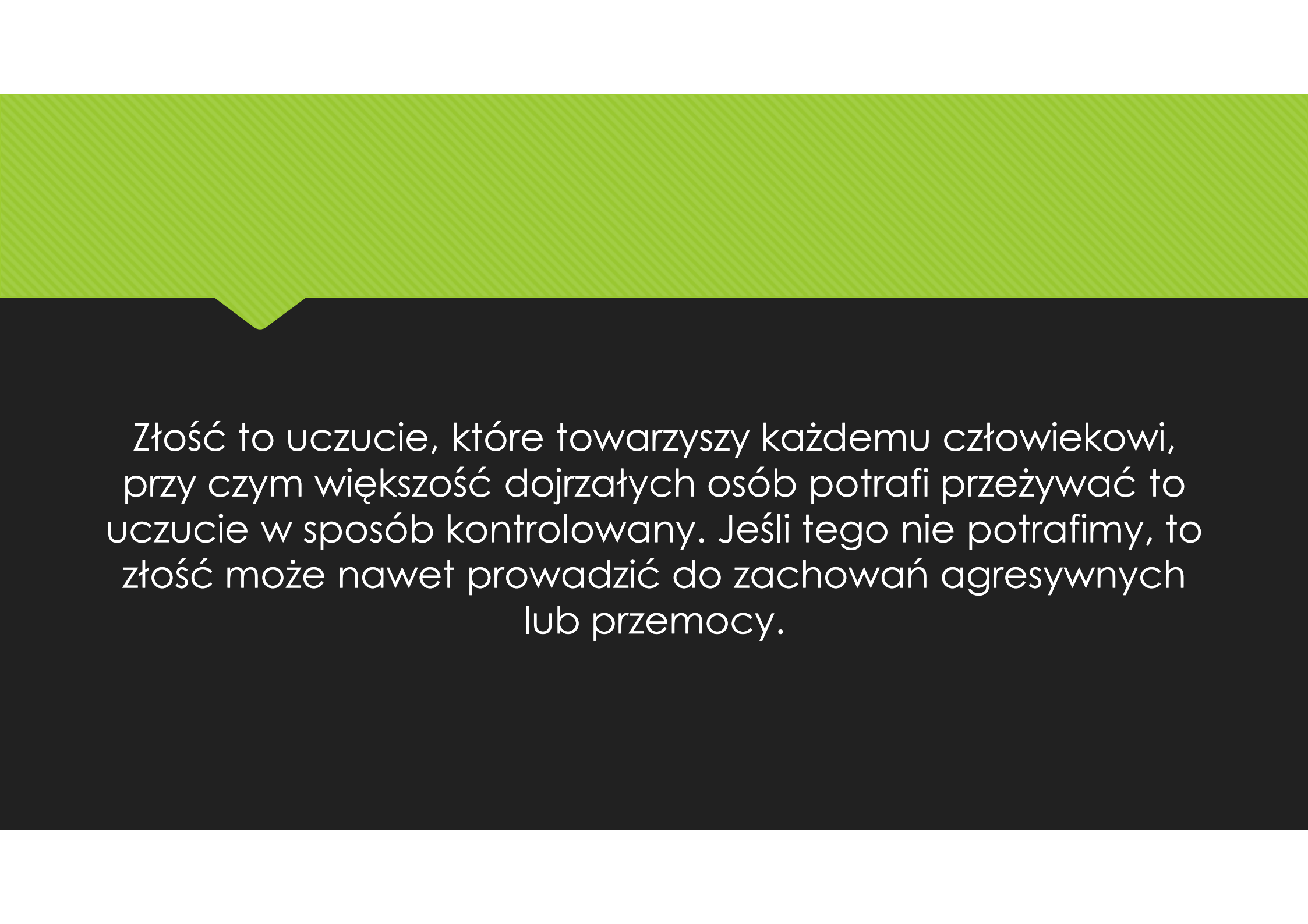


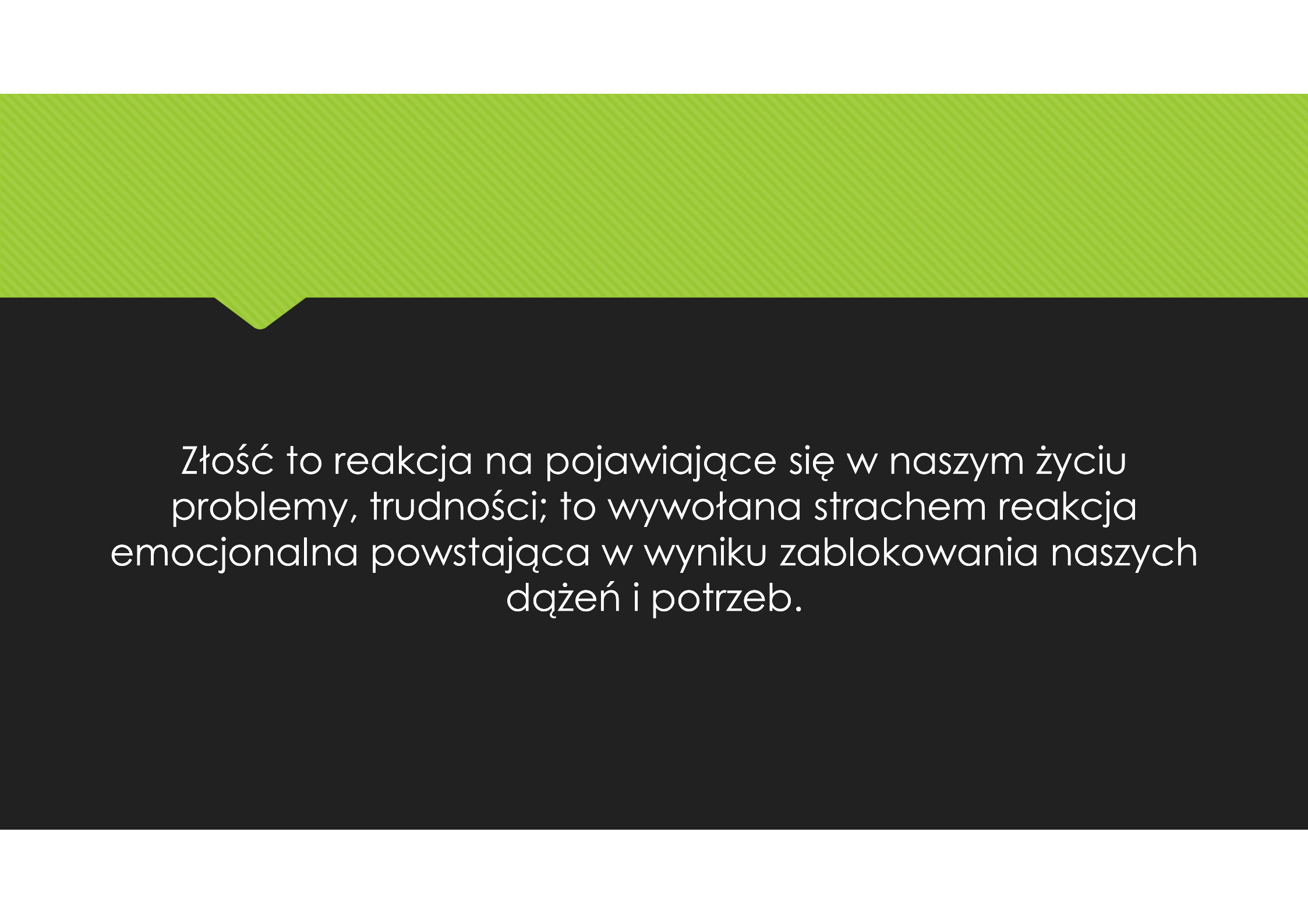
3,2,1... WYBUCH!

O złości wśród współczesnych uczniów

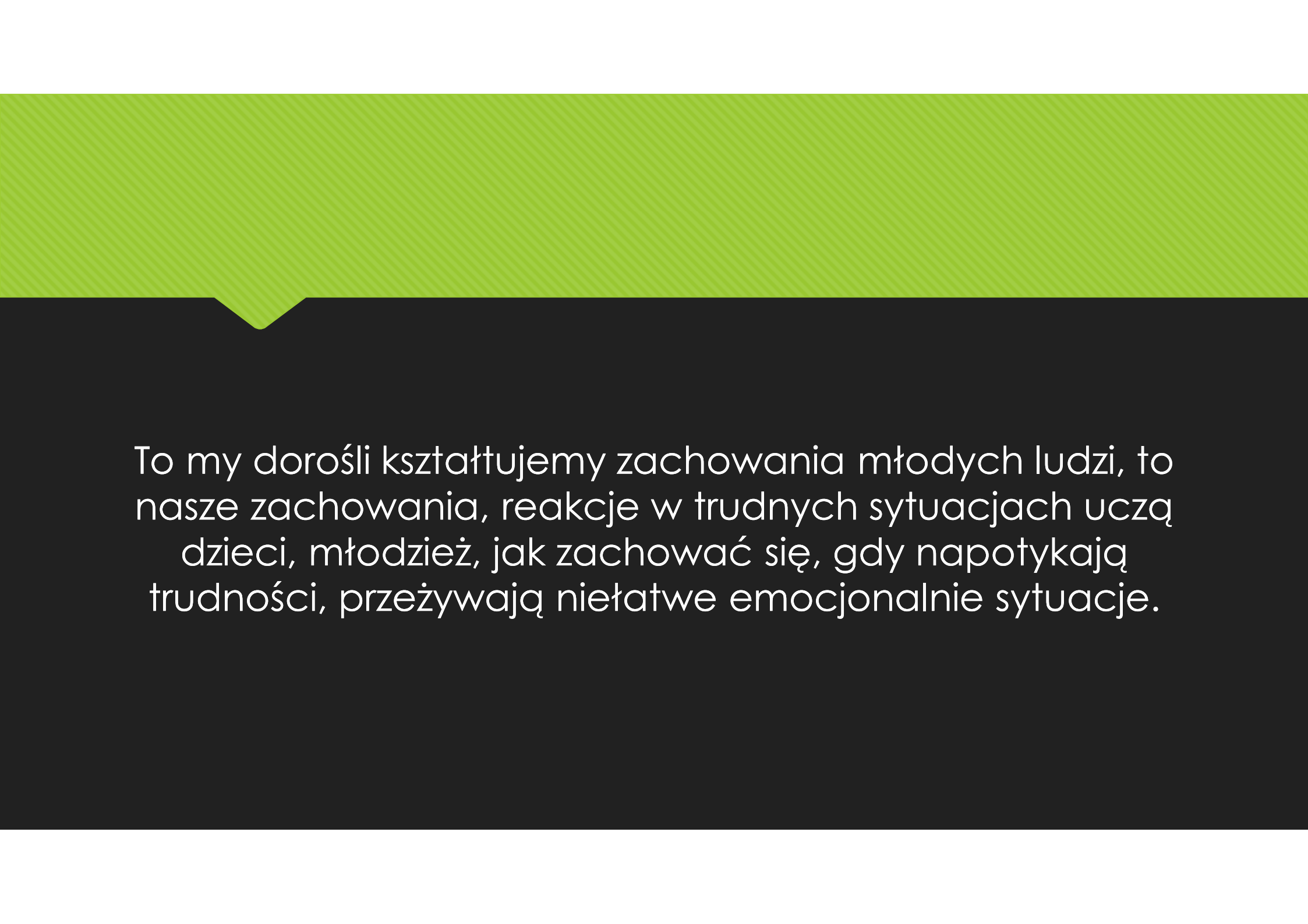
Prezentację opracowała pedagog Szkoły Podstawowej w Zarębie
na podstawie artykułu o tym samym tytule zamieszczonym w Głosie Pedagogicznym w styczniowym numerze z roku 2017.



