



WYBUCHY ZŁOŚCI U DZIECKA – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

1

ZAUWAŻ, ŻE ZŁOŚĆ NIE JEST ZŁĄ EMOCJĄ

Kiedy odczuwamy złość, orientujemy się, że dana sytuacja nam nie służy. Problem dotyczy nie tego, że dzieci ją odczuwają – bo to dobrze -, ale tego jak ją manifestują.

2

SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ DLACZEGO DZIECKO WYBUCHA

Dzieci najczęściej wybuchają, bo nie wiedzą jak inaczej dostać to, czego chcą, ale także nie wiedzą jak sobie poradzić z tym, że ich ciało się napina, zaczynają szybciej oddychać itd.

3

NAUCZ DZIECKO KOMUNIKOWAĆ SWOJE POTRZEBY

Naszym podstawowym zadaniem jest nauczyć nasze dziecko, że cele osiąga się nie krzykiem, przemocą, piskiem, wymuszaniem, że te metody nie są skuteczne.

4

POSTARAJ SIĘ BYĆ OPANOWANY, ZACHOWAĆ SPOKÓJ

Wyjaśnij dlaczego nie możesz się zgodzić na daną aktywność, stosuj krótkie komunikaty, nie dyskutuj, spowolnij ruchy, zabierz dziecku "widownię", gdy zachowuje się niewłaściwie.

5

NIE WALCZ ZE SWOIM DZIECKIEM

Nie dyskutuj z histeryzującym dzieckiem, nie krzycz na nie, nie wdawaj się w dyskusje. Staraj się nie prowokować dziecka, nie dogaduj, nie wpatruj się w nie, uspokój oddech.

6

POMÓŻ DZIECKU ZNALEZĆ SPOSÓB RADZENIA SOBIE

Wskaż mu, które z zachowań są społecznie akceptowalne oraz jak opanować swoją złość. Pomyślcie co dziecko może zrobić, gdy się zezłości, jak się opanować, jak uspokoić emocje.

7

BĄDŹ DLA DZIECKA WSPARCIEM, POMOcą

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, staraj się je zrozumieć, nieustannie poznawać. Łatwiej będzie Ci unikać takich sytuacji w przyszłości. Pamiętaj, że dzieci potrzebują wzmocnień.

CONSILIA +
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

https://psychoterapia.plus/wybuchy-zlosci-u-dziecka-jak-sobie-z-nimi-radzic/?fbclid=IwAR06r6ZZR-uth25_AXqXl2pzQQWDcOB2-fh8sl0giBm7DmFVXokPucLyEpg