

## „Szczypta złości”: Naucz dziecko rozpoznawać złość.

Złość jest jedną z najbardziej nie lubianych emocji. Wielu z nas najchętniej by ją wyeliminowało. Często (niesłusznie!) uznawana jest za emocję złą, taką którą powinno się tłumić lub ukrywać, bo przecież „grzeczne dzieci się nie złością”, a ponadto „złość piękności szkodzi”. Bardzo często kojarzona jest z agresją i z gwałtownymi wybuchami, które są trudne zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka. Nic bardziej mylnego. Złość to nie agresja. Złość to nie „ataki szału”. Złość nie jest zła. Złość jest nam bardzo potrzebna! Żle by było, gdyby jej nie było... Wyrażanie złości jest jednak umiejętnością, której dziecko musi się po prostu nauczyć. A żeby tego dokonać najpierw konieczne jest zatrzymanie się krok wcześniej, o czym często zapominamy, wymagając, by dziecko po prostu „się nauczyło”. Niezwykle ważne jest pokazanie: po co powstała złość, do czego się przydaje, co by było gdyby jej nie było i przede wszystkim jak **ROZPOZNAĆ**, że właśnie do nas przyszła. Bez tego nie ruszymy dalej....

Po co nam złość? Co by było, gdyby złości nie było? Złość jest nam bardzo potrzebna. Pojawia się najczęściej w sytuacji, kiedy ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego co chcemy, dostać to co potrzebujemy, kiedy nie potrafimy czegoś zrobić lub kiedy ktoś chce nam wyrządzić krzywdę. Gdyby nie było złości trudno byłoby znaleźć w sobie siłę i energię, by walczyć o swój cel, pokonać przeszkodę lub obronić się przed skrzywdzeniem. Złość pozwala nam postawić granicę, powiedzieć „nie zgadzam się”, kiedy czegoś nie chcemy robić. Jednym słowem: Gdyby nie było złości prawdopodobnie nie potrafilibyśmy dbać o siebie. Wyobraźmy sobie sytuację, że przychodzi do nas koleżanka, która mówi „Mam dzisiaj zaplanowane wyjście do kina. Jednak obiecałam mężowi, że posprzątam dom. Przyjdź do mnie i zrób to za mnie, przecież i tak nie masz nic do zrobienia”. Dzięki złości mówimy „Nie”, bez złości prawdopodobnie trudno byłoby znaleźć siłę i odmówić.

Warto pokazać naszemu dziecku, że każdy z nas się złości. Ba! Że złość jest dobra, że często nam pomaga. Nieodpowiedni może być wyłącznie sposób w jaki ją wyrażamy.

### Rozpoznawanie złości

Rozpoznawanie złości to dla dziecka duże wyzwanie. Dzieci przeżywają irytację, rozdrażnienie, złość, odczuwając jednocześnie towarzyszące tym emocjom doznania fizyczne, na długo przed tym zanim nauczą się owe stany nazywać. Złość to często niezrozumiana i mylna emocja. Wielu nastolatków (czasami także i dorosłych) ma problem, by ją zidentyfikować i nazwać. Dlatego tak ważne jest, by wspomagać w tym dziecko. Dzieci potrzebują pomocy mamy i taty, którzy wskażą i wypowiedzą co się z nimi dzieje. Nierozpoznany gniew prawdopodobnie będzie się kotłował, aż w końcu znajdzie ujście w wybuchu, który trudno będzie wyrazić w przystosowany sposób. Dlatego tak ważne jest by nie zaprzeczać złości. Przeciwnie: gdy tylko zauważysz, że twoje dziecko się złości nazywaj to co widzisz. „Widzę, że ta sytuacja mocno cię rozłościła” lub np. „Oj przyszła do Ciebie złość, bo...”. To pozwoli dziecku zrozumieć swoje emocje, pokaże dlaczego tak się czuje. Trudno jest nauczyć się jak wyrażać złość, jeśli nie wiemy, że to złość. Warto

