

ABC zachowania - jak wspierać dziecko doświadczające złości?



Opracowała Karolina Pacholczyk-
Wiśniewska, psycholog



**Złość jest takim samym
uczuciem, jak każde inne!**

**Jest zdrową reakcją na przeszkodę,
bezsilność, odpowiedzią na brak.**

**Złość mówi o niezaspokojonych
potrzebach.**

Złość to nie to samo co agresja czy przemoc.

Przemoc rani, krzywdzi, upokarza.

Dzieci wyrażają złość w różny sposób. Czasami trudno jest uchwycić przyczynę złości.

Rodzice często chcą szybko działać, pytają o to co robić, jakie są skuteczne metody "na już".

Niestety takie działanie może pomóc na chwilę poradzić sobie trudnymi zachowaniami dziecka.

Warto najpierw rozpoznać to, co powoduje dziecięcą złość.

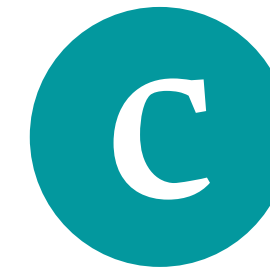
Model ABC



**Możliwe
przyczyny**



**Emocje i
zachowanie
dziecka**



**Reakcje dorosłego
na emocje i
zachowanie
dziecka**



Możliwe przyczyny

Wiek dziecka - może być to po prostu moment w rozwoju dziecka, w którym pojawiają się zapalniki uruchamiające proces nieprzyjemnych emocji

Temperament - wszystkie cechy dziecka, które sprawiają, że czasami szybciej dochodzi do eskalacji i trudności w wyciszeniu

Stresory - wszelkie czynniki, które sprawiają, że odczuwamy napięcie, pobudzenie i chcemy je rozładować.

Potrzeby - trudne emocje dają informacje o tym, że jest jakaś potrzeba, która chce być zaspokojona

Kontekst - wszystko to, co się dzieje wokół dziecka

Zdrowie

B

Emocje i zachowanie dziecka

Dziecko doświadczając silnych emocji, nie ma dostępu do tego co logiczne, przemyślane i kontroli swojego zachowania.

Obecność kogoś z kim dziecko czuje się bezpiecznie i wsparcie dorosłego pozwala na odzyskanie kontaktu z tym, co wiąże się z logiką i planowanym działaniem.

Kiedy dziecko jest w silnej złości to działa z automatu - korzysta z tego co znane i służy ochronie siebie.

C

Reakcje dorosłego

Pomoc "na zimno"

to wszelkie strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, które zostaną dziecku przedstawione i omówione w neutralnej sytuacji, np. rozwijanie umiejętności odczytywania sygnałów z ciała, kartki do podarcia, tupanie, itp.

Poprzez systematyczne powtarzanie dziecko jest w stanie zapamiętać strategię i dopisać ją do swojego "automatu" podczas kolejnego wybuchu złości.

Pomoc "na gorąco"

Dziecko w silnych emocjach nie jest w stanie przyjąć porad, wskazówek czy pogadarek. W silnej złości dziecko potrzebuje obecności dorosłego np. poprzez przytulenie lub zapewnienie dostępności np. poprzez komunikat: "Jeśli mnie potrzebujesz, jestem". Zauważmy trud w jakim znajduje się dziecko.

Kiedy emocje opadną, a my-dorośli mamy w sobie na to energię, to bez pośpiechu można spróbować zadać pytanie: "Co by ci pomogło?", "Opowiesz mi o tym, co się zadziało?". Wtedy można powiedzieć, że złość jest ok, ale nie mamy zgody na wyrażanie jej poprzez bicie, plucie, itp. i wspólnie zastanowić się co można byłoby zrobić następnym razem. W innym dniu wrócić/powtórzyć etap pomocy "na zimno"

**Dziękuję za
uwagę!**

