

# POMÓŻMY DZICIOM WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ

## 1. Złość – emocja jak każda inna

Jesper Juul – jak wielu innych terapeutów rodzinnych – uważa, że złość jest taką samą emocją jak każda inna. Ani gorszą, ani lepszą. Jest emocją potrzebną i pożądaną, bo dzięki niej dowiadujemy się ważnych rzeczy o sobie – *czego potrzebujemy? czego się boimy? co nam zagraża?* Dzięki niej możemy określać nasze granice i przestrzeń, reagować na nadużycia i głośno domagać się swoich racji. Jest emocją wręcz atawistyczną, więc wszelkie próby „usunięcia” jej z naszego życia i naszych dzieci, są skazane na niepowodzenie.

Jesteśmy biologicznie zaprogramowani na taką reakcję, co pozwala nam rozeznąć się w trudnym położeniu i znaleźć wyjście z sytuacji. I rzeczywiście, przypływ gniewu wyzwala reakcje fizjologiczne – np. rumieńce, pocenie się, mocniejsze bicie serca i przyspieszony oddech, które popychają nas do działania.

A poza tym, nie da się przejść przez życie w wiecznej harmonii oraz kontroli naszych uczuć. Potrzebujemy smutku, złości, tęsknoty, tak jak miłości czy radości. Potrzebujemy być autentyczni, w tym, co przeżywamy. Tutaj bardzo przydaje się język osobisty, czyli mówienie: *„jak chcę/ja nie chcę, ja lubię/ja nie lubię”*.

Dziecko, które ma bezpieczną przestrzeń w rodzinie do przeżywania szerokiego spektrum uczuć, ma bardzo duże szanse, by wyrosnąć na człowieka o zdrowym poczuciu własnej wartości. Wspieranie integralności dziecka poprzez nazywanie tego, co widzimy: *„złości Cię to”, „nie lubisz tego”, „jest Ci źle gdy...”*, daje mu poczucie, że jest okej, takie jakie jest. Im mniej z naszej strony oceny (*„tak nie robią grzeczne dziewczynki”*), krytyki (*„nie tego się po Tobie spodziewałam”*) ośmieszania (*„taki duży, a tak krzyczy”*) czy ucinania (*„proszę się natychmiast uspokoić”*), tym lepiej.

## 2. Dary rodziców dla dzieci

Czasem jednak gniew zbyt szybko prowadzi do pochopnych czynów, nie zostawiając czasu do namysłu. Agresja nie spełnia wówczas swej funkcji obronnej, która miała być jej celem. Co więcej – może spowodować niepotrzebną szkodę.

- Przykład 4-latka – urodziny

Wszyscy przeżywalimy kiedyś podobne emocje. Jednak rozsądne stawianie granic pokazuje maluchowi, kiedy posunął się za daleko. Dyscyplina to drugi najważniejszy dar rodziców dla dziecka. Pierwszym darem jest miłość. W następnej kolejności musi jednak przyjść nauka panowania nad silnymi uczuciami, takimi jak złość oraz rozczarowanie, a także poruszania się w obrębie określonych granic.

Dzieci przeżywają irytację, rozdrażnienie i frustrację oraz złość na długo zanim potrafią te uczucia nazwać. Nawet kiedy znają odpowiednie słowa, są przeważnie zbyt pochłonięte tym, co akurat robią, żeby analizować własne emocje. W rezultacie często się wydaje, że są nimi zaskoczone i potrzebują pomocy dorosłych, żeby ochłonać, rozeznąć się w tym, co czują, pomyśleć, skąd te uczucia się wzięły i jak się z nimi uporać. Większość dzieci, potrzebuje przy tym wsparcia mamy lub taty, którzy podsuną i wypowiedzą za nich właściwe słowa. Żeby oddać rozpierającą nas złość, często mówimy, że coś w nas „wrze”, „kipi” lub „się gotuje”. Choć te określenia mogą wydawać się zbyt abstrakcyjne, cztero- i pięcioletki chwytają je w lot. Im dłużej niewyrażony gniew kotłuje się w dziecku, tym bardziej prawdopodobne, że się przeleje (może też zamienić się w przemoc!). Dlatego tak ważne jest, aby maluch jak najwcześniej nauczył się rozpoznawania i nazywania swoich uczuć.

### 3. Przyczyny gniewu

Zanim rodzic wybierze najlepszy sposób, by pomóc dziecku radzić sobie z wybuchami złości, koniecznie musi się dowiedzieć, co do nich doprowadziło.

