**Jak przeciwdziałać agresji dzieci? - wskazówki dla rodziców**

DROGI RODZICU!

Zachowanie agresywne to takie, które zmierza do wyrządzenia krzywdy osobie, do której jest skierowane (np. bicie, krzyczenie na kogoś, obmowa, wyzwiska, zniszczenie czyjejś rzeczy, wyśmiewanie się, itp. ). Natomiast agresywność to względnie stała tendencja do zachowań agresywnych.

1.Jesli twoje dziecko zachowało się agresywnie, zastanów się nad przyczyną wystąpienia u niego agresji. Odpowiedz sobie na pytanie: co się działo wcześniej

( z dzieckiem i wokół niego ), czy dziecko dawało sygnały, że z czegoś jest niezadowolone, czegoś mu brakuje, jakie prawa dziecka zostały naruszone, jakie jego potrzeby psychiczne nie zostały zaspokojone ?

2.Nazwij uczucia dziecka „Widzę, że jesteś…(wściekły, niezadowolony, zdenerwowany, rozdrażniony ).”

3.Możesz zadać pytanie, co się stało, że tak postąpiłeś. Jeśli dziecko będzie chciało i potrafiło, ma szansę wytłumaczyć swoje zachowanie.

4.Krótko, w sposób zdecydowany i jasny przypomnij dziecku, że takie zachowanie jest niewłaściwe. Przestrzegaj zawsze zasady: należy oddzielać ocenę zachowania od oceny samego dziecka, jego osoby. Przykładowo:  „Twoje zachowanie nie podoba mi się”, „ Nie zgadzam się na to, żebyś bił brata, gdy jesteś na niego zdenerwowany” zamiast „ Ty jesteś zły, nieznośny, niegrzeczny”. To drugie określenie zaburza poczucie bezpieczeństwa dziecka i może powodować potęgowanie się zachowań agresywnych. Może pojawić się bunt, przekora, chęć odwetu.

5.Dluższą rozmowę na temat zachowania dziecka przeprowadź dopiero wtedy, gdy jest ono już spokojne. Wtedy nasze sugestie, co do właściwego postępowania łatwiej do niego trafią.

6.Unikaj sytuacji, w których zachowanie agresywne zostanie nagrodzone np. nadmierna koncentracją uwagi na dziecku kiedy się złości ( uwaga rodzica jest zawsze nagrodą ), uzyskaniem rzeczy zabronionych (np. zezwolenie na oglądanie telewizji wbrew wcześniejszemu zakazowi ). Próba łagodzenia zachowań agresywnych poprzez uleganie dziecku opóźnia utrwalenie przez nie właściwych zasad zachowania.

7.Nie oczekuj, że jednorazowe przypomnienie dziecku o zasadach postępowania odniesie pożądany skutek. Czasem potrzeba wiele cierpliwości i konsekwencji, aby dziecko nauczyło się w sposób bezpieczny dla siebie i innych okazywać niezadowolenie i złość.

8.W czasie rozmowy z dzieckiem ( gdy jest ono spokojne ) możesz porozmawiać o innych, społecznie akceptowanych sposobach rozładowania złości. Przykładowo możesz zaproponować dziecku: „Powiedz mi wcześniej, co cię złości”, „Kiedy jesteś zdenerwowany, możesz iść i wyciszyć się w drugim pokoju, możesz uderzyć pięścią w poduszkę”, itp.

9.Uświadom dziecku także, że własne zachowania można i trzeba kontrolować, że ma ono wpływ na to, jak postąpi. Pamiętaj o zasadzie, że każdy z nas ma prawo przeżywać różne  uczucia ( także złość, niechęć, wściekłość ), ale mamy być odpowiedzialni za własne zachowania, jakie pod ich wpływem podejmujemy.

10.Nie zapominaj również, że dziecko uczy się obserwując rodziców. Jak Ty panujesz nad swoją złością, zdenerwowaniem? Może również zdarza się, że zachowujesz się agresywnie: krzyczysz, niszczysz przedmioty, obrażasz kogoś, trzaskasz drzwiami.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ AGRESJI U DZIECI?

1.Od początku ucz dziecko zasad życia z innymi ludźmi. Zauważaj i chwal jego dobre postępowanie, a wyrażaj dezaprobatę dla zachowań niepożądanych.

2.Kształtuj pozytywny obraz siebie u dziecka. Mów o jego dobrych cechach, o tym, co potrafi ( nie porównuj do innych dzieci ). Gdy dziecko czuje się dowartościowane, jego poczucie bezpieczeństwa jest stabilne i silne. Nie musi więc uruchamiać agresji, aby rozładować niepokój, napięcie.

3.Kontroluj, ile czasu dziecko spędza przed ekranem telewizora i komputera, jakie programy ogląda i w jakie gry gra. Treści oglądanych przez nie programów i gry mogą powodować stopniową utratę wrażliwości na krzywdę i ból innych osób. Pamiętaj, że twoje dziecko będzie naśladowało bohaterów oglądanych filmów.

4.Oglądaj filmy i programy razem z dzieckiem. Dzięki temu możesz później skomentować to, co zobaczyliście np. postawy bohaterów- czy były one dobre czy złe, co z nich wynikało.

5.W wychowaniu swojego dziecka zaniechaj stosowania kar fizycznych. Bicie, szarpanie dziecka przez rodzica uczy je tego, że silniejszy ma rację.

6.Dostarczaj dziecku wiele pozytywnych emocji, rozbudzaj jego zainteresowania, aby wzbogacić jego świat przeżyć wewnętrznych. Pozwoli mu to dostrzec zalety harmonijnego współżycia z innymi ludźmi.

7.Zapewnij dziecku okazję do spożytkowania jego dużego zasobu energii. Często spędzajcie czas aktywnie na świeżym powietrzu.

8.Zachęcaj do ekspresji twórczej- rysowania, tańca, wymyślania teatrzyków, wierszy itp. Twórczość pozwala dziecku uporządkować świat jego uczuć, daje możliwość podzielenia się swoimi przeżyciami ( także trudnymi ) z innymi.

9.Sprawdzaj, jaką postawę ciała ma twoje dziecko i jak oddycha. Jeśli jest ono przygarbione, ma  ramiona podniesione ku górze, oddycha płytko, prawdopodobnie przeżywa stres. Napięcie emocjonalne może przyczynić się do zwiększenia zachowań agresywnych.

(opracowanie: źródło internetowe)