

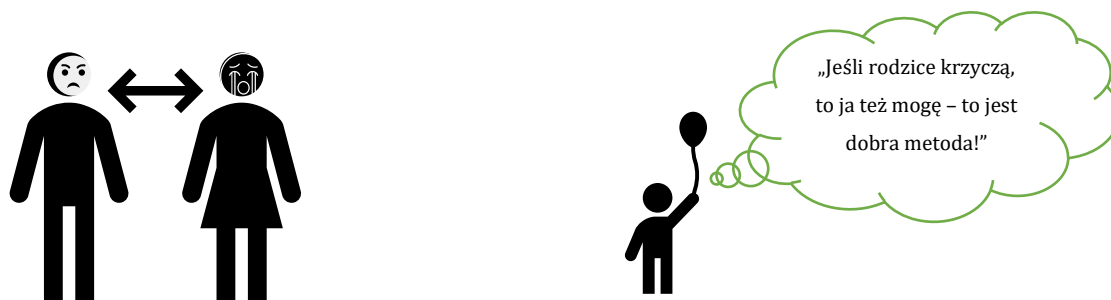
## Jak radzić sobie z agresją dzieci?

Konieczne przy zapobieganiu agresji jest dawanie dobrego przykładu. Dzieci najszybciej uczą się poprzez **modelowanie**. Czyli najprościej ujmując dzieci **robią** to samo co dorośli – poprzez obserwację. Oczywiście słowa są również ważne, ale muszą odpowiadać naszemu zachowaniu.

### Nie można mówić:




### A zachowaniem pokazywać:





**Co to jest agresja?** Jest to „działanie intencjonalne, ukierunkowane na zranienie lub sprawienie bólu. Może mieć charakter zarówno werbalny, jak i fizyczny.” (Aronson, Wilson, Akert, 1997, s. 497).


Każde zachowanie, w tym także zachowanie agresywne ma swoją przyczynę. U dzieci agresja zazwyczaj jest reakcją na złość. W taki sposób dzieci starają się zwrócić na siebie uwagę – krzyk i agresja jest bardzo prostym i szybkim sposobem dla dziecka na uzyskanie uwagi, nawet jeśli spowoduje to złość u osób dorosłych, czy rówieśników.


Często złość pojawia się ze względu na niezaspokojone potrzeby dziecka: jeśli jest niewyspane, głodne, jest mu zimno lub za gorąco, czy też gdy inne dziecko zabierze mu zabawkę – złość w takich sytuacjach jest próbą poradzenia sobie z daną sytuacją.

 Ważne jest, aby w odpowiedni sposób reagować na złość i agresję dziecka. **NALEŻY: zadbać o to, by dziecko poczuło się zaopiekowane, zapytać się „Co się wydarzyło, że się tak poczułeś/aś? A co czujesz? W jakim miejscu w ciele najbardziej czujesz tą emocję?”**. ← w ten sposób możemy zmniejszyć natężenie złości u dziecka i skłonić go do zastanowienia się nad całą sytuacją. Dobrze w tej sytuacji zachować jak największy spokój – pamiętając, że dziecko uczy się poprzez obserwację.

 Najprostszą metodą na zapobieganie agresji jest **ograniczenie gier komputerowych** (oraz na innych urządzeniach), ograniczenie oglądania telewizji – szczególnie treści nieodpowiednich dla dzieci w wieku przedszkolnym. → Natomiast odpowiednie gry można wykorzystać, jako nagrodę. Odpowiednimi grami będą gry logiczne oraz edukacyjne. Należy jednak pamiętać, żeby ograniczyć do minimum kontakt dziecka z ekranami – niestety w dzisiejszych czasach jest to bardzo ciężkie, a dzieci młodsze jeszcze zdążą w swoim życiu napatrzeć się na ekrany komputerów.

 Wprowadź zasadę: **godzina przed snem bez ekranu** – czytamy bajki. Jest to ważne, aby przed snem pozwolić, by mózg zaczął odpoczywać. Dlatego przynajmniej godzinę przed snem dzieci nie powinny mieć możliwości grania lub oglądania telewizji. Warto wtedy poczytać wyciszające bajki, np. „**Bajkoterapia, czyli bajki pomagajki, dla małych i dużych**” wyd. Nasza Księgarnia, „**Jesteś kimś wyjątkowym – relaksacje dla dzieci**” Martyna Broda, „**Wielka księga super mocy**” Isern Susanna, Bonilla Rocio.

 Ważne również w prewencji zachowań agresywnych jest zadbanie o wystarczającą **aktywność fizyczną** w ciągu dnia oraz **odpowiednią dietę**. Wystarczy jedna zabawa ruchowa w ciągu dnia – co także pozytywnie będzie wpływać na relacje rodzic-dziecko. Jeśli chodzi o dietę, to należy pamiętać, aby słodkie nie zastępowały pełnowartościowego posiłku i żeby zadbać o odpowiednią ilość warzyw i owoców.

 Karać, czy nagradzać? Przede wszystkim trzeba najpierw ustalić, co jest karą, a co nagrodą dla dziecka – ponieważ nie zawsze to co nam się wydaje, że jest nagrodą,

będzie spełniało tę funkcję. Dla młodszego dziecka najlepszą nagrodą jest **uwaga rodzica**, wspólna zabawa i zauważenie jego potrzeb. Dlatego starajmy się, żeby dla dziecka największą karą nie było „odebranie tabletu” (a niestety jest to ostatnio najczęstsza odpowiedź dzieci na pytanie: co cię najbardziej złości).

Według wielu badań nad teorią wzmocnień Skinnera, najbardziej skuteczne w procesie uczenia się (również umiejętności emocjonalnych i społecznych) jest **wzmacnianie pozytywne**. Czyli np., nagroda za dobre zachowanie. Niestety, kiedy zwracamy uwagę tylko wtedy, gdy dziecko źle się zachowuje, dziecko uczy się, że to jest jedyny sposób pozyskania tak cennej dla niego „nagrody”.



Staraj się **chwalić wszystkie pozytywne zachowania**, wzmacniając w ten sposób właściwe postępowanie. Nagroda i kara powinny pojawić się od razu po zachowaniu lub krótko po – np. „nie pojedziesz do babci za tydzień, bo uderzyłeś chłopca w przedszkolu” ← ta kara sprawi, że złość będzie się kumulować przez cały tydzień. Kara powinna być także poprzedzona rozmową na temat zachowania, za którą jest dana kara. Dobrą metodą jest także przygotowanie listy kar uwzględniając jej „rozmiar” → tak aby małą karę dawać za „małą” rzecz.

Przede wszystkim warto poświęcać dziecku swoją uwagę, rozmawiać i pokazywać mu poprawne zachowania społeczne. Ograniczyć dziecku dostęp do wszelakich ekranów (na to przyjdzie czas, kiedy będą musieli wiele godzin spędzać przy komputerze/telefonie). Warto też zwrócić uwagę na to, czym dzieci zajmują się na telefonach i tabletach – jak najbardziej ograniczyć dostęp do treści zawierających przemoc. Pozytywnym nawykiem jest czytanie dziecku, a później wspólnie z dzieckiem bajek na dobranoc.