



JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

ZŁOŚĆ



NIE MA DOBRYCH CZY ZŁYCH EMOCJI
– ONE PO PROSTU SĄ.



**ZŁOŚĆ JEST REAKCJĄ EMOCJONALNĄ, KTÓRA
POJAWIA SIĘ JAKO REAKCJA NA BODZIEC.**

**ZARÓWNO DZIECI JAKI I MY DOROŚLI ZŁOŚCIMY
SIĘ Z RÓŻNYCH POWODÓW, GDY TRACIMY WPŁYW
W SYTUACJI, W KTÓREJ JESTEŚMY, GDY COŚ IDZIE
NIE PO NASZEJ MYŚLI.**

Czym jest złość?



ŚWIAT TRUDNYCH EMOCJI



OD REAKCJI RODZICA BARDZO WIELE ZALEŻY. MOŻE ON WESPRZEĆ SWOJE DZIECKO W TYM CO ONO PRZEŻYWA. MOŻE POMÓC DZIECKU NAZWAĆ JEGO EMOCJE ORAZ WSPÓLNIE Z DZIECKIEM POSZUKAĆ, KTÓRE WAŻNE DLA DZIECKA POTRZEBY STOJĄ ZA TYMI EMOCJAMI.

**DZIĘKI ADEKWATNEJ I ŚWIADOMEJ
REAKCJI RODZICA DZIECKO UCZY SIĘ NIE
TYLKO ROZPOZNAWAĆ SWOJE EMOCJE
I POTRZEBY, LECZ TAKŻE BUDUJE
Z RODZICEM RELACJĘ OPARTĄ
NA SZACUNKU, AKCEPTACJI I ZAUFANIU.
DZIECKO ZDOBYWA TAKŻE POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI I UCZY SIĘ,
ŻE TO CO PRZEŻYWA JEST WAŻNE.**



Jak to zrobić?



**ABY BYĆ W STANIE W PEŁNI ZAOPIEKOWAĆ SIĘ EMOCJAMI
DZIECKA TRZEBA DOJŚĆ DO ŁADU ZE SWOIMI WŁASNYMI
EMOCJAMI.**

**CO MÓGŁBY ZROBIĆ RODZIC - GDY SAM NP. JEST ZŁY I ZA SOBĄ
MA TRUDNY DZIEŃ, A MA PRZED SOBĄ KRZYCZĄCE
I ROZZŁOSZCZONE DZIECKO.**



**DAJĄC SOBIE PRAWO DO PRZEŻYWANIA EMOCJI POKAZUJESZ
DZIECKU WŁASNĄ AKCEPTACJĘ DLA UCZUĆ ORAZ SWOJĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TO, CO Z NIMI ZROBISZ.**

**MOŻE TO BYĆ KOMUNIKAT: „TERAZ JESTEM ZŁA!
WIDZĘ, ŻE TO CO PRZEŻYWASZ JEST DLA CIEBIE
TRUDNE.**

**TERAZ POTRZEBUJĘ CHWILI DLA SIEBIE. JAK TYLKO SIĘ
USPOKOJĘ WRÓCĘ DO CIEBIE I POROZMAWIAMY O TYM,
CO TY TERAZ PRZEŻYWASZ”.**



UZBROJENI W TĄ WIEDZĘ MOŻEMY ZACZAĆ ŚWIADOME PRZYGLĄDAĆ SIĘ SWOJEJ ZŁOŚCI I ZŁOŚCI SWOICH DZIECI. DLATEGO TEŻ, PIERWSZE CO POTRZEBUJESZ ZROBIĆ TO ZWRÓCENIE UWAGI NA TO **DLACZEGO TWOJE DZIECKO WPADA W ZŁOŚĆ**. TAKA ŚWIADOMOŚĆ JEST BARDZO WAŻNA BO OD NIEJ ZALEŻY ŚWIADOMY WYBÓR REAKCJI.

