

## Złość w czterech ścianach

*Złość jest emocją, która towarzyszy nam na co dzień. Jednocześnie jest to uczucie, z którym nie do końca potrafimy sobie poradzić, często nie chcemy go czuć. Wydaje nam się, że złość jest „zła” i niszczy relacje. Sprawy komplikują się jeszcze bardziej, gdy widzimy, że złości się nasze dziecko. Warto jednak pamiętać, że na złość, konstruktywne jej przeżywanie, dobrze jest zrobić miejsce w swoim życiu oraz w życiu swojego dziecka. Przy odpowiednim pokierowaniu, emocja ta może nas ubogacić i pogłębić nasze rozumienie własnych stanów wewnętrznych.*

### 1. Kiedy dziecko czuje złość?

Złość, tak jak każda emocja, daje dziecku informację o tym co się z nim dzieje w danym momencie. Pokazuje, że potrzeby czy pragnienia zostały sfrustrowane. Może także pojawiać się w sytuacji, gdy dziecko czuje, że jego granice zostały naruszone. Co więcej uczucie to niesie za sobą ogromny ładunek energii, którą możemy wykorzystać do zmiany sytuacji.



### 2. Dlaczego złość jest ważna?

Bardzo istotne jest by zaakceptować złość jako część życia emocjonalnego człowieka. Samo uczucie jest potrzebne. To często wyrażanie złości w niewłaściwy sposób może przysporzyć problemów. Dlatego tak ważne jest, zamiast karcenia za odczuwanie, pokazanie dziecku w jaki sposób może to uczucie wyrazić. Nie akceptując złości pozbawiamy się dostępu do wielu informacji o tym co się z nami dzieje.

### 3. Co ukrywa się pod złością?

Warto także pamiętać, że bardzo często dzieci pokazują złość, pod którą “schowane są” inne emocje. Obserwujmy i rozmawiajmy z dziećmi jak się czują. Małe dziecko nie musi jeszcze poprawnie nazywać swoich odczuć. Warto dodać, że często czujemy więcej niż jedną emocję na raz. Rolą dorosłego jest uważne towarzyszenie i rozmowa np.: myślę, że może to co czujesz to złość/smutek itp. Można posłużyć się przykładem ze swojego życia lub podzielić się tym jak byśmy się czuli w sytuacji dziecka. Mówmy dzieciom o tym co czujemy i jak próbujemy poradzić sobie z tym.

### 4. Złość w domu

Sytuacja ciągłego przebywania w domu, łączenie pracy zdalnej ze zdalnym nauczaniem, odizolowanie od przyjaciół i szkoły niesie za sobą wiele frustracji. Utrudnieniem jest także niemożność odreagowania emocji na świeżym powietrzu. Złościć dzieci może zarówno brak dotychczasowych zadań i rutyny jak i nadmiar nowych obowiązków. Frustrująca może być niedostępność opiekuna, który musi zająć się innymi sprawami. Warto dodać, że ciągle przebywanie z tymi samymi osobami na ograniczonej przestrzeni może także być frustrujące.

## 5. Przyczyny złości dziecka

Chcąc poradzić sobie ze złością dziecka, należy przede wszystkim poszukać przyczyny i zdiagnozować sytuację. Od adekwatnej i szybkiej oceny sytuacji zależą bowiem kolejne kroki i świadomy wybór reakcji. Poniżej trzy rodzaje sytuacji, w których dziecko może odczuwać złość:

- **Gdy coś mu nie wychodzi.** Frustruje się, szybko chce się poddać, reaguje więc impulsywnie w celu wydostania się z niekomfortowej sytuacji.
- **Kiedy zostaje do czegoś zmuszone.** Nie zgadza się z czymś i jedyne narzędzie jakie ma to złość na coś lub na kogoś.
- **Kiedy chce coś otrzymać** i wymusza to złością lub płaczem.

## 6. Czego nie robić?

Mówiąc o tym jak radzić sobie ze złością dziecka w czterech ścianach, należy także zwrócić uwagę na to, czego nie powinniśmy robić w sytuacji, kiedy dziecko odczuwa złość.

- **Nie reaguj od razu.** Często źródłem szybkich reakcji są działania z poziomu emocji. To z kolei może sprawić, że Ty również zareagujesz złością na dziecko za to, że się złości. Zaobserwuj co dzieje się z Tobą pod wpływem złości dziecka.
- **Nie kaź dziecka za złość.** Utrwalasz w nim wzorzec: „złoszczenie się jest złe”. Ucz dziecko tego, że ma prawo wyrażać złość.
- **Nie ignoruj. Zauważ.** Daj dziecku znać, że widzisz, że ono się złości. Nie ignoruj sygnałów, które Ci ono daje przed sytuacją, która wywołała w nim złość.
- **Nie próbuj uciszać.** Zamiast tego zapytaj: Co się dzieje? Powiedz o swoich intencjach: „Próbuję zrozumieć to co czujesz” Nie oceniaj zachowania dziecka.

