



*Miejskie Przedszkole nr 27
z Oddziałami Integracyjnymi w Siedlcach*

Listopad 2016/17 nr 1

Co u nas słychać





W dzisiejszym numerze!

1. Emocje naszych dzieci:
 - formy agresji u dzieci,
 - jak radzić sobie z niegrzecznością,
 - jak można pomóc dziecku.
2. Jak nauczyć dziecko radzić sobie z trudnymi emocjami.
3. Moje dziecko jest uparte.
4. Zagadki dla dzieci o emocjach.



ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Elżbieta Karpińska
Marzena Redes
Emilia Michalak
Krystyna Płudowska
Aneta Kondraciuk





Emocje naszych dzieci

Obecnie coraz częściej słyszymy o różnych objawach agresji, o niewłaściwych, wręcz bulwersujących zachowaniach dzieci i młodzieży. Sprawcy i ofiary tych niepożądanych zjawisk są coraz młodsze. Agresje obserwujemy już w każdym przejawie życia, nawet w bajkach dla najmłodszych.

Dzieci już w przedszkolu skutecznie stosują takie formy agresji jak: bicie, krzyki, wulgaryzmy, przezywanie, niszczenie przedmiotów, obmawianie, arogancja, wykluczanie innych dzieci z grupy, buntowanie się przeciwko poleceniom dorosłych.

Najważniejsze środowiska mające wpływ na wychowanie dzieci zastanawiają się, co z tą agresją zrobić? Ale żeby wygrać walkę z agresją, najpierw trzeba ją poznać. Bo każde zachowanie agresywne ma swoje przyczyny.

Czym może być agresja:

- reakcją na frustrację- gdy dziecko nie jest w stanie zaspokoić ważnych dla siebie potrzeb;
- wyrazem gniewu i obroną swojej własności (mój kolega, moja mama, mój samochód);
- echem wczesnodziecięcych przeżyć:
 - bicia, ostrego karania
 - błędów wychowawczych dorosłych (nagradzanie za agresję, bo trzeba walczyć o swoje, bo chłopak musi być twardy itp.)
- agresja jest z człowiekiem od początku, jest spadkiem ewolucji; jest reakcją obronna na zagrożenie (obok ucieczki). Zagrożenie może być fizyczne- hałas, gorąco, tłok, inna agresja; lub psychologiczne: wyśmianie, upokorzenie, poczucie niesprawiedliwości;

- agresja dla samej agresji, celem jest zadanie bólu lub cierpienia sobie lub innym, wyrządzenie szkody;
- niebezpieczna jest również autoagresja- bezpodstawne obwinianie się, nieumiejętność poradzenia sobie z własną złością, lękiem, gniewem, nie wie, jak pozbyć się tych trudnych uczuć- tu wiemy, jakie mogą być przykłady: okaleczenia, uzależnienia, próby samobójcze;
- agresja wyuczona- naśladowanie osób znaczących;
- agresja grupowa- bronienie interesów grupy, zanikanie jednostkowej odpowiedzialności;
- istnieje również agresja „na niby”- zaspokojenie potrzeby zabawy, ustalenie ról do odegrania. W takiej zabawie (oczywiście na ustalonych wcześniej warunkach), np. w walkę, polowanie, pojedynki, dzieci widzą swoje niszczycielskie możliwości, uświadamiają sobie swoje uczucia, przeżywają je w bezpiecznej formie, nikogo nie ranią, a tylko próbują swoje siły, nawiązują bliższe kontakty z innymi dziećmi i z dorosłymi (jeśli dziecko bawi się z rodzicem).

Formy agresji u dzieci:

- **fizyczna**- objawia się najczęściej bójką, poszturchiwaniem. Może być to atak lub obrona przed nim;
- słowna- często kłótnie, wulgaryzmy, przezwiska, epitety, szantaże- bardziej ranią niż atak fizyczny;
- **agresja utajona**- trudna do zauważenia, dlatego taka niebezpieczna- prowokacja, ignorowanie kolegi, przedrzeźnianie. Agresja cicha jest opanowywana przez przedszkolaków i ma na celu poniżenie drugiej osoby przez wywołanie u niej reakcji jawnej agresji. Wówczas dorośli widzą, kto bije, a prawdziwego prowokatora trudno jest zidentyfikować;

- **agresja relacji**- plotki, obmawianie, szantaż- aby stworzyć komuś „złą” opinię w grupie i wykluczyć go z kontaktów, np. z zabawy.

Agresja występuje w równym stopniu u dziewczynek i u chłopców. Obserwuje się, że w starszym wieku, w czasie dojrzewania zmieniają się formy agresji. Dziewczynki, które zazwyczaj używają agresji werbalnej, ingerencji, agresji relacji, rzadko atakują, raczej się bronią, z wiekiem stają się coraz bardziej agresywne fizycznie. I to jest syndrom coraz częstszy, że dziewczyny stają się bardziej brutalne, niż chłopcy.

Niezaspokojenie potrzeb przyczyną agresji:

Każda forma agresji ma 3 komponenty:

1. złość/ gniew
2. nadpobudliwość
3. lęk

Złość rodzi się z niezaspokojenia potrzeb. Nadpobudliwość powoduje, że łatwiej tę frustrację odczuć i poddać się jej. Lęk pochodzi z poczucia zagrożenia (np. gdy dziecku grozi odtrącenie z grupy rówieśniczej).

Warto pamiętać o prostej zasadzie: człowiek szczęśliwy i zadowolony nie bywa agresywny. Agresja rodzi się z subiektywnego poczucia nieszczęścia, jakie odczuwa dziecko, czy dorosły. A jest to taki stan, gdy nie widzimy możliwości zmiany na lepsze, gdy nie jesteśmy sami w stanie zaspokoić swoich potrzeb.

