

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze złości?

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

Uczucie złości towarzyszy człowiekowi we wszystkich okresach jego życia. Złości się zarówno niemowlę, jak i przedszkolak czy dorosły.

Kiedy niemowlę odczuwa złość, najczęściej się czerwieni, krzyczy, płacze i wymachuje kołkami. Im starsze dziecko, tym bardziej różnorodnie się przejawia to uczucie. Nierzadki jest widok przedszkolaka tupiącego ze złości, rzucającego się z krzykiem na chodnik, kiedy mama odmawia kupna loda lub zabawki. Przejawy złości mogą mieć także charakter ataku fizycznego, skierowanego na inne osoby (popychanie, bicie, szczypanie) lub na przedmioty (cisnienie wszystkimi, co wpadnie w rękę, niszczenie zabawek, księkanie, trzaskanie drzwiami). Czasami atak jest skierowany na własną osobę (dziecko się szczypie, gryzie lub drapie). Inną formą manifestacji złości jest atak werbalny, w którym dziecko używa silnie zabarwionych emocjonalnie sformułowań, np. "Nienawidzę ci!", "Jesteś okropna!", "Nie lubię ci!" itp.

W wieku przedszkolnym dziecko wyraża złość, gdy ktoś przerywa mu zabawę, odbiera przedmioty, słodycze, nie pozwala wykonywać określonej czynności. Czasami wywołuje je własna nieporadność lub nieudane kontakty z rówieśnikami.

Złości nie da się uniknąć. Ważne jest zatem to, by od najmłodszych lat uczyć dzieci kierować złością w taki sposób, aby nie ona rządziła nimi, lecz aby one mogły ją mieć pod kontrolą.

Nietrudno rozpoznać osobę przepełnioną złością, należy ona bowiem do tych uczuć, które są manifestowane specyficznymi właściwościami wyglądu i zachowania. Jest wiele sygnałów z ciała, po których możemy je rozpoznać, co dana osoba przeżywa. Objawy groźne bezpośrednim wybuchem to:

- zmarszczone czoło,
- srogie spojrzenie,
- zmrużone oczy,
- pocięte lub zaczerwienione policzki,
- rozszerzone otwory nosowe,
- zaczerwienione wargi lub szczęki,
- zaczerwieniona mina,
- przyspieszony oddech,
- podniesiony głos,
- ucisk w klatce piersiowej,
- wzmożone napięcie mięśni,
- dłonie zaczerwienione w palcach,
- niepokój ruchowy,
- postawa ciała wyrażająca chęć walki.

Ważne, by być wyczulonym na zauważanie wczesnych sygnałów złości u dziecka, by zapobiegać, a nie wzmacniać i potęgować wybuch.

Typowe reakcje rodziców na atak złości u dziecka, takie jak: krzyk, dawanie klapsów, używanie raniących komentarzy, groźby, nie przynoszą zwykle skutku. Wręcz przeciwnie - wzmagają niewłaściwe zachowania dziecka, podsycając wybuch. Pamiętajmy, że agresja (każdy jej rodzaj - również werbalna bądź zawarta w komunikacji niewerbalnej) rodzi agresję i nie pomaga dziecku poradzić sobie z własną złością.

Co robić, kiedy dziecko się przy nas złości: na co, na kogo, w tym na siebie?

Kiedy dziecko wyraża złość, duży znaczenie ma to, w jaki sposób reagujemy. Ważna jest zarówno nasza komunikacja niewerbalna, jak i to, co mówimy. Wpływ na nasze zachowanie mają przekonania i nastawienie do złości. Czy dajemy sobie prawo do niej? Kolejne pytanie, które warto sobie zadać: Czy dajemy innym prawo do złości? Pomagając dzieciom, musimy pamiętać, że pierwszym krokiem jest akceptacja swojej złości, danie sobie prawa do jej przeżywania i wyrażania; dopiero wtedy możemy zaakceptować emocje dziecka i mu pomóc. Pamiętajmy, że złość, jak każde uczucie, przemija.

