



Złość, agresja, przemoc co warto wiedzieć by skutecznie rozmawiać z dzieckiem

Krótki poradnik dla rodziców

Jestem uczuciem naturalnym - mieszkam w każdym Was. I gdy Wam się coś nie podoba, nie możecie czegoś dostać, albo ktoś Was krzywdzi, wtedy wychodzę z Was na zewnątrz. Jestem potrzebna, bo dodaję Wam siły, zwłaszcza wtedy gdy ktoś Was krzywdzi. Gdy Was ogarniam „wychodzicie z siebie”, tzn., że zachowujecie się inaczej niż normalnie. Daję Wam znać o sobie poprzez różne sygnały w waszym ciele np. zaciśnięcie zębów, wypieki na twarzy, gęsia skórka, drżenie, pocenie się i wiele innych. Możecie mieć wpływ na to co zrobicie gdy mnie czujecie. Warto nauczyć się mnie „rozbrajać” – mniej będzie wokół was agresji i przemocy.



Złość



Agresja

Jestem konkretnym działaniem, zachowaniem. Jeśli mnie stosujecie to mam misję do wykonania: "zaraz ci dołożę", "popamiętasz", "myślisz, że jesteś taki mocny - przekonasz się, że nie...", "nauczę cię rozumu", "zapamiętaj człowieku". Zawsze naruszam prawa i dobra ludzi poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiską, itp. Powoduję ból, cierpienie oraz szkody. Zawsze jednak mam godnego siebie przeciwnika, nasze siły są wyrównane.

Jestem konkretnym działaniem, zachowaniem. Jeśli mnie stosujecie to mam misję do wykonania: "zaraz ci dołożę", "popamiętasz", "myślisz, że jesteś taki mocny - przekonasz się, że nie...", "nauczę cię rozumu", "zapamiętaj człowieku". Zawsze naruszam prawa i dobra ludzi poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiska, itp. Powoduję ból, cierpienie oraz szkody. Zawsze jestem silniejszy np. jestem starszy, lepiej zbudowany, wyćwiczony, działam w grupie. Moja ofiara, nawet jeśli podejmie ze mną walkę, jest na przegranej pozycji.



Przemoc

Każdy z nas chce być akceptowany, przynależać do określonej grupy, być wartościowym człowiekiem. Brak zaspokojenia tych potrzeb może stanowić podłoże dla agresji. Z pewnością sprzyjają jej: doznanie jakiegokolwiek formy przemocy: fizycznej, psychicznej, opuszczenia, seksualnej oraz przeżywanie uczuć i emocji: bezsilności, upokorzenia, złości, rozpacz, samotności. Zagrożeniem są: podatność na dewiacje, uzależnienia, przestępczość.

Zachowania
agresywne mają
zawsze swoją
przyczynę.



Jeśli posiadamy pociechę o gorącym temperamencie musimy mieć świadomość, że nasze dziecko jest bardziej narażone na wytworzenie u siebie wzorca agresywnych zachowań.

Wysoki poziom hormonów, zwłaszcza testosteronu u chłopców sprzyja reakcjom agresywnym.

Dziecko z zaburzoną dynamiką przebiegu procesów nerwowych, czyli nadpobudliwe psychoruchowo cechuje wzmożona aktywność i problemy w kontrolowaniu swojego zachowania

Dziecko, które zaczyna dojrzewać znajduje się pod ogromnym wpływem grupy rówieśniczej. Zaczyna się naśladowanie agresywnych zachowań tych osób, które są ważne i atrakcyjne w grupie np. starsi koledzy. Działaniu w grupie sprzyja zmniejszenie się osobistej odpowiedzialności za agresywne zachowania, poprzez rozłożenie jej pomiędzy więcej osób: „wszyscy to robią”. Następuje zmniejszenie kontroli nad swoim agresywnym zachowaniem pod wpływem grupy.



My rodzice stanowimy dla dziecka wzorzec do naśladowania. Brak ciepła, zaangażowania, zainteresowania sprawami naszego dziecka (nie chodzi tu tylko o sprawy szkolne!!!) to brak zaspokajania podstawowych potrzeb dziecka.

Jakie najczęściej popełniamy błędy? Pobłażamy i przyzwalamy na stosowanie agresji wobec innych. Nie przekazujemy jasno dziecku co jest dobre, a co złe. Nie wyznaczamy czytelnych granic – jak dziecku wolno się zachować, a jak nie.

Zachowaniom agresywnym sprzyja: stosowanie agresji i przemocy przez rodziców w kontaktach między dorosłymi i w stosunku do samego dziecka, wychowanie w duchu że dziecko nie ma głosu, rozwiązywanie konfliktów i napięć domowych siłą, kryzysy domowe (kłótnie, rozwód rodziców).

Z pewnością poczucie bezpieczeństwa zaburzają podwójne wzorce zachowań, czyli takie sytuacje, gdy co innego mówimy, a co innego robimy.



Kontrolujmy w co dziecko gra na komputerze, jakie filmy ogląda, jakie strony Internetowe odwiedza...

Dziecko po obejrzeniu filmu nieodpowiedniego do wieku (np. z treściami erotycznymi, pornograficznymi, z agresją), zostawione samo sobie, nie poradzi sobie z emocjami. One wyjdą w jego zachowaniu: przeniesie wirtualny świat zachowań w otaczającą go rzeczywistość. Może stracić kontrolę nad tym co realne, a co wirtualne!!!



**Znajdźmy codziennie czas na rozmowę z dzieckiem,
pozwólmy dziecku się „wygadać”
POSŁUCHAJMY CO MÓWI, BEZ OCENIANIA,
KRYTYKOWANIA**

Spokojna rozmowa jest jak lek; pozwala wyrzucić z siebie to co nas boli i znaleźć właściwe rozwiązanie. Istotne są rozmowy z dzieckiem o różnych sytuacjach z życia codziennego, a potem wyjaśnianie niewłaściwych zachowań. Nie bójmy się rozmawiać o złości i pokazywać jak można złość wyładować, by nie przerodziła się w agresję i przemoc. Warto mówić o tym, co czuje ofiara przemocy.

KRÓTKA INSTRUKCJA OBSŁUGI ZŁOŚCI

Naturalnie, fizjologicznie, „na szybko” poziom złości obniżają: głębokie oddechy, liczenie od 10 do 0, rozluźnianie i napinanie mięśni.

Inne sposoby na nieagresywne wyładowanie negatywnych emocji: uprawianie sportu, spacerowanie na świeżym powietrzu, wykrzyczenie złości, wygadanie się do kogoś, wypłakanie, wyboксowanie, wytupanie, narysowanie, napisanie... (ruch jest naturalną potrzebą dziecka i najskuteczniejszą w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami)

Warto popracować nad swoim poczuciem humoru, czasem humorystyczna odpowiedź na zaczepkę jest najlepszą obroną

Konflikty rozwiązujemy rozmawiając, działając zgodnie z prawem. Przemoc, agresja to czyny karalne!!! Tylko wtedy, gdy faktycznie zagrożone jest nasze życie Sąd może wziąć pod uwagę użycie agresji jako obrony koniecznej



Co robić gdy dziecko zgłasza nam akty agresji, przemocy?

- Reagować! Ale nie dolewać „olii do ognia, bo wybuchnie pożar” (Agresja rodzi agresję)
- Zebrać informacje z różnych źródeł – rozmawiać z dziećmi, rodzicami- najczęściej, podczas wspólnego wyjaśniania, dzieci same znajdą rozwiązanie problemu
- Zgłosić nauczycielowi, pedagogowi, Policji - od wymierzania sprawiedliwości są Sądy