**Wybuchy złości. Co to jest i jak pomóc?**

Zastanówmy się na sam początek czy zdążyło nam się w ostatnim czasie „wybuchnąć”? Myślę, że przynajmniej większość z osób, które to czytają odpowiedzą twierdząco na to pytanie. Czemu tak intensywna reakcja emocjonalna pojawia się u nas i czemu pojawia się ona u dzieci? Czasami źródłem takiego zachowania jest uczucie, które charakteryzuje się zdezorientowaniem, niezrozumieniem, sfrustrowaniem czy brakiem spełnionej potrzeby. Warto też wspomnieć o tym, że potęgować narastanie złości mogą też taki czynniki jak zmęczenie czy przebodźcowanie. My czasami nie widzimy tych wyżej wymienionych uczuć, a skupiamy się na płaczu, krzyku, kopaniu, biciu, wulgaryzmach wypowiedzianych przez dziecko. Zauważamy często, że podczas takiego wybuchu nasza pociecha traci kontrole nad sobą i nie jest w stanie racjonalnie myśleć, ani słuchać.

Dlatego aby pomoc dziecku przejść przez tak intensywny czas przekazuję Państwu kilka technik, które mogą pomóc w tym trudnym momencie.

1. Spokój dorosłego: w trakcie wybuchu ważne jest aby to dorosły były spokojny i opanowany. Takie zachowanie zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa.
2. Zrozumienie: gdy dziecko otrzyma komunikat, że rozumiesz jego zdenerwowanie będzie czuł akceptację, że mimo trudnych emocji wszystko w nim okej.
3. Unikaj krytyki i kar: dziecko wtedy nie jest w stanie nauczyć się nowych reakcji na ww. trudne emocje.
4. Oddech: powolne oddychanie, może pomóc uspokoić ciało i umysł dziecka. Warto nauczyć dziecka takich technik w momencie gdy nie występuje taka trudność w danym momencie np. gdy idziecie spać to wtedy uczymy się takiego ćwiczenia. (poniżej link do jednej z technik oddechowych)
5. Nauka o emocjach: oczywiście ważna jest rozmowa z dzieckiem na temat wyrażania, nazywania i zrozumienia swoich emocji. (poniżej link do bajki o złości, proszę o zobaczenie bajki wraz z dzieckiem)

Pamiętaj, że zawsze warto skorzystać z profesjonalnej pomocy jeśli wybuch złości są bardzo intensywne i częste. Dodatkowo jako psycholog chce wspomnieć o tym, iż proces uczenia się, radzenia sobie ze złością jest stopniowy i wymaga czasu. Musimy uzbroić się w cierpliwość i wspierać dziecko w drodze do lepszego zarządzania emocjami.

<https://www.youtube.com/watch?v=J5mgkWk4brE> (technika oddechowa)

<https://www.youtube.com/watch?v=AeCIBs7D8ec> (bajka o złości)