

Jak poradzić sobie z agresją u dziecka?

Agresja u dzieci ma różne podłoża. Często jest wynikiem niemożności poradzenia sobie z nadmiarem energii, która kiedy nie znajduje ujścia, prowadzić może do takich sytuacji. Inną przyczyną agresji może być powielanie przez dziecko zachowania rodziców, rodzeństwa lub kolegów w szkole.

Gdy dziecko przejawia zachowania agresywne, nie wolno ich tak po prostu zabronić. Zbyt długo hamowana agresja w końcu wybuchnie albo znajdzie ujście w zabawach, które szkodzą samemu dziecku. Najlepiej jest pokazać małemu złośnikowi, jak może wyładować agresję w słowach lub podczas zabawy. Z czasem dziecko nauczy się panować nad swoim zachowaniem. Zanim jednak to nastąpi, czeka nas praca nad dzieckiem.

Oto kilka zasad postępowania w sytuacji, gdy dziecko bije rodzica.

1. Złap dziecko za rękę i stanowczym tonem, patrząc prosto w oczy, powiedz, że nie wolno bić, bo to boli. Rób tak, nawet jeśli uderzenie nie było bolesne i bardziej cię ono rozśmieszyło niż rozzłościło.
2. Dziecko uderzyło cię w akcie złości lub podczas hysterii? Odejdź od niego i bez słowa zostaw samego do czasu, aż się uspokoi. Możesz nawet wyjść z pokoju, ale pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, by rozłoszczone dziecko nie zrobiło sobie krzywdy.
3. Dziecko uderzyło cię w miejscu publicznym? Nie obracaj tego w żart, lecz od razu ostro zareaguj, mówiąc spokojnym tonem, że nie powinien tak robić. Wpadło w szal? Schwyć je mocno w swoje ramiona i opleć tak silnie, by nie mogło uderzyć ani siebie, ani ciebie. Z tego „więzienia”

wypuść dopiero, gdy się wyciszy. Możesz monotonnym głosem powtarzać „już dobrze, uspokój się”, ale nie upominaj go, że tak nie wolno się zachowywać – teraz nie jest na to dobry moment.

4. **Dopiero gdy dziecko się uspokoi, porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło.** Nie próbuj tego robić, kiedy dziecko nadal się złości, bo tylko spotęgujesz jego furię.

5. **Przypomnij dziecku, jakie są zasady w waszej rodzinie. Wśród nich jedną z najważniejszych jest „nie sprawianie innym bólu”.** Powiedz, że nigdy nie będziesz tolerować takich zachowań i konkretnie zaznacz: „Nie wolno bić, bo to boli”.

6. **Dobłą karą za takie zachowanie jest pozostawienie dziecka na kilka minut (np. tyle ile dziecko ma lat) w miejscu odosobnienia,** np. na krzeselku w rogu pokoju, by przemyślało swoje zachowanie, a następnie rozmawianie z nim o tym - zapytaj, czy wie, za co miało karę i dlaczego ją otrzymało.

7. **Naucz dziecko nazywać emocje.** Powiedz: „Uderzyłeś mnie, bo byłeś zły, że nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki. Rozumiem, że jesteś na mnie zdenerwowany, ale nie wolno ci mnie bić”.

8. **Pokaż dziecku, jak może odreagować złość.** Może np. rzucić poduszką o łóżko, podrzeć przeznaczoną do tego gazetę, zamazać kredkami kartkę albo głośniej krzyknąć jakieś słowo (może je nawet sobie wymyślić). Powiedz, co ty robisz, gdy się zezłościł. Idziesz do łazienki i długo myjesz dłonie albo wychodzisz do drugiego pokoju i tam liczysz do dziesięciu.

9. Jeżeli nie udało ci się pohamować złości i np. za głośno skrzyczałaś dziecko, porozmawiaj z nim o tym. Przyznaj się do tego, że jest ci przykro z powodu swojego niewłaściwego zachowania i przeproś za nie. Nie bój się przyznać do błędu. Dziecko uczy się od ciebie także takich zachowań.

W przypadku agresywnych zachowań dziecka należy uzbroić się w cierpliwość. Możesz dziesiątki razy powtarzać, że „nie wolno bić” i pozostawiać dziecko w miejscu odosobnienia nawet kilka razy dziennie, jeśli zajdzie taka potrzeba. Najważniejsza jest konsekwencja i nie poddawanie się, zanim nie osiągniesz sukcesu. A osiągniesz go!

WAŻNE!!!

Cokolwiek się wydarzy, absolutnie nie wolno oddać dziecku uderzenia.

Jeśli ty wykorzystasz „argument siłowy” przeciwko dziecku, ono odbierze to jako przyzwolenie na takie zachowania. Skoro mówisz „nie wolno bić”, to zdanie odnosi się również do ciebie. Dzięki temu dziecko zrozumie, że nie tolerujesz używania siły przeciwko drugiej osobie w żadnych sytuacjach. Poza tym łatwiej jest argumentować zakaz bicia, jeśli sama tego nie robisz.