

AKO POMÔCŤ DEŤOM ZVLÁDAŤ HNEV

(metodická pomôcka... nie len pre rodičov)

„*Neučte deti, že sa nesmú hnevať; učte ich, ako sa hnevať a nehrešiť pri tom.*“ (Abbott Lyman)

Veľakrát sa stretávame u detí s hnevom, strachom či úzkosťou. Nervový systém každého dieťaťa má inú kapacitu, niektoré sú pohyblivejšie a impulzívnejšie, čo kladie zvýšené nároky aj na rodiča.

Jedna z najdôležitejších úloh, ktorá stojí pred rodičmi je naučiť svoje deti konštruktívne zvládať svoj hnev. Keď rodič sleduje, ako jeho dieťa v hneve nevhodne reaguje, často sa ho zmocní panika a reaguje skratovo aj on, a zároveň premešká príležitosť naučiť dieťa niečo dôležité. Realita je taká, že všetky deti prežívajú hnev, teda hnevať sa deti netreba učiť, úlohou rodiča je však **učiť svoje deti hnev kontrolovať** a to práve vďaka špecifickému vzťahu, ktorý je medzi rodičom a dieťaťom. Je potrebné si uvedomiť, že práve **rodičia majú najväčší vplyv na to, aký vzorec reagovania v hneve si dieťa osvojí**. Táto skutočnosť by mala byť pre rodiča povzbudením, pretože to znamená, že deťom môžu odovzdať pozitívne zručnosti zvládania hnevu, no môže to byť aj desivé, nakoľko ak v tejto oblasti rodič zlyhá, pripraví im tým nevhodný vstup do dospelosti.

Na prvom mieste je **LÁSKA**

Absolútnym základom je zameranie sa na to, aby rodič naplnil dieťaťu potrebu **citovej náklonnosti** – **LÁSKY**, nakoľko láska je základom zdravého vzťahu rodiča a dieťaťa. Teda, ak sa dieťa necíti rodičom milované, nielenže bude prežívať intenzívny hnev, ale bude tiež pravdepodobne odmietať všetky rodičove pokusy niečo ho naučiť.

Ak rodič nenaplní „**citovú nádrž**“ dieťaťa, tak **zdrojom hnevu bude samotná „prázdna nádrž“** (pozri Chapmann, G. 2015. *Päť jazykov lásky pre deti*). Ak dieťa lásku rodiča necíti, má pocit, že s ním rodič zaobchádza nespravodlivo vyvoláva to v ňom hnev. To znamená, že dieťa potrebuje, aby k nemu rodič prehovára rôznymi jazykmi lásky – *slovami uistenia, pozornosťou, darmi, skutkami služby a fyzickým dotykom*, pričom každé dieťa má svoj primárny jazyk, ktorým najlepšie vníma, že je milované. Rodič teda svoju lásku dieťaťu sprostredkuje najlepšie tým, že odhalí jeho primárny kanál a bude ho používať častejšie ako ostatné.

Prejavu lásky musia byť však **bezpodmienečné**. Mnohí rodičia si to ani neuvedomujú, ale svoju lásku dávajú dieťaťu najavo len vtedy, keď sú deti milé alebo keď ich poslúchajú. Rodičia sa totiž často krát domnievajú, že odopretím prejavov lásky dosiahnu, aby deti urobili to, čo chcú. Skoro nikdy to však nefunguje, a ak áno, dieťa zaručene prežíva vo svojom vnútri vzburu. Preto platí, že rodičia nemusia byť nadšení zo správania dieťaťa, no i tak ho môžu objasť, potľapať po chrbte alebo stisnúť mu ruku (napr. matka môže chcieť podarovať dcére nové šaty, aj keď si nespravila domácu úlohu).

