**Złość dzieci**

W obecnej sytuacji dzieci (tak samo jak dorośli) mogą odczuwać wiele różnych emocji. Jedną z nich z pewnością może być złość. Wyrażanie złości i rozróżnianie jej ekspresji od agresji jest sztuką, której można uczyć się całe życie. Jednakże to właśnie dzieciństwo jest okresem sensytywnym, gdzie uczymy się zasadniczych sposobów wyrażania swojego, również emocjonalnego, JA.

**Jak zatem możemy nauczyć dziecko konstruktywnego wyrażania złości?**

- Po pierwsze przyjmować jej spontaniczne objawy ze spokojem a jednocześnie akceptacją faktu, że mój synek czy córeczka może się złościć. Warunkiem jest tutaj fakt, że ta spontaniczna ekspresja frustracji i gniewu nie wyrządza nikomu i niczemu krzywdy. Gdy dziecko przychodzi do nas i jest zezłoszczony, należy to zauważyć i powiedzieć mu: *„Widzę, że jesteś zły/-a. O co chodzi?”*. **Uczymy dziecko w ten sposób rozpoznawania i nazywania emocji a jednocześnie informujemy je, że złość to nie koniec świata a problemy, które je wywołują są do rozwiązania.**Jednakże tak, jak w lustrze dzieci widzą w nas swoje emocje i tak, jak w lustrze odbijają nasze sposoby reagowania na nie. Jeśli my uciekamy się do przemocy werbalnej lub fizycznej – nie oczekujmy, iż dziecko nie będzie tego robić. To po prostu niemożliwe.

Trzeba zatem rozmawiać o złości z dzieckiem, językiem dopasowanym do jego wieku. Myślenie, iż nie ma co rozmawiać z pociechą o emocjach jest mitem wypływającym z traktowania maluchów jako osoby gorsze czy głupsze – a tymczasem dzieci są takimi samymi ludźmi i tak samo zasługują na szacunek i dialog. W sytuacji, gdy dziecko wpadnie w szał należy tylko zakomunikować „widzę, że jesteś zły, ale nie będziemy rozmawiać dopóki się trochę nie uspokoisz”. Rozmowa w takim stanie szybko zamieni się w szarpaninę i krzyki i niczemu nie posłuży. Jednakże do rozmowy dojść musi.

Dzieci na ogół lubią rysować – rysunek do doskonała forma na wyrażenie emocji, w tym złości. A w dodatku jest to też nauka twórczości.

Można też zasugerować maluchowi, aby wykrzyczał się w domu, w łazience, w przydomowym ogrodzie. Tam, gdzie jest to adekwatne i nikomu nie przeszkodzi. Jest to dobry sposób na upust nadmiaru energii.

Zezłoszczone dziecko może też coś zniszczyć, co nie jest nikomu potrzebne (np. porwać stare gazety) lub uderzać w materacyk czy poduszkę. Nie nauczy się od tego zachowań destruktywnych i agresji, jeśli każdorazowo rodzic będzie pilnował, żeby faktycznie była to tylko nieożywiona poduszka czy papier. Warto pamiętać, iż dzieci mają tendencję do personifikowania misiów i lalek. W związku z tym bicie misia w małym umyśle jest równoważne z biciem kogoś żywego – a to nigdy nie powinno mieć miejsca!

Podsumowując, dziecko ma prawo się złościć. Dziecko ma prawo znać swoje prawa. Dziecko ma prawo wyrażać swoją złość, ale nie powinno krzywdzić nikogo i niczego. Rodzic ma prawo być zły i sfrustrowany, także na dziecko, ale nie ma prawa stosować przemocy fizycznej i psychicznej. Rodzic ma prawo popełniać błędy, ale ma też obowiązek się na nich uczyć.

W sytuacji bardzo trudnej lub utrzymujących się problemach z pociechą warto skonsultować się z psychologiem, pedagogiem czy psychoterapeutą. Prosimy pamiętać, iż nasza poradnia prowadzi konsultacje drogą telefoniczną oraz on-line.

*Opracowanie: Mateusz Grygiel*