

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ?



**Złość jest emocją, potrzebną w życiu
jak każda inna
i ma swoją specyficzną rolę.**

Po pierwsze pozwala nam na stawianie granic innym osobom oraz wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić.

Po drugie, informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i potrzeba obrony własnej przestrzeni.



CO TO JEST ZŁOŚĆ?

Jest emocją, a więc jest naturalną reakcją na rzeczy, które dzieją się w nas lub wokół nas. Czasami mamy trudności z odkryciem tego, co wywołało naszą złość, ale fakt, że reagujemy na coś złością pomaga nam uświadomić sobie, co w danej sytuacji, danym czasie jest dla nas niedobre, co nas zraniło.



Jest źródłem odkryć, jeśli nauczysz się wierzyć swojemu uczuciu złości i wyrażać ją z respektem dla innych, to wówczas jesteś w stanie zidentyfikować, co spowodowało złość i jakie jest jej prawdziwe źródło.

Jest normalna i właściwa. Złość jest normalną i pozytywną reakcją w stosunku do tych, którzy, wywołali to uczucie.



Jest częścią asertywnego zachowania.

Jest drogą, aby podnieść poczucie własnej wartości przez bycie otwartym i bezpośrednim na temat swych uczuć. Jest ryzykiem, ale jest równocześnie drogą do wytyczania swoich granic w relacji z innymi. Jest informacją dla innych, w jakich sytuacjach jesteście źli.

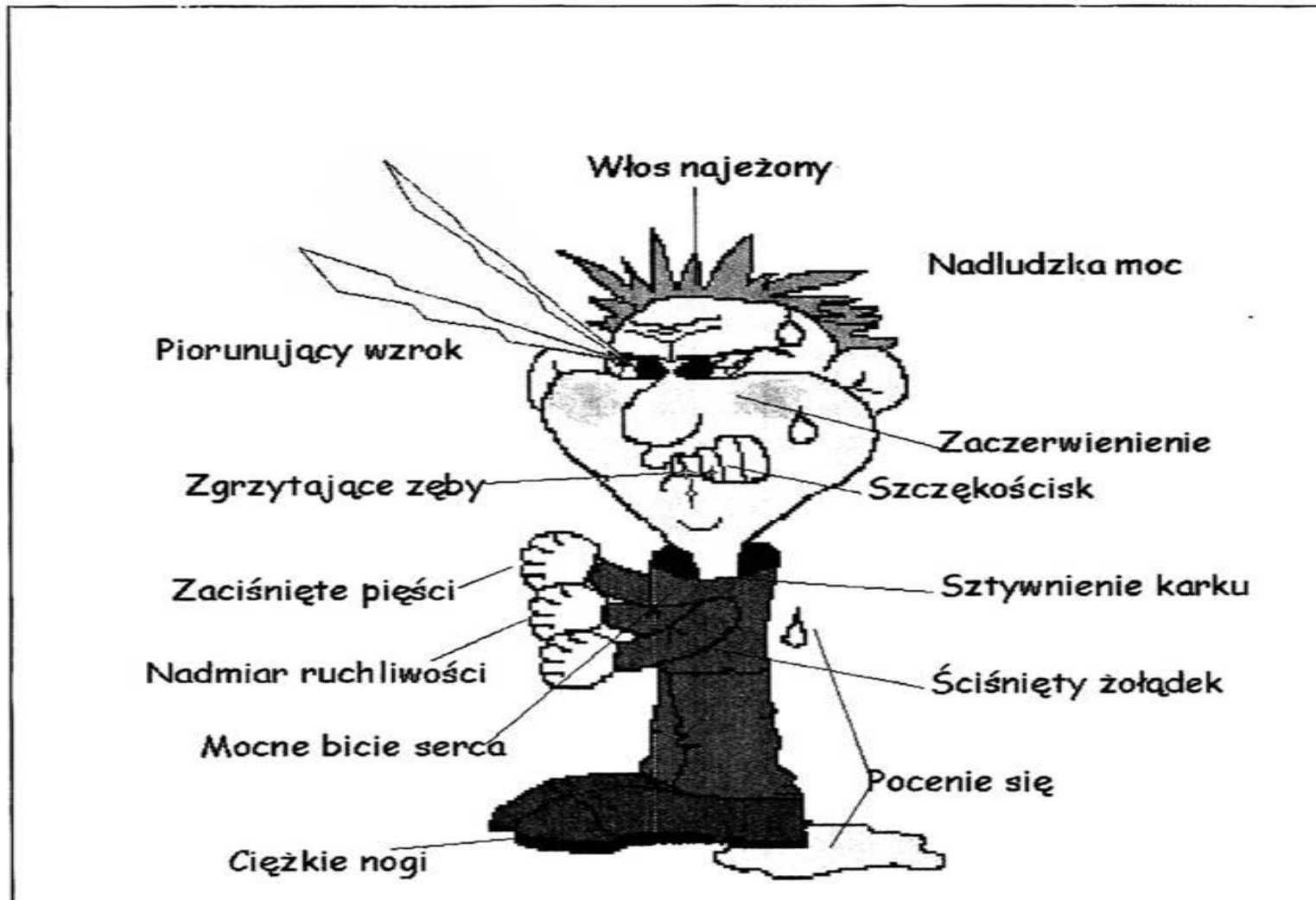
Jest darem. Efektywna złość jest krótka i zmierzająca do celu, otwarta i bezpośrednia - wiesz, gdzie "stoisz" i to samo wie ta druga osoba. Masz możliwość, żeby rozwiązać problem i porozmawiać na temat, co rzeczywiście Cię dotknęło. Przez to, że odkrywam siebie przed drugą osobą, bardziej się do niej zbliżam.

