

Pamiętaj!

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.

TAJEMNICA TATUSIOWEJ SZUFLADY

popracuj ze złością

1. Na osobnych kartkach narysuj swoją złość i złość swojego dziecka/swoich dzieci, może też partnera/ki.
2. Nadaj imię każdej z narysowanych złości. Napisz o każdej krótką historię – skąd pochodzi, jakie ma zwyczaje, czego pragnie.
3. Zastanów się i zapisz, co Wasze złości różni, a co je łączy. Czy wiesz, dlaczego tak jest.
4. Co Cię złości? Nasze propozycje - poniżej, dopisz własne:

- ✓ *gdy mi ktoś coś każe*
- ✓ *to, że muszę wykonywać czynności, których nie lubię, nie chcę*
- ✓ *niedotrzymywanie obietnic*
- ✓ *zbyt wysokie wymagania*
- ✓ *poczucie własnej bezradności*
- ✓ *lekceważenie*
- ✓ *gdy czuję się niesprawiedliwie potraktowany/a*
- ✓
- ✓
- ✓

Czy wiesz dlaczego złością Cię akurat te zjawiska?

5. Co złości Twoje dziecko/dzieci? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *gdy mu/jej/im ktoś coś każe*
- ✓ *to, że musi/muszą wykonywać czynności, których nie lubi/q, nie chce/q*
- ✓ *kiedy ktoś mu/jej im coś zabrał*
- ✓ *niedotrzymywanie obietnic*
- ✓ *zbyt wysokie wymagania*
- ✓ *poczucie własnej bezradności*
- ✓ *dokuczanie, wyśmiewanie*
- ✓ *lekceważenie*
- ✓ *gdy czuje/q się niesprawiedliwie potraktowany*
- ✓ *kiedy nie może/mogą czegoś dostać*
- ✓
- ✓
- ✓

Czy wiesz dlaczego złością go/ją/je akurat te zjawiska?

6. Przypomnij sobie, co Ciebie najbardziej denerwowało, kiedy byłeś/aś dzieckiem - dlaczego? Możesz te elementy zaznaczyć w p. 5 flamastrem.

7. Jak okazujesz złość (dodaj własne propozycje):

- ✓ *robię groźna minę*
- ✓ *podnoszę głos*
- ✓ *używam siły fizycznej wobec innych*
- ✓ *rzucam przedmiotami*
- ✓ *placzę*
- ✓ *wychodzę*
- ✓ *szybko oddycham*
- ✓ *krzyczę*
- ✓ *gestykuluję*
- ✓ *staram się nie okazywać złości*
- ✓
- ✓

8. Skąd wiesz, że Twoje dziecko/dzieci są zezłoszczone (dodaj własne propozycje):

- ✓ *po wyrazie twarzy*
- ✓ *po podniesionym głosie*
- ✓ *po używaniu siły fizycznej*
- ✓ *po rzucaniu przedmiotami*
- ✓ *po płaczu*
- ✓ *po szybkim oddechu*
- ✓ *po krzyku*
- ✓ *po gestykulacji*
- ✓
- ✓

9. Czy widzisz podobieństwa w reakcjach swoich i Twojego dziecka/Twoich dzieci? Jakie? Co o tym myślisz?

10. Jakie uczucia towarzyszą Twojej złości? Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna.

- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *strach*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *smutek*
- ✓
- ✓
- ✓

11. Jak ludzie reagują na czyjąś złość? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- *krzyczą*
- *obrażają się*
- *bagatelizują złość - uspokajają, mówiąc „nie denerwuj się”*
- *zamykają się, milczą*
- *uciekają, chowają się*
- *śmieją się*
- *interesują się uczuciem*
- *pytają, jak mogą pomóc*
- *pomagają na siłę – policz do 10-u, na pewno ci to pomoże*
- *przywołują do porządku*
- *placzą, okazują lęk*
-
-
-

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które - wg Ciebie pasują do Twoich reakcji względem Twojego dziecka/Twoich dzieci.

