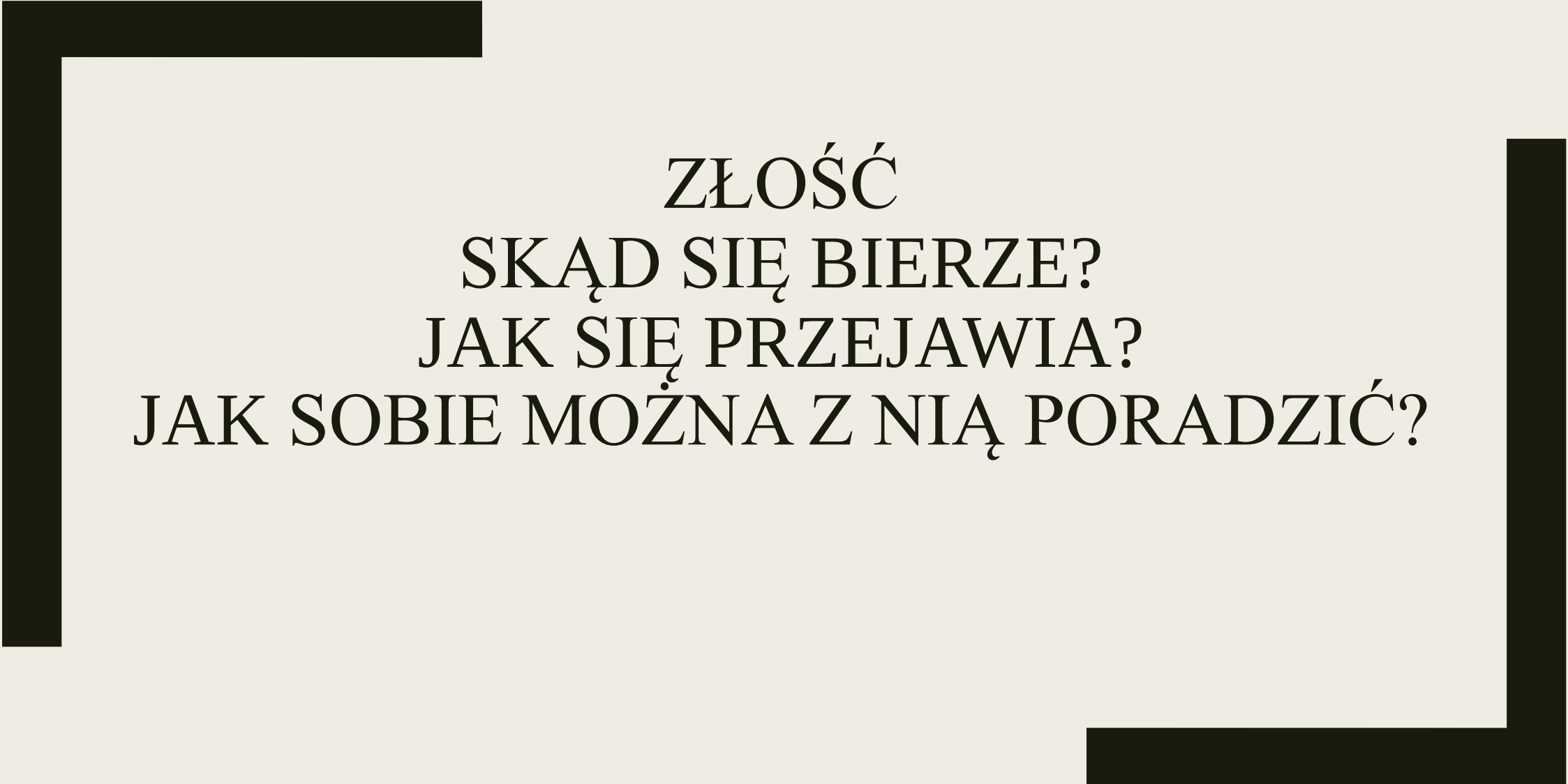




ZŁOŚĆ
SKĄD SIĘ BIERZE?
JAK SIĘ PRZEJAWIA?
JAK SOBIE MOŻNA Z NIĄ PORADZIĆ?

