



Trening zastępowania agresji

MGR PSYCHOLOGII

MONIKA KRAWIEL

Trener TUS i Oligofrenopedagog
Pedagog Wczesnoszkolny,
Terapeuta dzieci z ASD

Agresja jest udziałem słabych. Słabych duchem. - Andriej Dżakow

Argumentów zabrakło, to pięści w ruch poszły... - Andrzej Pilipiuk

Sprzeciw wobec agresji jest nie tylko usprawiedliwiony, lecz także konieczny. - Herbert Spencer

Agresja słabo pomaga w radzeniu sobie ze smutkiem, bo buduje dystans, kiedy właśnie potrzebna jest bliskość. - Miłosz Brzeziński

Coraz to nowe badania wykazują, że jedynym sposobem zredukowania przemocy jest nieustanne eliminowanie niesprawiedliwości powodujących frustracje, które często prowadzą do wybuchów gwałtownej agresji. - Elliot Aronson,



AGRESJA OKIEM TWÓRCÓW, WPISUJĄCYCH SIĘ W BADANIA
NAUKOWE...

Agresja, dlaczego wciąż uwodzi...?

AGRESJA MYLNIE KOJARZONA JEST Z SIŁĄ.

Już jako dzieci bywamy agresywni i niestety w zależności od płci jesteśmy różnicowani w okazywaniu naszych emocji.

Choć w wieku 2 lat zarówno u dziewczynek jak i u chłopców występują takie objawy jak płacz, krzyk czy bicie, to już w wieku 3 lat pojawia się pewne zróżnicowanie form agresji.

Dziewczynki bowiem częściej krzyczą, hałasują, pojawia się agresja werbalna. Chłopcy z kolei częściej biją, pojawia się agresja fizyczna. **Skąd te różnice?**

W PRZYPADKU PŁCI MĘSKIEJ WYSTĘPUJE SŁABSZE WYCISZANIE PRZEJAWÓW AGRESJI A NAWET POJAWIA SIĘ CHWALENIE ZA PODJĘTĄ WALKĘ.



**PRZEMOC PSYCHICZNA, WERBALNA –
WCIAŻ ZBYT NIEWIDZIALNA**

Frustracja, lęk, złość = agresja

Dzieci najczęściej poprzez złość wyrażają dokładnie takie same emocje: **lęk, niepokój, poczucie zagrożenia, stratę kontroli, niezaspokojone potrzeby**. Tak więc kiedy dziecko się złości, kiedy jest agresywne, tak na **prawdę cierpi**. Kiedy teraz wiesz, że Twoje dziecko cierpi, to co poczujesz widząc je w napadzie szału? Czy nadal będziesz się na nie złościć?



Jeśli facet nie umie się bić powiedzą, że to ciepła klucha, a może nawet ..

Stereotypy, rodzące agresję, że mężczyzna jest prawdziwym facetem tylko wtedy, gdy ujawnia zachowania agresywne.

Oczywiście to bzdury. Płeć jest bowiem zdeterminowana przez inne cechy niż to, czy ktoś potrafi i lubi się bić, strzelać etc.

Jest przecież mnóstwo kobiet bardzo agresywnych, które wcale nie stają się z tego powodu mężczyznami.



„Oj, chłopak i taki mazgaj? Płaczą dziewczynki i małe dzidziusie”

Niezależnie od płci i od wieku mamy prawo do emocji.

