

## **CO ROBIĆ, GDY TWOJE DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI?**

**Mam kilka propozycji, które często podpowiadam rodzicom w trakcie rozmowy. Proponuję zacząć od:**

1. Zadbaj o siebie. Gdy Twoje emocje są opanowane, łatwiej zmierzyć się z dziecięcym wulkanem ;)
2. Towarzysz dziecku. To znaczy, że czasami sama Twoja obecność bywa pomocna. Nie musisz rozwiązywać trudności za dziecko.
3. Nie przyspieszaj. Często my, dorośli, chcemy dziecko przyspieszyć. Aby szybko przestało krzyczeć lub płakać. To nie zawsze pomaga. Gdy emocje wybuchają, to znaczy, że wcześniej długo się tam gromadziły. Nie skończą się na magiczne słowo.

### **Co można wtedy powiedzieć do dziecka?**

- Widzę, że jesteś teraz zła. Rozumiem to i jestem przy Tobie.
- Czuję jak ogromna jest Twoja złość. Tu jesteś bezpieczny i możesz płakać i przytulić się.
- Co mogę zrobić, żebyś teraz poczuł się lepiej.
- Czy to jest złość? Jak duża ona jest? Taka? A może taka?
- Twoje ręce potrzebują w coś uderzać? Możesz uderzać w poduszkę i nie we mnie. Nie zgadzam się na bicie.

### **Dlaczego dzieci w złości tak często biją i uderzają?**

- Dzieci regulują swoje emocje przez ciało.
- To, co jest dla nich dostępne, to kopanie, bicie, uderzanie, rzucanie.
- Pokaż co może zrobić dziecko, aby wyładować swoją złość i nie naruszyć granicy drugiej osoby.

### **Pokaż dziecku jak można rozładować złość w sposób adaptacyjny.**

Kopanie → wytupanie złości w wybranym miejscu

Bicie → uderzanie poduszki

Szczypanie → pop-it/ściskanie piłeczki

Rzucanie zabawkami → rzucanie piłką do celu

Rzucanie się na podłogę → turlanie się