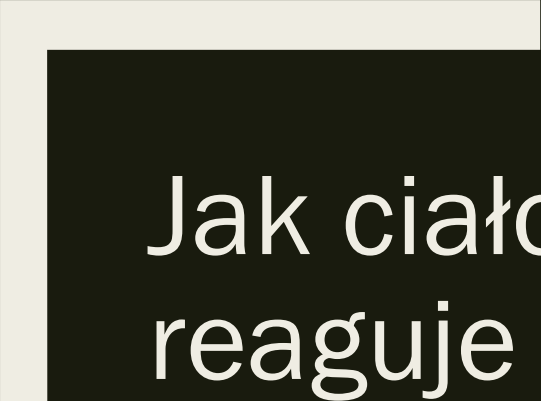
Złość

Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie.

Nie jest to ani dobra ani zła emocja, jest na pewno niezbędna do tego by móc mówić o równowadze emocjonalnej.

Złość stanowi naturalną odpowiedź na poczucie zagrożenia. To złość w sytuacji kryzysu dodaje nam sił i motywuje do podjęcia walki lub ucieczki.

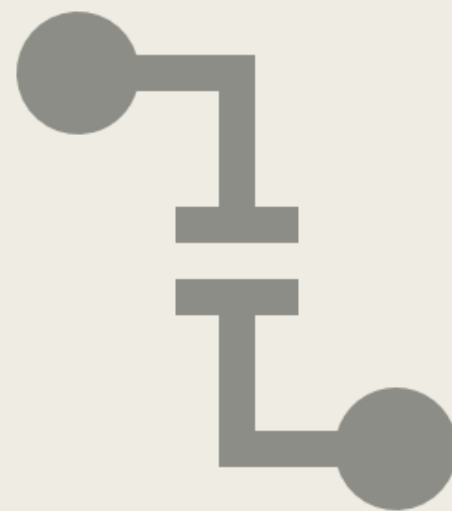
Złość często jest sygnałem, że ktoś przekroczył naszą granicę, często wiąże się z poczuciem niesprawiedliwości albo złamania umówionej wcześniej zasady. Złość zwykle pojawia się, gdy napotykamy przeszkodę na drodze do osiągnięcia czegoś, co jest dla nas ważne. Złość jest naturalnym stanem, a mówienie o niej i okazywanie jej jest cenną umiejętnością. Złość jest źródłem cennych informacji o nas samych. To, kiedy, na co i w jakim stopniu się złościimy wiele mówi między innymi o naszych potrzebach, oczekiwaniach, poczuciu sprawczości i samoakceptacji. To, co ją wywołuje, zwykle jest związane z poczuciem krzywdy, rozczarowaniem, strachem.



Jak ciało reaguje na złość?

- przyspieszony oddech;
- ucisk w gardle;
- przyspieszone bicie serca;
- intensywne napięcie mięśni, które może prowadzić do drżenia ciała;
- zwiększona wrażliwość na bodźce;
- reakcja przewodu pokarmowego np.:
wrażenie ucisku w żołądku;
- postawa świadcząca o gotowości do
nawiązania walki lub ucieczki

Kiedy zauważysz, że złość zaczyna destabilizować Twoje życie warto zastosować kilka technik. Podejmij działania, które pomogą rozładować nadmierne napięcie emocjonalne związane ze złością. Wypróbuj różne rodzaje aktywności fizycznej poszukaj zajęcia, które na ciebie działa najskuteczniej. Pomocne może być znalezienie miejsca, gdzie można swobodnie pokrzyczeć czy popłakać. Proste sposoby, takie jak podarcie gazety lub napisanie listu o tym, co i dlaczego nas złości, mogą być wstępem do poznawania i oswajania irytacji lub gniewu.



Spróbuj się wyciszyć. Warto, kiedy jest to możliwe, zwolnić nieco tempo życia i przyjrzeć się swojej złości. Nie chodzi o to, żeby ją tłumić czy udawać, że jej nie ma, ale o świadome jej odczuwanie. Połóż się lub usiądź wygodnie, wyrównaj oddech i sprawdź, co się dzieje z twoim ciałem, gdzie dokładnie czujesz złość. Sprawdź, czy przyspiesza bicie twojego serca, a może pojawia się ucisk lub ból w jakimś miejscu. Niech ta wiedza będzie ułatwieniem w identyfikowaniu swojej złości. To może być pomocne zwłaszcza w sytuacjach, gdy masz kłopot z nazywaniem tego, co czujesz lub rozróżnianiem własnych emocji.