Potrzeby tworzą one hierarchię, najpierw człowiek musi mieć zapewnioną realizację potrzeb niższych, by móc interesować się zaspokajaniem wyższych potrzeb. Kiedy niższe nie są zaspokojone (zwłaszcza te niezbędne do przeżycia), to człowiek nie jest w stanie myśleć o czymś mniej przyjemnym.

1. Potrzeby fizjologiczne.
2. Bezpieczeństwa.
3. Miłości i przynależności.
4. Szacunku.
5. Potrzeby poznawcze (nauki, zdobywania wiedzy).
6. Potrzeby estetyczne.
7. Potrzeba samorealizacji.
8. Potrzeba transcendencji (sens istnienia).

Dziecko żyjące w trudnych warunkach, zmęczone, przestraszone, poniżone i odrzucane, nie jest w stanie osiągać np. sukcesów w nauce, bo odczuwa lęk i zagubienie. Ma oczywiście marzenia i pragnienia, ale żeby je zrealizować, musi się najpierw odprężyć, często zwyczajnie najeść, ogrzać, odpocząć, wyspać, aby poczuć się bezpiecznym. Potem musi ktoś mu pokazać, że jest osoba wartościową i akceptowaną. Jeśli nie zapewni się dziecku warunków do zaspokajania tych podstawowych potrzeb, dziecko będzie bronić się przed nawarstwiającym się nieszczęściem, będzie chciało go od siebie odepchnąć, choć na krótki czas.

Może to zrobić w różny sposób. Jedne dzieci, chcąc zwrócić na siebie uwagę, przyjmują rolę błazna w grupie, inne robią wszystkim na złość. Widoczne objawy agresji pojawiają się później i nigdy nie wiadomo, jak długo dziecko będzie znosić stan frustracji. Im dłużej go znosi i lepiej skrywa, tym wybuch agresji jest silniejszy.

Trudno nam, dorosłym, wniknąć w przeżycia dziecka, znaleźć czas i ochotę, by się nad tym zastanowić. Trudno nam odzwyczaić się od utartych sposobów postępowania, trudno wprowadzić zasady i konsekwentnie ich przestrzegać.

Gdy nas dziecko wyprowadza z równowagi jak najczęściej reagujemy? Albo dla świętego spokoju ustępujemy, albo reagujemy krzykiem, szarpaniem i wymuszaniem na siłę porządku. Czyli reagujemy agresją na agresję. Dziecko widzi, jak postępujemy wobec niego i wobec innych osób i uczy się, że jeśli rodzic, tak ważna osoba, może, to i dziecko również.

Podsumujmy jeszcze raz, jakie mogą być przyczyny agresji u dzieci tkwiące w dorosłych:

- niedojrzałość emocjonalna dorosłych, brak predyspozycji do bycia rodzicami, nauczycielami, wychowawcami. Tu mamy sporo ostatnich przykładów na bicie, katowanie a nawet morderstwa noworodków i malutkich dzieci przez własnych rodziców. Dlaczego biją? Bo nie spodziewali się rodzicielstwa, bo dziecko jest przeszkodą w ich życiu, zakłóca ich spokój. Bo nie wiedzą, jak sobie poradzić z własną bezradnością, złością, biedą, uzależnieniem lub współuzależnieniem. Chcą ukarać dziecko za to, że jest na tym świecie.

- ignorowanie lub wzmacnianie agresji, przekazywanie stereotypów na temat bicia, walczenia o swoje, bycia porządnym, silnym facetem. Jeśli dziecko nie wie, co jest dobre, a co złe, nie zna granic, to agresja jest jego sposobem na osiągnięcie celów.

- błędy wychowawcze: przemoc w rodzinie, surowa dyscyplina, poniżanie, fizyczne kary, zbyt liberalne wychowanie- to uczy dziecko przemocy, dziecko nie wie, co jest dobre, a co złe. A również brak czasu na rozmowy z dzieckiem, brak zainteresowania jego przeżyciami, brak wspólnie spędzanego czasu- powoduje, że dziecko szuka sobie autorytetów gdzie indziej, np. w telewizji, w grach komputerowych. Same filmy z przemocą nie wpływają negatywnie na każde dziecko, tylko na takie, które czuje się opuszczone we własnej rodzinie.

Jaka postawa wychowawcza chroni dzieci przed stosowaniem agresji? Zainteresowanie problemami dziecka oraz ustalone zakazy i nagany, dostosowane do potrzeb rodziny i dzieci, analizowanie złego zachowania.

Złosczenie się i umiejętność rozładowywania złości bez szkody dla innych jest bezcenną umiejętnością. Jeśli nie posiadają jej dorośli, to nie uczą jej swoich dzieci.

Jak radzić sobie z „niegrzecznością”?

Czy to w domu, czy w przedszkolu, czy w szkole, potrzebny jest system konsekwencji, który jasno określa dzieciom granice zachowań pożądaných? Bez tych granic dziecko nie wie, jak ma postępować, nie odróżnia dobra od zła. Zachowania pożądané powinny być nagradzane tak atrakcyjnie, by dziecku po prostu nie opłacało się być niegrzecznym.