wykorzystywać sytuacje z życia codziennego do nazywania różnych emocji i uczuć np. korzystając z książeczek edukacyjnych, oglądając bajki i bawiąc się w zgadywanie, co czują bohaterowie, tworząc własne postacie symbolizujące emocje, czy po prostu odwołując się do doświadczeń z dnia codziennego. Opowiadaj dziecku kiedy ty się tak czułaś, jak to rozpoznałaś/eś i co wtedy zrobiłaś/eś. Co istotne, to nasze ciało pokazuje nam co czujemy, wysyła nam sygnały. Czasem wystarczy je zapamiętać. Zastanówcie się wspólnie, gdzie dziecko najbardziej odczuwa złość? W brzuchu, w nogach, w rękach, w gardle, a może w głowie?

### **Jak reagować na złość u dzieci?**

*Pozwól dziecku wyrzucić z siebie złość, ale pamiętaj, że akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde powodowane nią postępowanie. Istnieją sprawdzone sposoby na rozładowanie złości u dzieci:*

Przede wszystkim zachowaj spokój. Jest to jednocześnie najtrudniejsza oraz najważniejsza czynność. Bardzo ważne jest, żeby nie krzyknąć: „Uspokój się!”. To nie pomoże, a jedynie doleje oliwy do ognia. Nie podnoś głosu, spowolnij ruchy i po prostu przeczekaj napad złości.

Bądź konsekwentna/-y. Jeżeli dziecko wpada w szał, bo nie chce siedzieć w ławce, nie ustępuj dla świętego spokoju. W ten sposób tylko wzmocnisz w dziecku przekonanie, że taka metoda jest skuteczna. Kiedy awantury przestaną działać, dziecko porzuci tę strategię. Dla niego to też nie jest przyjemne.

Zaproponuj rozwiązanie, które pomoże dziecku rozładować napięcie. W praktyce jest tak, że na każde dziecko działa coś innego. Jednym pomaga ruch np. pajacyki czy bieganie, innym głębokie oddechy lub rysowanie — w ostateczności może to być nawet „time out”.

Dobrym pomysłem jest „pudełko złości”. Dziecko znajdzie w nim kredki i papier, folię bąbelkową, piłki antystresowe i inne przedmioty, które pomogą mu wyrzucić z siebie złość. Obserwuj swoich podopiecznych i podpowiadaj rozwiązania, które działają najskuteczniej, ale pozwól im samodzielnie wybrać metodę.

Nie walcz z dzieckiem. Napad złości to nie jest dobry moment na prowadzenie dyskusji. Targany emocjami maluch nie usłyszy Twoich argumentów. Wszystkie komunikaty przekazuj mu więc w prostych słowach. Pamiętaj, żeby nie zaogniać sytuacji. Oddziel uczucia i czyny od dziecka, nie mów: „Jesteś niegrzeczny” tylko „Zachowujesz się niegrzecznie”.

Zadbaj o poszkodowanych. Uwaga dorosłego jest nagradzająca i wzmacniająca. Dlatego, jeśli złościące się dziecko uderzyło kogoś lub zniszczyło czyjąś pracę, skup się na poszkodowanym. Odbierając dziecku widownię, dajesz mu jasny sygnał, że takie zachowanie jest dla Ciebie nieakceptowalne.

Gdy emocje opadną, porozmawiajcie o tym, co się stało. Wytłumacz dziecku, z czego wynikały Twoje decyzje. Opowiedz też o uczuciach swoich i innych dzieci, które były świadkami tego wybuchu złości. Pamiętaj, żeby zauważać postępy malucha — słowami pochwalić każdą jego próbę współpracy i panowania nad emocjami.

