Agresja i konflikty u dzieci w wieku przedszkolnym

Opracowała: Aleksandra Łabowska-Chowaniec, psycholog

Agresja u dzieci - częste przyczyny

- dzieci nie mają wypracowanych innych narzędzi, które pomogłyby im w inny sposób osiągnąć swój cel

- ich mózgi nie są całkowicie rozwinięte i nie nauczyły się jeszcze, jak regulować intensywne emocje

- niezaspokojone potrzeby (głód, samotność, zmęczenie, przestymulowanie)

- jeśli dzieci nauczyły się, że agresywne zachowanie jest skutecznym sposobem rozwiązania problemu (np. chcę czyjąś zabawkę, to zabieram ją siłą innemu dziecku)

- agresja jest najbardziej skutecznym sposobem dla dziecka na uzyskanie uwagi rodzica (nawet jeśli jest to negatywna uwaga)

Agresja u dzieci (2)

U dzieci w wieku przedszkolnym obserwuje się dwie formy agresji:
1. agresja instrumentalna
2. agresja wroga.

Agresja instrumentalna występuje w dążeniu do osiągania czegoś upragnionego – przedmiotu, miejsca; wywołuje takie zachowania jak popychanie czy uderzanie. Zanika w toku rozwoju, w miarę jak dziecko uczy się zachowywać kompromisowo w kontaktach z innymi. Charakterystyczna dla dzieci młodszych.

Agresja wroga jest obliczona na sprawianie przykrości innej osobie, zarówno przez odwet, jak i próbę ustalenia dominacji. Charakterystyczna dla starszych dzieci w wieku przedszkolnym między 4 a 7 rokiem życia – bicie, popychanie, obrażanie, grożenie pobiciem. U dzieci młodszych oraz chłopców częściej występuje agresja bezpośrednia, a u starszych oraz dziewczynek częściej agresja pośrednia, werbalna).

Agresja u dzieci (3)

Badania nad małymi dziećmi wykazują, że najwięcej przypadków agresji występuje między 2 a 4 życia. Konflikty interpersonalne w wczesnym etapie rozwoju pełnią funkcję treningu umiejętności społecznych, a agresja w tym kontekście ma charakter adaptacyjny. Natomiast agresywne zachowania, które utrzymują się długo i występują często lub w intensywny sposób, mogą być uznawane za nieprawidłowe.

Reakcje dzieci, które identyfikujemy jako agresywne, mogą wynikać z instynktu i dążenia do zaspokojenia własnych potrzeb. Niemowlęta automatycznie używają płaczu w tym celu, starsze dzieci mogą sięgać po dodatkowe środki, takie jak rzucanie przedmiotami czy uderzanie, a dzieci w wieku przedszkolnym wykorzystują słowa do osiągania swoich celów. Niemniej jednak przypisanie dziecku "wrodzonej agresywności" nie jest właściwe.

Małe dziecko bardzo szybko adaptuje konkretne postawy, będąc świadkiem zachowań osób dorosłych, innych dzieci, postaci z bajek czy nawet bohaterów gier komputerowych – doskonale potrafi je naśladować.

“Nie możemy oczekiwać, że maluch w ogóle nie będzie zachowywać się agresywnie, należy jednak takie reakcje poddać procesowi „socjalizowania”.”

Jak postępować w sytuacji agresywnego zachowania dziecka:

01

Ogranicz wypowiadane słowa

Im mniej, tym lepiej. Jeśli masz coś powiedzieć, to krótko i tylko raz, np. „widzę, że jesteś zły, ale nie zgadzam się na bicie/rzucanie krzesłem/gryzienie".

02

2. Skup się na swoim zachowaniu

Postaw granice, nie wypowiadając słów Może to być: usunięcie niektórych przedmiotów z otoczenia dziecka, odsunięcie się, by dziecko nie mogło nas uderzyć, przeniesienie dziecka w inne miejsce.

03

3. Pozostań spokojny

Twoje główne zadanie, gdy dziecko jest rozregulowane, to pozostać spokojnym i zapewnić wszystkim bezpieczeństwo.

Co jeszcze możesz zrobić

Wyreguluj swoje emocje.

Jeśli odpowiesz złością na złość, sytuacja tylko się pogorszy.

Nazwij emocje dziecka, oddziel je od zachowania dziecka.

Zaakceptuj i nazwij emocje dziecka, ale nie pozwalaj na agresywne zachowania.

Postaw granicę.