System konsekwencji, taki swoisty regulamin, musi być opracowany wspólnie z dziećmi, by one poczuły się jego współtwórcami i identyfikowały się z nim. Zasady powinny być jasne i zrozumiałe dla obu stron (co jest u nas niewłaściwym zachowaniem?), dla dorosłych na piśmie, dla dzieci np. w formie rysunków, obie strony zobowiązują się na ich przestrzeganie. Kary i nagrody muszą być ustalone za konkretne zachowania (wyrządzanie krzywdy innym, obrażanie ich, poniżanie, izolacja itp.), powinny być konsekwentnie stosowane i akceptowane przez obie strony. Jedną z konsekwencji za agresywne zachowanie może być np. wykluczenie na pewien czas z gry, jeśli kilkakrotnie, mimo upomnień przeszkadza w zabawie. Innymi sankcjami mogą być również: dodatkowe zadania, zlikwidowanie wyrządzonej szkody, utrata przywilejów. Pod żadnym pozorem nie możemy stosować kar cielesnych, ani też złościć się, krzyczeć czy poniżać dziecka. Kiedy reguły zostaną raz ustanowione, ważne jest, aby w

przypadku niewłaściwego zachowania interweniować bez żadnej dyskusji. Oczywiście, zasady obowiązują dla wszystkich, dlatego dorośli muszą ich tak samo przestrzegać.

Dzieci tzw. „niegrzecznych” nie wystarczy wciąż pilnować i trzymać za rączkę, by czegoś nie zbroiły. Takim dzieciom trzeba zapelnąć czas, by mogły się wyszaleć w przyzwolony sposób. Organizując i kontrolując dzieciom czas wolny- zmniejszamy szansę na pojawienie się trudnych zachowań. Bo jeśli „okazja czyni złodzieja”, to brak okazji może być skutecznym lekarstwem.

Ważne też jest wyeliminowanie jednego z głównych błędów wychowawczych, jakim jest zezwalanie na manipulację dorosłymi przez dziecko. Gdy dziecko czegoś chce, prosi, jak mu odmawiamy, zaczyna się buntować, płakać, krzyczeć, bić itp. Dorosły, często dla świętego spokoju, zaoszczędzenia czasu i wstydu, zgadza się na to, czego żąda dziecko. I maluch uczy się, że zachowaniem agresywnym można osiągnąć sukces. I będzie je częściej powtarzać.

Podobnie dzieci prowokują reakcję dorosłych na widoczne objawy agresji. Uczą się stosować agresję utajoną, albo wtedy, gdy dorośli nie widzi.

Pamiętajmy, że jesteśmy wzorami zachowań dla swoich dzieci. Jeśli traktujemy dziecko jako swoją własność i uważamy, że mamy prawo go bić, mamy prawo krzyczeć, wywoływać awantury na oczach dziecka (bo ono i tak nic nie rozumie), używać wulgaryzmów, pozwalać na oglądanie brutalnych filmów, a potem karać dziecko za to samo, co sami robimy, to nie dziwny się, że nasze dziecko jest agresywne.

Często nie chcemy myśleć, wiedzieć, widzieć, reagować, zrzucamy winę na innych. A dziecko staje się agresywne, albo jawnie, albo po

cichu, albo w szkole, albo na podwórku, a często i w domu, gdy nikt nie widzi.

Każda agresja to wołanie o pomoc, to znak, że sytuacja dziecka jest zła i trzeba mu pomóc. Może być objawem zaburzeń, których przyczyna tkwi w przyczynach tzw. zewnętrznych (np. niewydolna rodzina, która nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka) lub/i wewnętrznych (uszkodzenia neurologiczne, ADHD, zaburzenia integracji sensorycznej, niepełnosprawność umysłowa itp.).

Jak można pomóc dziecku?

Można mu pomóc zrozumieć uczucia trudne, które wywołają najczęściej zachowania agresywne. Wobec takich uczuć, jak złość, gniew, lek, zazdrość, strach- dzieci są bezradne.

W otoczeniu dziecka nie zawsze są przykłady do naśladowania, bo my, dorośli, sami często nie potrafimy radzić sobie z naszymi uczuciami. A dzieci, wskutek braku sposobu na swoje frustracje, i wskutek braku pomocy dorosłych, utrwalają złe nawyki, które czasami mogą stać się destrukcyjne. Oznacza to, że dorośli najczęściej powinni zmienić swoje postawy i zachowanie, nauczyć się panowania nad własnymi trudnymi uczuciami (okazywania ich w akceptowany sposób, nie wyrządzając szkody sobie i innym). Jeśli nie posiadają tej umiejętności dorośli, to nie naucza jej swoich dzieci.

Rodzice i dzieci mogą korzystać z pomocy specjalistów (psychologów, pedagogów, terapeutów, lekarzy) pracujących w szkołach, Ośrodkach Pomocy Społecznej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Domach Kultury, NZOZ-ach, Stowarzyszeniach i Fundacjach.

W naszej Poradni są następujące formy pomocy: psychoterapia indywidualna, terapia rodziny, trening zastępowania agresji, „Szkoła dla rodziców”, konsultacje.

Dorośli:

- poświęca więcej czasu na rozmowę z dzieckiem, wspólnie z nim dobiera programy TV i komputerowe i zawsze rozmawia z dzieckiem o przesłaniu takiego programu;
- jest dobrym przykładem, tzn. **takim dorosłym, jakim chciałby widzieć własne dziecko za kilka, kilkanaście lat**- unika własnych reakcji agresywnych, potrafi mówić o swoich emocjach, nie wyładowuje ich na członkach rodziny; unika wyzwisk, kłamstwa, niekonsekwencji, stara się dostrzegać pozytywne strony i przekazywać uśmiech innym członkom rodziny;
- zachęca dziecko do zastanowienia się, dlaczego się złości; opowiada o własnych uczuciach, chęciach, pragnieniach (oczywiście odpowiednich względem poziomu rozwoju dziecka) i w jaki sposób przezwyciężał złe uczucia, wskazuje inne osoby (rzeczywiste i np. z bajek), które poradziły sobie z trudnymi emocjami;
- nie wyśmiewa uczuć dziecka, nie zawstydzia go; nie porównuje go z innymi dziećmi (by nie wywoływać zazdrości, która bardzo często wyzwała agresję);
- pokazuje ciekawsze formy spędzania czasu, niż smucenie się, czy złość (np. wyjście z kolegą na rower);
- pokazuje dziecku, że rozumie jego uczucia: „Rozumiem, że zdenerwowało Cię zachowanie kolegi, ale nie pozwolę, byś go uderzył!”;
- ignoruje miotające się w gniewie, w złości dziecko, buntujące się przeciw poleceniom dorosłych (np. egzekwowaniu wcześniej

ustalonych zasad). Dziecko zmęczywszy się brakiem naszej reakcji w końcu się uspokoi. Wtedy należy go zapytać, dlaczego się tak zachowuje i czemu zabroniliśmy mu czegoś;