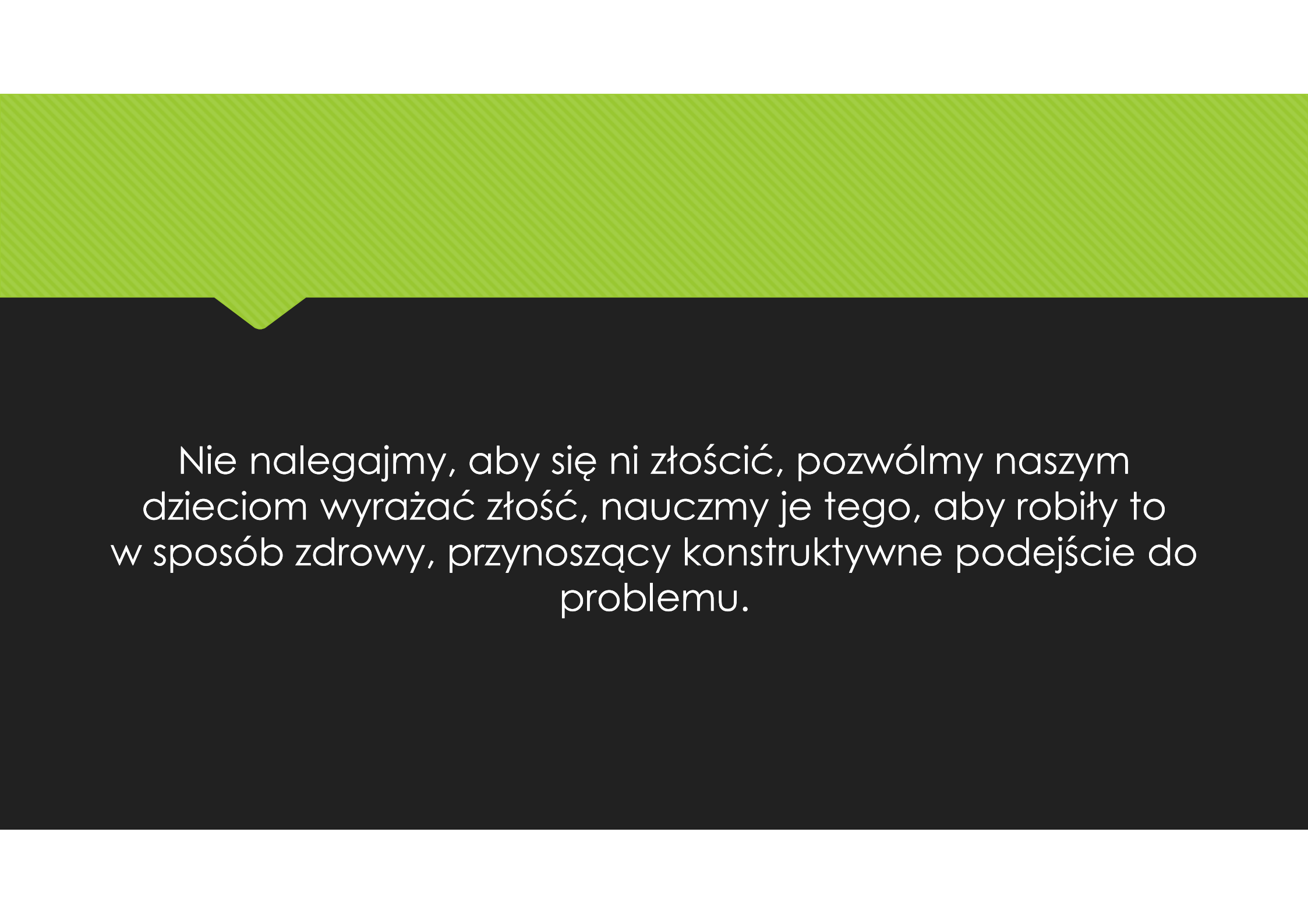
Złość to uczucie, które towarzyszy każdemu człowiekowi, przy czym większość dojrzałych osób potrafi przeżywać to uczucie w sposób kontrolowany. Jeśli tego nie potrafimy, to złość może nawet prowadzić do zachowań agresywnych lub przemocy.



