**Wyciszenie w walce z agresją. Współpraca  rodzica
 z nauczycielem.**

  We współczesnych świecie coraz więcej dzieci wykazuje nadpobudliwość i niepokój. Dlaczego tak się dzieje? W 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 naśladownictwo, 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. gniecenie papieru, darcie go, deptanie, formowanie
kuli papierowej, rzucanie nią z całą siłą w ścianę). Często zdarza się, że dzieci
w grupie przedszkolnej mają problem Ze skupieniem uwagi podczas słuchania
krótkiego utworu, 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 czuję się bezpiecznie i wiedzą, co stanie się za chwilę.

 **Jak jeszcze możemy pomóc małemu człowiekowi uspokoić się, wyciszyć ?**

 Zarówno 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 trudnych dla dziecka, którym towarzyszy lęk.
  Łatwą formą do realizacji jest też **mzykoterapia**, bo 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.
 Następną metodą pozwalającą rozładować napięcie emocjonalne u dziecka
są  **masażyki** które doskonale  odprężają – zmniejszają napięcie mięśniowe, uwrażliwiają zmysł dotyku a także wzmacniają właściwą relację miedzy rodzicem a dzieckiem.
 Kolejną propozycją są **ćwiczenia relaksacyjne**. Można wprowadzić je dzieląc na  cztery pory roku, to co jest stałe i co dzieci znają. 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.  Pomocna może okazać się także**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.

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

 Anna Ladzińska