



I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o złości. Królestwo przykryła burzowa chmura złości, uniemożliwiając królowej powrót do domu. Bardzo ją to rozżłościło. Także dzieci, które miały przygotowane pomysły na świętowanie urodzin Królestwa Uczuć, o które poprosiła je królowa, mogły poczuć żal i złość, że nie doszło do tego, czego oczekiwały i co było im zapowiedziane. Omówiliśmy więc kilka sposobów radzenia sobie ze złością – pozwolenie na odczuwanie tej emocji, nazwanie i wyrażanie jej w sposób akceptowalny. Zapytajcie dzieci, które z poznanych na zajęciach sposobów, najbardziej do nich przemówiły.

Złość to emocja, która ma swoją konstruktywną rolę. To sygnał alarmowy. Dziecko informuje, że coś trudnego przeżywa. Im szybciej przyjdzie dorosły z odsieczą, pomoże poszukać przyczyny, która spowodowała tę emocję, tym szybciej dziecko się uspokoi. Dzieci często same nie potrafią nazwać tego, co się z nimi dzieje. Rolą dorosłego jest nauczenie dziecka nazywania emocji i pomoc w znalezieniu akceptowalnego społecznie sposobu poradzenia sobie z własną złością i frustracją oraz stawienia czoła konsekwencjom zachowania, jeśli już pod wpływem emocji dziecko zacznie rozrabiać.

Wiemy, że zachowania powodowane złością bywają trudne do zniesienia. Ale samo uczucie jest bardzo ważne, bo sygnalizuje, że dziecku na czymś zależało, że coś poszło niezgodnie z jego planem czy oczekiwaniami. Nie zaprzeczajmy temu uczuciu, ale poszukajmy sposobu na bezpieczne wyrażanie złości w naszym domu, stwórzmy sobie do tego przestrzeń, np. kącik złości, gdzie dziecko może potupać, pokrzyzczyć, kopnąć w poduszkę lub narysować, co w danej chwili przeżywa. Ważne jest także, aby oddzielać uczucie od zachowania, jakim jest wyrażone. Dziecko powinno wiedzieć, że nie może się zachowywać w określony sposób, jednak powinno mieć prawo do tego, by czuć złość i o tym mówić. Wystarczy usiąść przy rozłoszczonym dziecku i postuchać tego, co mówi, zamienić „Przestań się złościć” na „Widzę, że Ciebie coś zezłościło”, a potem wysłuchać. Wystarczą wspierające „Aha”, „Mhm”, żeby dziecko czuło, że go słuchamy. Im więcej się będzie rozmawiać o tym, co złości, tym mniejszą siłą rażenia będzie miało to uczucie.

Gdy pomożemy dzieciom rozpoznawać tę emocję i będziemy rozmawiać z nim o tym, jaki był powód ich rozłoszczenia się, to może to mieć również dalekosiężne pozytywne skutki. Złość w porę uświadomiona może dać sygnał do postawienia granicy osobom, które nasze granice przekraczają, informuje o zagrożeniu naszego bezpieczeństwa, daje siłę do obrony własnej przestrzeni oraz wyzwala energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić.

Jeżeli nie uda się przeciwdziałać i nastąpi już napad złości, to trzeba to rozumieć jako utratę samokontroli przez dziecko. Ważne jest wtedy, aby pamiętać, że to nie uczucia dziecka są problemem, ale nieodpowiednie zachowanie powodowane nimi. Dobrze jest powiedzieć dziecku, że widzimy, że coś je rozżłościło, ale nie zgadzamy się na zachowanie, które krzywdzi innych. Gdy dziecko jest wściekłe, to nie należy tłumaczyć i odwoływać się do rozsądku, bo w emocjach tego nie usłyszy. Emocje zagłuszają rozsądek. Dopiero, gdy się wyciszy, warto do tej sytuacji wrócić na spokojnie i porozmawiać o tym, czego potrzebowało, okazać mu zrozumienie, że wiemy, iż było mu trudno, jednocześnie konsekwentnie nie zgadzając się na łamanie zasad pod wpływem ulegania emocjom.

Przed wszystkim bądź pozytywnym przykładem dla dziecka w swoich sposobach przeżywania złości. Dziecko na Ciebie patrzy i jest więcej niż pewne, że będzie Ciebie naśladować. Pamiętaj o swoich kołach ratunkowych, gdy tylko poczujesz, że ogarnia Ciebie złość. Co pomaga Tobie poradzić sobie z tą emocją? Jaki jest Twój kącik złości? Co byś chciał, Rodzicu, żeby dziecko mogło nauczyć się od Ciebie, patrząc na Twoje sposoby radzenia sobie z tą emocją?