Złość to reakcja na pojawiające się w naszym życiu problemy, trudności; to wywołana strachem reakcja emocjonalna powstająca w wyniku zablokowania naszych dążeń i potrzeb.



To my dorośli kształtujemy zachowania młodych ludzi, to nasze zachowania, reakcje w trudnych sytuacjach uczą dzieci, młodzież, jak zachować się, gdy napotykają trudności, przeżywają niełatwe emocjonalnie sytuacje.



Nie nalegajmy, aby się ni złościć, pozwólmy naszym dzieciom wyrażać złość, nauczmy je tego, aby robiły to w sposób zdrowy, przynoszący konstruktywne podejście do problemu.

Źródła negatywnych uczuć przeżywanych przez dzieci i młodzież

- przeżywany stres,
- odczuwanie strachu i lęku,
- trudności w kontrolowaniu i wyrażaniu własnych emocji,
- trudności z osiągnięciem oczekiwanych rezultatów,
- brak zaspokojenia własnych potrzeb,
- doświadczenie przerwania aktualnie realizowanych aktywności,
- chęć zwrócenia na siebie uwagi,
- znudzenie,
- poczucie nadmiaru bodźców docierających z otoczenia,
- jesteśmy zmęczeni.



Gdy nauczymy się dostrzegać objawy zwiastujące złość, wówczas możemy zapobiec jej nasileniu i pomóc dziecku w wyrażeniu złości we właściwy, kontrolowany sposób.

Symptomy złości

1) OBJAWY SOMATYCZNE:

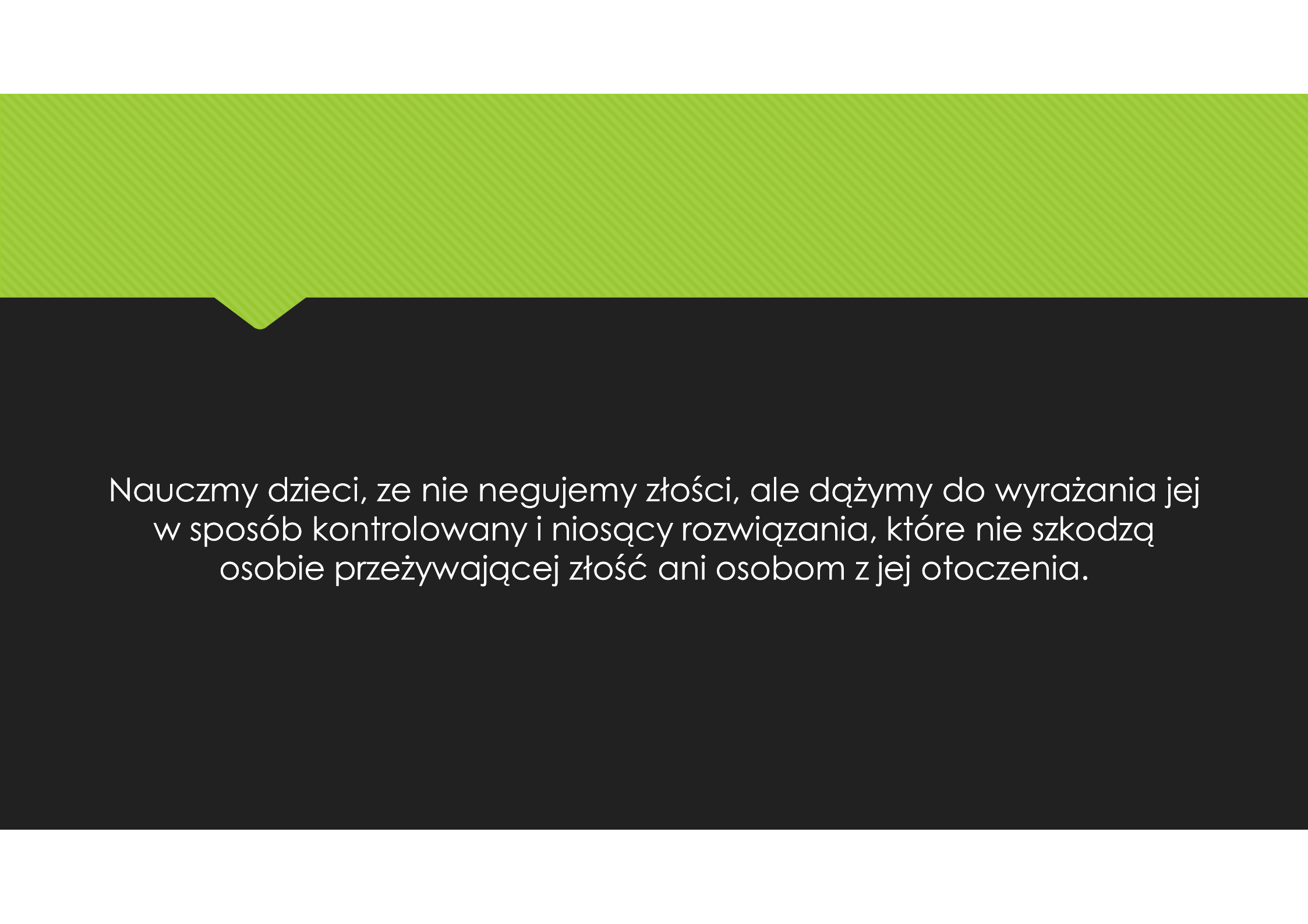
- przyspieszone bicie serca,
- wzmożone napięcie mięśniowe,
- nadmierna potliwość,
- podniesione ciśnienie,
- nagłe blednięcie lub czerwienienie

