

Wybuchy złości u dziecka – jak sobie z nimi radzić?

1. PAMIĘTAJ ZŁOŚĆ, NIE JEST ZŁĄ EMOCJĄ

Kiedy odczuwamy złość, orientujemy się, że dana sytuacja jest dla nas nieprzyjemna, czujemy się w pewien sposób zagrożeni. Problem nie dotyczy tego, że dziecko ją odczuwa, ale tego jak ją wyraża.

2. ZASTANÓW SIĘ DLACZEGO DZIECKO WYBUCHA

Najczęściej jest to związane z tym, że nie wie jak osiągnąć to czego chce, dotyczy to zarówno rzeczy materialnych jak i na przykład naszej uwagi. Czasem dlatego, że są zmęczone lub głodne, za dużo od nich wymagamy.

3. BĄDŹ OPANOWANY, ZACHOWAJ SPOKÓJ

Tylko spokój może nas uratować, jakkolwiek wybuch z naszej strony, nie tylko zaogni sytuację, ale także damy dziecku przyzwolenie na zachowania nieakceptowane społecznie.

4. POCZEKAJ

Nie tłumacz i nie dyskutuj z rozhisteryzowanym dzieckiem. Poczekaaj aż się uspokoi, zadbaj o bezpieczeństwo fizyczne.

5. WYMYŚLCIE SPOSÓB RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

I to jest właśnie Wasze zadanie. Tu garść inspiracji:

PRZYKŁADY:

- policz do dziesięciu;
- oddychaj głęboko, skup się na tym, odwróci to Twoją uwagę;
- zaciśnij mocno ręce,
- przenieś złość na jakąś rzecz, np. worek treningowy,
- można też zmiąć lub podrzeć gazetę;
- tupać,
- głośno krzyżeć w pomieszczeniu, gdzie nikomu nie przeszkadzamy;
- poćwiczyć,
- pogniatąć plastelinę, gniotka lub małą piłeczkę;

- można też zrobić worek na złość, pomysł na to ma pewna miła ryjówka zobaczcie tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=fiq79kpGeDg>

Na koniec proponuję relaksację - „Bez złości mamy więcej radości”.

Dzieci leżą na dywanie i słuchają opowieści:

Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz daleką planetę. Samolot odrywa się od Ziemi. Ziemia pozostaje w tyle, a ty czujesz się lekko, radośnie, jesteś w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie. Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza. Twój samolot łagodnie ląduje na tej planecie. Nagle zauważasz grupę dzieci. Słyszysz, jak jedno mówi do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza w płuca i wydmuchuje je stopniowo: wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjazne dla innych, pojawia się uśmiech radości na jego twarzy, który przekazuje drugiemu dziecku, a i to drugie uspokaja się... Widzisz... oboje się odprężają, zaczynają radośnie się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojne i uprzejme dla siebie. Myślisz sobie: to naprawdę świetny pomysł - bez złości mamy więcej radości... - zapamiętam to sobie. Potem powtarzasz to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na Ziemię. Znowu jesteś tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: Bez złości mamy więcej radości...