

Jak sobie radzić ze złością i agresją u dzieci?

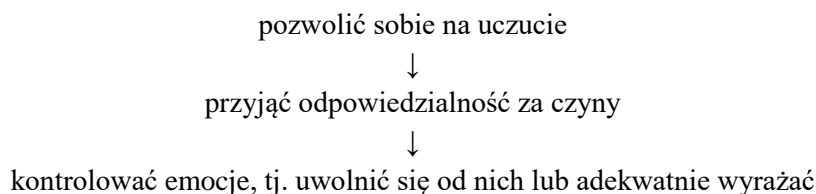
Zacznijmy od uczuć. Uczucia są ważną częścią ludzkiej natury. Służą rozwojowi, pomagają w ocenie sytuacji i podjęciu właściwej decyzji. Są podstawą w budowaniu relacji z innymi ludźmi, w zaspokajaniu potrzeb.

Emocje- łac. emovere- poruszać się, zamieszać, wstrząsnąć- emocje pobudzają, wymuszają ruch, motywację.

Inteligencja emocjonalna > inteligencja poznawcza.

Każdy człowiek przeżywa różne uczucia: radość, smutek, strach, lęk, złość, szczęście. Nie dzielimy uczuć na dobre i złe, pozytywne i negatywne. Wszystkie z nich są dobre, bo są nasze i wszystkie są nam potrzebne. Choć niektóre z tych uczuć są nieprzyjemne/ trudne/niepożądane – inne są przyjemne/pożądane. Złe, nieakceptowane są zachowania, które budzą się pod wpływem trudnych uczuć np.: ktoś ze złości kopie w drzwi, wyzywa lub bije kolegów. Ważne jest, aby nauczyć się radzić sobie z trudnymi uczuciami w sposób zdrowy i przez innych akceptowany - tak, aby nikomu nie stała się krzywda.

Poradzić sobie z uczuciami to:



Najtrudniejszym z uczuć jest złość. Złość jest emocją potrzebną w życiu jak każda inna i ma swoją specyficzną rolę.

- Pozwala na stawianie granic innym osobom
- Wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić
- Informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i o potrzebie obrony własnej przestrzeni. Mobilizuje nas do działania w obliczu zagrożenia lub przeciwności.

Odczuwanie złości jest normalne i wielu sytuacjach uzasadnione. Złość towarzyszy nam codziennie, ponieważ każdy z nas inaczej myśli, ma inne cele, oczekiwania, obyczaje, i często (świadomie/nieświadomie) wzajemnie naruszamy swój spokój, interesy, utrudniamy realizację zamierzeń, co rodzi frustrację i złość.

Złość staje się problemem dopiero wtedy, gdy jest niedojrzale i destrukcyjnie wyrażana.

Wyrażanie złości sprawia nam wiele kłopotów. Złość często przechodzi w agresję. Agresja to zły, niezdrowy i szkodzący innym sposób wyrażania złości. Przejawia się ona w takich formach jak: dokuczanie, wyzywanie, skarżenie, izolowanie, wyśmiewanie, krzyczenie na kogoś, plotkowanie, obwinianie, popychanie, bicie, kopanie, płacz, kłótnie, straszenie, szantażowanie, niszczenie mienia.

Kiedy jesteśmy źli w naszym organizmie wydzielą się adrenalina, która daje siłę do walki, ale ogranicza myślenie. I dlatego pojawia się tyle niewłaściwych reakcji i zachowań. Co więc trzeba robić? Jak sobie radzić z własną złością?

PRZEJAWY I SKUTKI NIEDOJRZAŁEGO RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ:

1) Tłumienie złości:

- Nie rozwiązuje problemu,
- Jest źródłem bólu i chorób psychosomatycznych,
- Burzy naszą wewnętrzną harmonię, rodzi depresję,
- Rodzi obsesyjne myśli o krzywdzie, urazie i chęć rewanżu, psuje nasze relacje z ludźmi;

2) Niekontrolowane wybuchy złości:

- Powodują szkody i straty,
- Pogorszenie stosunków z ludźmi, utrata dobrego mienia;

3) Bierna agresja:

- Szkodzi osobie, która ją stosuje,
- Pogłębia problem.

