

KAKO POMOĆI DJECI DA SE "NOSE" SA SVOJOM LJUTNJOM I STRAHOM KOJI NE ZNAJU IZRAZITI DRUKČIJE NEGO AGRESIJOM?

Djetetu treba ponuditi načine izražavanja ljutnje prihvatljive za njegovu okolinu. Kao "ispušni ventil" može poslužiti jastuk (za udaranje rukama), reket (za udaranje po krevetu), lopte i limenke (za šutiranje), novine i papir (za gužvanje, deranje i gaženje). Pomaže i trčanje, vikanje u kutiju, mačevanje novinama i sl. Pomozite djetetu da postane svjesno svoje ljutnje i da je zna izreći riječima ("Ljut sam!").

Ekspresivne tehnike su korisne u izražavanju neosviještene i osviještene agresije, ljutnje i straha. Sve te teške osjećaje dijete može crtati, slikati, modelirati, glumiti s lutkama. Glina i plastelin, koji se uvijek mogu premodelirati, imaju dodatnu vrijednost. Dijete može izraditi onoga koji ga ljuti, može ga gnječiti i na kraju ponovno uobličiti.

Razgovarajte s djetetom o ljutnji, što je to što ga ljuti, što radi kad je ljut, pomaže li mu to u postizanju cilja, može li se to i drukčije, kako je onom drugom...

Najvažnije je postaviti jasne granice i pravila prihvatljivog ponašanja (predvidivost i sigurnost) i dosljednost u provođenju istih.

Učite dijete prosocijalnom ponašanju tako da dobrovoljno pomaže i dijeli s drugima, da bude velikodušno, da prepoznaje osjećaje drugih ljudi i djece i uživljava se u njih. Agresivno i prosocijalno ponašanje su suprotni stilovi međuljudskog ponašanja, suprotni načini rješavanja problema koji se stječu i uče u ranoj dobi. Učenjem se može povećati i njegovati jedan stil na račun drugoga. Koliko dijete više učite da se brine o drugima, da im pomaže i da ih tješi, toliko će manje biti agresivno i neuviđavno.

Sigurno je da svako dijete može naučiti izražavati svoju agresivnost na prihvatljiv način, da se brine o sebi i drugima, da razgovara i dogovara se te da rješava sukobe na nenasilan način, samo mu je potreban primjer i poduka.

Kako djeca uče agresiju?

„Kako to uče? Nije to nikakva magija, to uče promatrajući svijet oko sebe; oni uče da ako su ljudi ljutiti – onda čine agresivna djela.“ (Sarah Scott)

Uzroci agresivnog ponašanja mogu biti raznoliki: individualne karakteristike djeteta, problemi u obitelji, velike životne promjene, izloženost nasilju, neurorazvojni poremećaji i stil roditeljskog odgoja. Agresivno ponašanje često je rezultat izgubljenog osjećaja vrijednosti te kopiranja ponašanja djetetova uzora. Djeca uče po modelu. Oni kopiraju ponašanje jednog roditelja te uvijek kopiraju interakciju oba roditelja. Djeca su već od najranije dobi izložena raznovrsnim nasilnim sadržajima na televizijskim programima, video igricama, video zapisima. Redukcijom televizijskog programa i video-igara na manje od jednog sata dnevno dovodi do smanjenja verbalne agresivnosti za 50% te fizičke za 40%.

Potrebno činiti	Nikako ne činiti
<ul style="list-style-type: none"> · Prilagoditi djetetovu okolinu njegovim potrebama, sposobnostima i interesima · Osigurati jasnu strukturu, pravila ponašanja i dnevnu rutinu s dovoljno tjelesne aktivnosti (roditelji trebaju biti usuglašeni u odgoju) · Organizirati zajedničkih obiteljskih aktivnosti te kvalitetno provoditi vrijeme s djetetom · Zaustaviti agresivno ponašanje i uvijek jednako reagirati na agresivni ispad · Pokušati ostati smiren i ozbiljan te djelovati umirujuće – biti primjer djetetu · Saslušati dijete, pokušati razumjeti koji je uzrok njegovog ponašanja (postaviti si pitanje: <i>Kada i gdje se agresivno ponašanje najčešće javlja?</i>) · Uvažiti osjećaje, pokazati kako prihvaćamo i vidimo njegovu ljutnju · Pomoći djetetu da izrazi ljutnju, ponuditi što više izbora (papir za kidanje ili šaranje, · Jastuk za udaranje, crtanje, igranje lutkama, modeliranje... · Kada se dijete smiri potrebo je objasniti situaciju koja se dogodila i uzrok ljutnje te ih učiti da verbalno izražavaju svoje emocije · Ne kažnjavati, već razgovarati i pokazati kako nešto učiniti na prihvatljiv način · Potrebno je djetetu objasniti zašto je nešto „ne“ i ostati pri tome · Poželjna ponašanja potrebno pohvaliti, potkrijepiti i nagraditi · Poticati empatiju kod djeteta (pričanjem priča s likovima s kojima se djeca mogu poistovjetiti, davanjem primjera, igranjem uloga) · Učiti djecu tehniku disanju, opuštanju, vizualizaciji · Ograničiti vrijeme provedeno u gledanju televizijskog programa, interneta i kompjuterskih igrica (max. 15 min) · Potražiti dodatnu stručnu pomoć 	<ul style="list-style-type: none"> · Kažnjavati dijete i vikati na njega · Koristiti se izrazima: <i>Ti si zločest!</i> · Ne dozvoljavati djetetu da izrazi svoje emocije · Pokušavati promijeniti više djetetovih ponašanja odjednom · Očekivati da se djeca ne trebaju ljutiti: <i>Što se ti imaš ljutiti?</i> · Posramljivati i ponižavati dijete: <i>Sram te bilo!</i> · Smijati se i izrugivati djetetu · Agresivno se ponašati · Gubiti kontrolu nad vlastitim emocijama · Emocionalno ucjenjivati dijete: <i>Ne volim te kada si ljuta.</i>

Odgojiteljice Valentina Vučićević i Vesna Kartuš

Odgojno – obrazovna skupina „Zvezdice“, DV Kapljica, Bistra