Symptomy złości

- 2) przymus powtarzania określonych gestów, czynności,
- 3) występujący niepokój,
- 4) wzmożona ruchliwość lub brak jakiejkolwiek aktywności,
- 5) zmiany związane z mimiką i postawą ciała:
 - zmarszczone czoło,
 - przymrużone oczy,
 - zaciśnięte usta,
 - zaciśnięte pięści.

Nauczmy dzieci rozpoznawać i nazywać przeżywane emocje, okażmy im też zrozumienie o gotowość pomocy, nikt nie powinien bagatelizować trudnej sytuacji, w jakiej znalazło się dziecko.

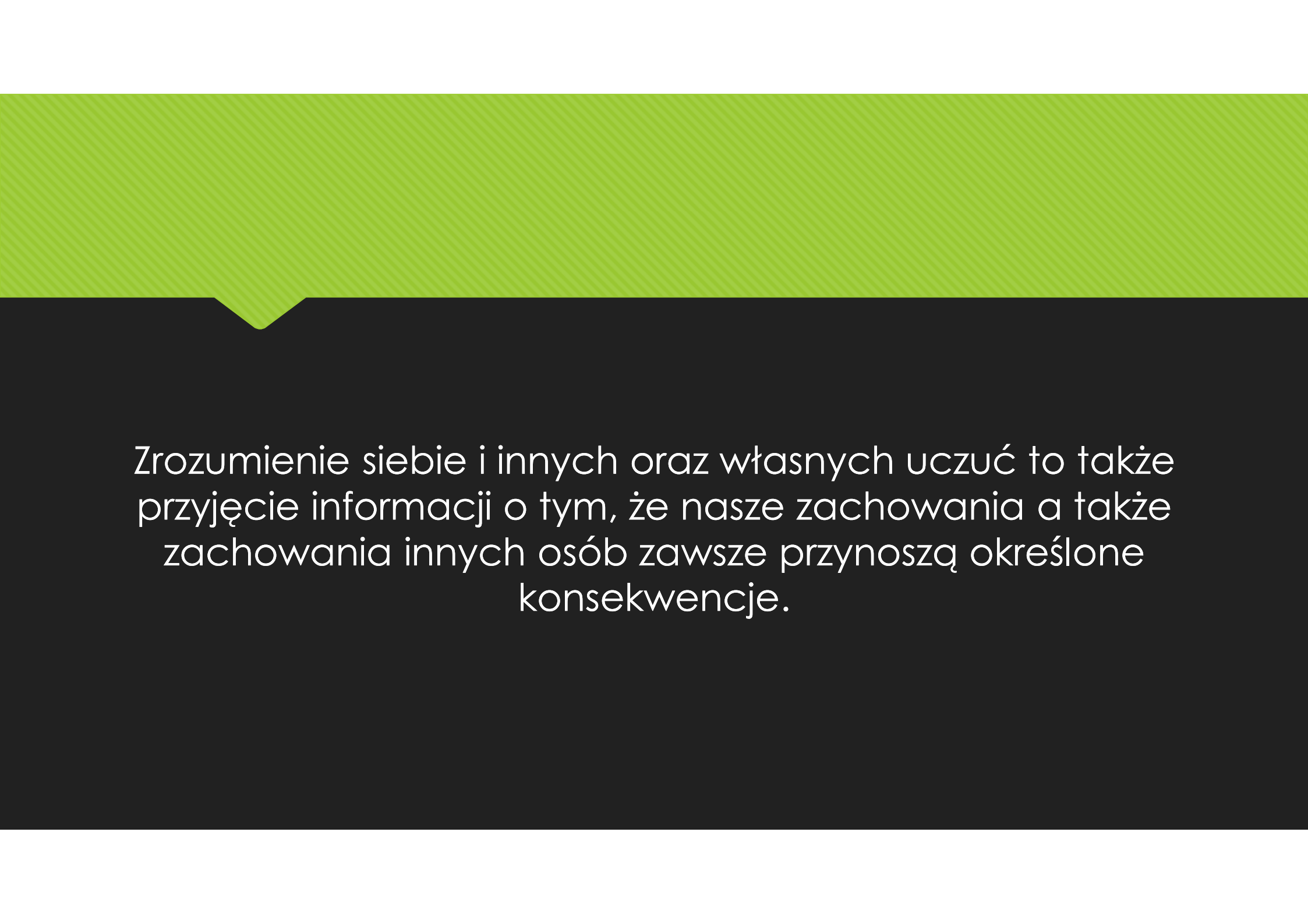
Uświadamiajmy dzieciom, dlaczego w różnych sytuacjach towarzyszą nam różnorodne, często subiektywne uczucia, wspólnie szukajmy różnorodnych rozwiązań. Możemy pokazać dzieciom, jak rozmaite mogą być rozwiązania trudnych sytuacji, jak wiele reakcji emocjonalnych może nam przy tym towarzyszyć.



