SMP komunikacja i mediacje

Porozumienie bez przemocy minikurs – złość

dla rodziców



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Spis treści

1. Wprowadzenie
2. Czym jest złość?
3. Dlaczego złość się pojawia
4. Mała złość
5. Duża złość

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Złość według porozumienia bez przemocy

Gdy omawiamy temat złości, mamy bardzo dobrą okazję, by bardziej zagłębić się w tematykę Porozumienia bez przemocy, bo przyczyna złości tkwi w naszym nawykowym myśleniu:

w oskarżaniu i osądzaniu innych

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Złość jako syrena alarmowa

Złość to uczucie takie samo jak każde inne, dzięki Porozumieniu bez przemocy dowiesz się, że złość pojawia się gdy nasze potrzeby są tłumione, ignorowane albo spychane na plan dalszy.

Złość to wierzchołek góry lodowej, kryją się pod nią inne ważne uczucia takie jak bezradność, bezsilność czy lęk.

Złość to bardzo silna emocja z dużym ładunkiem energetycznym. Pomaga nam chronić siebie i chronić nasze granice.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

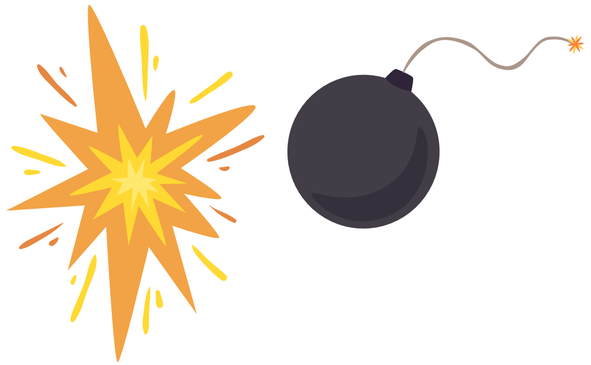
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Złość u dzieci pełni funkcję komunikacyjną – informuje dorosłych, że potrzebują pomocy i wsparcia osoby dorosłej.

Stresory dziecięce to np:

- głód
- zmęczenie fizyczne
- niedobór ruchu
- nowe sytuacje
- zbyt duża ilość bodźców
- przebywanie w grupie
- konieczność dostosowania się do norm i rezygnacja ze swoich potrzeb na rzecz innych osób.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

To jak my, dorośli, traktujemy złość ma wpływ na nasze reakcje względem złości naszego dziecka – często ją deprecjonujemy, uciszamy albo zagadujemy. Wmawiamy, że nie należy się złościć - bo często sami zostaliśmy tak wychowani.

Dzięki naszej świadomej obecności i naszemu wsparciu, dzieci mogą nauczyć się że złość jest ważną informacją dla nich samych i tego, w jaki bezpieczny sposób mogą sobie z nią poradzić.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Parter mózgu (układ limbiczny i tzw. mózg gadzi) odpowiedzialny za odruchy bezwarunkowe i wrodzone, atawistyczne reakcje zamrożenie, walka lub ucieczka są wykształcone jeszcze przed urodzeniem. To dlatego, jak się przyjrzymy, reakcje naszych dzieci to właśnie znieruchomienie, “boję się” lub wpadanie w najmniej oczekiwanych momentach w złość.

Piętro mózgu (kora nowa) odpowiedzialne za rozpoznawanie emocji, empatię, samoświadomość, planowanie i umiejętność przewidywania kształtuje się i dojrzewa do 25-go roku życia dziecka.



To dlatego nasze dzieci tak często tracą nad sobą kontrolę. Dziecko potrzebuje naszego wsparcia po to aby nauczyło się w przyszłości przechodzić ze stanu bezwarunkowych reakcji do samoświadomości.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Przetwarzanie ludzkiej mowy, kojarzenie faktów, zapamiętywanie poleceń to umiejętności, które wymagają zaangażowania kory nowej. Nie jest ona w pełni dostępna gdy nasze dziecko pojękuje, płacze czy wręcz krzyczy.

Dziecko potrzebuje naszego wsparcia po to aby nauczyło się w przyszłości przechodzić ze stanu bezwarunkowych reakcji do samoświadomości. Potrzebują abyśmy to my dorośli pokazali im jak mogą się uspokoić.

Czasem dzieci wydają się uspokajać pod wpływem krzyku opiekunów lub groźby kary. Ta reakcja jest z pozoru “uspokojeniem”, gdyż dziecko w tym momencie zamraża się - jego mózg interpretuje to jak zagrożenie życia.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Zauważenie naszych myśli i rozróżnienie między zachowaniem celowym a zachowaniem wywołanym stresem pozwala na zobaczenie dziecka w innym świetle i głębsze jego zrozumienie.