Możesz powiedzieć np. „Widzę, że chcesz mnie uderzyć. Widzę , że się bardzo zezłościłeś. Możesz być zły, to normalne, ale nie pozwolę ci mnie bić. Nie bijemy innych w złości".

Zaproponuj alternatywę.

Należy zaproponować dziecku, w jaki sposób może wyrazić swoją złość. Bezpośredni, krótki komunikat.

X Co pogarsza sytuację?

krzyczenie

zadawanie pytań typu „Czemu to zrobiłeś/aś?!”

próby racjonalnego tłumaczenia

mówienie „przestań!”

wykład i potok słów w stronę dziecka

ignorowanie dziecka i udawanie, że nic się nie dzieje

Przykładowe komunikaty rodzica do dziecka

„Nie wolno mnie uderzać, kiedy jesteś zły. Możesz powiedzieć: „jestem zły!”

„Nie chcę, żebyś rzucał krzesłem. Ale możesz rzucić pluszowym misiem albo swoją poduszką. Masz, proszę.”

“Widzę, że jesteś zła, ale nie zgadzam się na bicie mnie. Możesz krzyczeć, możesz tupać. Ale nie bić.”

“Nie.“ “Stop, stop.“ “A-a“ (poważny, spokojny, stanowczy ton).

Gdy dziecko jest bardzo agresywne i rozregulowane, to nie moment na rozmowę, dociekanie czy naukę nowych umiejętności. Próba porozmawiania z dzieckiem w momencie, gdy nad sobą nie panuje i jest agresywne, często pogarsza sytuację (tzn. dziecko wścieka się jeszcze bardziej).

Empatyczne komunikaty

. **„To jest dla ciebie teraz trudne”.** Przez to stwierdzenie pokazujesz, że 1) widzisz dziecko, 2) uznajesz jego uczucia, 3) jego uczucia są dla ciebie ważne, 4) że to minie)

2. „Razem z tym sobie poradzimy”. Kiedy dziecko czuje złość, może też czuć, że nie jesteśmy po jego stronie, że musi się bronić, że jest to sytuacja „ja vs oni”. Kiedy komunikujemy coś przeciwnego, pokazujemy się jako sprzymierzeniec dziecka w tej sytuacji i łagodzimy jego obronne nastawienie.

3. „Tak, czujesz, że to niesprawiedliwe/niefajne. Opowiedz mi o tym”. Zależy od stopnia dysregulacji dziecka, ale im częściej zachęcamy do komunikacji z nami i podzielenia się przeżyciami, tym częściej dziecko się uczy 1) akceptować swoje emocje; 2) rozumieć, skąd biorą się jego emocje; 3) skupiać się na poszukiwaniu rozwiązaniu problemu.
Jeśli proponujesz to dziecku, a ono na ciebie krzyczy, to oczywiście oznacza, że nie jest jeszcze na gotowe na rozmowę. Wówczas pozostań w ciszy obecny i skup się po prostu na byciu tu i teraz z dzieckiem (i zadbaniu o bezpieczeństwo).

Złość. Bycie wysłuchanym

„To, co najlepiej pomaga nam wszystkim w złości, to poczucie bycia wysłuchanym"

Możemy jako rodzice odczuć frustrację, jeśli używamy komunikatu „widzę, że jest ci trudno, to dla ciebie trudne, nie lubisz tego" jako formy kontrolowania emocji dziecka. Możemy wówczas czuć, że ten sposób nie działa, bo złość dziecku nie przechodzi.

Nie chodzi o to, by próbować zmienić emocje odczuwane przez dziecko. Chodzi tylko o to, by dziecko **zauważyć.**

To, że zauważamy, co dziecko czuje, nie oznacza też, że zgadzamy się z jego punktem widzenia albo że mamy zmieniać ustanowione przez nas granice.

Empatia polega na tym, że jesteśmy obecni tu i teraz, w tym momencie, gdy nasze dziecko coś przeżywa i po prostu się z nim spotkać (a nie próbować zmienić jego emocje).

Pamiętaj jako rodzic, gdy dziecko się złości

1. To jego uczucie, nie twoje.

2. Nie traktuj tego osobiście.

3. Sprawdź, jaka potrzeba kryje się za zachowaniem/emocją dziecka.

4. Mniej znaczy więcej (mało mówienia, wystarczy obecność tu i teraz oraz kontakt z dzieckiem).

Nie unikniemy złości

Należy się nastawić, że nasze dzieci będą czuły i przeżywały złość.