- proponuje dziecku zastępcze formy wyładowania złości:

- - skrzynia złości- pudło z gazetami, które można do woli zgniatać;
 - - malowanie jaskrawymi kolorami złości na dużych arkuszach papieru i wyrzucanie arkuszy do kosza;
 - - ludzik złości, któremu można powiedzieć o swoim zdenerwowaniu;
 - - ćwiczenia ruchowe, np. bieganie, tańczenie, obrzucanie się poduszkami; robienie śmiesznych min, rzucanie piłką do kosza, prośba o pomoc itp.- aby odwrócić uwagę dziecka i skierować ją na pozytywne emocje;
 - - głośne uderzanie w przedmioty wydające dźwięki;
 - - splukanie złości wraz z wodą w toalecie;
 - - wczółganie się do namiotu złości i położenie się na miękkich poduszkach;
 - - ustawienie obok siebie tabliczek nastroju, np. z błyskawicą oznaczająca- uwaga, jestem zły;
 - - walka figurami złości i inne;
- ustala wspólnie z dziećmi normy obowiązujące w rodzinie i w szkole, np. w formie rysunków „Jak należy zachowywać się w sklepie, na lekcji, na przerwie, podczas odrabiania lekcji” itp.- obrazki zostają zawieszane w widocznym dla dzieci miejscu;
- przydziela dziecku stałe obowiązki, ustala wraz z nim codzienny rozkład zajęć i sumiennie go z nich rozlicza;
- nie wyreca dziecka, nie odrabia za niego lekcji, chwali za każdy przejaw samodzielności (zwłaszcza dzieci przedszkolne- bo one są najbardziej podatne na rozwój samodzielności);

- nagradza za najdrobniejsze sukcesy dziecka wspólnie spędzonym czasem, pochwałą (np.: „Jesteś mistrzem w sprzątanu zabawek!”), okazuje dziecku **miłość, przytula**, mówi mu, że jest wspaniałe, że potrafi wykonać wiele czynności.

Bibliografia:

- ✓ „Agresja w przedszkolu” Hag-Schnabel G.
- ✓ „Co robic, kiedy nie wiadomo, co robic” Grochowska N.
- ✓ „Lęk, gniew, agresja” Ranschburg R.
- ✓ „Gry i zabawy przeciwko agresji” Portmann R.
- ✓ „Małe dzieci- duże uczucia. Dzieci odkrywają w zabawie swoje emocje” ;H. Bum; Kielce 2002
- ✓ „Rodzeństwo bez rywalizacji”; A.Faber, E.Mazlish; Wyd. Media Rodzina 1995
- ✓ „Sztuka wyrażania gniewu”; „Sztuka zrozumienia”; R.Campbell; Wyd. Vocatio 2006
- ✓ www.spet.info.pl



Jak nauczyć dziecko radzić sobie z trudnymi emocjami?

Każdy z nas codziennie doświadcza wielu emocji. Radość, zaskoczenie, smutek, złość czy strach to sygnały powstające w naszym mózgu - dają nam znać, że coś jest dla nas przyjemne bądź nieprzyjemne. Ewolucja wyposażyła człowieka w emocje i stanowią one cenną wskazówkę przy podejmowaniu wielu decyzji. Niełatwo zgodzić się z naturą i postrzegać je wszystkie jako pozytywne... Te nieprzyjemne często traktujemy jako niechciane, czasami też trudno się z nimi uporać.

Złość to uczucie znane każdemu człowiekowi, które pojawia się jako reakcja na różnego rodzaju przeszkody i ograniczenia.

Przeżywaniu złości towarzyszy: zmarszczone czoło, srogie spojrzenie, zmrużone oczy, poblądle lub zaczerwienione policzki, rozszerzone otwory nosowe, zaciśnięte wargi lub szczęki, zacięta mina, dłonie zaciśnięte w pięści, niepokój ruchowy, przyspieszony oddech, ucisk w piersiach, wzmożone napięcie mięśni, podniesiony głos, postawa wyrażająca gotowość do walki.

Kiedy niemowlę odczuwa złość, najczęściej się czerwieni, krzyczy, płacze i wymachuje kończynami. Im starsze dziecko, tym bardziej różnorodne są **przejawy tego uczucia**. Nierzadki jest widok przedszkolaka tupiącego ze złości, rzucającego się z krzykiem na chodnik, kiedy mama odmawia kupna loda lub zabawki. Przejawy złości mogą mieć także charakter ataku fizycznego, skierowanego na inne osoby (popychanie, bicie, szczypanie) lub na przedmioty (ciskanie wszystkim, co wpadnie w ręce, niszczenie zabawek, książek, trzaskanie drzwiami). Czasami atak jest skierowany na własną osobę (dziecko się szczypie, gryzie lub drapie). Inną formą manifestacji złości jest atak werbalny, w którym dziecko używa silnie zabarwionych emocjonalnie

sformułowań, np. "Nienawidzę cię!", "Jesteś okropna!", "Nie lubię cię!" itp.

Złość jest emocją, potrzebną w życiu jak każda inna i **ma swoją specyficzną rolę:**

- pozwala nam na stawianie granic innym osobom,
- wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić,
- informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie,
- informuje nas o potrzebie obrony własnej przestrzeni.