SPRAWDŹ W JAKICH SYTUACJACH TO SIĘ DZIEJE. ZASTANÓWMY SIĘ NAD TRZEMA SYTUACJAMI:

- DZIECKO MOŻE SIĘ ZŁOŚCIĆ, GDY COŚ MU NIE WYCHODZI. ODCZUWA FRUSTRACJE, CHCE SZYBKO SIĘ PODDAĆ, BYWA IMPULSYWNE, CHCE „WYDOSTAĆ SIĘ” Z NIEWYGODNEJ DLA SIEBIE SYTUACJI.
- DZIECKO MOŻE ZŁOŚCIĆ SIĘ, KIEDY ZOSTAJE DO CZEGOŚ ZMUSZONE LUB PRZEKONYWANE W NIEUMIEJĘTNY SPOSÓB. NIE ZGADZA SIĘ Z CZYMŚ I JEDYNE NARZĘDZIE JAKIE MA TO ZŁOŚĆ NA COŚ LUB NA KOGOŚ.
- DZIECKO ZŁOŚCI SIĘ W SYTUACJI, KIEDY WIELE MOŻE I WSZYSTKO CO CHCE OTRZYMAĆ WYMUSZA ZŁOŚCIĄ LUB PŁACZEM. TO ONO STAWIA WSZELKIE WARUNKI. WTEDY KAŻDA FORMA ODMOWY BĘDZIE PRZEZ NIEGO ODBIERANA JAKO ATAK NA SIEBIE. NAPADY ZŁOŚCI U DZIECKA MOGĄ BYĆ SILNIEJSZE, PONIEWAŻ NIE DOSTAJE ONO OD RAZU TEGO, CO DO TEJ PORY DOSTAWAŁO.

PAMIĘTAJ, ŻE DZIECKO POTRZEBUJE GRANIC, PO TO ŻEBY MOGŁO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE. DZIECKO MOŻE STWORZYĆ SYTUACJE NIEBEZPIECZNĄ DLA NIEGO, PONIEWAŻ NIE MA JESZCZE DOŚWIADCZENIA DOTYCZĄCEGO SKUTKÓW SWOJEGO DZIAŁANIA. JEŚLI DZIECKO WYBIEGA NA ULICĘ TO ROBI TO NIEŚWIADOMIE, NIE WIDZĄC ZAGROŻENIA, KTÓRE MOŻE SIĘ POJAWIĆ. NIE ROBI TEGO ZŁOŚLIWIE.

CO ROBIĆ W TEJ SYTUACJI?

USTAL ZASADY.

JEŚLI NIE MA ZASAD DZIECKO NIE MA SZANSY SIĘ Z TYMI ZASADAMI SKONFRONTOWAĆ. DOŚĆ CZĘSTO RODZICE O TYM ZAPOMINAJĄ, SPODZIEWAJĄC SIĘ ŻE DZIECKO JE POSŁUCHA I ZAREAGUJE W DOBRY DLA RODZICÓW SPOSÓB. WAŻNE, ABY JASNO OKREŚLIĆ CO WOLNO, A CZEGO ABSOLUTNIE MU NIE WOLNO Z UWAGI NA JEGO BEZPIECZEŃSTWO.

WRACAJ DO UMOWY Z DZIECKIEM.

WRACAJ KONSEKWENTNIE DO UMOWY Z DZIECKIEM I DO ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA REALIZACJĘ TEJ UMOWY. JEŚLI KOLEJNY RAZ DZIECKO NIE ZACHOWA SIĘ TAK JAK SIĘ UMAWIALIŚCIE – ZŁAP Z NIM KONTAKT WZROKOWY I PRZYPOMNIJ USTALENIE.

OBSERWUJ SWOJE EMOCJE I REAGUJ ŚWIADOMIE.

NIE PODĄŻAJ ZA ZŁOŚCIĄ, KTÓRA ZACZYNA NARASTAĆ W TOBIE. PODĄŻAJ ZA PEWNOŚCIĄ I SPOKOJEM. PAMIĘTAJ, ŻE NIC ZŁEGO MU SIĘ NIE DZIEJE. ASERTYWNIE A NIE AGRESYWNIE. DZIAŁAJ ŚWIADOMIE I PEWNIE.



WAŻNE KROKI W DRODZE DO ZROZUMIENIA ZŁOŚCI DZIECKA

NIE REAGUJ OD RAZU.



PIERWSZĄ REAKCJĄ POWINNA BYĆ OBSERWACJA DZIECKA W TEJ KONKRETNEJ SYTUACJI. JEŚLI ZAREAGUJESZ OD RAZU TOBIE RÓWNIEŻ WŁĄCZY SIĘ ZŁOŚĆ NA DZIECKO ZA TO, ŻE SIĘ ZŁOŚCI.