Niedobre sposoby radzenia sobie ze złością:

*Atakowanie siebie: szczególnie po cichu, robienie sobie na przekór, niszczenie swoich rzeczy, zadawanie sobie bólu.

*Atakowanie innych: wyzywanie, upokarzanie, plotkowanie, niszczenie ich rzeczy, bicie.

*Nadmierne jedzenie, kiedy nie jest się głodnym, tylko żeby gryźć i rozładować złość (np. chipsów, orzechów, słodyczy).

*Stosowanie trujących używek, aby się rozluźnić: alkoholu, leków, narkotyków.

Niedobre sposoby radzenia sobie ze złością są atakiem na siebie, na dobre stosunki z ludźmi, na swój stan posiadania, a przede wszystkim na własne zdrowie i życie. Wynikają z bezradności.

A nie jesteśmy bezradni!

BIERNA AGRESJA U DZIECI

Jest to złość okazywana nie wprost, lecz poprzez zachowania, których celem jest zrobienie na złość osobie dorosłej. Pojawia się tam gdzie zakazujemy dzieciom otwartego, uczciwego, słownego wyrażania złości lub frustracji (krzyczymy: „ Jak śmiesz tak się odzywać!”; stosujemy kary fizyczne, wyśmiewamy, nakazujemy stłumienie złości).

Przykłady BA: nawrót moczenia się, bałaganienie, spóźnianie się, gubienie, zwlekanie, upór, zapominanie, uczenie się poniżej swych możliwości, anoreksja.

Cechy charakterystyczne BA:

- BA to ze strony dziecka zupełnie nieświadomione działanie,
- BA nie ma sensu i zawsze przynosi dziecku szkodę,
- nie wprost nie pomaga- prośby, groźby, przekupstwa, kary.

TRZEBA USUNĄĆ PRZYCZYNY!

Przyczyny BA:

- 1) Dziecko nie czuje się kochane (nie czuje miłości, akceptacji, szacunku);
- 2) Własna złość dorosłych przelana na dziecko;
- 3) Niecierpliwość, niedotrzymywanie słowa, lekceważenie, krytykowanie, drażnienie, wyśmiewanie, upokarzanie dziecka, negatywne porównywanie z innymi;
- 4) Nierealistyczne wymagania dorosłych, nadmierne obciążanie dziecka pracą, obowiązkami.

Przyczyną biernej agresji jest złość dziecka w połączeniu z zakazem otwartego i uczciwego jej komunikowania. BA u dziecka prowokują dorośli. Przyzwyczajenie w dzieciństwie do BA staje się złym nawykiem w dorosłym życiu.

Rodzice, dbając o prawidłowy rozwój emocjonalny swoich dzieci, zdają sobie sprawę jak ważne jest akceptowanie i przyzwalanie na wyrażanie wszystkich doświadczanych przez dziecko uczuć. Problem pojawia się, gdy rodzic konfrontuje się z przeżywaną przez dziecko złością.

Pamiętajmy, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem!!!

Rolą rodzica jest nauczenie malucha, jak w sposób akceptowalny społecznie może poradzić sobie z własną złością i frustracją.

Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.

Jak ludzie reagują na złość i jak ją wyrażają?

GĄBKI- bierna postawa, nie wyrażanie złości na zewnątrz, „upychają wewnątrz”, nie rozwiązywanie problemu. Prowadzi to do: wylewania się- poprzez drobne złościwości, przykre zachowania; choroby somatyczne; zmiana stanu psychicznego- smutek, przytłoczenie, przygnębienie, depresja.

WULKANY. Upychanie złości aż do gwałtownego wybuchu.

NAPASTNICY. Agresja, robienie krzywdy słownej/ czynnej, złudne poczucie siły z zastraszania, coraz więcej złości.

SILNI LUDZIE. Zastanawiają się co i jak zmienić, rozmawiają i wyjaśniają nieporozumienia, wyrażają złość dojrzałe.

