

- **Określ wyraźnie zasady i granice postępowania** wszystkich domowników. Stosuj mądrą dyscyplinę.
- **Pomagaj dziecku w odkrywaniu** takich form wyrażania agresji, które są akceptowane społecznie. Zadaniem wychowania nie jest hamowanie wszystkich przejawów agresji, lecz skierowanie jej z drogi aspołecznej na prospołeczną. Dzieci i młodzież biorące udział w zmaganiach sportowych czy współzawodnictwie w nauce przejawiają w istocie korzystne, a akceptowane społecznie formy agresji.
- **Kontroluj i ograniczaj** oglądanie telewizji oraz udział w grach komputerowych.
- **Sprawdź**, w jakim stanie twoje dziecko wraca z dyskoteki czy zabawy, czy nie używa alkoholu i narkotyków.
- **Zwracaj uwagę na** dziwne zachowanie swojego dziecka, zastanów się, czy nie zachowuje się inaczej niż zwykle pod wpływem środków odurzających.
- **Zwróć uwagę** w jakim towarzystwie obraca się twoje dziecko, czy nie ma wśród nich osób mających konflikty z prawem.
- **Staraj się zawsze wiedzieć**, dokąd wychodzi twoje dziecko i o której wróci do domu.
- **Sprawdź postępy** dziecka w nauce i jego zachowanie w szkole.
- **Zawsze miej czas** dla swojego dziecka, poświęć mu swoją uwagę.
- **Prowadź otwarty dialog** z dzieckiem.
- **Zawsze potępiaj agresję i przemoc.**
- **Bądź zawsze przykładem nieagresywnego zachowania**

Drogi Rodzicu, gdy dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest prześladowane w szkole, przeżywasz zaskoczenie i nie wiesz, co z tym faktem zrobić. Jest Ci trudno w to uwierzyć. Wydaje Ci się, że to Twoja wina i czujesz złość. Pamiętaj jednak, że Twoje dziecko przeżywa to samo i to **Ty musisz mu pomóc**.

Jak reagować?

Najgorsze co możesz zrobić, to zareagować zbyt ostro. Mimo odczuwanej złości staraj się nie zachowywać agresywnie, nie rozwiązuj sprawy sam, np. wymierzając karę sprawcy. Postaraj się nie obwiniać szkoły i nauczycieli. Pamiętaj, że jeśli nie wiedziałeś o prześladowaniu swojego dziecka, szkoła może również nie zdawać sobie z tego sprawy. Poinformuj wychowawcę- to on powinien pokierować dalej sprawą. Możesz także zwrócić się do pedagoga/psychologa szkolnego.

Wobec swojego dziecka staraj się zachowywać tak, aby mu pomóc. Nie obwiniaj go, niezależnie od tego, jak radziło sobie z prześladowaniem. Nie miej do niego pretensji, jeśli nie powiedziało Ci, że jest ofiarą przemocy. Zachęć, aby opowiedziało Ci o wszystkim - pomoże mu to poradzić sobie z napięciem i odreagować trudne emocje. Zapewnij, że zrobisz wszystko, aby mu pomóc i nie dopuścisz do podobnych sytuacji w przyszłości.

Opracowała Monika Gawlas

Szkoła Podstawowa nr 93 im. Tradycji Orła Białego we Wrocławiu **PORADNIK DLA RODZICÓW**



Nr 16

01.04.2014r.

W numerze:

- Psychosomatyzacja objawów nerwicowych rozpoznawanie i terapia w świetle najnowszych badań.
- Agresja i przemoc.

Jeżeli twoje dziecko przeżywa silne napięcie i lęk to przeanalizuj jego przyczyny i przeczytaj!

Znaczenie adaptacyjne lęku.

Lęk pojawia się za każdym razem, gdy dziecko rozpoznaje niebezpieczeństwo. W sytuacji, w której nie ma rzeczywistego zagrożenia lęk przestaje pełnić funkcję adaptacyjną i może prowadzić do szkodliwych zmian w zachowaniu.

Aspekty lęku.

Procesy fizjologiczne (napięcie mięśni, przyspieszona akcja serca, skrócenie oddechu, ściśnięty żołądek)

Aspekt poznawczy (myśli-obawy, lub przekonania dziecka na temat niebezpieczeństwa)

Aspekt behawioralny (zachowanie)

Składnik behawioralny lęku wiąże się z zachowaniami unikającymi i zabezpieczającymi przed wyobrażonym niebezpieczeństwem.

