

---

## **Złość u dzieci**

---

---

---

## **Jak sobie radzić ze złością u dzieci?**

Kiedy złość dziecka wyraża się w mało adaptacyjny sposób (na przykład poprzez bicie rodzeństwa) można zapytać dziecko „dlaczego to zrobiłeś/aś?” starając się zachować łagodny i spokojny ton. Jeśli dziecko nie wie skąd wynika jego zachowanie to być może ma ono podstawy fizjologiczne i zostało wywołane niezaspokojeniem podstawowych potrzeb takich jak sen, głód czy poczucie bezpieczeństwa. Rozróżnienie tych aspektów reakcji emocjonalnej jest o tyle istotne, że możemy dobrać odpowiednią strategię radzenia sobie z zachowaniem dziecka.

W stanie wysokiego pobudzenia spowodowanego stresem, nie sprawdzą się najlepiej wyjaśnienia. Warto wtedy uspokoić siebie i dziecko na przykład poprzez (przytulenie, masowanie, głębokie oddechy,) a rozsądną rozmowę zostawić na później.

Jeśli dziecko jest świadome i potrafi wytłumaczyć, dlaczego zachowało się w ten a nie inny sposób, warto przyjrzeć się temu jak ono interpretuje rzeczywistość. Złość niejako łączy się z pewną sztywnością w myśleniu i zachowaniu. Częściej złością się dzieci, którym trudniej przyjąć perspektywę innej osoby. Rozładowanie złości będzie się realizowało poprzez naukę nadawania różnych interpretacji zdarzeniom. Ważne, aby powstrzymać się od oceny, która nie służy ani budowaniu kontaktu, ani szukaniu rozwiązań. Warto wspierać dziecko w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji oraz wspólnie poszukać alternatywnych sposobów reagowania.

Ważne, aby emocje zostały uznane, zauważone i zaakceptowane.

Pomoc w przeżywaniu i łagodzeniu emocji mniej przyjemnych zmniejsza obciążenie układu nerwowego. Pozostawienie dziecka samemu sobie może skutkować tym, że gdy dorośnie może przestać okazywać swoje potrzeby. Im bardziej odpowiadamy na potrzeby dziecka, tym bardziej uczy my mieć je kontakt ze swoimi emocjami.

---

## **Złość u dzieci - jak sobie z nią radzić**

Złość jest emocją podstawową, jej aspekt fizjologiczny i psychologiczny są ze sobą powiązane. Dziecko zanim nauczy się nazywać złość złością, gniew czy irytację czuje przede wszystkim doznania fizyczne. Podczas odczuwania złości serce zaczyna bić szybciej, oddech przyspiesza, zaciskają się zęby, a ciało się napina. Efektem fizjologicznym złości jest aktywacja układów i organów ciała, aby pobudzić do aktywności na zewnątrz- to znaczy przybliżyć i skonfrontować ze źródłem tego co tę złość wzbudziło. Złość pozwala wywołać pewną siłę do działania i zmiany otaczającej rzeczywistości. Pełni dla dziecka funkcje informacyjną o tym, że coś mu zagraża, że jakieś potrzeby nie są zaspakajane, że jakieś granice są naruszane.

## **Co może oznaczać złość u dzieci?**

- czuje się źle
- czuje się samotne
- nie potrafi sobie z czymś poradzić
- jest zmęczone
- potrzebuje uwagi i bliskości
- czuje się niesprawiedliwie potraktowane
- nie zna innego sposobu reagowania

Złość sama w sobie nie jest ani zła, ani dobra, ona po prostu jest. Zdarza się, że ekspresja złości u dzieci bywa problematyczna, jeśli wyraża się poprzez bicie, krzyk, kopanie, drapanie.

**Pamiętajmy, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem.**

---

---

---