

Arystoteles powiedział: „Każdy może się rozgniewać-to **bardzo łatwe**.

Ale rzadką umiejętnością jest złośczenie się

- Na właściwą osobę i we właściwym stopniu
- We właściwym momencie i we właściwym celu
- We właściwym sposób-to **bardzo trudne**

Dzieci, które nauczą się konstruktywnie wyrażać swoje negatywne uczucia lepiej radzą sobie w szkole, mają więcej przyjaciół i łatwiej pokonują pojawiające się w ich życiu trudności.

Sposób, w jaki dziecko radzi sobie z uczuciami w dużej mierze zależy od wzorców reagowania, jakie obserwuje w rodzinie, zwłaszcza wśród osób dla niego znaczących. Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dla swoich dzieci w procesie edukacji emocjonalnej.

Oto kilka wskazówek, które warto wykorzystać chcąc nauczyć dziecko radzić sobie ze złością:

- ◆ Mówcie dziecku o tym, że ma prawo przeżywać różne uczucia, nawet te negatywne, takie jak: złość, wściekłość, oburzenie czy zdenerwowanie. **Ważne jest jednak jak je wyraża !!!**
- ◆ Przypominajcie stale dziecku zasadę, że stosowanie przemocy, agresji w stosunku do innych ludzi, jako wyrazu swojej złości jest **niedopuszczalne!!!**. **Bicie, używanie raniących słów nie jest w porządku nawet wtedy, kiedy jest się bardzo zły!!!**
- ◆ Zachęcajcie swoje dziecko do opowiadania o ludziach, sytuacjach, wydarzeniach, które wywołują ich złość. Sami też nie unikajcie mówienia na forum rodziny o przeżywanych, negatywnych uczuciach.
- ◆ Zachęcajcie dziecko do opisywania swoich wewnętrznych oznak złości – odczuć i myśli.
- ◆ Pokazujcie swojemu dziecku, że dostrzegacie jego uczucia. Powiedzcie – „*Widzę, że jesteś bardzo zły, zdenerwowany*”.
- ◆ Uświadamiajcie dziecku, że są korzystne i szkodliwe rozwiązania sytuacji wywołujących złość.
- ◆ Własnym przykładem pokazujcie i uczcie dziecko, że istnieją pozytywne sposoby złagodzenia czy pozbycia się przykrych i nie komfortowych uczuć, takie jak: relaks, uderzenie w poduszkę, wyjście na spacer, zabawa, ciepła kąpiel, słuchanie muzyki, uprawianie sportu, hobby, rozmowa z kimś bliskim, czytanie książek, majsterkowanie.
- ◆ W trudnych sytuacjach zachęcajcie dziecko do działania według planu :
 - ⇒ zatrzymaj się, uspokój i pomyśl zanim coś zrobisz
 - ⇒ powiedz, na czym polega problem i co czujesz
 - ⇒ wyznacz sobie pozytywny cel, jaki chcesz osiągnąć
 - ⇒ pomyśl, jakie są możliwe rozwiązania danej sytuacji
 - ⇒ pomyśl z góry o konsekwencjach tego, co chcesz zrobić
 - ⇒ przystąp do działania według najlepszego planu

Rodzice!!! Możecie być Państwo dobrym wzorem zachowań dla swoich dzieci poprzez demonstrowanie właściwych i akceptowanych form ekspresji własnych uczuć.

Opracowanie : Krystyna Jokiel - psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Katowicach