Powiedz sobie w duchu:
- to ok, że moje dziecko czuje się zezłoszczone. To ok, że ja się czuję teraz zezłoszczony
- emocje przychodzą i odchodzą. Ten moment nie potrwa wiecznie
- moje dziecko zachowuje się tak, jak najlepiej potrafi w tym momencie. Tak samo ja.
- nasza relacja – moja i dziecka – to jest mój priorytet

Czemu to, co robisz, gdy dziecko się złości, wydaje się nie pomagać twojemu dziecku?

1. Dziecko czuje się kontrolowane, niezrozumiane albo niewysłuchane.

2. Nie jest gotowe i potrzebuje więcej czasu na przeżycie swojej emocji

3. Wybrana przez ciebie aktualnie strategia nie odpowiada aktualnym potrzebom twojego dziecka (spróbuj zapytać dziecka: „czego byś teraz potrzebował?”)

4. Dziecko potrzebuje teraz przestrzeni = chce pobyć samo. (powiedz „Ok, będę tu na ciebie czekać, aż będziesz gotowy. Nie śpiesz się).

Rozmowa po sytuacji - na spokojnie

Byłeś bardzo zezłoszczona. Rozumiem. To normalne czuć złość, ja też czasem czuję się zła. Ale nie bijemy innych, nawet w złości. Za to co możemy wtedy robić?”

„Wcześniej byłeś bardzo zezłoszczony. To było dla ciebie trudne. Pomyślmy, co możesz zrobić następnym razem, żeby się poczuć lepiej, gdy będziesz zły. Masz jakiś pomysł?

„Jest okay być złym. Nie jest okay kogoś kopać, kiedy czujesz się zły”

Granice, które stawiamy, dotyczą zachowania. Nie emocji. Nie używamy granic, żeby kontrolować nasze dziecko. Ale po to, by było bezpieczne i po to, żeby dziecku przewodzić.

Rodzicielstwo (w tym bliskości) nie polega na tym, że akceptujemy wszystkie zachowania ze strony dziecka. Stawiamy granice, jak dziecko może wyrazić siebie. Ale nie kontrolujemy dziecka w zakresie, co ono wyraża. Gdy dziecko przeżywa silne emocje, to nie znaczy, że może się zachowywać w taki sposób, jak tylko chce. Może czuć się bardzo zezłoszczone… ale uczymy je, że nie może uderzać innych, nawet kiedy jest zezłoszczone.

Co jeszcze pogarsza sytuację, denerwując dziecko?

1. Ostry ton i agresywna energia

Często ważniejsze od tego, co się mówi, jest *jak* się to mówi.

Czasami dzieci reagują gwałtownie nie z powodu postawionej im granicy, ale ze względu na sposób, w jaki sposób zostało im to przekazane.

Energia, którą wnosimy do kontaktu z dzieckiem, ma znaczenie. Jeśli chcemy, by nasze dziecko było spokojniejsze, sami musimy być spokojniejszymi rodzicami.

Warto w sytuacji dużych emocji zadbać o to, by nasz głos był niższy, stanowczy i spokojny (a nie piskliwy, wysoki, “wkurzony”).

2. <u>Zadawanie pytań i oferowanie dziecku wyboru w sytuacji, gdy tak naprawdę nie uznajemy odmowy.</u>

Jeśli nie pytasz, tylko wydajesz polecenie, to nie używaj proszącej intonacji. **Powiedz po prostu dziecku, co chcesz, żeby zrobiło.** (Pomoże, jeśli przejdziesz w tryb zabawy).

„Czy ubierzesz swoje buty?” → „Ubierz buty, proszę. Ja chcę, żebyś teraz ubrał buty. (Buty chcą zjeść twoje stopy. Mniam mniam)”.
„Czy pójdziesz się umyć?” → „Idziemy się teraz umyć. (Chodź, pobawimy się pianą jak syrenki. Jestem syreeenkąąą i pragnę pianyyy)”.
„Czy chcesz sprzątać pokój?” → „Chodź, wrzucimy klocki do pudełka. (Zobaczę, czy uda mi się trafić z tej odległości. O! Punkt dla mnie. Wow. Ten klocek to chyba jest za trudny dla mnie, tylko prawdziwy sportowiec by go wrzucił. O, próbujesz? Wooow, nieźle!)”