Zadaniem rodzica nie jest tłumienie przykrych dla dziecka uczuć (w tym złości) lecz pomóc dziecku w rozpoznawaniu i nazwaniu uczuć, rozmawianiu o nich i radzeniu sobie z ich wyrażaniem.

Pamiętajmy, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem. Wszystkie uczucia można zaakceptować, natomiast pewne działania, zachowania należy ograniczyć (np. nie możemy pozwolić na to, aby maluch w napadzie złości niszczył swoje zabawki czy też bił rodzeństwo).

„Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mu to słowami, nie pięściami”

Pomocne kroki:

1. Nazwanie emocji. Pierwszym krokiem do rozwiązania problemu jest nazwanie go. Jeśli problemem jest nieprzyjemna emocja to bardzo pomocne może okazać się określenie jej, na przykład: „O, boisz się duchów” albo „Widzę, że złości cię to”. Warto zaznaczyć, że zaprzeczanie dziecięcym przeżyciom („Jesteś za duży żeby bać

się duchów”, „No nie złość się już!”) niesie skutek odwrotny. Dziecko zamiast czuć się zrozumiane, czuje się nieakceptowane. Nagromadzone nieprzyjemne emocje bez możliwości upustu odbijają się na kondycji psychofizycznej.

Rozmowa przynosi ulgę w negatywnych emocjach, zachęcamy dziecko do wyjaśnienia powodów zdenerwowania; dziecko łatwiej się uspokoi, jeżeli w kilku słowach **okażemy mu, że rozumiemy powód jego złości (ale nie akceptujemy agresywnego zachowania – jeśli takie miało miejsce)**, np. „Nic dziwnego, że rozzłościłaś się, kiedy Patrycja zabrała ci zabawkę. Bicie się to nie jest jednak dobry sposób, żeby jej to pokazać. Może znajdziemy inny sposób, żebyś poczuł się lepiej?” (jeśli dziecko nie odpowie, sami podajemy różne propozycje).

2. Dziecko może potrzebować naszej pomocy w **rozpoznaniu przyczyny swojej złości** i znalezienia dobrego rozwiązania, stąd istotne jest przeanalizowanie, jakie mogą być powody złości przedszkolaka, np.:

- dziecko jest złe, bo ktoś przerywa mu zabawę,
- ktoś nie pozwala mu wykonywać określonej czynności (zakazy, odmowa, postawienie granic), nie może osiągnąć tego, co zamierzało,
- nie może samo poradzić sobie z czymś, przeżywa niepowodzenia, ponosi porażki,
- ma nieudane relacje z rówieśnikami,
- chce zwrócić na siebie uwagę,
- jest złe, że zepsuto mu lub zabrano zabawkę,
- jest przeciążone nadmiarem wrażeń lub zmęczone wydarzeniami całego dnia,
- dziecko może mieć trudności komunikacyjne, które nie pozwalają na swobodne wyrażanie swych potrzeb, co powoduje silną frustrację, a nawet gniew,
- przeżywa wstyd i upokorzenie, zranione zostały jego uczucia,

- dziecko ma poczucie niesprawiedliwości i krzywdy, niezrozumienia
- przekraczane są granice dziecka,
- stawiane są zbyt wysokie wymagania

3. W zależności od wieku dziecka i przyczyny pojawienia się złości skuteczne mogą być następujące działania:

- **"Rozminowywanie wybuchu"** - gdy widoczne są sygnały, że dziecko zaraz "wybuchnie" (np. robi pewne miny, gesty, nieprzyjemny ton głosu i zaczepne wypowiedzi, bladeść lub zaczerwienienie, rozproszenie, wszystko na "nie", wzmożona ruchliwość itp.) może pomóc czyli takie ukierunkowanie emocji i uwagi dziecka, żeby nie doszło do niepotrzebnej konfrontacji. Można podsunąć dziecku jakąś przyjemną myśl, pokazać coś śmiesznego, znaleźć mu jakieś ciekawe zajęcie lub zabawę, poprosić dziecko o pomoc, przytulić, porozmawiać na inny temat, odwrócić uwagę, dać dziecku kilka minut w samotności, żeby się wyciszyło.
- **Ekspresja twórcza, rysunek** (np. szybkie bazgranie kredkami, rysowanie wściekłych potworów). Warto mieć pod ręką kilka czystych kartek papieru i kredki. Jeśli widzimy, że w dziecku kłębią się nieprzyjemne emocje to podajemy przybory plastyczne i mówimy: „Widzę, że czujesz się źle. Narysuj to”.
- **Odgrywanie scenek** o złości lalkami lub kukiełkami.
- **Aktywność fizyczna** (np. „wytupywanie złości” odbijanie piłki, bieganie, jazda na rowerze).
- **„Kącik złości”**. To specjalnie wydzielone miejsce, w którym wyrażanie złości jest jak najbardziej dozwolone. W takim kąciku mogą znajdować się kartki i kredki do tworzenia rysunku (patrz punkt 2.), stare gazety do zgniatania, gniotki czy miękkie piłeczki. Tu można mazać, gnieść i ścisnąć. Złość

ma szansę wyjść z dziecka w sposób bezpieczny dla niego i jego otoczenia.