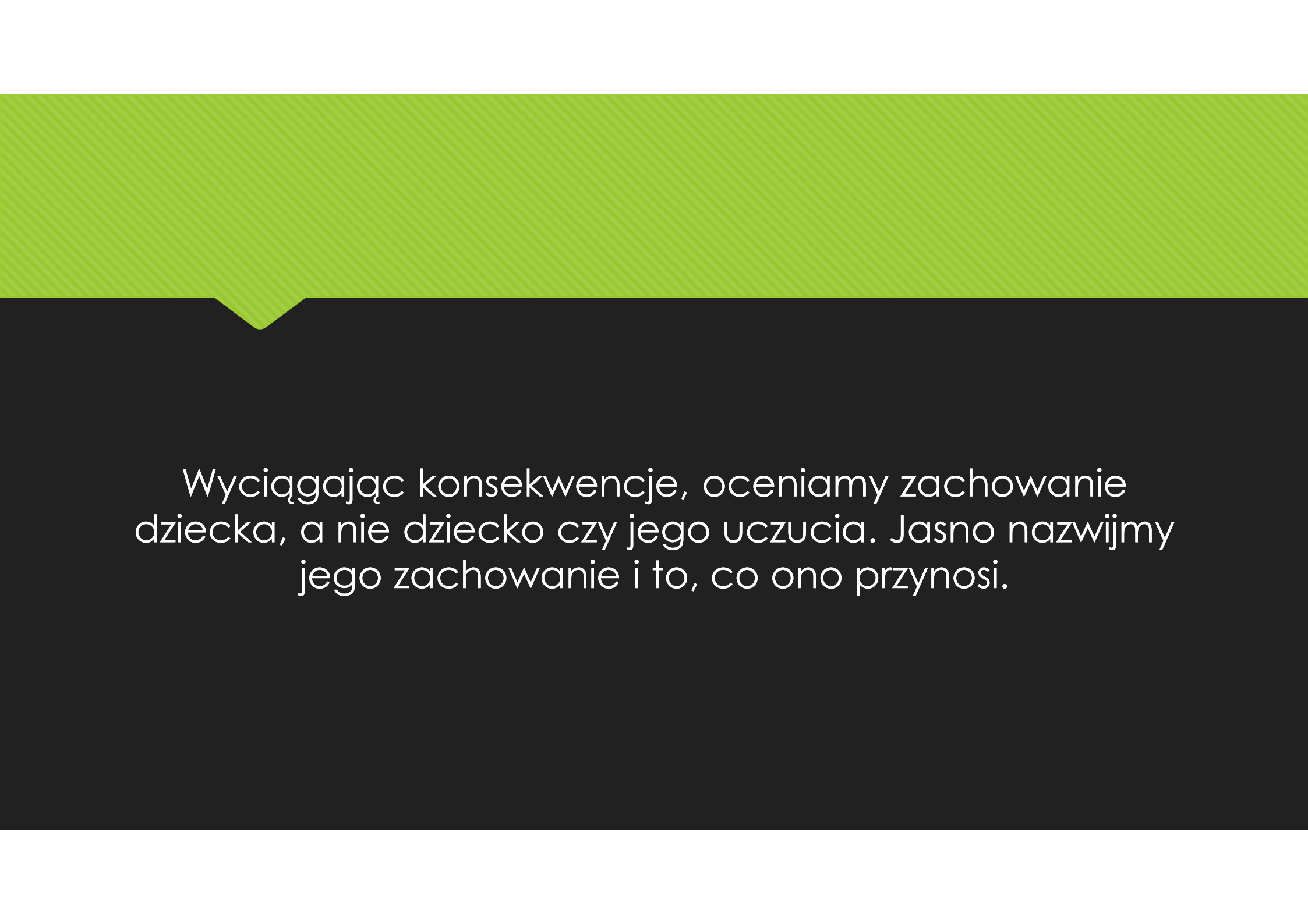
Nauczmy dzieci, że nie negujemy złości, ale dążymy do wyrażania jej w sposób kontrolowany i niosący rozwiązania, które nie szkodzą osobie przeżywającej złość ani osobom z jej otoczenia.

