

Így tanítsd meg békésen kezelni a dühöt

Érzékeny, de határozott lépések szülőknek

Ha a te gyermeked bánt másokat, tanítsd meg neki lépésről lépésre:

1. Állj meg!

Mielőtt üt, rúg, meglök – álljon meg és vegyen egy nagy levegőt.

2. Mondd ki!

„Mérges vagyok!”, „Ez nem tetszik!” – szavakkal fejezze ki, ne kezekkel.

3. Keress más utat!

Forduljon el, lépjen hátra, kérjen időt: „*Most egyedül akarok lenni.*”

4. Javítsd ki!

Ha mégis bántott: kérjen bocsánatot, segítsen helyrehozni.

5. Gyakoroljatok!

Játsszatok el helyzeteket otthon, ahol mérges lehet – és kipróbálhatja a békés megoldást.

Megjegyzés:

Semmi esetre se engedd meg gyermekednek, hogy valamilyen tárgyon kiélje az agressziót. A cél az érzelemszabályozás, nem annak megszokása, hogy szabad egy tárgyon levezetni a dühét. Gondolj arra, hogy ez a magatartás félelmet kelt a többi gyermekben, és kiközösítéshez vezethet. A gyermeked egyszer felnőtt, és később nagyon nehéz a megszokott viselkedést megváltoztatni.

