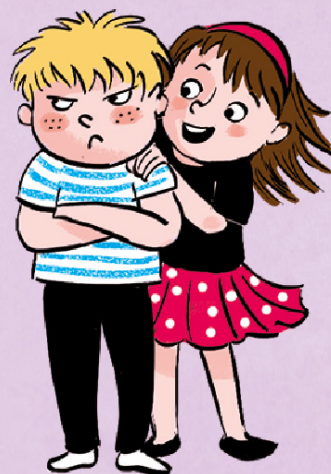


Agnieszka Kornacka

Złość nie jest taka zła



Nie ma dziecka, które nigdy się nie złości. Podobnie jak nie ma takich dorosłych. Ale dzieci mają większy problem z wyrażaniem złości niż dorośli, m.in. dlatego, że układ nerwowy kilkulatek jest jeszcze niedojrzały: w okresie przedszkolnym zachodzą w nim nadal znaczące zmiany. Przedszkolaki często mają także jeszcze problemy z komunikacją (a przez to nie zawsze są rozumiane przez otoczenie) i niejednokrotnie nie potrafią precyzyjnie nazwać tego, co czują. **Przedszkolaki muszą się nauczyć prawidłowego radzenia sobie ze złością – tak jak i innych umiejętności.**

Dzieci zazwyczaj okazują złość poprzez zachowania agresywne, czasem także autoagresywne. W ten sposób rozładowują nieprzyjemne napięcie. Są też dzieci, które tłumią złość. Mimo że ją czują, nie pokazują jej na zewnątrz. Dzieje się tak zazwyczaj wtedy, gdy dziecko nie czuje się na tyle bezpieczne, by swoją złość okazać. Ani agresja, ani autoagresja, ani tłumienie złości nie są dobre. Zachowania agresywne prowadzą do krzywdzenia innych bądź siebie, w najlepszym razie ucierpią przedmioty czy sprzęty. Z kolei kumulowanie złości w organizmie może powodować np. dolegliwości somatyczne, utrudniać dziecku rozwój i kontakty. Dziecko tłumiące złość stale odczuwa pewne napięcie w ciele. Czasami też, jeżeli maluch długo tłumi w sobie to uczucie, dochodzi nagle do wybuchu, zupełnie nieadekwatnego do bodźca, który go bezpośrednio wywołał.

Złość sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. Jest po prostu sygnałem, że coś jest nie tak: potrzeby odczuwającej ją osoby nie zostały zaspokojone bądź jej granice zostały naruszone. To ważny komunikat nie tylko dla kogoś odczuwającego złość, ale także dla jego otoczenia.

Oto kilka propozycji ćwiczeń, które pozwolą dzieciom lepiej rozpoznawać, co czują, i poradzić sobie z tymi uczuciami w sposób akceptowany społecznie:



Poproś dzieci, by pokazały, jak wyglądają, gdy są wesołe, smutne, a jak gdy czują złość czy gniew.



Zapytaj dzieci, co to jest złość, czy miło ją czuć, kiedy czują złość, co wtedy zwykle robią, czy to pomaga.



Powiedz im, że każdy czasami czuje złość, ważne jest tylko, by okazując ją, nikogo nie krzywdzić ani niczego nie niszczyć.



Posłuchaj z dziećmi piosenki „Osa” z płyty „Radzę sobie śpiewająco” (pobierzesz ją bezpłatnie ze strony www.blizejprzedszkola.pl/dopobrania). Zapytaj dzieci, jakie sposoby na złość znalazły się w tej piosence, który z nich im się najbardziej podoba, który by im najbardziej pomógł, gdy się złością, czy mają jeszcze jakieś inne pomysły, żeby dobrze poradzić sobie z tą emocją.



Posłuchajcie piosenki jeszcze raz, wykonując opisane w niej zabawy ruchowe i naśladując odgłosy. Wytupanie złości, nawarczenie na nią i wyrzucenie jej do kosza naprawdę pomagają! Tekst piosenki, zaproponowane w nim zabawy – zarówno te ruchowe, jak i chociażby śpiewanie słowa „spokój” oraz towarzyszący mu rytm, zostały tak dobrane, by dziecko wiedziało, jak poradzić sobie z negatywnymi emocjami, obniżyć napięcie i uspokoić oddech.

„Osa” pozwala nie tylko na rozluźnienie, ale i na uruchomienie pokładów dobrego humoru, co jest przecież doskonałym antidotum na złość.



Poproś dzieci, by spróbowały powiedzieć „dzień dobry” ze smutkiem, radością i z gniewem w głosie.