Jeśli dziecko na nasze pytanie “ubierzesz się” odpowie szczerze „nie” (bo zapytaliśmy), to poczujemy się sfrustrowani i zinterpretujemy to jako przeciwstawianie się. Żeby temu zapobiec, w sytuacjach, w których tak naprawdę nie pytamy dziecka o zdanie, zamieńmy pytania na zdania oznajmiające i bezpośrednie wskazówki.

3. Stawanie po którejś stronie w czasie konfliktu między dziećmi

Rolą rodzica podczas konfliktu jest pomóc dzieciom wyrazić swoje potrzeby, uczyć konstruktywnego rozwiązania problemu, a nie być sędzią i kazać im załatwić sprawę w narzucony sposób. To często denerwuje dzieci i sprawia, że nie czują się wysłuchane.

4. Ignorowanie potrzeby kontaktu i uwagi dziecka

Czasami trudne zachowanie naszego dziecka jest tak naprawdę próbą zwrócenia na siebie naszej uwagi i wejścia z nami w kontakt. Skupiając się na besztaniu dziecka, możemy nie zauważyć, że w tym momencie po prostu nas potrzebuje.

Kurczę, coś dzisiaj nie masz najlepszego humoru. To pewnie był dla ciebie trudny dzień. Ty byłeś cały dzień w przedszkolu, ja wróciłam późno z pracy. Mało czasu spędziliśmy ze sobą. Przepraszam, synku.
Może chcesz teraz ze mną pobawić się klockami? Ja się chętnie w coś z tobą pobawię. Nie? A w co byś się chciał bawić?

Rozumiem, nie odpowiadasz. Może jeszcze czujesz się zły. Jeśli zmienisz zdanie, to ja będę czekać tutaj w pokoju. Możesz do mnie przyjść, jak będziesz gotowy, to wspólnie coś porobimy.”

5. Bardzo częsta zmiana zasad

Jeśli dziecko zachowuje się w jakiś sposób (np. skacze po kanapie) i jednego dnia się to jest ok, a drugiego nie jest ok, jest to dla dziecka niejasne i konfundujące.

Oczywiście, zasady można zmieniać i mogą one być zależne od różnych okoliczności, natomiast rzeczywiście dla dziecka może to być trudne i frustrujące.

Czego dzieciom nie mówić, gdy są wściekłe

1. ~~**„Weź głęboki oddech”**~~
→ sam zamodeluj, np. „Teraz jest nam trudno, Będę sobie głęboko oddychać, żeby uspokoić moje ciało”. Jeśli dziecko do ciebie dołączy, to ok, jeśli nie, też ok. Ale większa szansa na dołączenie, gdy dziecko nie poczuje się zmuszane.
2. ~~**„Co z tobą nie tak? Dlaczego taki jesteś? Czemu się tak zachowujesz?”**~~
→ „Wow, naprawdę jesteś teraz wkurzony. Jeśli chcesz, to ja chętnie posłucham, o co chodzi.”
3. ~~**„Przesadzasz”**~~
4. ~~**„Jeszcze chwila i nie będzie żadnego oglądania bajek wieczorem!”**~~
5. ~~**„Marsz do pokoju! Masz tam zostać, dopóki się nie uspokoisz!”**~~

Nie uczmy dzieci nigdy się nie złościć. Uczmy dzieci, *jak* się złościć.
Bądźmy konkretni w podpowiadaniu dzieciom, co mogą powiedzieć. Co mogą zrobić.
Krótkie, bezpośrednie komunikaty.

Praca nad agresją = poza sytuacją

1) książki o złości i agresji (o alternatywnych sposobach wyrażania złości)
2) szczera rozmowa z dzieckiem, podczas której koncentrujecie się na zrozumieniu dziecka, jego perspektywie, myślach i emocjach, które wywołały takie zachowanie, a nie na pouczaniu
3) nauka zachowania przez rozmowę i konkretne podpowiedzi
„Co robimy, gdy czujemy złość? Możemy powiedzieć „jestem zły", zrobić pauzę, pokrzyczeć. Czy bijemy wtedy innych? Nie. Używamy słów i naszej buzi. Możemy powiedzieć: „czuję się bardzo zły".
4) zabawa tematyczna, podczas której wcielacie się w role, odgrywacie scenę z niedalekiej przeszłości i prezentujecie różne pomysły zachowania się w tej sytuacji w zabawie, ćwicząc je z dzieckiem na zmianę
"To co, pobawimy się? Ja jestem misiem, który nie chce iść do kąpieli. I jestem bardzo zły! Aaaa! Czuję się bardzo zły, nie chcę się myć! Chcę jeść tylko miodek cały dzień! Będę tu stał i sobie krzyczał ze złości: aaaaa!". Teraz twoja kolej, masz misiaka, ale uważaj, bo jest ostro zezłoszczony i głośno krzyczy"

Im więcej śmiechu, zabawy i wygłupiania się z dzieckiem w czasie ćwiczeń, tym lepiej. Piosenki, wierszyki, "brzuchomówstwo" z wykorzystaniem pluszaków, śmieszne miny.