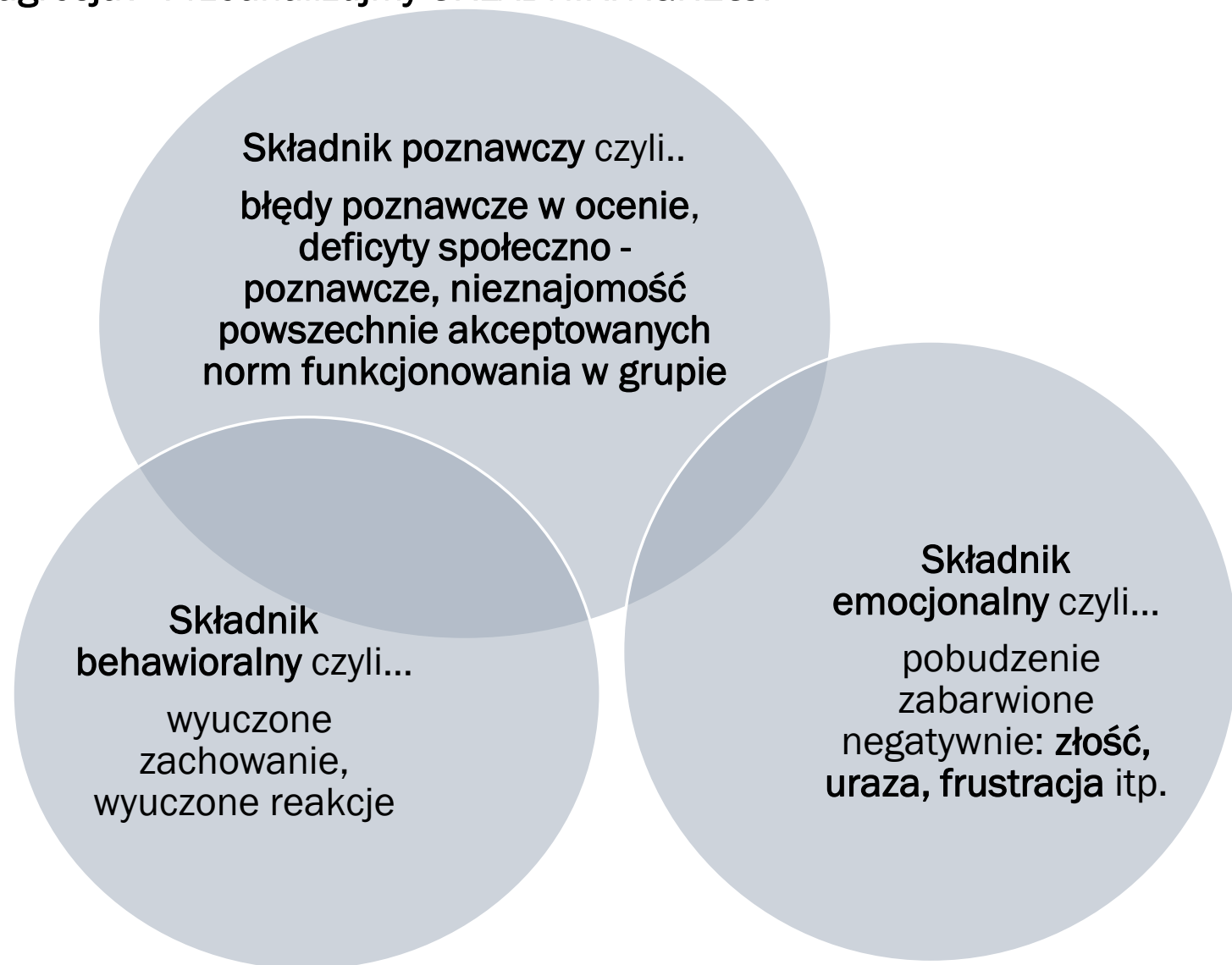
- ❖ Mężczyźni od samego początku procesu rozwojowego są uczeni, że emocje wskazujące na słabość w szeroko pojętym znaczeniu są zarezerwowane dla świata kobiecego.
- ❖ Nigdy nie mów: **Taki duży a płacze!!**
Płaczesz jak baba. Nie sugeruj dziewczynkom, że są nadwrażliwe ze względu na płeć. Blokujesz i negujesz emocje. **Emocje są dobre!**
Naucz je nazywać i wyrażać.
- ❖ Wiele osób nadal ma problem z zaakceptowaniem tego, że to nie płeć determinuje sposób wychowania.
- ❖ Badania pokazują, że chłopcy są bardziej wrażliwi już na etapie życia zarodkowego. Tymczasem w życiu kulturowo wymaga się od nich więcej siły i odwagi. Gdy jakimś rodzicom „trafi się” egzemplarz wrażliwy, delikatny, płaczliwy – pojawia się rozczarowanie. **Wszyscy, niezależnie od płci (i od wieku!), mamy prawo do emocji.**
- ❖ Dlatego torując drogę dziewczynkom, nie zapomnijmy dać przestrzeni też chłopcom – by mogli być sobą i rozwijać własny potencjał.

Skąd ta agresja? Przeanalizujmy SKŁADNIKI AGRESJI

PODSTAWOWE DEFINICJE

AGRESJA = forma zachowania, której celem jest wyrządzenie szkody (Baron, Richardson, 1994)

PRZEMOC = agresja skierowana na osobę (Goldstein, Glick, Gibbs, 2004) cechy: jawne, wyuczone



