

JAK ZAPOBIEGAĆ AGRESJI U DZIECI?

ŹRÓDŁA AGRESJI U DZIECI

Najczęstszych przyczyn agresji u dzieci i młodzieży należy szukać w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej. Zdarza się, że wynika ona ze stanu zdrowia dziecka.

Do źródeł agresji należą:

- ✚ Słabe więzi w rodzinie (w skrajnym przypadku odrzucenie dziecka przez rodziców).
- ✚ Brak zainteresowania potrzebami dziecka.
- ✚ Brak czasu dla dziecka.
- ✚ Rodzice rozwiązujący trudne sytuacje poprzez agresję zarówno w relacjach między sobą, jak i w stosunku do dzieci.
- ✚ Brak konsekwencji w wychowaniu.
- ✚ Stosowanie surowych kar.
- ✚ Nadmierna kontrola dziecka przez rodzica.
- ✚ Częste konflikty w domu.
- ✚ Rozwód rodziców.
- ✚ Utrata bliskiej osoby.
- ✚ Wysokie aspiracje rodziców i niemoc dziecka, aby im sprostać.
- ✚ Filmy w telewizji i gry komputerowe.
- ✚ Ubóstwo.
- ✚ Nadmierne wymaganie w szkole.
- ✚ Agresja i przemoc wśród kolegów w szkole i poza nią.
- ✚ Brak akceptacji ze strony rówieśników.
- ✚ Mikrouszkodzenia centralnego układu nerwowego.

JAK ZAPOBIEGAĆ AGRESJI U DZIECI?

Drogi Rodzicu...

- Zadbaj o głęboka więź emocjonalną z dzieckiem, oparta na zrozumieniu jego potrzeb.
- Przemyśl swój program wychowawczy i staraj się wraz z rodziną konsekwentnie go stosować. Pamiętaj, że postępowanie z dzieckiem nie może zależeć od Twojego samopoczucia, lecz od tego, jak rzeczywiście zachowuje się twoje dziecko.
- Spędzaj czas wspólnie z dzieckiem – czytaj mu codziennie, pomagaj w rozwijaniu jego zainteresowań.
- Słuchaj uważnie co dziecko do Ciebie mówi – wspieraj je w trudnych sytuacjach.
- Nigdy nie popieraj przemocy.
- Ograniczaj czas spędzony przed telewizorem, komputerem czy telefonem, nie pozwalaj na oglądanie filmów z agresją i przemocą, a jeśli tak się zdarzy – omów z dzieckiem obejrzone treści.
- Cenzuruj gry komputerowe: staraj się je zastąpić wartościowymi programami edukacyjnymi.
- Ucz dziecko, jak radzić sobie z frustracją i jak w ogóle rozwiązywać trudne sytuacje inaczej niż poprzez przemoc.
- Pokazuj mu, jak być asertywnym.
- Stawiaj „poprzeczki” tak, aby nie przerastały możliwości dziecka – wspieraj je w ich pokonywaniu.
- Buduj poczucie własnej wartości dziecka – zastanów się, jakie są jego mocne strony – odwołuj się do nich często.
- Gdy dziecko jest starsze, opieraj z nim relacje na zasadach zaufania – ograniczaj je tylko tam, gdzie jest to niezbędne, np. wiąże się z jego bezpieczeństwem.
- Pokazuj dziecku, że ludzie zasługują na szacunek.
- Jeśli nie radzisz sobie z zachowaniem dziecka, zasięgnij rady specjalistów: psycholog, pedagog, lekarz psychiatra lub neurolog dziecięcy.
- Pamiętaj – jak wynika z badań, rodzice znacznie przeceniają konieczność wspierania materialnego dziecka.

Nadmiernie pracując pozbawiają dzieci wsparcia emocjonalnego w postaci spokojnej rozmowy, umożliwienia wysłuchania i zrozumienia jego problemów. Powstaje w ten sposób poczucie osłabionej przynależności do rodziny, a że natura nie lubi próżni – dziecko szuka oparcia w nie zawsze dobrym towarzystwie. To także stwarza ryzyko uruchomienia agresji.