Strategie radzenia sobie ze złością

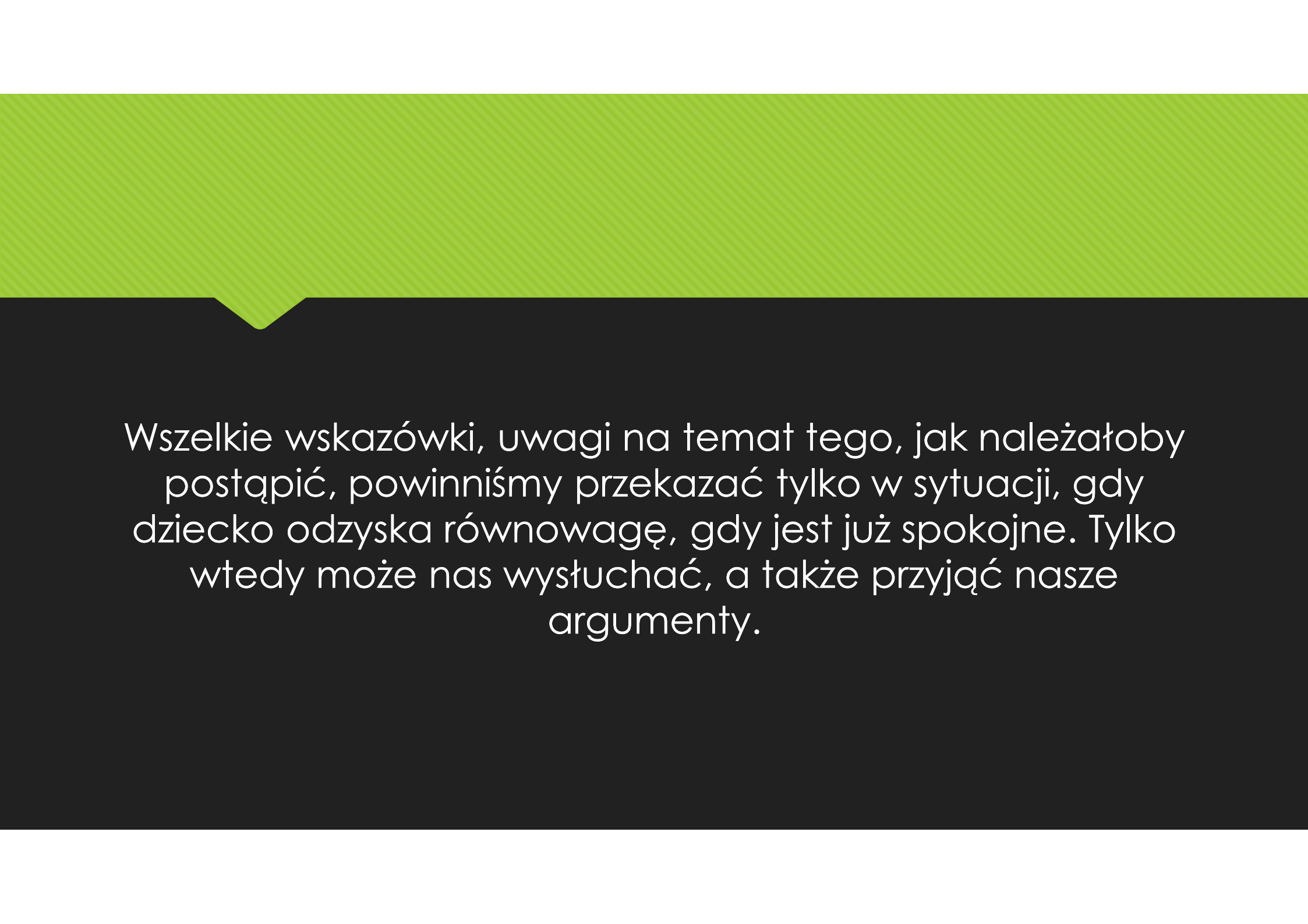
- ogranicz liczbę docierających bodźców,
- daj możliwość wyrażenia dziecku jego własnych uczuć, potrzeb, okaż mu zrozumienie i daj mu odczuć, że z uwagą go słuchasz