Jest zdrowym uwolnieniem energii. Tłumienie złości zużywa bardzo dużo energii. Jeśli zużywasz całą energię na tłumienie swoich emocji, prawdopodobnie będziesz się czuł ciągle zmęczony, znudzony i nie swój.

Jest formą obrony siebie. Jeśli nie wyrażasz swojej złości otwarcie, bezpośrednio i z respektem możesz zacząć zniekształcać wyrażania złości, a to spowoduje, że inni zaczną odsuwać się od Ciebie.

JAK WYGLĄDA ZŁOŚĆ?

FIZYCZNE OZNAKI ZŁOŚCI



Okoliczności zwiększające ryzyko złości:

1. Pracujemy nad czymś i mamy z tym dużo trudności.
2. Uważamy, że ktoś świadomie robi nam na złość.
3. Nawarstwiają się drobne przykrości.
4. Jesteśmy zmęczeni.
5. Spotyka nas coś, co uważamy za niesprawiedliwe.
6. Mamy chandrę lub zły dzień.
7. Sytuacja jest niejasna, nieprzewidywana i nie wyjaśniona.
8. Uważamy, że jesteśmy lekceważeni.
9. Nie spełniają się nasze plany i oczekiwania.
10. Uważamy, że ktoś ingeruje w nasze życie bez naszej zgody.
11. Ktoś narusza i łamie nasze prawa.