- **Bajkoterapia.** Jest to forma pomocy dzieciom głównie w wieku przedszkolnym. Opowieść o bohaterze przeżywającym to samo co nasz maluch dzieła kojąco. Dziecko dowiaduje się, że nie tylko ono ma dany problem, uczy się nazywać swój stan i radzić sobie z nim. Na polskim rynku jest dużo książek pomagających w sytuacjach takich jak: pójście do przedszkola, nieuleczalna choroba w rodzinie, śmierć bliskiej osoby, nieprzyjemne zachowania rówieśników. Można też samemu wymyślać opowiadania dla potrzeb konkretnego dziecka.
- **Głośny krzyk "ryczenie lwa"** - może pomóc niektórym dzieciom ale musi nastąpić w wybranym do tego miejscu.
- **Kodeks złości** - jeśli wybuch już nastąpi możemy ukierunkować wyładowanie złości w stronę zachowań bardziej akceptowalnych. **Warto podpowiedzieć dziecku, jakie zachowania będą przez nas akceptowane, a jakie nie.** Spisujemy taki kodeks złości (u młodszych dzieci w postaci rysunków) i wieszamy nad biurkiem, np.

Każdy może być zły

Gdy jestem zły mogę:	Gdy jestem zły, nie wolno mi:
Powiedzieć głośno i bez użycia brzydkich słów, że jest się złym i dlaczego Pójść na „samotną wyspę” (np. własny pokój) Narysować złość Podrzeć gazety z „pudełka złości” Płakać Tupać nogami	Chodzić za mamą i wrzeszczeć Mówić brzydkich słów Obrażać innych Robić krzywdy sobie i innym (bić, szczypać, gryźć) Niszczyć rzeczy swoich i innych osób Rzucać przedmiotami itp.

Powiedzieć głośno o emocjach
Krzyczeć w odosobnieniu
Skakać na materacu
Obmyć twarz zimną wodą
itp.

Rodzicu:

- dbaj o dobrą więź z dzieckiem, dając mu miłość – czas i uwagę i szanując jego uczucia
- chwal i nagradzaj dziecko za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie rozwiązać problem
- ucz dziecko okazywania niezadowolenia słowami a nie czynami (nie zezwalaj nigdy na agresję, powstrzymuj dziecko przed biciem i innymi agresywnymi zachowaniami)
- ucz rozwiązywania konfliktów z innymi bez użycia przemocy poprzez szukanie możliwych rozwiązań
- ucz zasad i reguł postępowania, wyjaśniaj, jakie czyny są akceptowane, a jakie nie, przypominaj te reguły często, sprawdzaj, czy są dla dziecka jasne, czytelne, czy są jednakowe dla wszystkich i czy są przestrzegane
- ucz empatii, czyli zdolności uczuciowego utożsamiania się z drugą osobą i wywoływania w sobie uczuć, które ona przeżywa
- wiedz, że złość bywa też uwarunkowane biologicznie, np. przez temperament, przewlekłą chorobę dziecka, opóźniony, nieharmonijny lub zaburzony rozwój
- uważaj, by nie nagradzać objawów agresji, np. ustępując dziecku, przekupując je, dając swoją uwagę
- **dbaj o atmosferę w domu** – czy jest przyjazna, radosna, czy wręcz przeciwnie – pełna złości i nieprzyjaznego nastawienia – i

zachowanie domowników - sposobem, w jaki odnosimy się do siebie dajemy przykład dzieciom oraz budujemy atmosferę danego miejsca, co ma wielki wpływ na emocje dziecka

- **pamiętaj, że jesteś wzorem postępowania dla dzieci.** Jeśli nasza pociecha widzi jak rodzic ze złością trzaska drzwiami to nie uda nam się jej przekonać by ona tego nie robiła. Modelujemy zachowania dzieci i czy tego chcemy czy nie to one powtarzają nasze działania. Dzieci uczą się z przykładu, poprzez obserwację, jak inni radzą sobie z silnymi emocjami, stąd rozgniewani rodzice powinni umieć przyznać się, że są źli, wytłumaczyć przyczynę i dać dzieciom przykład wolnego od destrukcji sposobu na wyrażenie gniewu.

- **rozmawiaj o uczuciach i o tym ,co je wywołuje** (mów dziecku o własnych uczuciach, np: *„Jestem zły, ponieważ...”* albo: *„Boję się gdyż...”*), rozmawiaj z dzieckiem na temat złości, sytuacji które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np: *„Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?”*, mów dziecku, że może poprosić cię o pomoc, kiedy nie może samo poradzić sobie ze złością.

Co zrobić kiedy dzieci pod wpływem emocji zachowują się agresywnie:

- Należy przytrzymać dziecko/dzieci i przerwać agresywne zachowanie w sposób stanowczy, zapewnić bezpieczeństwo „Nie wolno bić”, „W tej chwili przestańcie się bić” – jeśli dzieci nie posłuchają, należy je rozdzielić. Wyślijcie dzieci na jakiś czas do osobnych pomieszczeń.
- Wyznaczcie przejrzyste granice, przypomnijcie zasady „Bicie jest złe i nie będziemy wam na to pozwalać”, „Nie wolno nikogo bić”. Sprawdzamy, czy dziecko potrafi to powtórzyć i czy rozumie, dlaczego jest to takie ważne.
- Ustalcie konsekwencje stosowne do przewinienia – są konieczne, żeby dzieci nauczyły się kojarzyć swoje działania

z ich skutkami „Jeżeli będziesz biła inne dzieci, będziesz musiała siedzieć sama, dopóki się nie nauczysz, że nie wolno bić”. Przypominamy naturalne konsekwencje „Jeśli będziesz sprawiać dzieciom ból, nie zechcą się z tobą więcej bawić nie będą chciały być twoimi przyjaciółmi”.