Praca nad agresją = poza sytuacją

Zalety zabawy dotyczącej złości:
- nauka nowych umiejętności
- pokazanie dziecku, że jest wiele możliwości zachowania w danej sytuacji (rozwiązania problemu)
- okazja do wzmocnienia pożądanego zachowania, okazania aprobaty
- okazja do wejścia w kontakt z dzieckiem.

Co warto zapamiętać: **mózg dziecka uczy się najlepiej, gdy dziecko jest spokojne**. Podczas odczuwania intensywnych emocji dziecko nie będzie się uczyć nowych rzeczy, bo jest to dla niego zbyt trudne.

Im bardziej wyregulowany i spokojny rodzic będzie podczas wybuchu agresji (mało mówiąc, pozostając w kontakcie i zapewniając bezpieczeństwo), tym szybciej dziecko zacznie się uspokajać. A następnie może spróbować z dzieckiem porozmawiać na spokojnie. A jakiś czas później spróbować w zabawie przećwiczyć, co dziecko może następnym razem zrobić.
Ze wspólnej zabawy dziecko nauczy się czegoś nowego i poczuje się lepiej dzięki ponownemu wejściu w dobry kontakt z rodzicem.

Czyli co możesz robić jako rodzic? Małe podsumowanie

1. Respektuj granice i życzenia dziecka (daj mu czas, nie naciskaj).

2. Nie próbuj zmieniać emocji dziecka. Skup się na zachowaniu swojego spokoju.

3. Modeluj sposoby zachowania się w złości, gdy *sam* jesteś sfrustrowany. Dzieci chętnie nas naśladują.

4. Dużo strategii ćwicz z dzieckiem, gdy jest spokojne i wyregulowane.

Granice

Rodzic ma prawo postawić granice.

A dziecku ma prawo mu się to nie podobać i może je to złościć.

A rodzic nie musi z tego powodu rezygnować z granicy.

Natomiast nie rezygnując z postawionej granicy, rodzic może wyrazić empatię wobec emocji dziecka.

Nie, nie możesz otworzyć okna i wyjść przez nie z piątego piętra.

Rozumiem, bardzo chciałeś otworzyć okno. Chciałeś zobaczyć, jak tam jest. I teraz cię to wkurzyło, że nie pozwoliłam ci je otworzyć. Rozumiem, że cię to zezłościło, że ci nie pozwoliłam. Tak, to może wkurzyć, że mama czegoś nie pozwala, ale to niebezpieczne, synku, więc nie zmienię zdania. Możesz się złościć, ile potrzebujesz.

(Dopiero gdy dziecko się uspokoi, przegadaj uzasadnienie, bo wcześniej to może nie mieć sensu - że wychodząc przez okno, można wypaść. Dziecko nie myślą przyczynowo-skutkowo w tym wieku, a poza tym w nerwach naprawdę może je to nie obchodzić).

Granice. Przykładowe komunikaty

Mówienie nie i stawianie granic **jest całkowicie ok.**

„Nie, nie możemy teraz iść. Wiem, że bardzo chciałeś. Przepraszam, na razie nie pójdziemy.”

„Moja odpowiedź brzmi nie, nie puszczę ci teraz bajki. Wiem, że nie to chciałeś słyszeć. Pewnie czujesz się zezłoszczony. Możesz się czuć zezłoszczony. Rozumiem. Przyjdź do mnie, jak będziesz gotowy, pobawimy się w coś”.

„Nie, nie możemy. Jeśli się zezłościłeś, rozumiem. Możesz mi powiedzieć, jak bardzo się zezłościłeś: mało, średnio czy dużo. To nie zmieni mojej odpowiedzi, ale dalej chcę cię usłyszeć”.