#### 1. Zagrożenia i niezaspokojone potrzeby.

Wśród tych czynników można wyróżnić ból, głód, strach, a także ryzyko znalezienia się w niebezpieczeństwie lub lęk przed porzuceniem.

#### 2. Niepowodzenia

U dzieci starszych, na pierwszy plan wysuwają się porażki oraz niemożliwość osiągnięcia tego, co sobie zamierzyło.

#### 3. Wstyd i upokorzenie

U podłoża gniewu może też leżeć poczucie wstydu i upokorzenia, które towarzyszy niepowodzeniom. Dziecko doznaje ich, kiedy wie, czego się od niego oczekuje i potrafi już ocenić, w jakim stopniu mu się to udało.

#### 4. Zranione uczucia

Już w wieku 3 lat niektóre dzieci wiedzą, że ktoś zranił ich uczucia. Jakiego typu są to uczucia u tak małych dzieci? Maluchy w tym wieku chcą mieć poczucie kompetencji („Robię siusiu do ubikacji!”) czy poczucie akceptacji i przynależności („Marysia chce się ze mną bawić”). Te kruche przekonania – bardzo potrzebne dziecku – łatwo podważyć. Wystarczy drobny wypadek w toalecie bądź sprzeczka z koleżanką, żeby doszło do wniosku: „jestem do niczego”, „nikt mnie nie lubi”. Dbajmy o to, by w takich sytuacjach dziecko nie zwróciło złości przeciwko sobie: „To nic wielkiego. Każdemu może zdarzyć się czasem mały wypadek”.

#### 5. niesprawiedliwość

Między 4 a 5 rokiem życia, dziecko zaczyna rozpracowywać pojęcie dobra i zła. Coraz bardziej liczy się poczucie sprawiedliwości. Maluch, któremu coś się nie uda, który zostaje skrzywdzony lub źle potraktowany, protestuje: „To niesprawiedliwe!”.

Czterolatki lubią podnosić wrzawę, że spotkała je niesprawiedliwość, szczególnie, kiedy sądzą, że dzięki temu postawią na swoim. Wykorzystujmy nawet takie okazje, żeby skłonić dziecko do przemyśleń, czym naprawdę jest sprawiedliwość: „Być może to nie jest sprawiedliwe, że Twoja siostra wygrywa, bo dostaje fory. Ale gdyby nie to, zawsze by przegrywała, bo Ty jesteś starszy. Myślisz, że tak byłoby bardziej sprawiedliwe?”.

### 4. Wiek przekory

Pod koniec trzeciego roku życia, a więc podczas pierwszej fazy separacji, dziecko musi zrozumieć, że jest małym człowiekiem, określonym Ja, i w ten sposób może zacząć się nazywać. Droga do odkrycia własnego Ja jest poniekąd wypróbowanie nowego statusu, który związany jest z posiadaniem woli i chęci. Cały ten proces nie jest łatwy dla dziecka, jak i dla jego rodziców.

Zygmunt Freud przyjął, że krok odseparowania się dziecka od matki jest dla niego zbyt bolesny i dlatego reaguje ono szczególnie mocno. Dotkliwość tej rozłąki jest tym mniejsza, im bardziej dziecko odczuwa, że matka je kocha i chroni, że jest zawsze przy nim, gdy jej potrzebuje. Wtedy nie obawia się, że zostanie odrzucone. Dlatego upór dziecka jest w znacznym stopniu

uzależniony od zachowania dorosłych i niekoniecznie musi się pojawić.

Musimy mieć świadomość, że ta faza rozwoju, służąca krystalizowaniu się niezależności dziecka jest bardzo ważna i wymaga od nas cierpliwości oraz zrozumienia. W tym czasie dziecko uczy się odróżniać dobro od zła, a w wyniku obcowania z rodzicami i innymi ludźmi dowiadyuje się, które jego zachowanie spotyka się z uznaniem, a które z odrzuceniem. Sprawdza granice, jakie mu wyznaczyliśmy, pytając: „Jak daleko mogę pójść? Co mogę? Czego nie mogę?”. Dziecko chce i potrzebuje jasnych odpowiedzi na wszystkie pytania skierowane do nas właśnie za pomocą zachowania!

Dziecko nie chce zatem być krnąbrne, ani „złe”. Musi ono po prostu wysondować możliwości oddziaływania, wypróbować, co i w jaki sposób może osiągnąć. Jest to ta chwila w jego życiu, w której rodzi się potrzeba władzy i oddziaływania.

