

Justyna Kokot – psycholog i pedagog

Bajka opowiedziana dziecku jest dobra na wszystko. Ważne jest to, że podczas czytania lub opowiadania jesteśmy razem z dzieckiem. Możemy wziąć je na kolana, przytulić, czy pogłaskać po główce. W ten sposób nawiązujemy kontakt fizyczny, tak niezbędny i tak potrzebny do prawidłowego rozwoju dziecka. Bajki pobudzają wyobraźnię. Założeniem bajki terapeutycznej jest to, że główny bohater bajki ma ten sam problem co dziecko i co najważniejsze - bohater wypracowuje rozwiązanie swojego problemu.

„Tajemnica tatusiowej szuflady” to jedna z „Opowieści z Pacynkowa” autorstwa Moniki Staniszwskiej. Traktuje ona o dziecięcej złości.

Złość jest jedną z najbardziej niekochanych emocji. Wielu z nas najchętniej by ją wyeliminowało. Uznawana jest za emocję złą, taką którą powinno się tłumić lub ukrywać, bo przecież *„grzeczne dzieci się nie złością”,* a ponadto *„złość piękności szkodzi”*. Złość często kojarzona jest z agresją i z gwałtownymi wybuchami, które są trudne zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka. Wokół tematu dziecięcej złości krąży wiele mitów i przekonań. Słyszymy najczęściej, że *„Złość jest negatywna”,* *„Złość dziecka to przejaw złego wychowania”,* *„Dziecko krzyczy, bo chce wymusić”,* *„Dziecięcą złość należy zignorować i stłumić”* itp. A prawda jest taka: bardzo dobrze, że dzieci się złością 😊

Złość jest bardzo ważną emocją. Nie ma ani dobrych, ani złych emocji. Emocją, która jest dla nas „łatwa” jest np. radość. Nam dorosłym miło i przyjemnie jest przebywać z dzieckiem, które jest wesołe, uśmiechnięte i zadowolone. Trudną dla nas dorosłych emocją jest złość. Opiekunom i rodzicom bardzo ciężko jest wspierać dzieci, które się złością. Wszystkie emocje są „zaraźliwe”, a złością szczególnie szybko i łatwo się „zarażamy”. Złość, którą wyraża dziecko jest dla nas komunikatem. Jest sygnałem, że jakaś ważna potrzeba jest niezaspokojona, że coś się dzieje i warto o to zadbać.” Wyrażanie złości jest jednak umiejętnością, której dziecko musi się nauczyć. Złość motywuje, napędza, pomaga o siebie zadbać. Pamiętajmy dzieci nie zawsze zachowują się zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Nie radzą sobie często ze swoją złością i frustracją, a umiejętności komunikowania w bardziej dojrzały sposób muszą się nauczyć. Dzieci nie robią różnych rzeczy na złość dorosłym i nie mają intencji sprawienia im przykrości. Jest im często trudno, nie radzą sobie ze swoimi emocjami. Często ich reakcja jest komunikatem: „Jest mi trudno, nie radzę sobie, potrzebuję wsparcia”.

Gdy nasze dziecko wyraża złość zastanówmy się o co może mu chodzić? Zastanawiając się nad tym zwróćmy uwagę na kontekst. Czasami dziecko jest po prostu głodne albo zmęczone. Przyczyną przeciążenia może być jakaś zmiana w życiu dziecka albo wyzwanie, z którym trudno mu sobie samemu poradzić. Nie skupiajmy się nad tym, co widzimy – czyli na zachowaniu dziecka, ale na przyczynie tego zachowania. Łatwiej będzie nam w ten sposób pomóc dziecku. To, co często staramy się robić w takich sytuacjach to odwracanie uwagi czy dokonywanie ocen, np. *„Ale z ciebie beksa”*. To z pewnością nie pomaga. Trudne emocje nie znikną, a nasze dziecko może poczuć się niezrozumiane i może nabrać przekonania, że odczuwanie złości jest niewłaściwe. Niezwykle ważne jest pokazanie: po co powstała złość, do czego się przydaje, co by było, gdyby jej nie było i przede wszystkim jak rozpoznać, że właśnie

do nas przyszła. Rozpoznawanie złości to dla dziecka duże wyzwanie. Ważne jest by nie zaprzeczać złości. Przeciwnie: gdy tylko ją zauważymy, nazwijmy to, co widzimy. Powiedzmy: „Słyszę, że ci smutno” zamiast „Nie ma co płakać”, „Chcesz się przytulić?” zamiast „Nie złość się już”, „Jestem przy Tobie” zamiast „Nie mam już na Ciebie siły”. Opowiadajmy dziecku, kiedy się tak czuliśmy, jak to rozpoznaliśmy i jak sobie poradziliśmy. Dla dziecka bezcenne będzie, gdy usłyszy od mamy lub taty, że „*ma prawo czuć złość, gdy kolega wyrywa autko, którym się bawi*”. Często w sytuacjach, gdy dziecko jest naprawdę „zalone” przez złość najlepiej upewnić się, że jest bezpieczne i po prostu przeczekać. Złość jest jak fala – przytływa i dosyć szybko odpływa. Gdy minie, warto z dzieckiem porozmawiać po to, żeby pomóc mu rozpoznać i nazwać to, czego doświadcza.

Empatia i nasz spokój, czasami przytulenie i po prostu bycie przy dziecku są w takich chwilach bardzo potrzebne. Ważniejsze od uciszania dziecka, jest usłyszenie jego komunikatu i zauważenie niezaspokojonej potrzeby, która za danym komunikatem stoi. Akceptujmy to, co czuje i przeżywa dziecko.

Pamiętajmy, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem.

Poruszanie tematów związanych z emocjami, ze stanami naszej duszy i z naszym samopoczuciem jest fundamentalne dla rozwoju naszego i dzieci. Mówcie dzieciom o swoich sposobach na radzenie sobie ze złością.

Mam nadzieję, że podróż w krainę bajek pozwoli nam dorosłym wesprzeć dzieci w sytuacjach, w których odczuwają złość.