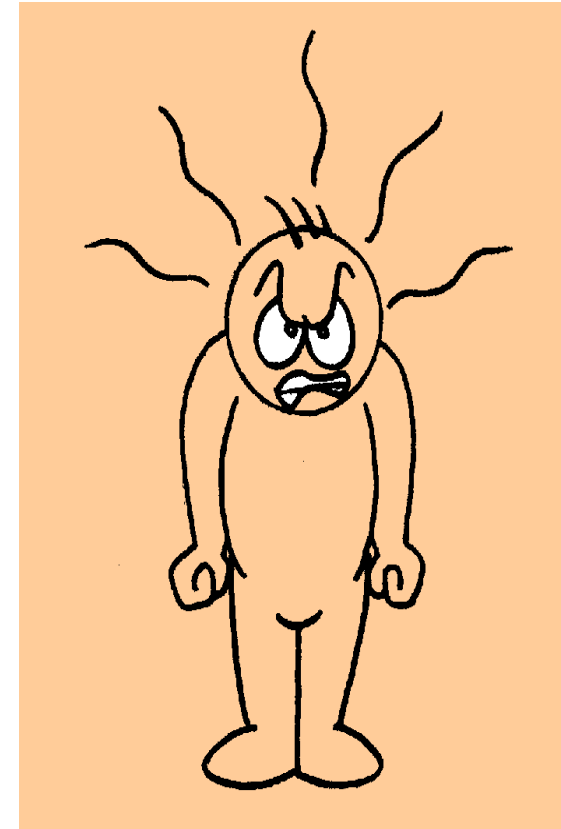


Sygnaly, po których mogę poznać, że ktoś w moim otoczeniu, zaraz wybuchnie złością:

1. wzmożona ruchliwość, osoba nie może znaleźć sobie miejsca;
2. nagłe zajmowanie się sprawą, która nigdy nie była bardzo ważna;
3. złościwości, zaczepne słowa, „ping-pong” słowny;
4. miny, gesty;
5. bladość albo zaczerwienienie;
6. skupienie się na jednej rzeczy;
7. wszystko na „nie”;
8. nieprzyjemny ton głosu;
9. nie przyjmowanie żadnych argumentów „kończy się rozmowa”;
10. rozproszenie, rozkojarzenie;



11. kręcenie się, poruszanie rękoma, wykonywanie dziwnych ruchów;
12. prowokowanie kłótni z innymi osobami;
13. rzucanie przedmiotami;
14. mrużenie czegoś niezrozumiałego pod nosem;
15. odmawianie;
16. celowe trzaskanie drzwiami;
17. zaciśnięte usta, zagryzanie wargi;
18. brak reakcji na uwagi;
19. milczenie;
20. denerwowanie się z powodu niepoważnych drobiazgów;
21. odmowa wykonania zadania, polecenia, prośby.



KIEDY ODCZUWAM ZŁOŚĆ TO JESTEM JAK...

Ryczący niedźwiedź i mam podniesiony głos?

Obrażona zaba i mam zaciętą minę?

Zły orangutan i mam zaciśnięte pięści?

Skrzeczająca papuga i zaczynam szukać okazji do kłótni?

Pantera przed skokiem i ze złości mrużę oczy?

Wściekły duch i robię się czerwony lub blady?

Mokra ryba i mam spocone dłonie?

Zraniona łania i mam łzy w oczach?

Zaczajony krokodyl i w milczeniu ledwo panuję nad złością?

Żółw w skorupie i zamykam się na bodźce otoczenia, chcę być sam?

Zgubiony nosorożec, zaczynam gubić wątek, nie wiem, co się wokół mnie dzieje, trudno mi usiedzieć w miejscu?



WYBUCH ZŁOŚCI DZIECKA – METODA 3 KROKÓW DLA RODZICÓW

1. Zazwyczaj wybuchy złości poprzedzają pewne sygnały ostrzegawcze, czasem wiemy już, w jakiej sytuacji się zdarzają.

Pomocne są wówczas:

- „rozbrojenie nastroju” dziecka, tak by nabrało dystansu do czynności lub zwróciło się o pomoc:

„Widzę, że trudno Ci dopasować klocki...”;

- **obrócenie sytuacji w żart:**

„Ach, te klocki chyba się zbuntowały!”;

- **naprowadzenie na rozwiązanie problemu:**

„Czasem klocki są zniekształcone. Co można zrobić w tej sytuacji?”.



2. Jeśli do napadu złości już doszło, należy przede wszystkim:

- **zachować spokój** (to trudne, lecz zdenerwowany rodzic nie pomoże rozdrażnionemu dziecku);
- **nie zwracać uwagi na obraźliwe słowa i zachowania dziecka;**
- **jeśli dziecko stwarza zagrożenie dla siebie i innych – unieruchomić je, np.: silnie objąć dziecko ramionami od strony pleców, przytrzymując w dłoniach jego nadgarstki;**
- **gdy atak nie mija lub niebezpieczeństwo wzrasta – wezwać pomoc.**

3. Wybuchy złości mają konkretne skutki dla otoczenia – to sytuacja wyzwalamąca silny stres, czasem dochodzi do niszczenia rzeczy, bicia, kopania, gryzienia...



