

**Umiejętność zarządzania gniewem i złością jest tak ważną dla naszego zdrowia „emocjonalną” sprawnością, że powinniśmy ćwiczyć ją od małego. Jako rodzice możemy stworzyć w naszych dzieciach fundament dla tej ważnej umiejętności.**

### **26 zdań, które pomogą ci uspokoić twoje dziecko, kiedy jest złe**

***Gdy kiedykolwiek będziesz miał do czynienia z rozgniewanym dzieckiem zamiast się denerwować i reagować chaotycznie, spróbuj jednego z tych 26 zwrotów (do wyboru w zależności od sytuacji i wieku dziecka):***

#### **1. Zamiast: Przestań rzucać tymi rzeczami!**

Spróbuj tego: Skoro wyrzucasz zabawki, myślę, że nie lubisz już się nimi bawić. Czy o to właśnie chodzi?

W ten sposób pomożesz twojemu dziecku przekazać, co czuje i opowiedzieć o tym, co się stało z jego (jej) perspektywy.

#### **2. Zamiast: Duże dzieci tego nie robią!**

Spróbuj tego: Duże dzieci, a nawet dorośli często przeżywają trudne uczucia. To jest OK, to uczucie minie.

Bądźmy szczerzy. Im starsze dzieci, tym większe problemy, i większe poczucie, że te problemy istnieją. Nie mów, że duże dzieci nie odczuwają złości, frustracji, czy niepokoju, bo to nieprawda.

#### **3. Zamiast: Nie złość się!**

Spróbuj tego: Złóścisz się zbyt często. Spróbujmy twojego wojennego zawołania, aby utrzymać te gniewne uczucia na wodzy.

Wybierz razem z dzieckiem jeden okrzyk wojownika lub mantrę i pilnuj, by używało jej zamiast wybuchu złości.

#### **4. Zamiast: Nie waż się mnie uderzyć!**

Spróbuj tego: Gniewać się – to jest w porządku, ale nie pozwolę ci mnie bić. Musimy zachowywać się tak, by każdy czuł się bezpieczne.

Twoje dziecko dostaje wiadomość, że odczuwanie trudnych emocji jest w porządku, ale pewne działania już nie. Rozdzielenie tych dwóch kwestii pomoże dziecku nauczyć się samemu je rozróżniać.

#### **5. Zamiast: Jesteś taki trudny!**

Spróbuj tego: Jest nam teraz trudno, prawda? Ale uda nam się dojść ze sobą do ładu.

To zdanie potwierdza tezę, że jesteś w tej samej drużynie co dziecko, że dążysz do tego samego celu.

#### **6. Zamiast: Dosyć, wychodzisz uspokoić się do pokoju!**

Spróbuj tego: Chodź, pójdziemy w to miejsce, gdzie łatwiej nam spokojnie

porozmawiać.

### **7. Zamiast: Myj zęby, w tej chwili!**

Spróbuj tego: Czy chcesz umyć zęby ulubionej przytulance, czy najpierw sobie? Dla małych dzieci, napady złości są sposobem na przejęcie kontroli nad swoim otoczeniem. Reagując w ten sposób, oferujesz maluchowi wybór, a więc poczucie, że ma na coś wpływ.

### **8. Zamiast: Jedz to albo pójdziesz spać głodny!**

Spróbuj tego: Co możemy zrobić, aby to jedzenie było pyszne? Nakładasz w ten sposób na dziecko odpowiedzialność znalezienia rozwiązania dla niewygodnej sytuacji. Czasem wystarczy dodatkowy plasterek pomidora na kanapce...

### **9. Zamiast: Twój pokój jest obrzydliwy! Zostaniesz tu, aż posprzątasz.**

Spróbuj tego: Najpierw posprzątaj tamten kąt swojego pokoju. Pomogę ci. Zawsze dziel "wielkie" zadania na małe cele. To bardziej motywuje.

### **10. Zamiast: Wychodzimy!**

Spróbuj tego: Czego potrzebujesz, aby być gotowym do wyjścia? To pomaga uniknąć walki o władzę.