- Konieczne są przeprosiny i wybaczenie. Przyjmując przeprosiny zapewniasz dziecku, że wierzycie w jego poprawę. I że wiecie, że dziecko jest dobre. Dziecko, które jest przekonane, że inni uważają je za złe i niegrzeczne, samo wkrótce w to uwierzy i będzie to podkreślać swoim postępowaniem.
- Empatia. Pomóżcie napastnikowi postawić się na miejscu poszkodowanego: „Czy potrafisz sobie wyobrazić, jak ty byś się czuła, gdyby tobie ktoś wyrwał zabawkę?” Drugie dziecko też powinno zrozumieć uczucia przeciwnika „Ten chłopczyk widział jak się fajnie bawisz i też chciał. Nie powinien ci oczywiście wyrywać zabawki. Jednak jak mu powiesz, że może się pobawić jak ty skończysz albo się z nim podzielisz, to nie będzie miał powodu, by się z tobą szarpać”
- Rozwiązanie konfliktu. Kiedy dzieci rozumieją, co czuje drugie, będą gotowe do rozwiązania konfliktu i pogodzenia się. Rodzic może powiedzieć „Musisz to oddać. Powiedz, że przepraszasz. Kiedy Janek skończy się bawić, poproś żeby pożyczył ci autko, albo spytaj, czy nie chce się zamienić na którąś z twoich zabawek”
- Dla rodzica/opiekuna: ważne jest przeanalizowanie sytuacji: Przed jakim wyzwaniem stanęło dziecko? Jakiej umiejętności mu zabrakło? Jak można mu pomóc w jej kształtowaniu?
- Pamiętajmy, że dziecko w wieku przedszkolnym uczy się wielu umiejętności społecznych, których brak może skutkować frustracją i agresją. Dlatego rozwijajmy u dzieci następujące umiejętności: zawierania przyjaźni, dzielenia się,

czekania w kolejce, umiejętność przegrywania, umiejętności szczerego przeproszenia, rozwiązywania konfliktów i problemów, przewidywania uczuć innych, dostrzegania ich i dbałości o nie.

Technika przerwy w grze (time out) czyli odesłania w nudne miejsce

Zasada przerwy w grze oznacza odsunięcie dziecka od przyjemności, naszej uwagi i interesujących dla niego aktywności oraz przerwaniu czynności -niewłaściwej, którą dziecko wykonuje.

Jeśli dziecko nie przerwie zachowania niepożądanego po przypomnieniu obowiązującej zasady (np. "nie rzucamy zabawkami" i po ostrzeżeniu - zapowiedzeniu konsekwencji ("jeśli nie przestaniesz tego robić, zostaniesz na 5 min odesłany... ") - odsyłamy je szybko (do 10 sekund) w nudne miejsce (ustalone indywidualnie dla dziecka) używając mniej niż 10 słów - najczęściej na tyle minut, ile lat ma dziecko. (Może to być np. krzesło stojące przodem do ściany, pokój bez zabawek lub "karny język" - dywanik, na którym dziecko ma usiąść).

W tym czasie nie rozmawiamy z dzieckiem, nie nawiązujemy z nim kontaktu wzrokowego (ale dyskretnie obserwujemy, czy stosuje się do polecenia i czy nie robi czegoś niewłaściwego). Czas może być odmierzany przy użyciu minutnika "To minutnik decyduje, kiedy jest koniec kary".

Po zakończeniu tej konsekwencji złego zachowania poproś dziecko, by powiedziało ci, z jakiego powodu poniosło konsekwencje (jak nie pamięta - przypominamy, dlaczego tak się stało). Konsekwencję tą stosujemy zawsze, kiedy pojawia się niepożądane zachowanie. Nie ograniczamy się do groźby, że ją zastosujemy.

Rodzic powinien być opanowany i stanowczy i powinien mieć zarezerwowany czas- szczególnie na początku wprowadzania tej

metody (dziecko będzie sprawdzać, czy rodzic jest konsekwentny i odsyłanie może powtórzyć się kilka razy).

Technikę tą można poprzedzić **wylicaniem**. Zaczynamy od wprowadzenia zasady. Następnie zaczynamy wyliczać do trzech w w odstępach około 5 sekund. Jeśli dziecko nie zareaguje, nie przerwie niewłaściwego zachowania zanim padnie „trzy” – zostaje odesłane do nudnego miejsca.

Nie wprowadzamy tej metody, jeśli nie jesteśmy pewni, że doprowadzimy ją do końca.

Bibliografia:

- ✓ Adele Faber i Elanie Mazlish *„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”*
- ✓ Thomas Berry Brazelton, Joshua D. Sparrow *„Dzieci pełne złości”*
- ✓ Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula *„Sposób na trudne dziecko”*



Moje dziecko jest uparte

Dziecięcy upór nierzadko doprowadza do rozpaczony zarówno rodziców jak i ich przedszkolne wychowawczynie.

Ale co to właściwie znaczy, że dziecko jest uparte?

Uparte dziecko zwykle cechuje bardzo silne poczucie niezależności. Z jednej strony jest to zjawisko bardzo pozytywne, ponieważ osoby niezależne są zwykle stanowcze, pewne siebie, zdecydowane i wytrwałe. Z drugiej – niezależności towarzyszy zwykle nieustępliwość, kłótniwość i buntowniczość. Silna wola upartego dziecka zwykle stoi jednak w sprzeczności z tym, co dorośli uważają za najlepsze dla niego. Dlatego głównym zadaniem osób, pod których opieką (rodzice, opiekunowie, wychowawcy) jest takie dziecko, jest umiejętne skierowanie ku odpowiednim celom.

Wiele typowych cech „uparciucha” ma związek z jego temperamentem, czyli wrodzoną skłonnością do reagowania w określony sposób.

Na ogół uważa się, że temperament jest cechą wrodzoną każdej jednostki. Prowadzone badania psychologiczne wykazują jednak, iż zachowanie dziecka jest wypadkową temperamentu i stosowanych metod wychowawczych. Dlatego tak trudno rozgraniczyć te dwa czynniki warunkujące proces wychowania dziecka.