JAK DOJRZALE WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ:

-Uświadomić sobie CEL- celem jest zakomunikowanie co nam nie odpowiada, próba rozwiązania lub złagodzenia problemu bez konfliktu i szkód.

-Ustalić prawdziwą przyczynę- uświadomić sobie co/kto jest prawdziwą przyczyną złości

-Oceń, czy sprawa warta jest naszej złości, czy złość jest uzasadniona (nasza ocena sytuacji, myśl o niej nadają jej znaczenie emocjonalne).

Formy dojrzałego wyrażenia złości:

-słownie (ustnie lub pisemnie)

-grzecznie- grzeczny język, intonacja, wyraz twarzy; stosowanie komunikatów: „ja”

-konstruktywnie- zaproponować konkretne rozwiązanie, które zlikwiduje lub złagodzi problem, wynagrodzi stratę;

-wyrażanie złości w stosunku do osoby, która złość wywołała- nie wobec zastępczych, słabszych adresatów.

Dążenie do rozwiązania problemu:

-Poczucie bezradności nasila odczucia złości, jeśli myślimy, że nie potrafimy pokonać przeszkody, to albo się wycofujemy i tłumimy uczucia, albo ogarnia nas wielka wściekłość, furia (mogą być reakcje niewspółmierne do bodźca).

-Bądź elastyczny, szukaj różnych rozwiązań („mur można przejść górą, bokiem, przekopać się, itd.”)

-Uwierz, że możesz sobie poradzić z dana przeszkodą (Poradzę sobie.....; Jeszcze nie wiem co zrobić, ale za chwile coś wymyślę...; Spokojnie, powoli, zaraz zareaguję...)

-Poszukaj pomocy w rozwiązaniu sprawy (porozmawiaj z kimś, poszukaj wiedzy w literaturze, skorzystaj z pomocy negocjatora w konflikcie).

Jak pomóc dziecku wyrażać złość?

- Kształtuj u dziecka umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich i cudzych emocji.
- Mów dziecku o własnych uczuciach, np. : „Jestem zły, bo...”- dziecko zrozumie, że można i należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje.
- Rozmawiaj z dzieckiem na temat złości- o sytuacjach- przyczynach, o sposobach radzenia sobie.
- Domagaj się, aby dziecko mówiło o tym co czuje (często maluchy reagują złością, bo nie potrafią wyrazić jej słowami. Modeluj jego wypowiedzi, odzwierciedlając jego emocje słowami: „Rozumiem, że jesteś zły. Złóścisz się, bo nie chcę kupić Ci tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”
 - zabawa „kiedy jestem zły”- pantomima,
 - namalowanie uczucia, które je ogarnia gdy traci panowanie nad sobą i opowiedzenie,
 - narysowanie różnych zachowań ludzi, gdy czują złość- na oddzielnych kartkach; podzielić na dobre-złe zachowania.

- Wyjaśniaj czego nie wolno robić, jakie mogą być konsekwencje naszych zachowań, jak można kogoś skrzywdzić. Ucz dobrych- zdrowych sposobów wyrażania złości:
 - poprzez ruch: bieganie, skakanie, tupanie; rzucanie czymś co nie robi krzywdy; walenie pięściami w worek treningowy, poduszkę.
 - krzyk w miejscu dozwolonym- można przejść do śpiewania, gwizdania.
 - sposoby spokojne/bierne: spacer, słuchanie muzyki, malowanie, rysowanie, pisanie pamiętnika, rozmowa z kimś życzliwym, techniki relaksacyjne, modlitwa, medytacja.
- Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka- modelujemy odpowiednie zachowania, przeżywanie i radzenie sobie z emocjami.
- Pozwól dziecku na napady złości, ale niech je okazuje w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu („kącik złości”- z różnymi przedmiotami, np. gazety do darcia, plastelina, poduszka do bicia, folia bąbelkowa).
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym co się działo, gdy atak złości minie, gdy będzie spokojne.
- Chwal i nagradzaj dziecko za każdym razem, gdy uda mu się w pozytywny sposób rozwiązać problem.
- Do nauki można wykorzystać bajki terapeutyczne; samodzielne wymyślanie historyjek- dziecko może dokończyć opowieść.

