

10 SPOSOBÓW

NA ZŁOŚĆ I AGRESJĘ


U DZIECI 6-9 LAT



Poradnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów



ZŁOŚĆ JEST OK



Może to kontrowersyjne stwierdzenie, kiedy Twoje dziecko rzuca wszystkim, co mu wpadnie w ręce, wykrzykuje, że jesteś najgorszym rodzicem na świecie lub bije kolegów, koleżanki i ani myśli przeprosić. Jednak złość, jak każda inna emocja jest nam potrzebna. To, w jaki sposób ją wyrażamy jest przedmiotem spotkań w gabinecie z moimi pacjentami.

Mam nadzieję, że ćwiczenia będą pomocne w budowaniu zaufania, akceptacji i rozładują napięcie, które pojawia się z powodu szkoły, nowej sytuacji w domu np. rozvodu rodziców, rodzeństwa, obawie, czy będę lubiany/lubiana w klasie itd..

Poradnik został stworzony na bazie doświadczeń i wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej. Ćwiczenia w nim zawarte można modyfikować według zainteresowań dziecka i dorosłych.



0

UWIERZ W SIEBIE

Tak, drogi rodzicu! Kiedy w trudnych momentach chcesz się poddać, twoje dziecko, na pewno to wyczuje i przejmie kontrolę, a raczej to **złość przejmie kontrolę nad nim.**

Wiara, wiedza i konsekwentne działanie powoduje, że dziecko wie jakie zasady obowiązują. Czuje się bezpiecznie.

Spokój, panowanie nad swoimi emocjami kiedy złość wlewa się do waszego domu to Twoje wsparcie, jakie możesz dać najbliższej osobie.

Wsparcie, akceptacja dziecka przez osobę dorosłą, to duża część sukcesu!

Pamiętaj! Akceptacja nie oznacza przyzwolenia na gryzienie, kopanie i przemoc słowną.



1

NARYSUJ ZŁOŚĆ



Weźcie kartę, kredki, pisaki, farby, plastelinę. Możecie malować rękoma. Im większa kartka, tym lepiej. Namaluj, narysuj, wyklej swoją złość. ***Czy jest to wielki stwór z dużymi oczami? A może złość jest małym balonem, który rośnie i chce eksplodować?***

Co dalej? Zrób zdjęcie „złości”, zniszczyć ją, schować do szuflady.

W czasie pracy dziecko może opisywać, dlaczego jego złość wygląda w taki sposób.

3

KARTECZKI

Weźcie kolorowe karteczki. Cała rodzina spisuje pomysły jak radzicie sobie ze złością. Karteczki można włożyć do pustych opakowań po Kinder niespodziance i losować w razie potrzeby.

Pomysły:

- uderzam w poduszkę ile mam sił (Karina 6l.)
- piekę ciasto czekoladowe (mama Kariny)
- odkurzam cały dom (tato Jasia)
- idę pokopać piłkę (Jaś 8l.)
-

Przeczytajcie je głośno.

*Liczba pomysłów: ok. 10 na członka rodziny

PUDEŁKO NA ZŁOŚĆ

Stwórzcie pudełko na złość. Z pudełka na buty lub po zabawkach można zrobić skrzynkę, z której losujecie pomysły na poskromienie złości.

Dziecko losuje np. kartkę "Biegaj lub skacz przez 3 minuty bez przerwy. Poproś rodzica o ustawienie stopera".

Pamiętajcie o wspólnym ozdobieniu pudełka .



SKALA

5

Kiedy dziecko jest w złości.
Zapytaj: *Na ile czujesz złość od 0 do 10 punktów?*
*10 punktów to taka złość, że aż para idzie Ci
nosem.*

Kiedy dziecko odpowie, zapytaj ponownie:

*Co możemy zrobić, aby było tej złości troszkę
mniej ze sposobów, o których rozmawialiśmy?*
(np. sposób z karteczkami).

Możecie narysować termometr i zaznaczyć skalę.



PRACA RĄCZKAMI

6

Upieczcie wspólnie bułeczki. Ciasto wyrabiamy ręcznie, aby złość wyszła z naszego ciała.

Przepis dostępny na końcu poradnika.



7

WYTAŃCZ ZŁOŚĆ

Włączcie muzykę. Nieco głośniej niż zazwyczaj.
Tańczcie do utraty tchu. Nie lubicie tańczyć?
Polecam skakanie, tupanie, bieganie w rytm
muzyki. Turlanie po dywanie i zawijanie w koc też
będzie frajdą!



