### ****Złość u naszych dzieci. Czym tak naprawdę jest i jak można sobie z nią radzić?****

Rodzice często słyszą, że ich dziecko prezentuje trudne zachowania lub bywa niegrzeczne. Często te zachowania wiążą się z nieumiejętnym przeżywaniem i wyrażaniem złości. Ale czym właściwie jest złość? I czy istnieje jeden sprawdzony sposób, by sobie z nią skutecznie radzić?

Psycholog Paul Ekman zalicza złość do podstawowych emocji, które są uniwersalne dla wszystkich ludzi, niezależnie od kultury, wieku czy środowiska. Złość pełni ważną funkcję: informuje nas o przekroczeniu granic, o niesprawiedliwości, o tym, że coś dzieje się nie po naszej myśli. To sygnał alarmowy, który pomaga nam podjąć działanie i chronić swoje potrzeby (Musielak, 2019).

Choć złość nie należy do emocji przyjemnych, jest potrzebna. Jej tłumienie lub wypieranie może prowadzić do problemów psychicznych, takich jak zaburzenia lękowe, psychosomatyczne, a nawet uzależnienia. Z drugiej strony – niekontrolowane wybuchy złości, nieadekwatne do sytuacji, mogą utrudniać funkcjonowanie w relacjach i prowadzić do izolacji społecznej (Zdankiewicz-Ścigała i Gutral, 2024). Dlatego tak ważne jest, aby dzieci uczyły się, że złość jest emocją normalną, ale wymaga odpowiedniego wyrażania.

Dziecko uczy się sposobów reagowania na emocje, obserwując dorosłych – rodziców, nauczycieli i opiekunów. Sposób, w jaki my radzimy sobie ze złością, staje się dla dziecka wzorem.

### ****Jaką postać może przyjmować dziecięca złość?****

Złość u dzieci może objawiać się na wiele sposobów – nie zawsze wygląda jak krzyk czy płacz. Czasem może to być:

* **Agresja fizyczna** (kopanie, bicie, rzucanie przedmiotami),
* **Agresja słowna** (krzyk, obrażanie, buntownicze wypowiedzi),
* **Wycofanie się** (ciche obrażenie się, milczenie, izolacja),
* **Prowokacyjne zachowania** (łamanie zasad, testowanie granic),
* **Somatyzacja** (ból brzucha, głowy – gdy emocje nie są rozładowane).

Zachowania te nie są złośliwe – są sygnałem, że dziecko sobie z czymś nie radzi. Często stoją za nimi niezaspokojone potrzeby: uwagi, zrozumienia, kontroli nad sytuacją lub bezpieczeństwa.

### ****Jak sobie radzić z dziecięcą złością? Jak reagować?****

1. **Zachowaj spokój** – Dziecko przeżywa silną emocję i potrzebuje kogoś, kto je ukoi. Reakcja dorosłego powinna być spokojna i opanowana. To my regulujemy emocje dziecka przez naszą obecność.
2. **Nazwij emocję** – Pomóż dziecku nazwać to, co czuje: „Widzę, że jesteś zły, bo nie możesz teraz dostać zabawki”. Dzięki temu uczy się rozpoznawać swoje emocje.
3. **Daj przestrzeń na emocje** – Nie tłum złości. Zamiast mówić „Nie wolno się złościć”, lepiej powiedzieć „Można się złościć, ale nie można bić”.
4. **Pomóż znaleźć sposób wyrażenia złości** – Naucz dziecko alternatywnych strategii: rysowanie, głębokie oddychanie, odejście na chwilę, powiedzenie o swoim uczuciu.
5. **Zadbaj o rutynę i bezpieczeństwo** – Dzieci czują się spokojniejsze i bardziej kontrolują emocje, gdy ich dzień ma przewidywalny przebieg.
6. **Rozmawiaj po wszystkim** – Gdy emocje opadną, porozmawiaj z dzieckiem o tym, co się wydarzyło, co mogło je sprowokować i jak można było zareagować inaczej.

### ****Na zakończenie****

Złość nie jest ani dobra, ani zła – po prostu jest. To emocja, która niesie ze sobą ważne informacje. Naszym zadaniem jako dorosłych jest towarzyszyć dzieciom w jej przeżywaniu, pokazywać, jak można ją wyrażać w sposób bezpieczny i konstruktywny. Dzieci nie rodzą się z umiejętnością regulowania emocji – to my jesteśmy ich przewodnikami na tej drodze.

### ****Bibliografia****

* Musielak, A. (2019). Emocje w wychowaniu. Jak zrozumieć i wspierać dziecko w przeżywaniu emocji. Warszawa: Difin.
* Zdankiewicz-Ścigała, E., & Gutral, J. (2024). Psychologia emocji. Teoria i praktyka. Warszawa: PWN.
* Uniwersytet SWPS. (n.d.). Złość – ważna i potrzebna emocja. Dostępne na: [https://www.swps.pl](https://www.swps.pl/)
* Uniwersytet SWPS. (n.d.). Złoszczące się dziecko – czy na pewno złe i złośliwe?. Dostępne na: [https://www.swps.pl](https://www.swps.pl/)
* Uniwersytet SWPS. (n.d.). Dlaczego dzieci się złoszczą?. Dostępne na: [https://www.swps.pl](https://www.swps.pl/)