

## **Dziecięce wybuchy gniewu, czyli jak pomóc dzieciom zdrowo wyrażać złość**

„Nie złość się”, „Nie krzycz”, „Uspokój się” - takie komunikaty padają z ust rodziców i opiekunów bardzo często, pokazując, że złość jako emocja jest niepożądana i nie należy jej wyrażać. A przecież wszystkie odczuwane przez człowieka (także tego małego) uczucia mają znaczenie i są niezbędne do życia. Złość chroni dziecko przed sytuacjami, które mogą stanowić zagrożenie dla realizacji jego potrzeb i pragnień, daje energię, aby osiągnąć cel czy uchronić przed napastnikiem.

### **Dziecięce emocje**

Maluchy uczą się rozpoznawać emocje przede wszystkim podczas częstych i regularnych kontaktów z innymi - obserwują własne odczucia w reakcji na konkretne sytuacje oraz relacje (a także ich fizjologiczne i wizualne oznaki). Mózg człowieka jest tak skonstruowany, że doświadcza emocji na dwóch poziomach. Na poziomie podstawowym odbierane i wysyłane są „spontaniczne”, fizjologiczne objawy emocji - na przykład przyływ adrenaliny czy przyspieszone bicie serca, pojawiające się, gdy przeżywamy radość lub doświadczamy lęku. Te zaprogramowane fizyczne reakcje emocjonalne pojawiają się u malucha już w pierwszych dniach jego życia. Poziom wyższy odpowiada za świadome przeżycia emocjonalne, czyli te będące wynikiem kultury, wpływające ze sposobu myślenia i nawyków danej osoby - by został on prawidłowo ukształtowany wymaga to o wiele więcej czasu.

Dzieci potrzebują konkretnych informacji i instrukcji dotyczących radzenia sobie ze złością, zarówno własną, jak i cudzą. Aby zgromadzić odpowiednią ilość doświadczeń, młody człowiek musi być wystawiony na różnorodne sytuacje mogące wywoływać w nim samym lub w innych osobach gniew, dlatego nie należy go „chować pod kloszem” i za wszelką cenę chronić przed wszelkimi trudnymi momentami. Dziecko powinno móc się co jakiś czas zezłościć, wyrazić swoje niezadowolenie czy gniew. Ważne jednak, by odbywało się to zawsze w akceptowalny społecznie sposób.

### **Domowy kodeks wyrażania złości**

Narzędziem wspomagającym nauczenie dzieci akceptowalnych sposobów wyrażania gniewu jest tzw. kodeks złości, który można stosować zarówno w domu, jak i w przedszkolu czy szkole. Składają się na niego trzy podstawowe zasady:

1. Złość można zarówno czuć, jak i pokazywać,
2. Złość należy wyrażać za pomocą określonych zachowań (np. opowiadając o swoim zdenerwowaniu, wychodząc z pokoju, rzucając poduszką, itd.)
3. Złości nie wolno wyrażać za pomocą wybranych zachowań (np. krzycząc, obrażając innych, bijąc, tupiąc, plując, itp.)

Stosowanie się do tych zasad powinno spotykać się z pochwałą ze strony dorosłych, natomiast ich łamanie z konkretną konsekwencją. Kodeks tworzymy razem z dziećmi, aby czuły one, że mają swój udział w domowym życiu i nie narzucamy im z góry swoich wymagań.

### **Teoria w praktyce**

Poniższe ćwiczenie może ułatwić nam rozmowę na temat sytuacji konfliktowych i sposobów ich rozwiązania. Wspólnie z dzieckiem omawiamy również konsekwencje dokonania określonego wyboru.