

Pomagamy dzieciom gdy się złością

Jak pomóc dziecku i sobie?



Próbuj nie dokładać do tego co jest...

- Mózg dziecka w stanie silnego stresu nie potrafi myśleć logicznie, dlatego nie oceniaj, nie porównuj, nie doradzaj i nie tłumacz co ma zrobić. Szkoda Twoich nerwów i czasu. Lepiej odczekaj z dobrymi radami na potem.

Pozwól okazywać dziecku swoja "złość"

- Złość nie wyparuje, niech dziecko się wyzłości dzięki czemu napięcie spadnie. Zadbaj jednak o bezpieczeństwo dziecka i swoje, zabezpiecz ważne dla was przedmioty w domu.

Nie zmuszaj dziecka do przeproszenia...

- ...za to, że odczuwa złość. Nawet jeśli chodzi Ci o to, żeby przeprosiło za swoje zachowanie, to komunikat dla niego będzie inny- "złość nie jest ok". A to przecież też jest emocja- ani dobra ani zła. Pytanie brzmi tylko, co z nią zrobimy???

To jak dziecko reaguje w złości zależy od....

- Mechanizm radzenia sobie w sytuacji napięcia i stanu złości u dziecka, czyli krzyk, rzucanie, bicie, wyzywanie to generalnie sposoby które nie są przez nas pożądane. Jednak często wynika on z tego że dziecko jest na pewnym etapie rozwoju albo nie zna innej formy wyrażania złości, bo nikt go tego wcześniej nie wyuczył.

Kiedy dziecko zaczyna się złościć....

- Twoja reakcja jest ważna- spróbuj zatem opisać co się wydarzyło, nazwij emocję i zaproponuj jakiś sposób na złość. Bądź prawdziwy i szczery w tym co robisz, wtedy dziecko będzie Cię słuchać.

Jak uczyć dziecko sposobów wyrażania złości???

- Porozmawiaj z dzieckiem w dogodnym momencie dnia, stwórzcie listę pomysłów na złość (tupanie, krzyczenie w poduszkę, rzucanie poduszkami, taniec przy głośnej muzyce, rwanie kartek, wyklepywanie złości, przepychanie ścian, szybki marsz, słoik złości). Wytłumacz również dziecku, które sposoby nie są dobre (bicie, krzyczenie, agresja).