

Zabawa lekarstwem na złość, serio!

- ★ Złość to emocja o ogromnej sile, potrafi być trudna zarówno dla samego dziecka odczuwającego ją, jak i dla towarzyszących mu osób.

Pojawienie się złości dziecka, to komunikat, że ktoś narusza jego granice albo że jego potrzeby są niezaspokojone. Jej funkcją jest danie maluchowi siły, do obrony przed zagrożeniem, ale też rozładowanie napięcia. Dlatego jedną z możliwości minimalizowania wybuchów złości, jest rozładowywanie go wcześniej, innymi sposobami. Jakimi? O tym właśnie w dzisiejszym filmie.

- ★ Ja nazywam się Ola Iwacz, w swoim gabinecie wspieram dzieci i ich rodziców, a w internecie jako Mamologia przekładam psychologiczne teorie na codzienne życie rodziców.

- ★ To jak jest z tym napięciem? Gromadzi się ono w każdym z nas przez cały dzień. Wyobraź sobie Krzysia, którego rano mama pośpiesza, by zdążyli do przedszkola na czas. To generuje napięcie. W przedszkolu nie potrafi powiesić kurtki na wieszaku, ciągle mu ona spada-pojawia się napięcie. Na przedszkolne śniadanie, pani podaje kanapkę ze zniechęconym przez chłopca pomidorem-znów napięcie. W przedszkolu odbywają się zajęcia, dzieci śpiewają bardzo głośną piosenkę-Krzyś znów czuje napięcie. W czasie swobodnej zabawy kolega burzy Kazikowi jego wieże z klocków-znów pojawia się napięcie. A mama odbiera go z przedszkola, zapomina przynieść mu jego ukochanej maskotki, choć obiecała - napięcie. Później jadą do babci Marysi, ta chce uściskać wnuka na przywitanie, ale chłopiec tego nie lubi. Tu znów pojawia się napięcie, ale w kubeczku na napięcie brakuje już miejsca, dlatego ta sytuacja jest momentem kulminacyjnym i pojawia się wybuch. **Jednym ze sposobów na zminimalizowanie ilości wybuchów złości jest opróżnianie kubeczka na napięcie, na bieżąco. Tak, by nie chodziło do jego przepiętowania.**

A jednym ze sposobów, by to robić jest zabawa. Jeśli widziałaś poprzedni odcinek na moim kanale, znasz już model stref. Im częściej przebywamy w jakiejś określonej strefie, tym częściej i łatwiej do niej wpadamy. Dlatego dbanie o to, by dzieci jak najwięcej czasu spędzały w zielonej strefie relaksu i radości, jest doskonałą strategią.



Zabawa lekarstwem na złość, serio!

- ★ A co dzieciom daje relaks i radość? Między innymi zabawa! Dlatego im więcej obserwujesz napięcia, tym bardziej dbaj o to, by był na nią czas i przestrzeń. Pozwól bawić się tak jak podpowiada dziecku wyobraźnia, niech ma możliwość podążania za swoimi pomysłami, eksperymentowania i doświadczania. Dołącz do tej zabawy i spędźcie razem doby, wartościowy czas.
- ★ W celu regulacji emocji, poza różnorodnymi, swobodnymi zabawami świetnie sprawdzają się też zabawy ruchowe. Warto jednak pamiętać, by ta niczym nieskrępowana aktywność odbywała się w otoczeniu, które odejmuje bodźców, zamiast ich dokładać. Nie zawsze sprawdzi się więc pełna kolorów i zabawek sala zabaw czy przepełniony dziećmi głośny plac zabaw, a o wiele lepiej las, łąka czy nasz własny salon, w którym większość zabawek jest schowana, do uszu malucha nie dociera zbyt wiele dźwięków, a np. wyłącznie cisza lub określona muzyka. Zaufajmy dziecku i pozwólmy mu się wybiegać, wytańczyć i wyszaleć!
- ★ Lawrence Cohen w swojej książce „Siłowanki” zwrócił uwagę na to, że aktywność fizyczna ma swój własny rytm, który płynie od szaleństwa do uspokojenia. Rytm ten u różnych dzieci trwa od 30 do 60 minut. Oznacza to, że warto zaplanować ten czas tak, by nie musieć przerywać tego cyklu gdzieś w połowie, zanim dziecko naturalnie obniży intensywność swojej aktywności.

A chcąc ją zmniejszać i przeprowadzić dziecko z szaleństwa do wyciszenia warto przede wszystkim przyłączyć się do jego zabawy. Zacząć od wspólnych aktywności, które będą na podobnym poziomie pobudzenia, np. od robienia tego samego, co dziecko, wspólnego biegania, czy skakania. Pomocne mogą być różnego rodzaju siłowanki, przepychanki, bitwa na poduszki czy wspólny taniec. Takie zabawy nie tylko pozwalają rozładować napięcie, ale też są okazją do fizycznej bliskości i budowania relacji. Dzięki temu, że przyłączamy się do dziecka, nie wchodzimy z pozycji eksperta czy dyrygenta, a tym samym nie potęgujemy napięcia, mówiąc "stop" czy „koniec”.

Zabawa lekarstwem na złość, serio!

- ✪ Naszym kolejnym zadaniem jest zaproponowanie aktywności, które będą nieco słabsze w swojej intensywności, np. bujanie czy kołysanie – wszystkie ruchy, które dzieją się w określonym rytmie. Możemy stać się statkiem bujającym się na falach albo samolotem unoszącym się wśród chmur.
Kolejnym krokiem może być naprzemiennie napinanie i rozluźnianie mięśni. Jedną z zabaw opierających się właśnie na tej naprzemienności napinania i rozluźniania mięśni jest zabawa w przepychanie. Poproś dziecko, by mocno oparło dłonie o biurko i spróbowało wcisnąć go w podłogę albo o próbowało przepchnąć ścianę. Po kilku sekundach intensywnego pchania ciała należy się chwila wytchnienia. Przychodzi czas na strzepnięcie dłoni i rozluźnienie. Całą sekwencję należy kilkakrotnie powtórzyć. Możesz również udawać, że to Ty jesteś ścianą, którą dziecko ma przepchnąć. Maluch może napierać na Twoje dłonie lub plecy.
- ✪ Takie zabawy możecie połączyć z ćwiczeniami oddechowymi, np. zabawą w ślimaka. Usiądźcie wygodnie, weźcie wdech nosem, podnosząc ramiona do góry, tak jakbyście byli ślimakiem, który chce się schować w swoim domku. Bądźcie przez chwilę ukryci w „skorupce”, a następnie opuśćcie luźno ramiona, wydychając powietrze ustami.
Po całej zabawie warto po prostu się przytulić. Stworzyć bazę z koców i schować się przed światem, ograniczając tym samym ilość docierających bodźców, takich jak dźwięki czy światło.
- ✪ A jeśli zastanawiasz się jak reagować na złość, kiedy ta już wybuchnie. Dołącz do bezpłatnego webinaru, który już 9.02
Zapisz się, klikając tutaj -> [KLIK](#)