Popracuj nad komunikacją.
Umiejętność mówienia
o swoich emocjach, potrzebach
i oczekiwaniach zwiększa
szanse na świadome
odczuwanie złości
i nieeskalowanie sytuacji

Warto w momentach spokoju przeanalizować wcześniejsze doświadczenia złości. Trzeba jednak pamiętać, że nie chodzi o rozpamiętywanie ewentualnych krzywd i niesprawiedliwości, ale zrozumienie osobistych/indywidualnych mechanizmów, które rządzą naszą własną złością. Myśląc o świadomym doświadczaniu warto zadać sobie kilak pytań:

Co budzi we mnie złość? Co jest moim bodźcem wyzwalającym? Gdzie w ciele zaczynam czuć złość? Jaka reakcja mojego ciała mogłaby się stać znakiem ostrzegawczym informującym o nadchodzącej złości? Jakie myśli i jakie zachowanie towarzyszy złości? Jak intensywnie - w skali od 1 do 10 - zwykle odczuwam złość? Jak w skali od 1 do 10 łatwo okazuje złość? Czy kiedy czuję złość, mam ochotę schować ją w środku czy raczej, nie zważając na konsekwencje, okazuję ją intensywnie? Jakie potrzeby kryją się za moją złością? Jak złość wpływa na moje relacje?

Małe dzieci często słyszą:
"Nie złość się! Bądź grzeczny!",
dostając sygnał, że okazywanie
niezadowolenia czy złości jest czymś
niepożądanym.

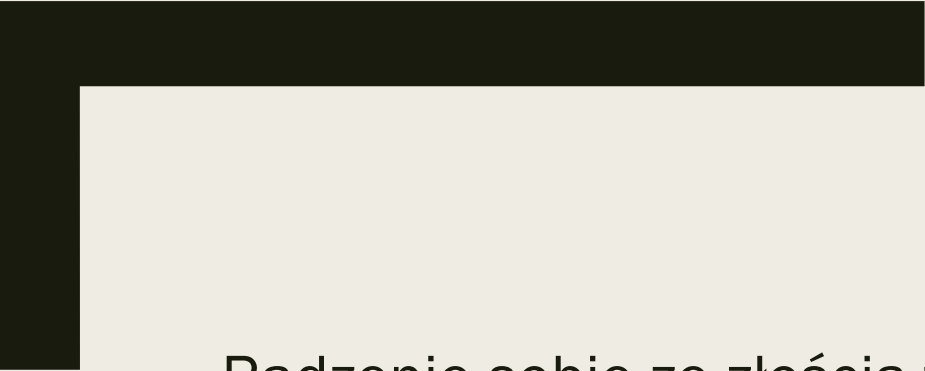
I tak uczymy się tłumić złość,
"wybuchając" bez kontroli przy
błahych powodach, zaburzając
równowagę emocjonalną. Z czasem
zatracamy umiejętność czytania
tego, co czujemy.

Paradoksalnie, chroniąc się przed
niechcianymi emocjami pomagamy
im dominować w naszym życiu.

Każdy z Nas – dorosłych i dzieci –
doświadcza czasami złości.

Złość to ważna emocja, ponieważ informuje
Nas, że coś jest dla Nas ważne, jakaś
potrzeba nie zostaje zaspokojona...

- ☐ Każdy ma prawo do złości
- ☐ Każdy ma prawo czuć złość
- ☐ Każdy ma prawo ujawnić co czuje, ale
nie każda reakcja, zachowanie mogą
być pomocne
- ☐ Złość nie jest zła, ale jest głośna, nagła,
mocna i potrafi wybić ze spokoju
- ☐ Złość to ważna i zdrowa emocja



Radzenie sobie ze złością to tak naprawdę umiejętność identyfikowania jej w konkretnej sytuacji, nazwania tego, przed czym chce nas ostrzec i do czego zmobilizować. Potrafiąc odczytać ostrzeżenie we właściwy sposób, możemy podjąć adekwatne kroki do tego, żeby zmienić niekorzystną dla nas sytuację.



