



Brak snu lub odpoczynku

Zbyt dużo bodźców z otoczenia

Konflikty z rodzeństwem lub rówieśnikami

Presja związana z koniecznością pośpiechu

Poczucie niesprawiedliwości, np. podczas zabawy

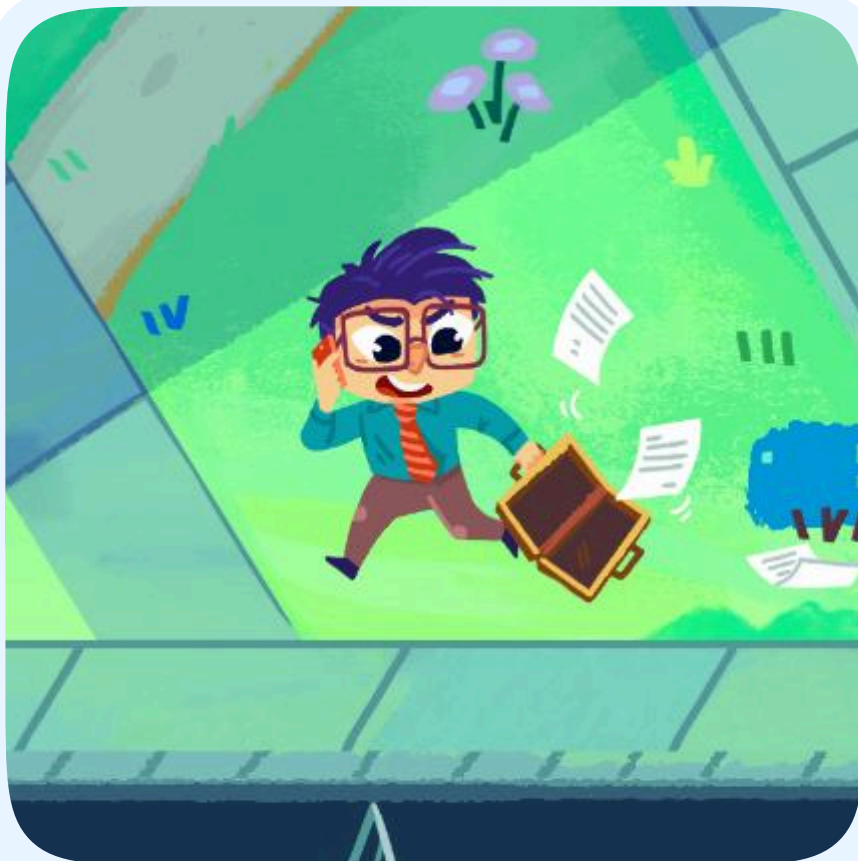
Zmiany w planie dnia lub rutynie

Trudności w nauce

Głód lub dyskomfort fizyczny



Złość u dzieci często pojawia się jako reakcja obronna, gdy czują się zagrożone lub niezrozumiane. Dla dzieci złość może być sposobem na pokazanie swoich potrzeb i próbą obrony przed sytuacjami, które wywołują u nich dyskomfort. Pomagając im lepiej rozpoznawać, kiedy pojawia się ten mechanizm, uczymy je wyrażać swoje emocje i potrzeby w zdrowy, konstruktywny sposób.



Zainstaluj piorunochron i przetrwaj burzę złości

Codziennosc w mieście potrafi wywoływać złość – hałas, korki i szybkie tempo życia wpływają na emocje.

Dzieci od najmłodszych lat muszą mierzyć się z bodźcami, które nie zawsze są dla nich zrozumiałe. Jak pomóc im radzić sobie z emocjami?



Złość w to emocja, którą każdy odczuwa – od dzieci po dorosłych. Na naszej ilustracji widać miejską scenę, pełną postaci z różnymi przejawami złości. Wszędzie ktoś się spieszy, stoi w korkach, a dzieci kłócą się na placach zabaw. W takim otoczeniu emocje potrafią wybuchnąć w najmniej spodziewanych momentach, co jest idealnym temem do rozmowy z dzieckiem o złości.

