

# Złość u dzieci. Jak ją zrozumieć i pomóc dziecku, które się złości?

Kiedy dziecko się złości, jego serce zaczyna bić szybciej, oddech przyspiesza, zaciskają się zęby, a ciało się napina. Dziecko nie rozumie, co się z nim dzieje. Nie wie, jak zareagować, aby rozładować to napięcie. Dlatego krzyczy, płacze, wije się po ziemi, a czasem nawet rzuca zabawkami czy bije inne dzieci. Skąd bierze się ta emocja? **Złość pojawia się, gdy jakaś potrzeba, bezpieczeństwo lub szacunek dla samego siebie są zagrożone.**

**Złość bywa pożyteczna.** Motywuje do zmiany, do obrony siebie i innych. Problemem jest więc nie to, że dziecko się złości, tylko to, jak tę złość manifestuje. To do nas, dorosłych należy nauczenie dzieci jak regulować emocje w sposób akceptowalny społecznie. **W tym artykule dowiesz się, jak reagować na złość dziecka i poznasz przydatne techniki, które pozwolą zapanować Ci nad pociechą.**

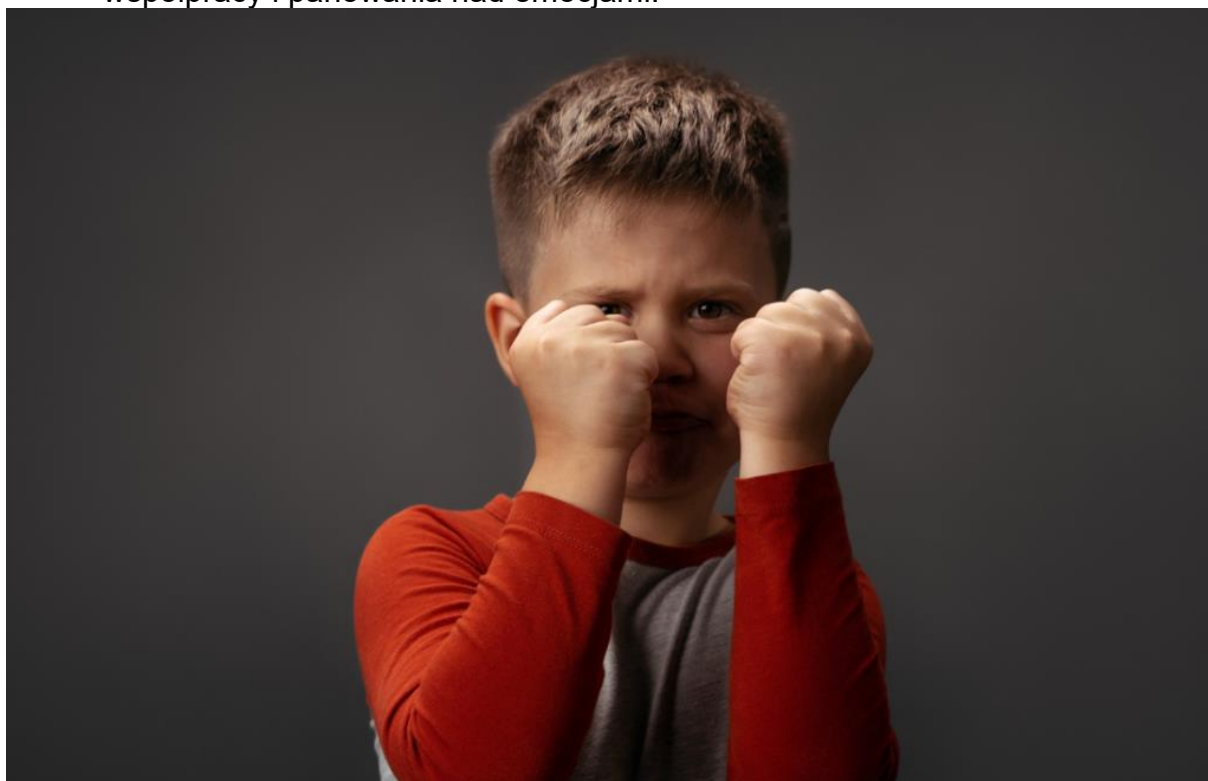
## Jak reagować na złość u dzieci?

**Pozwól dziecku wyrzucić z siebie złość, ale pamiętaj, że akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde powodowane nią postępowanie.** Istnieją sprawdzone sposoby na rozładowanie złości u dzieci:

- **Przede wszystkim zachowaj spokój.** Jest to jednocześnie najtrudniejsza oraz najważniejsza czynność. Bardzo ważne jest, żeby nie krzyczeć: „Uspokój się!”. To nie pomoże, a jedynie doleje oliwy do ognia. Nie podnoś głosu, spowolnij ruchy i po prostu przeczekaj napad złości.
- **Bądź konsekwentna.** Jeżeli dziecko wpada w szal, bo nie chce siedzieć w ławce, nie ustępuj dla świętego spokoju. W ten sposób tylko wzmocnisz w dziecku przekonanie, że taka metoda jest skuteczna. Kiedy awantury przestaną działać, dziecko porzuci tę strategię. Dla niego to też nie jest przyjemne.
- **Zaproponuj rozwiązanie, które pomoże dziecku rozładować napięcie.** W praktyce jest tak, że na każde dziecko działa coś innego. Jednym pomaga ruch np. pajacyki czy bieganie, innym głębokie oddechy lub rysowanie — w ostateczności może to być nawet „time out”. Dobrym pomysłem jest „pudełko złości”. Dziecko znajdzie w nim kredki i papier, folię bąbelkową, piłki antystresowe i inne przedmioty, które pomogą mu wyrzucić z siebie złość. Obserwuj swoich podopiecznych i podpowiadaj rozwiązania, które działają najskuteczniej, ale pozwól im samodzielnie wybrać metodę.
- **Nie walcz z dzieckiem.** Napad złości to nie jest dobry moment na prowadzenie dyskusji. Targany emocjami maluch nie usłysz Twoich argumentów. Wszystkie komunikaty przekazuj mu więc w prostych słowach. Pamiętaj, żeby nie zaogniać sytuacji. Oddziel uczucia i czyny od dziecka, nie mów: „Jesteś niegrzeczny” tylko „Zachowujesz się niegrzecznie”.
- **Zadbaj o poszkodowanych.** Uwaga dorosłego jest nagradzająca i wzmacniająca. Dlatego, jeśli złościące się dziecko uderzyło kogoś lub

zniszczyło czyjąś pracę, skup się na poszkodowanym. Odbierając dziecku widownię, dajesz mu jasny sygnał, że takie zachowanie jest dla Ciebie nieakceptowalne.

- **Gdy emocje opadną, porozmawiajcie o tym, co się stało.** Wytłumacz dziecku, z czego wynikały Twoje decyzje. Opowiedz też o uczuciach swoich i innych dzieci, które były świadkami tego wybuchu złości. Pamiętaj, żeby zauważać postępy malucha — słowami pochwalić każdą jego próbę współpracy i panowania nad emocjami.



## Zapobiegaj napadom złości, zanim się pojawią

Ustal granice, których nie można przekroczyć, nawet jeśli dziecko się złości — konsekwentnie się ich trzymaj. Wyraźnie powiedz, że bezwzględnie nie wolno bić, wrywać zabawek ani niszczyć rzeczy innych dzieci. Przecwicz stosowanie tych zasad w formie zabawy lub gier.

**Sięgnij po książki i bajki edukacyjne, których bohaterowie się złością. Rozmawiajcie o tym, jak sobie z tym radzą, które rozwiązania są pozytywne i nie krzywdzą innych.** W przypadku złości u dzieci w wieku szkolnym trzymaj z rodzicami wspólny front. Jeżeli te same zasady będą panowały w czasie lekcji i po nich, maluch szybciej je zaakceptuje.

Dlatego edukuj rodziców o tym, jak ważna jest konsekwencja i pełna szacunku rozmowa, atmosfera w domu i pozytywny przykład zachowań. **Podsuń im ciekawą literaturę, na przykład ten artykuł czy [inne materiały na naszym blogu](#).**

## Złość u dzieci pokonasz wrażliwością

**Aby poradzić sobie ze złością u dzieci, najpierw musi przyjść zrozumienie, czym jest ta emocja.** Wtedy łatwiej będzie Ci zachować spokój i konsekwencję, by pomóc swoim podopiecznym. A jeżeli potrzebujesz więcej informacji o tym, jak radzić sobie ze złością i innymi „trudnymi” emocjami, zapisz się do dostępnego na naszej stronie internetowej [newslettera](#). Przedstawione są tam m.in. sposoby na rozładowanie złości u dzieci.



## Napady złości u dzieci – podsumowanie

Złość u dzieci jest naturalnym zjawiskiem, które może być pożyteczne — motywuje je do zmiany i obrony. Kluczem jest nauczenie pociech tego, jak prawidłowo regulować tę emocję. **Podstawowym krokiem jest akceptacja złości i zachowanie spokoju.** Bardzo istotne jest też oddzielenie zachowania od samego dziecka i skupienie uwagi na poszkodowanych w przypadku wybuchu agresji.

Po napadzie złości najlepiej porozmawiać z dzieckiem o zaistniałej sytuacji i pochwalać jego postępek. **Zapobieganie napadom takiej emocji obejmuje ustalenie granic i konsekwentne ich przestrzeganie. Warto do tego dodać edukację poprzez książki i rozmowy, a także spójne podejście w domu i szkole.** Priorytetem jest też zrozumienie złości jako emocji. Dzięki temu można skuteczniej pomagać dzieciom w radzeniu sobie z nią.

### Źródła:

1. Cole, P.M., Hall, S.E.: Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. In: T.P. Beauchaine, S.P. Hinshaw (eds.). Child and adolescent psychopathology (265–298), 2008, Hoboken, NJ: Wiley & Sons;
2. Cole, P.M., Luby, J., Sullivan, M.W.: Emotions and the Development of Childhood

Depression: Bridging the Gap. *Child Development Perspectives*, 2 (3), 141–148, 2008;

3. John-Steiner, V., Mahn, H.: Sociocultural approaches to learning and development: A Vygotskian framework. *Educational Psychologist*, 31 (3/4), 191–206, 1996;

4. Modzelewski P., Osowiecka M.: “Rola regulacji emocji u dzieci i młodzieży”. *Czasopismo Pedagogiczne* 4:7-15, 2017.