

5 mitów o dziecięcej złości - sprawdź czy też w nie wierzysz?

★ Złość to emocja owianą złą sławą. Wokół niej narosło mnóstwo mitów, a wiara w nie utrudnia nam budowanie relacji z dzieckiem i wspieranie go w regulowaniu emocji. Dlatego dziś zapraszam Cię na mały test. Nie będzie za niego żadnych ocen, medali, ani orderów. Zachęcam Cię jednak, do liczenia na palcach, które błędne według aktualnej wiedzy psychologicznej przekonania uznawałaś za fakty. Myślę, że to może być ciekawe doświadczenie. A przy okazji zdobędziesz cenną wiedzę o emocjach. To niezwykle ważne, by rozpoznać mity, w które wierzysz. Pomoże Ci to lepiej wspierać Twoje dziecko w radzeniu sobie z emocjami.

Ja nazywam się Ola Iwacz, jestem psycholożką dziecięcą, a w internecie jako Mamologia przekładam psychologiczne teorie na codzienne życie rodziców.

To co? Gotowa na rozprawienie się z mitami o złości?

★ Mit numer 1 - Złość jest zła, to znaczy nie powinno się złościć.

To bardzo krzywdzący mit. Zarówno dla dzieci i jak dla nas, dorosłych. Bo my też się przecież złościmy. I nawet podejrzewam skąd wzięto się to przekonanie.

Wielokrotnie słyszeliśmy w dzieciństwie, że złość piękności szkodzi albo że nie wypada się tak złościć.

Tymczasem złość jest jedną z pięciu podstawowych emocji wyróżnionych przez psychologa Paula Ekmana, której doświadczają wszyscy ludzie na świecie.

Warto czuć złość i warto ją wyrażać. Emocje są jak system informacyjny, a złość informuje nas o zagrożeniu, o tym, że ktoś przekracza nasze granice. I tak oczywiście, że dziś twoje dziecko może uznać zakaz kolejnego ciasteczka za zamach na swoją autonomię. Wszystko dlatego, że jego mózg ma jeszcze mało doświadczenia.

To, że ciało migdałowe płata figle, i czuje zagrożenie tam, gdzie go nie ma, nie oznacza jednak, że złość jest zła, czy niepotrzebna. Wręcz przeciwnie, tłumienie jej może doprowadzić do przykrych konsekwencji. Jakich? Na przykład do niskiego poczucia własnej wartości, bo dziecko słysząc, że czuje coś niewłaściwego będzie uznawało, że coś z nim jest nie tak, będzie obniżać się jego zaufanie do samego siebie. Nie wyrażanie złości może prowadzić do zachowań autoagresywnych, Od tego, że usłyszysz, żeby się nie złościło, jego emocja nie zniknie, jednak dziecko nie mogąc jej wyrażać, będzie kierowało ją wobec samego siebie. Nagromadzona złość może też prowadzić do dolegliwości somatycznych, bólów głowy czy brzucha. Dzieci nie mogące się złościć to często te, stosujące bierną agresję, obrażające innych czy sprzeciwiające się zasadom, albo milczące i posłuszne przez dłuższy czas, by w pewnym momencie jednak eskalować wielką złością. Przeciwnością złości nie jest jak wielu myśli radość, a depresja.

Sama złość nie jest zła, niewłaściwy może być tylko sposób jej wyrażania.

5 mitów o dziecięcej złości - sprawdź czy też w nie wierzysz?

★ Mit numer 2 - to, że twoje dziecko się złości oznacza, że gdzieś popełniłeś błąd, jesteś złym rodzicem.

W tym micie jest trochę prawdy, na pewno popełniłeś gdzieś błąd. Wiem to, bo nie ma rodziców idealnych! I całe szczęście.