Neučíme tým dieťa nezodpovednosti? Odpoveď je **NIE**, pretože keď dieťa cíti, že ho rodič miluje, a že jeho láska nie je podmienená dobrým správaním, tak požiadavkám a žiadostiam rodiča vyhovie omnoho pravdepodobnejšie, a to aj bez potreby rebelovať. Teda keď rodič svoje dieťa miluje bezpodmienečne a stará sa o to, aby jeho citová nádrž bola plná, eliminuje jednu z hlavných príčin hnevu detí a dospievajúcich. Rodič to môže vyskúšať napr. týmito slovami: „*Mám ťa veľmi rád, nech sa deje čokoľvek. Nemám vždy radosť z toho, čo robíš, ani s tým nemusím zakaždým súhlasiť, ale vždy ťa budem ľúbiť*“.

Deti, ktoré majú vnútornú istotu, že ich rodičia majú radi, sú náchylnejšie robiť v živote správne rozhodnutia, a aj keď sa nerozhodnú niekedy najlepšie, tak s väčšou pravdepodobnosťou si z toho odnesú ponaučenie do budúcnosti.

POKIAL CHCE RODIČ NAUČIŤ SVOJE DIEŤA ZVLÁDAŤ HNEV, NEEXISTUJE NIČ DÔLEŽITEJŠIE AKO TO, ABY MU PREJAVOVAL BEZPODMIENEČNÚ LÁSKU - dieťa potrebuje lásku neustále, láska je ako jedlo, nedá sa ňou nasýtiť do zásoby, rodič ju musí dávať deň čo deň.

Keď sa rodičovi podarí aplikovať vyššie uvedené, môže pristúpiť k hlavným metódam, ktorými naučí svoje dieťa zvládať hnev:

RODIČOVSKÝ VZOR má na človeka hlboký účinok. Väčšina ľudí sa naučí riešiť hnev tak, ako to odpozorovali od svojich rodičov a zväčša sa identifikujú s rodičom, ktorý je im osobnostne podobnejší. Ľudia si teda od rodičov osvoja určité reakcie a tento **model „zvládania hnevu“** potom nevedomky odovzdávajú zase oni svojim deťom.

Mnohí dospelí vôbec nepremýšľajú nad tým, ako riešia svoj hnev, kým nevidia reakcie vlastných detí. Deti často **ZRKADLIA** to, čo sa naučili od rodičov. Dospelí sa našťastie dokážu od deštruktívnych vzorcov správania, ako je krik, karhanie, hromženie, ticho, odnaučiť a vybudovať si zdravší model riešenia hnevu. A to tak, že sa naučia hovoriť o svojich pocitoch hnevu otvoreným, láskavým a neodsudzujúcim spôsobom (pozri Chapmann, G. 2020. *Hnev*).

Rodič môže byť **sprievodcom** svojich detí v okamihoch, keď zažívajú návaly hnevu, pričom uvedomelý rodič vie, že **nemôže od svojich detí vyžadovať zrelé reakcie, kým ich to niekto nenaučí** (tak ako ich niekto naučil zaviazať si šnúrky, písať celé vety a bicyklovať sa). **Dieťa potrebuje učiteľa zvládania hnevu.**

Dieťa pozná len dva spôsoby, ako vyjadriť svoj hnev: **SLOVAMI** alebo **SPRÁVANÍM** a oba môžu nabrať **POZITÍVNU** alebo **NEGATÍVNU** formu.

- **negatívne fyzické prejavy** sú napr. strkanie, narážanie, hádzanie vecí, ťahanie za vlasy, búchanie hlavy o stenu; protipólom je opustenie miestnosti, počítanie do sto nahlas, vzdialenie sa, poprechádzanie sa, čo dáva dieťaťu priestor schladiť sa a spracovať svoj hnev konštruktívnejšie;
- **negatívne verbálne prejavy** sú napr. jačanie, kričanie negatívnych a odsudzujúcich viet, používanie hrubých slov alebo nadávok; protipólom je extrémne zrelé dieťa, ktoré pred rodičom prizná svoj hnev a požiada o príležitosť hovoriť o tom, čo ho trápi (toto predstavuje pozitívny spôsob verbalizovania hnevu).

