Uniwersytet Dzieci

Jak rozładowywać trudne emocje u dziecka: złość, agresję, frustrację?

Część I

Skąd negatywne emocje u dziecka?

Uniwersytet Dzieci

Zrozumieć złość dziecka.

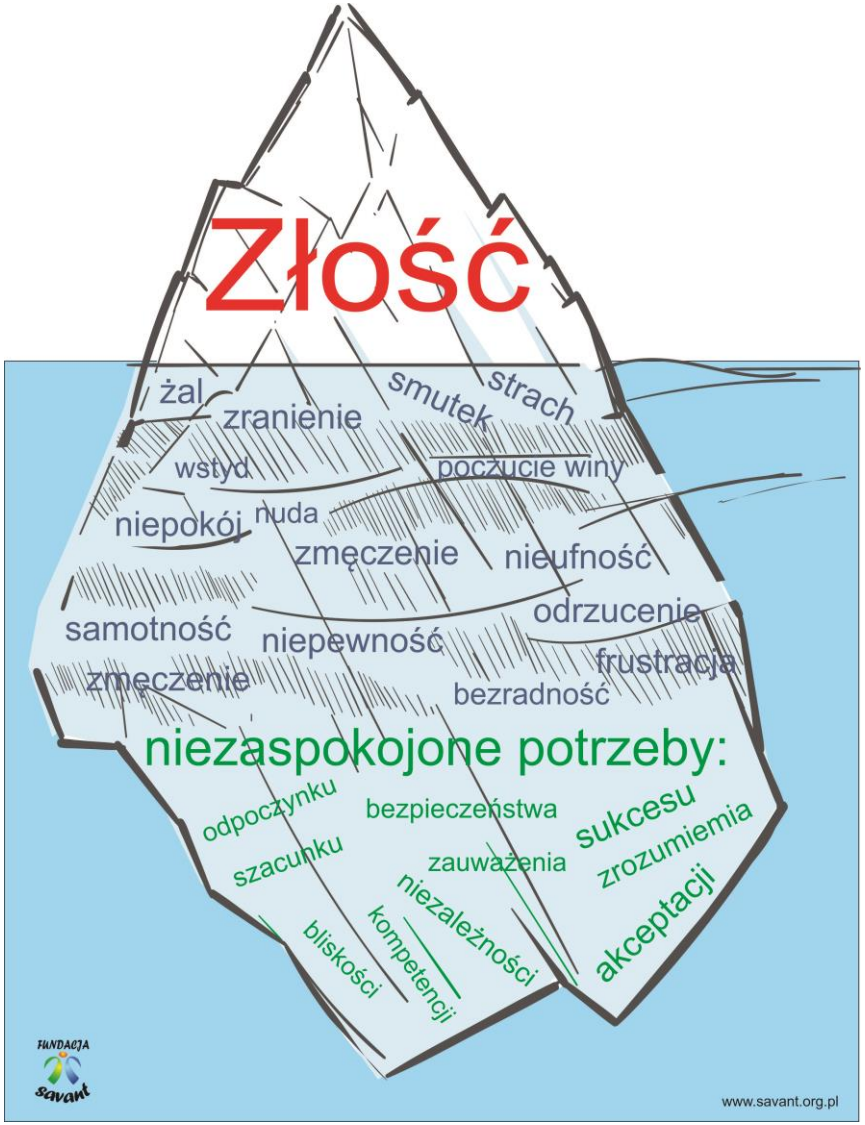
Szkoła
Rodzina
Zabawa/brak zabawy
Kontakty towarzyskie
Obniżona samoocena
Brak wsparcia
Brak zrozumienia
Głód
Strach
Utrata kontroli
Niepewność
Stres
Zmęczenie
Niewyspanie
Nuda
Brak uwagi
Ból fizyczny
Deficyty podstawowych potrzeb
Pogoda
Poczucie winy
Poczucie wstydu
Zrzucenie odpowiedzialności
Poczucie bezradności

Niespełnione oczekiwania
Brak wyboru
Rozczarowanie
Niespodziewane sytuacje
Brak poczucia bezpieczeństwa
Niepewność
Kłótnia rodziców
Nadmiar obowiązków
Utrata bliskiej osoby
Presja otoczenia
Wygórowane ambicje
Zazdrość
Poniżenie
Pogarda
Perspektywa kary
Niesprawiedliwość
Rutyna/brak rutyny
Brak komfortu
Strata własności
Lekceważenie
Faworyzowanie
Pomijanie
Zawodny system

Nakazy
Zakazy
Brak celu
Brak wiedzy
Brak równości
Konflikty
Niepowodzenia
Porażki
Ocenianie
Wymagania
Kłamstwo
Poczucie bycia oszukanym
Nieuczciwość
Brak postępu/rozwoju
Sytuacje losowe
Niedocenianie
Przykre obowiązki
Zaburzenie schematu
Chaos
„Złośliwość rzeczy martwych”
Popsuta zabawka
Przymus jedzenia
Rajstopy pod spodnie

Uniwersytet Dzieci

Co kryje się za złością?



Uniwersytet Dzieci

„Złość przypomina ogień, prawda? Czasami wystarczy tylko jedna mała rzecz, by zapłonęła. Może zapłonąć tak samo szybko, jak zgasnąć albo zamienić się w wielki pożar, który zniszczy wszystko to, co pojawi się na drodze”.

Dr Dawn Huebner

Uniwersytet Dzieci

O czym zapominamy?

1. **Złość to emocja. Potrzebna i zdrowa jak każda inna.**
2. **Najważniejsza jest nasza reakcja.**
3. **Tłumienie emocji, zaprzeczanie jej, bagatelizowanie, reagowanie złością nie „zgasi skutecznie ognia złości.”**

Uniwersytet Dzieci

Jak dzieci reagują?

Teoria społecznego uczenia się.
Bandura i lalka Bobo.

Uniwersytet Dzieci

Skoro dziecko uczy się z obserwacji to...

- Kiedy odczuwałam/odczuwałem ostatnio negatywne emocje?
- Kiedy dziecko widziało jak odczuwam negatywne emocje?
- Czy widzę podobieństwo do innych człkonków rodziny, gdy moje dziecko reaguje na negatywne emocje?
- Jak my reagujemy na złość dziecka?

Uniwersytet Dzieci

BIbliografia

- Huebner Dawn. „Co robić gdy się złościsz? Techniki zarządzania złością.”
- Adele Faber, Elaine Mazlich „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”
- Jane Nelsen „Pozytywna dyscyplina”

Uniwersytet Dzieci

Dziękujemy za uwagę