

Wyciszenie w walce z agresją . Współpraca rodzica z nauczycielem.

We współczesnym świecie coraz więcej dzieci wykazuje nadpobudliwość i niepokój. Dlaczego tak się dzieje? Co można w tej sytuacji zrobić? W moim artykule postaram się znaleźć odpowiedzi na te pytania oraz to jak pomóc takim dzieciom. Jak sprawić aby dziecko się wyciszyło...

Dzieci doświadczają nadmiaru bodźców – niemalże z każdej strony są atakowane.

W telewizji bądź w Internecie dziecko może się spotkać z niewłaściwymi grami , bajkami czy filmami, w których są treści niedostosowane do wieku i niepozbawione agresji.

Dlatego tak ważna jest kontrola rodzicielska, nad tym w jaki sposób dziecko dysponuje swoim czasem. Dzieci uczą się przez naśladowanie, powielają to, co zobaczą np., gdy w ich ulubionej bajce bohater bije innych, mogą przenieść to do własnej zabawy(dziecko myśli, że jest to zachowanie akceptowalne, skoro w bajce tak się dzieje). Dlatego rolą nauczycieli oraz rodziców jest utrwalanie u dzieci pozytywnych wzorców zachowania na własnym przykładzie; pokazywanie im jak poradzić sobie podczas napadu złości czy gniewu, (np. gnieciecie papieru, darcie go, deptanie, formowanie kuli papierowej, rzucanie nią z całą siłą w ścianę). Często zdarza się, że dzieci w grupie przedszkolnej mają problem z dłuższym skupieniem uwagi podczas słuchania krótkiego utworu , (jakim jest np. wiersz), czytanego przez nauczycielkę; dlatego warto jest wdrażać je do wyciszenia się, np. poprzez słuchanie muzyki relaksacyjnej, pomocne może być także ustalenie stałego rytmu dnia, czyli o tej samej godzinie kładą się spać i zasypiają, czy spożywają posiłki. Podobna sytuacja jest w przedszkolu, gdzie taki rytm dnia jest zachowany . Przedszkolaki wiedzą, co następuje po sobie, kiedy są posiłki , zajęcia czy zabawa. Jeśli te rytmy są zachowane, dzieci stają się zrównoważone, ponieważ czują się bezpiecznie i wiedzą, co stanie się za chwilę.

Jak jeszcze możemy pomóc małemu człowiekowi uspokoić się, wyciszyć ? – w domu jak i w przedszkolu można stosować jednakowe metody:

- wyciszenie przed snem poprzez czytanie bajki na dobranoc. Również w trakcie dnia, czytanie bajek jest świetnym pomysłem na wyciszenie dziecka ale także sposobem na poradzenie sobie w sytuacjach , którym towarzyszy lęk.
- muzykoterapia w dzisiejszym świecie jest formą łatwą do realizacji, ponieważ nawet w Internecie można znaleźć muzykę klasyczną dla dzieci. Należy pamiętać, że dobra muzyka relaksacyjna powinna cechować się tym , że jej tempo to około 60 uderzeń na minutę ; jest dostosowana do pulsu w momencie odpoczynku. Należy podkreślić również ,że u dzieci w wieku przedszkolnym, takie muzyczne odprężenie nie może przekraczać 5- 6 minut. W połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi i relaksacyjnymi stanowi całkiem ciekawe rozwiązanie.
- przechodząc dalej - masażyki pozwalają rozładować napięcie emocjonalne, doskonale odprężają – zmniejszają napięcie mięśniowe, uwrażliwiają zmysł dotyku a także wzmacniają relację między rodzicem a dzieckiem.

- kolejną propozycją są ćwiczenia relaksacyjne. Można wprowadzić je dzieląc na cztery tematy. Dzielimy je na pory roku, to co jest stałe i co dzieci znają. Dostosowujemy ćwiczenia do pory roku. Dzięki tym ćwiczeniom, uwaga dzieci będzie odwrócona od „sztucznego” zewnętrznego świata ku rzeczywistości wewnętrznej. Co za tym idzie dzieci będą mogły się lepiej skoncentrować i całkowicie poświęcić jednej sprawie. Przede wszystkim jednak należy ograniczyć poziom hałasu, kontrolować działalność dziecka, obserwować je. Zapewniać mu stały rytm dnia, zapewnić miejsce do odpoczynku, wyciszenia.
- z całą pewnością pomocna może okazać się rozmowa z dzieckiem na temat jego uczuć, to my dorośli nadajemy właściwy kierunek rozwoju naszych pociech oraz powinniśmy znaleźć sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami, jakie towarzyszą przedszkolakom.¹

Opracowała:
mgr Iwona Raćławska



Obraz ze strony :

<https://www.nebule.pl/jak-odstawic-dziecko-od-piersi-w-lagodny-sposob/>

¹ Opracowanie na podstawie książek R. Portmann pt. „Gry i zabawy przeciwko agresji” oraz G. Haug – Schnabel pt. „Agresja w przedszkolu”