Úlohou rodiča je akceptovať dieťa na tej úrovni, kde sa práve nachádza, a pomôcť mu posúvať sa smerom ku konštruktívnejším reakciám. Pre niektorých rodičov je ťažké prijať nedokonalosť a obmedzenia dieťaťa v tom, ako spracováva hnev. Chceli by, aby ich dieťa od začiatku prejavovalo hnev zrelým spôsobom a nie sú ochotní akceptovať menej zrelé medzistupne. Rodič vtedy dieťaťu často hovorí: „*Bud' ticho, Nebudeš so mnou takto hovoriť! Neopováz sa ešte raz na mňa zvýšiť hlas, je ti to jasné?!*“. Rodič očakáva, že dieťa zareaguje bezchybne, čo je veľmi nerealistické, nakoľko vlastne vyžaduje od svojho dieťaťa úroveň zrelosti, ktorú ani on sám nedosiahol (keďže sám po dieťaťu kričí). Deti potom často verbalizujú: „*Rodičia na mňa hulákajú, že na nich nemám hulákať.*“

Ak dieťa v hneve kričí na rodiča je potrebné ho **POČÚVAŤ**, klásť mu pokojné otázky a umožniť mu hnev vyjadriť. Čím viac sa bude rodič pýtať pokojne, a čím pozornejšie bude načúvať, tým pravdepodobnejšie sa hlasitosť prejavov dieťaťa zníži.

Je potrebné sa sústrediť na **PRÍČINU** hnevu, nie na **SPÔSOB**, akým ho dieťa prejavuje. Teda snažiť sa porozumieť tomu, čo presne dieťa považuje za neférové alebo nesprávne.

Rodič však nemusí s videním dieťaťa súhlasiť, dôležité ale je vypočuť si ho. Ak je totiž dieťa presvedčené, že sa mu dostalo nespravodlivého zaobchádzania jeho hnev nepominie, kým nebude mať pocit, že rodič jeho sťažnosť vypočul a pochopil. Avšak rodič má posledné slovo v tom, ako s tým naložiť, no zároveň dieťa potrebuje cítiť, že jeho pocity a názory sú pre rodiča dôležité. Rodič nesmie dopustiť, aby pre spôsob vyjadrenia hnevu dieťaťa, ktorý považuje za neprimeraný, mu ušlo dôležité poslanstvo.

Po ukončení „načúvacej chvíľky“ sa k tomu môže rodič neskôr (ten deň, nasledujúci deň) vrátiť so slovami: „*Som veľmi rada, že si mi povedala, ako ťa tá situácia nahnevala. Nemusíme sa vo všetkom zhodnúť, ale chcem ti dať vedieť, že vždy budem chcieť rozumieť tomu, čo prežíváš. Nie som dokonalá mama a nie všetky moje rozhodnutia sú ideálne, ale naozaj chcem pre teba to najlepšie. Dúfam, že sa obe naučíme prejavovať svoje emócie vo väčšom pokoji, ale nech už to prebehne akokoľvek, vždy chcem vedieť, čo si myslíš a ako sa cítiš.*“

Ak boli v domácnosti hádky s dieťaťom na bežnom poriadku, možno by rodič mohol urobiť krok von zo začarovaného kruhu napr. týmito slovami: „*Premýšľala som nad nami dvoma a uvedomila som si, že nie som príliš dobrý poslucháč. Keď niečo veľmi prežíváš, obvykle sa tiež veľmi rýchlo rozohním. Ale chcem sa naučiť lepšie ťa počúvať. Nabudúce sa budem najskôr pýtať, aby som pochopila, ako sa cítiš, lebo tvoje pocity aj tvoje názory ma naozaj zaujímajú.*“

Keď sa rodičia naučia lepšie počúvať, deti pocítia, že ich lepšie chápu. Je možné, že dieťaťu sa konečné rozhodnutie rodiča nebude páčiť, ale pravdepodobne bude rodiča rešpektovať, pretože k nemu pristupoval ako k ľudskej bytosti. Platí teda, že ak sa podarí rodičovi pokojne načúvať a klásť otázky, časom sa dieťa naučí vyjadrovať svoj hnev vecnejšie a búrlivé potýčky sa stanú minulosťou.