My, dorośli, jeśli czegoś chcemy, po prostu to robimy. Ale czyż nie cierpimy na przykład z tego powodu, że przełożeni nam rozkazują? Czyż i my nie chcemy decydować o naszym miejscu pracy, o tym, co jest dobre i słuszne, i czy nie reagujemy oporem, gdy ktoś chce o nas decydować?

## **5. Początki sumienia**

U czterolatka rozwija się umiejętność wyobrażania sobie myśli i uczuć innych. Zaczyna już rozumieć, że może mieć na nie wpływ: „Jeżeli ją uderzę, nie będzie chciała się ze mną bawić. Jeśli zabiorę jej zabawkę, zacznie wrzeszczeć i jej mama zwali wszystko na mnie”. Maluch martwi się, bo przecież chce mieć przyjaciół. Bardzo się stara.

Dziecko potrafi więc z większą wnikliwością ocenić skutki swojego zachowania, rozumie jego konsekwencje, odróżnia dobro od zła. Zaczyna się rozwijać jego sumienie. Czymś zupełnie nowym jest dla niego poczucie winy, które może być potężną siłą motywującą.

## **6. Bierna agresja**

„Co by tu zrobić, żeby szybciej urosnąć?” - oto pytanie, które zadają sobie pięciolatki. Niczego bardziej nie pragną. Z pewnością będą na różne sposoby próbowały poczuć się większe i silniejsze, niż są w rzeczywistości. Mogą posunąć się do kłamstwa, a także do coraz bardziej subtelnych sposobów wymuszania tego, czego chcą: guzdrania, nachalnych prośb, czy obrażania.

- Guzdranie

Rano, kiedy rodzice w pośpiechu przygotowują się do wyjścia, pięciolatek ociąga się z myciem zębów i ubieraniem. A potem – noga za nogą – wlecze się na śniadanie. Stosuje te wybiegi, żeby jak najdłużej odwlekać nieuchronny moment rozstania związany z wyjściem do przedszkola. Co w takiej sytuacji powinni zrobić rodzice? Przede wszystkim nie ponaglać. Dziecko przecież woli negatywną uwagę rodziców, niż jej brak. Zamiast strofować, warto zatroszczyć się, aby poranny posiłek przebiegał w jak najmiłszej rodzinnej atmosferze. Wieczorem warto przygotować ubranka na następny dzień. Rano, kiedy dziecko wstanie, informujmy je, ile ma jeszcze czasu, przypominając rzeczowo: „Jeszcze 5 minut”, „Jeszcze minuta”. Można nawet włączyć minutnik, żeby bez pomocy rodziców mogło śledzić upływ czasu.

#### - Nachalne prośby i marudzenie

Naprzykrzanie się może być bardzo skutecznym sposobem stawiania na swoim, o ile rodzice mu ulegną. Powtarzające się w kółko jęczące błagania mogą w końcu złamać ich opór, zwłaszcza kiedy są zmęczeni, pod wpływem stresu, czy po prostu się spieszą. Szczególnie ryzykowne są w tym względzie zakupy w sklepie spożywczym. Tutaj nie należy ustępować pod żadnym pozorem. W tym przypadku granice są niezwykle ważne. Rodzice mogą całkowicie zignorować marudzenie dziecka, albo wyjść ze sklepu. Można też zwrócić się do malucha spokojnie, ale surowo i stanowczo: „Nie marudź. Naprzykrzaniem się nigdy nic nie uzyskasz”. Potem wystarczy konsekwentnie się tego trzymać.

Możemy także porozmawiać z dzieckiem o dopraszaniu się słodyczy przy kasie, przed wejściem do sklepu. Powinniśmy jasno uprzedzić malucha, że nie będziemy kupować słodyczy i zachęcić go, by sam wymyślił sposób na uniknięcie pokusy. Może trzeba będzie podsunąć kilka pomysłów: „Możesz zamknąć oczy, kiedy będziemy przy kasie. Potrzymam Cię wtedy za rękę. Możesz też pomóc mi przy wyładowywaniu zakupów z wózka, żeby nie patrzeć na półki ze słodyczami. Możesz wziąć do sklepu misia i przytulić go, kiedy będzie Ci smutno, że nie wolno kupować cukierków”.

#### - Obrażanie się i dąsy

Kiedy pięciolatek nie reaguje na prośby, godzinami się nie odzywa i siedzi z naburmuszoną miną, rodzice mogą być w kropce. Milczące dziecko wydaje się być biedne i skrzywdzone – ono zaś doskonale wyczuwa i wykorzystuje tę troskę. Dąsy to sztuczka o potężnej sile rażenia.