Dziecko zawsze szczęśliwe nie jest celem i nie jest to możliwe. Nie bój się swojego „nie”. W tym samym czasie, **nie spodziewaj się, że dziecko zareaguje pozytywnie na twoje „nie” bez sprzeciwu ani trudnych emocji.**

Gdy widzimy niepożądane zachowanie. Możliwe strategie

1. Postaw werbalnie granicę (powiedz dziecku wprost)
„Nie pozwolę ci rzucać samolotem, bo może uderzyć twoją siostrę albo się zniszczyć”

2. Propozycja (przekierowanie uwagi)
„Ej, bawimy się w berka? Ja gonię! Berek!”

3. Dwie propozycje, a jedną kontroluje dorosły i jest mało atrakcyjna
„Hej, widzę, że rzucasz plasteliną, więc już chyba skończyłeś się bawić. Możesz się nią bawić tu przy stoliku albo na razie ją schowamy”

Najlepsza rzecz, którą można zrobić, by ograniczyć agresywne zachowania?

Nauczyć, jak próbować rozwiązywać konflikt samodzielnie

Nauka rozwiązywania konfliktu

1) Pomóż dziecku zidentyfikować i nazwać emocje

Podczas konfliktu, nazwij uczucia dziecka.

To w porządku, jeśli nie uda ci się trafić w 100%, dziecko cię poprawi.

Możesz np. powiedzieć:
„Chyba się zezłościłaś, że on zniszczył twoją wieżę. Zgadza się?”
„Czy jesteś teraz zły, bo ona nie chce się bawić w berka?”

Nauka rozwiązywania konfliktu

1) Pomóż dziecku zidentyfikować i nazwać emocje

2) Pomóż dzieciom w komunikacji między sobą

Przekieruj dzieci i zachęć je do komunikacji ze sobą (nie rób tego za nie).

Możesz podpowiedzieć, jakich konkretnych słów mogą użyć, ale zawsze zachęcaj dzieci do bezpośredniej komunikacji i próby rozwiązania konfliktu.

O co chodzi, Bartek? Ty bawiłeś się teraz autkiem? Aha. A Ty, Kasia? Też chcesz autko? No tak. To powiedz do Bartka: “Ja chcę autko. Czy mogę?”

Bartek, ty chcesz dać teraz Kasi autko czy chcesz się jeszcze nim pobawić? (“Chcę się jeszcze pobawić”). To powiedz Kasi “dam ci, jak skończę”.
Albo: to powiedz “nie, nie możesz”.

Kasiu, chcesz zaczekać tutaj na autko czy chcesz czekać, bawiąc się w coś innego (np. klockami)? Chcesz tu poczekać, tak? Rozumiem. Chciałaś autko. Czekanie nas woją kolej jest trudne.

Nauka rozwiązywania konfliktu

1) Pomóż dziecku zidentyfikować i nazwać emocje

2) Pomóż dzieciom w komunikacji między sobą

3) Zachęć do rozwiązania problemu dzieci

„Hmm, oboje chcecie mieć to samo autko… Macie jakiś pomysł, jak to rozwiązać?”

Gdy nie pada rozwiązanie, podpowiedz, np. :
„Może najpierw jedna osoba może się bawić, a gdy skończy, będzie zmiana i druga będzie się bawić?”
“Może się wspólnie pobawicie w strażaków?”

Nauka rozwiązywania konfliktu

1) Pomóż dziecku zidentyfikować i nazwać emocje

2) Pomóż dzieciom w komunikacji między sobą

3) Zachęć do rozwiązania problemu dzieci

4) Daj dzieciom spróbować rozwiązać konflikt.

Gdy dzieci zaczynają się o coś spierać - poczekaj chwilę i popatrz, czy potrzebują twojej pomocy, czy też poradzą sobie same.

Wspieraj, a nie wyręczaj. “Ty masz zrobić to, a ty to”. “Masz jej to oddać”.

Jeśli jako dorośli będziemy szybko i automatycznie rozwiązywać konflikty za dzieci, to nie nauczą się one same radzić w takich sytuacjach. W sytuacji konfliktu będą polegać na dorosłym, a bez niego nie będą wiedzieć, co zrobić.