## 7. Sposoby na dziecięcą złość w czterech ścianach

Im mniejsze dzieci tym większa jest potrzeba odreagowania emocji poprzez ciało, poprzez ruch. W obecnej sytuacji jest to utrudnione jednak wciąż pozostaje wiele możliwości. Poniżej 5 z nich:

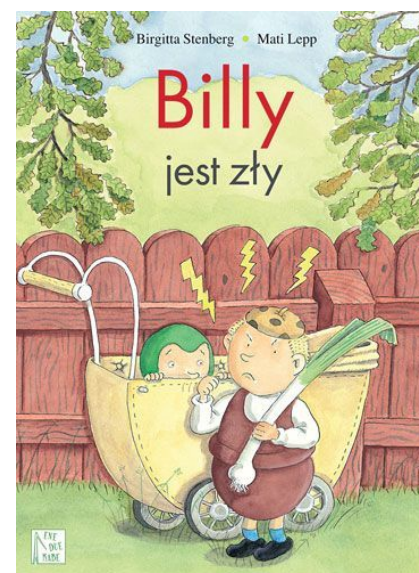
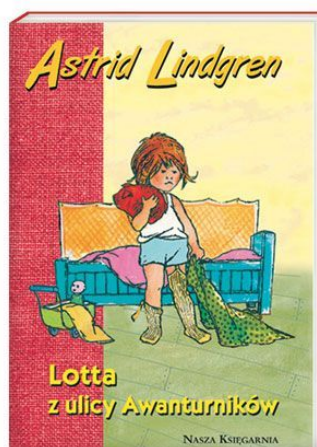
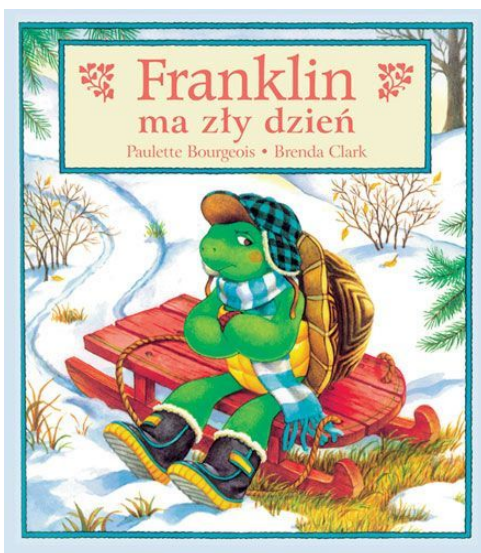
1. **Policz do 10, zamiast uderzać poduszkę.** Jak wynika z badań, uderzanie poduszki czy tupanie nie uspokaja, tylko powoduje dalszy wzrost poziomu adrenaliny, powodujący jeszcze większą złość. Zamiast tego **lepiej policzyć do 10** – lub 100, jeśli trzeba. Możesz liczyć razem z dzieckiem, to pomoże mu się uspokoić.
2. **Miejsce wyciszenia.** Spróbuj stworzyć takie miejsce, gdzie dziecko będzie czuło się bezpiecznie i będzie mogło spokojnie wyciszyć emocje – np. wygodna poduszka w pokoju, na której może usiąść lub się położyć albo obejrzeć z tobą książkę obrazkową.
3. **Narysuj złość.** Zaproponuj dziecku namalowanie uczucia, które je ogarnia gdy traci nad sobą panowanie. Zachęć je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym co przeżywa.
4. **Przytul dziecko i okaż empatię.** Dziecko podczas wybuchu złości może bać się intensywności przeżywanych emocji – wzięcie go w ramiona i trzymanie w uścisku, może mu pomóc się uspokoić.
5. **Daj dziecku przestrzeń.** Nie wszystkie dzieci chcą być dotykane podczas napadu złości – wrywają się i walczą. Trzeba to uszanować i nie wolno trzymać takiego dziecka na siłę. Upewnij się tylko, że nic nie zagraża jego bezpieczeństwu. Pamiętaj jednak, żeby nie zmuszać dziecka do izolacji!



Źródło: Zdjęcie własne; Ilustracja złości uczniów IV kl. podczas zajęć terapii pedagogicznej

## **8. Propozycje książek, które mogą być bodźcem do rozmowy o złości:**

1. *Billy jest zły*, Birgitta Stenberg, Mati Lepp
2. *Franklin ma zły dzień*, Paulette Bourgeois
3. *Lotta z ulicy Awanturników*, Astrid Lindgren



*Anna Zdolska-Wawrzekiewicz, psycholog  
Michalina Ignaciuk, pedagog*

### *Bibliografia:*

Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*  
Sunderland M., *Mądrzy rodzice*  
Wnęk-Joniec K., *Dziecko idzie do przedszkola – cykl artykułów*,  
[www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl)  
[www.mojapsychologia.pl](http://www.mojapsychologia.pl)  
[www.swiadomaedukacja.pl](http://www.swiadomaedukacja.pl)