Jeśli rodzice ignorują taką postawę, zachowują się naturalnie, w oczach dziecka traci ona na wartości. Nie należy traktować przejściowych dąsów zbyt poważnie. Znacznie lepiej jest zachęcać dziecko do bardziej bezpośrednich sposobów wyrażania tego, co czuje (rozmowa, scenka, rysunek).

#### - Zmienność nastrojów i wybuchowość

Chociaż w tym wieku rzadziej dochodzi do typowych napadów wściekłości, gwałtowne wybuchy, połączone z krzykiem i płaczem zdarzają się często. Być może wynikają z faktu, iż dziecko zdaje sobie sprawę, że już wkrótce spadną na nie większe obowiązki i wymagania – np. pójście do szkoły, gdzie będzie się od niego żądać, aby dobrze się uczyło i panowało nad odruchami.

W przywróceniu równowagi pomogą tu zasady i granice.

Pewien sześciolatek zaczął piszczeć, ile sił w płucach. Wydawał się cały rozdygotany. Jego mama wkroczyła do akcji, próbując go uspokoić. Kiedy krzyknęła na niego, żeby się uciszył, natychmiast wziął się w garść i oświadczył najspokojniej na świecie: „Mamo, jeżeli masz mi coś do powiedzenia, to może porozmawiamy później, kiedy się opanujesz”.

W chwilach wybuchu zastanówmy się, co może się kryć za rozstrojem emocjonalnym dziecka. Rozmawiajmy z nim o tym, a pewnie dowiemy się, że wcale nie lubi tracić panowania nad sobą. Zapytajmy, czy wie, co je do tego popycha i jakie są sygnały ostrzegawcze, poprzedzające wybuch? Czy potrafiłoby w porę mu zapobiec? Czy wie, co pomaga mu się uspokoić, czy potrafiłoby skrócić atak złości? Jeżeli dziecko będzie umiało przyjąć naszą pomoc, zaproponujmy, że następnym razem, kiedy poczuje gniew, przypomnimy mu skuteczne sposoby na uspokojenie się.

## 7. Jak pomóc dziecku wyrażać złość:

- domagajmy się, aby dziecko mówiło o tym co czuje. Często maluchy reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości. Możemy modelować takie wypowiedzi dziecka, odzwierciedlając jego emocje słowami: „Rozumiem, że się jesteś zły. Złościsz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”.
- mówmy dziecku o własnych uczuciach, np: „Drażni mnie ten bałagan”, zamiast mówić: „To Twoja wina, jesteś bałaganiarą, natychmiast masz sprzątać, bo jak nie, to...”. Używajmy wyrażen: „Jestem zły, ponieważ...” albo: „Boję się gdyż...”. Dzięki temu dziecko zrozumie, że należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje.
- okażmy zrozumienie - dziecko łatwiej się uspokoi, jeżeli w kilku słowach okazemy mu, że rozumiemy powód jego złości, ale nie możemy zaakceptować agresywnego zachowania. Np. „Nic dziwnego, że się rozzłościłaś, gdy Patrycja zabrała Ci zabawkę. Nie winie Cię za to, że się na nią pogniewałaś. Bicie to nie jest jednak dobry pomysł, by jej to pokazać”.
- rozmawiajmy z dzieckiem o tym co się z nim działo, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny.
- wyjaśnijmy, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. Opiszmy czego nie wolno robić, jakie ma to skutki.
- rozmawiajmy z dzieckiem na temat złości, sytuacji które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np: „Czym jest złość według Ciebie?”, „Jak myślisz, po co ona jest?” „Co możesz zrobić, kiedy ogarnie Cię złość?”, „Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają Cię nieprzyjemne uczucia?”.

Warto pytać dzieci, czego potrzebują. I raz na jakiś czas odświeżać tę wiedzę, bo czego innego potrzebuje 3-latek, a czego innego „szkolniak”. Dzieci są kompetentne, jak mówi Juul. Wystarczy je tylko słuchać.

- pamiętajmy, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań - także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczmy, trzaskamy drzwiami, rzucamy gazetą, itp. bądźmy pewni, że będzie nas naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania. Bądźmy pozytywnym przykładem dla dziecka, jak może radzić sobie ze złością.

