

2. Jak radzić sobie ze złością?

Rozwój emocjonalno-społeczny dziecka w wieku przedszkolnym to długotrwały i dynamiczny proces. Niestety nie ma jednej, uniwersalnej zasady, według której rozwój ten przebiega. Każde dziecko jest odrębnym bytem posiadającym własne, unikalne cechy charakteru, temperamentu oraz wrażliwości. Jest to dla nas dorosłych czynnik, który znacznie utrudnia zrozumienie procesów jakie zachodzą w życiu dziecka, ponieważ z tego powodu nie możemy przyłożyć jednej miarki do każdego malucha i nią zmierzyć postępy, czy według niej poradzić sobie z trudnościami. Małe dzieci, te w wieku przedszkolnym charakteryzują się jednak tym, że ich układ nerwowy jest jeszcze na tyle niedojrzały i wrażliwy na bodźce, że intensywność przeżywanych emocji jest czasem ponad siły dziecka. Ponadto młodsze przedszkolaki dopiero uczą się emocji, własnych reakcji, dojrzewają emocjonalnie i społecznie. Biorąc to wszystko pod uwagę, nie trudno jest nam sobie wyobrazić, że nasze maluchy mogą czasem reagować nieadekwatnie do sytuacji, a my dorośli czujemy się w takiej sytuacji bezsilni.

Dzieci doświadczają w ciągu dnia wielu ambiwalentnych uczuć i emocji. Rano mogą odczuwać smutek i żal, bo muszą rozstać się z rodzicem. Za chwilę jednak będą radosne, bo będą mogły pobawić się ulubioną zabawką, przebywać z rówieśnikami, przytulić się do pani czy zwyczajnie porozmawiać. Ale w ciągu dnia poczuć także frustrację, gdy np. nie będą mogły wykonać jakiejś czynności „tu i teraz”, a podporządkować się planowi dnia. Poczuć złość i bezsilność, gdy ktoś zabierze im pluszaka, w pewnym momencie poczuć także zmęczenie fizyczne i emocjonalne. Dużo tego, jak na jedno małe dziecko prawda? I choć wszyscy starają się by dziecko przebywało w komfortowych dla niego warunkach, to nie zawsze mamy wpływ na doświadczanie przez nie negatywnych uczuć. Jest to krótka droga do pojawienia się ZŁOŚCI.

Jak dorośli mogą poradzić sobie z dziecięcą złością?

- słuchać dziecka - ważne jest by robić to w odpowiedni sposób i w odpowiednia atmosferze, należy odłożyć wszystkie inne zajęcia na bok, być z dzieckiem „tu i teraz”;
- podczas rozmowy z dzieckiem zadawać pytania otwarte, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi, zamiast pytać „jak się czujesz?” lepiej zapytać „co czujesz w tej sytuacji?”, „opowiedz mi co się stało”. Na pierwsze pytanie najczęstszą odpowiedzią jest „dobrze”, zaś gdy sformułujemy pytanie w sposób otwarty, dajemy szansę dziecku wypowiedzenia swoich prawdziwych emocji;
- nie wyręczać dziecka i nie dopowiadać za niego, to dziecko wie najlepiej co czuje i myśli;
- pomóc dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je, pamiętajmy, że nie ma złych i dobrych emocji, wszystkie które odczuwamy czemuś służą i są potrzebne;
- pokazać dziecku, jak może poradzić sobie ze złością, ono od nas uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów, stajemy się dla niego przykładem, co mają robić
- w sytuacjach budzących smutek bądź złość;
- pamiętać, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem, a więc przeżywanie złości to nie to samo, co agresywne, niszczące zachowanie pod jej wpływem, uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów

radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy,

- nie zaprzeczajmy negatywnym uczuciom mówić np. *nic się nie stało, nie ma powodu do płaczu*, takimi słowami, nie sprawimy, że dziecko przestanie czuć, to co czuje, a jedynie spowodujemy poczucie braku zrozumienia i odrzucenia. Tylko wtedy gdy, dziecko poczuje się w pełni akceptowane, przyjdzie porozmawiać z nami następnym razem, gdy będzie miało problem;
- nie oceniaj i nie krytykuj dziecka;
- gdy dziecko opowie nam o swoich trudnościach, nie podejmujemy od razu działania. Być może samo zna rozwiązanie, a potrzebuje jedynie naszego wsparcia i zrozumienia, aby je zrealizować.

Rodzicu, w chwilach złości swojego dziecka spróbuj postawić się na jego miejscu, zastanów się co w danej chwili czuje Twój maluch, co chciałby ci powiedzieć? Jakiej reakcji od Ciebie oczekuje? Nie jest to łatwe prawda? Spróbujcie jednak zareagować w taki sposób:

NAZWIJ ZŁOŚĆ – np. użyj komunikatu: *widzę, że się złościś...*,

OPISZ SYTUACJĘ – *nie chcesz wracać do domu, bo wolałbyś jeszcze pobiegać na placu zabaw,*

POCZEKAJ NA REAKCJĘ – pozwól dziecku na wyrażenie złości, zadbaj o bezpieczeństwo. Zaproponuj sposób na rozładowanie złości np.: tupanie, krzyczenie, uderzanie w poduszkę, darcie papieru, rysowanie złości. WAŻNE, by wskazać dziecku taki sposób rozładowania złości, który sami jesteśmy w stanie zaakceptować.

PODSUMUJ TO, CO SIĘ STAŁO I OPISZ SWOJE OCZEKIWANIA – *nie chcesz iść do domu, wolisz zostać na placu zabaw, złości cię to, że musisz iść. Niestety jest już późno, trzeba wziąć kąpiel i zjeść kolację.*

DOCENIAJ SUKCESY, NAWET TE NAJMNIEJSZE.

Niestety nie zawsze uda nam się zapanować nad złością malucha. Nie ma na to złotej rady, ale warto podejmować trud rozładowania napięcia i pokazania dziecku odpowiedniego sposobu na poradzenie sobie ze złością.

Literatura:

1. Eichelberger W., *Jak wychowywać szczęśliwe dzieci*, Wyd. Tu, Warszawa 2000.
2. Huebner D., *Co robić, gdy się złościś. Techniki zarządzania złością*, Levyz, Olsztyn 2018, 3.
- Sobkowiak M., *Przedszkolak w świecie emocji. Rozwój emocjonalny dziecka*, Oficyna MM, Poznań 2018

Opracowały:

I. Brzeska, L. Szymańska, A. Chodakowska, P. Starnawska, M. Cichosz