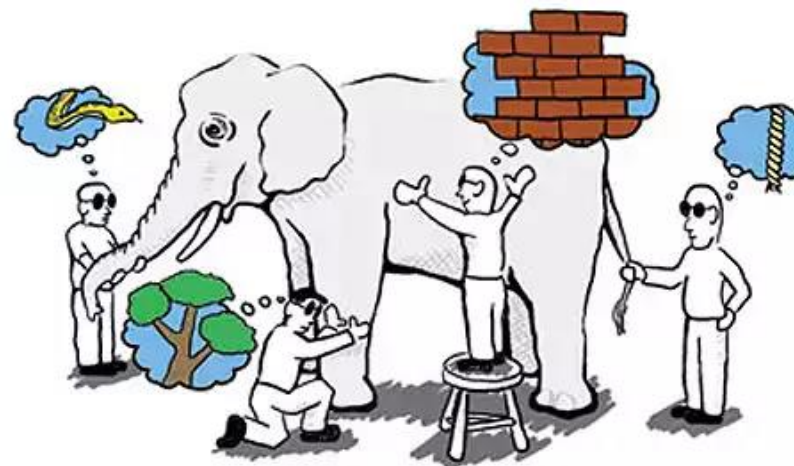
Błąd poznawczy - co to znaczy w praktyce ???

Nie jesteśmy w stanie wszystkiego zarejestrować, przemyśleć i zareagować na to. Dlatego też stosujemy uproszczone metody myślenia.

Jeżeli Ty lub Twoje dziecko wykazujecie problemy z właściwą analizą sytuacji - sprawdź czy Ty i Twoje dziecko nie jesteście zbyt zmęczeni, zestresowani lub/i przeładowani nadmiarem bodźców. Może borykacie się z nadmiarem zadań, informacji? Może wystarczy większa dawka snu, bardziej regularny tryb życia = przewidywalny.

ZaTRZYMAJ SIĘ Na Chwilę!

Błąd poznawczy = droga na skróty w myśleniu = oszczędność poznawcza = sposób na nadmiar informacji w sytuacji ograniczenia zmęczeniem, brakiem pełnych informacji



Zadaj sobie pytanie: *Czy na pewno musisz to wszystko robić?*

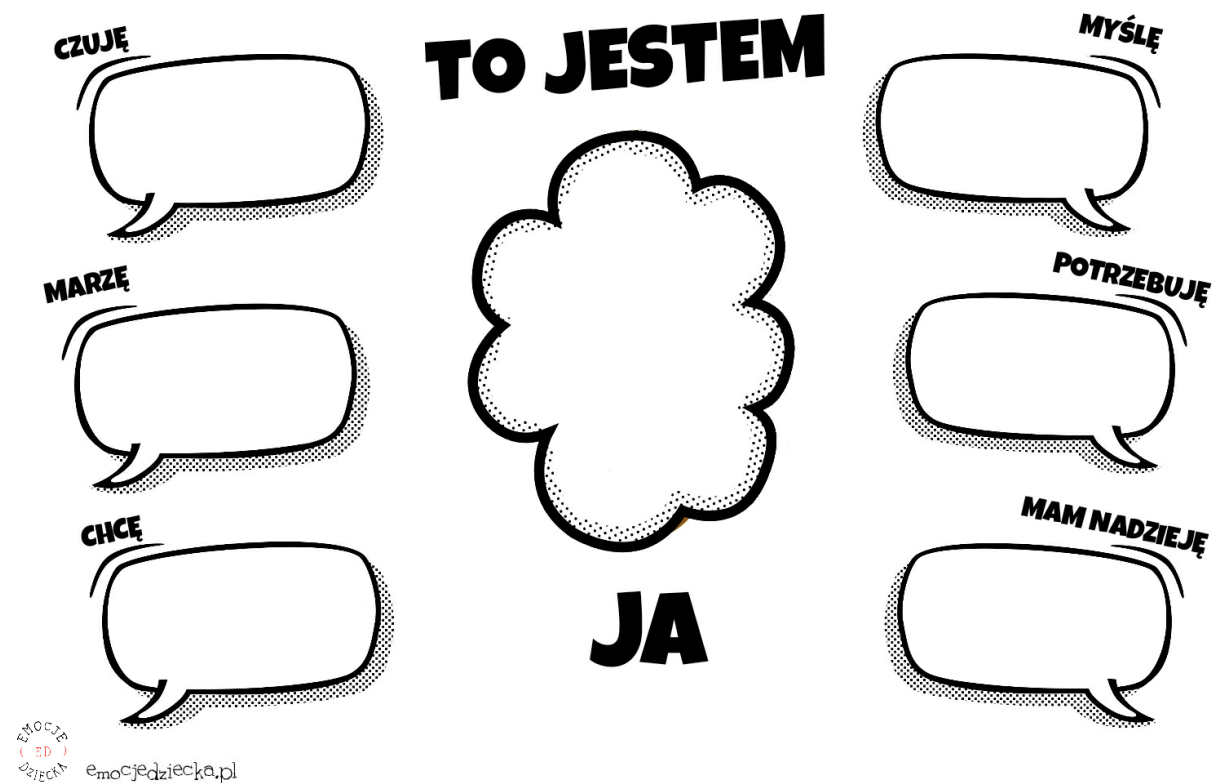
1. Prowadź bardziej higieniczny tryb życia - śpij min. 7/8 h.
2. Naucz się odmawiać kiedy jesteś wyczerpany i mówić co czujesz.
3. Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, zobacz jak zmienia się Twoja okolica, porozmawiaj o tym z Dzieckiem.
4. Zjedz powoli posiłek, rozkoszując się jego smakiem, opowiedz o tym Dziecku (proste ćwiczenie Mindfullnes). Przypomnij sobie jak smakowały owoce, czekolada jak była/eś Dzieckiem ;-).