Lęk jest zjawiskiem złożonym, jego składniki-choć częściowo niezależne wchodzi z sobą w interakcje. Zmiana w zakresie jednego z aspektów będzie miała wpływ na pozostałe.

Zniekształcenia poznawcze, czyli typowe błędy w myśleniu u dzieci z zaburzeniami lękowymi.

Wyolbrzymianie negatywnych aspektów wydarzeń i nadmierne uogólnianie (Jestem beznadziejny).

Przewidywanie klęski (Co będzie jeśli nie dam rady?)

Selektywna uwaga-zauważanie głównie tych aspektów sytuacji, które mogą być związane ze zbliżającym się niebezpieczeństwem.

Zniekształcenia poznawcze przyczyniają się do podtrzymywania reakcji lękowych wówczas, gdy stanowią stały sposób oceny różnych sytuacji.

Kształtują się one między innymi pod wpływem sposobu wyrażania krytycznych uwag jakie dziecko słyszy na swój własny temat, a także sposobu wyjaśniania różnych okoliczności, jaki prezentują ważni dla niego dorośli: rodzice, opiekunowie, nauczyciele. (Do czego się nie weźmiesz, są z tego tylko same kłopoty).

RODZAJE ZABURZEŃ LĘKOWYCH

Rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie

- lęk przed separacją
- zaburzenia lękowe w postaci fobii w dzieciństwie
- lęk społeczny w dzieciństwie
- uogólnione zaburzenia lękowe w dzieciństwie

Rozpoznawane u dzieci, młodzieży i dorosłych

- Agorafobia (lęk przed przebywaniem w otwartej przestrzeni)
- Fobia społeczna
- Fobie specyficzne
- Napady paniki
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne
- Reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne

Inne niż lękowe zaburzenia u dzieci, gdzie lęk jest istotnym aspektem

- Mutyzm wybiórczy
- Mieszane zaburzenia zachowania i emocji

Zachowania dziecka z fobią społeczną, które można zaobserwować w środowisku szkolnym

-ogranicza kontakty z rówieśnikami

-unikania znalezienia się w centrum uwagi

-ubiera się w sposób nie zwracający uwagi

-w sytuacjach ekspozycji społecznej miewa objawy somatyczne lęku (dygotanie, czerwona twarz, nagła potrzeba skorzystania z toalety).

Dzieci z fobią społeczną często nie uzyskują pomocy, ponieważ są spokojne, ciche i nie sprawiają kłopotu swoim zachowaniem. Czasem takie zachowanie dziecka dorośli traktują jako pożądane albo zgodne z jego temperamentem.

Metody leczenia

-Psychoedukacja, zapewniająca dziecku zrozumienie natury lęku.

-Kontrola objawów somatycznych, poprzez trening relaksacyjny.

-Metody behawioralne np. stopniowa ekspozycja na sytuacje, których nadmiernie obawia się dziecko.

-Poznawcza restrukturyzacja przez identyfikowanie i weryfikowanie myśli wywołujących lęk.

-Uczenie technik rozwiązywania problemów.

-Zapobieganie nawrotom poprzez sprawdzanie i utrwalanie osiągnięć dziecka.

Opracowała Aleksandra Węgrzyn-Matulewicz, psycholog szkolny

Agresja i przemoc

Agresję definiuje się najczęściej jako świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody – fizycznej lub psychicznej. Jej charakterystyczną cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony. Agresja jest często, lecz nie zawsze, sposobem wyrażania złości. W szczególnych warunkach agresja może przeradzać się w przemoc.

Przemoc to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Wskazówki dla rodziców

- **Kochaj w sposób bezwarunkowy** – reakcje agresywne występują wtedy, gdy zaburzona jest prawidłowa więź emocjonalna rodziców z dzieckiem. Lekarstwem na to powinna być bezwarunkowa miłość. Dorośli mówią, że gdyby ich pociecha lepiej się zachowywała, łatwiej byłoby im obdarzać ją uczuciem. Ale posłuszeństwo nie powinno wynikać ze strachu przed konsekwencjami, lecz z pragnienia, by odwzajemnić uczucie, którym rodzice obdarzają bezwarunkowo. Agresywne zachowania wynikają właśnie z założenia, które mniej lub bardziej świadomie robi mały człowiek, że nikt go nie kocha i nie zaspokaja w pełni jego potrzeb. Obdarzając dziecko uczuciem tylko wtedy, gdy jest grzeczne i posłuszne, potwierdzamy jego domysły.