

## **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 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 wyzwalającym agresję jest otoczenie dziecka. Szczegółne 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.

Osobami, które mogą okazać się w tej trudnej sytuacji pomocne są nauczyciele i wychowawcy. Ich rola powinna polegać na stwarzaniu bezpiecznej atmosfery, w której dzieci mogłyby przedstawić nie tylko odrobione zadanie ale także swoje uczucia, problemy i oczekiwania. Szczególnie w tym trudnym czasie dobry pedagog wykorzystując dostępne komunikatory może zbudować nowy rodzaj więzi i wpływać na ustalanie zasad współpracy.

Wraz z rodzicami wyrabia umiejętność radzenia sobie z negatywnymi uczuciami, uczy w sposób konstruktywny rozwiązywać problemy. Od niego zależy czy grupa/ klasa funkcjonuje jako całość, czy też niektóre dzieci są izolowane.

Zapobieganie agresji i przemocy nie wymaga wielu środków i skomplikowanych działań. Mądra miłość rodziców, kompetencja i przyjaźń pedagogów, 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 obwiniamy 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 zawodą.
- ✚ wtedy weźmy głęboki oddech, rozdzielmy dzieciaki i każdemu dajmy tyle samo czasu, by wytłumaczyło, „o co poszło”
- ✚ uczymy dzieci mówić „przepraszam” i „proszę”
- ✚ nie reagujmy agresją i zdenerwowaniem, gdyż w ten sposób sami modelujemy nieprawidłowe wzorce porozumiewania się w konfliktowej sytuacji
- ✚ nie wymierzajmy sprawiedliwości klapsami
- ✚ zachęcajmy maluchy do współpracy i nagradzajmy 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 kontrolujmy ewentualne złe zachowanie, które może wtedy wystąpić
- ✚ dajmy dzieciom szansę na to, aby samodzielnie dochodziły do porozumienia
- ✚ obserwujmy ich dyskretnie z dystansu
- ✚ interweniuje 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 pokazujmy, jak kłócić się w sposób konstruktywny.

opracowanie: mgr Maria Mostowik

psycholog-terapeuta PPP3