

„Złość i zgrzytanie zębami” – czyli jak rozładowywać napięcia emocjonalne oraz zapobiegać agresji u dzieci

Program Profilaktyczny opracowany przez zespół pedagogów:

Marta Kuczyńska

Anna Goliszewska

Katarzyna Bej

Żaneta Pieniawska

Wstęp

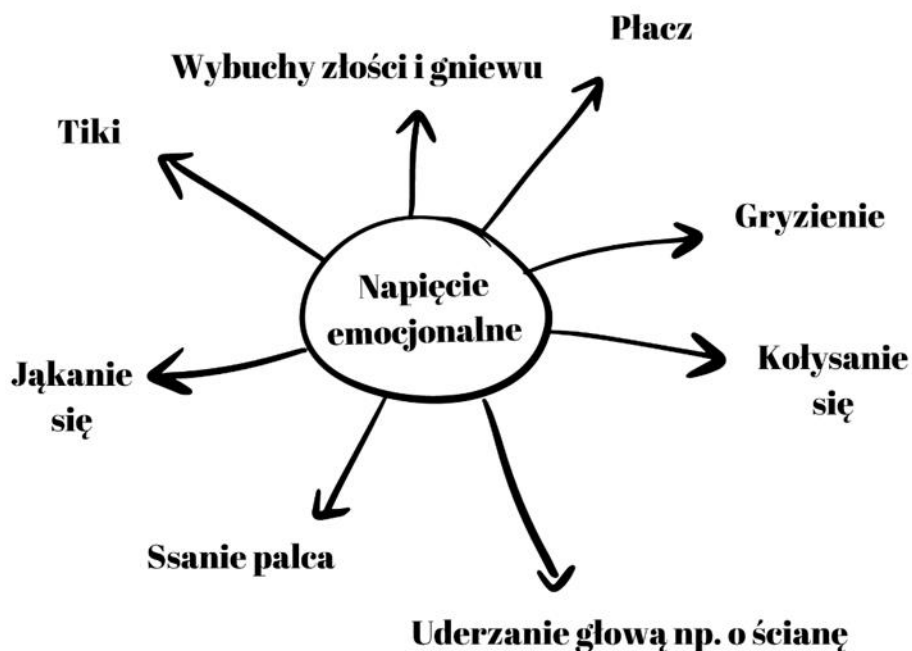
Emocje są z nami każdego dnia pełniąc w naszym życiu istotną funkcję - przekazują bowiem nam informację o naszych aktualnych potrzebach. Codziennie mierzymy się z różnego rodzaju niedogodnościami, z których powstają napięcia emocjonalne. Dotyczy to nas wszystkich - jednakże szczególnie ciężkie może okazać się to dla dziecka, które nie ma jeszcze wypracowanych sposobów na reagowanie w trudnych i niezrozumiałych dla niego sytuacjach.

Dzisiejsze czasy naznaczone są pędem życia, w którym łatwo się zatracić, jednak nad pewnymi rzeczami należy pochylić się już dziś. Problemem, z którym boryka się większość dzieci oraz wbrew pozorom również osób dorosłych, jest nieumiejętność rozładowania nagromadzonego napięcia emocjonalnego lub uwalnianie owego napięcia w sposób uznawany za społecznie nieakceptowalny. Aby zminimalizować ryzyko występowania zaburzeń w rozwoju sfery emocjonalnej, profilaktykę należy rozpocząć już od najmłodszych lat. Efekty naszej pracy, jaką włożymy, aby pomóc dziecku w umiejętnym rozładowaniu powstałego napięcia będą procentowały w późniejszych latach. Zadbanie o komfort psychiczny dziecka powinno być priorytetem każdego rodzica, jednak w związku z łatwym dostępem do mnóstwa informacji można poczuć zagubienie i przeciążenie ich nadmiarem.

