

Wybuchy złości u dzieci – jak zrozumieć i pomóc gniewnym dzieciom?

1. Przyczyny gniewu u dzieci

- **Biologicznie uwarunkowane predyspozycje:**
 - obrażenia głowy lub używanie przez matkę w czasie ciąży narkotyków czy alkoholu,
 - niska aktywność serotoniny w mózgu,
 - mężczyźni są bardziej skłonni do agresji i impulsywności niż kobiety,
 - niepełnosprawność intelektualna, zespół nadpobudliwości z zaburzeniami uwagi oraz psychoza utrudniają kontrolowanie czynów.
- **Doświadczenia rodzinne:**
 - rozstanie i strata: śmierć jednego z rodziców, rozwód, rozdzielenie dziecka od osób, które darzy miłością, to wszystko są przyczyny smutku i żalu, które dziecko często wyraża złością, nieodpowiednim zachowaniem,
 - wykorzystywanie i zaniedbywanie: skrzywdzone dziecko może próbować odwzajemnić się tym samym, co je spotkało. Kilku lat, którego psychiczne potrzeby zostały zaniedbane, będzie chciał wypełnić tę lukę, choćby nieostrożnym zachowaniem,
 - odrzucenie lub zaniedbanie emocjonalne przez rodziców: dzieci, które nie dostały szansy na stworzenie więzi uczuciowej, mogą charakteryzować się niskim poziomem empatii oraz niewielką zdolnością kontrolowania impulsów,
 - wyniesiony z domu wzór zachowań agresywnych i przemocy: występuje u dzieci, które w rodzinie nauczyły się nękać innych, nawet jeśli przemoc w domu nie była bezpośrednio na nie skierowana.

2. Rodzicu zacznij od swojego własnego gniewu

- gdy malec jest zły, staraj się swą złością nie dolewać oliwy do ognia, gdyż możesz tylko przenieść własne niezadowolenie na jego karygodne zachowanie. Czując, że rośnie w tobie nadmiar agresji, powiedz o tym spokojnym tonem: „Jestem naprawdę wściekła na ciebie, przecież mówiłam ci, że to nie jest nietłukący się wazon!”
- poszukaj wyjścia z sytuacji: jeśli dziecko wzięło puszkę z napojem, upuściło ją na podłogę, a następnie otworzyło, rozlewając całą zawartość po podłodze w kuchni, powstrzymaj się od okazywania zrytowania. Zamiast tego powiedz: „Chodź, trzeba posprzątać ten bałagan”, powiedz do siebie: „To mnie wyprowadza z równowagi, ale dam sobie radę. On jest przecież tylko dzieckiem, a ja jestem dorosły. Wylało się, można powycierać”
- daj sobie kilka minut na wyciszenie,
- jeśli jesteś pod wpływem silnego stresu i jesteś bardziej skłonny do agresji, uczciwie przestrzeż przed tym dzieckiem. Gdybyś jednak stracił opanowanie przy dziecku, powiedz mu koniecznie, że to nie jego wina, lecz coś innego spowodowało twoje rozdrażnienie,
- przeproś dziecko za własne nieodpowiednie zachowanie: „Poniosło Mnie. Nie powinienem był krzyczeć na ciebie. Mam powód, by być zły, ale krzyk nie był właściwy”.

3. Pomóż dziecku radzić sobie ze złością

- hamuj agresję, nigdy na nią nie zezwalaj – gdy twój trzyletni syn bije kolegę podczas zabawy, należy go powstrzymać,
- uważaj, by nie nagradzać objawów złości czy agresji: wybuch gniewu nigdy nie powinien wygrać dyskusji, spowodować zdobycia punktów albo zwrócenia uwagi na zagniewane dziecko,
- złość nie może być częścią kary – nie reaguj krzykiem, tylko wyznacz dziecku stosowną karę,
- kładź nacisk na zasady dobrego wychowania: dzięki przestrzeganiu ich drobne spięcia nie przeradzają się w wielkie awantury, a codzienne drobne problemy nie wiążą się z konkretnymi osobami,
- ucz asertywności, podkreślając, czym różni się ona od agresywności: każdy powinien wiedzieć, jak zdecydowanie, lecz spokojnie obstawać przy swoich racjach, znaleźć uczciwe rozwiązanie trudnej sytuacji prowokującej rozdrażnienie, lecz nie należy wykorzystywać gniewu dla zastraszania czy karania,
- rozwijaj u dziecka empatię: bądź wzorem i sam zachowuj się empatycznie przez zwracanie uwagi na uczucia i potrzeby; czytanie wzruszających książek lub opieka nad zwierzątkiem rozwijają u twojego dziecka empatię; strzeż się rozrywek i wpływów kulturowych wyszydzających współczucie,
- dzieci różnie rozładowują napięcie: jedno dziecko uspokaja się po uderzeniu w poduszkę, podczas gdy inne staje się jeszcze bardziej złe; znajdź dla swojego syna czy córki najwłaściwszy sposób wyładowania gniewu,
- przekonaj dziecko, że tylko pokojowe rozwiązanie warte jest nagrody, a tego nie da się zrobić jedynie przez zmuszenie dziecka by tak zrobiło; zademonstruj jakie korzyści płyną z negocjacji; pokaż, że przy dzieleniu się każde dziecko coś dostaje, a zmienianie się w zabawach powoduje, że wszyscy dobrze się bawią; współpraca, wywołując pozytywne odczucia, jest nagrodą samą w sobie,
- wyszukaj dziecku wzorce wśród postaci pokojowo nastawionych do świata, mających autorytet i godność, lecz nieposuwających się do używania przemocy czy agresji, np. sportowcy,
- ogranicz agresywnemu dziecku rozrywki propagujące przemoc, łącznie z telewizją, filmami, grammi, piosenkami o napastliwych tekstach,
- gdy twoje dziecko okazuje złość w akceptowany sposób (choćby nawet głośny), wysłuchaj go uważnie, zarówno słów, jak i kryjących się za nimi uczuć,
- chwal dziecko za każdą próbę powstrzymania ataku złości,
- rozzłoszczone dziecko może reagować wściekłością na nadmiar upomnień; nie wzniecaj jego złości swymi obszernymi wypowiedziami za każdym razem, kiedy ono traci kontrolę nad sobą.

RODZICU POWINIENIEŚ POSZUKAĆ POMOCY SPECJALISTY jeśli:

- swym gniewem sprawia, że stajesz się (lub obawiasz się, że się staniesz) agresywny wobec niego,
- jest wystarczająco duże, by cię skrzywdzić albo szantażować psychicznie,
- często bije inne dzieci,
- ma w sobie agresję, która zadaje się narastać lub mimo twych usilnych starań nie zmniejsza się,
- wykazuje okrucieństwo wobec zwierząt czy niszczy czyjąś własność

Przygotowała mgr Katarzyna Czapla – psycholog

Na podstawie książki pt. „Trudne dziecko” Janet Poland