

Jak radzić sobie z napadami złości u dziecka?

Twoje dziecko często i gwałtownie się złości? Poznaj sprawdzone i skuteczne sposoby na wybuchy złości u dziecka.



Złość jest dobrym uczuciem. Kiedy się złości, nasz organizm mówi nam, że nasza strefa komfortu została naruszona. Tak samo jest u dziecka – złość oznacza, że dziecko odczuwa frustrację, a jego potrzeby nie są zaspokojone. Niewłaściwy może być za to sposób, w jaki wyrażamy złość i to naszą, rodziców, rolę, jest nauczyć dziecko radzić sobie ze złością w sposób akceptowalny dla otoczenia i bezpieczny dla niego. Różnica między złością u dziecka i złością u dorosłego polega na tym, że my, dorośli, mieliśmy już dużo czasu, żeby

nauczyć się radzić sobie ze złością w akceptowalny sposób, a nasze dzieci są dopiero na początku drogi.

Złość u dziecka a złość u dorosłego

Wybuch złości u dorosłego jest krótszy i mniej intensywny niż u dziecka – wynika to z budowy naszych mózgów – nasza kora mózgowa jest dojrzała i powoduje, że działamy racjonalniej, u dziecka to ciało migdałowate przejmuje kontrolę w momencie wzburzenia i wybuch złości jest intensywny, trwa dłużej. Po złości pojawia się smutek – to moment, kiedy ważne jest, żebyśmy byli przy dziecku, gotowi do pocieszenia i niesienia otuchy. Jak pomóc uspokoić się dziecku już wcześniej, w momencie wybuchu złości?

Policz do 10 zamiast uderzać poduszkę

Kiedy dziecko jest złe, często słyszy: uderz mocno poduszkę, zbij misia itd. - ma mu to pomóc w rozładowaniu złości. Czy to jednak dobra metoda? Okazuje się, że nie! Jak wynika z badań, uderzanie poduszki czy tupanie nie uspokaja, tylko powoduje dalszy wzrost poziomu adrenaliny, powodujący jeszcze większą złość. Zamiast tego lepiej policzyć do 10 – lub 100, jeśli trzeba. Możesz liczyć razem z dzieckiem, to pomoże mu się uspokoić.

Nazwij emocje dziecka

Kiedy dziecko się złości, może pojawić się też strach: takie intensywne emocje są przerażające. Pomóż mu nazwać to, czego właśnie doświadcza, mówiąc: "Jesteś zły/rozniewany". Nazywanie uczuć pomoże mu rozpoznawać złość i inne emocje.

Miejsce wyciszenia

Zamiast zmuszać siłą rozgniewane dziecko do odbywania kary w kącie czy na innym "karnym jeżyku", spróbuj stworzyć takie miejsce wyciszenia, gdzie dziecko będzie czuło się bezpiecznie i będzie mogło spokojnie wyciszyć emocje – może wygodna poduszka w kącie pokoju, na której może usiąść lub się położyć i wpatrywać się w uspokajającą śnieżną kulę, rysować w zeszytach lub obejrzeć z tobą książkę obrazkową?

Uważność i oddychanie

Wiele ostatnio mówi się o treningu uważności (mindfulness) jako pomocnym narzędziu do walki ze stresem. Uważność przydaje się także dzieciom i bardzo pomaga w radzeniu sobie ze złością. Poczytaj o ćwiczeniach uważności i naucz dziecko skupiać się na swoim oddechu – to

sprawdzona technika relaksacyjna. Wdech, wydech, wdech, wydech – to przyda się w tej chwili także tobie!

Plastolina lub kredki

Kreatywne zajęcia, takie jak zabawa z ciastoliną, plasteliną, malowanie farbami lub kolorowanie, pomagają dzieciom się odstresować (dorostym też – próbowaliście już kolorowanek antystresowych?) - a dzieci we współczesnym świecie są bardzo zestresowane, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego na co dzień sprawy. Pod wpływem stresu łatwiej i częściej się denerwują.

Przytul dziecko

Kiedy twoje dziecko się złości, przytul je i okaż empatię. Dziecko podczas wybuchu złości może bać się intensywności przeżywanych emocji – wzięcie go w ramiona i trzymanie w uścisku, może mu pomóc się uspokoić.

Daj dziecku przestrzeń

Są też takie dzieci, które absolutnie nie chcą być dotykane podczas napadu złości – wrywają się i walczą. Trzeba to koniecznie uszanować i nie wolno trzymać takiego dziecka na siłę. Jeśli twoje dziecko w momencie złości potrzebuje przestrzeni – daj mu ją. Może posiedzi w swoim pokoju, może zamknie się na chwilę w łazience – sygnał jest jasny: chce być samo. Upewnij się tylko, że nic nie zagraża jego bezpieczeństwu (samotne przebywanie na balkonie czy klatce schodowej nie jest dobrym pomysłem!). Pamiętaj jednak, żeby nie zmuszać dziecka do izolacji – to zła droga!