Program ten zawiera praktyczne wskazówki pomagające uporządkować wiedzę oraz zrozumieć w jaki sposób można wesprzeć dziecko, podczas zdobywania umiejętności regulowania własnych emocji. Proces ten jest trudny oraz długotrwały, jednakże niezwykle istotny z perspektywy integracji emocjonalnej - więc warto pogłębiać swoją wiedzę. Naszą odpowiedzialnością jako osób dorosłych jest nauczyć dzieci, że każda pojawiająca się emocja jest przez nas akceptowalna oraz potrzebna - należy skupić się jednak nad nauką uwalniania się od napięć z tym związanych w odpowiedni sposób.

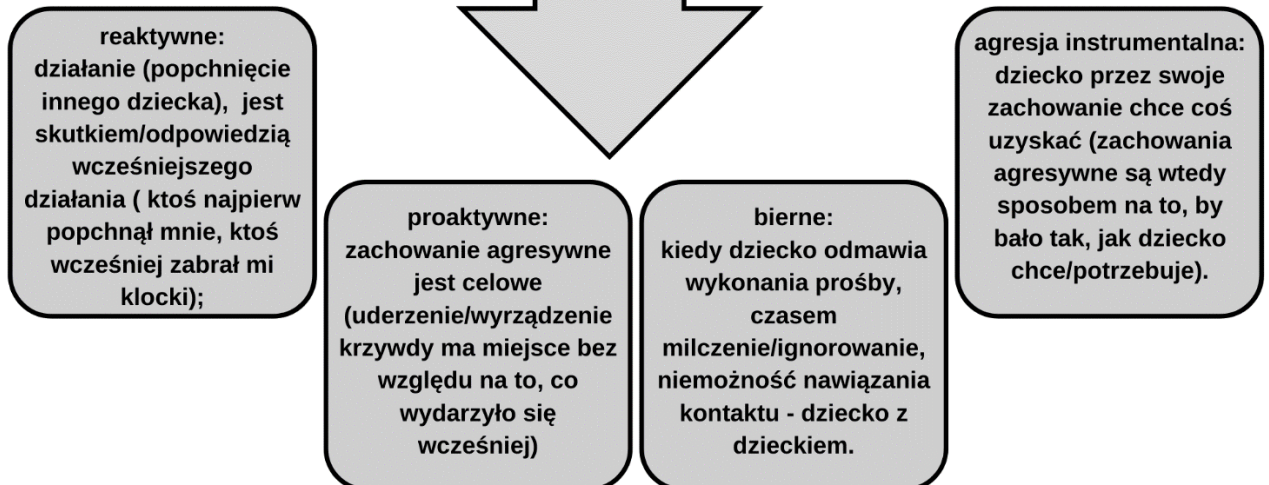
Napięcie emocjonalne

to reakcja organizmu na trudne, stresujące sytuacje. Dorośli potrafią rozładowywać je na różne sposoby. Z trudnymi sytuacjami mierzą się również nasze dzieci, które w sytuacjach stresujących reagują w nie zawsze zrozumiały dla nas sposób. Dzieje się tak wskutek niedojrzałości układu nerwowego. Naszym zadaniem jest rozpoznawać ich reakcje i odpowiadać na nie, tak by nie przybierały na sile.



