**Gniew, złość i wściekłość – jak wspierać dziecko?**



**Czy złość, gniew i wściekłość są tym samym uczuciem? Co to znaczy, że nasze dziecko się złości? Czy jak się złości, to może również przeżywać gniew? Jak skutecznie pomóc dziecku w wyrażaniu tych emocji?**

**Czym jest złość**

**Złość to jedna z podstawowych emocji każdego człowieka**, obok szczęścia, wstydu, smutku, pogardy, zdziwienia i strachu. Emocje informują nas o tym, czy nasze potrzeby są zaspokojone, a nasze granice osobiste uszanowane. Kiedy nasze **dziecko przeżywa złość**, to znaczy, że dzieje się **coś w jego życiu psychicznym**, co wymaga naszej rodzicielskiej uwagi.

**Dziecko złości się, kiedy….**

* **coś poszło nie tak** – inaczej niż się tego spodziewało, jak oczekiwało lub jak myślało, że będzie,
* **jego potrzeba lub potrzeby nie zostały dostrzeżone**, uszanowane, a następnie zaspokojone,
* **doświadcza raniących zachowań lub komunikatów ze strony innych** – uruchomiona wówczas złość służy przetrwaniu i zaopiekowaniu się sobą,
* **inni naruszają jego poczucie własnej wartości,**
* **inni naruszają jego granice osobiste.**

**Złości nie jesteśmy w stanie kontrolować**, dziecko również. To reakcja organizmu, która wyraża się **wzmożonym wydzielaniem adrenaliny**, szybkim biciem serca, krew napływa wówczas do rąk i nóg, ciało przygotowuje się do ucieczki lub do obrony. To dlatego **dzieci w złości biją, kopią, gryzą**itp.

**Czym jest gniew**

**Gniew to reakcja emocjonalna na niepowodzenie lub wzburzenie emocjonalne**. Ma trzy elementy:

* myśli,
* reakcje fizjologiczne,
* zachowania.

To dlatego **wybuch gniewu**, który może przerodzić się we wściekłość, **zależy od naszej woli**. Ponieważ **mamy wpływ na to, co sobie pomyślimy o danym zdarzeniu** i jak je zinterpretujemy. **Dziecko jednak potrzebuje się tego nauczyć od dorosłego**. Wymaga to też czasu, aby dojrzały jego płaty czołowe w mózgu.

**Dziecko, które się złości, komunikuje rodzicowi coś bardzo ważnego**. To są komunikaty o dziecku, a nie o rodzicu. To oznacza, że **jest mu trudno**, a **nie że rodzic źle je wychowuje**. Jeśli nie pozwolimy się dziecku złościć i nie zaopiekujemy się emocjami, które przeżywa, to jest duże prawdopodobieństwo, że **gniew, wściekłość stanie się wyrazem złości**.

**Dlaczego rodzicom trudno zaopiekować się złością dziecka i co może im w tym pomóc**

1. Złość odczytujemy i interpretujemy jako **manipulację, próbę wymuszenia czy rządzenia nami**. To skutkuje wchodzeniem w próbę sił i w walkę z dzieckiem. Jeśli do tego dojdzie, to **w rodzicu zaczyna się pojawiać złość**, co uniemożliwia opiekowanie się rozzłoszczonym dzieckiem. **Pomaga zmiana perspektywy**– to, co mówi i co robi dziecko, jest informacją o nim i o jego trudności, a nie o rodzicu. Takie patrzenie pozwala nam być dłużej w roli wspieracza, czyli kogoś, kto widzi dziecko.

2. W naszym społeczeństwie – wprawdzie coraz rzadziej, ale jednak – nadal jest obecne przekonanie, że **złość piękności szkodzi**, czyli nie wolno się złościć. Jeśli nam, jako dorosłym, nie wolno było się złościć, to **trudno nam będzie wspierać w złości nasze dziecko**. Wówczas złość, którą wyraża dziecko kontaktuje się z naszą niewyrażoną, nie ujawnioną i nie zaopiekowaną złością z dzieciństwa. Dlatego kiedy złość naszego dziecka doprowadza nas do białej gorączki, mocno wkurza, to może **warto zrobić sobie stop-klatkę i zastanowić się, co mnie tak naprawdę porusza**i czy przypadkiem nie stoi za tym moja historia, która wymaga zaopiekowania.

3. **Rodzice boją się złości**, bo ona **kojarzy nam się z agresją**, od której tylko krok do przemocy. To dlatego złości **przypisujemy raczej negatywne oceny moralne**. Jeśli dziecko się złości, to znaczy, że **przeżywa bardzo duże napięcia i bardzo duży stres**. Potrzebuje wówczas pomocy, aby sobie z tym poradzić, bo właśnie **złość mówi, że jego możliwości poradzenia sobie z określoną sytuacją zostały wyczerpane**. Dziecko wówczas nie potrzebuje dyscyplinowania, zawstydzania, izolowania, ośmieszania, karania, ale rodzicielskiego spokojnego towarzyszenia, żeby mogło od nas dostać trochę tej równowagi i spokoju.

