

Małgorzata Stańczyk

Do czego dzieciom potrzebna jest ZŁOŚĆ?

Kilkulatkki są bardzo dobre w komunikowaniu tego, co czują, w wyrażaniu siebie. Dopóki dorośli nie przekonają ich o tym, że pewne zachowania są nie do zaakceptowania, można czytać z dzieci, jak z otwartej książki.

Reakcje opiekunów na agresję są zazwyczaj gwałtowne. Starają się oni tego typu zachowanie natychmiast wygasić i dostosować do norm społecznych. Czy słusznie? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, warto najpierw się zastanowić, dlaczego dzieci się złością i dlaczego dorośli tak bardzo się tej dziecięcej złości obawiają.

Dzieci, gdy są radosne, cieszą się bez granic, bez skrępowania, spontanicznie, szczerze, głośno. Kiedy odczuwają lęk lub smutek, płaczą, przytulają się, oczekują wsparcia dorosłych lub wycofują się. Ten zakres uczuć od radości aż po smutek, jesteśmy zwykle skłonni tolerować, dając przyzwolenie na swobodną ekspresję. Wielu dorosłym zdarza się kierować do dzieci słowa: *Nie płacz, nie ma powodu*, albo co gorsza: *Chłopaki nie płaczą*. Jednak w większości środowisk dziecięcy płacz jest uznawany za zachowanie całkowicie zrozumiałe i akceptowane. Zupełnie inaczej ma się sprawa z wyrażaną przez dzieci złością. Tym bardziej jeśli towarzyszą jej zachowania takie, jak: krzyk, tupanie, rzucanie się na podłogę.

Dlaczego dzieci się złością? _____

Jesper Juul, duński pedagog i psychoterapeuta, określa agresję jako nowe tabu. Zauważa, że dzieci, które przeżywają frustrację i złość, są często w przedszkolach w Danii dyskryminowane, piętnowane, etykietowane. Tymczasem złość zazwyczaj stanowi po prostu komunikat, wyraz nadmiaru emocji, poczucia zagrożenia lub frustracji. Złość jest emocją, która pojawia się, gdy czujemy się zagrożeni i mamy świadomość, że musimy reagować, by zapewnić sobie bezpieczeństwo. Jest to reakcja na tyle pierwotna, że w pierwszych latach życia nie podlega świadomej kontroli. Najczęstszą przyczyną, dla której nie pozwalamy dzieciom na ekspresję złości, jest chęć

zapewnienia bezpieczeństwa złościącemu się dziecku, sobie samym i innym dzieciom. Bezpieczeństwo rzeczywiście powinno być priorytetem. Dbając o nie, dobrze jednak dołożyć starań, żeby nie umknął nam komunikat, który wysłał dziecko, gdy reaguje agresją. Nasza reakcja powinna być również na tyle wyważona, by nie zagrażała budującemu się w dziecku poczuciu własnej wartości. Zagroza mu etykietowanie dzieci jako „niegrzecznych”, „nieznośnych”, „niedobrych”.

Wyobraźmy sobie, jakie będą konsekwencje tego, że odmówimy dziecku możliwości komunikowania tego, co jest dla niego ważne i co świadczy o jego niezrealizowanych potrzebach, w jedyny sposób, w jaki ono potrafi to zasygnalizować. Nie oczekujemy od kilkulatek, że będą ubierać swoje emocje w zgrabne zdania, nadając im intelektualne wyjaśnienia i dbając o to, by nikogo nie urazić. Tego nie potrafi zrobić wiele dorosłych osób, mimo że ich układ nerwowy już dojrzał i pozwala na znacznie większą kontrolę emocjonalnej ekspresji, nie wspominając o nieporównywalnie większych umiejętnościach językowych. Ze względu na stopień rozwoju układu nerwowego i ograniczone możliwości kontroli, dziecko okazuje złość. Nie dlatego, że chce zadać ból albo postawić na swoim. Złość to komunikat, że coś poszło nie tak.

Jak reagować? _____

Co w takim razie możemy zrobić, żeby wesprzeć dzieci, kiedy się złością? Przede wszystkim dobrze jest mieć świadomość, że nie ma jednego algorytmu, który pozwoliłby na zawsze adekwatną reakcję na dziecięcą agresję. Behawiorysty proponują pewne uniwersalne rozwiązania: posługiwanie się karą, stanowcze wyrażenie zakazu lub dezaprobaty, natychmiastowe odwracanie uwagi w kierunku innej czynności. Nie sposób jednak nie zauwa-

Jak można pomóc dziecku w chwili, gdy przeżywa złość?

