

# SPOSOBY



NA

ZŁOŚĆ



**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.***





**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!

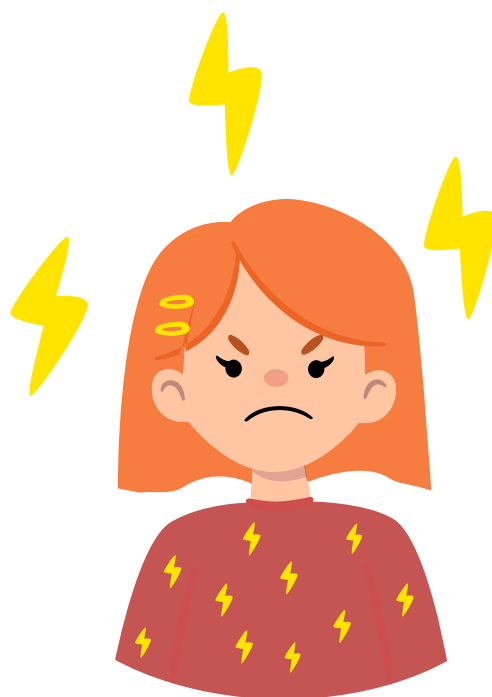
**Rozpoznaj emocję. Pozwól sobie na odczuwanie. Poszukaj oznak złości w ciele. Jej najczęstsze objawy to napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, uczucie gorąca, żywsza gestykulacja.**

## 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

- ⚡ **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**



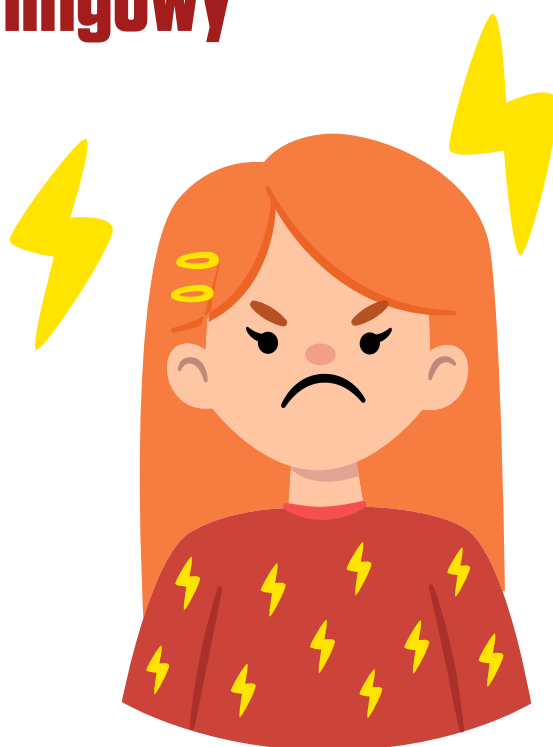
# Przepis na słoiczek wyciszenia

- 1. Przygotuj nieduży słoiczek**
  - 2. Nalej do niego wody**
  - 3. Dodaj bezbarwnego szamponu**
  - 4. Wsyp do słoiczka brokat**
  - 5. Dodaj odrobinę barwnika spożywczego**
  - 6. Mocno zakręć wieczko**
- 
- 

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

- ⚡ **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**



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



**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.**



*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.*



**IWR-Instytut Wspierania Rozwoju**