12. Jak inne osoby reagowały na Twoją złość, kiedy byłeś/aś mała/y?

| rodzice/opiekunowie | nauczyciele | inne ważne osoby | inne dzieci - rówieśnicy |
|---------------------|-------------|------------------|--------------------------|
| | | | |

Czy widzisz tu jakieś różnice? Jak myślisz, czym są spowodowane.

13. Co można czuć, gdy ktoś obok nas lub na nas się złości. Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna.

- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *złość*
- ✓ *strach*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *smutek*
- ✓ *zażenowanie*
- ✓
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie. Co o tym myślisz?

14. Co Ci w reakcjach innych na Twoją złość pomagało, a co nie?

| Pomagało mi | Przeszkadzało mi |
|-------------|------------------|
| | |

Jeśli w tej tabeli są rozwiązania, które stosujesz obecnie wobec swojego dziecka/swoich dzieci, zaznacz je. Po której stronie tabeli są? Co o tym myślisz?

15. Co robiłeś, kiedy się złościłeś/aś kiedyś i jak robisz to dziś? Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna. W czwartej kolumnie zaznacz te metody, które stosuje Twoje dziecko.

| | Jako dziecko | Dziś | Moje dziecko też tak robi |
|---|--------------|------|---------------------------|
| Uciekałam/em | | | |
| Płakałam/am | | | |
| Szłam/szedłem do kogoś po pociechę | | | |
| Rozmawiałem z kimś o tym, że się denerwuję | | | |
| Chowałam/em się, izolowałam/am, szukałam samotności | | | |
| Krzyczałam/em | | | |
| Uderzałam/em w coś | | | |
| Niszczyłam/em | | | |
| Ukrywałam/am swoją złość | | | |
| Biłam/am innych | | | |
| Przeklinałam/em | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Co myślisz o tym, co tu widzisz?

16. Jak można sobie radzić ze złością konstruktywnie – tak, aby było to skuteczne i nie krzywdziło innych i siebie. Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *akceptować swoją złość*
- ✓ *mówić o tym, co czuję w chwili złości*
- ✓ *znaleźć dobry dla siebie sposób na wyładowanie złości, który nie krzywdzi mnie i innych (np. krzyk, rysowanie, oddech, sport itp.)*
- ✓ *kiedy się uspokoję, dojsć **prawdziwej** przyczyny mojej złości*
- ✓ *próbować zrozumieć, brak zaspokojenia jakich moich potrzeb, spowodowało moją złość, zastanowić się, czy mogę je realizować inaczej*
- ✓
- ✓
- ✓

17. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś coś nowego o swojej złości? Zapisz

PAMIĘTAJ:

- Powyższa praca nie zmierza ku temu, aby przestać się złościć lub wykorzeniać gniew ze swojego życia. Aby rozmawiać o złości, pomóc dziecku w rozumieniu jej i radzeniu sobie z nią, trzeba zrozumieć własną.
- Ważna jest „jakość” złości oraz jej skuteczność. Złość może prowadzić do ciekawych odkryć o sobie, jeśli pozwoli się jej wejść bezpiecznie do swojego życia i będzie z nią rozmawiać. Pokaż dzieciom, jak to robić, by było skuteczne.
- Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by Twoje dziecko/dzieci radziło/radzili sobie ze złością, próbuj:
 - Dawać sobie prawo do złości.
 - Mówić o niej z „ja” (więcej o mówieniu z „ja” w Pomocniczku).
 - Mieć swój sposób na złość – taki, którym nie krzywdzisz siebie i innych.
 - Otwierać się na złość innych – słuchać, nazywać uczucia, nie bagatelizować ich.
 - Nie tłumić nadmiernie złości. Nawet jeśli jej nie wyrażasz, jest nadal w Twoim ciele.
 - Budować granice przed czyjąś złością, jeśli uważasz, że jest to konieczne.
 - Nie zgadzać się na przemoc.
- Każdy musi wypracować swój pomysł na złość. Nie daj się złapać w pułapkę przekonania, że dziecko/dzieci odczuwają tak jak Ty lub/i że to, co pomogło Tobie pomoże i jemu/jej/im. Jednak rozmowa o Twoich przeżyciach i doświadczeniach może okazać się impulsem do samodzielnych działań dziecka/dzieci.