Jeśli chcemy pomóc dziecku, by radziło sobie z negatywnymi emocjami, to w momencie, kiedy się zło ci:

- spróbujmy je odzwierciedlić, określić jego stan: "Oj, chyba ci to rozszło ciło", "Sprawiasz wrażenie rozwoje cieżonego", "Widzę, że jesteś bardzo zły. Na pewno masz powód, by tak bardzo się zło ci. Masz prawo się zło ci, chcę ci jednak pomóc poradzić sobie ze zło ci, by nie poraniła nikogo, również siebie"; ogólny przekaz: "Zło nie jest czym złym. Ważne jest to, co zrobisz z tym uczuciem"; w ten sposób wyrażamy akceptację dla uczuć dziecka;
- zło, jak wszystkie uczucia, można zaakceptować, natomiast pewne działania należy ograniczyć: "Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mi, co chcesz, słowami, a nie pięściami";
- uważajmy i powtarzajmy spokojnym, nieoceniającym tonem to, co dziecko mówi: "Mówisz mi, że... (tu powtarzamy jego słowa)", "Usłyszałem, że powiedziało ...";
- okazujmy empatię i zrozumienie - wyobraźmy sobie, że jesteśmy na miejscu dziecka, i spróbujmy zobaczyć dane sprawy z jego punktu widzenia: "Kiedy wyobrażam sobie, że jestem w twojej skórze, to rozumiem, że możesz czuć się w ten sposób", "Z twojego punktu widzenia wygląda to tak.", "Myślę, że wiem, co masz na myśli.";
- starajmy się unikać prawienia morałów, poprawiania, udzielania wskazówek w trakcie napadu zło ci; dopiero gdy dziecko zaczyna się uspokajać i odprężać, możemy podzielić się z nim swoimi doświadczeniami;
- wprowadzajmy konsekwencje dopiero wtedy, gdy zarówno my, jak i dziecko jesteśmy spokojni - w ten sposób dziecko dostaje komunikat, że to jego zachowanie jest dyscyplinowane, a nie jego emocje;
- warto dzieciom czytać bajki terapeutyczne, które uczą je radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

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

Jeśli jesteśmy uważni, to wiele ataków zło ci możemy zatrzymać w momencie pojawienia się pierwszych symptomów z ciała w sposób podany powyżej. Jednak zdarzają się takie sytuacje, w których dochodzi do wybuchu.

Wybuch jest mniej groźny, kiedy:

1. Ograniczamy liczbę bodźców ("mniej paliwa"):
 - obniżamy i ciszemy głos,
 - mówimy wolno,
 - unikamy kontaktu wzrokowego,
 - unikamy dotyku, chyba że dziecko samo go szuka,
 - pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni).
2. Ograniczamy zasięg:
 - nie wypominamy,
 - w razie agresji fizycznej - przytrzymujemy dziecko.
3. Stosujemy "zawory bezpieczeństwa":
 - dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu,
 - ma możliwość opowiedzenia.

W zależności od tego, czy zachowanie dziecka w trakcie wybuchu jest bezpieczne dla niego i otoczenia, czy nie, możemy wobec dziecka zachować się w dwojaki sposób. W przypadku kiedy niewłaściwe zachowanie dziecka jest jednocześnie niebezpieczne dla niego i otoczenia, dobrą reakcją jest niezwracanie uwagi na dziecko i czekanie, aż samo uspokoi się. Jest to trudne dla dziecka, ale wymaga także cierpliwości i opanowania dorosłych - dziecko w tym momencie jest w takich emocjach, że czyjaś uwaga potęguje napięcie i zdenerwowanie. Jedynym komunikatem, który możemy przekazać, to informacja, że kiedy się uspokoi, możemy spróbować pomóc mu rozwiązać problem, lub pokazanie pozytywów: "Jak się uspokoisz, to będziesz miał więcej czasu na zabawę". Pamiętajmy - niepodsyćany, impulsywny wybuch trwa zazwyczaj krótko.

