

Jak pomóc dziecku ze złością?

1. Zrozum emocje dziecka Rozmowa o emocjach: Ważne jest, aby pomóc dziecku zrozumieć, że złość to normalne uczucie. Możesz rozmawiać z dzieckiem o tym, jak się czuje, dlaczego jest złe, i zapewnić je, że to w porządku czuć złość. **Nazywanie emocji:** Naucz dziecko nazywać swoje emocje. Możesz powiedzieć: „Widzę, że jesteś zły. Chcesz mi powiedzieć, co się stało?”. Pomaga to dziecku lepiej zrozumieć i wyrażać swoje uczucia.

2. Pomóż dziecku zidentyfikować przyczyny złości. Rozpoznawanie bodźców: Czasami dzieci złością się, bo są głodne, zmęczone, zestresowane lub sfrustrowane. Pomóż dziecku zidentyfikować te czynniki, aby mogło lepiej reagować w przyszłości. **Analiza sytuacji:** Po wybuchu złości warto porozmawiać z dzieckiem, co dokładnie je rozgniewało i jakie inne opcje reakcji były dostępne.

3. Daj dziecku przestrzeń na uspokojenie się Kącik wyciszenia: Możesz stworzyć w domu miejsce, gdzie dziecko może się uspokoić, kiedy czuje złość. Może to być kącik z książkami, poduszkami lub ulubionymi zabawkami. **Czas na uspokojenie:** Daj dziecku czas na ochłonięcie. Czasami dzieci potrzebują chwili samotności, aby poradzić sobie ze swoimi uczuciami.

4. Naucz technik relaksacyjnych Głębokie oddychanie: Naucz dziecko prostych technik, jak głębokie oddychanie. Możesz zrobić to razem z nim, np. „Policzmy do trzech, biorąc głęboki oddech.” **Liczenie do 10:** Prosta technika liczenia do 10 pomaga opóźnić natychmiastową reakcję i daje czas na ochłonięcie. **Rysowanie lub zabawa:** Niektóre dzieci mogą potrzebować innego sposobu wyrażania emocji, np. poprzez rysowanie, malowanie czy zabawę klockami.



Opracowała psycholog szkolny za pomocą materiałów znajdujących się na stronie
<https://www.poradniawilanow.pl/o-nas/publikacje/63-jak-pomoc-dziecku-wyrazac-zlosc>