Błędy poznawcze
włączają emocjonalny
składnik agresji =
pobudzenie zabarwione
negatywnie: złość,
uraza, frustracja itp.

Niewłaściwa ocena sytuacji wynika
również z braku zrozumienia potrzeb
drugiej strony. **Problemy z**
rozpoznaniem swoich potrzeb
korelują z brakiem umiejętności
zrozumieniem innych ludzi.

Złość narasta, gdy myślę, że ktoś
specjalnie chce mnie skrzywdzić, gdy
nie rozumiem, że zasady służą nam
WSZYSTKIM.

PROFILAKTYKA AGRESJI - NAUCZ DZIECKO ROZPOZNAWAĆ I NAZYWAĆ EMOCJE, MÓWIĆ O POTRZEBACH



Pomagaj sobie i dziecku opracowywać „protokół” zachowania = Jeżeli... To...

Ktoś popycha mnie w szatni, bo jest tam ciasno ... niecierpliwi się, bo jest mu gorąco..

Odsuwamy od dziecka wizję, że ktoś mu robi krzywdę celowo – celowość skłania do odwetu. Celowość sugeruje, że coś jest ze mną nie tak jak trzeba, skoro inni mnie atakują.. Obniża finalnie samoocenę. Czy chcemy aby nasze dziecko wyrosło na jednego z tych kierowców, którzy upatrują złośliwości w awaryjnym hamowaniu ;-).

Jeżeli ktoś popchnie mnie w szatni i się zdenerwuję, to np. i tu dobrze byłoby gdyby autorem pomysłów było samo dziecko (pyt. pomocnicze: Jak myślisz, co wtedy zadziała, co pomaga nie bić się, co można inaczej niż popychanie?):

- Wezmę głęboki oddech i powiem mu żeby tego nie robił
- Zgłoszę Pani jeżeli sytuacja się powtórzy
- Jeżeli ktoś będzie chciał zjeżdżać przede mną , to powiem mu zaczekaj dwie sekundy - teraz Ja.
- Następny raz zjedziesz pierwszy.

Uwagi: Skąd ta precyzja w liczeniu? *Chwila Rodziców* może oznaczać dla dzieci całe miliony lat. Zapewne nie jeden raz naciągnęliście Państwo przysłowiową minutę do 10 i byliście rozczarowani zachowaniem dziecka.



Etiologia agresji w okresie dorastania

Agresja jest nabywana na jeden z dwóch sposobów:
bezpośrednio i pośrednio (Bandura, 1973)

Dzieci agresywne są opisywane jako: walczące, przeszkadzające, okazujące brak szacunku, złośliwe, kłótniwe, kwestionujące, skłonne do zwracania na siebie uwagi, z niskim poczuciem winy.

Z początku uważano agresję za instynktowne zachowanie człowieka, wojowniczą energię, która musi zostać uwolniona. **Jest to tylko wygodny MIT.**

Bezpośrednie uczenie agresji = doświadczanie wzmocnień = kiedy agresywne zachowanie przynosi oczekiwany, upragniony skutek.

Pośrednie Uczenie agresji = obserwowanie innych, którzy zachowują się agresywnie, a następnie za to zostają nagradzani (np. otrzymują to o co walczyli).

Tzn. ...?

Badania wykazują, że agresja jest zachowaniem wyuczonym przez obserwację, naśladowanie, bezpośrednie doświadczenie i powtarzanie zachowań.



Gdzie dzieci uczą się agresji najczęściej?!

