

Jak poradzić sobie z agresją dzieci w wieku przedszkolnym? (zasady na co dzień)

1. **Przewidywalny dzień** - daje stabilność i poczucie bezpieczeństwa, dziecko ma stały w miarę możliwości rytm dnia, wie co po czym następuje, co będzie robić,
2. **Jasne granice** - ustalenie czytelnych dla dziecka zasad obowiązujących zarówno w domu, jak i poza nim,
3. **Konsekwencja** – uczymy przestrzegania zasad, jesteśmy też w stanie egzekwować oraz konsekwentnie przestrzegać wyznaczonych granic,
4. **Czytelny system wzmocnień** – nagradzanie oczekiwanych zachowań dziecka – nagrodą jest przede wszystkim pochwała, zauważenie dobrego postępowania dziecka, okazanie naszej dumy z dziecka,
5. **Odżywianie i sen** - dostosowane i odpowiednie do wieku dziecka! To podstawy prawidłowego rozwoju dziecka!
6. **Wspieranie empatii** – nagradzamy, czyli chwalimy okazywane przez dziecko zainteresowanie i chęć pomocy innym, a także wszelkie pozytywne uczucia wobec innych osób.
7. **Mocne strony** – to wzmacnianie samooceny naszych dzieci, budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości maluchów,
8. **Techniki relaksacyjne** - czytamy dzieciom bajki terapeutyczne, relaksacyjne, proponujemy spacer, słuchanie odpowiedniej muzyki,
9. **Zainteresowania** – sport, muzyka, rozwijamy talenty, organizujemy dziecku część dnia ale też pozwólmy mu na swobodną zabawę!

Propozycje rozładowania złości dziecka:

- **Izolacja** – odosobnienie agresora, ale też innych osób, którym dziecko może zagrażać, zadbanie o bezpieczeństwo innych, pokazanie, że właśnie wtedy (w miarę możliwości) więcej uwagi poświęcamy osobom zachowującym się zgodnie z zasadami, chwalimy te osoby, jak najmniej mówimy o dziecku agresywnym,
- **Poduszka wściekłości** – znana metoda wyrzucania złości w bezpieczny sposób, uderzanie poduszki nikomu nie szkodzi,
- **Tupanie złości** – podobnie jak wcześniejszy sposób, możemy pomóc dziecku pozbyć się negatywnych emocji poprzez tupanie, skakanie, kontrolowany ruch – przy okazji nazywając to uczucie.
- **Rysowanie** – skuteczny środek na zrozumienie oraz oswojenie się z trudnymi emocjami i wydarzeniami – ważny jednak jest moment rysowania – zazwyczaj najbardziej skuteczny tuż po ataku złości!
- **Konstruktywne krzyczenie** – pozwólmy dzieciom wykrzyzczyć złość! Oczywiście w miejscu, które do tego wyznaczymy – najlepiej na dworze, a w wyjątkowych sytuacjach w osobnym pokoju,
- **Rozmowa**- to najlepsze lekarstwo na wszelkie smutki, złości i inne uczucia. Ważne, żeby dziecko było gotowe nas wysłuchać i przeanalizować swoje zachowanie. Dobrze posłużyć się swoimi przykładami, albo ... bajką terapeutyczną!