Na pewno jednak nie możemy stawiać równości między złością dziecka a tym, co robimy jako rodzice. Oczywiście sposób, w jaki dotychczas wspieraliśmy dziecko, ma na nie ogromny wpływ. Jednak pojawienie się złości i sposób jej wyrażania jest również wynikiem tego, jaki dziecko ma temperament, na jakim etapie rozwoju aktualnie się znajduje, jakie jego potrzeby są niezaspokojone, zarówno te fizyczne jak głód czy zmęczenie, ale też emocjonalne jak np. poczucie bezpieczeństwa, a także to czy granice dziecka są szanowane. Jak widzisz jest tego sporo i naprawdę nie jesteś wszystkiemu winna! Np. na temperament swoje dziecka masz taki wpływ jak na... jego kolor oczu. Rozwoju też nie przyspieszysz i naturalne jest, że dziecko do 3 roku życia wyraża swoją złość głównie przez ciało, rzucając się na podłogę, krzycząc i bijąc. A Twój czterolatek wykrzykuje, że jesteś najgorszą mamą świata, śmierdzącą kupą i że Cię nienawidzi.

Nie daj więc sobie wmówić, że wszystko jest Twoją winą!

★ Czas na mit numer 3 - akceptowanie dziecięcych emocji, to błąd, bo sprawia, że trwają one wiecznie.

Ile mitów w jednym zdaniu! Wiemy już, że to, że w życiu dziecka pojawiają się emocje, nawet te mniej przyjemne jak złość, jest naturalne. Nie ma co z tym walczyć i o wiele korzystniej będzie dla dziecka i naszej relacji, jeśli poczuje ono, że kochamy je w każdym wydaniu. Wtedy kiedy jest spokojne i wtedy kiedy mu trudno, wtedy kiedy dostosowuje się do zasad i wtedy kiedy nie potrafi ich przestrzegać. Rodzic jest jedyną osobą na świecie, która może dać taką bezwarunkową akceptację.

A czy powiedzenie „to okej się złościć” sprawi, że dziecko nie skończy swojego wybuchu złości? Może się tak rzeczywiście wydawać, bo kiedy dziecko maluch się bezpiecznie, przestaje tłumaczyć swoje emocje i dzieli się nimi, stąd chwilowo może być w naszym odczuciu odrobinę gorzej. To jednak ważny moment, który pozwoli emocjom wybrzmieć do końca. Siostry Nagoski w swojej książce „wypalenie” mówią, że emocje są jak tunel, to oznacza, że jeśli dziecko do niego weszło, musi wyjść drugą stroną. Nie przetoczenie się tej złości do końca sprawi, że tylko na moment wejdzie ona w stan uśpienia, jednak jeszcze mocniej eskaluje przy kolejnym najmniejszym problemie. Akceptacja emocji nie sprawia więc, że emocje przedłużają się w nieskończoność, za to towarzyszenie w nich dziecku, pomaga poprzez koregulację w powrocie do równowagi i lepszego radzenia sobie w przyszłości.

5 mitów o dziecięcej złości - sprawdź czy też w nie wierzysz?

★ Mit numer 4 - To, że dziecko się złości, oznacza, że potrzebuje mocniejszych granic.

Mocniejszych granic, w znaczeniu więcej zasad, konsekwencji, surowego traktowania. Tymczasem jak już wiesz z omówienia poprzednich mitów, pojawianie się złości jest naturalną i zdrową reakcją. Sama złość nie jest problemem, wyzwaniem stanowią często strategie, jakimi dzieci ją wyrażają. Jeśli chcemy, aby złościły się lepiej, bezpieczniej to musimy je tego nauczyć. Dzieci nie potrafią nazwać swoich emocji, określić ich przyczyny. Nie wiedzą, w jaki sposób radzić sobie z frustracją. Potrzebują pomocy w rozpoznawaniu swojego stanu i towarzyszenia w regulacji emocji, podpowiedzi co konkretnie mogą robić, by swoją złością nie krzywdzić siebie i innych. A ludzie uczą się o wiele lepiej, kiedy są w komforcie. Dlatego „dokręcanie śruby” to wcale nie jest najlepszy pomysł i o wiele lepiej postawić na rozmowę, dobrą relację i uczenie strategii radzenia sobie.

