ŁAGODNIE O GNIEWIE

Złość jest jedną z tzw. emocji podstawowych, do których należą także: strach, smutek, radość, wstręt i zaskoczenie. Emocja ta jest przystosowawcza, ponieważ informuje nas o tym, że jakieś zdarzenie nam nie odpowiada, że dzieje się coś, co budzi nasz sprzeciw, mobilizuje nas do działania. Podaje się dwie grupy sytuacji wywołujących złość, są to: frustracja, czyli udaremnienie realizacji ważnej potrzeby oraz zniewaga. Złość u dziecka może być wywołana także niezaspokojeniem potrzeb, zakazami wykonywania niektórych czynności lub wymaganiami dorosłych, które wydają się dziecku niesprawiedliwe, ograniczeniem samodzielności, niesłusznym oskarżeniem.

U dzieci w wieku przedszkolnym wyrażanie złości może mieć formę łagodną - wyrażanie emocji poprzez mimikę i gesty, opór, sprzeciw; formę demonstracji i prowokacji - głośny krzyk, gwałtowne ruchy, rzucanie się na ziemię, agresja werbalna; lub formę ostrą - agresja fizyczna wobec osób, niszczenie przedmiotów.

Zadaniem wychowawców, rodziców i nauczycieli, jest nauczyć dziecko rozumienia i akceptowania własnych emocji, także tych trudnych. Jeśli zauważymy, że pewne sytuacje w naturalny sposób wywołują gniew, wtedy stanie się jasne, że "zakaz" złoszczenia się jest niewykonalny, czy wręcz absurdalny.

Złość nie może być jednak usprawiedliwieniem dla ewidentnie negatywnych zachowań. Trzeba wyjaśniać dziecku, że może i powinno kontrolować swoje zachowanie nawet wtedy, gdy odczuwa złość, że to ono samo decyduje o tym "jak" się złości. Niektórzy proponują stosować w tym celu tzw. Kodeks złości. Jest to rodzaj umowy z dzieckiem, dotyczący akceptowalnych form wyrażania negatywnych emocji. Metoda ta może być zastosowana zarówno w domu, jak i w grupie przedszkolnej. Wspólnie z dzieckiem (dziećmi) ustalamy, jakie zachowania są użyteczne w odreagowaniu złości. Może to być np. uderzanie pięścią w poduszki, targanie specjalnie przygotowanych papierów, rysowanie na dużych arkuszach papieru, tupanie nogami. Dzieci mogą same proponować rozmaite zachowania, nauczyciel wspólnie z grupą powinien je zweryfikować. Kryterium oceny powinno być zarówno bezpieczeństwo, jak i wpływ danego zachowania na innych. Zdecydowanie nie zgadzamy się na takie zachowania jak: bicie innych, wulgarne słownictwo, niszczenie przedmiotów, ucieczki. Niektóre dzieci mogą mieć potrzebę izolacji w sytuacji przeżywania złości i powinny mieć taką możliwość. W warunkach domowych jest to względnie proste - dziecko może po prostu wyjść do swojego pokoju lub innego pomieszczenia, nieco trudniej jest w przedszkolu czy szkole. Także w warunkach przedszkolnych można jednak postarać się stworzyć w tym celu odosobniony kącik i umówić się z grupą, że dziecko, które zechce z niego skorzystać nie będzie niepokojone przez nikogo, do momentu, aż samo uzna, że chce dołączyć do rówieśników. Ustalamy jednocześnie jakie zachowania są niedopuszczalne. Negatywne zachowania wybieramy oczywiście z repertuaru dziecka, aby nie sugerować mu innych form niewłaściwego postępowania.

Postępowanie z rozwścieczonym dzieckiem nie jest łatwe i zazwyczaj wymaga od nas ogromnej samokontroli i cierpliwości. Często jednak reagujemy w sposób, który nie uczy właściwego postępowania. Do najczęściej popełnianych błędów należy:
- okazywanie własnej złości poprzez krzyk
- fizyczna agresja
- zaprzeczanie emocjom przeżywanym przez dziecko
- okazywanie przewagi, lekceważenie dziecka
- nie słuchanie dziecka
- wdawanie się w dyskusje, przepychanki słowne
- wygłaszanie długich monologów, prawienie "kazań".

