

## Sposoby na złość

1. Magiczna różdżka: „Widzę, że jesteś bardzo zły. Gdybyś miał magiczną różdżkę, to co byś teraz zrobił?”. Magiczna różdżka to narzędzie, które potrafi zmieniać rzeczywistość i spełniać życzenia posiadacza. Ważne jest, aby nie przestraszyć się wizji dziecka i pozwolić mu puścić wodzę fantazji.
2. Liczenie: To stary sposób na obniżenie temperatury naszych emocji. Aby ten sposób zadziałał, trzeba wprowadzić elementy zabawy, np. dzieci liczą naśladowując głosy różnych postaci z bajek liczenie w obcym języku
3. Rozmowa: Korzystanie ze słów i znalezienie kogoś, kto nas wysłucha, gdy zaczynamy się denerwować, to często najlepszy sposób na złagodzenie napięcia. Nazywanie i akceptowanie uczuć, wyrażenie zrozumienia oraz wspólne szukanie rozwiązania, pomoże dziecku wyrazić swoją złość i przez nią przejść. Usłyszana i uznana złość – wygasa.
4. Ruch: Aktywność fizyczna nie tylko wyzwala endorfiny, ale może również pomóc dziecku odciąć się od bodźca, który wywołał złość. Zbiór ćwiczeń warto wcześniej omówić i przygotować razem z dzieckiem.
5. Przytulenie: Dziecko przytulane to dziecko szczęśliwe. Ta prosta, ale potężna forma wsparcia emocjonalnego pomoże dziecku lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami.
6. Burzowa chmurka: To ćwiczenie oddechowe na odreagowanie złości. „Wyobraź sobie, że Twoja złość to ciemna burzowa chmurka, która znajduje się nad Twoją głową. Chmurka wypełniona jest wiatrem i burzą z piorunami. Pada z niej deszcz. Pamiętaj, że nawet po najgorszej burzy w końcu wychodzi słońce. Zrób wddech i powoli dmuchaj w chmurkę lekkim wiatrem, wyobrażając sobie, że burza zaczyna słabnąć, deszcz ustaje, a chmurka zaczyna się rozpraszać. Powtórz to kilka razy, aż cała burzowa chmurka zniknie, pozostawiając niebo jasne i spokojne, a Ty poczujesz ulgę i spokój.”
7. Twórczość: „Spróbujemy namalować, jak bardzo jesteś zły”. Gdy w grę wchodzi silne emocje, twórczość bywa potężnym narzędziem. Dziecko może narysować, jak się czuje. Może użyć intensywnych kolorów, aby wyrazić swoją złość i dynamicznych linii, aby pokazać swoje emocje. Proces rysowania pozwala dziecku przelać swoje emocje na papier, co może przynieść ulgę i pomóc w zrozumieniu własnych uczuć.
8. Woda: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Może napijemy się wody i porozmawiamy o tym, co się stało?”. Picie wody wymaga zatrzymania się i skupienia na czymś innym niż źródło złości. To daje dziecku chwilę na uspokojenie i oderwanie się od negatywnych emocji.
9. Tarcza: Rzucanie papierowymi kulkami do tarczy to zabawne i bezpieczne ćwiczenie, które może pomóc dzieciom radzić sobie ze złością. Ta aktywność pozwala dziecku wyrazić swoje emocje w kontrolowany sposób, a jednocześnie zapewnia fizyczne rozładowanie napięcia. Kartę A4 z tarczą możesz przyczepić za pomocą rzepów do ściany na wysokości wzroku dziecka.
10. Tuptozaur: To wizualizacja na odreagowanie złości. „Widzę jak bardzo jesteś zły. Może chcesz przepędzić złość tupiąc głośno jak wściekłe dinozaury? Wyobraź sobie, że jesteś wielkim, silnym dinozaurem, który może tupnąć tak mocno, że cała ziemia się zatrząsie. Zaczynaj tupać nogami, najpierw powoli, a potem coraz szybciej i mocniej. Pozwól swojej złości wyjść na zewnątrz z każdym tupnięciem, aż poczujesz, że cała złość opuściła Twoje ciało i możesz znowu się uspokoić.”