Poproś dzieci, by naśladowały jakąś czynność (np. chodzenie, pukanie do drzwi, jedzenie), gdy wykonuje ją osoba spokojna i gdy wykonuje ją osoba zdenerwowana.



Zróbcie wspólny duży plakat pod tytułem „Złość”. Jeżeli dzieci wyrażą zgodę, można go potem razem zniszczyć.



Zaproponuj dzieciom, by wygodnie położyły się lub usiadły i zamknęły oczy. Niech sobie wyobrażą, że czują złość. Są na plaży. Mają małą łódeczkę z papieru. Wkładają swoją złość do tej łódeczki i puszczają ją na falę. Łódeczka zaczyna się od nich powoli oddalać, staje się coraz mniejsza i mniejsza, aż w końcu znika z ich pola widzenia. Morze łagodnie szumi. Dzieci oddychają coraz wolniej. Czują się coraz spokojniejsze – mogą też po cichutku powtarzać sobie słowo „spokój”. Jako podkład do zabawy można wykorzystać dźwięk „Szum morza” (pobierzesz go ze strony www.blizejprzedszkola.pl/dopobrania).



Proponuj dzieciom aktywne słuchanie innych piosenek z płyty „Radzę sobie śpiewając” – zwłaszcza „Kalejdoskop uczuć” (pozwalającej na wczucie się w emocje) i „Kotłyszę się na fali” oraz „Kot i pies” (pozwalające na odprężenie i zrelaksowanie się).



Dorośli nie tylko mogą pomóc dzieciom nauczyć się radzić sobie ze złością w sposób akceptowany społecznie, ale mogą również zmniejszać u dzieci częstotliwość i wielkość odczuwanej złości. W jaki sposób?

Trzeba pamiętać, że na spokój dziecka znaczący wpływ ma jego oddech. Dzieci potrzebują świeżego powietrza, powinny często bawić się na dworze, a gdy przebywają w salach, pomieszczenia powinny być dobrze wentylowane. Warto regularnie proponować dzieciom ćwiczenia oddechowe i słuchanie muzyki (relaksacyjnej czy klasycznej), która sprzyja odprężeniu. Istotne jest też znajdowanie w trakcie dnia czasu na odpoczynek. Należy pamiętać, iż dzieci mają ogromną potrzebę ruchu. Niezrealizowanie jej także może skutkować złością.

Musimy wziąć pod uwagę, że zbyt duża ilość przedmiotów, ludzi czy dźwięków nie działa dobrze na układ nerwowy dziecka. Dobrze jest więc zadbać o pewien ład wokół dzieci. Nie należy dopuszczać również do nadmiernego hałasu. Nie powinno się przesadzać z ilością zajęć i nowych zabaw proponowanych dzieciom. Wreszcie, dzieci potrzebują jasnych reguł panujących w grupie, które w dużej mierze zapobiegają konfliktom. Na przykład świadomości, co się dzieje w sytuacji, gdy dwoje dzieci jednocześnie chce się bawić jedną zabawką.

Zdolność do samokontroli każdego z nas, a więc także i dzieci, w dużej mierze zależy od trybu życia, np. od tego, czy właściwie odpoczywamy, odpowiednio długo śpimy, a nawet od tego, co jemy. Także od tego, w jaki sposób korzystamy z urządzeń multimedialnych, co oglądamy, jak długo itp. Warto przyrzeć się tym wszystkim czynnikom u danego dziecka – zwłaszcza u takiego, które w nadmierny sposób czy z dużą częstotliwością przejawia złość. ■

26 zł

Płytę zamówisz na

www.blizejprzedszkola.pl/sklep



Osa (st. Agnieszka Kornacka, muz. Miłosz Konarski)

**Kiedy jesteś zły jak osa,
wyrzuć swoją złość do kosza!
Ugnieć kulę bardzo mocno
i do kosza celuj prosto.
Bzz, bzz, bzz, bzz!
Bzz, bzz, bzz, bzz!**

**Kiedy złość cię ciągle męczy,
to tup długo, aż się zmęczysz!
Jeśli jesteś nadal zły,
pokaż, jak pies szczerzy kły.
Wrr, wrr, wrr, wrr!
Wrr, wrr, wrr, wrr!**

**Podskocz teraz kilka razy!
Czy złość znika z twojej twarzy?
Jeśli dalej jest przy tobie,
w inny sposób poradź sobie:
Zaśpiewaj: spokój, spokój, spokój. / 4x
Uf...**