Čo robiť s hnevom?

Na úvod si potrebujeme pripomenúť, že ako ľudia sme predisponovaní k prežívaniu širokej palety emócií. A žiadna emócia nie je v skutočnosti dobrá, alebo zlá. Dôležité je to, ako ju pochopíme a čo s ňou spravíme ďalej.

O čom by nám mohol hovoriť hnev? Pravdepodobne o nejakej nespravodlivosti, ktorá sa nám stala. O zranení, ktoré sme neočakávali. O zrušení predstáv. O frustrácii z aktuálnej situácii. O nepochopení, neistote. Samozrejme niekedy to môže byť len podráždenosť, zlý deň, zlé vyspatie. Avšak stále platí, že sa potrebujeme naučiť počúvať príbehy, ktoré nám emócie rozprávajú. Tie príbehy totižto veľmi súvisia s našou hodnotou a budovaním našej osobnosti. Ukazujú nám, čo je pre nás dôležité, k čomu sa prikláňa naše srdce a čo je hodné obrany.

Hnev je silná emócia, ktorá nás výrazne energizuje. Niekedy nás dokáže premôcť. Základnou stratégiou na emóciu hnevu dieťaťa je trpezlivosť. Ak totižto na to keď sa dieťa hnevá, reagujeme sami hnevom. Tak schvaľujeme jeho správanie a posilňujeme ho. Ako rodičia sa potrebujeme naučiť pracovať s vlastným hnevom. Mať vybudovaný repertoár reakcií, ktoré nám umožňujú uvoľňovať prebytočnú energiu. A v čase hnevu dieťaťa si uvedomovať, že emócia hnevu je len „návštevníkom“. Že prejde a nedefinuje celú osobnosť dieťaťa. Kľúčové je budovať postoj nehodnotenia (Toto, by nemalo robiť. Ach, hanbím sa za neho) a spojenectva. To znamená, že v tom sme spolu a naučíme sa ako s hnevom pracovať.

Tak a teraz poďme k tomu ako pracovať s hnevom pri deťoch:

* Naučte sa s deťmi hovoriť o emóciách: spýtajte sa (samozrejme nie počas výbuchu hnevu) ich, čo sa stalo, čo ich tak nahnevalo. Naučte deti pomenovať, čo im vadí, čo ich hnevá. Samozrejme, nevyrieši to danú situáciu, ale oni budú lepšie rozumieť čo sa v nich deje a budú to schopní viac korigovať.
* Oceňujte zlepšenia a aj snahu.
* Budujte spojenectvo s dieťaťom: dôležité je, aby sa dieťa necítili odsúdené, ale aby chápalo, že vy ten hnev chcete zvládnuť spolu s ním. Že vás nepohltí, ale že ho ustojíte.
* Počúvajte dieťa a buďte pri ňom: empatické počúvania slúži na mobilizovanie vnútorných kapacít dieťaťa. Avšak to neznamená legitimizáciu správania, ktoré nebolo vhodné (Mrzí ma, že sa ti vysmieval a že ťa to zranilo. Nie je to však dôvod nato, aby si ho zbil.). Potrebné je poskytnúť dieťaťu návody, ako to môže zvládnuť inak.

Pri pretrvávaní intenzívneho hnevu, alebo pri ďalších otázkach sa na nás spokojne obráťte: [www.cpppapra.sk](http://www.cpppapra.sk).

Mgr. Alexandra Hazlingerová