Zapobiegaj napadom złości, zanim się pojawią. Ustal granice, których nie można przekroczyć, nawet jeśli dziecko się złości — konsekwentnie się ich trzymaj. Wyraźnie powiedz, że bezwzględnie nie wolno bić, wyrwać zabawek ani niszczyć rzeczy innych dzieci. Przecwicz stosowanie tych zasad w formie zabawy lub gier.

Sięgnij po książki i bajki edukacyjne, których bohaterowie się złością. Rozmawiajcie o tym, jak sobie z tym radzą, które rozwiązania są pozytywne i nie krzywdzą innych. W przypadku złości u dzieci w wieku szkolnym trzymaj z rodzicami wspólny front. Jeżeli te same zasady będą panowały w czasie lekcji i po nich, maluch szybciej je zaakceptuje.

### **Złość u rodziców**

Jest w psychologii taka koncepcja, która mówi o tym, że dzieci potrzebują dorosłych, którzy są w stanie pomieścić ich emocje. Pomieścić, przyjąć, przetrwać, oddać w łżejszej formie. Cały ten proces ma różne nazwy, wśród których najbardziej powszechną jest kontenerowanie. Jesteśmy więc Ty, ja, my kontenerami na przeżycia naszych dzieci. Cóż za urocze słowo! Od razu uruchamia wyobraźnię. Kontener, pojemnik, taki śmietnik. Zrzucić z siebie, przerzucić do kontenerka. Rolą dorosłego jest takie przerobienie tych treści, żeby w oddawanej dzieciom formie było łżej, delikatniej, mniej niszcząco. Coś Wam to przypomina?

Propagatorzy koncepcji kontenerowania twierdzili, że cały ten proces przypomina zjawisko w świecie zwierząt, w którym dorosłe osobniki przeżywają jedzenie, a potem tę przeżytą formę oddają młodym. My robimy coś podobnego z emocjami. Łyżeczka smutku, dwa kilogramy złości, pięć ton łęku. Można dostać niestrawności, prawda? Daniel Siegel używa takiej metafory, w myśl której możemy próbować sobie wyobrazić, że te nasze kontenery to garnki. Jedni z nas mają mały ronderek 300 ml, inni gar na zupeł dla wojska. Emocje naszych dzieci, które próbujemy pomieścić, są jak łyżka soli wsypana do garnka. Czym innym będzie ta łyżka w rondelku, a czym innym w wielkim kotle. Rzadko kiedy to jest jedna łyżka, a przecież i tak nie wpada do próżni.

W każdym z nas zasoby i pojemność są inne. Inne osobowo, ale też czasowo, sytuacyjnie. Bo oprócz tej soli mamy swoje: stresy, przeciążenia, myśli, emocje, ograniczenia itd itd. Czasem mamy nadmiar jeszcze zanim ta sól wpadnie. Czasem może zmieścimy jeszcze tę łyżkę, ale kolejne dwie od reszty dzieci to już za dużo. Albo łyżka od męża, który wraca z pracy. I ta od partnerki, która cały dzień „siedziała w domu z dziećmi”, czyli (jak wszyscy wiemy) na pełnym relaksie.

Co nam daje ta metafora? Po pierwsze obraz, ale przede wszystkim szansę na łagodność dla siebie. Łagodność na to, że czasem mieszczę, a czasem nie. Że czasem wyjdzie z tego lekkostrawna potrawa, a czasem jest gorzej niż było wcześniej. I że nasze „chcenie” i

„dbanie” mogą nie spotykać się z codziennością, w której tu i teraz czasami się po prostu nie da. I tyle.

### Jak dbać o swój pojemnik?

To jest trudne, nie oszukujmy się. Od hasła „dbaj o siebie” już można mieć ciarki. Bo co to dbaj oznacza? U jednych wsparcie dziadków, niani, czas dla siebie. U innych w najlepszej opcji wieczór z Netflixem albo głośny wentylator w łazience, który wyciszy odgłosy zza drzwi. I mogą nam wszyscy mówić: zrób coś dla siebie, wynajmij opiekunkę, zrób A to będzie B. Ale nie kupimy tego, dopóki nie będzie nasze. Nijak nam to wtedy nie pomoże.

