

# BY OSWOIĆ DZIECIĘCĄ ZŁOŚĆ...

Dominika Kwarcińska • 17.11.2015

# Złość

- emocja jak  
każda inna

**Potrzebna i pożądana**

---

# **Złość**

- emocja jak  
każda inna

**Niezbędna, by być  
autentycznym**

---

Wolność  
wyrażania  
emocji

**Gwarancja zdrowego  
poczucia własnej  
wartości!**



# Dary rodziców dla dziecka

1. Miłość

2. Dyscyplina

**3. Nauka rozpoznawania  
i panowania nad emocjami**

# Przyczyny gniewu

1. Zagrożenia  
i niezaspokojone  
potrzeby
2. Niepowodzenia
3. Wstyd i upokorzenie
4. Zranione uczucia
5. niesprawiedliwość

---

# 3 lata - wiek przekory

- Pierwsza faza **separacji**
  - Kształtowanie się **niezależności** dziecka
  - Poszukiwanie odpowiedzi na **pytania**: “*Jak daleko mogę pójść?*”, “*Co mogę?*”, “*Czego nie mogę?*”
-

4 lata  
- początki  
**sumienia**

Rozwój umiejętności  
**wyobrażania sobie  
myśli i uczuć  
innych osób.**

---



4 lata  
- początki  
**sumienia**

*„Jeżeli ją uderzę, nie będzie chciała się ze mną bawić. Jeśli zabiorę jej zabawkę, zacznie wrzeszczeć i jej mama zwali wszystko na mnie”.*

---

5 lat -  
droga na skróty  
**do dorosłości**

“Subtelne” sposoby  
osiągania dziecięcego celu

*prawidłowe reakcje  
rodziców*

---

5 lat -  
droga na skróty  
**do dorosłości**

Guzdranie

- rodzinne śniadanie
- przygotowane ubrania
- minutnik

---

5 lat -  
droga na skróty  
do dorosłości

Nachalne prośby i marudzenie

- granice

*„Nie marudź. Naprzykrzaniem się  
nigdy nic nie uzyskasz.”*

- pomysły na pokusy

*“Możesz zamknąć oczy, kiedy  
będziemy przy kasie. Potrzymam Cię  
wtedy za rękę.”*

---

5 lat -  
droga na skróty  
**do dorosłości**

Obrażanie się i dąsy

- ignorowanie
- zachęta do bezpośredniego wyrażania uczuć

---

5 lat -  
droga na skróty  
do dorosłości

Z mienność nastrojów  
i wybuchowość

- zasady i granice

*“Mamo, jeżeli masz mi coś do  
powiedzenia, to może  
porozmawiamy później, kiedy się  
opanujesz.”*

---

# Instrukcja obsługi **złości**

**Domagajmy się, aby  
dziecko mówiło o tym,  
co czuje**

*„Rozumiem, że się jesteś zły.  
Złóścisz się, bo nie chcę Ci  
kupić tej zabawki. Nie krzycz,  
możesz mi o tym powiedzieć”.*

# Instrukcja obsługi **złości**

## Mówmy dziecku o własnych uczuciach

*„Drażni mnie ten bałagan.”*

*„Jestem zły, ponieważ...”*

*„Boję się gdyż...”*



# Instrukcja obsługi **złości**

## Okażmy zrozumienie

*“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”.*

# Instrukcja obsługi **złości**

**Rozmawiajmy  
z dzieckiem o tym, co się  
z nim działo, gdy atak  
złości minie**

# Instrukcja obsługi **złości**

**Wyjaśnijmy, jak poprzez  
 pewne zachowania można  
 skrzywdzić drugiego  
 człowieka**

# Instrukcja obsługi **złości**

## Rozmawiajmy z dzieckiem na temat złości

*„Czym jest złość według Ciebie?”*

*„Jak myślisz, po co ona jest?”*

*„Co możesz zrobić, kiedy ogarnie  
Cię złość?”*

# Instrukcja obsługi **złości**

**Pamiętajmy, że dziecko od  
rodzica uczy się różnych  
zachowań ...**

# Instrukcja obsługi **złości**

## Przykład rodzica

*„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”.*

# Instrukcja obsługi **złości**

## Przykład rodzica

*„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”.*

# Instrukcja obsługi **złości**

**Bawmy się z dzieckiem  
w „Kiedy jestem zły”.**



# Instrukcja obsługi **złości**

**Zaproponujmy dziecku  
namalowanie uczucia.**

# Instrukcja obsługi **złości**

**Pozwólmy dziecku na  
napady złości w naszym  
towarzystwie.**

# Instrukcja obsługi **złości**

**Stwórzmy w mieszkaniu  
tzw. „kącik złości”.**

# Instrukcja obsługi **złości**

Propozycje wyposażenia  
“kącika złości”

**SKRZYNIA ZŁOŚCI**



# Instrukcja obsługi **złości**

Propozycje wyposażenia  
“kącika złości”

**LUDZIK ZŁOŚCI**



# Instrukcja obsługi **złości**

Propozycje wyposażenia  
“kącika złości”

**STOPY ZŁOŚCI**



# Instrukcja obsługi **złości**

Propozycje wyposażenia  
“kącika złości”

**FARBY ZŁOŚCI**



# Instrukcja obsługi **złości**

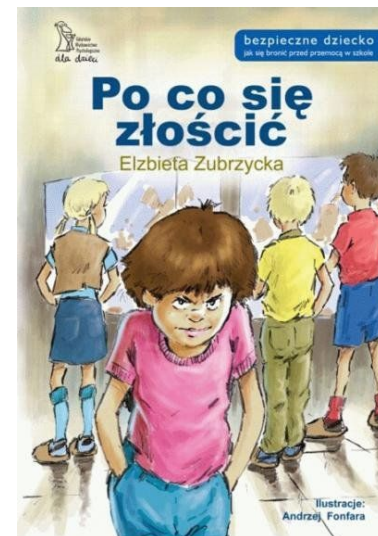
**Chwalmy i nagradzajmy  
dziecko**





# Instrukcja obsługi **złości**

## Czytajmy dziecku bajki



# Instrukcja obsługi **złości**

## Wybaczajmy!

Przyjmując przeprosiny dziecka, przywracamy mu wiarę w to, że jest dobre.



# Instrukcja obsługi **złości**

**Stosujmy strategię  
ośmielania**

*„Cierpliwości, na  
pewno to zrobisz”*



# Instrukcja obsługi **złości**

**Bawmy się w domowy teatr**



# 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

# Bibliografia

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?** [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)

# KONIEC

Dziękuję za uwagę