

Jak radzić sobie z agresją u dzieci?

Materiały dla Rodziców.

Temat agresji u dzieci jest obecnie jednym z częściej poruszanych i omawianych tematów przez psychologów, wychowawców, rodziców. Agresja to zachowanie wrodzone - pozwala też przetrwać w trudnych warunkach. Jednak gdy zostaje skierowana bez powodu przeciwko innym - staje się sporym problemem. Agresja u dzieci nie wynika z ich tzw. potocznie „złego charakteru” ale z różnych problemów, z którymi nie potrafią poradzić sobie inaczej. Agresja to sposób dziecka na rozładowanie napięcia np. kiedy w rodzinie zdarzają się problemy dziecko nie ma poczucia regularności i przewidywalności. Agresja może wynikać z braku poczucia bezpieczeństwa, zazdrości lub poczucia braku akceptacji. To także często reakcja na zbyt rzadki kontakt z rodzicami.

Agresja dzieci stanowi problem wychowawczy dla rodziców jak i nauczycieli wtedy, gdy dzieci stosują ją w sposób już nawykowy, lub u których rozwinęła się silna motywacja do szkodenia innym.

Dlatego, tak ważna jest współpraca i spójne wzajemne działania, kroki podejmowane zarówno w szkole, jak i w domu. Dlaczego? Gdyż każde z dzieci przejawiających agresję w zachowaniu, wymaga też indywidualnej strategii, programu, metody dostosowanej do potrzeb samego dziecka.

Źródła agresji

Źródeł agresji u dzieci może być bardzo wiele, jednak dwie częste grupy powodów to naśladownictwo i chęć uzyskania korzyści. Naśladownictwo to powielanie zachowania, które widziało się u kogoś innego. Agresywne zachowanie nasze dziecko może podpatrzeć u innych dzieci lub osób dorosłych, ale także w mediach. Niektóre bajki są niestety przesiąknięte przemocą. Dziecko może także bić, ponieważ chce uzyskać dla siebie korzyść i wydaje mu się, że agresja to metoda, dzięki której stanie się to możliwe.

Podstawą do rozwiązania problemu agresji wśród dzieci jest znalezienie źródła agresji.

Dziecko niestety nie poradzi sobie samo z hamowaniem swoich agresywnych odruchów. To rodzice muszą mu w tym pomóc. Wprowadzenie w życie kilku prostych rad wymienionych poniżej powinno przynieść pożądany skutek.

Jak radzić sobie z agresją u dzieci? Wskazówki dla rodziców:

ü Więcej uwagi i rozmów o uczuciach - Często rozmawiaj o uczuciach. Zadawaj pytania: co czujesz? Jak sadzisz, co czuje druga osoba? Mów o swojej radości, złości, smutku by nauczyć słów określających stany emocjonalne.

ü Pamiętaj: emocjom nigdy nie należy zaprzeczać! Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie i nazywaj uczucia. Zamiast słuchać jednym uchem, akceptuj uczucia słowami np. „Rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre” a nie np. „To głupstwo - nie bądź smutny”.

ü Dziel się swoimi uczuciami. Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do łez, gdy dziecko pyta, czy coś się stało, lepiej powiedzieć: tak, jestem smutna, jest mi przykro, zamiast: „nic się nie stało”.

ü Ucz słuchania. Od najmłodszych lat pokazuj dziecku, co znaczy aktywne słuchanie, ze dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.

ü Naucz samokontroli. Naucz dziecko wyrażać swoje emocje słowami. Pozwól mu, by mówiło ci, kiedy jest zawiedzione czy złe i dlaczego tak się czuje. To pomaga rozładować napięcie i rozwiązać problem.

ü Wyjaśnij , dlaczego agresywne zachowanie jest niedopuszczalne. Wytłumacz dziecku, że nie jest ono przyjemne dla żadnej ze stron. Opowiedz swojemu dziecku, jak druga osoba się czuje, gdy ono atakuje ją, czy bije.

ü Ucz, jak należy radzić sobie z porażką. Pomóż przeanalizować niepowodzenie, pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, by uniknąć porażki, kto może w tym pomóc, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów.

ü Nie bądź wzorem agresywnych zachowań. Twoje dziecko obserwuje cię i naśladuje wszystko, co robisz. Nie zachowuj się agresywnie, nie bądź przykładem złych nawyków. Jeśli jesteś zła, nie okazuj swoich uczuć poprzez agresję, krzyk, rzucanie przedmiotami . Twoje dziecko z pewnością to zauważy i gdy tylko się zdenerwuje, zacznie zachowywać się w ten sam sposób.

ü Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym. Nie reaguj na dąsanie się, napady złości, wymuszanie, jeśli dziecko skarży się na inne dziecko, nie pochwalaj tego, ale pomyślcie wspólnie, co można zrobić, by zmienić sytuację.

ü Naucz dzieci proszenia o to, co chcą dostać. Agresją i siłą niczego bowiem nie osiągną, np. dzieleniem się zabawkami z innym uczestnikami zabawy, czekanie na swoją kolej, a nie wyrywaniem, płaczem, biciem rówieśników.