Przykładowa rozmowa z dziećmi - krok po kroku:

kłótnia o puzzle (jedno dziecko przyszło i bez pytania zabiera puzzla, drugie protestuje i zaczynają sobie nawzajem wyrywać)

„Hej, hej, co tu się dzieje? Ty chcesz razem z nim układać puzzle? To zapytaj: «Czy mogę z Tobą poukładać puzzle?»”
„A ty się zgadzasz, żeby ona układała z tobą puzzle? Czy chcesz sam układać?” (odpowiedź: „Chcę sam”) - „To powiedz: Ja chcę teraz sam układać puzzle. Jak skończę układać, to ci powiem.”
„Ty chcesz układać puzzle razem, a ty chcesz sam… Macie jakiś pomysł, jak to rozwiązać?” Dzieci milczą, więc podpowiedz: „To może będziecie układać na zmianę: najpierw ty, a potem ty. Czy wam to pasuje? Tobie to pasuje, Aniu?
„Nie! Ja nie chcę na zmianę! Ja chcę teraz, on ma mi dać!”
„Możesz poczekać, aż kolega skończy układać i wtedy będzie twoja kolej. Chcesz czekać tutaj czy chcesz czekać, bawiąc się w coś innego?”
Nazwij emocje dziecka. „Wiem, czekanie na swoją kolej jest trudne.”

Konflikty są normalne.

Ponieważ nasze dzieci będą doświadczać konfliktów między sobą, niezależnie co byśmy zrobili, ważne, żeby uczyć je, jak w konstruktywny sposób je rozwiązywać.

Konflikty to coś normalnego. Nie jesteśmy w stanie urządzić świata tak, żebyśmy zawsze we wszystkim się ze sobą zgadzali. Dzieci dość często się kłócą, np. chcąc tę samą zabawkę. Ważne, że zamiast uczyć dzieci uciekać od konfliktów czy rozwiązywać za nie wszystkie ich problemy, trzeba dzieci uczyć, co mogą zrobić, gdy napotykają jakiś problem. Jak rozmawiać, by wyrazić swoje potrzeby i szukać rozwiązania.

Interweniowanie w konflikcie. Rodzic to nie sędzia

Interweniowanie w konflikcie nie powinno polegać na szukaniu winnych, na oskarżaniu, karaniu czy narzucaniu gotowych rozwiązań. Zdecydowanie wystarczy przypomnienie o zasadach oraz wspólne poszukanie rozwiązania (ważne, aby angażować w to dzieci, bo w ten sposób uczą się rozwiązywania konfliktów przez szukanie kompromisów).

Naucz kominikatów (do konfliktów)

Stop

ja chcę...

nie chcę

nie

czy mogę?

przestań!

to dla mnie ważne

?

Co jeśli inne dziecko przekracza granice naszego?

Naucz:
- możesz się odsunąć i odejść
- powiedz „nie chcę! Stop! Nie rób tak!”
- pójdź do dorosłego i powiedz, co się dzieje.

Interwencja - kiedy rodzic/dorosły powinien interweniować?

- gdy bezpieczeństwo którejś z osób jest zagrożone
- pomiędzy dziećmi jest duża nierównowaga sił (choć tutaj nie zawsze)
- dziecko wprost prosi o pomoc

Konflikt między dziećmi - krok po kroku (2):

*Przykładowa sytuacja: „Wyrywanie drugiemu dziecku samochodu”

1) zidentyfikowanie **potrzeb dzieci** (zapytanie każdego dziecka „Czego byś chciał?”)
2) zapytanie dzieci, **jak ich zdaniem mogą osiągnąć swój cel** („To co możesz zrobić, jeśli chcesz się bawić samochodem, który ktoś trzyma?”)
3) ewentualna **podpowiedź** („To możesz wtedy kogoś zapytać „czy mogę ten samochód?”… / albo poczekać na swoją kolej, aż ktoś skończy się bawić. To czy chcesz teraz zapytać teraz kolegi? Czy wolisz poczekać, aż skończy się bawić?)
4) **zachęta do zadania pytania drugiemu dziecku** („Czy mogę teraz pobawić się tym samochodem?” i uszanowanie odpowiedzi „Nie”, jeśli padnie)
*jeśli jedno dziecko się podzieli, to pochwalić oboje. Jeśli nie, to:
5) **propozycja aktywności** (Czekanie na swoją kolej jest trudne. Czy wolisz poczekać na swoją kolej tutaj czy może wolisz poczekać, bawiąc się w coś innego?)
6) **pochwalenie** (super, świetnie sobie poradziłeś, fajnie, że pogadaliście.)

***Przypomnienie zasad** np. „Czy możemy wyrywać komuś rzeczy, które trzyma w ręce? Nie. Ale możemy zawsze kogoś zapytać „Czy mogę wziąć twoją rzecz?”. A jak się nie zgodzi, to poczekać, aż skończy się nią bawić. (i uznanie emocji) Czekanie na swoją kolej jest trudne.