- DOM
- SZKOŁA
- RÓWIEŚNICY
- MEDIA
- GRY

*Program zastępowania agresji,
Arnold p. Goldstein, Barry Glick,
John G. Gibs*



Agresja: źródła

1. Uczenie się :

- *Widzę, że oplaca się być agresywnym.. Siłą otrzymuje się to czego się pragnie;*
- *Doświadczam, że siłą można kogoś zmusić do pożądanых zachowań*
- *Przecież to jedyny język jaki znam*

2. Teoria deprywacji potrzeb :

- *Agresja jako reakcja na frustrację*
- *Próba zwrócenia na siebie uwagi : Zobacz jestem, cierpię..*
- *Nie potrafię inaczej poradzić sobie ze smutkiem, lękiem, złością, rozczarowaniem.. – naucz mnie*
- *Jestem zmęczona/y, wokół dzieje się zbyt dużo, nie rozumiem tego wszystkiego, nie rozumiem Waszych min, problemów, boję tego..*

3. Teoria działania instynktownego:

- *Świat jest zagrażający, muszę walczyć, żeby przetrwać;*
- *Nie rozumiem zasad panujących w moim świecie, więc robię to co podpowiada mi natura: zaciskam żeby i pięści.. Naucz mnie jak reagować inaczej. Naucz mnie mediacji.*
- *Jestem przekonany, że ludzie są źli i ich intencje zawsze mają mnie zranić, więc biorę odwet. Pomóż mi zrozumieć, motywy innych. Może też są zmęczeni...*
- *Kiedy jestem zmęczona/y odwołuję się do pierwotnych instynktów. Naucz mnie wypoczywać, żebym mógł myśleć o tym co robię. Usuń z mojego życia bodźce, które uniemożliwiają mi spokojne uczenie się.*

Agresja wg. różnych Badaczy ma wiele źródeł...

W teorii uczenia się agresji pierwszym miejscem, gdzie się jej uczymy, jest DOM.

Dziecko może przejawiać agresję, kiedy zachowanie rodziców cechuje skłonność do:

- Irytacji i braku konsekwencji
- Rodzicielskie ciepło i czułość są rzadko okazywane
- Kiedy nadzór rodzicielski jest niewielki, nie istnieje w ogóle lub kiedy jest zbyt ścisły i surowy



AGRESJA U DZIECI NIE JEST ZJAWISKIEM RZADKIM.

Poprzez agresywne zachowanie dziecko próbuje sobie radzić z samym sobą i swoimi emocjami – agresję przejawiają już nawet bardzo małe dzieci.

Agresja to nie jest złośliwość dziecka!

Dziecko jest agresywne bo nie potrafi sobie poradzić z dręczącymi go problemami.

Agresja u dzieci zdarza się często, bo dzieci jeszcze **nie potrafią inaczej okazywać swoich emocji**, w agresji widzą też możliwość **zwrócenia na siebie uwagi**, a bardzo często **potrzebują przede wszystkim zainteresowania ze strony dorosłych i ich wsparcia, treningu społecznego.**

JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ U DZIECI?

1. **Nie tłum emocji dziecka siłą**, zamiast tego postaraj się mu pomóc. **Dziecko nie jest agresywne, żeby zrobić Ci na złość.**
2. **Naucz nazywać emocje** i pokaż mu, że łączą się one z konkretnym zachowaniem (*jesteś zła/y, ponieważ...*)
3. **Wyłumacz sytuację** – wskaż, że, na przykład, uderzył kolegę za to, że ten zaczął się bawić zabawką, którą pragnął. Powiedz, że zrobił to dlatego, że był zły.
4. **Wskaż rozwiązanie, które może zastosować w przyszłości** – może poczekać na swoją kolej, poprosić o udostępnienie zabawki lub pobawić się nią razem z innym dzieckiem.
5. Wyłumacz też dziecku, że tym, czego nie wolno robić w takich sytuacjach jest bicie innych dzieci – podkreśl, że to bolesne i nieprzyjemne i **nie będziesz tolerować takiego zachowania.**



Dlaczego agresja nie opłaca się?

Osobom trwale stosującym przemoc często towarzyszy brak empatii – co wiąże się z zaburzeniem życia emocjonalnego. Empatia jako zdolność współodczuwania z drugim człowiekiem jest składową Inteligencji emocjonalnej.

Inteligencja emocjonalna to z kolei zespół zdolności komplementarnych w stosunku do inteligencji ogólnej!

Reasumując: Twoje Dziecko bez tych umiejętności nie wykorzysta swojego potencjału.

Osoby stosujące agresję myślą, że to jedyny i skuteczny sposób rozwiązania trudnych sytuacji. Tymczasem uciekanie się do agresji nie rozwiązuje problemów, a tylko je spiętrza.

Osoby stosujące agresję jako formę rozwiązywania konfliktów:

- Osiągają mniejsze sukcesy w nauce, zawodowe, osobiste;
- Częściej popadają w uzależnienia;
- Mają problemy relacyjne;
- Cierpią psychicznie;
- Są nieakceptowani społecznie;
- Mają konflikty z prawem.