*Za zachowaniem, trudną emocją stoi,
jakaś niezaspokojona potrzeba*

Napady złości

To, co
widzimy

osamotnienie zmęczenie odrzucenie
niepewność żal poczucie winy
obawy smutek zawstydzenie
bezzradność nieufność
trudności w porozumiewaniu się
nadmiar bodźców
znużenie

To, co
trudno dostrzec

szacunku pragnienia głodu
niezależności uznania
odpoczynku akceptacji sukcesu
zauważenia bezpieczeństwa
przynależności do grupy
sprawczości bliskości
docenienia zrozumienia
bezwarunkowej miłości

niezaspokojone
potrzeby



Opracowanie własne

NIEGRZECZNY NIEDOBRY

JA nie jestem **Zły**
JA przeżywam **ZŁOŚĆ**

Nie oceniaj - Zrozum

Bo nie wiem, jak inaczej
zareagować...NAUCZ MNIE,
JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ.

Bo jest mi tak bardzo źle...
POMÓŻ MI PROSZĘ

Bo jestem taki
zmęczony...
głodny...samotny.

Bo bardzo nie chcę tego stracić, bo
bardzo chcę to mieć...ZROZUM
MNIE I POKAŻ, JAK ZROBIĆ TO
INACZEJ



- Widzimy zachowania, ale oceniamy emocje...
„Co za niegrzeczny chłopiec”
„Ale złościca z Ciebie”
- Złości nie lubimy bo jest głośna, impulsywna, silna i potrafi prowadzić do trudnych konsekwencji. Łatwo zapomnieć, że złość nie jest zła. Złość to emocja, która jak każda inna emocja pokazuje, że „coś się dzieje”.
Może:
 - Istnieje potrzeba, o której nie wiemy jak opowiedzieć
 - Istnieje nadmiar stymulacji np. jest zbyt głośno, ciepło
 - Istnieje wartość, rzecz, osoba, o którą zabiegam i która dla mnie jest ważna
 - Istnieje tyle różnych powodów, ale nigdy nie jest im złe dziecko

TY WIDZISZ **ZŁOŚĆ**, A TWOJE DZIECKO MÓWI...



SŁUCHAJ, ŻEBY POMÓC!

Wzrostko

Złość zawsze mówi więcej
niż nam się wydaje.

Po co dziecku ZŁOŚĆ?



złość nie jest ani dobra ani zła, ona **jest ważna**.

złość jest nieprzyjemna i jednocześnie **potrzebna**.

Złość informuje dziecko, że coś lub ktoś ze świata zewnętrznego zagraża jego:

- zasadom** → np.: wprowadzenie nowych zasad zabawy
- wartościom** → np.: rodzic zabrania podejmować decyzje
- granicom** → np.: ryzyko uderzenia przez inne dziecko
- potrzebom** → np.: koniec zabawy na placu zabaw
- rytuałom** → np.: zmiana sposobu przygotowania posiłku

złość to emocja wyzwalamąca **działanie**.

Podbudową fizjologiczną złości jest aktywacja układów i organów naszego ciała do tego, żeby intensywniej działały, by pobudzić nas do aktywności na zewnątrz, by skonfrontować nas ze źródłem tego, co naszą złość wzbudziło. Złość aktywizuje różne partie mięśni, a w szczególności mamy ukrwione kończyny i twarz i w tych partiach ciała pojawia się największe napięcie mięśniowe. Złość to niemal to samo co sytuacja stresowa – podnosi poziom adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu.

- np.: będę krzyczeć i tupać, bo zmieniasz moje zasady
- np.: buntuję się i nie zrobię tego, bo mam inne potrzeby
- np.: uderzę i popchnę Ciebie, bo mi zagrażasz (walczę)
- np.: ucieknę od Ciebie, bo mi zagrażasz (boję się)



Złość daje o sobie znać.
Czasem jej poziom rośnie
tak szybko, że nasza
cierpliwość i spokój nie są
w stanie nadążyć i na złość
odpowiadamy złością.
Jak tego uniknąć?
Jak skutecznie oswoić się
ze złością dziecka
i samemu nie dać się
zezłościć?

Wybuch złości - jak reagować, by nie wybuchnąć wraz z dzieckiem?

1. Ograniczmy liczbę bodźców ("mniej paliwa"):

- obniżamy i ściszamy głos,
- mówimy wolno,
- unikamy kontaktu wzrokowego,
- unikamy dotyku, chyba że dziecko samo go szuka,
- pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni).

2. Ograniczmy zasięg:

- nie wypominamy,
- w razie agresji fizycznej - przytrzymujemy dziecko.

3. Stosujmy "zawory bezpieczeństwa":

- dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu,
- ma możliwość opowiedzenia, co je zezłościło.





