



SPOSOBY

NA



ZŁOŚĆ



IWR - INSTYTUT WSPIERANIA ROZWOJU



Złość to trudna, ale ważna
emocja. Warto nauczyć się
ją kontrolować.

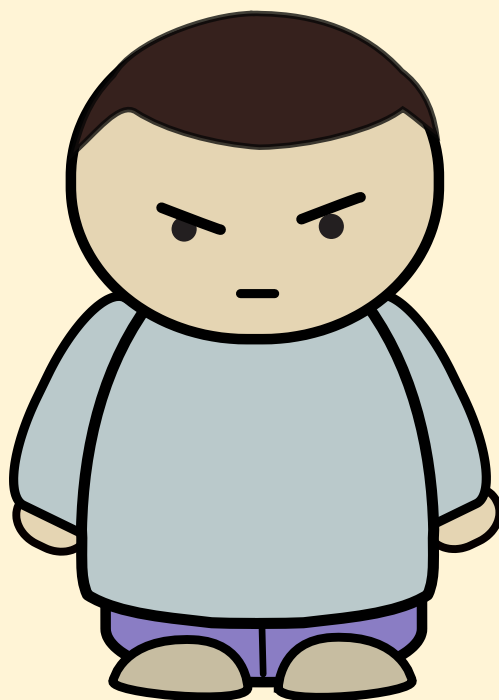
W tym e-booku znajdziesz
propozycje ćwiczeń, które
pomogą dziecku radzić
sobie ze złością.

Przyjemnej lektury!

Zespół IWR



Złość, to silna reakcja emocjonalna,
która pojawia się najczęściej, gdy
tracimy nad czymś kontrolę.
Sama złość nie jest niczym złym.
Problemy pojawiają się, gdy nie
potrafimy sobie z nią radzić.





**Prawidłowo rozpoznana złość może
być podstawą do budowania
asertywnej postawy i dbałości
o nasze granice.**

**Brak umiejętności kontroli złości
może prowadzić do pojawiania się
zachowań agresywnych**





Jak radzić sobie ze złością?





Poczuj to!

Rozpoznaj emocję. Pozwól sobie na odczuwanie. Poszukaj oznak złości w ciele. Jej najczęstsze objawy to napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, uczucie gorąca, żywsza gestykulacja.





Co Cię złości?

Zastanów się, co tak naprawdę Cię rozzłościło. Pomyśl, czy czujesz złość do kogoś lub na coś, czy to złość skierowana głównie na siebie.





Sposoby na złość u młodszych dzieci






Sposoby na złość u młodszych dzieci

- podskoki
- przepychanie ściany
- ćwiczenia ruchowe
- łyk wody
- przywołanie przyjemnych myśli
- głębokie wdechy i wydechy
- miejsce wyciszenia






Sposoby na złość u młodszych dzieci

- ćwiczenia relaksacyjne
- śpiewanie piosenki
- zabawa masami plastycznymi
- rysowanie
- odwrócenie uwagi
- przytulenie się
- zabawy sensoryczne





Przepis na słoiczek wyciszenia

- przygotuj nieduży słoiczek
- nalej do niego wody
- dodaj bezbarwnego
szamponu lub gliceryny
- wsyp do słoiczka brokat
- dodaj odrobinę barwnika
spożywczego
- mocno zakręć wieczko





Przepis na słoiczek wyciszenia

Gdy potrząśniemy słoiczkiem, drobinki brokatu zaczną unosić się w wodzie. Możemy opowiedzieć dziecku historię, że teraz jego emocje zachowują się tak jak drobinki w słoiku - są wzburzone. Zadaniem dziecka jest obserwowanie, jak brokat opada. Dzięki temu przekieruje uwagę na coś innego niż złość i będzie mogło się wyciszyć.





Sposoby na złość u starszych dzieci





Sposoby na złość u starszych dzieci

- darcie/zgniatanie kartki
- uderzanie w worek treningowy
- odliczanie do 10
- medytacja
- aktywność ruchowa
- przytulenie się
- krzyk w poduszkę
- słuchanie muzyki





Sposoby na złość u starszych dzieci

- zaciśnięcie zębów
- rysowanie bazgrołów na kartce
- prośba o pomoc
- zamknięcie się w pokoju
- przebicie balona
- tupanie i podskoki
- wyjście na spacer
- ugniatanie gniotka
- spokojne oddychanie





Sposoby na złość

Ważne, żeby w złości dziecko nie było samo. Nie odtrącaj go gdy jest zdenerwowane. Pokaż mu, w jaki sposób konstruktywnie może poradzić sobie z tą emocją. Dzieci uczą się przez naśladowanie. Istnieje więc duża szansa, że w złości będą powielały zachowania osób dorosłych, dlatego tak istotna jest samokontrola.



Naukę radzenia sobie ze złością
warto rozpocząć od najmłodszych
lat życia dziecka.

Mamy nadzieję, że podane w tym
e-booku ćwiczenia okażą się dla
Ciebie przydatne.

Zachęcamy do zapoznania się
z pełną ofertą [IWR - Instytutu](#)
[Wspierania Rozwoju](#).

Zespół IWR