To bardzo kosztowna forma reakcji. Agresja zatacza błędne koło – osoba agresywna w poczuciu winy intensyfikuje przemocowe działania, żeby uzasadnić swoją agresję i tym samym eskaluje.



Trening Kontroli Złości

Pokazuje i uczy w jaki sposób można sobie radzić z własną złością.



Trening Umiejętności Społecznych

Pokazuje co i jak należy robić w sytuacjach interpersonalnych.



Trening Empatii

Koncentruje się na budowaniu empatycznej relacji, w tym na umiejętności empatycznego słuchania.

Trening Zastępowania Agresji (TZA)

Czy zawsze musi odbywać się w takiej strukturze/w asyście Specjalistów?

Odp.: wszystko zależy od zachowania Dziecka, możliwości modelowania, wzmacniania zmiany w bliskim Dziecku środowisku.

Trening Zastępowania Agresji TZA (lub ART z ang. Aggression Replacement Training) jest to program wielostronnej interwencji skierowanej na zmianę (zmniejszenie) zachowań agresywnych.

TZA składa się z trzech modułów:

- Trening Umiejętności Społecznych** (komponent behawioralny), obejmujący szereg rozbudowanych umiejętności, takich jak reagowanie na zaczepki, radzenie sobie z presją grupy, radzenie sobie z porażką/pominięciem/oskarżaniem, proszenie o pomoc itp.,
- Trening Kontrolowania Złości** (komponent emocjonalny) – podczas tego cyklu dziecko uczy się poznawać i redukować swoją złość, odnajduje najlepsze dla siebie sposoby na opanowanie gniewu i wyrażenie go w sposób nieagresywny,
- Wnioskowanie Moralne** (komponent poznawczy) – dział ten ma za zadanie pokazać, jak dokonywać wyborów w trudnych sytuacjach, które wymagają poświęcenia pewnych wartości dla innych, bez okazywania przy tym gniewu. Dlaczego warto robić tak nieagresywnie😊?

Przykładowe ćwiczenia na TRENINGU ZASTĘPOWANIA AGRESJI:

- Omawianie sytuacji przywołyiwanych przez dzieci – prawdziwych bądź wymyślonych – co daje im możliwość przećwiczenia w bezpiecznych warunkach możliwych sposobów poradzenia sobie w trudnej sytuacji oraz dostrzeżenia konsekwencji zachowań, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych;
- Nauka schematów komunikacyjnych NVC – porozumienia bez przemocy/języka potrzeb itd.

TZA czy Trening Umiejętności Społecznych (TUS) = rozwój inteligencji emocjonalnej = redukcja zachowań agresywnych

Inteligencja emocjonalna, inaczej EQ – kompetencje osobiste człowieka w rozumieniu zdolności rozpoznawania **stanów emocjonalnych** własnych oraz innych osób, jak też zdolności używania własnych emocji i radzenia sobie ze **stanami emocjonalnymi** innych osób.

Trening Umiejętności Społecznych (TUS)- Na czym polega ?

Podczas zajęć terapii grupowej, dzieci uczą się nawiązywania i utrzymywania kontaktów z rówieśnikami, ustalania i respektowania zasad panujących w grupie, umiejętności wyrażania własnego zdania, rozwiązywania konfliktów. Dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony, buduje poczucie własnej wartości.

Dla kogo ?

Wskazaniem do terapii są dzieci mające trudności w kontaktach społecznych: zespół Aspergera, ADHD, autyzm wysokofunkcjonujący, zaburzenia zachowania, zaburzenia więzi, trudności z radzeniem sobie z emocjami. Jest również skuteczny dla dzieci nieśmiałych, wycofanych, reagujących lękiem, a także mających trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji zarówno z rówieśnikami, jak i dorosłymi, przestrzeganiem norm społecznych, adaptacją do nowych sytuacji.



Co mogę jako Rodzic?

Rodzic jako najważniejsza Osoba w życiu dziecka może tak naprawdę najwięcej. Dzieci, które są pewne miłości do nich, chętniej się uczą i szybciej traktują nauczane zasady jako własne.

60 min. treningu tygodniowo pod okiem doskonałych Specjalistów nigdy nie zastąpi bliskich relacji z fajnym Rodzicem ;-)



Rodzice pytają: Czy zawsze muszę płacić za takie zajęcia?