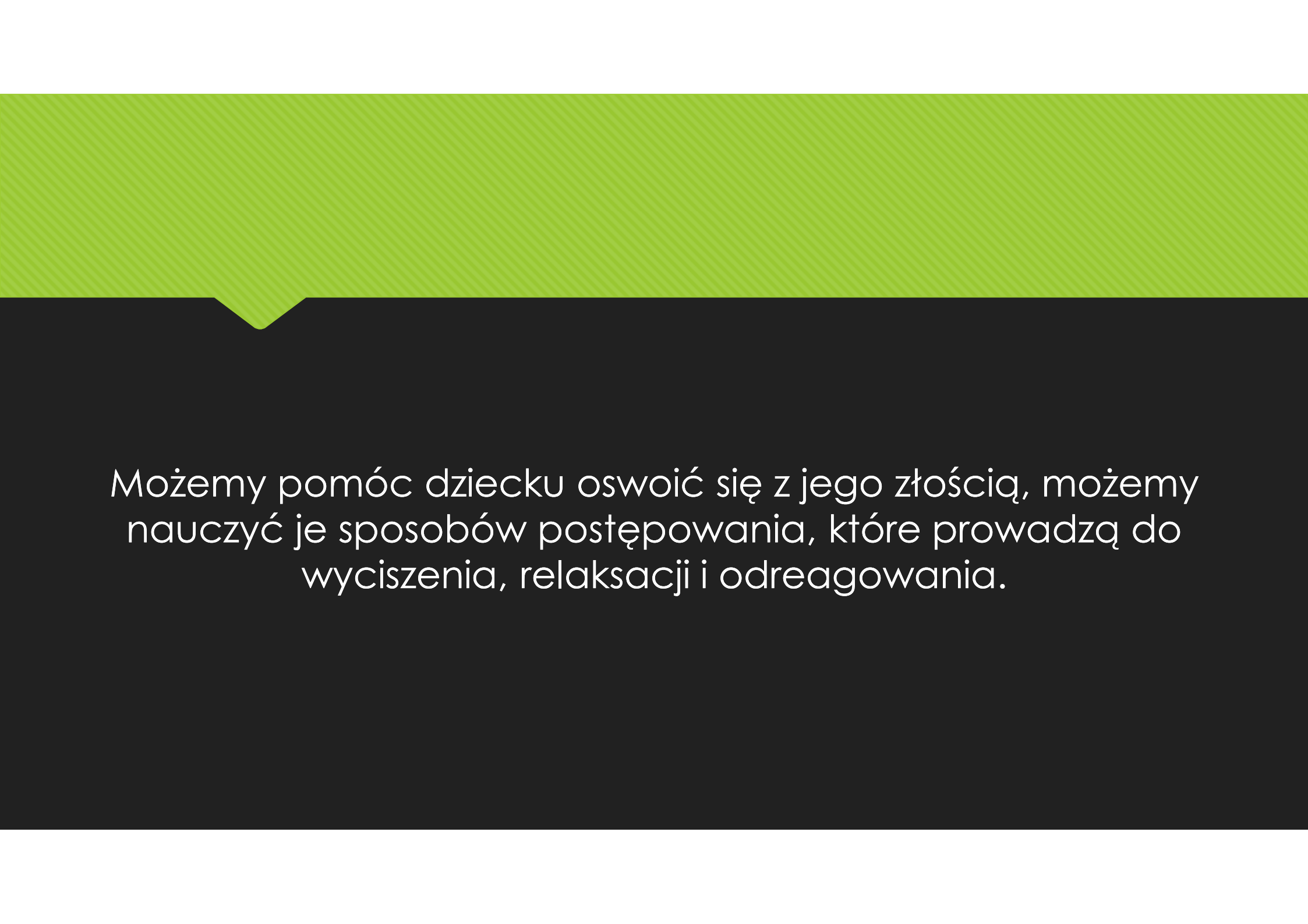
Zrozumienie siebie i innych oraz własnych uczuć to także przyjęcie informacji o tym, że nasze zachowania a także zachowania innych osób zawsze przynoszą określone konsekwencje.



Wyciągając konsekwencje, oceniamy zachowanie dziecka, a nie dziecko czy jego uczucia. Jasno nazwijmy jego zachowanie i to, co ono przynosi.



Wszelkie wskazówki, uwagi na temat tego, jak należałoby postąpić, powinniśmy przekazać tylko w sytuacji, gdy dziecko odzyska równowagę, gdy jest już spokojne. Tylko wtedy może nas wysłuchać, a także przyjąć nasze argumenty.



Możemy pomóc dziecku oswoić się z jego złością, możemy nauczyć je sposobów postępowania, które prowadzą do wyciszenia, relaksacji i odreagowania.

Zachowania prowadzące do wyciszenia, odprężenia

- pomyślenie o czymś przyjemnym,
- zmiana aktywności na taką, która satysfakcjonuje dziecko
- słuchanie ulubionej muzyki,
- policzenie w myślach do 10,
- wykonywanie głębokich wdechów i wydechów,
- zrelaksowanie się,
- podjęcie aktywności fizycznej,
- podjęcie działań twórczych opartych na różnorodnych działaniach zależnie od preferencji,
- odpoczynek

Dziękuję za uwagę 😊