Warto, by rodzice opowiadali dziecku, jak sami próbowali hamować agresywne impulsy, by mogło się na nich wzorować. O swojej skłonności do agresji, dziecko dowie się najczęściej od rodziców. W ciągu dnia, pozwalajcie, by widziało jak się złościcie, a potem uspokajajcie: „Nawet nie wiesz, jaki jestem zły na naszego sąsiada, kiedy przerzuca chwasty przez płot do naszego ogródka. Mógłbym roznieść go na strzepy, ale tego nie robię. Po prostu grabię te chwasty, a potem mu mówię, że nie podoba mi się jego postępowanie. On nie lubi tego słuchać, ale ja czuję się lepiej, kiedy mu to wytłumaczę”. Lub gdy ktoś wpycha się przed nami w kolejce do kasy, możemy powiedzieć: „Ta pani zachowała się tak niegrzecznie, że miałem ochotę ją szturchnąć. Ale tego nie zrobiłem. Powiedziałem tylko sobie w duchu: Do licha z nią! I pomyślałem, że Ci o tym opowiem. Wtedy poczułem się lepiej”. Oczywiście nie próbujmy tego sposobu, jeśli owa pani może nas usłyszeć.

- bawmy się z dzieckiem w „Kiedy jestem zły”. Usiądźmy na podłodze, niech każdy z nas po kolei pokaże co robi, kiedy jest zły.
- zapropnujmy dziecku namalowanie uczucia, które je ogarnia, gdy traci nad sobą panowanie. Zachęmy je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym co przeżywa.

- narysujmy wspólnie z dzieckiem, różne zachowania ludzi, gdy czują złość (każde na oddzielnej kartce), np. skaczą, krzyczą, niszczą rzeczy, biegają, mówią o tym, idą pojeździć na rowerze. Im więcej wygenerujemy pomysłów, tym lepiej. Następnie podzielmy z dzieckiem rysunki, na te przedstawiające sposoby które kogoś krzywdzą, sprawiają komuś przykrość i na te, które tego nie czynią.

- pozwólmy dziecku na napady złości w naszym towarzystwie (nie odsyłajmy go samego do pokoju, nie izolujmy od nas). Często wystarczy mu samo wyłoszczenie przy naszym spokojnym byciu z nim. Ten czas dany na przeżycie emocji w pełni jest bardzo leczący. Dzieci często nie oczekują od nas porad czy rozwiązań. Chcą nam tylko powiedzieć na swój sposób, co czują i nie chcą być wtedy oceniane, krytykowane czy pouczane. Dajmy im w spokoju się pozłościć. Nie bójmy się tego.

Czasem wystarczy po prostu pozwolić się przetoczyć jednemu lub dwóm atakom hysterii – do samego końca, bez żadnego przerywania. Bywa, że to wystarcza, by dziecko przestało sięgać po tę metodę. Ma już pewność, że ktoś go wreszcie wysłuchał.

- stwórzmy w mieszkaniu tzw. „kącik złości”, w którym dziecko będzie mogło wyładować swoją złość. Oto propozycje „wyposażenia”:

- Skrzynia złości - pudło z gazetami, które można do woli zgniatać i drzeć;
- Ludzik złości, któremu można powiedzieć o swoim zdenerwowaniu;
- Poduchy złości, w które można boksować,
- Stopy złości – miejsce do tupania,
- Farby złości – jaskrawe kolory, dzięki którym można wyrazić złość na dużych arkuszach papieru.

Przydatne są też ćwiczenia ruchowe, np. bieganie, tańczenie, obrzucanie się poduszkami, robienie śmiesznych min, rzucanie piłką do kosza, czy splukanie złości wraz z wodą w toalecie.

Gdy dziecko ma miejsce, by się zezłościć, ma przyzwolenie, by np.: tupać, krzyczeć, wyrażać siebie, dostaje podstawy do tego, by w przyszłości odpowiedzialnie obchodzić się ze swoją złością – przeżywać ją, jednocześnie nie raniąc innych.

- chwalmy i nagradzamy dziecko za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem.

- czytajmy dziecku bajki, których bohaterami są postaci zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np: „Smok Lubomił i tajemnice złości” autorstwa Wojciecha Kołyszko lub „Po co się złościć?” Elżbiety Zubrzyckiej. Możemy sami opowiadać historyjki, w których brakuje zakończenia - dziecko ma wówczas szansę samodzielnego wymyślenia, jak bohater bajki sobie poradził, nie krzywdząc nikogo.