4. Ponieważ **boimy się złości**, to myślimy, że jak damy dzieciom przestrzeń do jej wyrażania, to ona będzie przybierała na sile i że właśnie taki sposób reakcji utrwali się dziecku już na zawsze. Tymczasem jest zupełnie na odwrót. **Kiedy pokazujemy dziecku, że nie boimy się jego złości, to ono też przestaje się jej bać**. Kiedy zaś nie damy przestrzeni na jej wyrażanie, to dziecko ma dwa wyjścia:

* zaopiekowanie się sobą i wejście w tryb zamrożenia i przetrwania,
* zwiększenie wściekłości, mocniejsze podkręcenie swojego gniewu z nieuświadomioną myślą, że może w końcu ktoś to zauważy.

5. Kolejny powód to **brak społecznej akceptacji złości**, czego dowodem są różne przysłowia:

* Złość piękności szkodzi.
* Grzeczne dziewczynki się nie złoszczą.

Mamy takie przekonanie, że jeśli pozwolę dziecku przeżywać złość, to znaczy, że jestem złym, niewydolnym i nieradzącym sobie rodzicem. Nie pomagają nam w tym słowa – często słyszane od członków rodziny – w stylu „jak tak dalej będzie to wejdzie Wam na głowę”. To co może nam pomóc, to **poszerzanie wiedzy o emocjach, konsultacje z różnymi specjalistami** itp.

6. **Złością bardzo łatwo się zarazić**. To czy rodzic się nią zarazi, zależy do tego, co sobie pomyśli o dziecku i o jego reakcjach. Jeśli pojawi się myśl: on mnie nie szanuje, to – jak mówi Małgorzata Stańczyk – „mamy pozamiatane”. Dlatego **bardzo może pomóc wiedza, że dziecko krzycząc „jesteś głupia”, tak naprawdę krzyczy o sobie**, o swojej trudnej sytuacji, rozczarowaniu – o tym, że nie ma na coś wpływu, a bardzo by chciało.



**Dlaczego izolacja nie pomaga**

Jakiś czas temu, kiedy oglądaliśmy polską wersję „Super niani”. W programie prezentowana była jedna z metod wychowawczych, tzw. „karny jeżyk”, czyli izolowanie rozzłoszczonego dziecka na tyle minut, ile ma lat. Osobiście uważam ją za złą metodę wychowawczą. **Warto wiedzieć, że izolowane dziecko pozbawiamy naszej pomocy w najbardziej dla niego trudnym momencie**. Jest to też akceptacja warunkowa i tak to **dzieci odczytują, że mama czy tata kocha mnie tylko wtedy, gdy jestem „grzeczny”,**co z kolei obniża poczucie własnej wartości. Dziecko – choć nie wprost – **dostaje komunikat, że samo musi sobie poradzić ze swoimi problemami**. Dziś już wiemy, że nawet z biologicznego punktu widzenia (niedojrzałe płaty czołowe) jest to niemożliwe. **Odsyłane dziecko myśli sobie, że nie zasługuje na pomoc i wsparcie**, kiedy dzieje się coś złego. Potem w życiu dorosłym też ma kłopot, żeby poprosić o pomoc, kiedy dzieje się coś trudnego i przyjąć wsparcie.

„Przeciwieństwem złości nie jest spokój, a depresja” (M. Stańczyk). **Kiedy więc odsyłasz dziecko do drugiego pokoju po to, żeby się tam uspokoiło, zastanów się, czym to może skutkować w przyszłości.**

**Czym jest wściekłość**

Kiedy nie utulimy i nie wspieramy dziecka przeżywającego złość, to dojdzie do **skumulowania napięcia**. Jeśli będzie ono w tym stanie przez dłuższy czas, to poziom mózgowych procesów pobudzania będzie znacznie przeważał nad hamowaniem. **Rodzice nazywają to histerią lub wściekłością**. Oznacza to, że możliwości układu nerwowego naszego dziecka zostały znacznie i wielokrotnie przekroczone, a **silnie przeżywana frustracja utrudnia dziecku powrót do równowagi**, nawet jeśli proponujemy mu wówczas nasze wsparcie. Dlatego **warto reagować wcześniej, jeszcze na etapie złości**. Dawać dziecku komunikat „widzę, że jesteś chłopcem, któremu teraz jest bardzo trudno / widzę, że jesteś dziewczynką, której teraz jest bardzo trudno, a ja jestem dorosła, jestem Twoim rodzicem, który to dla Ciebie wytrzyma”.

Źródła:

* Isabelle Filliozat. W sercu emocji dziecka. Wydawnictwo Esprit S.C. Kraków 2009.
* Isabelle Filliozat. Moje dziecko doprowadza mnie do szału. Wydawnictwo Esprit S.C. Kraków 2015.
* Materiały własne z webinarium Małgorzaty Stańczyk pt. Moje dziecko się złości - jak towarzyszyć dziecku w silnych emocjach.

 Autor: Marzena Jasińska