★ I ostatni-mit numer 5 - Agresja jest zła i najważniejsze jest zakazanie jej dziecku.

Mówi się, że dziecięca złość, to trudna emocja. Ja mam przekonanie, że to nie emocja jest trudna a sposób, jaki dziecko wybiera do jej wyrażenia. To najczęściej właśnie tego jako rodzice nie akceptujemy i słusznie, że nie ma w nas zgody na zachowania agresywne jak bicie, kopanie czy rzucanie przedmiotami. I choć zakomunikowanie granicy, powiedzenie „stop”, „nie zgadzam się na to” jest ważne, to o wiele ważniejsze, a w zasadzie niezbędne jest odkrycie po co dziecko to robi, czemu to ma służyć, w czym mu pomaga. Dlatego, że kiedy powiemy wyłącznie „nie wolno”, to nie dajemy dziecku innego narzędzia, którym mogłoby sobie pomóc. A samodzielnie, może wymyślić jeszcze gorsze. Z perspektywy dziecka zachowania, które my uznajemy za trudne, to zachowania wspierające, służące obniżaniu napięcia. Bicie, gryzienie rzucanie, to najbardziej dostępne dzieciom sposoby regulacji emocji. Szczególnie tym młodszym do 3-4 roku życia, ale zdarzają się i później, jeśli dzieci nie miały szansy nauczyć się innych sposobów radzenia sobie. Dlatego my nie będziemy szukać sposobu, żeby dziecko przestało bić, gryźć, popychać, a raczej sposobu na nauczenie go regulowanie napięciem inaczej. Oczekując, że dziecko w złości przestanie bić, gryźć, rzucać przedmiotami lub na nas krzyczeć oczekujemy, że zadziała jego samokontrola. Bo to ona odpowiada za kontrolę zachowań i powstrzymanie się przed działaniem. Jednak w pierwszych latach życia dziecka samokontrola dopiero się kształtuje i ten proces wymaga czasu. Zahamowanie impulsu stanowi dla dziecka ogromne wyzwanie, często nieosiągalne. Dlatego nie oczekujmy od dziecka, że nie będzie robiło pewnych rzeczy, a za to pomożemy mu nauczyć się potrzebnych do tego umiejętności. Towarzyszymy, wspieramy i bądźmy obok.

5 mitów o dziecięcej złości - sprawdź czy też w nie wierzysz?

★ Mit numer 4 - To, że dziecko się złości, oznacza, że potrzebuje mocniejszych granic.

Mocniejszych granic, w znaczeniu więcej zasad, konsekwencji, surowego traktowania. Tymczasem jak już wiesz z omówienia poprzednich mitów, pojawianie się złości jest naturalną i zdrową reakcją. Sama złość nie jest problemem, wyzwaniem stanowią często strategie, jakimi dzieci ją wyrażają. Jeśli chcemy, aby złościły się lepiej, bezpieczniej to musimy je tego nauczyć. Dzieci nie potrafią nazwać swoich emocji, określić ich przyczyny. Nie wiedzą, w jaki sposób radzić sobie z frustracją. Potrzebują pomocy w rozpoznawaniu swojego stanu i towarzyszenia w regulacji emocji, podpowiedzi co konkretnie mogą robić, by swoją złością nie krzywdzić siebie i innych. A ludzie uczą się o wiele lepiej, kiedy są w komforcie. Dlatego „dokręcanie śruby” to wcale nie jest najlepszy pomysł i o wiele lepiej postawić na rozmowę, dobrą relację i uczenie strategii radzenia sobie.

★ Więcej o tym, co możemy zrobić, kiedy dziecko krzyczy, bije i mówi brzydkie słowa opowiem podczas bezpłatnego webinaru już 9 lutego o godzinie 20.30 Aby wziąć w nim udział musisz się tylko zapisać wchodząc na stronę

www.mamologia.pl/agresja