DOŚĆ CZĘSTO MOTYWEM REAGOWANIA NA ZŁOŚĆ JEST FAKT, ŻE TY JAKO RODZIC BIERZESZ ZŁOŚĆ BEZPOŚREDNIO DO SIEBIE. MOŻESZ NIEPOTRZEBNIE UTOŻSAMIAĆ SIĘ Z TYM. DLATEGO TEŻ POOBSERWUJ SIEBIE.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, CO SIĘ Z TOBĄ DZIEJE POD WPŁYWEM ZŁOŚCI DZIECKA, KIEDY NIE JESTEŚ W STANIE DOTRZEĆ DO NIEGO W ZDROWY SPOSÓB I ZACZYNASZ KRZYCZEĆ. ONO NIE USŁYSZY TEGO CO MÓWISZ.
ZAREJESTRUJE TYLKO TWÓJ STAN ZDENERWOWANIA.

NIE KAŻ DZIECKO ZA ZŁOŚĆ.



UTRWALASZ W NIM WZORZEC: „ZŁOSZCZENIE SIĘ JEST ZŁE”, CO POWODUJE TRACENIE KONTAKTU ZE SOBĄ I ZE SWOIMI STANAMI EMOCJONALNYMI. UCZ DZIECKO TEGO, ŻE MA PRAWO WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ. PRZYGLĄDAJ SIĘ RÓWNIEŻ SWOIM PRZEKONANIOM NA TEMAT ZŁOŚCI. CAŁY CZAS PAMIĘTAJ O SWOJEJ MAPIE, Z KTÓRĄ WCHODZISZ W ŚWIAT DZIECKA. I CO BARDZO WAŻNE, UCZ GO TEGO, ŻE POTRZEBUJE NAUCZYĆ SIĘ WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ BEZ ROBIENIA KRZYWDY OTOCZENIU, BEZ KRZYKU, ZŁOSZCZENIA SIĘ. WZMACNIAJ PRZEKONANIE: „MOJA ZŁOŚĆ JEST MOJA I TO JA POTRZEBUJĘ SOBIE Z NIĄ PORADZIĆ”. NAUCZ GO ZŁOŚCIĆ SIĘ W KONSTRUKTYWNY SPOSÓB. ZŁOŚĆ MOŻE BYĆ WYRAŻONA W SPOSÓB AGRESYWNY LUB ASERTYWNY, KTÓRY PRZYNIESIE LEPSZE EFEKTY.

**USTAL Z DZIECKIEM JAKIE SĄ AKCEPTOWANE SPOSOBY
RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚĆ**

WEŹ ŁYK WODY

POLICZ DO DZIESIĘCIU (OD KOŃCA - JAK NIE POMAGA TO OD 100)

MOŻE DOBRYM SPOSOBEM OKAŻE

**SIĘ ODWRÓCENIE UWAGI DZIECKA I ZAJĘCIE
CZYMŚ INNYM**



NA PRZYKŁAD ZRÓB 15 PAJACYKÓW

ODEJDŹ W MIEJSCE, GDZIE SIĘ BĘDZIESZ MÓGŁ/MOGLA WYCISZYĆ

POMYŚL O CZYMŚ PRZYJEMNYM

ORAZ INNE

**(DZIECKO SAMO MOŻE PODAĆ JAKIE BĘDĄ NAJLEPSZE DLA NIEGO
SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ)**





NIE IGNORUJ. ZAUWAŻ.

**PRZYPOMNIJ SOBIE SWOJE DOŚWIADCZENIA
Z OKAZYWANIA TRUDNYCH EMOCJI.**

**JAK REAGOWALI TWOI RODZICE KIEDY WYRAŻAŁAŚ/EŚ
ZŁOŚĆ? DAJ DZIECKU ZNAĆ,
ŻE WIDZISZ, ŻE ONO SIĘ ZŁOŚCI.**

**NIE IGNORUJ SYGNAŁÓW, KTÓRE CI ONO DAJE PRZED
SYTUACJĄ KTÓRA WYWOŁAŁA W NIM ZŁOŚĆ.**

**BYĆ MOŻE TWOJE DZIECKO JEST ZMĘCZONE
I ZACZYNA REAGOWAĆ W TAKI WŁAŚNIE SPOSÓB.**

NIE PRÓBUJ UCISZAĆ

RACZEJ ZAPYTAJ: CO SIĘ DZIEJE?

