

ZŁOŚĆ DZIECKA - JAK JĄ ZROZUMIEĆ?

1. Co nieco o złości

Złość to emocja podstawowa, pierwotna. Uruchamia się sama, to jest taki impuls w naszym mózgu, gdy dzieje się coś na co nie mamy zgody, co jest niebezpieczne dla naszej autonomii psychicznej, naszych granic fizycznych, coś na co nie mamy zgody, bo interpretujemy to jako coś co jest dla nas niedobre. Złość ma nas chronić. W takiej sytuacji, gdy ktoś za blisko do mnie podchodzi, ja mogę poczuć złość, czyli dostaję informację – to jest dla Ciebie niedobre, że ta osoba tak blisko do Ciebie podchodzi. Tak samo jeśli chodzi o sferę psychologiczną, jeśli ktoś coś do mnie mówi, w jakiś sposób, używa jakichś słów, na coś mi pozwala, czegoś mi zabrania. W mózgu idzie impuls. Automatyczny. Co jest ciekawe złość generuje adrenalinę, noradrenalinę i kortyzol – czyli te same substancje, jakie uwalniają się podczas stresu. Kiedy dopada nas złość, to jest to sytuacja nietatwa dla naszego organizmu, jest nietatwa, żeby nas zmotywować do działania. Mówię o tym, żebyśmy my jako dorośli zrozumieli, że gdy nasze dziecko odczuwa złość to jest dla niego dobra i ważna informacja. Mamy się zatrzymać – popatrzeć co jest dla nas nie ok. Ta adrenalina i noradrenalina jest po to abym ja coś zrobiła, abym miała siłę na sprzeciw i powiedzenie – nie, nie mam tego. Złość jest informacją, co się dzieje z naszymi granicami. Sama w sobie jest dobra, normalna i zdrowa.

1




ZŁOŚĆ DZIECKA - JAK JĄ ZROZUMIEĆ?

2. Złość, a działanie w złości

Z tą złością jednak nie zawsze jest nam dobrze i po drodze. Każdy z nas złości się inaczej: w innych sytuacjach i w inny sposób będzie ją odczuwać. Jaką to nam daje informację – daje nam to taką informację, że jak ty widzisz jakąś sytuację, w której złości się twoje dziecko i mówisz: „Nie ma się co złościć” „Nic się nie stało”, to miej na uwadze, że ta sytuacja może u ciebie wywołać niewielką amplitudę złości, a u dziecka wielką amplitudę złości. I teraz żeby wam dać pełniejszy obraz sytuacji dam wam trzy czynniki, które wpływają na to jak się złościmy i że ten nasz sposób odczuwania złości jest tak diametralnie różny.

2



Zagraj w Odporni Mentalnie i ogarnij z Dzieckiem złość!

ZŁOŚĆ

2

złość

W jaki sposób Dziecko dobrze wyraża złość?

CO MÓWIĆ DO DZIECI:

CZEGO NIE MÓWIĆ DO DZIECI:

www.odpornimentalnie.com



ZŁOŚĆ DZIECKA – JAK JĄ ZROZUMIEĆ?

Złość dziecka – jak ją zrozumieć?

Po pierwsze zależy to od indywidualnych cech osobowości – mojej, twojej i Twojego dziecka, czyli tyle ile osobowości – tyle różnych reakcji na złość i tyle różnych sposobów odczuwania złości. Indywidualnych cech osobowości, które się kształtują i rozwijają, ale w kodzie genetycznym mają jakiś swój zapis, a epigenetyka nam mówi co tam wpływa na ten zapis.

Po drugie od tego jak nas wychowano, jak nam pozwalano się złościć od samego początku. Czyli od tego jak ktoś do nas mówił, jak widział, jak interpretował nasz stan emocjonalny jako złość. Czy mówił do nas: „O Bączku, jak tak patrzę na Ciebie to myślę, że ty się możesz teraz złościć. Czy to prawda, czy złościsz się teraz jeszcze trochę. Tak? To posiedź sobie w tej złości i powyztaszczaj się tak długo jak potrzebujesz”. To jest idealna sytuacja, w której ja jako dziecko doświadczam tego, że ktoś ma pełną akceptację na to, że ja mam złość, nie boi się tej mojej złości, nie musi blokować, odcinać się od złości, nic dziwnego z tym robić. Natomiast gdyby, i ja tego doświadczalam, gdyby komunikat padł: „Jezus, weź ty się już ogarnij tutaj”. Jak zacznę mówić, że nie ma sensu się złościć, że już przestań, że sytuacja się już skończyła, albo komunikat „Po co ty się złościsz”. Dolewanie oliwy do ognia. A jeszcze lepszy: „Uspokój się”.



ZŁOŚĆ DZIECKA – JAK JĄ ZROZUMIEĆ?