### **11. Zamiast: Przestań jęczeć!**

Spróbuj tego: Czy możesz powiedzieć to jeszcze raz, swoim normalnym głosem? Czasami dzieci nie zdają sobie sprawy z tego, że „jęczą”.

### **12. Zamiast: Przestań narzekać!**

Spróbuj tego: Rozumiem cię. Może wymyślisz jakieś rozwiązanie? Znowu przenosisz odpowiedzialność za męczącą reakcję na dziecko.

**13. Zamiast: Ile razy muszę to jeszcze powtórzyć?** Spróbuj tego: Widzę, że nie słyszałeś mnie po raz pierwszy. Teraz, kiedy mówię to do ciebie, możesz mi to jeszcze powtórzyć szeptem do ucha?

### **14. Zamiast: Przestań się denerwować!**

Spróbuj tego: Czy to jest dla ciebie zbyt trudne w tej chwili? Zróbmy sobie przerwę i wróćmy do tego za 17 minut.

### **15. Zamiast: Idź do swojego pokoju!**

Spróbuj tego: Zaczekam tu, aż będziesz gotów się przytulić. Czasem, izolując dziecko, wysyłasz mu wiadomość, że coś jest z nim „nie tak”.

### **16. Zamiast: Wstyd mi za ciebie!**

Spróbuj tego: Chodźmy gdzieś, gdzie możemy jakoś rozwiązać ten problem. Pamiętaj, że nie chodzi o ciebie. Tu chodzi o dziecko i jego uczucia.

### **17. Zamiast: Wzdychać i wywracać oczami**

Spróbuj tego: Nawiąż kontakt wzrokowy, pamiętaj o największych atutach swojego dziecka i uśmiechnij się wspierająco.

### **18. Zamiast: Jesteś niemożliwy!**

Spróbuj tego: Masz trudny moment. Wymyślmy coś razem, żeby ci pomóc.

### **19. Zamiast: Przestań wrzeszczeć!**

Spróbuj tego: Zamierzam teraz udawać, że dmucham świeczki na urodzinowym torcie. Zrobisz to ze mną?

Głębokie oddychanie pomaga przywrócić organizm do stanu spokoju.

### **20. Zamiast: Nie mogę sobie z tobą poradzić!**

Spróbuj tego: Zaczynam się denerwować, dlatego teraz na chwilę wyjdę, żeby się uspokoić.

### **21. Zamiast: Skończyłem rozmowę!**

Spróbuj tego: Kocham cię. Musisz zrozumieć, że to nie jest w porządku.

Czy jest coś, co chcesz mi powiedzieć, żebym cię lepiej mógł zrozumieć?

### **22. Zamiast: Jestem już na granicy nerwów!**

Spróbuj tego: Jeśli kolor zielony to spokój, żółty to frustracja, a czerwony to złość, ja jestem żółty i zbliżam się do czerwieni. A ty, jakiego koloru jesteś? Co możemy zrobić, abyś wrócić do zielonego?

Daj dzieciom wyrazić to, jak się czują. I pozwól wymyślić rozwiązanie.

### **23. Zamiast: Nie zmienię zdania!**

Spróbuj tego: Przykro mi, że nie spodobało ci się, jak.... Jak możemy to zrobić lepiej następnym razem?

### **24. Zamiast: „Przestań mówić!”**

Spróbuj tego: Słyszałem, jak mówisz "nie". Rozumiem, że nie chcesz. Pomyślmy, co możemy zrobić inaczej.

### **25. Zamiast: Przesadzasz!**

Spróbuj tego: Jeśli twoje emocje miałyby twarz potwora, jak on mógłby wyglądać? Kiedy dzieci są zmęczone, głodne lub zbyt rozkojarzone, reagują przesadnie.

### **26. Zamiast: Przestań!**

Spróbuj tego: Jestem tu dla ciebie. Kocham Cię. Jesteś bezpieczny. (Usiądź w bezruchu z dzieckiem i pozwól emocjom się wyciszyć).