Gdy jednak dochodzi do zachowań, w których zagrożone jest bezpieczeństwo dziecka lub innych osób z otoczenia albo może dojść do poważnego zniszczenia cennych rzeczy, podstawową strategią jest **technika holding** (od ang. *hold* - trzymać). Polega ona na zapewnieniu dziecku bezpieczeństwa poprzez

unieruchomienie go, czyli przytrzymanie dziecka, posadzenie na swoich kolanach lub na podłodze bez rozmowy i innej formy uwagi (pytania, krzyk, bicie, negocjacje), gdy ka da rozmowa jako forma uwagi przedłu y wybuch. Jedyna informacja, która jest mo liwa, to: "Mog pu ci tylko takie dziecko, które jest spokojne i mówi do mnie cicho". Ta technika jest skuteczna w wielu przypadkach - zapewnia ona pełne miło ci, silne i bezpieczne granice, gdy dziecko traci panowanie nad sob .

Poni ej przedstawiam wskazówki, by ten sposób post powania był bezpieczny i skuteczny:

- je li odczuwamy silny l k lub zło , to nie próbujmy tej techniki - nasze uczucia zasil strach i zło dziecka i pogorsz sytuacj ;
- trzymajmy dziecko od tyłu, najlepiej je li siedzi nam na kolanach; uwa ajmy na głow - na wypadek gdyby dziecko odrzucało głow w tył;
- w naszym obj ciu powinna by zarówno miło , jak i siła - trzymamy mocno, ale nie za mocno, łagodnie, ale nie za łagodnie;
- ta technika wymaga po wi cenia jej troch czasu - b d my na to przygotowani i ch tni, gdy nie ko cz c procesu, mo emy bardziej zaszkodzi , ni pomóc - trzymajmy dziecko i czekajmy, a si uspokoi i odpr y; mo e si zdarzy , e w miar wygasania zło ci, dziecko b dzie płakało albo za nie.

Co mo e zrobi dziecko, kiedy si zło ci?

W niektórych przypadkach dziecko mo e potrzebowa fizycznego odreagowania zło ci. Mo na mu to zapewni na kilka sposobów:

- kierowana zabawa lalkami - agresja wyst puje pomi dzy postaciami zabawy;
- rysowanie;
- zgniecenie kartki papieru i wyrzucenie jej;
- darcie kartki papieru na małe kawałeczki;
- uderzanie poduszek lub materaca na przykład pałkami zrobionymi z mi kkiego materiału;
- u ycie worka lub gruszki boksterskiej dla dzieci (w r kawicach);
- wojna na kulki;
- bieganie, skakanie.

Kilka sposobów dla dziecka na wyciszenie si :

- liczenie do 10;
- pomy lenie o czym przyjemnym;
- kilka gł bokich oddechów;
- zrobienie czego przyjemnego;
- spokojna muzyka;
- spacer;
- mówienie o swoich uczuciach;
- techniki relaksacyjne.

W domu czy w przedszkolu warto zrobi k cik zło ci b d pudełko uczu . Wprowadza ono pewien planowy sposób radzenia sobie z uczuciami. Warto dzieciom da mo liwo skorzystania z niego za ka dym razem, kiedy b d chciały zakomunikowa innym o swoich uczuciach. Przygotowujemy tekturowe pudełko, na którym piszemy *Pudełko uczu* , dekorujemy je zdj ciami ludzi, którzy s li, smutni, szcz liwi. Do rodka pudła wkładamy:

- kredki i papier do rysowania zło ci;
- poduszk zło ci, która ma słu y wyładowaniu emocji, kiedy dziecko jest złe - mo na mu j poda , by waliło w ni pi ciami lub w ni krzyczało;
- kapelusz *Zwró cie na mnie uwag* - zało enie kapelusza oznacza, e jeste my potrzebni osobie, która ma go na głowie;
- woreczek na smutki - wykonujemy woreczek, do którego mo na wkłada zapisane na karteczkach smutki; w przypadku małych dzieci doro li zapisuj to, co chce dziecko; kiedy uzbiera si ju spora liczba smuteczków, mo na je razem z dzieckiem spali albo zakopa ;
- gazety do darcia lub robienia z nich kulek;
-

-
- chusteczki higieniczne.