Ak dieťa prejavuje hnev nevhodným spôsobom – fyzicky (napr. naráža, strká, hádže vecami), je potrebné sa v prvom rade zamerať na hnev, a až potom na prejavy správania. Rodič môže povedať napr.: „Vidím, že sa veľmi hneváš. Chcel by som počuť, čo ťa trápi, ale nedá sa to, kým _____ (pomenovanie nevhodného správania). Čo keby sme sa prešli a porozprávali o tom?“ – takýmto prístupom rodič priznáva hnevu dôležitosť a komunikuje túžbu pohovoriť si o probléme, no pritom pevne a láskavo konštatuje, že to bude možné až po tom, čo pominie deštruktívne správanie.

Často sa stáva, že prejavy detského správania vyvolajú v rodičovi hnev a ten potom reaguje rovnako deštruktívne a končí sa to tým, že obaja majú zo seba zlý pocit. No neudeje sa nič, čo by riešilo pôvodnú príčinu hnevu a zjavne sa o zvládání hnevu majú čo učiť obaja. V prípade, že je pre rodiča ťažké riadiť sa vyššie uvedenými odporúčaniami, je potrebné zvážiť určité fakty:

- Dieťa je nezrelé už len z toho dôvodu, že je to dieťa, je stále v procese vývinu, preto ani jeho spôsob zvládania hnevu nie je zrelý;
- Rodičia sú starší a mali prinajmenšom čas na to, aby dozreli. Ak si nevypestovali zrelšiu reakciu na hnev, tak nech si aspoň priznajú, že problém nie je v dieťati, ale v rodičovi.

Z uvedeného vyplýva, že keď sa rodič naučí zvládať svoj hnev zdravšie, potom bude môcť podobným procesom učenia previesť aj svoje dieťa, a práve to dieťa zúfalo potrebuje od svojho rodiča.

Ak rodič nevenuje pozornosť ponosám svojho dieťaťa a nesnaží sa pochopiť, prečo sa cíti tak, ako sa cíti, dieťa svoj hnev zadrží v sebe. To sa neskôr prejaví inou formou nevhodného správania. Hovoríme o **PASÍVNO-AGRESÍVNOM SPRÁVANÍ**, kedy je dieťa navonok pasívne, no hnev v jeho vnútri narastá a nakoniec vyrazí von vo forme deštruktívneho správania, akým sú napr. zlé známky, experimentovanie s drogami, sexuálna aktivita, „zabúdanie“ povinností, či iné prejavy, o ktorých dieťa vie, že rodičovi prekážajú. Keby si však rodičia boli vedomí toho, aká extrémne nebezpečná je táto forma správania urobili by všetko pre to, aby načúvali svojmu nahnevanému dieťaťu, vypočuli jeho trápenia, snažili sa mu porozumieť a hľadať riešenie. To však vôbec neznamená, že by musel rodič svojmu dieťaťu vždy vyhovieť, nakoľko **detský hnev je často pokrivený/neoprávnený**, teda vyrastá skôr zo skresleného vnímania reality než zo skutočnej krivdy. Riešením môže byť, keď rodič situáciu dieťaťa vysvetlí, avšak dieťa musí pri tom cítiť, že rodič má o neho skutočný záujem, a že mu prejavuje svoju lásku.

Každú hnevlivú epizódu dieťaťa je dobré brať ako príležitosť poslúžiť dieťaťu ako sprievodca, zaoberať sa jeho problémom a hľadať riešenie. Dieťa sa tým zakaždým naučí komunikovať svoj hnev o trochu lepšie. Môže to viesť k tomu, že už nebude mať takú potrebu kričať, pretože mu rodič venuje pozornosť, takže má istotu, že jeho stanovisko bude vypočuté. Rodičovské vedenie predstavuje nesmierne účinný spôsob, ako naučiť dieťa zodpovedne narábať s hnevom.

