

ZŁOŚĆ Odpowiedzi na pytania po webinarze 26.10.2021

Ewelina

Czy dziecku powinniśmy pokazywać naszą złość?

Złość jest emocją, która informuje nas o tym, że nasze ważne potrzeby są niezaspokojone, lub że ktoś narusza nasze granice. Złość jest OK, na pewno nie jest zła. Wyrażania złości w sposób nieraniący innych można się nauczyć.

Domini

Jak pomóc dziecku wyrażać złość?

To zależy w jakim wieku jest dziecko

U dzieci od 0 do 6 m-ca życia może pojawiać się płacz z powodu głodu, mokrej pieluszki, strachu, bólu lub przebudzowania. Bardzo dobrze działa emocjonalne WI-FI między rodzicem a dzieckiem. Jeśli rodzic jest spokojny, to dziecku łatwiej się uspokoić.

Misia

Co robić kiedy dziecko 7 miesięczne leży na macie i wystawia rączki i się jakby zapiera i krzyczy . Chce aby brać ją na rączki za każdym razem kiedy koło Niej przejde jest płacz . To jest złość . Mała wazy 10 kg także noszenie jej czasem poł dnia odczuwa mój kręgosłup . Jakie zabawy mogą ją zainteresować ?

Dzieci od 6 m-ca życia do roku uczą się samodzielności, raczkują. Jeśli się złością, to jest to najczęściej wyrażenie frustracji spowodowanej trudnymi zadaniami, z którymi się zmagają, lub z niemożnością zrobienia czegoś, co by chciały zrobić. Na pewno nie jest to wyraz „złośliwości”, bo dzieci w tym wieku nie mają takich intencji. Jeśli dziecko nie raczkuje, to może je interesować zabawka, którą może łatwo chwycić lub zabawka typu gryzak.

Maciej

Od jakiego wieku dziecko rozumie nasz przekaz? Słowa typu nie wolno, nie rób. Od jakiego wieku uczyć dziecko nazywania emocji?

Dzieci około 1 r.ż. zaczynają chodzić. To jest bardzo energochłonna dla nich czynność. Złość może być przejawem ich bezsilności oraz zmęczenia. Chodzenie daje dziecku więcej możliwości, czuje się bardziej sprawcze, a jednocześnie wciąż rodzice za niego decydują. Warto mówić do dziecka prostymi komunikatami wspierając zdobywanie nowych umiejętności, pokazując co można, a czego nie wolno robić i tłumaczyć, dlaczego skupiając się na faktach, nazywając emocje, lecz unikając straszenia dziecka.

Ewela

Co można zaproponować dwulatkowi aby poradził sobie ze złością? Co konkretnie może w złości zrobić aby się uspokoić?

Dzieci ok 2 r.ż. mają dużą potrzebę samodzielności, decydowania o sobie, choć w tym wieku nie zdają sobie jeszcze sprawy z wielu zagrożeń i konsekwencji swych czynów. Rodzice oczywiście są potrzebni, by zapewnić bezpieczeństwo oraz by mówić, co wolno, a czego nie oraz by pomóc im poradzić sobie z emocjonalnym napięciem, jakie może się pojawić. Dziecku pomaga stały rytm dnia, spokój rodzica, pozwalanie mu na dokonywanie prostych

wyborów: chcesz bawić się lalką, czy książeczką? Warto nazywać emocje dziecka: widzę, że się smucisz; to cię chyba zezłościło.

Roksana

Dziecko 2 letnie często budzi się w nocy z krzykiem co robić? Jak reagować?

Jeśli dziecko budzi się z krzykiem, to może oznaczać, że się czegoś przestraszyło. Bądźmy przy nim, wspierajmy swoją łagodnością i bliskością.

Dziecko ok 2-3 r.ż. uczy się korzystać z nocnika. Nie zawstydzajmy go, nie porównujmy z innymi. Ufajmy w jego naturalny proces rozwoju oraz wspierajmy go w tej nauce, ale nie na siłę. Dziecko potrzebuje nauczyć się obserwacji swojego ciała i jego sygnałów. To bardzo przydatna umiejętność w nauce rozpoznawania emocji.

Domini

Jak reagować na złość dziecka zachowując przy tym spokój? **Domini**

Jak reagować na histerię dziecka? Jak sobie z nią poradzić i uspokoić dziecko? i co zrobić żeby zapobiec kolejnym?

Najważniejsze potrzeby dziecka to zaspokojenie głodu, pragnienia, bezpieczeństwa, uwagi, zabawy, miłości. Kiedy dziecko się złości, to wysyłanie go do drugiego pokoju może spowodować zaburzenie poczucia bezpieczeństwa. Mózg dziecka rozwija się w relacji, w empatycznym kontakcie.