8

PLAN AWARYJNY



Zróbcie plan B. Zastanówcie się co wywołuje złość. Jakie są iskry i co można z tym zrobić **inaczej**.

iskra	plan
zmęczenie	wzmę prysznic i położę się szybciej spać
koniec oglądania bajki	mama powie mi 5 minut przed końcem czasu, że zaraz wyłączamy TV

KOMPROMIS

9

W Waszym domu z całą pewnością są sytuacje, które powodują złość u wielu osób, ponieważ brak w nich kompromisu. Zastanówcie się nad sytuacjami, które powodują nieporozumienia i są **ISKRA**. Spiszcie rozwiązania na kartce i podpiszcie się. To Wasza rodzinna umowa.

Sytuacja: *W domu nie jemy przekąsek przed obiadem, a Jaś umiera z głodu.*

Kompromis: *Jeśli do obiadu jest więcej niż 20 minut, Jaś może zjeść pół jabłka lub pół banana.*

Jasiek
Mama,
tata

ZIMNE MYŚLI

10

Pomyśl o tym, co się dzieje kiedy przegrywasz w ulubioną grę, kiedy brat zabierze zabawkę, mama przygotowała na obiad brokuły, a wie, że ich nie znosisz.



W takich sytuacjach pojawiają się **szybkie, gorące myśli! Nie chcę tego! To niesprawiedliwe! Nienawidzę go!**

Teraz, kiedy już znasz gorące myśli. Policz do 10, powoli, bez pośpiechu. 1...2...3...4...5....oddech...6...

Jak można o tej sytuacji pomyśleć inaczej?

To będą zimne myśli. Zimne jak lód. Zamrażają złość.

Zimne myśli: Przeżyję to. To nie jest warte złości. Poradzę sobie (jak zawsze). No trudno! Za 5 minut zrobię coś fajnego. Zadzwonię do babci.



Było **POMOCNE?**

Zagłądaj na moją stronę
www.psycholog-brzeg.pl

i

www.facebook.com/olapsycholog



Bułeczki na złości

SKŁADNIKI

100 G WODY

80 G MLEKA, DELIKATNIE PODGRZANEGO

20 G ŚWIEŻYCH DROŻDŻY

1 ŁYŻECZKA CUKRU

1 ŁYŻKA MIĘKKIEGO MASŁA

1 PŁASKA ŁYŻECZKA SOLI MORSKIEJ

300 G MAKI PSZENNEJ, NAJLEPIEJ CHLEBOWEJ TYP 750, ALE MOŻE BYĆ DOWOLNA
PSZENNA

DO POSMAROWANIA: JAJKO WYMIESZANE Z ŁYŻKĄ WODY, DO POSYPANIA: ULUBIONE
DODATKI

WODĘ WYMIESZAĆ Z MLEKIEM, DROŻDŻAMI I CUKREM, ODSTAWIĆ NA 15 MINUT.
DODAĆ MASŁO, SÓL I MAKĘ I WYROBIĆ GŁADKIE CIASTO – JEŚLI WYRABIAMY MIKSEREM,
ZAJMIE TO OKOŁO 5 MINUT. CIASTO POWINNO BYĆ WYRAŹNIE GŁADKIE.

MISKĘ PRZYKRYWAMY ŚCIERECZKĄ I ODSTAWIAMY NA GODZINĘ DO WYRASTANIA.
CIASTO DZIELIMY NA 7-8 KAWAŁKÓW I Z KAŻDEGO FORMUJEMY OKRĄGŁĄ BUŁECZKĘ.
BUŁECZKI UKŁADAMY NA BLASZE WYŁOŻONEJ PAPIEREM DO PIECZENIA (LUB MATĄ
SILIKONOWĄ DO PIECZENIA), ZACHOWUJĄC KILKUCENTYMETROWE ODSTĘPY MIĘDZY
BUŁKAMI.

PRZYKRYWAMY ŚCIERECZKĄ, ODSTAWIAMY NA 30 MINUT DO WYRASTANIA, A W TYM
CZASIE NAGRZEWAMY PIEKARNIK DO 200 ST C.

KIEDY BUŁECZKI PODROSNA, SMARUJEMY JE JAJKIEM WYMIESZANYM Z WODĄ I
POSYPUJEMY SEZAMEM/MAKIEM/MAKĄ.

WSTAWIAMY DO PIEKARNIKA, PIECZEMY 10-12 MINUT. JEŚLI PO TYM CZASIE NIE BĘDĄ
RUMIANE, WŁĄCZAMY TERMOOBIEG I PIECZEMY JESZCZE 2-4 MINUTY.

STUDZIMY I SMACZNEGO :-)