W czytance „Hej, jak się dziś masz?” kot Filly i pies Dilly pokazują, że złość można rozładować – poprzez ćwiczenia, rozmowę i skupienie się na pozytywnych myślach. Dziecko, które uczy się rozpoznawać i wyrażać emocje, zyskuje umiejętność radzenia sobie z nimi w różnych sytuacjach. Ważne, aby wspierać je w tej nauce, tłumacząc, że złość jest naturalną emocją, ale ważne jest, by ją rozładowywać w konstruktywny sposób. Nawet w miejskim chaosie trzeba znaleźć chwilę, aby się zatrzymać, odetchnąć i spojrzeć na sytuację z dystansu.

Złość to sygnał, nie problem

Złość to emocja, która często sygnalizuje, że nasze potrzeby nie są spełnione lub coś nas przerasta. Zamiast tłumić złość, warto nauczyć dziecko rozpoznawać, co go wywołało. Być może to frustracja wynikająca z pośpiechu, zmęczenia czy konfliktu z rówieśnikami. Rozmawiając o przyczynach złości, pomagamy dziecku zrozumieć siebie i rozwijać umiejętności komunikacyjne, które pomogą mu w przyszłości radzić sobie w różnych sytuacjach.



1 Nazywanie złości

Pomóż dziecku nazwać to, co czuje. Powiedz, że każdy czasem odczuwa złość, a mówienie o tym może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie. Zapytaj: „Co sprawiło, że czujesz się zły?” lub „Jakie myśli masz, gdy jesteś zły?”. Nazywanie emocji pomaga zmniejszyć ich intensywność i daje dziecku poczucie kontroli nad swoimi uczuciami.

2 Chwila przerwy

Zachęć dziecko, by na chwilę odeszło od sytuacji, która wywołała złość. Może to być przerwa na łyk wody, spojrzenie przez okno lub przejście się po pokoju. Czasami chwila oddalenia się pozwala na ochłonięcie i spojrzenie na sytuację z dystansem, co ułatwia powrót do równowagi i zmniejsza intensywność emocji.

3 Rysowanie złości

Zapytaj dziecko, jak wyglądałby jego złość, gdyby miał kształt lub kolor. Zachęć je, by narysowało to, co czuje. Rysowanie to doskonały sposób na wyrażenie trudnych emocji w sposób twórczy i bezpieczny. Po skończeniu rysunku możecie porozmawiać o tym, co jest na obrazku, co pozwala dziecku zrozumieć i zaakceptować swoje uczucia.

4 Liczenie wstecz

Prosta metoda liczenia wstecz, np. od 10 do 1, pozwala dziecku skupić się na czymś innym niż jego złość. Powiedz dziecku, że kiedy poczuje złość, może spróbować policzyć do tyłu, co pozwoli mu się uspokoić i odzyskać kontrolę nad emocjami. Liczenie działa jako sposób na odwrócenie uwagi i stopniowe wyciszenie się.

5 Mówienie o skutkach złości

Kiedy dziecko uspokoi się po wybuchu złości, porozmawiajcie o skutkach złości. Zapytaj: „Jak się czuleś, gdy byłeś zły?” i „Jak to wpłynęło na Ciebie i innych?”. Takie refleksje pomagają dziecku zrozumieć, że złość może mieć swoje konsekwencje, i uczą je odpowiedzialności za własne reakcje, co jest ważnym krokiem w samokontroli.

6 Praktykowanie wdzięczności

Wdzięczność pomaga w zmniejszeniu złości, gdyż skupia uwagę na pozytywnych aspektach życia. Przed snem poproś dziecko, aby wymieniło trzy rzeczy, za które było dzisiaj wdzięczne. Wdzięczność obniża poziom złości, przypominając dziecku, że choć czasem odczuwa złość, jest wiele rzeczy, które sprawiają mu radość.

Jak zrozumieć i przepracować złość

Złość to naturalna emocja, której nie trzeba się bać. Ważne, aby dzieci rozumiały, że mogą się złościć, ale istnieją sposoby, aby radzić sobie ze złością. Wsparcie rodziców w rozpoznawaniu i wyrażaniu złości pomoże im rozwijać zdrowe nawyki emocjonalne i zrozumienie siebie. Kiedy dziecko uczy się, że złość jest normalna, zyskuje pewność, że może wyrażać swoje uczucia, co wzmacnia jego poczucie bezpieczeństwa i zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami. To umiejętność, która przynosi korzyści w relacjach z innymi, pomaga w budowaniu zdrowych więzi i rozwoju osobistym, przygotowując je do dorosłego życia pełnego wyzwań.

