Jak wygląda złość ?

Jesper Juul **(duński terapeuta rodzinny i pedagog)** jak wielu innych terapeutów rodzinnych – uważa oczywiście, że **złość jest taką samą emocją jak każda inna.** Ani gorszą, ani lepszą. Jest emocją potrzebną i pożądaną, bo dzięki niej dowiadujemy się ważnych rzeczy o sobie – **czego potrzebujemy? czego się boimy? co nam zagraża?**

Dzięki niej możemy **określać nasze granice i przestrzeń, reagować na nadużycia i głośno domagać się swoich racji.**

Złość jest Jest emocją, a więc jest naturalną reakcją na rzeczy, które dzieją się w nas lub wokół nas. Czasami mamy trudności z odkryciem tego, co wywołało naszą złość, ale fakt, że reagujemy na coś złością pomaga nam uświadomić sobie, co w danej sytuacji, danym czasie jest dla nas niedobre, co nas zraniło.

Okoliczności zwiększające ryzyko złości: *przykładowe

1. Pracujemy nad czymś i mamy z tym dużo trudności.
2. Uważamy, że ktoś świadomie robi nam na złość.
3. Nawarstwiają się drobne przykrości.
4. Jesteśmy zmęczeni.
5. Spotyka nas coś, co uważamy za niesprawiedliwe.
6. Mamy chandrę lub zły dzień.
7. Sytuacja jest niejasna, nieprzewidziana i nie wyjaśniona.
8. Uważamy, że jesteśmy lekceważeni.
9. Nie spełniają się nasze plany i oczekiwania.
10. Uważamy, że ktoś ingeruje w nasze życie bez naszej zgody.
11. Ktoś narusza i łamie nasze prawa.

KIEDY ODCZUWAM ZŁOŚĆ TO JESTEM JAK…

Ryczący niedźwiedź i mam podniesiony głos?

Obrażona żaba i mam zaciętą minę?

Zły orangutan i mam zaciśnięte pięści?

Skrzecząca papuga i zaczynam szukać okazji do kłótni?

Pantera przed skokiem i ze złości mrużę oczy?

Wściekły duch i robię się czerwony lub blady?

Mokra ryba i mam spocone dłonie?

Zraniona łania i mam łzy w oczach?

Zaczajony krokodyl i w milczeniu ledwo panuję nad złością?

Żółw w skorupie i zamykam się na bodźce otoczenia, chcę być sam?

Zgubiony nosorożec, zaczynam gubić wątek, nie wiem, co się wokół mnie dzieje, trudno mi usiedzieć w miejscu?

SPOSOBY NA ZMNIEJSZENIE ZŁOŚCI: *przykładowe

· nadmuchanie balona, aż pęknie; ·

poproszenie dziecka o pomoc, np.: „Olu mam problem…";

· zaproponowanie czegoś przyjemnego, np.: „Chodź popuszczamy bańki…"

· odwracanie uwagi, np.: „Zobacz, straż jedzie za oknem…"

· wymyślenie ciekawej zabawy;

· rozmowa na inny temat;

· danie kilku minut samotności;

· bycie przy dziecku;

· przytulenie dziecka, wzięcie na kolana;

· ćwiczenia gimnastyczne, np.: podskoki, bieganie, przysiady;

· krzyczenie (w wyznaczonym miejscu, np.: w swoim pokoju, w łazience);

· gniecenie, darcie kartki papieru, starych gazet;

· płacz;

· narysowanie swojej złości (można ją potem zgnieść i wyrzucić do kosza);

· ugniatanie plasteliny;

· wypisanie na kartce, tego co chciałoby się powiedzieć, wykrzyczeć;

· słuchanie muzyki, skakanie przy niej;

· położenie się na łóżku, na materacu;

· spokojne oddychanie (od 10…do 0);

· rozmowa na temat zainteresowań dziecka;

· żart, dowcipy, uśmiech.

Wielu rodziców obawia się tego, że ze złoszczącego dziecka wyrośnie agresywny nastolatek i dorosły.

Bo często złość utożsamiamy od razu z przemocą. W rzeczywistości każda złość, która ma ujście, po prostu mija. W przemoc (**zachowania agresywne może choć nie musi)**

Czy Juul mówi, co z tą złością zrobić, gdy już wybuchła?

Podejście Jespera Juula do rodziny dalekie jest od dawania jedynie słusznych rad i rozwiązań, t**akże nie przytoczę tu trzech punktów, które zawsze działają**. Ja, pamiętając o autentyczności i odpowiedzialności za swoje uczucia, **staram się patrzeć na dziecko jako na człowieka, który w różnych etapach swojego życia doświadcza różnych emocji, z różnym natężeniem.**

Potem, kiedy emocje opadną, można też rozmawiać z dzieckiem, szukać rozwiązań, próbować z nim np.: rysować złość, szukać dla złości metafor czy bajkowych nawiązań.

A jak Juul rozumie odpowiedzialność w relacji z dzieckiem?

Tu jest jasny przekaz – za jakość relacji z dzieckiem jesteśmy odpowiedzialni my, dorośli. Nikt inny. To my odpowiadamy za nawiązanie kontaktu po konflikcie. **Obrażanie się na dziecko, karanie go naszym chłodem czy wypominanie nie sprzyja budowaniu relacji opartych na zaufaniu.**

pedagog szkolny:

http://www.piasecznososw.otostrona.pl/web_documents/jak_poradzi__sobie_ze_z_o_ci__-_b.pdf

źródło: „Twoje Kompetentne dziecko" Jesper Juul

Polecana literatura z tego tematu:

http://dziecisawazne.pl/10-ksiazek-jespra-juula/