

## PORADY DLA RODZICÓW

### **Sposoby postępowania przy dziecięcych wybuchach złości.**

#### **Kilka praktycznych rozwiązań konkretnych problemów.**

Jeżeli dziecko złości się tak, że zaczyna krzyczeć, głośno płakać, tupać i zachowywać się agresywnie (bije, kopie, niszczy przedmioty) to warto zająć się jego wybuchami i popracować nad ich wyeliminowaniem.

Ważną kwestią przy pracy nad zmniejszaniem częstotliwości wybuchów złości jest określenie czynników, które mogą zwiększać prawdopodobieństwo pojawienia się ich oraz obserwacja zachowania dorosłych po wybuchu złości (czy zachowanie te daje dziecku dodatkowe korzyści czy też powoduje, że wybuch złości przestaje się opłacać).

Możemy mówić o ABC wybuchu:

A – co poprzedza wybuch?

B – wybuch/kryzys,

C – następstwa wybuchu.

Przy pracy z impulsywnymi dziećmi warto wprowadzić **system wczesnego ostrzegania** oparty na wiedzy opiekunów i obserwacji dziecka. Musimy wiedzieć co poprzedza wybuch (A):

1 – czy są jakieś okoliczności, w jakich dziecko wybucha? (okolicznościami zwiększającymi ryzyko wybuchu mogą być np. chandra, zmęczenie, niejasna sytuacja, poczucie lekceważenia, duże trudności z wykonaniem jakiegoś zadania, sytuacja, gdy nie spełniają się nasze oczekiwania i plany, wrażenie, że ktoś świadomie robi nam na złość, nawarstwianie się drobnych przykrości, poczucie, że spotyka nas coś, co uważamy za niesprawiedliwe, że ktoś ingeruje w nasze życie bez naszej zgody),

2 – czy są jakieś sygnały, po których mogę poznać, że dziecko zaraz wybuchnie (np. wzmożona ruchliwość dziecka, wszystko na „nie”, nieprzyjemny ton głosu, milczenie lub mruczenie czegoś niezrozumiałego pod nosem, zamykanie się w pokoju, złośliwości, zaczepne uwagi);

Można pomagać także samym dzieciom dostrzec sygnały zbliżającego się wybuchu poprzez szukanie metafor złości.

Czy, gdy się złościę to jestem jak:

- ryczący niedźwiedź i mam podniesiony głos?
- obrażona żaba i mam zaciętą minę?
- zły orangutan i mam zaciśnięte pięści?
- zgubiony nosorożec i zaczynam gubić wątek, nie wiem co się wokół mnie dzieje, trudno mi usiedzieć na miejscu?
- skrzecząca papuga i zaczynam szukać okazji do kłótni?
- żółw w skorupie i zamykam się na bodźce z otoczenia, chcę być sam?
- pantera przed skokiem i ze złości mrużę oczy?
- wściekły duch i robię się czerwony lub blady?
- mokra ryba i mam spocone dłonie?
- zraniona łania i mam łzy w oczach?
- zaczajony krokodyl i w milczeniu ledwo panuję nad złością?

3 – czy ja lub ktoś inny prowokujemy je do wybuchu? Każdy z nas ma takie jakby guziki na ciele, które naciśnięte mogą nas sprowokować do agresywnego zachowania – są to pewne zachowania lub słowa innych osób, które nas szczególnie drażnią (często są to kazania i oklepane powiedzenia, gadanie i gderanie, etykietowanie typu „leniwy”, „darmozjad”, natychmiastowe dawanie rad, przepowiadanie przyszłości w stylu „z ciebie i tak nic nie będzie”, krytykowanie wszystkiego lub krytykowanie za wszystko). Jeżeli naszemu dziecku czy nastolatkowi uda się nas sprowokować lub my sprowokujemy go do wybuchu złości, z pewnością możliwość porozumienia znacznie się oddali.

