

AGRESJA U DZIECI – CO ROBIĆ JAKO RODZIC?

Zrozumienie agresji

Agresja u dzieci to nie tylko bicie czy krzyk. To również wybuchy złości, niszczenie rzeczy, wyzywanie innych – reakcje, które pojawiają się, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami.

Warto pamiętać:

! Agresja nie oznacza „złego wychowania” – to sygnał, że dziecko czegoś potrzebuje i nie potrafi tego inaczej wyrazić.

Dlaczego dziecko może zachowywać się agresywnie?

- Jest zmęczone, głodne, przebudźcowane
- Nie umie jeszcze nazwać, co czuje (np. smutek, zazdrość, frustrację)
- Próbuje czegoś ważnego: zabawki, uwagi, przestrzeni
- Naśladuje zachowania z otoczenia (np. z domu, telewizji, internetu)
- Przeżywa trudności, których nie potrafi inaczej rozładować

Co możesz zrobić jako Rodzic?

1. Zachowaj spokój

Twoja reakcja to wzór dla dziecka. Nie krzycz, nie karz w emocjach – to tylko zwiększy napięcie.

2. Nazwij emocje

„Widzę, że jesteś bardzo zły, bo Staś zabrał Ci zabawkę.”

Pomaga to dziecku zrozumieć, co się z nim dzieje.

3. Ustal jasne granice

„Nie zgadzam się na bicie. Możemy powiedzieć: ‘Przestań, nie podoba mi się to.’”

4. Ucz, jak radzić sobie inaczej

- Oddech jak balonik – głęboki wdech i powolny wydech
- Odejście i „pauza emocjonalna” – „Jak się złościś, możesz usiąść chwilę sam”
- Wersje „na złość” – narysowanie emocji, tupanie, potrząsanie rękami

5. Porozmawiaj PO wszystkim

Nie wtedy, gdy dziecko jest rozemocjonowane. Poczekać, aż się uspokoi.

Rozmowa: „Co się wtedy wydarzyło? Co czułeś? Co możemy następnym razem zrobić inaczej?”

Przykład z życia

Sytuacja: Dziecko kopnęło brata, bo ten nie chciał mu oddać zabawki.

Zamiast:

„Co ty robisz?! Ile razy mam powtarzać!?”

Spróbuj:

„Rozumiem, że jesteś zły. Ale nie wolno kopać. Chodź, ochłońmy chwilę. Potem porozmawiamy.”

Następnie, gdy emocje opadną:



„Chciałeś zabawkę. Jak można to było załatwić inaczej?”



„Następnym razem powiedz: ‘Oddaj, proszę.’ Albo poproś o pomoc dorosłego.”

Codzienne sposoby na rozwijanie umiejętności emocjonalnych



Czytajcie książki o emocjach,



Używajcie prostych słów emocji: „radość”, „złość”, „zazdrość”, „rozczerowanie”



Ćwiczcie „rozładowywanie napięcia” przez zabawę (podskoki, dmuchanie, turlanie się)



Chwal dziecko za próby radzenia sobie z agresją

„Fajnie, że powiedziałeś, a nie uderzyłeś”



Współpraca z przedszkolem

- ➡ Rozmawiaj z nauczycielkami — pytaj, jak dziecko radzi sobie w grupie
- ➡ Informuj o ważnych wydarzeniach z życia dziecka (np. zmiany w domu, stres)
- ➡ Dzielcie się strategiami – dziecko uczy się szybciej, gdy dorośli są spójni



Pamiętaj:



Każde dziecko uczy się w swoim tempie



Agresja to nie etykieta — to zachowanie, które można zmienić



Twoje spokojne wsparcie, konsekwencja i rozmowa – to najlepsze narzędzia wychowawcze



Dla chętnych rodziców – polecane książki:

- „Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi”, Stuart Shanker
- „Co robić, gdy się złości”, Dawn Huebner
- „Uwaga! Złość”, Elżbieta Zubrzycka

- „Nie strach się bać”, Agnieszka Jucewicz

Podsumowanie:

- ☐ **Konflikty i agresja w dzieciństwie są naturalne, ale ważne jest, by dzieci uczyły się alternatywnych strategii**
- ☐ **Rolą dorosłych nie jest eliminowanie emocji, lecz wspieranie w ich rozumieniu, wyrażaniu i regulacji**
- ☐ **Konsekwencja, empatia, cierpliwość i spójność między dorosłymi to klucz do zmiany**

Opracowała:
Aneta Duran