

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECI AGRESYWNYCH

Opracowanie:
mgr A. Wilczyńska
mgr J. Sajkowska

Agresja jest instynktem pierwotnym człowieka służącym mu do samoobrony, jest sygnałem dla otoczenia, że ktoś wchodzi na nasze terytorium. Często jednak przybiera postać patologiczną, zagrażającą otoczeniu.

Taka agresja nie bierze się z niczego. Jest wyrazem lęków dziecka, jego zagrożenia lub osamotnienia.

Źródłem patologicznej agresji dziecka są:

- głębokie frustracje i niezaspokojone potrzeby
- niska inteligencja emocjonalna (brak umiejętności nazywania i rozpoznawania uczuć własnych i innych)
- wzorce środowiskowe
- silne negatywne przeżycie i długo utrzymujący się stres

1. Jeżeli zauważyłeś, że Twoje dziecko jest agresywnie wobec członków rodziny lub innych osób to przede wszystkim musisz zmierzyć się z tym problemem.

Nie udawaj, że tego nie widzisz, nie bagatelizuj przejawów agresji. Zastanów się czego boi się Twoje dziecko i co zyskuje swoim zachowaniem, bo wbrew pozorom ono osiąga dla siebie dużo będąc niedobrym dla innych.

2. Przeanalizuj, od kiedy dziecko jest agresywne. Może zaszły w waszej rodzinie jakieś zmiany, które spowodowały niepokój dziecka (przeprowadzka, śmierć, narodziny, rozwód, narastające konflikty w domu, zmiana szkoły, klasy itp.). Do wszelkich zmian dziecko powinno być przez dorosłych przygotowywane, aby mogło je zrozumieć i nie odbierać jako sytuacji zagrożenia.

Jeżeli zmiany były nagłe i nieprzewidziane to wyjaśnij dziecku ich powód, powiedz, że rozumiesz jego niepokój. Ważne jest też, aby dziecko nie czuło się winne i usłyszało od ciebie „to nie twoja wina”.

3. Sprawdzaj czy dziecko dobrze rozumie twoje intencje i uczucia.

Najlepiej będzie jeżeli je nazwiesz, powiesz „Jestem zła ,bo..”, „ Jestem smutna, bo...” .

Nie oceniaj dziecka zbyt pochopnie. Ono też ma prawo mieć gorszy dzień złościć się i smucić. Daj mu prawo do przeżywania uczuć. Staraj się zareagować zanim bomba wybuchnie. Jeżeli widzisz, że wzbiera w nim złość to pogłaszcz je, przytul, powiedz: widzę że coś cię zdenerwowało, że jesteś smutny. Naucz je jak może sobie poradzić ze swoją złością, lękiem czy smutkiem nie krzywdząc innych. To bardzo ważne, aby umiał rozładować napięcie nie krzywdząc innych.

Podsuń mu parę pomysłów: głębokie oddechy, liczenie w myśli do

dziesięciu, odejście na bok itd. Dziecko samo też potrafi wymyślić najlepsze sposoby na swoją złość. Wystarczy je o to zapytać.. Pamiętaj, nie karz dziecka za to jakie jest, a jedynie za złe zachowanie.

4. Opracuj (można to zrobić wspólnie z dzieckiem) listę kar i nagród za konkretne zachowanie. Pamiętaj, że kara musi być zadośćuczynieniem za winę. Jeżeli zbił brata to oprócz „przepraszam” powinno coś dobrego dla niego zrobić itp. Kara nie może trwać zbyt długo, bo po jakimś czasie dziecko już nie wie za co jest karane a tobie trudno zachować się konsekwentnie.
5. Nagradzaj dziecko za najmniejszy sukces (przez godzinę nie kłócił się z siostrą). Nagrodą może być ustna pochwała , przytulenie, opowiedzenie innemu członkowi rodziny o sukcesie dziecka. To wzmacnia pozytywne zachowania. Przy karach i nagrodach trzeba być konsekwentnym. Kary i nagrody, których się nie przestrzega przestają działać.
6. Kiedy dzień był szczególnie napięty możesz wieczorem , po kąpieli zrobić dziecku masaż pleców. To proste. Wystarczy pisać palcem litery, cyfry, słowa na plecach, a dziecko je odgaduje. Jest to przyjemne i rozluźnia dziecko pozwalając mu spokojnie spać.
7. Każdego wieczora staraj się choć chwilę porozmawiać z dzieckiem. Pochwal go za wszystko co mu się udało, pochwal go za to, że się starało, powiedz mu, że jest ważne dla ciebie, powiedz mu, że go kochasz. To działa !
8. Zanim jednak zaczniesz zmieniać dziecko zastanów się co Ty robisz źle, czy w waszej rodzinie wszystko jest dobrze, czy nie uczycie dziecka agresji swoim zachowaniem wobec niego i siebie ? Dziecko uczy się przez naśladownictwo, więc sposób w jaki traktujecie siebie nawzajem w domu przenosi na innych. Jeżeli Ty sam nie potrafisz panować nad złością, często krzyczysz, wyzywasz lub bijesz innych to nie licz na to, że twoje dziecko nie będzie agresywne.

Dokonywanie zmian w zachowaniu dziecka jest trudne i długotrwałe, ale opłaca się wszystkim: Tobie, rodzeństwu, nauczycielom, kolegom a przede wszystkim dziecku. Uwalnia je z lęków i frustracji.

Powodzenia.