**Zabawy, które uczą dzieci panowania nad gniewem**

Gniew, wściekłość, złość, agresja – niejedno mają imię i chyba nikomu z nas nie są to uczucia obce. Coraz częściej mówi się o tym, że przemocy i agresji wśród dzieci jest znacznie więcej niż kiedyś. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy tak jest faktycznie, prawdą jednak jest, że nasze dzieci poprzez media mają znacznie większy kontakt z przemocą, niż my sami w dzieciństwie. Zamiast jednak rozważać, czy świat jest teraz gorszy niż niegdyś, zastanówmy się nad przyczynami agresji i zabawami, które mogą pomóc w opanowaniu złości.

**Najczęściej wymieniane przez psychologów przyczyny agresji u dzieci to:**

* **długotrwała niemożność zaspokojenia potrzeb** (potrzeby akceptacji, zależności emocjonalnej, własnej wartości, ale także poczucia przynależności). Brak więzi z bliskimi, ich obojętność wobec dziecka sprawiają, że nie potrafi się ono identyfikować z przekazywanymi przez nich normami, zasadami postępowania. Najczęściej wynika to z nieprawidłowych postaw rodzicielskich, szczególnie gdy pojawia się postawa unikająca lub nadmiernie wymagająca.
* **zbyt duży dystans, przesadne wymagania, surowe kary prowadzą do braku kontaktu emocjonalnego.** W takiej sytuacji u dziecka nie wytwarza się system kontrolowania własnych emocji, dziecko nie potrafi kierować własnym zachowaniem, a w konsekwencji tego staje się sfrustrowane i agresywne.
* **osoba agresywna jest autorytetem**. Może to być osoba z najbliższego otoczenia: rodziny, znajomych, krewnych. Staje się ona wzorem do naśladowania, ponieważ dziecko postrzega ją jako kompetentną, często o wysokiej randze społecznej, majętną, dysponującą władzą, cieszącą się posłuchem. Jeśli taka osoba używa wyzwisk, wybucha gniewem, ucieka się do rękoczynów, to dziecko może nabrać przekonania, że to właściwy model postępowania. Warto też zastanowić nad grami komputerowymi i programami telewizyjnymi – wiele z ich ma specjalne oznaczenia, ale nie zastąpią one troskliwego oka rodzica, który skontroluje to, czemu dziecko poświęca czas.
* **brak rodzicielskich reakcji na zachowania agresywne**. Może to być ignorowanie takich zachowań lub wręcz zachęcanie do nich (czasem można usłyszeć, jak rodzice zachęcają swoje pociechy: nie daj się, oddaj mu, walcz o swoje). Zdarza się też, że dziecko okazaniem swojej wściekłości potrafi doprowadzić do realizacji założonego przez siebie celu – rodzic chcąc uniknąć dalszej awantury w sklepie, ustępuje dziecku. Taka tolerancja dla gwałtownych zachowań utrwala je w dziecku i wkrótce mogą się stać one nawykiem.

Co oprócz uważnego przyjrzenia się samemu sobie, może zrobić rodzic, aby pomóc dziecku kontrolować takie emocje jak gniew czy frustracja?

Zajrzyjmy w głąb siebie, czyli rozpoznawanie i nazywanie uczuć.

**Emocje są ważne. Wszystkie. Nie wolno ich dzielić na dobre i złe, ponieważ gniew jako taki nie jest zły. Niewłaściwa może być co najwyżej reakcja rozzłoszczonej osoby. Musimy nauczyć się rozróżniać uczucia od działań i starać się je rozdzielać.**

Dlatego:

-    mówcie o uczuciach,  
-    dzielcie się swoim doświadczeniami (zarówno przyjemnymi, jak i nieprzyjemnymi),  
-    próbujcie nazywać uczucia dziecka,  
-    bogaćcie swój język.