Zaakceptuj

Zaakceptuj złość jako emocje.
Zrozumienie emocji dziecka to nie pobłażliwość
lub akceptacja dla jego zachowania. W dorosłym
świecie złość z powodu obiadu, spaceru, czy
nieszczęśliwego zamknięcia lodziarni raczej nie
istnieje, ale dla dziecka to może być cały świat.

Unikaj

Unikaj takich komunikatów jak: „No lodziarnia
zamknięta i ty zły, no ja rozumiem, ale to nie
moja przecież wina”; „Kto to widział tyle płaczu?”

SPOSOBY NA ZMNIEJSZENIE ZŁOŚCI:

- nadmuchanie balona, aż pęknie;
- poproszenie dziecka o pomoc, np.: „*Olu mam problem...*”;
- zaproponowanie czegoś przyjemnego, np.: „*Chodź popuszczamy bańki...*”
- odwracanie uwagi, np.: „*Zobacz, straż jedzie za oknem...*”
- wymyślenie ciekawej zabawy;
- rozmowa na inny temat;
- danie kilku minut samotności;
- bycie przy dziecku;
- przytulenie dziecka, wzięcie na kolana;
- ćwiczenia gimnastyczne, np.: podskoki, bieganie, przysiady;
- krzyczenie (w wyznaczonym miejscu, np.: w swoim pokoju, w łazience);



JAK ZAREAGOWAĆ NA **Złość!**

DZIECKA

W
6 krokach



Kamila Olga Psycholog

2/7

1

Spróbuj opisać co się wydarzyło:

Np. " I tak bardzo miałeś ochotę na loda,
tak szybko biegłeś, a tu zamknięte drzwi"



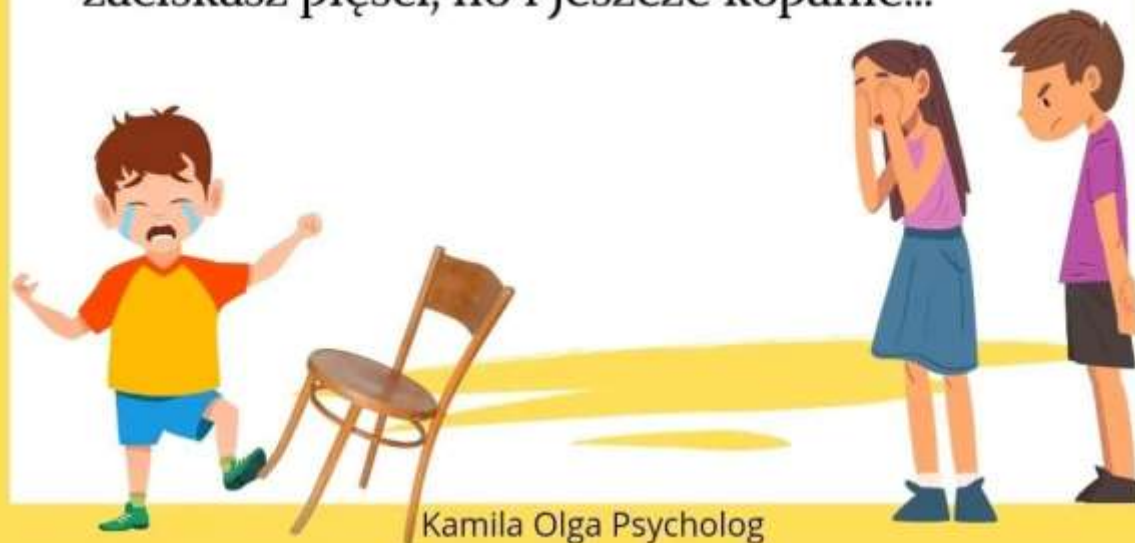
Kamila Olga Psycholog

3/7

2

Opisz jak zareagowało dziecko:

Np. "I wtedy się zezłościłem na całego.
Widziałam, jak marszczysz brwi, tak o
zaciskasz pięści, no i jeszcze kopanie..."



