

EKURSYONLINE.PL



# Jak radzić sobie ze złością u dzieci?

PRAKTYCZNY PORADNIK

# Jak pomóc dziecku wyrażać złość?

## **Nakłaniajmy dziecko aby mówiło, co czuje**

Bardzo często agresywne zachowania dzieci wynikają z tego, iż dziecko nie umie wyrazić słowami swojej złości. By mu pomóc, możemy modelować jego wypowiedzi mówiąc:

*„Rozumiem, że jesteś zły, bo musimy wyjść z placu zabaw. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”.*

## **Okażmy zrozumienie**

Warto pokazywać dziecku, że rozumiemy jego złość, jednocześnie nie tolerując agresywnego zachowania, np. „Rozumiem, że jesteś zła na siostrę, bo zabrała ci zabawkę. Nie ma w tym nic złego, ale nie można nikogo bić, nawet, jeśli jesteś bardzo smutna i zezłoszczona”

*O tym co się stało, powinniśmy rozmawiać kiedy atak złości minie i dziecko jest już spokojne.*



## Nasza reakcja na złość dziecka

Bardzo często, kiedy dziecko wybuchają złością w miejscu publicznym, np. w sklepie, opiekunowie w obawie przed oceną osób przyglądających się całej sytuacji reagują bardzo pochoinnie.

Pamiętajmy, że ludzie będą oceniać nas zawsze, najczęściej w negatywny sposób. Aby pomóc dziecku radzić sobie z emocjami, musimy sami pracować nad tym, aby w takich momentach wykazać się zrozumieniem i dać dziecku to, czego potrzebuje, nie zważając na to, co pomyślą o nas inni.

Dziecko nie potrafi kontrolować swoich emocji i nie robi tego, by cię zawstydzić przy innych ludziach lub zdenerwować. Wybuch złości jest wyrazem jego samopoczucia, sygnałem, że czuje się źle i potrzebuje twojej pomocy.