Väčšina rodičov má tendenciu dávať svojim deťom rady, avšak najprv je potrebné sa uistiť, že rodič má vybudované základy – bezpodmienečná láska spoluvytvára v detskom srdci úrodnú zem, ktorá umožňuje rast. To znamená, že semiačko dobrej rady sotva porastie, pokiaľ rodič nebude detské srdce kultivovať láskou bez podmienok, pozitívnym vzorom a láskyplným usmerňovaním. Ak je však vďaka rodičovi srdce dieťaťa úrodné, potom rady a pokyny môžu pri učení dobre poslúžiť.

Metódy a spôsoby ako deti poučiť v oblasti zvládania hnevu je mnoho, napr.:

- pri malých deťoch sú vhodné príbehy z Biblie, v ktorých zohráva úlohu hnev a nachádzajú sa v nich dôležité momenty užitočné pre porozumenie hnevu; popr. memorovanie kľúčových veršov vytlačené na kartičkách;
- pri starších deťoch môže byť užitočné čítať knihu a diskutovať o nej, popr. dať dieťaťu úlohu napísať úvahu alebo esej na tému hnev a pri skúmaní témy môžu deti čítať knihy a skúmať internet, ale aj zisťovať u rodiny, ako nazerá na príčiny hnevu a ako sa dá hnev riešiť konštruktívne;
- ponúknuť usmernenia a poučenia v uvoľnenom rozhovore, pri ktorom môže dieťa klásť otázky a vyjadrovať svoje názory – môže to byť odrazovým mostíkom k debate nielen o hneve, ale aj o tom, ako rodič a dieťa v minulosti riešili napäté situácie, a čo by mohli zmeniť k lepšiemu;
- rodič môže hovoriť aj o svojich zápasoch s hnevom zažívaných počas detstva, a ktoré prežíva aj v súčasnosti, v manželstve - vytvára to priestor pre deti, aby mohli klásť rodičom otázky a samé hovoriť

o tom, s čím zápasia a čo ich trápi, navyše ak bude témou rozhovoru hnev rodiča, nie hnev dieťaťa, tak dieťa omnoho ľahšie zareaguje a povie, ako vníma rodiča a to ako v hneve reaguje;

- pri rozhovore sa odporúča, aby rodič nepôsobil ako niekto, kto má všetky odpovede v malíčku a vie o hneve všetko, ale aby úprimne priznal, že aj on sa stále učí a chce svoj hnev zvládať lepšie, zároveň je potrebné dať dieťaťu najavo, že rodič má záujem o dieťa, že chce lepšie rozumieť tomu, čo dieťa trápi, keď prežíva hnev;

Dieťaťu je potrebné dávať pozitívne vzory a to napr. tak, že rodič je ochotný priznať svoje zlyhania v hneve. Môže to vyjadriť takto: „*Mrzí ma, že som dnes vybuchol. Nevládol som svoj hnev a povedal som pár zraňujúcich vecí, ktoré ani neodrážajú to, čo si naozaj myslím. Chcel by som ťa poprosiť o prepáčenie.*“ Takéto úprimné vyznanie rodiča prispeje k tomu, aby si ho dieťa vážilo. Je vhodné to vyjadriť aj preto, lebo dieťa veľmi dobre vie, že rodič sa nezachoval správne, ale ak sa k tomu rodič neprizná, stráca rešpekt dieťaťa. Avšak keď svoje pochybenie vyzná, rešpekt sa obnoví.