Kamila Olga Psycholog

4/7

3

Nazwij emocje:

Np. "Oj to była złość. Rozumiem, wszyscy się czasem złością"

"Czyli to nie taka mała złość, a dosłownie wściekłość. Ok. Masz prawo do swoich emocji"



5/7

4

Określ granice:

Np. "I pewnie chciałbyś, aby lodziarnie były otwarte cały czas, albo żeby były do nich super zjeżdżalnie, co? Rozumiem to. Wiesz, też bym tak chciała ha ha. Rozumiem Cię kochanie. Nie pozwalam jednak na Kopanie I rzucanie się na podłogę, następnym razem możemy szybko wrócić do domu i porzucasz się na łóżko, albo porzucamy poduszkami. To możemy zrobić"



Kamila Olga Psycholog

6/7

5

Bo...Dzieci zachowują się lepiej,
kiedy czują się lepiej.
Okaż zrozumienie, wsparcie i
dystans...do samego siebie!



Kamila Olga Psycholog

6/7



Pokaż dziecku, co może zrobić następnym razem:

Np. " I ustalamy, nowa zasada, jak sklep będzie zamknięty, a Tobie robi się smutno i źle z tego powodu, to dajesz mi taki sygnał brwiami, popatrz (ustalacie "Tajną minkę" na złość) I ja już wiem, że potrzebujesz przytulenia i porzucania poduszkami i biegniemy jak rakiety do domu, na poduszkową misję złości"



Kamila Olga Psycholog

Początkowo trzeba zrozumieć, że złość to emocja. Ważna emocja, której trzeba się nauczyć. Dlatego nie unikaj złości dziecka. Nie staraj się utulić złości, aby tylko nie doszło do wybuchu. Nie odwracaj uwagi od niepowodzenia, czy złego humoru, który może obudzić złość. Nie bój się złości swojego dziecka. Dziecko uważnie obserwuje. Zachowaj spokój i działaj.



Zaakceptuj, że złość to ludzka sprawa i dla dużych i mniejszych i dlatego daj sobie i dziecku przestrzeń na złość. Jeśli coś Cię zdenerwowało, nie udawaj, że jest inaczej. ZAMIAST „Co to za humor! Masz taką piłkę w domu. Podziel się z chłopcem”
POWIEDZ „Widzę jak się zdenerwowałeś. Chciałeś się pobawić tą piłką, a kolega już ją zabrał. Rozumiem. Czujesz złość, ponieważ chciałeś piłkę”



Zareaguj. Wyrażać złość można się nauczyć. Zabawa uczy bardzo skutecznie.

Metoda na złość

JAK ZAREAGOWAĆ na Dziecięcą **ZŁOŚĆ**?



Kamila Olga Psychologia

JAK ZAREAGOWAĆ

na Dziecięcą

1



"Oj, Powiedz, co cię tak zezłościło?"

"Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany"

"Rozumiem, że to dla Ciebie trudne. Widzę Twoją złość"

"To Ok czuć złość"



"Kocham cię cały czas, nawet teraz, jak jesteś tak zły"

"Jestem tutaj kochanie"

"Jak mogę Ci pomóc?
Chcesz się przytulić?"

REAKCJA NA ZŁOŚĆ DZIECKA ²

MA ZNACZENIE:

...BO POKAZUJE:

1. Możesz na mnie liczyć,
bez względu na wszystko,
nawet na takie emocje
2. Widzę, jak się czujesz.
Jesteś dla mnie ważny
3. Twoje emocje to nie TY!



REAKCJA NA ZŁOŚĆ DZIECKA

MA ZNACZENIE:

...BO POKAZUJE:

3

4. Uczucia są jak fale, przyplływają i odpływają, ale możesz nad tym zapanować.

5. Masz prawo do swoich emocji.

6. Jestem blisko, jakbyś mnie potrzebował



4 REAKCJA NA ZŁOŚĆ DZIECKA MA ZNACZENIE: ...BO POKAZUJE:

7. Akceptacja Twoich emocji,
to nie jest to samo, co
akceptacja Twojego
zachowania.

8. Kocham Cię i jesteś
moim dzieckiem.



JAK REAGOWAĆ NA... "ATAK ZŁOŚCI"

Kamila Olga Psychologia



1

ZAAKCEPTUJ MOJE EMOCJE

Nie przekonuj mnie, że to nic... Że nie mam powodów do złości, czy że nie wypada się złościć. Złość to ważna emocja.

2

POMÓŻ MI NAZWAĆ, to CO CZUJĘ

Nie wiem, co czuje. Lecą łzy, krzyczę i tupię, co się dzieje?



3

NIE TŁUMACZ MI W ZŁOŚCI

Nie mogę cię usłyszeć. Tyle czuje tego naraz. Proszę, poczekaj z naszą rozmową. Nie krzycz, nie tłumacz, nie każ, nie groź. Bądź cierpliwy.

