

Agresja u dziecka: jak radzić sobie z agresywnym dzieckiem?

Agresja u dziecka zawsze budzi niepokój rodziców. Co zrobić, gdy nasze dziecko jest agresywne i bije ciebie albo dzieci w przedszkolu? Jak radzić sobie z upartym i złośliwym dzieckiem? Jak postępować z agresywnym dwulatkiem, trzylatkiem czy sześciolatkiem?

Agresja u dziecka budzi nasz sprzeciw, ale nie zawsze wiemy jak sobie z nią radzić. Choć każdy z nas ma w sobie negatywne emocje, przejawiające się czasem agresją, to nikt z nas nie marzy o agresywnym dziecku. Nam dorosłym nie raz zdarzyło się nam siarczyście zakląć pod nosem, uderzyć ręką w stół, czy nawet rzucić talerzem. To zachowania zupełnie normalne. Objawy agresji pojawiają się nawet u dzieci bardzo spokojnych i grzecznych.

Zwykle pierwsze tego typu zachowania obserwujemy około 2. urodzin, a na siłę przybierają w wieku przedszkolnym.

Niestety, najczęściej dziecko kieruje agresję przeciwko rówieśnikom oraz rodzicom. W skrajnych przypadkach, co również nie jest dobre, przeciwko sobie samemu. Na każde zachowanie agresywne trzeba reagować i to natychmiast. Bo w przeciwnym razie będzie się to utrwalać.

Jeśli dziecko nagle zaczyna zachowywać się w sposób agresywny, należy poszukać przyczyny takiego zachowania. Zwykle zmiana zachowania dziecka ma gdzieś swoje źródło, jest wynikiem traumatycznego zdarzenia bądź trudnych zmian. W przypadku małego dziecka czasem agresywne zachowanie jest wynikiem oglądania zbyt brutalnych bajek – dziecko odwzorowuje zachowania bohaterów oraz w taki sposób odreagowuje negatywne emocje.

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 cię praca nad dzieckiem. Poznaj kilka zasad postępowania w konkretnej sytuacji – gdy dziecko bije rodzica. Oto, jak powinnaś zareagować krok po kroku.

1. Złap dziecko za ręce 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 rozzłoszczyło niż rozzłościło.

2. Dziecko uderzyło cię w akcie złości lub podczas histerii? Odejdź od niego i bez słowa zostaw samego do czasu, aż się uspokoi. Możesz nawet wyjść z pokoju, ale pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, by rozzłoszczone 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 furję.

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

6. Dobrą 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 porozmawianie z nim o tym – zapytaj, czy wie, za co miało karę i dlaczego musiał mu ją wymierzyć.

7. 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 tóżko, podrzeć przeznaczoną do tego gazetę, zamazać kredkami kartkę albo głośniej krzyknąć jakieś słowo (może je nawet sobie wymyślić). Powiedz, co ty robisz, gdy się zezłościś. 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 skrzyczałeś 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.

10. W przypadku agresywnych zachowań dziecka należy uzbroić się w cierpliwość. Możesz dziesiątki razy powtarzać, że „nie wolno bić” i pozostawiać dziecko w miejsce odosobnienia nawet kilka razy dziennie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Najważniejsza jest konsekwencja i niepoddawanie się, wtedy osiągniesz sukces!