Platí teda, že keď rodič zodpovedne pristupuje k svojim zlyháním, deti sa naučia nielen to, čo je v hneve správne a čo nie, ale učia sa tiež vyznať vlastné pochybenia, keď oni sami svoj hnev celkom nezvládnu. **KLADNÝ RODIČOVSKÝ VZOR, LÁSKYPLNÉ RODIČOVSKÉ VEDENIE A POUČENIE BEZ ODSUDZOVANIA SÚ NAJÚČINNEJŠIE METÓDY, AKO NAUČIŤ DETI ZVLÁDAŤ HNEV.**

Pri malých deťoch je osvedčenou metódou zvládania hnevu **Technika 5P**:

Malé dieťa keď zažíva hnev nerozumie, čo sa vlastne deje. Preto sa najprv potrebuje naučiť rozoznať, že to, čo teraz cíti, je hnev. Následne sa môže ďalej učiť pochopiť, prečo sa hnevá. Ako s hnevom nakladať sa učí až keď má tieto prvé dve etapy zvládnuté. Je potrebné si uvedomiť, že dieťa sa prostredníctvom hnevu vymedzuje voči ostatným. Uvedomuje si svoje ja, svoje potreby, túžby a komunikuje svoje hranice.

Technika 5P (ako päť prstov na ruke) zahŕňa 5 krokov:

- 1) **popísať** problém/situáciu,
- 2) **pomenovať** pocity,
- 3) **počkať**/predýchať,
- 4) **ponúknuť** pomoc/požiadat' o pomoc,
- 5) **pohladiť** či pochváliť.



1) Najprv sa rodič dieťaťu snaží **popísať daný problém alebo ťažkosť**, s ktorou dieťa zápasia (ak sa napr. dieťa hnevá v dôsledku toho, že nebolo schopné hračku samo dočiahnuť, môže použiť vetu typu: „*Chcel si dočiahnuť tvojho obľúbeného medvedíka, ktorý bol príliš vysoko, aby si ho dočiahol*“ - tým, že danú činnosť rodič popíše, pomáha dieťaťu uvedomiť si, čo sa deje).

2) Následne je potrebné pomenovať **pocity, ktoré dieťa prežíva** (napr. vetou „*Nahneval si sa, že macka nevieš dočiahnuť a bol si taký nahnevaný, že si odhodil na zem autičko*“) - dieťaťu to pomôže uvedomiť si spojitosť jeho reakcie a emócie. Popr. je možné dieťaťu navrhnúť aj korekciu správania, kde rodič namiesto neprijateľných spôsobov vyjadrovania hnevu ponúkne iný, prijateľný spôsob (napr. „*Viem, že ťa to veľmi mrzí a hneváš sa na kamaráta. Avšak nechcem, aby si ho udierala a nadávala mu. Môžeš vyjadriť slovami, aká bola pre teba dôležitá tá hračka.*“).

3) V tretej fáze je potrebné chvíľu **počkať a dopriať tak dieťaťu čas na spracovanie emócie**, nakoľko počas intenzívneho prežívania emócie dieťa nie sme schopné ju jednoducho nemať alebo prežívať hneď inú. Preto je potrebné na dieťa netlačiť a nechať emóciu odznieť. Niekedy môže pomôcť, ak dieťaťu dá rodič najavo, že nie je jediný, komu sa toto deje a môže mu porozprávať o tom, že aj on občas pociťuje hnev. A práve vtedy sa potrebuje upokojiť. Rodič môže dať aj dieťaťu návod, ako sa upokojiť - napr. hlboký nádych, prechádzka a pod.

4) Vo štvrtej fáze je dobré dieťaťu **ponúknuť pomoc**. Je dôležité, aby dieťa vedelo, že nie je na daný problém samo. Rodič to môže skúsiť vetou typu: „*Chcel by si, aby som ti medvedíka podala?*“, alebo: „*Skúsime spolu vymyslieť, ako by sme mohli škodu na hračke napraviť?*“. Je potrebné, aby bol rodič pripravený na to, že dieťa pomoc odmietne a v takom prípade môže rodič povedať, že je tu pre neho aj naďalej v prípade, že by sa dieťa rozhodlo pomoc nakoniec prijať.

