

Okiem psychologa #5- Złość u dziecka. Z jakich powodów może się pojawiać?

Dzieci w wieku do lat 3 często doświadczają złości lub frustracji ze względu na niedojrzałość swojego układu nerwowego. Maluchy nie mają jeszcze zdolności do skutecznej samoregulacji stanów emocjonalnych. Rodzice zazwyczaj starają się stłumić te gwałtowne reakcje ze względu na przekonanie, że złości nie wypada okazywać. Jest ona jednak cenną informacją zarówno dla dorosłego, jak i dla samego malucha. Złość może pojawiać się na skutek:

- zmęczenia,
- przekroczenia granic,
- głodu,
- bólu.

Warto nie tylko rozpoznawać tę emocję, lecz przede wszystkim starać się odnaleźć jej prawdziwe źródło.

Małe dzieci nie zawsze potrafią same rozpoznać i świadomie nazwać złość, której doświadczają. Właśnie w tym momencie kluczowa staje się rola odpowiedzialnego, świadomego dorosłego, którego zadaniem jest odczytywanie, nazywanie i interpretowanie emocji oraz zachowań malucha. Wspieranie dziecka na tym etapie będzie skutkowało rozwojem jego świadomości na temat własnej emocjonalności w przyszłości. Żeby jednak było to możliwe, dorosły sam musi wiedzieć, kiedy i z jakiego powodu doświadcza złości oraz jakie funkcje pełni ona w życiu człowieka.

Maluchy codziennie spotykają na swojej drodze naturalne ograniczenia pojawiające się w różnych obszarach ich życia. Niemożność sprostania zadaniu może wywoływać frustrację, a w konsekwencji złość. Podejmowanie wyzwań, które czasami nie wychodzą w taki sposób, jak można by tego oczekiwać, bywa dla dziecka trudnym doświadczeniem, zaburzającym jego równowagę. Intensywne emocje mogą pojawiać się także z powodu odmowy. Usłyszenie słowa „nie”, gdy maluch bardzo czegoś pragnie, bywa przez niego odbierane jak prawdziwa tragedia. Naturalnie w takich momentach pojawia się frustracja. Zachowanie malucha nie jest w takim przypadku złośliwe, ponieważ on naprawdę bardzo intensywnie odczuwa te stany, a nie ma jeszcze możliwości samodzielnego poradzenia sobie w takiej sytuacji.

Często pod złością kryją się inne uczucia, które skutecznie się maskują. Wstyd, lęk czy smutek z wierzchu mogą przypominać złość, ale nie zawsze nią są. Może ona także pełnić funkcję ochronną przed emocjami trudniejszymi do zniesienia i nazwania. Złość bywa używana do odzyskiwania kontroli nad otoczeniem, ponieważ ciche i spokojne dziecko często staje się niewidzialne. Gdy maluch chce coś zakomunikować, może korzystać ze złości i impulsywnych zachowań, które natychmiast skupiają uwagę dorosłych oraz rówieśników bezpośrednio na nim.

Przeciążenie sensoryczne u dzieci o podwyższonym poziomie wrażliwości na bodźce często wywołuje frustrację i wybuchy złości. Narastające przestymulowanie nadmiarem hałasu, jasnych światła czy intensywnych zapachów może prowadzić do gwałtownych reakcji. Dziecko w tym wieku nie ma jeszcze świadomości, że taki stan wymaga od niego wycofania się i

odpoczynku, więc będzie korzystać z najbardziej dostępnych mu form radzenia sobie z napięciem.

Rodzic lub opiekun w takim przypadku nie powinien prowadzić do jeszcze większej eskalacji emocji, lecz do bezpiecznego ukojenia i zrozumienia malucha. Tłumienie emocji i natychmiastowe ich uciszanie zazwyczaj nie przynoszą pozytywnego efektu ze względu na kumulowanie się przeżyć, które w pewnym momencie będą musiały znaleźć ujście. Wyregulowanie własnych emocji przez opiekuna i stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której maluch nie robi krzywdy ani sobie, ani innym, daje możliwość wstępnego wyciszenia, po którym dorosły może podejmować próby świadomej komunikacji. Akceptacja, nazwanie oraz okazanie adekwatnego do wieku wsparcia emocjonalnego może sprawić, że dziecku łatwiej będzie zrozumieć zarówno swoje emocje, jak i otaczający je świat.

Powodów, dla których może pojawiać się złość u dzieci do 3. roku życia, jest wiele, jednak jako dorośli powinniśmy pamiętać, że to od nas zależy, jak na nią zareagujemy, i jakie sposoby radzenia sobie z emocjami utrwalimy u najmłodszych.