- **Dostrzec i zaakceptować jego emocje:** *Widzę, że coś cię bardzo rozzłościło; Widzę, że się ze mną nie zgadzasz. Chciałbyś, żeby było inaczej?* Zaakceptowanie emocji i wysłuchanie stanowiska dziecka nie oznacza, że jesteśmy zobowiązani spełnić jego wszystkie oczekiwania. Już sama akceptacja bardzo wiele znaczy – stanowi komunikat, że jest słyszane i widziane, że jest ważne.
- **Zapewnić bezpieczeństwo dziecku, sobie i innymi osobom w grupie.** Gdy dziecko uderza, można zablokować jego rękę – stanowczo, ale spokojnie. Można przy tym powiedzieć: *Nie chcę, żebyś uderzał, bo to boli lub Nie zgadzam się na to, żebyś mnie uderzał.*
- **Należy pamiętać, że dzieci uczą się poprzez doświadczanie, próbowanie, wykonywanie ćwiczeń.** Juul pisze, że nauka przekształcania złości w konstruktywne działanie przebiega na tej samej zasadzie. Akceptowanie i nazywanie ze spokojem obserwowanych u dziecka uczuć przynosi wiele dobrego. To właśnie sposób, w jaki możemy nauczyć je, by zaczęło reagować inaczej, dojrzałej. Zezłoszczone dziecko trzydzieści lub pięćdziesiąt razy uderzy albo rzuci się na ziemię, ale jeśli za każdym razem w odpowiedzi usłyszy komunikat: *Widzę, że jesteś zły/Wygląda na to, że jesteś wściekły*, za którymś razem powie w końcu: *Jestem zły!/Ależ jestem wściekły!* Nauka wyrażania siebie w konstruktywny sposób trwa przez całe dzieciństwo i zakończy się sukcesem, pod warunkiem że dziecko będzie przebywało w empatycznym, życzliwym środowisku.
- **Zamiast kierować uwagę dziecka na karę, warto pomóc mu dostrzec, jak czują się inni, gdy ono zachowuje się agresywnie:** *Patrz, Tomek płacze, bo go to zabolalo; Martwię się o ciebie, gdy uciekasz, bo chcę, żebyś był bezpieczny; Marysi chyba zrobiło się przykro, może zapytamy ją o to?*
- **Jak najmniej mówić o agresywnych zachowaniach dziecka.** Należy stale pamiętać o tym, że są one jedynie symptomem jakichś problemów – a nie problemem samym w sobie.

Jeśli napady złości pojawiają się szczególnie często, przed nauczycielem, rodzicami i psychologiem współpracującym z placówką stoi zadanie znalezienia przyczyny, która powoduje u dziecka silne emocje. Przyczyna powtarzającej się agresji może znajdować się w przedszkolu (brak zaufania do opiekunów, przeciążenie zajęciami lub bodźcami, trudności z wchodzeniem w relacje z rówieśnikami) lub poza nim (atmosfera panująca w domu, relacje z członkami rodziny, trudne wydarzenie, które nie zostało jeszcze przepracowane, np. pojawienie się młodszego rodzeństwa).

żyć, jak wiele tracimy, stosując rozwiązania oparte na przewadze, jaką dorosły ma nad dzieckiem. Przede wszystkim cierpi na tym relacja pomiędzy wychowawcą a dzieckiem. Przedszkolak traci poczucie bezpieczeństwa i zaufanie. Uczy się też, że nie warto, a nawet nie należy wyrażać swoich uczuć. Nauczycielowi natomiast umyka coś równie ważnego – komunikat, który kieruje do niego dziecko, a który mógłby pozwolić na dostrzeżenie przyczyny agresywnego zachowania. Stosując karę w odpowiedzi na złość, sprawiamy również, że dziecko pozostaje skoncentrowane na sobie i na konsekwencjach, jakie go spotykają. Powoduje to, że nie jest w stanie dostrzec naturalnych konsekwencji, które pociąga za sobą jego zachowanie. Fakt bycia ukaranym jest tak silnym przeżyciem, że dziecko nie potrafi się rozejrzeć dookoła siebie i zobaczyć, że sprawiło komuś przykrość, ból, że kogoś przestraszyło, albo że inni czują się niekomfortowo z powodu jego krzyku. •

Bibliografia:

Juul J., *Agresja – nowe tabu? Dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom*, Podkowa Leśna 2013.



Małgorzata Stańczyk – absolwentka psychologii i filozofii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Interesuje się psychodietetyką i tematyką żywienia dzieci ze specjalnymi potrzebami dietetycznymi. Autorka bloga psychologicznego spelnionamama.pl.

SPRAWDŹ OFERTĘ SPECJALNĄ tylko dla PRZEDSZKOLI

Edukacja
przedszkolna



Pomoce dydaktyczne
dla nauczycieli
i wychowawców



Bajki
i baśnie



Pomysły prac
plastycznych



Pomysły na zabawy
i zajęcia w przedszkolu



www.jednosc.com.pl/przedszkole

www.jednosc.com.pl/przedszkole

ATRAKCYJNE RABATY nawet do 80%



Zeskanuj kod
i zobacz ofertę

Wydawnictwo
JEDNOŚĆ

dział sprzedaży

tel. 41 349 50 50