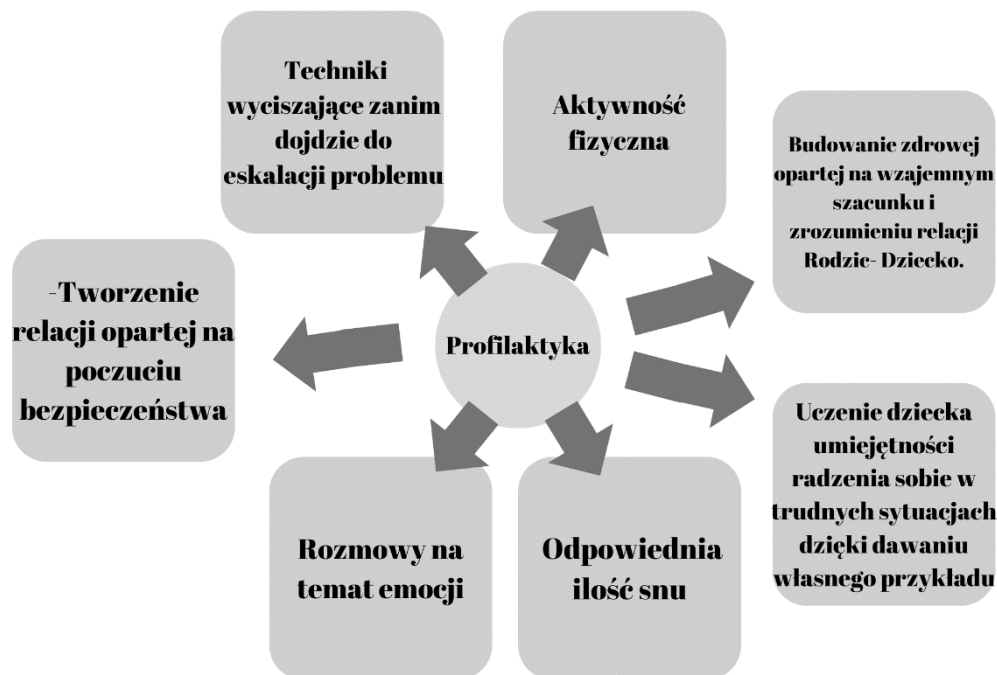
Nieefektywnie rozładowane napięcia emocjonalne mogą przekształcić się w zachowania agresywne.

Rodzaje zachowań agresywnych



Inne przyczyny zachowań agresywnych:

- choroby;
- traumatyczne wydarzenia;
- trudności w domu;
- nieradzenie sobie z konfliktami;
- problemy z przyswajaniem wiedzy (nierówności społeczne)
- niezaspokojone potrzeby fizjologiczne- snu, głodu, ruchu



Cel ogólny: Rozładowywanie napięć emocjonalnych oraz zapobieganie agresji u dzieci

Cele szczegółowe:

- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem emocjonalnym u dzieci w sposób efektywny oraz społecznie akceptowalny
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania oraz nazywania emocji swoich oraz innych ludzi
- Rozwijanie umiejętności rozróżniania emocji

Metody i formy pracy:

Zadania:	Sposoby realizacji:
Rozmawiamy i uczymy dzieci nazywać emocje	Rozmowa np. uderzyłeś mnie, bo byłeś zły, nie pozwoliłam Ci obejrzeć bajki. Widzę, że jesteś zdenerwowany, ale nie możesz mnie

	<p>bić! Komunikujemy się poprzez krótkie, jasne, precyzyjne zdania z zachowaniem kontaktu wzrokowego.</p>
<p>Tworzymy możliwości ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych z dziećmi</p>	<p>relaks, spokojne dźwięki, pomyślenie o czymś przyjemnym, masażyki relaksacyjne, spokojny i równomierny oddech, joga</p>
<p>Twórczo pozbywamy się złości</p>	<p>— skarpetka z narysowaną twarzą, do której można włożyć rękę i powiedzieć jej o swojej złości; co chciałbym zrobić z moją złością? Dziecko proponuje: mogę ją wyklaskać, wytupać, wykrzyczeć, wyśpiewać, namalować, np. jaskrawymi farbami na dużym arkuszu papieru;</p> <p>— zabawy w teatrzyk (pacynki/kukietki, odgrywanie scenek dramowych, opowieści ilustrowane ruchem ciała);</p> <p>— granie na instrumencie;</p> <p>— worek złości, w którym dziecko umieszcza wszystkie negatywne emocje (narysowane na kartce papieru, zgniecione i wrzucone do worka, który dorosły szczelnie zamyka, a następnie wyrzuca);</p> <p>— „krzesło dobrych pomysłów”, czyli jak naprawić szkody wyrządzone;</p> <p>— czytanie bajek terapeutycznych, wymyślanie i ilustrowanie wraz</p>