4

ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie krzycz ze mną. Tyle się dzieje. Nie słyszę tego co mówisz. Zrób coś, aby mi pomóc. Zachowaj swój spokój.



Ucz zdrowych sposobów Radzenia Sobie **ZE ZŁOŚCIĄ**

Rozkaz

"Nie bij brata!"

"Nie krzycz!"

"Uspokój się"

POKAŻ I PODPOWIEDZ

INNE SPOSOBY NA WYRAŻENIE ZŁOŚCI

"Odejdź od niego, gdy
poczujesz złość"

"Następnym razem, powiedz
mu o tym. Użyj słów"

"Musisz być bardzo
wściekły, że mówisz do mnie
w ten sposób. Chcę o tym
usłyszeć. Czy możesz to
powiedzieć bez krzyku, tak
abym usłyszał?"

ZAMIAST MÓWIĆ:

Szantaż

"Jeszcze raz tak do
mnie powiesz to..."

Poczucie winy

"Jak tak możesz do
mamy mówić..."



CO POWINNO USŁYSZEĆ OD CIEBIE DZIECKO, KTÓRE JEST W ZŁOŚCI...

"jeśli potrzebujesz побыć
chwilę sam,
będę w pokoju obok"

"zauważyłam, że masz
zaciśnięte pięści,
musisz naprawdę czuć się
bardzo zły. Gdzie czujesz
tą złość?"

"złość to bardzo silna emocja.
Jakby według Ciebie wyglądała
jej twarz?"

"jesteś świetny
w rozwiązywaniu problemów.
Jaki masz pomysł
na rozwiązanie tego?"

"chciałbyś teraz,
żeby...."

"kocham Cię. Przy mnie możesz
możesz czuć się swobodnie
w wyrażaniu złości."

"odczuwanie złości nie sprawia,
że będziesz niedobry lub zły."

"to normalne czuć złość.
Jestem tu, gdybyś mnie
potrzebował."

"jakich słów możesz użyć,
żeby opisać, to co czujesz?"



@psycholog.dzieciacy





WYBUCHY ZŁOŚCI U DZIECKA – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

1

ZAUWAŻ, ŻE ZŁOŚĆ NIE JEST ZŁĄ EMOCJĄ

Kiedy odczuwamy złość, orientujemy się, że dana sytuacja nam nie służy. Problem dotyczy nie tego, że dzieci ją odczuwają – bo to dobrze –, ale tego jak ją manifestują.

2

SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ DLACZEGO DZIECKO WYBUCHA

Dzieci najczęściej wybuchają, bo nie wiedzą jak inaczej dostać to, czego chcą, ale także nie wiedzą jak sobie poradzić z tym, że ich ciało się napina, zaczynają szybciej oddychać itd.

3

NAUCZ DZIECKO KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY

Naszym podstawowym zadaniem jest nauczyć nasze dziecko, że cele osiąga się nie krzykiem, przemocą, piskiem, wymuszaniem, że te metody nie są skuteczne.

4

POSTARAJ SIĘ BYĆ OPANOWANY, ZACHOWAĆ SPOKÓJ

Wyjaśnij dlaczego nie możesz się zgodzić na daną aktywność, stosuj krótkie komunikaty, nie dyskutuj, spowolnij ruchy, zabierz dziecku "widownię", gdy zachowuje się niewłaściwie.

5

NIE WALCZ ZE SWOIM DZIECKIEM

Nie dyskutuj z histeryzującym dzieckiem, nie krzycz na nie, nie wdawaj się w dyskusję. Staraj się nie prowokować dziecka, nie dogaduj, nie wpatruj się w nie, uspokój oddech.

6

POMÓŻ DZIECKU ZNALEŹĆ SPOSÓB RADZENIA SOBIE

Wskaż mu, które z zachowań są społecznie akceptowalne oraz jak opanować swoją złość. Pomysłicie co dziecko może zrobić, gdy się zezłości, jak się opanować, jak uspokoić emocje.

7

BĄDŹ DLA DZIECKA WSPARCIEM, POMOCĄ

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, staraj się je zrozumieć, nieustannie poznawać. Łatwiej będzie Ci unikać takich sytuacji w przyszłości. Pamiętaj, że dzieci potrzebują wzmacnień.

Pedagog Aneta Cedro
Psycholog Dagmara Moskwa