

Drodzy Rodzice

To kolejne nasze spotkanie z Wami. Tym razem zdecydowaliśmy się zamieścić dla Państwa kilka podstawowych informacji dotyczących problemu zachowań konfliktowych, agresywnych u dzieci. Dość często ten temat pojawia się w rozmowach i konsultacjach telefonicznych lub mailowych z Państwem.

Mamy nadzieję, że zamieszczone poniżej wyjaśnienia i sugestie pomogą radzić sobie w sytuacjach konfliktowych.

Serdecznie pozdrawiamy
Zespół pracowników PPP3

Zrozumieć agresję

Trwająca już kilka tygodni światowa kwarantanna związana z pandemią koronawirusa jest dla wszystkich wielkim wyzwaniem i czasem próby. Sprawia ona, że nie radzimy sobie z przeżywanymi przez nas emocjami i często stajemy się agresywni. Funkcjonowanie w mocno ograniczonej przestrzeni powoduje, że agresja słowna i fizyczna staje się metodą rozwiązywania konfliktów i sposobem załatwiania spornych spraw.

Czasy przed pandemią wskazywały na fakt, jak ważnym czynnikiem wywołującym agresję jest otoczenie dziecka. Szczególne znaczenie odgrywa rodzina, która powinna zaspakajać podstawowe potrzeby takie jak poczucie bezpieczeństwa i miłości oraz budować poczucie własnej wartości. Teraz kiedy w większości domów panuje chaos związany z tym, że na niewielkiej przestrzeni musimy pomieścić i pracę i szkołę i przedszkole, musimy się nakarmić, wybawić i jeszcze dodatkowo nie ugrzęznąć pod stertą codziennych przedmiotów. Role matki i ojca nie są w pełni realizowane, gdyż rodzice są po prostu zmęczeni. Zdarza się, że nie potrafią jasno określić co dziecku wolno, a czego robić nie powinno. Wówczas ono traci grunt pod nogami, czuje się zagubione i reaguje agresją w stosunku do innych.






Dzieci, które czują się bezpiecznie w swoim domu, mają dobry kontakt z rodzicami są mniej agresywne i lepiej radzą sobie ze swoimi emocjami. Otoczone miłością i zainteresowaniem mają mało powodów do okazywania wrogości. Agresję stosują dzieci, które się boją, czują się samotne, pełne rozterek lub gdy mają silną potrzebę zwrócenia na siebie uwagi.

Rodzice powinni nauczyć swoje dzieci, że prezentowane przez nich zachowania nie mogą przekroczyć określonych granic. Jeżeli dzieci będą stosowały agresję i przemoc jako metody rozwiązywania problemów, a ze strony rodziców spotkają akceptację lub pobłażliwość, poziom ich agresji będzie wzrastał.

Rodzice powinni konsekwentnie egzekwować ustalone zasady. Jednakże umiar i wyraźnie określone granice dyscypliny, przynoszą lepsze efekty wychowawcze, niż zbytnia pobłażliwość lub zbyt ostry rygor. Dzieci mające do czynienia z agresją i przemocą we własnej rodzinie przenoszą jej stosowanie na kontakty z innymi ludźmi.

Zapobieganie agresji i przemocy nie wymaga wielu środków i skomplikowanych działań. Mądra miłość rodziców, nie lekceważenie problemów dzieci, uważne ich słuchanie, budowanie poczucia własnej wartości i wiary w siebie mogą w dużym stopniu obniżyć eskalację tego zjawiska.

Jak minimalizować konfliktowe zachowania dzieci

-  do każdego dziecka należy podejść indywidualnie i nie wolno żadnego z nich faworyzować
-  dzieci źle się czują gdy są ze sobą porównywane, gdyż każde z nich jest inne
-  kiedy przeczuwamy kłótnię między dziećmi, spróbujmy odwrócić ich uwagę od źródła konfliktu
-  czasami maluchy potrafią prowokować konflikty, ufając, że rodzic poprze stronę młodszego-słabszego dziecka
-  nie obwiniajmy za awantury jedynie starsze dziecko

- ✚ motywujemy dzieci do poszukiwania pokojowych rozwiązań, uczymy walki na argumenty, prowadzenia negocjacji i zawierania kompromisów
- ✚ nigdy nie pozwalamy na rękoczynny i agresję
- ✚ wkraczamy do akcji wtedy kiedy wszelkie próby rozwiązania konfliktu zawiodą.
- ✚ wtedy weźmy głęboki oddech, rozdzielmy dzieciaki i każdemu dajmy tyle samo czasu, by wytłumaczyło, „o co poszło”
- ✚ uczymy dzieci mówić „przepraszam” i „proszę”
- ✚ nie reagujemy agresją i zdenerwowaniem, gdyż w ten sposób sami modelujemy nieprawidłowe wzorce porozumiewania się w konfliktowej sytuacji
- ✚ nie wymierzamy sprawiedliwości klapsami
- ✚ zachęcamy maluchy do współpracy i nagradzamy za wszelkie przejawy konstruktywnego współżycia z rodzeństwem
- ✚ bądźmy sprawiedliwi, szanujmy własność dzieci
- ✚ postarajmy się nawet we wspólnym pokoju wydzielić każdemu dziecku kawałek prywatnej przestrzeni
- ✚ pozwólmy dzieciom przeżywać i nazywać negatywne emocje, jakich doświadczają podczas sporu, ale kontrolujemy ewentualne złe zachowanie, które może wtedy wystąpić
- ✚ dajmy dzieciom szansę na to, aby samodzielnie dochodziły do porozumienia
- ✚ obserwujmy ich dyskretnie z dystansu
- ✚ interweniuemy wtedy, gdy awantura przeradza się w pole bitwy
- ✚ zrezygnujmy z wchodzenia w rolę arbitra za każdym razem, kiedy dzieci się kłócą
- ✚ bądźmy dla dzieci przykładem i pokazujemy, jak kłócić się w sposób konstruktywny.

opracowanie: mgr Maria Mostowik
psycholog-terapeuta PPP3

I dodatkowo.....



Relaksacja dla młodszych dzieci

Czy widziałeś/łaś kiedyś spaghetti przed ugotowaniem? Jak wygląda? Tak, jest sztywne i w ogóle nie zrelaksowane.

A jak wygląda jak się je ugotuje? Tak, jest giętkie, wygina się z łatwością.

Teraz my będziemy robić to samo. Najpierw będę udawała nieugotowane spaghetti, będę napięta i wyprostowana.

A potem będę ugotowanym, luuuużnym i zrelaksowanym spaghetti. Dobrze!

Teraz twoja kolej. Nieugotowane spaghetti (pauza kilka sekund)... Ugotowane spaghetti.

Powtórzmy to ćwiczenie kilka razy.

opracowanie: mgr Natalia Brożek
psycholog-terapeuta PPP3

