

OPIS WYDARZENIA: Piotrek zabrał mi klocki, którymi się bawiłem.

MOŻLIWE ROZWIĄZANIA:

- A. odchodzę zostawiając Piotrka z moimi klockami,
- B. siłą odbieram mu klocki i odpycham go,
- C. mówię mu, że jest „głupi”,
- D. wyjaśniam Piotrkowi, że to ja bawiłem się klockami i nie powinien mi ich zabierać, ale możemy pobawić się nimi wspólnie lub podzielić klocki po równo między siebie.

KONSEKWENCJE WYBORU OKREŚLONEGO ROZWIĄZANIA:

- a. nie mogę się bawić klockami, a Piotrek może się ze mnie śmiać, że pozwoliłem mu zabrać moje zabawki; czuję złość na sobie, że nic nie zrobiłem,
- b. Piotrek może się przewrócić albo zacząć się ze mną bić; nasza przyjaźń się popsuje,
- c. on również powie mi coś niemiłego i mogę się jeszcze bardziej rozgniewać, co także popsuje naszą relację,
- d. możemy się wspólnie bawić albo dzielić zabawkami; znów jestem spokojny.

Dzięki takiej analizie zysków i strat dostrzegamy najlepsze rozwiązanie. Uczymy dziecko, że konkretny wybór to odpowiedzialność i wiąże się on z poniesieniem pełnych konsekwencji

- zarówno tych miłych, jak i przykrych.

RADY DLA RODZICÓW:

- Nie mówcie „jestem zły”, ale „złoszczę się”,
- Wyjaśnijcie dziecku, że gniew można również poczuć we własnym ciele. Dla maluchów reakcje fizjologiczne są często bardziej przystępną informacją, niż faktycznie odczuwane emocje,
- O złości mówcie od samego początku, czyli od momentu, gdy niemowlę płacze domagając się jedzenia czy przewinięcia, np. „zdenerwowałeś się, bo nie zmieniłem ci pieluszki”. Nie zastanawiajcie się nad tym, że dziecko nie zrozumie, co do niego mówicie - celem jest przyzwyczajanie się do mówienia maluchowi o jego emocjach, by później nie były one dla niego czymś zupełnie abstrakcyjnym,
- Zawsze rozmawiajcie o swoich nieporozumieniach i kłótniach. Nie okłamujcie dzieci, że tylko rozmawiacie albo, że już nigdy to się nie powtórzy, nie podniesiecie na siebie głosu, nie wypowiedziecie przykrych słów. Dzieci muszą wiedzieć, że wy też czasem możecie się pokłócić, ale nie jest to nic, co zmieni waszą relację i sytuację domową,
- Ćwiczcie asertywność dając przykład, że o gniewie i zdenerwowaniu trzeba mówić, a nie tłamsić te uczucia w sobie,
- Przypominajcie, że nikogo nie wolno bić, także siebie samego - nie można odreagowywać napięć w postaci autoagresji,
- Czytajcie i opowiadajcie o gniewie i bohaterach, którzy się złością - to dobry sposób na stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o tym, co trudne.