To, co jest najtrudniejsze w takiej relacji to opanowanie własnych emocji. Nasza złość nie tylko nie pomoże rozwiązać problemu, ale przeciwnie doprowadzi do eskalacji napięcia. Stosowanie przemocy jest oczywiście

niedopuszczalne w żadnej sytuacji. Jedynym powodem fizycznej interwencji jest powstrzymanie dziecka przed zachowaniami szkodliwymi lub niebezpiecznymi. Także w tym przypadku powinna ona przybrać możliwie łagodną formę.

Złość dziecka ma zazwyczaj realny, istotny dla niego powód. Jeśli dziecko przychodzi do nas z tym problemem powinno zostać wysłuchane. Rozmowa nie może jednak przybrać formy kłótni. Najlepszym sposobem reagowania jest spokojne wysłuchanie. Dobrą metodą jest także nazwanie emocji przeżywanych przez dziecko (Widzę, że jesteś wściekły. Co cię tak rozzłościło?), przypomnienie ustalonych reguł (Rozumiem, że jesteś zły, ale spróbuj nie krzyczeć), okazanie zrozumienia (Też byłabym zła na twoim miejscu).

Oczywiście nie każde dziecko ma ochotę rozmawiać w takiej sytuacji. Często lepiej jest pozwolić dziecku na przeżycie emocji i uspokojenie się, a dopiero później próbować wyjaśnić przyczyny złości. Dyskusja z rozwścieczonym malcem zwykle mija się z celem. Wygłaszanie monologów o niewłaściwym zachowaniu nie służy niczemu, a jest zazwyczaj sposobem na wyrażenie naszych negatywnych emocji. Takie "odroczenie" daje także nam, dorosłym szansę na wyciszenie emocji. Każda sytuacja jest inna i wymaga indywidualnego podejścia.

Źródło: Bliżej Przedszkola

CO TO JEST ZŁOŚĆ?

Jest emocją, a więc jest naturalną reakcją na rzeczy, które dzieją się w nas lub wokół nas. Czasami mamy trudności z odkryciem tego, co wywołało naszą złość, ale fakt, że reagujemy na coś złością pomaga nam uświadomić sobie, co w danej sytuacji, danym czasie jest dla nas niedobre, co nas zraniło.

Jest źródłem odkryć, jeśli nauczysz się wierzyć swojemu uczuciu złości i wyrażać ją z respektem dla innych, to wówczas jesteś w stanie zidentyfikować, co spowodowało złość i jakie jest jej prawdziwe źródło.

Jest normalna i właściwa. Złość jest normalną i pozytywną reakcją w stosunku do tych, którzy, wywołali to uczucie.

PRZYKŁADOWY KODEKS ZŁOŚCI

1. Mam prawo do złoszczenia się, wolno mi się złościć.

2. Gdy jestem zły:

- **narysuję to, co lubię;**
- **powiem bez użycia brzydkich słów, co mi przeszkadza;**
- **przerwę pracę na 5 minut i poćwiczę (bieg, podskoki…).**

3. Gdy jestem zły nie wolno mi:

- **mówić brzydkich słów, piszczeć, krzyczeć;**
- **nikogo (w tym siebie) uderzyć, szczypać, gryźć, pluć;**
- **niszczyć rzeczy wspólnych, innych osób czy swoich (książek, zeszytów…).**

Wybuch złości - jak reagować, by nie wybuchnąć wraz z dzieckiem?

1. Ograniczmy liczbę bodźców ("mniej paliwa"):

- obniżamy i ściszamy głos,
- mówimy wolno,
- unikamy kontaktu wzrokowego,
- unikamy dotyku, chyba że dziecko samo go szuka,
- pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni).

2.Ograniczmy zasięg:

- nie wypominamy,
- w razie agresji fizycznej - przytrzymujemy dziecko.

3.Stosujmy "zawory bezpieczeństwa":

- dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu,
- ma możliwość opowiedzenia, co je zezłościło.

WYBUCH ZŁOŚCI DZIECKA – METODA 3 KROKÓW DLA RODZICÓW

1. Zazwyczaj wybuchy złości poprzedzają pewne sygnały ostrzegawcze, czasem wiemy już, w jakiej sytuacji się zdarzają.

Pomocne są wówczas:

- **„rozbrojenie nastroju”** dziecka, tak by nabrało dystansu do czynności lub zwróciło się o pomoc: „Widzę, że trudno Ci dopasować klocki…”;

- **obrócenie sytuacji w żart**:

„Ach, te klocki chyba się zbuntowały!”;

- **naprowadzenie na rozwiązanie problemu**:

„Czasem klocki są zniekształcone. Co można zrobić w tej sytuacji?”.