Jak sobie radzi ze zło ci ze strony dziecka w stosunku do nas:

- cz sto, by w ogóle mo na było porozumie si z dzieckiem, trzeba zastosowa technik ochłoni cia w stosunku do dziecka, samego siebie lub obu stron (opisana w artykule *Jak skutecznie rozwi zywa problemy*);
- stosowanie komunikatu Ja, np. "Nie podoba mi si , jak krzyczysz i rzucasz klockami. Kiedy si uspokoisz, to porozmawiamy";
- zastosowanie techniki 4 KROKÓW czy O.W.P.S. (opisana w artykule *Bariery komunikacyjne a komunikat Ja*);
- zastosowanie procedury stopniowego wyra niania gniewu (opisana w artykule *Zło - jak sobie z ni radzi ?*);
- rozwi zywanie problemów metod 6 kroków wg Gordona (opisana w artykule *Jak skutecznie rozwi zywa problemy*).

Niektóre czynniki zewn trzne mog mie du y wpływ na cz sto wyst powania i nasilenie wybuchów zło ci. Celem profilaktyki zachowa agresywnych warto zwróci uwag na:

- dotlenienie pomieszcze - brak tlenu powoduje zm czenie i dra liwo ;
- dost p do wody do picia - woda niegazowana szybko dostarcza tlen do wszystkich komórek w organizmie, co wpływa korzystnie na samokontrol zachowa ;
- kolory pomieszcze - ciepłe, stonowane barwy z wesołymi motywami dzieci cymi na cianach wpływaj korzystnie na nastrój osób w nich przebywaj cych;
- atmosfer w domu/przedszkolu/szkole - czy jest przyjazna, radosna, czy wr cz przeciwnie - pełna zło ci i nieprzyjaznego nastawienia;
- zachowanie opiekunów - sposobem, w jaki odnosz si do siebie lub go ci, daj przykład dzieciom oraz buduj atmosfer danego miejsca;
- reguły - czy w ogóle s formułowane w danym miejscu, a je li tak - czy s jasne, czytelne, jednakowe dla wszystkich i przestrzegane;
- muzyk - muzyka relaksacyjna w tle wycisza i uspokaja.

Literatura:

- Brett D., *Bajki, które lecz* . Gda sk 2003.
- Davidson J., *Asertywno dla ótodziobów*. Pozna 2003.
- DeFoore W. G., *Zło . Opanuj j , uzdrawiaj ni , powstrzymaj j , zanim Ci zadr czy na mier* . Warszawa 2007.
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówi , eby dzieci nas słuchały, jak słucha , eby dzieci do nas mówiły*. Pozna 1992.
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówi , eby dzieci si uczyły w domu i w szkole*. Pozna 1996.
- Faber A., Mazlish E., *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szcz liwej rodziny*. Pozna 1997.
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówi do nastolatków, eby nas słuchały, jak słucha , eby z nami rozmawiały*. Pozna 2006.
- Goli ska L., *Zło* . Warszawa 1995.
- Gordon T., *Wychowanie bez pora ek. Rozwi zywanie konfliktów mi dzy rodzicami a dzie mi*. Warszawa 1994.
- Gordon T., *Wychowanie bez pora ek w praktyce. Jak rozwi zywa konflikty z dzie mi*. Warszawa 1994 lub 1997-1998.
- Gordon T., *Wychowanie bez pora ek w szkole*. Warszawa 1995.
- Kast-Zahn A., *Ka de dziecko mo e nauczy si reguł. Jak ustanowi granice i wytyczy zasady post powania od niemowlaka do dziecka w wieku szkolnym*. Pozna 1999.
- Król-Fijewska M., *Trening asertywno ci. Scenariusz i wykłady*. Warszawa 1993.
- MacKenzie R.J., *Kiedy pozwoli ? Kiedy zabroni ? Jasne reguły pomagaj wychowywa _ Kiedy pozwoli , kiedy zabroni w klasie?* Gda sk 2008.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne dla dzieci*. Pozna 1999.
- Ortner G., *Bajki na dobry sen. Poradnik dla rodziców*. Warszawa 1996.
- Poraj G., *Agresja w szkole. Przyczyny, profilaktyka, interwencje*. Łód 2002.

•

-
-
-
- Schneider A., *Techniki relaksacji*. Warszawa 2003.
- Zambrzycka B., *Pot na moc relaksacji*. Białystok 2004.