Dziecko musi ponieść naturalne, nieprzyjemne konsekwencje swojego zachowania:

- **spędzić jakiś czas w odizolowaniu** – w miejscu pozbawionym osób i interesujących rzeczy (np.: siedzenie na dywaniku, leżenie na łóżku);
- **posprzątać i naprawić szkody** – jeśli w złości np.: wylało herbatę, musi wyczyścić plamę, jeśli porzuciło przedmioty, musi je uporządkować;
- **przeprzeć osoby**, wobec których użyło obelg, wulgaryzmów lub które zostały poszkodowane;
- **przypomnieć, w jaki sposób wolno wyrażać złość**, a które rozwiązania są niedopuszczalne (np.: wolno uderzać w poduszkę, ale nie można rzucać przedmiotami); taki zbiór zasad trzeba wcześniej z dzieckiem ustalić i przygotować.

SPOSOBY NA ZMNIEJSZENIE ZŁOŚCI:

- nadmuchiwanie balona, aż pęknie;
- poproszenie dziecka o pomoc, np.: „*Olu mam problem...*”;
- zaproponowanie czegoś przyjemnego, np.: „*Chodź popuszczamy bańki...*”
- odwracanie uwagi, np.: „*Zobacz, straż jedzie za oknem...*”
- wymyślenie ciekawej zabawy;
- rozmowa na inny temat;
- danie kilku minut samotności;
- bycie przy dziecku;
- przytulenie dziecka, wzięcie na kolana;
- ćwiczenia gimnastyczne, np.: podskoki, bieganie, przysiady;
- krzyczenie (w wyznaczonym miejscu, np.: w swoim pokoju, w łazience);



- gniecenie, darcie kartki papieru, starych gazet;
- płacz;
- narysowanie swojej złości (można ją potem zgnieść i wyrzucić do kosza);
- ugniatanie plasteliny;
- wypisanie na kartce, tego co chciałoby się powiedzieć, wykrzyczeć;
- słuchanie głośnej muzyki, skakanie przy niej;
- położenie się na łóżku, na materacu;
- spokojne oddychanie (od 10...do 0);
- rozmowa na temat zainteresowań dziecka;
- żart, dowcipy, uśmiech.



KODEKS ZŁOŚCI

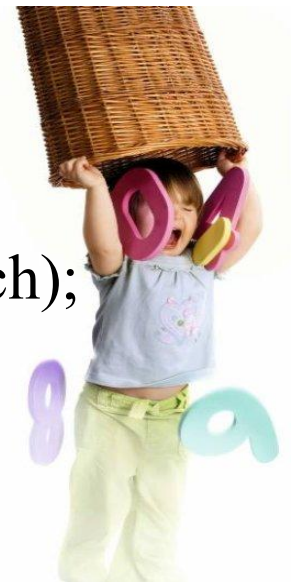
Technika ukierunkowująca wybuch złości w stronę zachowań bardziej akceptowalnych społecznie.

Warto podpowiedzieć dziecku, jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie.

W momencie, gdy zaczyna się wybuch złości staramy się wspólnie z dzieckiem odnieść do wiszącego, np.: nad biurkiem „**Kodeksem złości**”:

Przykłady konsekwencji z kodeksu złości:

- utrata określonego przywileju, przyjemności;
- dodatkowe obowiązki (np.: przejęcie obowiązków innych);
- naprawianie szkód.



PRZYKŁADOWY KODEKS ZŁOŚCI

1. Mam prawo do złości, wolno mi się złościć.

2. Gdy jestem zły:

- **narysuję to, co lubię;**
- **powiem bez użycia brzydkich słów, co mi przeszkadza;**
- **przerwę pracę na 5 minut i poćwiczę (bieg, podskoki...).**

3. Gdy jestem zły nie wolno mi:

- **mówić brzydkich słów, piszczeć, krzyczeć;**
- **nikogo (w tym siebie) uderzyć, szczypać, gryźć, pluć;**
- **niszczyć rzeczy wspólnych, innych osób czy swoich (książek, zeszytów...).**



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

1. Ograniczmy liczbę bodźców ("mniej paliwa"):

- obniżamy i ściszymy głos,
- mówimy wolno,
- unikamy kontaktu wzrokowego,
- unikamy dotyku, chyba że dziecko samo go szuka,
- pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni).

