



Wielkie emocje małych dzieci - jak radzić sobie ze złością u małych dzieci?

Mamo i Tato....

Czasem się złościę, może nawet całkiem często, zwłaszcza jeśli mam 2 – 3 lata. Być może moje wybuchy złości, krzyk, płacz, rzucanie przedmiotami jest dla Was bardzo trudne, frustrujące. Może sami wtedy czujecie złość, irytację lub bezsilność. Możliwe, że przeszło Wam przez myśl, że jestem złośliwy, chcę Wam zrobić na złość, że moja złość skierowana jest przeciwko Wam... A co tak naprawdę chcę Wam powiedzieć?

„Nie radzę sobie z emocjami/z sytuacją/jest mi źle/potrzebuję czegoś. POMÓŻ MI!”

Dlaczego tak gwałtownie reaguje? Bo mój układ nerwowy jest jeszcze niedojrzały, bo nie analizuje sytuacji, nie mam refleksji nad tym co się stało. Reaguję energicznie, spontanicznie, wyrażam emocje całym sobą. Tylko tak potrafię....

Jakie mogą być przyczyny mojej złości?

- zmęczenie,
- głód
- przegrana w grze,
- oczekiwanie na coś,
- hałas i głośne dźwięki,
- męczący dzień/wiele wrażeń,
- ból,
- utrata mojej rzeczy,
- małe umiejętności komunikacyjne,
- mała ilość aktywności fizycznej,
- oraz wiele innych...



Po co mi ta złość? Złość jak każda inna emocja jest bardzo potrzebna, mówi o moich potrzebach, o tym co jest dla mnie ważne, czego chcę.

Czego potrzebuję? Drodzy Rodzice potrzebuję szacunku do moich emocji (nawet jeśli przyczyna to Waszym zdaniem błahostka), potrzebuję Waszej bliskości i pełnej akceptacji.

Co mi NIE pomoże:

- zabranianie ujawniania swoich uczuć, uczenie, że nie wolno pokazywać złości,

- mówienie „Przestań krzyczeć!”, „Jesteś niegrzeczny”, „Nie możesz się złościć”,
- Twoja złość i irytacja,
- brak zrozumienia, akceptacji, bagatelizowanie powodu mojej złości,
- ignorowanie,
- karanie za wyrażanie emocji,
- uleganie, wręczanie wszystkiego czego zapragnę.

Jak możecie mi pomóc?

- bądź spokojny, spójrz na sprawę z dystansem, nie musisz reagować natychmiast,
- nawiąż ze mną kontakt wzrokowy, ukucznij tak aby nasze twarze były na tej samej wysokości,
- spróbuj mnie delikatnie dotknąć,
- mów spokojnie, przejmij kontrolę nad sytuacją z którą ja sobie nie radzę,
- znajdź dla nas spokojne miejsce, stwórzmy kącik wyciszenia,
- nazwij moje emocje,
- przytul mnie lub daj mi przestrzeń (nie każde dziecko w sytuacji silnej złości chce być przytulane, pozwól mi wtedy pójść do swojego pokoju lub kąciku wyciszenia),
- pomóż mi odnaleźć przyczynę złości,
- naucz mnie jak sobie z nią radzić (trening uważności - mindfulness, rysowanie, oddychanie do 10, tupanie, gniecie kartki).



Mamo i Tato złość jest potrzebna, mimo, że nie zawsze jest przyjemna dla Was i dla mnie. Proszę pomóż mi nauczyć się jak sobie z nią radzić.

Gracjana Duszyńska – psycholog

Zapraszamy do umawiania się:

- Błonie: sekretariat@zpppblonie.pl, tel 22 725 46 11,
- Blizne Jasińskiego: sekretariat_blizne@zpppblonie.pl, tel: 22 722 05 70
- Dziekanów Leśny: sekretariat_dziekanow@zpppblonie.pl, tel: 22 751 57 86

W okresie pandemii możliwe są konsultacje telefoniczne i przez Skype, Zoom.

W OKRESIE PANDEMII

Wszystkie Poradnie Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych
są dla was otwarte w godzinach **8-16**