

# Jak pomóc dziecku radzić sobie ze złością?

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracujący z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

Uczucie złości towarzyszy człowiekowi we wszystkich okresach jego życia. Złości się zarówno niemowlę, jak i przedszkolak czy dorosły.

Kiedy niemowlę odczuwa złość, najczęściej się czerwieni, krzyczy, płacze i wymachuje kończynami. Im starsze dziecko, tym bardziej różnorodne są przejawy tego uczucia. Nierzadki jest widok przedszkolaka tupiącego ze złości, rzucającego się z krzykiem na chodnik, kiedy mama odmawia kupna loda lub zabawki. Przejawy złości mogą mieć także charakter ataku fizycznego, skierowanego na inne osoby (popychanie, bicie, szczypanie) lub na przedmioty (ciskanie wszystkim, co wpadnie w ręce, niszczenie zabawek, książek, trzaskanie drzwiami). Czasami atak jest skierowany na własną osobę (dziecko się szczypie, gryzie lub drapie). Inną formą manifestacji złości jest atak werbalny, w którym dziecko używa silnie zabarwionych emocjonalnie sformułowań, np. "Nienawidzę cię!", "Jesteś okropna!", "Nie lubię cię!" itp.

W wieku przedszkolnym dziecko wyraża złość, gdy ktoś przerywa mu zabawę, odbiera przedmioty, słodycze, nie pozwala wykonywać określonej czynności. Czasami wywołuje ją własna nieporadność lub nieudane kontakty z rówieśnikami.

Złości nie da się uniknąć. Ważne jest zatem to, by od najmłodszych lat uczyć dzieci kierować złością w taki sposób, aby nie ona rządziła nimi, lecz aby one mogły ją mieć pod kontrolą.

Nietrudno rozpoznać osobę przepelnioną złością, należy ona bowiem do tych uczuć, które są manifestowane specyficznymi właściwościami wyglądu i zachowania. Jest wiele sygnałów z ciała, po których możemy rozpoznać, co dana osoba przeżywa. Objawy grożące bezpośrednim wybuchem to:

- zmarszczone czoło,
- srogie spojrzenie,
- zmrużone oczy,
- poblądłe lub zaczerwienione policzki,
- rozszerzone otwory nosowe,
- zaciśnięte wargi lub szczęki,
- zacięta mina,
- przyspieszony oddech,
- podniesiony głos,
- ucisk w klatce piersiowej,
- wzmożone napięcie mięśni,
- dłonie zaciśnięte w pięści,
- niepokój ruchowy,
- postawa ciała wyraża chęć walki.

Ważne, by być wyczulonym na zauważanie wczesnych sygnałów złości u dziecka, by zapobiegać, a nie wzmacniać i potęgować wybuch.

Typowe reakcje rodziców na atak złości u dziecka, takie jak: krzyk, dawanie klapsów, używanie raniących komentarzy, groźby, nie przynoszą zwykle skutku. Wręcz przeciwnie - wzmagają niewłaściwe zachowania dziecka, podsycając wybuch. Pamiętajmy, że agresja (każdy jej rodzaj - również werbalna bądź zawarta w komunikacji niewerbalnej) rodzi agresję i nie pomaga dziecku poradzić sobie z własną złością.

**Co robić, kiedy dziecko się przy nas złości: na coś, na kogoś, w tym na siebie?**

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**