NAZWIJ EMOCJE, KTÓRE ODCZUWA DZIECKO: WIDZĘ, ŻE SIĘ
ZDENERWOWAŁEŚ/ŁAŚ

POSTARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ. POWIEDZ O SWOICH INTENCJACH:
„PRÓBUJĘ ZROZUMIEĆ TO CO CZUJESZ”

NIE OCENIAJ DZIECKA. ZWRACAJ UWAGĘ NA JEGO ZACHOWANIE. TO
SAMO ROBI DZIECKO ZŁOSZCZĄC SIĘ NA TWOJE ZACHOWANIE LUB
SYTUACJE A NIE NA CIEBIE.

I MENTALNIE WRZUĆ NA LUZ.

DO TEGO POTRZEBNY JEST TWÓJ DYSTANS W TEJ SYTUACJI.



UCZ SWOJE DZIECKO ZROZUMIENIA STANÓW EMOCJONALNYCH

PO ZAKOŃCZONEJ AKCJI SKIERUJ UWAGĘ DZIECKA NA ZROZUMIENIE SWOICH STANÓW.

PO CO I DLACZEGO SIĘ ONE POJAWIŁY. UCZ DZIECKO NA TYCH PRZYKŁADACH – KONTROLOWANEJ ZŁOŚCI.

DZIECKO DOPIERO POZNAJE I UCZY SIĘ SWOICH EMOCJI I ICH WYRAŻANIA. NIE OCZEKUJ OD NIEGO, ŻE BĘDZIE W STANIE TRZYMAĆ JE NA WODZY OD POCZĄTKU.

POKAZUJ MU NATOMIAST KONSEKWENCJE JEGO ZŁOŚCI DLA SIEBIE I DLA OTOCZENIA, TAK BY W PRZYSZŁOŚCI NIE NARUSZAŁO CUDZYCH GRANIC. WYTŁUMACZ JAK CZUJESZ SIĘ, KIEDY DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ W OKREŚLONY SPOSÓB ORAZ AKIE MOGĄ BYĆ TEGO KONSEKWENCJE.

WSZYSTKIE TŁUMIONE EMOCJE WRACAJĄ ZE ZDWOJONĄ SIŁĄ.

DZIECKO NIE ZAUWAŻONE I IGNOROWANE MOŻE WYKAZYWAĆ PÓŹNIEJ DWIE TENDENCJE:

- DO NADMIERNEJ ZŁOŚCI I WYBUCHÓW, PONIEWAŻ NAUCZYŁO SIĘ ŻE NIKT NIE REAGOWAŁ LUB REAGOWAŁ AGRESYWNIE NA NIEGO I JEGO STANY EMOCJONALNE. PRZEJMUJE ZATEM TAKI WŁAŚNIE WZORZEC REAGOWANIA.
- DO WYCOFYWANIA SIĘ Z OKAZYWANIA EMOCJI. NASTĄPI EFEKT ICH STOPNIOWEGO ZAMRAŻANIA, ZWŁASZCZA WTEDY KIEDY BĘDZIE UPOMINANE W OBECNOŚCI INNYCH LUB ZAWSTYDZANE. PRZYKŁAD KOMUNIKATU, KTÓRY MOŻE WYWOŁYWAĆ TAKI EFEKT: „WSZYSCY NA CIEBIE PATRZĄ A TY SIĘ TAK ZACHOWUJESZ. WSTYDŹ SIĘ”.

EMOCJE SĄ ŚCIŚLE ZWIĄZANE Z PROCESEM POZNAWCZYM I CO ZA TYM IDZIE PODLEGAJĄ RÓWNIEŻ NASZEJ KONTROLI. TWOJE DZIECKO UCZY SIĘ, ZDOBYWA WIEDZĘ O SOBIE I ŚWIECIE. DAJ MU W TYM CZASIE NARZĘDZIA RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ I WYŁADOWYWANIA SIĘ WE WŁAŚCIWY SPOSÓB, KTÓRY PRZYNIESIE DOBRE DLA NIEGO EFEKTY.

PREZENTACJE OPRACOWAŁA

DOROTA KALBARCZYK

PEDAGOG



MIŁEGO DNIA

