



Jak postępować z dzieckiem agresywnym – ulotka dla rodzica

Szanowny Rodzicu!

Każde dziecko od czasu do czasu zachowuje się w sposób, który może być dla Ciebie nie do zaakceptowania. Zazwyczaj dzieje się tak, kiedy jakieś ważne potrzeby dziecka nie mogą być zaspokojone, a ono nie potrafi sobie z tym poradzić. Wszyscy mamy te same podstawowe potrzeby:

- › fizjologiczne (np. potrzeba snu, jedzenia),
- › bezpieczeństwa,
- › miłości, przynależności, akceptacji,
- › szacunku i uznania,
- › poznawania świata, rozwijania zdolności i zainteresowań.

Pamiętaj, że dziecko w wieku przedszkolnym:

- › chce jednocześnie doznawać opieki i być samodzielne,
- › kiedy czegoś pragnie i tego nie dostaje, bardzo to przeżywa,
- › z trudem przychodzi mu czekanie, odłożenie przyjemności na później,
- › często nie potrafi uwzględnić punktu widzenia innej osoby,
- › dopiero uczy się zasad życia w grupie,
- › szybko uczy się zachowań, które widzi i które prowadzą do osiągnięcia celu.

Bywa, że zachowania agresywne stają się dla dziecka podstawowym sposobem zaspokajania potrzeb.

Jeżeli Twoje dziecko:

- › bije, kopie, gryzie inne dzieci,
 - › wyrywa im zabawki,
 - › rzuca przedmiotami,
 - › używa brzydkich wyrazów, przeżywa innych,
 - › w inny sposób swoim zachowaniem wyrządza krzywdę dzieciom lub dorosłym,
- to prawdopodobnie nauczyło się w ten sposób radzić sobie z własnymi potrzebami i emocjami.

Jak możesz pomóc swojemu dziecku:

- › Wy tłumacz dziecku, że wszystkie uczucia, jakich doznaje, są w porządku, że akceptujesz je całkowicie, razem z jego emocjami.
- › Powiedz dziecku, że przykre uczucia można okazywać tak, aby nie krzywdzić siebie i innych.
- › Ustal razem z dzieckiem, jakie zachowania są niedopuszczalne w waszym domu. Ustalenia powinny dotyczyć wszystkich członków rodziny.





- Zapowiedz, jakie konsekwencje będą wyciągane w przypadku użycia przemocy (np. zakaz oglądania bajek tego dnia).
- Umów się z dzieckiem, w jaki sposób może bezpiecznie wyrażać swoją złość (np. wolno tupać, narysować złość, podrzeć niepotrzebną kartkę).
- Podpowiedz dziecku, jak może uspokoić się w razie narastającej złości (np. wziąć głęboki oddech, policzyć do trzech, zrobić kilka przysiadów, podskoków). Przećwiczcie te sposoby.
- Wszystkie rozmowy na temat złości i agresji należy prowadzić, gdy jesteśmy spokojni i mamy na to czas.
- Okaż cierpliwość. Dziecko może stopniowo nauczyć się radzić sobie bez agresji, jednak jest to proces długotrwały. Początkowo może nastąpić nasilenie zachowań agresywnych, gdy dziecko będzie reagować buntem na nowe ustalenia. Trzeba spokojnie przeczekać ten trudny okres, realizując to, co zostało ustalone.
- Bardzo ważna jest współpraca z nauczycielami przedszkola, do którego uczęszcza Twoje dziecko – wspólne ustalenia dotyczące zasad zachowania i konsekwencji wyciąganych w razie ich łamania.

W razie silnego wybuchu złości:

- Jeżeli dziecko wyraża złość w sposób niezagrażający sobie i innym (np. kładzie się na ziemi i wali rękami i nogami, stoi i krzyczy) – obserwuj je dyskretnie i czekaj, aż się uspokoi.
- Jeżeli dziecko wyraża złość poprzez atak na kogoś lub niszczenie przedmiotów – przytrzymaj je, aż się wyciszy.
- Porozmawiaj z dzieckiem dopiero wtedy, gdy się uspokoi. Wyciągnij konsekwencje.

Dziecko, które przeżywa silne emocje, łatwo wpada w złość i stosuje zachowania agresywne, doświadcza wielu nieprzyjemnych przeżyć: słyszy o sobie niemiłe uwagi, bywa odrzucane przez inne dzieci, jest niezbyt lubiane przez dorosłych.

Spraw, żeby w świecie dziecka było jak najwięcej dobrych doświadczeń:

- Wykorzystaj każdą sposobność, aby pochwalić dziecko, docenić jego starania, pokazać mocne strony.
- Baw się z dzieckiem, najlepiej codziennie przez około 20 minut, pozwól mu być w tej zabawie przewodnikiem – niech wybiera, decyduje, wymyśla reguły gry. Taka zabawa pogłębi Twoją więź z dzieckiem, zaspokoi jego potrzebę akceptacji i uznania. Dziecko, które ma okazję być przez jakiś czas przywódcą, będzie potem bardziej skłonne wykonywać Twoje polecenia.
- Przed pójściem spać zapytaj dziecko, jak mu minął dzień. Pokaż mu wszystkie dobre rzeczy, które się wydarzyły: osiągnięcia, przejawy sympatii ze strony innych.

PAMIĘTAJ!

Skoro dziecko uczy się zachowań agresywnych, może też się ich oduczyć. W różnych sytuacjach życia codziennego pokazuj dziecku własnym przykładem, jak inaczej można sobie radzić ze złością, rozwiązywać spory, osiągać upragnione cele.

