

Jak pomóc dziecku wyrażać swoją złość?

Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.

Jak pomóc dziecku wyrażać złość:

- domagaj się, aby **dziecko mówiło o tym co czuje**. Często maluchy reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości. Możemy modelować takie wypowiedzi dziecka, odzwierciedlając jego emocje słowami: „*Rozumiem, że się jesteś zły. Złościsz się, bo nie chcesz Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć*”.
- mów dziecku o własnych uczuciach, np: „*Jestem zły, ponieważ...*” albo: „*Boję się gdyż...*”. Dzięki temu dziecko zrozumie, że **należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje**.
- rozmawiaj z dzieckiem o tym co się z nim działo, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny
- wyjaśniaj, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. Opisz czego nie wolno robić, jakie ma to skutki
- rozmawiaj z dzieckiem na temat złości, sytuacji które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np: „*Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?*”, „*Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?*”
- pamiętaj, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań- także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczysz, trzaskasz drzwiami, rzucasz gazetą, itp. bądź pewien, że będzie cię naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania. **Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka**, jak może radzić sobie ze złością
- baw się z dzieckiem w „*Kiedy jestem zły*”. Usiądźcie na podłodze, niech każdy z was po kolei pokaże co robi, kiedy jest zły
- zaproponuj dziecku namalowanie uczucia, które je ogarnia gdy traci nad sobą panowanie. Zachęć je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym co przeżywa
- narysuj wspólnie z dzieckiem, różne zachowania ludzi, gdy czują złość (każde na oddzielnej kartce), np. skaczą, krzyczą, niszczą rzeczy, biegają, mówią o tym, idą pojeździć na rowerze. Im więcej wygenerujecie pomysłów, tym lepiej. Następnie podzielcie z dzieckiem rysunki, na te przedstawiające sposoby które ktoś krzywdzą, sprawiają komuś przykrość i na te, które tego nie czynią
- **pozwól dziecku na napady złości**, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Stwórz w mieszkaniu miejsce, tzw. „*kącik złości*”, w którym dziecko będzie mogło wyładować swoją złość. Możesz umieścić tam gazety, które może pognieść lub porwać, plastelinę do ugniatania, poduszkę, którą może uderzyć, plastikową osłonę z bąbelkami powietrza. Za każdym razem, gdy czujesz że zbliża się napad złości, zaprowadź dziecka do kącika
- **chwal i nagradzaj dziecko** za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem
- czytaj dziecku bajki, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np: „*Smok Lubomil i tajemnice złości*” autorstwa Wojciecha Kołyszko lub „*Po co się złościć?*” Elżbiety Zubrzyckiej. Możesz sam opowiadać historyjki, w których brakuje zakończenia-

dziecko ma wówczas szansę samodzielnego wymyślenia, jak bohater bajki sobie poradził, nie krzywdząc nikogo