- wybaczajmy - jeżeli złość skierowana jest na rodzica, a po wybuchu dziecko przeprosi, bardzo ważnym jest wybaczenie. Przyjmując przeprosiny dziecka, przywracamy mu wiarę w to, że jest dobre. Potrzebuje ono zapewnienia, że rodzice wierzą w jego poprawę. Dziecko, które jest przekonane, że inni uważają je za złe i niegrzeczne, samo wkrótce w to uwierzy i będzie to podkreślać swoim zachowaniem.

- stosujemy strategię ośmielania - dziecko w wieku 4-5 lat, które nie radzi sobie ze sznurowadłami, nie nauczy się samodzielności, gdy mama pochyli się i zasznuruje bucik (dziecko czuje się nieudolne i szybko się zniechęca). Zamiast tego, powinniśmy dodawać dziecku odwagi: „Cierpliwości, na pewno to zrobisz”. Ośmielanie dziecka i nasze starania zaowocują jego samodzielnością i gotowością podejmowania wyzwań, a także zaufaniem do własnych zdolności dziecka i jego poczuciem własnej wartości!

• bawmy się w domowy teatr - celem przedstawienia jest pokazanie dziecku, w jaki sposób „wypada ze swojej roli” (np. zachowuje się agresywnie). Przysiadźmy się do naszego dziecka, weźmy do ręki lalkę lub pluszową maskotkę i zacznijmy zabawę.

Rodzic: Dzień dobry! Jak masz na imię?

Dziecko: Feliks.

Rodzic: A ja jestem wrona Ralfinka. Gdzie mieszkasz?

Dziecko: Z Markiem.

Rodzic: No i co? Podoba Ci się u niego?

Dziecko: Tak. Jest zawsze bardzo dobry dla mnie.

Rodzic: To dobrze. Ale dziś coś słyszałam, że Marek się zdenerwował. O co chodziło?

Dziecko: Marek się dzisiaj pokłócił z Andrzejem. A potem się pobili i coś zepsuli.

Rodzic: A o co się pobili?

Dziecko: No bo Andrzej tak szybko się złości.

Rodzic: A o co się dzisiaj zezłościł?

Dziecko: No, bo Marek pożyczył sobie dzisiaj jego kredki.

Rodzic (zdziwiony): I o to się Andrzej tak zezłościł?

Dziecko: Mmm – nie. Arek zapomniał wcześniej zapytać, czy może.

Rodzic: Ahaaa. No, to może przydarzyć się każdemu. Jak myślisz, Feliksie, co można by teraz zrobić?

Dziecko: Nie wiem... albo nie, wiem! Przecież mieszkam z Markiem, to mogę mu zawsze przypominać, że musi zapytać.

Rodzic: Zrobisz to?

Dziecko: Jasne!

Rodzic: To miło z Twojej strony. No, to teraz wszystko w porządku. To podskocz teraz do Marka i opowiedz mu o tym, dobrze?

Dziecko: Ok!

## PODSUMOWUJĄC

Rolą rodziców i wychowawców jest pokazywać dzieciom, jak panować nad złością, uczyć rozróżniania dobra od zła i czuwać, żeby w swoim postępowaniu nie kierowały się strachem czy żądzą zemsty, lecz własnym sumieniem. Musimy rozwijać w nich troskę o słabszych, a nie skłonność do nadużywania siły.

Zamiast zakończenia:

<https://www.dropbox.com/s/glhstbfr2qrkqov/%C5%9Awi%C4%99ta.mp4?dl=0>

**Przygotowała i opracowała:**

Dominika Kwarciańska

## **Bibliografia:**

1. Thomas B. Brazelton, Joshua D. Sparrow, Dzieci pełne złości, Sopot 2012
2. Gabriele Haug-Schnabel, Agresja w przedszkolu, Kielce 2001
3. Joachim Rumpf, Krzyczeć, bić, niszczyć. Agresja u dzieci w wieku do 13 lat, Gdańsk 2003
4. Dieter Krowatschek, Jak sobie poradzić z agresją u dzieci. Poradnik dla rodziców, Kraków 2006
5. Lawrence J. Cohen, Rodzicielstwo przez zabawę. Nowe podejście do wychowania, Warszawa 2015
6. Justyna Urbaniak, Jak wygląda agresja i złość w koncepcji Jespera Juula? Rozmowa z Joanną Szpak-Ostachowską, [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl) (15.11.2015)
7. Anna Leszczyńska, Jak pomóc dziecku wyrażać złość?, [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl) (15.11.2015)