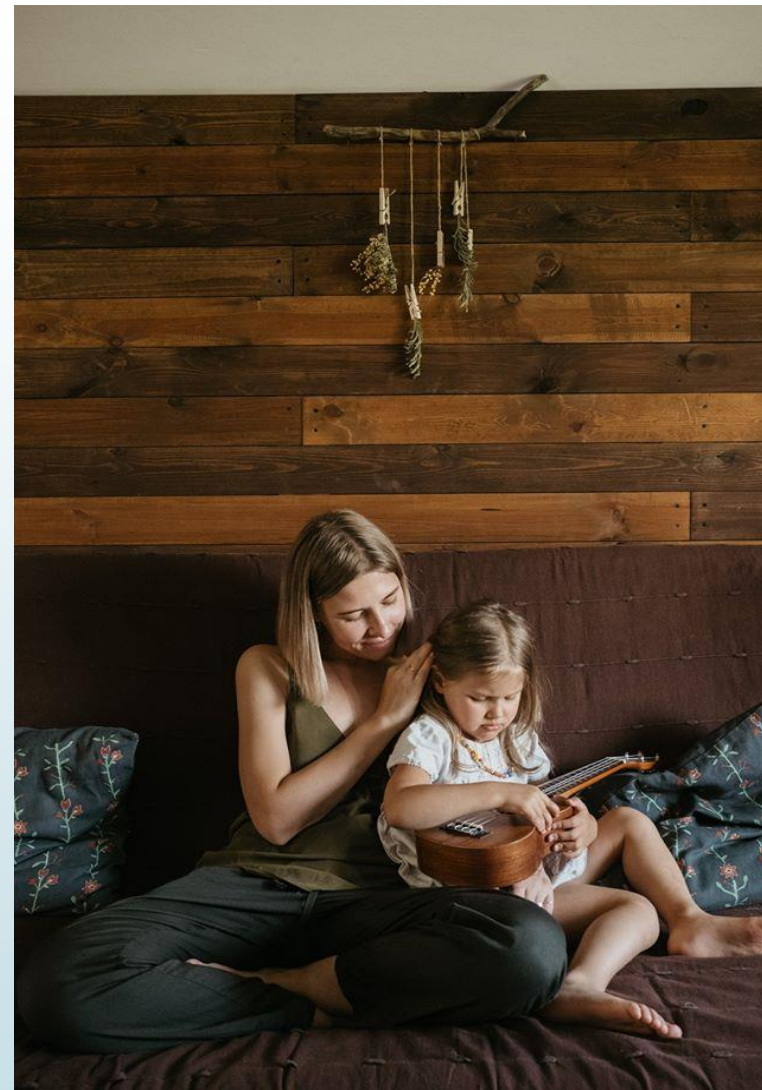
Kilka sugestii, jak radzić sobie z rozzłoszczonym dzieckiem

- Zdystansuj się do tej złości, postaraj się nie odpowiadać złością na złość.
- Nazwij uczucia: "Widzę, że jesteś zdenerwowany, wściekły, krzyczysz..."
- Pozwól dziecku na odczuwanie to bardzo ważne. Nie przedstawiaj w złym świetle złości bo to emocja jak każda inna. Unikaj mówienia "Nie złość się,,."
- Jeżeli nie zgadzasz się na przemoc jaką w złości stosuje druga strona wyraż to: „Masz prawo się złościć, ale to nie powód, by... bić, kopać, pluć. Nie zgadzam się na to,,."
- Jeżeli dziecko znajduje się w silnych emocjach, powiedz, że możecie porozmawiać, gdy się uspokoi i daj czas.
- Przytul dziecko, jeśli wyraża na to zgodę.



