

Rodzicu!

Okres szerzącej się epidemii to czas, kiedy może dochodzić do nasilania się trudnych sytuacji w domowym funkcjonowaniu z Twoim dzieckiem.

Zmęczenie, brak ruchu, monotonia, zakłócony rytm dnia, stres, zdalne nauczanie, dodatkowe obowiązki do wykonania, brak zdyscyplinowania w pracy mogą powodować wybuchy złości u Twojej pociechy.

Oto sposoby na poradzenie sobie z atakami złości twojego dziecka:

1. **Przeczekaj** – daj dziecku szansę (pozwól mu) przeżyć emocje
2. **Odizoluj je** – zapewnij dziecku spokojne miejsce/ wyjdź mówiąc: „wrócę , gdy będziemy mogli porozmawiać”
3. **Porozmawiaj z dzieckiem o tym co się stało** - zapytaj o przyczyny złości – „co się stało? co ciebie rozzłościło?”
4. **Ucz dziecko radzenia sobie ze złością** – stosuj pozytywną przerwę (odosobnienie), ustalcie akceptowane sposoby wyrażania złości, pozwól dziecku na kilka minut samotności lub zaproponuj np.
 - dmuchanie balona, aż pęknie
 - wyrysowanie swojej złości (można też zastosować malowanie na dużych arkuszach papieru jaskrawymi farbami)
 - „skrzynię złości” – pudełko z gazetami, które można gnieść do woli lub drzeć
 - wykrzyczenie złości (np. w swoim pokoju)
 - ćwiczenia, aktywność ruchową
 - rozmowę, bycie przy dziecku – „jestem tu, by ci pomóc”
 - wspólne działanie
 - ludzika złości – pacynkę, do której może włożyć rękę i powiedzieć jej o swojej złości,
 - pudełko uczuć – (kredki i papier do narysowania złości, poduszka złości, na której można wyładować emocje – uderzanie pięściami lub krzyczenie, kapelusz, którego założenie niesie komunikat: „zwróć na mnie uwagę, jesteś mi potrzebny, itp.)

5. Powiedz dziecku, co ty robisz, gdy się złości

Jeżeli nie udało ci się powstrzymać swojej złości i np. za głośno krzyczałaś, porozmawiaj z dzieckiem o tym, przyznaj się do swojego niewłaściwego zachowania, powiedz o emocjach ci towarzyszących „jest mi przykro z powodu mojego niewłaściwego zachowania, przepraszam za nie ”. Nie bój się przyznać do błędu. Dziecko uczy się do ciebie także takich zachowań.

1. **Określ zachowania, których nie akceptujesz oraz ustal konsekwencje** wynikające z ich pojawiania się np. utrata określonego przywileju, przyjemności, dodatkowe obowiązki czy naprawa szkód

Punkt 4 i 5 stworzą tzw. **kodeks złości czyli listę zachowań dozwolonych i nieakceptowanych**

2. **Zachowaj spokój** – staraj się mówić spokojnie, akceptuj uczucia przeżywane przez dziecko, nazywaj co widzisz – „widzę, że jesteś bardzo zły...”
3. Rodzicu, **bądź czuły na pewne sygnały ostrzegawcze**, które zazwyczaj poprzedzają wybuch złości (wzmożona ruchliwość dziecka, nagłe zajmowanie się sprawą, która nigdy nie była bardzo ważna, zaczepne słowa, tzw. „ping – pong” słowny, gesty, miny, bladość lub zaczerwienienie, rozdrażniony, podniesiony głos, nieprzyjmowanie żadnych argumentów, krytyka, rozkojarzenie, itp.)

Pomocne będzie wówczas:

- **rozbrojenie nastroju dziecka**, tak by nabrało dystansu lub zwróciło się o pomoc – „widzę, że trudno ci dopasować klocki...”
- **obrócenie sytuacji w żart** – „Ach te klocki, chyba się zbuntowały...”
- **naprowadzenie dziecka na rozwiązanie problemu** – „czasem klocki są zniekształcone. Co można zrobić w takiej sytuacji?”

I Życie wraca do równowagi !!!

A teraz - zaproponuj dziecku wspólne przygotowanie posiłku, grę planszową, obejrzenie filmu, rozmowę, przygotowanie dekoracji świątecznych lub innych okolicznościowych, rozmowę z członkami rodziny z którymi dawno nie rozmawialiście przy użyciu telefonu, skypa, lub innego komunikatora.

Powodzenia !!!

Pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Choszcznie