2. Ograniczmy zasięg:

- nie wypominamy,
- w razie agresji fizycznej - przytrzymujemy dziecko.

3. Stosujmy "zawory bezpieczeństwa":

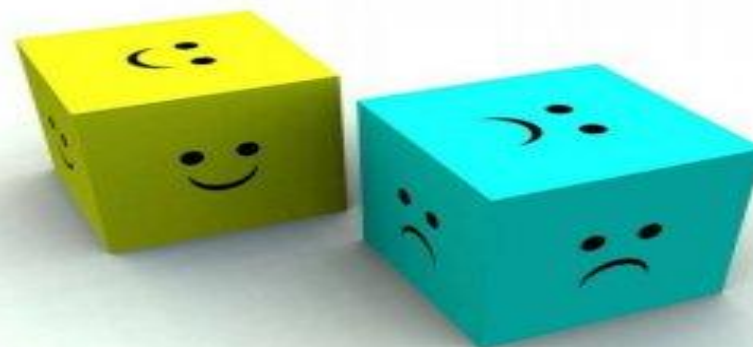
- dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu,
- ma możliwość opowiedzenia, co je zezłościło.



PUDEŁKO UCZUĆ

Technika wprowadzająca pewien planowy sposób radzenia sobie z uczuciami. Warto dzieciom dać możliwość skorzystania z niego za każdym razem, kiedy będą chciały zakomunikować innym o swoich uczuciach. W tym celu przygotowujemy tekturowe pudełko, na którym piszemy „**Pudełko uczuć**”, dekorujemy je zdjęciami ludzi, którzy są źli, smutni, szczęśliwi. Do środka pudełka możemy włożyć:

- kredki i papier do rysowania złości;
- poduszkę złości, która ma służyć wyładowaniu emocji, kiedy dziecko jest złe - można mu ją podać, by waliło w nią pięściami lub w nią krzyczało;
- kapelusz - zwróćcie na mnie uwagę - założenie kapelusza oznacza, że jesteśmy potrzebni osobie, która ma go na głowie;
- woreczek na smutki - wykonujemy woreczek, do którego można wkładać zapisane na karteczkach smutki; w przypadku małych dzieci dorośli zapisują to, co chce dziecko; kiedy zbiera się już spora liczba smuteczków, można je razem z dzieckiem spalić albo zakopać;
- gazety do darcia lub robienia z nich kulek;
- chusteczki higieniczne.



Profilaktyka zachowań agresywnych – na co zwrócić uwagę?



- **dotlenienie pomieszczeń** - brak tlenu powoduje zmęczenie i drażliwość;
- **dostęp do wody, do picia** - woda niegazowana szybko dostarcza tlen do wszystkich komórek w organizmie, co wpływa korzystnie na samokontrolę zachowań;
- **kolory pomieszczeń** - ciepłe, stonowane barwy z wesołymi motywami dziecięcymi na ścianach wpływają korzystnie na nastrój osób w nich przebywających;
- **atmosferę w domu/przedszkolu/szkole** - czy jest przyjazna, radosna, czy wręcz przeciwnie - pełna złości i nieprzyjaznego nastawienia;
- **zachowanie opiekunów** - sposobem, w jaki odnoszą się do siebie lub gości, dają przykład dzieciom oraz budują atmosferę danego miejsca;
- **reguły** - czy w ogóle są formułowane w danym miejscu, a jeśli tak - czy są jasne, czytelne, jednakowe dla wszystkich i przestrzegane;
- **muzykę** - muzyka relaksacyjna w tle wycisza i uspokaja;
- **bajki terapeutyczne** - uczą dzieci radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Złość - tak

Agresja - nie