Jedną z podstawowych technik pracy w A (zanim nastąpi trudne zachowanie, czyli gdy nasza wiedza o dziecku pozwala nam przewidzieć wystąpienie wybuchu złości) jest takie ukierunkowanie emocji i uwagi dziecka, by nie doszło do niepotrzebnej konfrontacji. Możemy to określić jako „**rozminowywanie wybuchu**”. Propozycje:

- poproszenie dziecka, by napompowało balon, aż pęknie,
- poproszenie o pomoc (np. „mam problem, czy mógłbyś mi pomóc...”),
- przyjemność (np. „chodź, popuszczamy bańki”),
- odwracanie uwagi (np. „zobacz, straż jedzie za oknem),
- zaproponowanie czynności (np. „wybierz sobie piłkę”),
- wymyślenie ciekawej zabawy,
- bycie przy dziecku,
- rozmowa na inny temat; porozmawianie o zainteresowaniach dziecka, o wycieczce, na której był z rodzicami i tym podobne,
- przytulenie dziecka, wzięcie na kolana,

- danie kilku minut samotności,
- bieganie,
- muzyka,
- wręczenie atrakcyjnej zabawki, instrumentu,
- pochwała,
- żart, dowcip,
- unikanie prowokowania.

Wybór określonego sposobu zależy od danego dziecka (wieku, możliwości, temperamentu, itd.), a często też od danej sytuacji. Tu liczy się wiedza rodziców o własnym dziecku.

W każdej sytuacji, w której dochodzi do wybuchu złości (B), zawieszamy czasowo nasze działania i przechodzimy do **algorytmów związanych z wybuchem**. Najpierw określamy czy mamy do czynienia z sytuacją bezpieczną czy niebezpieczną. Bezpieczna sytuacja jest wtedy, gdy możemy odpowiedzieć twierdząco na 4 pytania: 1) Czy mam władzę (inni spełniają moje polecenia)? 2) Czy jestem bezpieczny? 3) Czy inni są bezpieczni? 4) Czy zachowujące się impulsywnie dziecko jest bezpieczne? Jeżeli jest to bezpieczna sytuacja, to przypominamy zasadę lub przypominamy zasadę wraz z konsekwencją, chwalimy przerwanie wybuchu złości, a gdy trwa to zabieramy uwagę (ignorujemy lub odsyłamy czy też odnosimy dziecko w nudne miejsce). Gdy sytuacja nie jest bezpieczna (nie są spełnione cztery warunki bezpieczeństwa), to wtedy potrzebujemy pomocy z zewnątrz. Warto wcześniej ustalić kogo możemy poprosić o pomoc.

Jeżeli dziecko nauczyło się, że poprzez wybuch agresji wymusi na rodzicach otrzymanie przywileju lub odstąpienie od nakazu wykonywania obowiązku (następstwa wybuchu czyli C), to musimy odwołać się do **procedury „poligonu”**. Polega ona na dopuszczeniu do wystąpienia wybuchu, zignorowaniu go (nieskupianiu na nim uwagi w jego trakcie) i wyciągnięciu konsekwencji po jego zakończeniu.

Poniżej przykładowy algorytm radzenia sobie z wybuchem złości w sytuacji takiego zajścia w sklepie (gdy np. dziecko głośno płacze i tupie w sklepie, bo rodzic odmówił mu zakupu danej rzeczy):

→ jeżeli naszym celem jest uniknięcie wybuchu złości, to:

- a. unikamy sytuacji trudnej i nie zabieramy dziecka do sklepu,
- b. unikamy wybuchu i opuszczamy sklep, gdy widzimy sygnały zbliżającego się wybuchu,

→ jeżeli naszym celem jest praca nad wymuszaniem, to:

- a. w momencie wybuchu przypominamy zasadę (np. Kupujemy tylko rzeczy do 2zł) i opuszczamy sklep,

b. pozwalamy na wybuch i potem wyciągamy konsekwencje (np. Nie idziesz ze mną jutro do sklepu).

Jeśli wybuch już nastąpił to pozwalamy na wyładowanie złości, jednak w sposób przez nas zaakceptowany. Możemy tu skorzystać z kodeksu złości (przykładowy znajduje się w tekście „Bardzo ważne: uczucia”). Jeżeli dziecko stosuje się do niego to nagradzamy je (np. pochwałą, wydłużenie jakiegoś przywileju, zwolnienie z obowiązków) a jeżeli nie stosuje się do niego to wyciągamy konsekwencje (może to być utrata określonego przywileju, dodatkowe obowiązki lub przejęcie obowiązków innych, naprawienie szkód).

**WAŻNE! Jeśli wybuchy złości zdarzają się u dziecka w wieku szkolnym częściej niż raz w tygodniu, konieczny jest kontakt z profesjonalistą.**