5) Pre dieťa je dôležité vedieť, že sa rodič naňho nehnevá a že oddeľuje jeho správanie od neho samotného. A že aj keď rodičovi veľa krát správanie dieťaťa nepáči, na ich vzťah to nič nemení. Častokrát dieťa po takto vypätej situácii zatúži po **fyzickej blízkosti, objatí, pohladení**, popr. môže rodič oceniť, ako si so situáciou dieťa nakoniec výborne poradilo.

Súčasne netreba prestať myslieť na to, že je potrebné, aby rodič zostal počas hnevlivej situácie dieťaťa pokojný, popr. môže dieťaťu aj popísať svoje pocity. Dôležité je však **vyvarovať sa kritike a hodnoteniu dieťaťa**. Pri poukazovaní na chybný postup dieťaťa, môže rodič situáciu ešte zhoršiť – napr. ak je ironický. Taktiež by sa mal snažiť **vyvarovať použitiu trestu či vyhrážkam** (napr. zákaz hrania sa s hračkou či pod.). Ako bolo uvedené vyššie, rodič by mal myslieť na to, že prania dieťaťa nemusia byť vždy naplnené, splniteľné, avšak mali by byť uznané aj s emóciou, ktorá ich sprevádza.

Na záver:

Milí rodičia, v prípade, že sa vám táto metodická pomôcka páčila, odporúčame taktiež *Dotazník pre ovládanie hnevu* (autor - Chapman, G.), ktorý je určený všetkým rodičom, ktorí sa zaoberajú otázkou hnevu, poprípade vnímajú, že v danej oblasti majú určité rezervy, ktoré negatívne ovplyvňujú aj ich rodičovské pôsobenie na deti, a majú potrebu sa touto problematikou zaoberať. Dotazník je výbornou pomôckou, ako sa zorientovať v danej problematike a má za cieľ pomôcť porozumieť, akým spôsobom človek zvláda hnev. Zároveň v závere poskytuje aj rady a tipy ako popracovať na tom, aby človek svoj hnev dokázal zvládať lepšie, a zároveň dával aj pozitívnejšie vzory svojim deťom.

Je potrebné si uvedomiť, že hnev zažívajú ľudia bez ohľadu na vek či spoločenské postavenie. Hnev ničí človeku život, no človek často krát nevie, čo s tým urobiť. Život prináša veľa frustrácií. Ak keď možno nemávate záchvaty zúrivosti, je ľahké kvôli sklamaniu, zraneniu, odmietnutiu či zahanbeniu zatrpknúť a živiť v sebe hnev. Hnev je súčasťou života, ale nemusí život človeka ovládať. Dá sa využiť aj pozitívne a dokonca môže pomôcť zmeniť životnú situáciu.

V prípade, že máte potrebu dozvedieť sa viac informácií o tejto problematike, neváhajte a siahnite po knihe *Hnev* od *Garyho Chapmana*. V knihe autor vysvetľuje ako:

- lepšie pochopiť samého seba,
- prekonať hanbu, popieranie a zatrpknutosť,
- odlíšiť dobrý hnev od zlého,
- konštruktívne zvládať hnev a konflikt,
- urobiť pozitívne zmeny vo vašom živote,
- pomôcť vlastným deťom, ale aj iným osobám zvládať hnev.

Spracovala: Mgr. I. Vápeníková, psychológ, CPPPaP Rožňava, Letná 44

Zdroj: CHAPMANN, G. 2020. *Hnev*. Bratislava – Porta Libri. 200s. ISBN 978-80-8156-181-8.

Technika 5P: Dostupné na: <<https://www.otvorenahra.sk/zvladnite-hnev-u-deti-technikou-5-p/>>

Viac informácií o autorovi, jeho publikáciách, dotazníkoch a podcastoch dostupné na web. stránke: <<https://www.5lovelanguages.com/5-love-languages/>>