- Nie, takie zajęcia są również organizowane przez Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (PPP), które również dysponują adresami placówek wspomagających. Poza tym razem z Nauczycielkami możecie wspierać zmianę zachowania Dziecka w domu, przedszkolu/szkole – co da doskonałe wyniki. Dobrze jest na początku skonsultować swoje obserwacje ze Specjalistą, ustalić realny program. Tutaj pomocne mogą być placówki PPP, opiekujące się każdym przedszkolem/szkołą. Nie bójcie się pytać o wszystko. Warto wiedzieć, gdzie popełnia się błędy – to zaoszczędza czas i redukuje stres. Metody wychowawcze Waszych rodziców nie muszą być odpowiednie dla Waszego Dziecka. Przecież nie nosicie tych samych strojów, nie jeździcie tym samym autem do Ciechocinka– twierdząc, że zmieniły się Wasze potrzeby. Wspominając nostalgicznie swoje umiejętności gry w kapsle – nie krytykuj – naucz ich ;-). Wpuść dziecko do swojego świata, bez negacji jego potrzeb. Zacznij zdanie od: *To ciekawe... i następnie przemyć ,to czego pragniesz.*

KIEDY DZIECKO KRZYCZY

1. Ukucnij lub usiądź (tak, abyś był na wysokości dziecka). Spójrz dziecku w oczy i powiedz zwracając się do dziecka po imieniu łagodnym, ale stanowczym głosem: „Aniu popatrz na mnie”. Jeśli dziecko nie patrzy, powtarzaj polecenie jak zdartą płytę zachowując spokój (to bardzo ważne, aby nie podnosić głosu).
2. Kiedy dziecko na Ciebie spojrzy (nawet przez chwilę), zapytaj, co się stało (z troską w głosie, ale bez uległości i lęku) „Aniu, co się stało? Co się dzieje? Czemu krzyczysz? Słyszę Cię Aniu, nie krzycz proszę, mów spokojnie”

Sam mów spokojnie! Nie staraj się przekrzykiwać dziecka, lub je na siłę uspokajać. Pamiętaj dziecko krzyczy, kiedy się boi, kiedy jakaś sytuacja je przerasta, kiedy czuje się zagrożone, coś je boli, czuje dyskomfort, jakieś jego potrzeby są niezaspokojone, kiedy coś właśnie straciło, lub kiedy próbuje odzyskać kontrolę nad sytuacją, pokazać kto tu rządzi. Krzyk, tak jak płacz jest jedną z podstawowych form komunikacji człowieka, właśnie z taką umiejętnością się rodzimy. Zatem nie każmy dziecku za to, że właśnie nam coś komunikuje.



3. Jeśli dziecko nie przestaje krzyczeć, to zwróć się do dziecka (patrzac mu w oczy) i powiedz: „Rozumiem, że jesteś zła/zły. Jednak w tym domu nie wolno krzyczeć. Jeśli się uspokoisz, to o tym pogadamy, jeśli chcesz. Jeśli nie przestaniesz krzyczeć, to ja wychodzę”. Tak, tak drodzy rodzice, to Wy wyjdźcie. Wiem, że istnieje metoda „karnego jeża” i innych tego typu „karnych miejscówek” w domu, jednak osobiście nie jestem za tą metodą na tak wczesnym etapie radzenia sobie ze złością dziecka.

Stań się Panią/Panem
sytuacji i czerp z tego siłę,
żeby przetrwać—> z
partnerem też zadziała ;-)

To my jesteśmy tym obiektem, i to naszą uwagę
dziecko chce na siebie zwrócić. Wobec tego, jeśli
obiekt się usuwa, np. wychodzi z pokoju po
uprzedzeniu sytuacji, to dziecko traci paradoksalnie
poczucie bezpieczeństwa i potrzebę wywierania
wpływu, bo nie ma już na kim.

Postaraj się nie wychodzić dalej niż na odległość
umożliwiającą Ci kontrolowanie swojego dziecka i jego
reakcji. Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka, kiedy
wychodzisz. Najczęściej u młodszych dzieci działa już
sama próba wyjścia z pokoju. Dzieci wówczas albo
faktycznie się uspokajają, albo stanowczo protestują,
krzycząc jeszcze głośniejsze np. „Nie wychodź”. Co wtedy?

Jeśli dziecko się uspokoiło, zostań i spytaj, czego teraz
potrzebuje (być może chce się przytulić, być może
zacznie płakać, a być może zacznie ponownie krzyczeć).
Jeśli zachowanie dziecka jest dla Ciebie akceptowalne,
zostań. Jeśli nie, wyjdź.

<http://justynazukowskagolebiewska.blogspot.com/2015/09/agr-esywne-dziecko-cierpi-jak-sobie-z.html>



"Nie myl mojego milczenia z ignorancją,
spokoju z akceptacją
czy życzliwości z uległością.
Współczucie i tolerancja nie są
bowiem oznaką słabości, lecz siły."

