

Ötlépéses önvédelem ovisoknak

1. Helyzetfelismerés

A gyermek megtanulja felismerni a testbeszédet: megfigyelni a másik gyermek arckifejezését, hangját, mozgását.

- Barátságos, nyugodt = minden rendben
- Haragos, hangos, fenyegető vagy túl közel jön:: felkészülés a következő lépésre

2. Határhúzás

- a.) A gyermek előre nyújtja karját, tenyerét kifelé tartva hangosan kiált: „Állj!” vagy „Stop!”
- b.) A gyermek csípőre tett kézzel haragosan néz, dobbant a lábával (esetleg „Állj!” felkiáltással)

Ezek egyidejűleg verbális és vizuális jelek, könnyen felkeltik a közelben lévő felnőttek figyelmét.

3. Távolságtarteremtés

1–2 lépést hátrál
Így elegendő távolság keletkezik, csökkentve a fizikai kapcsolat lehetőségét, valamint a másik gyermek érzékeli, hogy nem akar „harcolni”.

4. Segítségkérés

Ha a másik gyermek nem hagyja abba, szaladjon egy felnőtthez és kérjen segítséget.

5. Megnyugvás és feldolgozás

A történetek után mély lélegzetet venni, megnyugodni (egy kisgyermek számára egy ilyen „támadás” ijesztő és felelmetes lehet).

Ha kell, beszélni róla, mi történt, ki mit csinált és hogyan reagált a gyermek. Hagyd, hogy „kibeszélje” magából, ha nagyon foglalkoztatja, mert ez azt jelenti, hogy jobban megviselte, mint azt te gondold.

Az önvédelem nem agresszió

- Az agresszió célja valakinek fájdalmat/kárt okozni.
- Az önvédelem célja saját magunk védelme, a veszély elhárítása és segítség kérése.

Nem teszi agresszívvá az óvodás gyermeket, ha megtanítjuk neki, hogyan védheti meg magát.

Épp ellenkezőleg: magabiztosabbá válik tőle, valamint csökken annak az esélye, hogy ő maga „bántalmazóvá” váljon, - mivel megtanulja, hogy van megfelelő módja önmaga megvédésének.

Miért fontos ez?

- Az óvodás gyerekek gyakran nem ismerik fel, hol a határ játék és bántás között
- Egyértelmű stratégia hiányában vagy csendben tűrik az agressziót vagy túlreagálják
- Az önvédelmi stratégia magabiztossá teszi, biztonságot és nyugalmat ad a gyermeknek, mivel tudja, hogy van megoldás