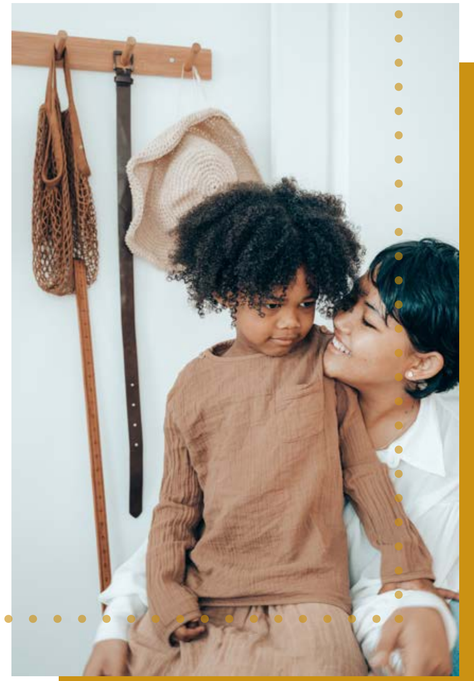
I tak zamiast przywoływać dziecko do porządku można poszukać stresorów, które wywołały dane zachowanie i poprzez empatię i zrozumienie stanu emocjonalnego dziecka, pomóc mu w powrocie do stanu równowagi.



Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Gdy chcesz uspokoić dziecko, zadbaj o:

- łagodny ton swojego głosu
- ciepły, kojący dotyk, który da dziecku poczucie bezpieczeństwa
- zaspokojenie podstawowych potrzeb dziecka – nakarm go, napój,
- znajdź spokojne, odosobnione miejsce



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Dorosła złość

Silne uczucia, takie jak intensywna irytacja, złość, gniew najczęściej wskazują na to, że nasz proces myślowy, związany z zaistniałą sytuacją, dodatkowo potęguje stan w którym jesteśmy.
Myśli jakie nam towarzyszą to nasze przekonania na temat tego co inni ludzie myślą lub robią względem nas lub czego według nas nie powinni robić.

- “specjalnie to robisz!”
- “czego się tak guzdrzesz?!”
- “przestań krzyczeć, chcesz żeby mi bębenki w uszach popękały!?”



To w jaki sposób myślimy i jak wyrażamy nasze myśli jest dla odbiorcy naszego komunikatu niejasne, a sam komunikat zwiększa jeszcze dyskomfort emocjonalny odbiorcy. Ludzie nie słyszą naszego bólu, kiedy sądzą, że zrobili coś nie tak.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Złość jest też często wywołana poprzez pozorowanie uczuć przez nasze myśli:

- „czuję się wykorzystywana”, “czuję, że zostałem obrażony” Zamiast tego poszukaj rzeczywistych uczuć stojących za myślami
- „Myślę, że próbujecie mnie wykorzystywać i ta myśl wywołuje u mnie gniew.”

U podstawy silnych emocji zawsze tkwi niezaspokojona potrzeba. Potraktujmy gniew jako syrenę alarmową, która mówi nam że ważna dla nas potrzeba jest niezaspokojona.

“Kiedy uświadomimy sobie własne potrzeby, uczucia takie jak złość czy gniew ustępują miejsca uczuciom, które sprzyjają życiu”.

M.B. Rosenberg



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Empatia

„Moglibyśmy wiele się nauczyć dzięki własnym ograniczeniom, gdybyśmy umieli je celebrować i smakować; Moglibyśmy również wyciągnąć naukę z naszego zachowania, nie tracąc od razu szacunku dla siebie. Bardzo ważna i równocześnie niesłychanie pomocna jest w tej nauce empatia dla samego siebie.”

Mashall B. Rosenberg

Usiądź, weź kilka głębszych oddechów, pobądź chwilę z uczuciem, jakie pojawia się jako pierwsze i poszukaj ważnej potrzeby jaka za nim stoi.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Pamiętaj!

Twoja złość wywołuje w dziecku strach, wie że jesteś większy (większa) i silniejszy (silniejsza). Gdy się złościsz, automatycznie podnosisz głos, dla dziecka jest to przerażające - nie nauczy się niczego w takim stanie.

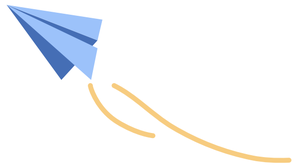
Twoja złość często wywołuje złość u dziecka - pokaż mu jak może sobie z nią radzić.

Twoja złość utrudnia naukę i rozwój, twojemu dziecku, blokuje je i nie słuszy co ważnego masz mu do przekazania.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



Dziękujemy za uwagę



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