

Plan kontroli złości – przykład praktyczny

Poniżej przedstawiamy przykładowy plan kontroli złości przez dorosłego. To proces, który składa się z kilku ważnych etapów. Żadnego z nich nie można pominąć, ponieważ tylko całość składa się na skuteczną reakcję wobec własnych trudnych emocji.

Etapy planu kontroli złości:

1. **Problematyczna sytuacja** – opisz sytuację, która sprawia ci największy problem.

Przykład:

Janek ociąga się podczas ubierania się na spacer, nie chce się ubierać, jest zainteresowany wszystkim wokół, wpada w szal, gdy nauczyciel/rodzic próbuje go poganiać.

2. **Zmiana sposobu myślenia** – zamiast tzw. myśli-zapalników zinterpretuj zachowanie dziecka w kontekście pozytywnym.

Przykład:

Myśli-zapalniki: „Janek jest leniwy, nieposłuszny, przeciwstawia mi się. Trudno to wytrzymać”.

Alternatywna interpretacja zachowania dziecka: „Jest bardzo wrażliwy na wszelkie zmiany. Przejście z jednego stanu do drugiego dużo go kosztuje” (interpretacja na poziomie temperamentu) lub „Potrzebuje wolności i autonomii. To typowe w tym wieku” (interpretacja na poziomie zachowań typowych dla wieku), lub „Jest głodny, ma niski poziom cukru” (interpretacja na poziomie potrzeb).

3. **Zmiana sposobu postępowania** – zmień swoją reakcję.

Przykład:

Wczesne oznaki złości: Nauczyciel/rodzic odczuwa uczucie gorąca, ból brzucha, zawroty głowy.

Mobilizacja: „Spokojnie! Dam radę”.

Kontrolowane rozluźnienie: „Wdech... Rozluźnij się...”.

Zaspokojenie potrzeb dziecka: Daj mu się napić wody. Bez żadnego komentarza. Nie prosić go o nic, zanim nie nabierze trochę energii.

4. **Zmiana sposobu komunikowania się** – powiedz o tym dziecku w sposób konstruktywny. Mów spokojnym tonem, nie daj się wyprowadzić z równowagi.

Przykładowy komunikat asertywny: „Kiedy nie jesteś ubrany, zaczynam wpadać w złość. Czuje się wtedy nieprzyjemnie. Nie chcę się tak czuć. Chcę, żebyś trzymał się planu i tego, o co cię proszę”.

**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
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**