Perfekcyjne dzieci

Bardzo często dzieci są karane za bycie ludźmi.

Nie wolno im mieć złego humoru, złego dnia, niemiłego tonu, niechętnego nastawienia.

Wymagamy od dzieci ideału, natomiast my nawet jako dorośli nie jesteśmy perfekcyjni, tym bardziej 24 h/dobę.

Musimy przestać stawiać naszym dzieciom wyższe wymagania niż stawiamy samym sobie.

Presja bycia idealnym rodzicem nie pomoże stać się nam idealnym rodzicem

Nie pomoże nam zarzucanie sobie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrymi rodzicami i że cały czas robimy za mało. Nie pomoże nam, gdy uznamy, że musimy wychować idealne dziecko, które nigdy nie popełnia błędów. Każdy popełnia błędy i ma do tego prawo. Zwłaszcza dziecko, które dopiero się uczy.

Bądźmy dla siebie wyrozumiali i traktujmy różne trudne sytuacje jako okazję do rozwoju, a nie do samobiczowania lub oskarżania innych o bycie nieidealnym.

Przedszkole. Powody trudnych zachowań dziecka

- nisko rozwinięte kompetencje społeczne
- problemy z kontrolą impulsu
- przestymulowanie
- problemy z uczeniem się
- niestałe, zmieniające się zasady
- naśladowanie zachowań innych dzieci
- zmiany w środowisku domowym
- zmiany w życiu dziecka
- trauma, zaburzenia i inne problemy natury psychicznej

Współpraca rodziców i przedszkola

Współpraca rodziców i nauczycieli w kontekście wspierania dziecka w rozwijaniu kompetencji emocjonalno-społecznych jest bardzo ważna.

Nauczyciele wspierają dziecko na terenie przedszkola, m.in. edukując dziecko oraz reagując na bieżąco na to, co się dzieje, a rodzic wspiera dziecko w domu, m.in. omawiając różne sytuacje, rozmawiając i ucząc dziecko, co może zrobić (np. w sytuacji kłótni o zabawkę - co może powiedzieć, jak się zachować).

Współpraca rodziców i przedszkola

Przykładowe pytania na linii rodzic-nauczyciel

1. Co spowodowało to zachowanie mojego dziecka? Co się działo tuż przed wystąpieniem tego zachowania?
2. Czy to zachowanie kiedyś już wystąpiło? Jeśli tak, to czy zachowanie uległo zmianie, np. występuje częściej lub rzadziej, poprawiło się albo pogorszyło?
3. Jak Pani myśli, jaka jest możliwa przyczyna zachowania mojego dziecka i dlaczego?
4. Jak reagujecie na to zachowanie mojego dziecka? Jak ono z kolei reaguje na wasze działania?
5. Jak zamierzacie Państwo działać dalej z tym zachowaniem mojego dziecka? Czy jest jakiś plan wsparcia?
6. Co ja mogę zrobić jako rodzic, żeby wesprzeć moje dziecko w domu w związku z tym zachowaniem?

Złoty środek

Nie chodzi o to, żeby rodzice rozwiązywali za dziecko wszystkie trudności.

Nie chodzi też o to, żeby zostawiać dziecko z problemem całkowicie samo.

Dzieci potrzebują i **wsparcia**, i **pola do własnych prób**.
Rolą rodzica jest być obok – wspierać, rozumieć, dodawać odwagi.

Jednocześnie dziecko wchodząc w relacje z rówieśnikami i uczestnicząc w życiu grupy, musi mieć możliwość samo ćwiczyć różne sytuacje: dogadywać się, szukać rozwiązań, przeżywać konflikty i godzić się – na miarę swoich możliwości.
Warto, aby

- dziecko wiedziało, że zawsze może liczyć na rodzica, na jego wsparcie i przewodnictwo (i w razie potrzeby rodzic mu pomoże - “w razie czego jestem obok”)
- ...ale też miało szansę najpierw spróbować poradzić sobie samo.

Nie nauczysz dziecka zachowywać się lepiej,
sprawiając, że poczuje się gorzej.

Gdy dziecko czuje się lepiej -
zachowuje się lepiej.

- Pam Leo

Dziękuję za uwagę

Aleksandra Łabowska-Chowaniec

Masz pytania? Chcesz się umówić na spotkanie?
Skontaktuj się: psycholog.mp34@op.pl