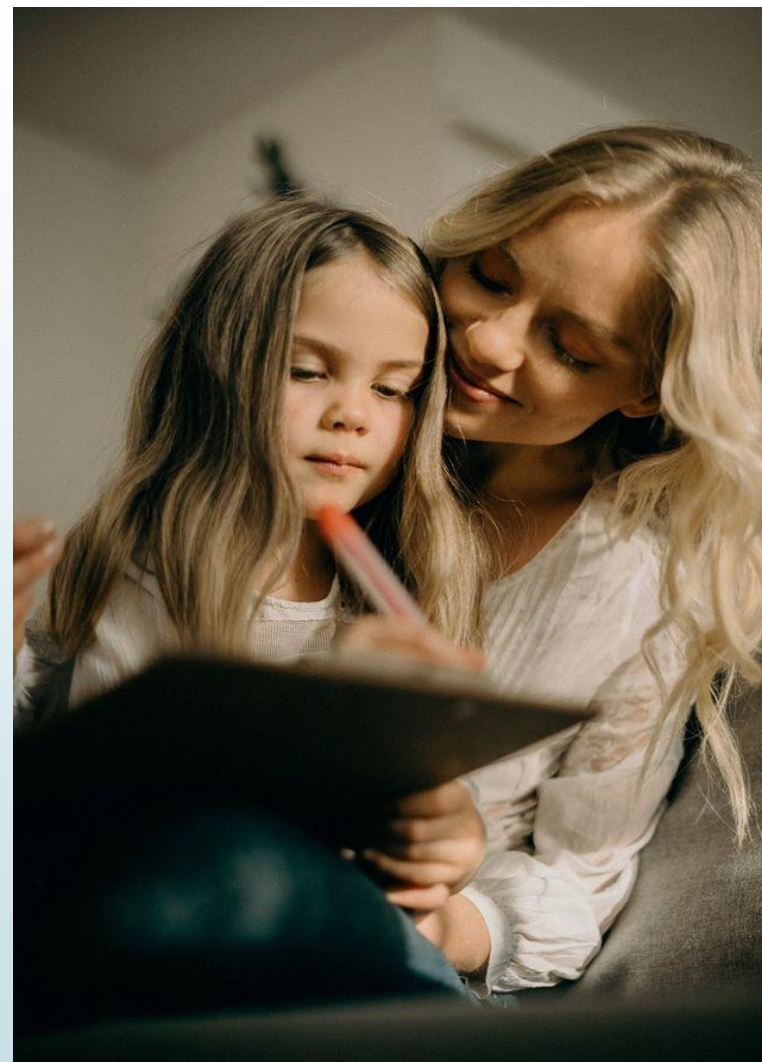
Rozmowa otwiera dziecko i pozwala zrozumieć:

- Porozmawiajcie o źródłach złości: Co Cię zezłościło? Co Cię denerwuje najczęściej? Co możemy z tym zrobić?
- Co robimy, gdy się złościimy? Tu jest miejsce na rozróżnienie między sposobami nieakceptowanego i akceptowanego i rozładowywania złości.
- Jak się czujemy w konkretnych sytuacjach, gdy ktoś koło nas się złości?
- W jakiej sytuacji skala gniewu była właściwie dobrana, a w jakiej nadmiernie? Dlaczego?
- Pokaż, że złość mija, jest czymś, nad czym można zapanować.
- Opowiedz, co kiedyś złościło Ciebie, co teraz i jak sobie z tym poradziłeś.
- Wskażcie gdzie mieszka złość w ciele każdego człowieka?



Sposoby na rozładowanie złości

- Skupienie się na oddechu (gdy silniejsze emocje opadną, można zaproponować, by dziecko położyło się i dotykając dłonią brzuszka sprawdziło, czy podnosi się on wraz z wpuszczanym do środka powietrzem). Zabawą z oddechem jest też puszczenie baniek mydlanych.
- Liczenie do 10 i z powrotem.
- Leżenie lub sen.
- Aktywność fizyczna.
- Izolacja od źródła złości.
- Rysowanie swojej złości (można zaproponować temat pracy: „Co powiedziałbyś swojej złości?”)
- Rzucanie kulkami starych gazet do celu lub ich formowanie.
- Mówienie o swoim gniewie lub o swoich potrzebach.
- Przymiślenie.
- Ściskanie czegoś.



7 kroków zarządzania swoimi emocjami. Popracuj nad swoją złością.

1. **Świadomość bodźca.** Co powoduje, że pojawia się emocja? Jaki bodziec poprzedza złość? Co czujemy w ciele?
2. **Pojawienie się emocji.** Zwracamy uwagę na to, że w naszym stanie emocjonalnym coś się dzieje, jakaś emocja próbuje zawładnąć myślami, czynami.
3. **Nazwanie tego co czujemy.** "Jestem zdenerwowany", "Jestem wściekły", „Za chwilę eksploduję”.
4. **Powstrzymanie się od działania.** Obserwujemy to, co się dzieje w naszej głowie nie starając się z tym nic robić, nie starając się ani tego wyeliminować ani osłabić. Akceptujemy ten stan wzburzenia. Obserwujemy, co się dzieje w ciele. W jaki sposób ta emocja objawia się fizycznie. U każdego z nas przebiega to inaczej
5. **Koncentracja na oddechu.** Kierujemy uwagę ku miejscu w ciele, w którym emocja manifestuje się fizycznie. Wyrównujemy oddech, doprowadzamy do tego, by był on harmonijny, spokojny.
6. **Rozpoznanie pierwszych efektów słabnięcia emocji w ciele i umyśle.** Czekamy chwilę, aby emocja opadła. Często wystarczy kilka oddechów, by siła emocji zmalała. Dopiero teraz pomyślmy co zrobić, jak zareagować, co powiedzieć.
7. **Czas na działanie.** Już nie zadziałasz bezmyślnie. Włączył się ośrodek analityczny, Wiesz co masz zrobić i to wykonaj.

