

## **Jak uczyć dziecko i wspierać w radzeniu sobie z emocjami trudnymi, w tym ze złością**

Na początku poświęcimy trochę czasu uczuciu, jakim jest złość, bo to, ono często staje się przyczyną zachowań agresywnych. Złość pojawia się gdy napotykamy na trudności, przeszkody w realizacji naszych celów czy pragnień. Najczęściej złość jest postrzegana negatywnie. Należy pamiętać, że jest to jedno z uczuć na długiej ich liście. Problem związany ze złością polega na sposobie jej wyrażania. Jeżeli pod wpływem złości zachowujemy się agresywnie, to wtedy nasze zachowanie podlega negatywnej ocenie.

Zatem należy się nauczyć wyrażania trudnych emocji w sposób społecznie aprobowany. Przykład rozmowy z dzieckiem;

Ćwiczenie 1- Teraz zastanów się kiedy ostatnio, Ty się złościłeś i co było tego przyczyną?

Ćwiczenie 2- W jaki sposób pokazałeś, że jesteś zły? Jak wyraziłeś swoją złość?

Ćwiczenie 3- Jak się potem czułeś?

Ćwiczenie 4- Jakie konsekwencje wywołał sposób w jakie okazałeś złość, dla Ciebie, dla innych ludzi?

Ćwiczenie 5- Przypomnij sobie jak Ty doświadczyłeś wyrażania złości przez innych?

Teraz będziemy się uczyć krok po kroku jak asertywnie wyrażać trudne emocje czyli szanując siebie i nie obrażając innych.

Zastanów się co wywołuje u Ciebie złość. Często winę zrzucamy na otoczenie np. Zdenerwowałem się bo On się ze mnie śmieje. Może należy zmienić tok myślenia; On śmieje się z sytuacji, która go rozśmieszyła lub On uśmiecha się do mnie. Zauważ , że sposób interpretacji naszych myśli jest bardzo ważny.

Determinuje nasze działanie. Następnie zastanów się co się z Tobą dzieje gdy się złościysz, jakie są sygnały z twojego ciała np. drżenie rąk, uczucie gorąca itd. Jeśli w miarę szybko rozpoznasz sygnał, będziesz mógł zająć się swoją złością

zanim urośnie. Następnie znajdź swój sposób na rozładowanie złości . Mogą to być liczenie w myślach, taniec itd. Ważna jest też rozmowa z samym sobą np. dam radę, potrafię nad tym zapanować itp. Jeśli pozytywnie przejdiesz proces wyrażania emocji trudnych pamiętaj żeby to docenić. Pochwal Siebie za sukces!

Teraz przedstawię jedną z technik asertywnej komunikacji **FUKOZ**

**F- FAKT**

**U- UCZUCIA**

**K- KONSEKWENCJE**

**O- OCZEKIWANIA** ( wobec sprawcy zdarzenia)

**Z- ZAPLECZE** ( co się stanie w sytuacji zlekceważenia oczekiwania)

**Przykład;** F- Rozmawiasz na mojej lekcji z kolegą, U- Jest mi przykro, K- Nie mogę prowadzić lekcji, O- Przestań rozmawiać, zacznij pracować, Z- Jeśli nie zmienisz swojego zachowania to wpiszę ci uwagę.

źródło; artykuł Trening kontroli złości , Bożena Małkowska- Baranowska, epedagogika.pl

Katarzyna Linchard