Maciej

Ostatnio w nocy dziecko się nam obudziło w nocy i nie chciała spać. Zasypiała tylko gdy żona dawała jej pierś. I tak bez końca pierś śpi bez piersi płakała. Wkoncu odłożyliśmy 13 miesięczną córkę do łóżeczka i daliśmy się jej wypłakać. Wkoncu zasnęła. Czy to dobre postępowanie? Czy powinniśmy ją wziąć do siebie i tulić? Głodna nie była, pampers też nie żeby yo też nie były **Maciej** Czy w chwili hysterii dziecka wysyłać ją do swojego pokoju, do swojego miejsca by było samo czy być przy nim? **Roksana** Co zrobić gdy dziecko ma atak hysterii w miejscu publicznym? **Jadwiga** Dziecko płacze/krzyczy. Podejść do niego -płacz, odejść- płacz, przytulić-płacz.. co wtedy? czekać cierpliwie przy nim aż się wykrzyczy?

W trudnych sytuacjach, gdy dziecko się stresuje, frustruje, ma napad hysterii, opuszczenie go przez rodzica może wywołać duży lęk i pogorszenie sytuacji. Ważne, byśmy jako rodzice poradziili sobie najpierw sami ze swoimi emocjami (wstydem, poczuciem winy, strachem, rozdrażnieniem, zniecierpliwieniem) poprzez danie sobie empatii, poprzez świadome wdechy i wydechy, rozluźnienie ciała, liczenie, wyciszenie się, by potem móc wesprzeć dziecko w trudzie przeżywania emocji. „Złoszczenie się, krzyczenie lub bicie dziecka za to, że się złości, krzyczy bije jest jak rzucanie błotem w zabłocone dziecko i oczekiwanie, że od tego zrobi się czyste,” (L.R. Knost)

MamaJulka

Ale jak nie dawać ponieść "emocjom"? Wystarczy, że coś mnie zdenerwuje (najczęściej MĄŻ 😊) i od razu wzbiera we mnie złość i chce się płakać

Bądźmy świadomi tego, że dzieci chłoną jak gąbki nasze nastroje. Rodzice małych dzieci, żeby mieć zasoby do wspierania swoich latorośli, muszą dbać o siebie: jeść, pić, wysypiać się, prosić o wsparcie, wychodzić na spacer bez dzieci, brać wyciszające kąpiele, ruszać się. To jak w samolocie w sytuacji zagrożenia – najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku. To nie egoizm – to zdrowe podejście do budowania relacji rodzica z dzieckiem. Nazywajmy swoje emocje i uczmy tego nasze dzieci. Bawmy się z nimi w miny, czytamy im książki o emocjach, grajmy w gry. Bądźmy autentyczni i mówmy, jeśli nam jest smutno, czy się złości. Poszukajmy, jakie myśli powodują u nas wybuchy złości, bo one są jak iskra od której zapala się ogień złości. Może to być np. myśl: „wszystko na mojej głowie”. To oznacza, że potrzebujemy wsparcia. Albo myśl: „zaraz oszaleję od tego hałasu”. A to dla nas znak, że potrzebujemy chwili ciszy, by wrócić do równowagi i znów mieć cierpliwość.

Ewela

Czy są jakieś zabawy lub gry pozwalające rodzicom poznać własnie te dziecięce emocje?

Ewela Co Pani myśli o pokazywaniu dziecku książeczek o emocjach? jak je wykorzystac u dziecka które jeszcze nie mówi? Czy proszenie aby przyniosło książeczkę odpowiadającą danym uczuciom jest ok?

Bardzo polecam książki i gry o emocjach - są świetne zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Poniżej podaję listę.

Książki dla dorosłych o emocjach:

Gabriela Kuca, Monika Kaczkowska „eMOCje mamy” – kursoksiążka o złości, smutku, lęku, radości

Ewa Tyralik-Kulpa „Uwaga! Złość”

Dr Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca

Jesper Juul, “Nie” z miłości

Jesper Juul, Twoja kompetentna rodzina

Jesper Juul, Agresja - nowe tabu?

Lawrence J. Cohen, Nie strach się bać

Brene Brown, Dary niedoskonałości. Jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być i zaakceptować to, kim jesteśmy

Dr Stuart Shanker, Self Reg

Książki dla dzieci o emocjach:

Cori Doerrfeld, A królik słuchał

Anna Llenas, Kolorowy potwór

Tadeusz Ross, Emocje

Susanna Isern, Uczuciometr Inspektora Krokodyla

Praca zbiorowa, Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać

Eline Snel, Uwaga i spokój żabki

Dr Dawn Huebner, Co robić, gdy się złości

Dr Dawn Huebner, Co robić, gdy się martwisz

Agnieszka Stążka-Gawrysiak, Self-Reg

Serie książeczek edukacyjnych dla dzieci:

Praca zbiorowa, Przygody Fenka
Marta Krzemińska, Królik Franek
Birgitta Stenberg, Mati Lepp, Billy
Agnieszka Pawłowska, Kraina Uważności.
Nietoperzyca Kaja i piękno uważności

Gry:

Góra uczuć

Pytaki

Dobble

80 zabaw wspierających regulację emocji

Karty emocji Jupitajnia Parents