	z dzieckiem własnych opowieści związanych z daną sytuacją;
	— muzykoterapia, np. B. Starauss;
	— „Stoik emocji”, stoik napęczniony wodą, do którego dziecko wsypuje kilka szczypt brokatu (swoje emocje), zakręconym przez dorosłą osobę stoikiem dziecko potrząsa, a później obserwuje swoje uspokajające się emocje (drobinki w wodzie).
Organizujemy wysiłek fizyczny	ćwiczenia i zabawy ruchowe, spacer i przebywanie na świeżym powietrzu; rzucanie poduszką w wyznaczonym miejscu, stosujemy Metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.
Tworzymy miejsca do zaopiekowania się złością, (miejsca, do których dziecko nie idzie za karę, a miejsca, w których spróbuje opanować swoje emocje)	— namiot (leżenie na poduszkach, wystawienie tabliczki z rysunkiem nastroju, np. czerwona błyskawica, napisem: „złość, nie wchodzi”!
	— poduszka/materacyk/kocyk, tzw. kącik wyciszenia się;
	— kącik złości, umieszczenie w nim np. wszelkiego rodzaju gniotków, woreczków z kaszą, garnków i drewnianych łyżek, skrzynia złości z gazetami, które można gniesć do woli, celem rozładowania napięcia;
Zapobiegamy sytuacjom niebezpiecznym, np. autoagresji	poprzez chwycenie dziecka w ramiona, mówienie spokojnym głosem, wyczekiwanie aż emocje opadną;

Ustalamy zasady i konsekwencje wiążące się z przejawianiem agresji wobec innych	Podpisujemy z dziećmi umowy (np. odcisk dłoni, podpisanie się swoim imieniem)
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Metody ewaluacji:

- Obserwacja
- Rozmowy i konsultacje z rodzicami
- Otrzymywane informacje zwrotne od rodziców i opiekunów dzieci dotyczące ich zachowań

Zakończenie

Sposoby radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi dzieci - Jak rodzice mogą działać w domu?

Dla prawidłowego rozwoju dzieci bardzo ważne są powtarzalne schematy, rytm dnia oraz konsekwentne działania. Dlatego proponujemy rodzicom, aby korzystali dokładnie z tych samych sposobów na radzenie sobie z rozładowywaniem napięcia emocjonalnego u dzieci co nauczyciele w przedszkolu. Zachęcamy także do pogłębiania więzi emocjonalnej z dzieckiem poprzez wspólne zabawy, rozmowy oraz dawanie poczucia obecności.

Dziecko z niewypracowanymi metodami na regulowanie napięcia emocjonalnego to w późniejszym życiu dorosły, który nie potrafi uwolnić się w sposób efektywny od towarzyszących mu napięć

Należy mieć świadomość, że dziecko które nie nauczyło się regulować powstałego napięcia, w późniejszym życiu jest osobą dorosłą, która stosuje te same, nieefektywne sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Owe sposoby są jedynym, znanym im pomysłem na reakcję - stają się w konsekwencji utrwalonym nawykiem, którego ciężko się pozbyć. Zaburza to progresywny rozwój oraz niekiedy utrudnia prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Takim trudnym konsekwencjom można przeciwdziałać - w każdej chwili jest dobry moment na rozpoczęcie działania. Nie należy bagatelizować bowiem wpływu sfery emocjonalnej na całościowy rozwój integralnej osobowości człowieka. Jeżeli podejmowane działania nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, warto skontaktować się z psychologiem. Profesjonalna pomoc nie powinna bowiem być powodem do wstydu, jest przejawem troski o dobro dziecka.

Opracowano na podstawie bibliografii:

1. „Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat”, Ilg Frances L, Bates Ames Louise, Baker Sidney, rok wydania 2018, wydawnictwo: GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. „Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny”. M. Musiał, rok wydania 2017, Wydawnictwo Mamania.
3. „Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację”, A. Stein, rok wydania 2019, Wydawnictwo Mamania.
4. „Self-Regulation opowieści dla dzieci. O tym, jak działać gdy emocje biorą górę”, A. Stążka-Gawrysiak, rok wydania 2020, Wydawnictwo Znak.

Oraz artykułów dostępnych pod adresami:

<https://dziecisawazne.pl/jak-dzieci-rozladowuja-napiecia-emocjonalne/>

<https://twojpsycholog.pl/blog/rozladowanie-emocjonalne-u-dzieci>