

AGRESSIE

WAT IS AGRESSIE?

Iemand schade toebrengen, aanvallen of bedreigen. Dat kan emotioneel of fysiek zijn.

- Grens tussen spelen en agressie is niet altijd duidelijk.
- Omgeving speelt een belangrijke rol.
- Agressie kan een reactie zijn uit angst.
- Jonge kinderen gebruiken soms agressie om zich uit te drukken.

Er zijn verschillende vormen van agressie:

- Verbale agressie: iets roepen.
- Fysieke agressie: iets gooien.
- Agressie naar materiaal toe: iets stuk maken.
- Agressie naar jezelf toe: je hoofd tegen de muur slaan.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

- Agressie wekt agressie op: blijf zelf rustig.
- Stop het gedrag dat pijn veroorzaakt, spreek met kalme stem, hou handen of benen rustig tegen.
- Zeg duidelijk dat je agressief gedrag niet accepteert.
- Benoem het gevoel van je kind: "Je bent precies heel boos? Zo'n boze ogen, je vuisten zijn gespannen! Je mag boos zijn, maar ik wil niet dat je me stampst."
- Help je kind om af te koelen. Zoek samen hoe het kan kalmeren: "tel eerst tot 5", diep ademhalen, boze tekening maken.
- Ga in gesprek als het kind rustig is: herhaal dat je agressie niet accepteert en dat je verwacht dat het niet meer zal gebeuren.
- Verzamel informatie: vraag wat er aan de hand was en vertel wat je zag.
- Gebruik ik-boodschappen: "Ik vind het niet fijn als je zo roept, dan krijg ik hoofdpijn."
- Daag je kind uit om oplossingen te zoeken: wat zou je kunnen doen, slaan kan niet, hoe kan je het anders aanpakken?
- Nodig je kind uit het weer goed te maken.
- Volg op: "is het probleem opgelost?" Dat is vaak nog moeilijk voor een kind.

① WEETJE

Kinderen kopiëren het gedrag van de ouder. Zowel de goede als de kwade dingen.

① TIP

Bekijk een conflict als een kans om te leren.



L'AGRESSIVITÉ

QU'EST-CE QUE L'AGRESSIVITÉ ?

Porter des coups à quelqu'un, l'attaquer ou le menacer. Cela peut être émotionnellement ou physiquement.

- La frontière entre le jeu et l'agressivité n'est pas toujours claire.
- L'environnement joue un rôle important.
- L'agressivité peut être une réaction de peur
- Les jeunes enfants utilisent parfois l'agressivité pour s'exprimer.

Il existe différentes formes d'agressivité :

- L'agressivité verbale : crier.
- L'agressivité physique : lancer un objet.
- L'agressivité vis-à-vis d'objets : casser quelque chose.
- Agressivité envers soi-même : se cogner la tête contre le mur.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

- L'agressivité entraîne l'agressivité : gardez donc votre calme.
- Mettez un terme au comportement douloureux, parlez calmement, retenez doucement les mains ou les jambes.
- Dites clairement que vous n'acceptez pas les comportements agressifs.
- Nommez le sentiment de votre enfant : « *Tu as l'air très fâché... Tu as un regard fâché et tu serres les poings ! Tu peux être fâché, mais je ne veux pas que tu me frappes.* »
- Aidez votre enfant à se calmer. Cherchez ensemble comment l'apaiser : « *commence par compter jusqu'à 5, respirer calmement, dessiner sa colère.* »
- Avoir une conversation lorsque l'enfant est calme : répétez que vous n'acceptez pas l'agressivité et que vous ne voulez plus que cela se reproduise.
- Rassemblez des informations : demandez ce qui se passe et exprimez ce que vous avez vu.
- Parlez en « je » : « *Je n'aime pas quand tu cries comme ça ; cela me donne mal à la tête.* »
- Défiez votre enfant de trouver des solutions : *que pourrais-tu faire au lieu de frapper ? Comment pourrais-tu réagir différemment ?*
- Invitez votre enfant à faire la paix.
- Suivez la situation : « *le problème est-il résolu ?* »
C'est souvent difficile pour un enfant.

➊ BON À SAVOIR

Les enfants copient le comportement de leurs parents, aussi bien en positif qu'en négatif.

➊ CONSEIL

Abordez les conflits comme une opportunité d'apprentissage.