Uważa się zatem, że u podstaw postępowania dziecka leży jego temperament, ale charakterystyczne zachowania dziecka (dobre lub złe) kształtuje dopiero jego wychowanie społeczne.

Do najczęstszych kłopotów, jakie sprawiają małe i uparte dzieci, należą: napady złości, agresja, problemy z jedzeniem, ubieraniem się, kłamstwa i rywalizacja między rówieśnikami.

Napady złości mają określony cel, którym jest próba zwrócenia na siebie uwagi lub sposób na otrzymanie upragnionej rzeczy. Jeżeli dziecko ma skłonność do reagowania w ten sposób, należy dążyć do ograniczenia częstotliwości i zmniejszenia intensywności tych zachowań. Pomóc w tym mogą następujące zalecenia:

- chwalimy dobre zachowanie dziecka, ilekroć poradzi sobie ono z daną sytuacją w odpowiedni sposób, nie wykorzystując płaczu, krzyku i ciskania przedmiotami
- podejmujemy działanie zanim rozpocznie się napad, zwykle poprzedza go złe zachowanie (płacz, krzyk)
- ignorujemy napady złości: nie jest to łatwe, ale daje pewność, że dziecko nie otrzyma nagrody w postaci zainteresowania się jego osobą – oczywiście nie polega to na pozostawieniu dziecka samemu sobie,
- starajmy się, aby napad złości nie przyniósł pożądaných przez dziecko rezultatów w postaci, na przykład, uniknięcia czegoś, tylko dlatego, że krzyczy i płacze,
- nie pozwólmy wyprowadzić się z równowagi – nigdy na dziecko w takiej sytuacji nie krzyczymy,
- po ataku złości nie wracajmy do tego, nie roztrząsajmy,
- dajmy dziecku do zrozumienia, że rozumiemy jego zdenerwowanie, ale dopiero wtedy, gdy się uspokoi. Można wtedy powiedzieć: „Przykro mi, że byłeś tak strasznie zły, ale takie zachowanie nie jest dobrym rozwiązaniem,„ – dziecko w wieku przedszkolnym potrafi już zrozumieć taki komunikat,
- z czasem możemy też uczyć wyrażania swoich uczuć za pomocą słów: kiedy dziecko nabierze w tym wprawy, ataki złości staną się coraz rzadsze.

Wiele upartych dzieci bije, popycha, gryzie, rzuca różnymi przedmiotami, aby osiągnąć określony cel. W późniejszym wieku tego typu agresja słabnie, ale najczęściej zastępuje ją agresja słowna. Dlatego warto pracować nad tym, aby zredukować tego typu zachowania jeszcze w dzieciństwie.

Istnieje kilka sposobów:

- podobnie jak w przypadku napadów złości chwalmy malucha, kiedy swoją frustrację rozładowuje w sposób nieagresywny,
- kiedy kryzys mija, uczymy dziecko innych, niż agresja zachowań. Począwszy od trzeciego roku życia możemy udzielać takich na przykład rad: „Jeśli jesteś zły, weź głęboki oddech i przyjdź ze mną porozmawiać”, z czasem dziecko nauczy się stosować tę metodę,
- ograniczamy oglądanie nieodpowiednich programów telewizyjnych,
- okażmy dziecku, że rozumiemy jego złość, ale jednocześnie dajmy mu do zrozumienia, że takie zachowanie nie będzie akceptowane. Możemy wtedy powiedzieć: „Wiem, że byłeś zły, ale nie wolno Ci nikogo uderzyć, nawet, jeśli byłeś wściekły”.

Współuczestniczenie w wychowaniu upartego dziecka nie jest zadaniem łatwym. Jeśli jednak nie podejmiemy żadnego działania, trudności z jego zachowaniem będą narastały i zaowocują poważnymi problemami w szkole. Powyższy tekst jest jedynie sugestią, wskazówką dla często bezradnych i bezsilnych rodziców oraz wychowawców małych uparciuchów.



ZAGADKI DLA DZIECI O EMOCJACH



Czasem, gdy Ci smutno bywa,
po policzku Twoim spływa.

Gdy Ci smutno, gdy Ci źle,
wtedy z oczu leją się.

Rozlega się wokoło,
kiedy jest wesoło.
Mówią, że jest szeroki
i można zrywać boki.

Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-
Rączki wymachują, ciało w górę leci,
Oczy jak iskierki się zapalają,
Wszystkie ząbki usta odkrywają.

Mówią o nim, że ma wielkie oczy,
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,
Trzęsie nami śmiało
I paraliżuje całe ciało.

O prawach dziecka

Niech każdy wreszcie się dowie i rozpowie w świecie całym,
Że dziecko to także człowiek, tyle, że jeszcze mały.

Dlatego ludzie uczeni, którym za to należą się brawa,
Chcąc wielu dzieci los odmienić,
stworzyli dla Was mądre prawa.

Więc je na co dzień i od święta
spróbujcie dobrze zapamiętać

Nikt mnie siłą nie prawa zmuszać do niczego,

A szczególnie do zrobienia czegoś złego.

**Mogę uczyć się wszystkiego co mnie zaciekawi
I mam prawo sam wybierać, z kim się będę bawić.**

**Jeśli mama ani tata już nie mieszka z nami,
Nikt nie może mi zabronić spotkać ich czasami.**

**Nikt nie może mnie poniżyć, krzyżać, bić, wyzywać
I każdego mogę na ratunek wzywać.**

**Nikt nie może moich listów czytać bez pytania,
Mam też prawo do tajemnic i własnego zdania.**

**Mogę żądać, żeby każdy uznał moje prawa,
A gdy różnię się od innych,
to jest moja sprawa.**

**Tak się tu w wiersze
poukładały prawa dla dzieci
na całym świecie,
Byście w potrzebie z nich
korzystały najlepiej
jak umiecie.**

