



Rodzicu !

Zmęczenie, brak ruchu, monotonia, zakłócony rytm dnia, stres, zdalne nauczanie, dodatkowe obowiązki do wykonania, brak zdyscyplinowania w pracy mogą powodować wybuchy złości u Twojej pociechy.

Oto sposoby na poradzenie sobie z atakami złości twojego dziecka:



1. **Przeczekaj** – daj dziecku szansę (pozwól mu) przeżyć emocje
2. **Odizoluj je** – zapewnij dziecku spokojne miejsce/ wyjdź mówiąc: „wrócę , gdy będziemy mogli porozmawiać”
3. **Porozmawiaj z dzieckiem o tym co się stało** - zapytaj o przyczyny złości – „co się stało? co cię rozzłościło?”
4. **Ucz dziecko radzenia sobie ze złością** – stosuj pozytywną przerwę (odosobnienie), ustalcie akceptowane sposoby wyrażania złości, pozwól dziecku na kilka minut samotności lub zaproponuj np.
 - dmuchanie balona, aż pęknie
 - wyrysowanie swojej złości (można też zastosować malowanie na dużych arkuszach papieru jaskrawymi farbami)
 - „skrzynię złości” – pudełko z gazetami, które można gniesć do woli lub drzeć
 - wykrzyczenie złości (np. w swoim pokoju)
 - ćwiczenia, aktywność ruchową
 - rozmowę, bycie przy dziecku – „jestem tu, by ci pomóc”

- wspólne działanie

- ludzika złości – pacynkę, do której może włożyć rękę i powiedzieć jej o swojej złości,

- pudełko uczuć – (kredki i papier do narysowania złości, poduszka złości, na której można wyładować emocje – uderzanie pięściami lub krzyczenie, kapelusz, którego założenie niesie komunikat: „zwróć na mnie uwagę, jesteś mi potrzebny, itp.)

5. Powiedz dziecku, co ty robisz, gdy się złości

Jeżeli nie udało ci się powstrzymać swojej złości i np. za głośno krzyczałaś, porozmawiaj z dzieckiem o tym, przyznaj się do swojego niewłaściwego zachowania, powiedz o emocjach ci towarzyszących „jest mi przykro z powodu mojego niewłaściwego zachowania, przepraszam za nie”. Nie bój się przyznać do błędu. Dziecko uczy się do ciebie także takich zachowań.

6. Określ zachowania, których nie akceptujesz oraz ustal konsekwencje wynikające z ich pojawiania się np. utrata określonego przywileju, przyjemności, dodatkowe obowiązki czy naprawa szkód

Punkt 4 i 5 stworzą tzw. **kodeks złości czyli listę zachowań dozwolonych i nieakceptowanych**

7. Zachowaj spokój – staraj się mówić spokojnie, akceptuj uczucia przeżywane przez dziecko, nazywaj co widzisz – „widzę, że jesteś bardzo zły...”

8. Rodzicu, bądź czuły na pewne sygnały ostrzegawcze, które zazwyczaj poprzedzają wybuch złości (wzmrożona ruchliwość dziecka, nagłe zajmowanie się sprawą, która nigdy nie była bardzo ważna, zaczepne słowa, tzw. „ping – pong” słowny, gesty, miny, bladeść lub zaczerwienienie, rozdrażniony, podniesiony głos, nieprzyjmowanie żadnych argumentów, krytyka, rozkojarzenie, itp.)

Pomocne będzie wówczas:

- **rozbrojenie nastroju dziecka**, tak by nabrało dystansu lub zwróciło się o pomoc – „widzę, że trudno ci dopasować klocki...”

- **obrócenie sytuacji w żart** – „Ach te klocki, chyba się zbuntowały...”

- **naprowadzenie dziecka na rozwiązanie problemu** – „czasem klocki są zniekształcone. Co można zrobić w takiej sytuacji?”