

PO CO TA AGRESJA?

Jak reagować na sytuacje wywołujące napięcia – podsumowanie

1. „Zła” i „dobra” agresja

łac. *aggressio* – napaść

- działanie o znamionach wrogości
- zmierzające do wyładowania gniewu na osobach / rzeczach
- łac. *aggređi* – zbliżyć się
- siła potrzebna do walki
- przejaw rosnącej energii życiowej
- umiejętność pokonywania różnych trudności

2. Jesteś agresywny?

- jakie są twoje zamiary?
- chcesz zranić, zadać ból? (-)
- chcesz pomóc, wychować? (+)

3. Jak sobie pomóc?

- opuść pole bitwy
- odpręż się
- rozluźnij twarz
- weź kilka głębokich wdechów
- powróć „inny” na miejsce zdarzenia

4. Jak pomóc innym

- nie wzmacniaj zła
- oceniaj tylko zachowanie
- „wypuść parę” przez pracę
- ucz jak konstruktywnie wyrażać gniew

5. Istotne wnioski:

- bity – bije...
- agresja rodzi agresję...
- krzywdą krzywdy nie naprawisz...
- lubisz spokój – najpierw zachowaj go sam...
- dawaj dobry przykład komunikacji werbalnej i gestualnej
- stopniowo ucz dziecko kontrolowania emocji i ich wyrażania
- konsekwentnie stawiaj granice zachowaniom z pogranicza i negatywnym
- opanuj własne wzburzenie wywołane przez innych
- niekiedy zignoruj słowo / gest / fakt / zajęcie innym razem proś o wyjaśnienie.