**Zabawa „Uczucia”.**  
Na kartonikach papieru umieszczamy nazwy uczuć. Początkowo nie może ich być zbyt wiele, szczególnie dla młodszych dzieci trzeba dobrać je rozważnie, a w miarę, jak rosną, dokładać nowe. Na odwrotnej stronie kartonika dziecko powinno narysować obrazek, nakleić zdjęcie – zilustrować dane uczucie. Oprócz tego, karty można wykorzystywać w następujący sposób:

-    Kalambury – jedna osoba wyciąga kartonik i odgrywa dane uczucie, reszta rodziny zgaduje, co to jest.  
-    Dopasuj – w tym celu trzeba przygotować drugi komplet kart. Oba komplety rozkłada się na podłodze: jeden do góry słowami, drugi obrazkami. Kto zbierze więcej par?   
-    Wyraź to – wybieramy jedną kartę, a dziecko pokazuje jak można wyrazić dane uczucie w sposób akceptowany i nieakceptowany.  
-    Kiedy dziecko jest pełne emocji, których nie umie nazwać, może sięgnąć po karty i spróbować określić przy ich pomocy, co czuje.

Przydatne słowa: wściekłość, pokora, bezpieczeństwo, zagniewanie, uraza, entuzjazm, beztroska, smutek, zadowolenie, spokój, nieśmiałość, zdenerwowanie, radość, lęk, przygnębienie, wyczerpanie, szczęście, złość, rozczarowanie, dobroć, siła, odrzucenie, energia, nienawiść, cierpienie, przykrość, skrępowanie, wykluczenie,  frustracja, sympatia, duma, optymizm, upór, miłość, zdziwienie, oziębłość, choroba, zażenowanie, szaleństwo, zakłopotanie, ciekawość, spryt, wolność, wrażliwość, przytłoczenie, podziw, życzliwość, śmiałość, grubiaństwo, niedowartościowanie, dowartościowanie, depresja, udręczenie, beznadziejność, ufność, roztrzęsienie, zazdrość, fascynacja, niesmak, satysfakcja, odwaga, niepokój, ekscytacja, zawstydzenie, egoizm, irytacja.

Zaakceptować i oddzielić od zachowania

Rozpoznawanie uczuć to pierwszy krok do umiejętności ich opanowania. Ponieważ człowiek zdecydowanie woli odczuwać „przyjemne” emocje, pojawia się tendencja do nieakceptowania tych „nieprzyjemnych”. Taką postawę nieświadomie dorośli przekazują dzieciom i mówią: „to brzydko się tak złościć” zamiast „przestań tupać” lub umożliwić w jakiś akceptowany sposób rozładować emocje.

**Narysuj to!**  
Kiedy dziecko rozpierają uczucia, a my chcemy, żeby je właściwie wyraziło, przygotujmy w pudełku lub jakimś kąciku potrzebne do tego materiały: duże arkusze papieru, flamastry, kredki, plastelinę.

**Wyraź to na 5 sposobów!**  
Jeśli dziecko nazwało dane uczucie, zachęć je do wyrażenia go w akceptowany sposób: miną, językiem ciała, słowami, waleniem w poduszkę czy targaniem starej gazety.

**Kącik złych humorów**  
To takie miejsce w domu, w którym można bezpiecznie wyrażać złość i frustrację. Powinna się tam znaleźć poduszka, w którą można walić, karty uczuć, stare gazety, papier do rysowania, folia bąbelkowa  i inne, sprawdzone metody.

**Miarka dojrzałości emocjonalnej**  
To sposób na pokazanie dzieciom, że w miarę jak dorastają, coraz lepiej radzą sobie z okazywaniem emocji. Potrzebna do tego jest zwykła miarka wzrostu. Za każdym razem, kiedy dziecko wyrazi swoje uczucia w sposób akceptowany, na miarce zaznaczamy jeden centymetr. Osiągnięcie określonego stopnia warto nagrodzić!