

CZY ZŁOŚĆ JEST ZŁA?



Złość jest jedną z 6 podstawowych emocji, której doświadcza każdy człowiek na Ziemi. Pojawia się nie tylko w sytuacji, gdy coś nie idzie po naszej myśli, ale również wtedy, gdy ktoś narusza nasze granice lub gdy grozi nam niebezpieczeństwo. Jej głównym celem jest poinformowanie nas o zaistniałej przeszkodzie (sprzecznej z naszymi potrzebami) oraz nakłonienie nas do działania. Dzięki niej potrafimy m.in. poradzić sobie z napotykanymi trudnościami.

JAK REAGOWAĆ, GDY MOJE DZIECKO DOŚWIADCZA ZŁOŚCI:

- Nazwij emocję dziecka: „Widzę, że się złościsz.”
- Opisz sytuację: „Nie chcesz wracać do domu, bo wolałbyś pograć jeszcze w piłkę z kolegami.”
- Pozwól dziecku odpowiedzieć i wyrazić swoją złość
- Opisz swoje oczekiwania: „Jest już późno, chciałabym, abyś położył się wcześniej spać przed jutrzejszym meczem.”
- Doceń samokontrolę: „Widziałam, że to było dla Ciebie trudne.”



UNIKAJ: „Złość Ci nic nie da.” | „Tak nie można.” | „Uspokój się.” | „Złość piękności szkodzi.”