**WYBUCHY ZŁOŚCI U DZIECI –JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ**

1. Zauważ, że złość nie jest złą emocją
Kiedy odczuwamy złość, orientujemy się , że dana sytuacja nam nie służy. Problem dotyczy nie tego, że dzieci ją odczuwają –bo to dobrze, ale tego jak ją manifestują.
2. Spróbuj zrozumieć dlaczego dziecko wybucha
Dzieci najczęściej wybuchają , bo nie wiedzą jak inaczej dostać to czego chcą, ale także nie wiedzą jak sobie poradzić z tym, że ich ciało napina się , zaczynają szybciej oddychać itp.
3. Naucz dziecko komunikować swoje potrzeby
Naszym podstawowym zadaniem jest nauczyć dziecko, że cele osiąga się nie krzykiem, przemocą, piskiem, wymuszaniem, że te metody nie są skuteczne.
4. Postaraj się być opanowany, zachowaj spokój
Wyjaśnij dlaczego nie możesz się zgodzić na dana aktywność, stosuj krótkie komunikaty, nie dyskutuj, spowolnij ruchy, zabierz dziecku widownię, gdy zachowuje się niewłaściwie.
5. Nie walcz ze swoim dzieckiem
Nie dyskutuj z histeryzującym dzieckiem, nie krzycz na nie, nie wdawaj się w dyskusje. Staraj się nie prowokować dziecka, nie dogaduj, nie wpatruj się w nie, uspokój oddech.
6. Pomóż dziecku znaleźć sposób radzenia sobie
Wskaż mu, które z zachowań są społecznie akceptowalne oraz jak opanować swoją złość. Pomyślcie co dziecko może zrobić, gdy się złości, jak się opanować, jak uspokoić emocje.
7. Bądź dla dziecka wsparciem, pomóc
Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, staraj się je zrozumieć, nieustanie poznawać . Łatwiej będzie ci uniknąć takich sytuacji w przyszłości. Pamiętaj, że dzieci potrzebują wzmocnień.