Jak rozmawiać, żeby się jak najmniej złościć?

1. Powiedz o swoich uczuciach (nikt nie ma prawa podważać zasadności twoich uczuć. Masz do nich prawo). Mów o sobie („Ja czuję się...”) a nie o drugiej osobie („Ty jesteś nie w porządku...”).
2. Podaj fakty. (jaka była umowa, jakie są zasady?)
3. Nie oceniaj drugiej osoby, nie obrażaj, nie wyzywaj, ani nie ośmieszaj (nie mów: jesteś głupi, zawsze oszukujesz...)
4. Wysłuchaj argumentów drugiej osoby ze spokojem, nie daj się wyprowadzić z równowagi.
5. Powiedz jakie masz oczekiwania, czyli jak druga osoba powinna zachować się teraz i w przyszłości.
6. Myśl o znalezieniu rozwiązania, osiągnięciu celu, a nie o udowodnieniu, kto ma rację.

Reakcja na złość dziecka:

- odzwierciedlić, określić stan dziecka („Oj, chyba cię coś rozłościło”, „Widzę, że jesteś bardzo zły. Złość nie jest czymś złym. Ważne jest co z tym zrobisz”).
- złość jako uczucie można zaakceptować, natomiast ograniczamy pewne zachowania („Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mu to słowami, a nie pięściami”).
- uważnie słuchajmy i powtarzajmy spokojnym, nieoceniającym tonem to co dziecko mówi („Usłyszałam, że powiedziałeś...”)
- okazujmy empatię i zrozumienie- wyobraźmy sobie, że jesteśmy na miejscu dziecka („Z mojego punktu wygląda to tak...”)
- starajmy się unikać prawienia morałów, poprawiania, udzielania wskazówek w trakcie napadu złości- gdy dziecko się uspokoi, odpręży możemy dzielić się swoimi doświadczeniami.
- wprowadzajmy konsekwencje dopiero wtedy, gdy i my i dzieci jesteśmy spokojni.

Jak sobie radzić podczas wybuchu- „histerii”:

1. Ograniczamy liczbę bodźców („mniej paliwa”):
 - ściszymy ton głosu; mówimy wolno; unikamy kontaktu wzrokowego; unikamy dotyku, chyba, że dziecko samo go szuka; zostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni)
2. Ograniczamy zasięg:

- nie wypominamy
 - w razie agresji fizycznej dziecko przytrzymujemy
3. Stosujemy zawory bezpieczeństwa:
- dziecko ma możliwość rozładowania się w ruchu
 - ma możliwość opowiedzenia

Wybuch „bezpieczny”: nie zwracamy uwagi, czekamy na uspokojenie się, dozwolone są komunikaty: jak się uspokoisz mogę ci pomóc rozwiązać problem lub pokazać pozytywy z uspokojenia (np. więcej czasu na zabawę).

Wybuch „zagrożający”: technika holding (ang. hold- trzymać). Zapewnić bezpieczeństwo przez unieruchomienie. Nie dawać żadnych form uwagi typu pytania, krzyk, bicie, negocjacje. Można tylko mówić: „Mogę puścić tylko takie dziecko, które jest spokojne i mówi do mnie cicho”. Nie stosujemy tej techniki jeśli czujemy złość, lęk. Trzymajmy dziecko od tyłu (uwaga na głowę), w odpowiednim uścisku (wyrażającym miłość i siłę). Potrzeba czasu i cierpliwości (dziecko może zacząć płakać, może zasnąć).

Literatura:

- A.Faber, E.Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały.....”
- B. Ghezzi „oko w oko z uczuciami”
- Danie Goleman „Inteligencja emocjonalna”
- Thomas Gordon „Wychowanie bez porażek”
- Ron Potter- Efron „Życie ze złością”
- Joanna Sakowska „Szkoła dla rodziców i wychowawców”
- A.Samson „Książeczka dla przestraszonych rodziców”

Opracowanie: mgr Ewa Kotwicka- psycholog w PPP w Sycowie