*"Uspokój się"
"To nieładnie się tak złościć"
"Mamusia się smuci, gdy Ty się
tak nieładnie złościysz"*

4

To w takiej sytuacji, jeśli tak jesteśmy wychowywani to mamy taki skrypt, że albo się od tej złości odcinamy, co nie oznacza, że my tej złości nie odczuwamy, bo impuls w mózgu idzie – tylko nasze rozładowanie emocji może nastąpić do środka. Będą się z nami wtedy działy różne rzeczy i one będą powodować, np. wzrost amplitudy odczuwania tej złości, bo w dzieciństwie nie mogliśmy jej odczuwać.

Złość dziecka – jak ją zrozumieć?

I trzeci czynnik to jak nasi rodzice reagowali na złość. Co nasi rodzice pozwalali nam robić z emocjami, a z drugiej strony co nasi rodzice robili sami ze swoimi emocjami. Jeżeli wdzieliśmy, że nasza mama lub tato w chwili złości zaciskali szczęki i



ZŁOŚĆ DZIECKA - JAK JĄ ZROZUMIEĆ?

mówili – „Nic się nie stało”, wychodzi waląc drzwi to na początku nasz mózg głupiał, później sobie myślał, że może to przez nas, aż w pewnym momencie może doszedł do wniosku po kilku latach, że „aaa, moja mama, mój tata reagowała tak na złość” i z jakiegoś dziwnego powodu jak do mózgu leci impuls, to mi się w szczęce zaciskuje, bo w dzieciństwie, jak ja jestem matą/matą to ja nie rozpoznaję i nie umiem oddzielić wspierającej reakcji, którą mam nabyć od niewspierającej i po prostu nabywam tą, której doświadczam i później mogę mieć trudności z odbieraniem, odczuwaniem emocji i stąd mogę mieć różną amplitudę. To jak reagowali na złość rodzice będzie różne od tego co się działo u ciebie czy u ciebie. I jaki z tego wniosek? Że trzeba wziąć pod uwagę i przyjrzeć się jak my sami reagujemy na złość, jak sami obsługujemy się ze swoją własną złością, co robimy, bez względu na to czy nas ktoś widzi czy nie, tylko jak my – bo to nie o to chodzi, że jak dziecko nas widzi to reagujemy inaczej a później inaczej, bo to nie jest zdrowe dla struktury osobowości i trzeba by potem zasięgnąć wsparcia psychiatrycznego, bo mózg nie odróżnia jednego od drugiego i będzie działał cały czas w konflikcie.

Więc, ja Kaczka po pierwsze uczę się zarządzać swoją złością. Ja uczę się w dobry sposób złościć. I drugie, biorę na warsztat narzędzia i umiejętności nowe, wytwarzam nowe, uczę się – czy jestem rodzicem, czy jestem nauczycielem – bo wspieram



ZŁOŚĆ DZIECKA – JAK JĄ ZROZUMIEĆ?

dziecko w rozwoju i ta moja złość, to jak reaguję będzie na nie wpływać i uczę się jak reagować na czyjąś złość, bo czym innym jest reagowanie, radzenie sobie ze swoją złością, a czym innym na złość drugiej osoby. I uwaga, chyba nie ma jednej recepty co przychodzi łatwiej. Jednemu przyjdzie łatwiej nauczyć się reagować z akceptacją na czyjąś złość, innemu łatwiej na swoją. To nie ma znaczenia. Ważne jest, żeby po prostu zacząć z tym pracować i o tym jak reagować na złość dziecka i nad tym pracować za chwilę opowiemy.

6

Złość dziecka – jak ją zrozumieć?

To, co mamy do zrobienia to akceptować złość. To nauczyć się prawidłowej instrukcji złości naszego dziecka. Mówimy o złości, a osobno o działaniu w złości. I uczyć dzieci, że niektórych działań w złości nie akceptujemy. Musimy się nauczyć też ogarniać to, co robimy w wyniku tego, kiedy się złościśmy.



ZŁOŚĆ DZIECKA - JAK JĄ ZROZUMIEĆ?



7

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak się tego nauczyć, jak ogarnąć taką dziecięcą złość, to zapraszam Cię na mój webinar o tym „Jak reagować na złość dziecka”. A jeśli masz w domu lub w klubie taką sytuację ze złością, której nie wiesz jak ogarnąć. To możesz skorzystać w [konsultacji indywidualnych ze mną](#). Dla mnie nie ma złości nie do ogarnięcia:) Bo złość jest naprawdę fajna i bardzo lubię z nią pracować.

A jak sama (bo zakładam, że jesteś kobietą) masz jakąś trudność z własną złością, albo teraz odkrywałaś, że mogło by z nią być trochę inaczej, to chodź na indywidualne [spotkanie ze mną w treningu mentalnym](#). Pomogę Ci się z nią zaprzyjaźnić. No dobra, nie od razu. Ale na pewno ją okiełznamy!

#JaKaczka czyli Beata Kaczor Trener Mentalny