-Dalajlama

” WielkieSlova.pl

KIEDY DZIECKO BIJE

1. Jeśli dzieci się biją, oddziel je od siebie i odseparuj. Poczekaj, aż każde ochłonie. Dopiero później powiedz stanowczo, ale spokojnie np.: "W tym domu/przedszkolu nikt nikogo nie bije,,
2. Jeśli dziecko uderzyło Ciebie, złap dziecko za ręce i stanowczym tonem, patrząc prosto w oczy, powiedz, że nie wolno bić, bo to boli. Rób tak, nawet jeśli uderzenie nie było bolesne i bardziej cię ono rozzłoszczyło niż rozzłościło.
3. Dziecko uderzyło cię w akcie złości lub podczas hysterii? Odejdź od niego i bez słowa zostaw samego do czasu, aż się uspokoi. Możesz nawet wyjść z pokoju, ale pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, by rozzłoszczone dziecko nie zrobiło sobie krzywdy.
4. Dziecko uderzyło cię w miejscu publicznym? Nie obracaj tego w żart, lecz od razu ostro zareaguj, mówiąc spokojnym tonem, że nie powinien tak robić. Wpadło w szal? Schwyć je mocno w swoje ramiona i opleć tak silnie, by nie mogło uderzyć ani siebie, ani ciebie. Z tego „więzienia” wypuść dopiero, gdy się wyciszy. Możesz monotonnym głosem powtarzać „już dobrze, uspokój się”, ale nie upominaj go, że tak nie wolno się zachowywać – teraz nie jest na to dobry moment.
5. Dopiero gdy dziecko się uspokoi, porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło. Nie próbuj tego robić, kiedy dziecko nadal się złości, bo tylko spotęgujesz jego furie.
6. Przypomnij dziecku, jakie są zasady w waszej rodzinie. Wśród nich jedną z najważniejszych jest „nie sprawianie innym bólu”. Powiedz, że nigdy nie będziesz tolerował/a takich zachowań dziecka i konkretnie zaznacz: „Nie wolno bić, bo to boli”.



<http://justynazukowskagolebiewska.blogspot.com/>

Przemoc rodzi przemoc i nie jest to pusty slogan kampanii społecznych - a realny wynik wielu badań.

Cokolwiek się wydarzy, absolutnie nie wolno **UDERZYĆ DZIECKA** nawet lekkim klapsem. Jeśli ty wykorzystasz „argument siłowy” przeciwko dziecku, ono odbierze to, jako przyzwolenie na takie zachowania. Skoro mówisz „w tym domu nie wolno bić”, to dotyczy to każdego, Ciebie również!.



Ćwiczenie:

Wypisz na kartce, jakie zasady obowiązują w Twoim domu. W jaki sposób rozwiązujecie konflikty? Zastanów się, czy te zasady obowiązują wszystkich domowników, czy tylko dzieci? Pomyśl, co należałoby zmienić, żeby Twoje dziecko miało jasno określone granice i ich przestrzegało?

Pomyśl co musi się zmienić, żeby wszyscy zachowywali się tak , jak oczekujemy od dziecka?



Dzięki Twojemu opanowaniu dziecko zrozumie, że nie tolerujesz używania siły przeciwko drugiej osobie w żadnych sytuacjach.

Klaps (nawet lekki) nie jest na dłuższą metę sposobem na uczenie jak dziecko uspokoić, jest za to uczeniem „Nie radzisz sobie z kimś? To go uderz”. Bite dzieci- biją! Wyzywane dzieci- wyzywają! Poniżane dzieci- poniżają. Kiedyś twoje dziecko dorośnie i zgadnij jak będzie Ciebie traktować, kiedy sobie uświadomi, że już nie masz siły, na stosowanie „argumentów siły”? Bite dzieci nie szanują swoich rodziców, jak to zwykle słychać w obiegowej opinii, one się jedynie ich boją.

Podstawę teoretyczną opracowano w oparciu o TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI TZA oryginalnie z ang. ART od Aggression Replacement Training oraz założenia teoretyczne terapii poznawczo-behawioralnej (CBT)

ŹRÓDŁA PROGRAMU TZA Narodziny programu
Lata 1980-te Instytut Badań nad Agresją
Uniwersytetu w Syracuse (USA) Twórca metody
Arnold Goldstein

Kontynuacja, wsparcie adaptacji na
terenie Polski Barry Glick

Prekursorzy w Polsce: Ewa Morawska,
Jacek Morawski

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE TZA NURT
POZNAWCZO-BEHAWIORALNY

Bibliografia:

