

Nie ma na świecie osoby, która nigdy nie odczuwa złości. Jest to jedna z podstawowych emocji, często niewłaściwie nazywana złą lub negatywną. Jednak jak się jej bliżej przyjrzymy, okazuje się, że daje nam wiele informacji o tym co dla nas jest ważne, czego pragniemy i co jest nieosiągalne w danym momencie. Złość możemy także rozpatrywać jako emocję wtórną dlatego, że pod nią często kryją się inne emocje, np. smutek, lęk, rozczarowanie, żal. Złość jednak może być trudna – zarówno dla osoby, która ją obserwuje, jak i dla tej, która ją przeżywa.

Jak radzić sobie ze złością wyrażaną przez dzieci?

1. Przede wszystkim przyjmij, że złość jest trudna, ale nie jest zła i można ją wyrażać na różne sposoby. I o tym powiedz dziecku.
2. Zauważ, że złość niesie ze sobą bardzo duży ładunek energii – to od nas zależy czy pokażemy dziecku jak można ją bezpiecznie ukierunkować – jeśli ją zahamujemy, stłumimy, to się „odłoży” w innym miejscu czy zachowaniu (bóle psychosomatyczne, bierna agresja, stany depresyjne).
3. Nie bierz złości dziecka do siebie. Jeśli nie odbierzesz zachowania dziecka osobiście, łatwiej będzie Ci skupić się na nim i jego emocjach, które informują, że właśnie dzieje się coś, co jest dla niego w tej chwili bardzo ważne.
4. Okaż dziecku akceptację jego uczuć i je nazwij: „Wiedzę, że jesteś bardzo zły, tak zły, że musisz trzaskać drzwiami”.
5. Przy dużej złości potrzebny jest sposób na jej uwolnienie – w chwilach spokoju warto opracować z dzieckiem zestaw pomysłów na takie właśnie chwile – łatwiej się będzie potem do nich odnieść. Młodszym dzieciom, którym często zdarzają się napady złości, warto zorganizować w domu tzw. „Kącik złości” w którym będą dostępne np. poduszki, „gniotki”, stare gazety do targania, kredki i kartki do rysowania, plastelina, woreczki osłonowe z bąbelkami powietrza i inne.
6. Spróbuj wraz z dzieckiem odkrywać emocje i niezaspokojone potrzeby skrywane pod złością (może się czegoś boi, może czegoś pragnie, może jest smutne, może przeciążone) i szukaj innych satysfakcjonujących rozwiązań tej sytuacji.
7. Chwal i nagradzaj dziecko za każdym razem, gdy uda mu się, w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem.
8. Pamiętaj, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań - także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczysz, trzaskasz drzwiami, rzucasz gazetą, przeklinasz itp. bądź pewien, że będzie cię naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania. Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka, jak może radzić sobie ze złością.

Złość jest emocją, potrzebną w życiu jak każda inna i ma swoją specyficzną rolę. Pamiętajmy o tym, że pozwala nam na stawianie granic innym osobom, wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić. Informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i potrzebę obrony własnej przestrzeni. Nie chodzi więc o jej eliminowanie z naszego życia, a jedynie o szukanie odpowiednich sposobów jej wyrażania.

Więcej informacji na stronach:

<https://tylkodlamam.pl/30-niezawodnych-sposobow-uspokojenie-dziecka/>

https://mojapsychologia.pl/artykuly/4,dzieci_wychowanie/377,jak_pomoc_dziecku_radzic_sobie_ze_zloscia_.html