Po pierwsze – uznaj jego ograniczenia. Może i chciałabyś/chciałbyś mówić dialogami z popularnych blogów i podążać za swoim dzieckiem nawet po całym dniu pracy. Może i chciałabyś/chciałbyś zawsze z uważnością i empatią odpowiadać na każde: nigdzie dzisiaj nie idę, jesteś głupia, nikt nie ma tak złej matki jak Ty. Może i chciałabyś/chciałbyś mieć habilitację z rodzicielstwa, dogonić jakiś ideał, nie czuć złości, zmęczenia, bezradności i lęku o to, czy to wszystko ma sens. Faktem jest jednak, że siebie ani życia nie przeskoczysz. Nikt z nas tego nie zrobi. Mało tego, nasze dzieci wcale tego nie potrzebują.

Po drugie – uznaj to, że Twój pojemnik nie jest i nie będzie pusty. Oprócz dziecka/dzieci mieścisz tam siebie. Siebie z tu i teraz, ale też cały bagaż przekonań, które wniosłaś w rodzicielstwo. Tych, które Ci mówią, że trzeba podążać zawsze i wszędzie, ale też tych które podpowiadają w złości, że gdybyś „trzymała” te dzieci krótko, nie byłoby tych awantur, bo z nami nikt się nie cackał itd.itd.

Po trzecie – rozejrzyj się za kimś, kto chociaż czasem może pomieścić Ciebie. Przyjaciółka / koleżanki z grupy na fb / mąż, do którego napiszesz wszystko to, co myślisz o złości Waszego dziecka, kiedy ta toczy się na żywo / znajome z pracy / pamiętnik, w którym dasz upust swoim myślom itd itd. Czasami w naszych pojemnikach jest tyle, że dobrze poszukać kontaktu ze specjalistą, który wesprze nas w tym pomieszczaniu, a czasem sam nas pomieści. Oczywiście nie jest tak, że każdy potrzebuje terapii, ale jeśli Ty czujesz, że tak jest, to właśnie tak jest.

Już sama świadomość tego, że kontenerujemy, że możemy mieć mniejszą pojemność i potrzebować łagodności, może być wielkim krokiem w kierunku „zrób coś dla siebie”. I to nasze „dla siebie”, bardzo często pomaga „pomieścić dzieci”. Pomieścić to, że się złością, że to jest dla nich ważne i potrzebne. Pomieścić to, że mogą odczuwać złość i że mają dużo czasu, żeby uczyć się jak ją obsługiwać. Pomieścić to, że nie tłumią, a czasem wręcz okazują całymi sobą. Pomieścić to, że są dziećmi i bardzo tego pomieszczenia potrzebują.

### Podsumowanie

Dzieci się złością. Złość jest ok. Złość jest nam potrzebna i dobrze, że jest. Nieodpowiedni może być jedynie sposób jej wyrażania. Jednak każdy z nas, z czasem, może się nauczyć wyrażania złości i znaleźć skuteczne sposoby na poradzenie sobie z nią. Gdy

nauczmy się ją rozpoznawać, pierwszy krok za nami! Powodzenia!

## ROZPOZNAJ ZŁOŚĆ



www.dzieciCapsychologia.pl

Źródła:

- <https://studiopsychologiczne.com/blog/zlosc-u-dzieci-jak-ja-zrozumiec-i-pomoc-dziecku-ktore-sie-zlosci/>
  - <https://dzieciCapsychologia.pl/karty-pracy-rozpoznaj-zlosc/>
  - <https://dzieciCapsychologia.pl/naucz-dziecko-rozpoznawac-zlosc/>
- <https://bycblizej.pl/2020/01/27/to-bardzo-dobrze-ze-twoje-dziecko-sie-zlosci-i-co-ma-do-tego-pudelko/>