ü Podejmuj natychmiast interwencję, gdy dziecko staje się mocno agresywne w stosunku do innych lub samego siebie, powstrzymaj je i daj mu czas na zastanowienie i alternatywne wyjście z danej sytuacji.

ü Opisuj zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu np. „ okłamałeś mnie, trudno mi będzie teraz ci zaufać - zamiast - „jesteś kłamcą” ; lub np. „ źle zrobiłeś - zamiast - „jesteś głupim dzieckiem”.

ü Powiedz swojemu dziecku, co powinno zrobić, gdy czuje, że ogarnia je złość. Wytłumacz mu, że gdy tylko dopada je wściekłość, powinno opuścić grupę przyjaciół, z którymi się bawiło, aby uniknąć dalszych kłopotów. Możesz również spróbować nauczyć dziecko pewnych metod na opanowanie złości, które powinno zacząć stosować, gdy tylko poczuje, że jego zachowanie zaczyna się zmieniać.

ü Pochwal dobre zachowanie swojego dziecka. Można zapobiegać napadom agresji u dzieci poprzez częste docenianie ich poprawnego zachowania. Jeśli twoje dziecko podzieli się czymś z przyjacielem lub poprosi o czyjąś pomoc, możesz po prostu pochwalić jego zachowanie. Jeśli zaczniesz doceniać dobre uczynki swojego dziecka, z pewnością będzie je powtarzało.

ü Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka. Kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem.

ü Wpajaj normy. Agresywne zachowanie lepiej uprzedzić, niż za nie karać, dlatego należy wpoić dziecku, które zachowania są dobre, a które złe. Musi wiedzieć jakie mamy wobec niego oczekiwania i czego nie powinno robić. Maluch musi mieć świadomość norm zachowania. Jeśli już je ustalimy, trzeba się ich konsekwentnie trzymać.

ü Bądź konsekwentny - to podstawa. Daj dziecku do zrozumienia, że agresja nigdy nie będzie tolerowana. Należy się trzymać tego, że reakcja na agresywne zachowanie powinna być zawsze taka sama. Nie można, nawet gdy padamy z nóg, ignorować tego, że dziecko uderzyło nas lub kogoś innego. Każdy taki postępek musi wywołać reakcję rodzica.

ü Udzielaj nagany. Powinnaś używać nagany za każdym razem, gdy twoje dziecko źle się zachowuje. Nakaż dziecku zaprzestać takiego zachowania, podaj powód, dla którego nie powinno tak robić i zaproponuj alternatywny sposób zachowania w danej sytuacji. Zachowuj się tak za każdym razem, gdy zauważysz, że dziecko robi coś nie tak.

ü Nie krzycz i nie dawaj klapsów swojemu dziecku. Klapsy mogą powstrzymać dziecko od agresywnego zachowania na twoich oczach, ale nie zlikwidują problemu. Podnosząc rękę na swoje dziecko wysyłasz mu złe sygnały i tylko popychasz je w kierunku agresywnego zachowania. Krzyki i bicie sprawiają, że twoje dziecko, gdy tylko będzie złe, zacznie zachowywać się w ten sam sposób.

ü Zapomnij o przykrych incydentach i nie wracaj do nich. Nie powinnaś w kółko przypominać swojemu dziecku o jego agresywnym zachowaniu. Gdy dane zdarzenie się zakończy, zapomnijcie o nim. Jeśli będziesz często wspominać takie zachowanie, wówczas z pewnością się ono powtórzy.

ü Wszystko co musisz zrobić, to kontrolować zachowanie swojego dziecka, pokazać mu właściwy sposób postępowania i naprowadzać je na właściwą drogę.

Podsumowując:

Agresja u dziecka jest też efektem stosowania nieodpowiednich metod wychowawczych przez jego rodziców/opiekunów. Dzisiaj często się słyszy o tzw. bezstresowym wychowaniu i niestety to jest odbiciem takiego zachowania u dziecka. Rodzic nie powinien zapominać, że to on jest przykładem dla swojego podopiecznego i prędy czy później jego dziecko stanie się odbiciem jego zachowania. Osoby dorosłe wychowujące dzieci powinny pamiętać o tym, że tak naprawdę pierwsze lata rozwoju dziecka kształtują jego psychikę i charakter. Tak więc cechy nabyte w tym czasie bardzo mocno zakorzeniają się u dziecka.

Agresja jest wynikiem zachwiania pewnego ładu w wychowaniu. By ją zwalczyć trzeba wprowadzić pewną dyscyplinę. Jednak aby odniosło to skutek powinno się jej konsekwentnie przestrzegać. Na pewno należy otwarcie mówić dziecku co jest dobre, a co złe, tak jak co wolno, a czego nie.

Literatura warta przeczytania:

1. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Adele Faber, Elaine Mazlish. Poznań 2006 r.
2. Emocje destrukcyjne jak możemy je przezwyciężyć. D. Goleman, Poznań 2004 r.
3. Bajki terapeutyczne dla dzieci (Część 1 i 2) M. Molicka wyd. Mwdia Rodzina, Poznań 2002
4. Bajki, które leczą, cz. I, II. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2006
5. Gry i zabawy przeciwko agresji. R.Portmann, Kielce 2005, Wyd. Jedność.