

## Agresja dzieci

Wasze dziecko coraz częściej wpada w złość i zaczyna być agresywne zarówno w stosunku do najbliższych, jak i rówieśników. Jest to zachowanie naturalne w jego wieku. Dziecko chce być coraz bardziej samodzielne, a jednocześnie napotyka na wiele trudności, których nie może pokonać.

### Przyczyny agresji

Kilkulatek nie rozumie i nie umie opanować złych emocji, nie radzi sobie z przeciwnościami, nie potrafi jeszcze żyć w grupie - taką wiedzę zdobędzie dopiero z czasem. Frustrację wywołują w nim również stawiane mu ograniczenia. Dążąc do własnej niezależności i jednocześnie nieustannie słysząc zakazy i nakazy, którym musi się podporządkować, malec denerwuje się i wyraża to w sposób agresywny.

W życiu dziecka niezwykle ważny jest rytm dnia - o stałej porze bawi się, je, idzie spać. Wszelkie zakłócenia tego rytmu, czyli na przykład brak popołudniowej drzemki, głód z powodu opóźnionego obiadu i inne niezaspokojone potrzeby dziecka, mogą być źródłem nerwów. Także złe samopoczucie, będące często zwiastunem choroby, może wywołać agresję.

Bardzo istotne są też wzorce zachowań, jakie dziecko czerpie ze swojego otoczenia. Jeśli rodzice, inni dorośli lub rówieśnicy zachowują się agresywnie, arogancko i wybuchowo, dziecko najprawdopodobniej będzie ich naśladować.

Czasami przyczynami agresji u dziecka są niestety błędy w wychowaniu - zakazy i uniemożliwienie dziecku podejmowania samodzielnych decyzji lub wręcz przeciwnie - pozwalanie na zbyt wiele, przez co malec przyjmuje postawę roszczeniową i agresywnie domaga się spełniania wszystkich swoich zachcianek. Jeśli z kolei będziemy poświęcać maluchowi za mało czasu, bardzo prawdopodobne, że agresją spróbuje on zwrócić na siebie naszą uwagę.

Objawy dziecięcej agresji to najczęściej: szczypanie, bicie, ciągnięcie za włosy i gryzienie swoich rówieśników lub rodziców.

### Jak pomóc?

Oczywiście sposób walki z agresją u dziecka będzie się różnił w zależności od jej źródła. Za każdym razem jednak trzeba malcowi tłumaczyć, że agresywne zachowanie jest czymś złym, a rodzice nie mogą i nie będą go akceptować. Należy uświadamiać pociechę, że robienie krzywdy koledze czy rodzicom nie

jest sposobem na rozwiązanie własnego problemu, a wręcz przeciwnie — jeszcze go pogłębia, bo sprawia przykrość najbliższym. Oczywiście zmiany w zachowaniu nie pojawią się od razu — są to procesy długofalowe i na efekty trzeba czekać czasami bardzo długo. Dlatego tak ważna jest konsekwencja rodziców we wpajaniu dziecku prawidłowych wzorców.

Zwróć też uwagę na swoje postępowanie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, aby samemu nie ulegać emocjom i nie tracić panowania nad sobą, kiedy dziecko zaczyna wyrażać swój gniew. Jeżeli bowiem tak się stanie, dziecko najprawdopodobniej będzie kopiować zachowania rodzica. Kiedy napięcia sięgają zenitu, spróbuj najpierw ostudzić emocje, a potem porozmawiaj i wyjaśnij nieporozumienia. Postaraj się również zrozumieć zachowanie małego złoźnika, nie neguj wszystkich jego argumentów - dziecko także ma prawo do własnego zdania i własnej oceny sytuacji.

Zawsze kontroluj zachowania swojej pociechy - każdemu maluchowi może się zdarzyć, że straci panowanie nad sobą i swoimi uczuciami. A jeśli już postanowisz malucha ukarać, koniecznie poczekaj, aż będziecie sami - karcenie dziecka w obecności innych osób upokarza go i budzi kolejne złe emocje i agresywne nastawienie do świata.

Bardzo mobilizująco na agresywnego maluszka działają pochwały. Doceniaj dziecko, gdy jest grzeczne, przede wszystkim w trudnych dla niego sytuacjach, i głośno chwal. Naucz je, że swój gniew może wyrazić werbalnie, w rozmowie, a nie tylko poprzez agresję.

## **Agresja wśród dzieci i jak jej zaradzić**

Już we wczesnym dzieciństwie mamy do czynienia z obroną, lub walką o coś co może być odbierane jako działania agresywne. Mamy tutaj jednak najczęściej do czynienia z chęcią osiągnięcia czegoś, albo zachowania wpływów czy uznania w sposób jaki jest mu znany. Nie należy więc widzieć w agresji dziecka czystej złośliwości, lecz szukać przyczyny jego działania. Dziecko także broni się atakami, ale broni również inne dzieci, które są mu bliskie. Agresja towarzyszy nam od urodzenia. Już niemowlę, później małe dziecko, młody człowiek i dorosły poprzez agresję zwracają uwagę na swoje potrzeby. Bez agresji nikt, a już na pewno nie małe dziecko nie miałby siły sprzeciwić się i powiedzieć „nie”. Dzięki temu wyznacza granice wokół swojej osobowości, i wzmacnia swoje „ja”. Agresja jest nieodłączną częścią naszego życia. Każde

niemowlę rodzi się z pragnieniem kontaktów głośnego zwracania na siebie uwagi i pozyskiwania sympatii. My jako rodzice czy wychowawcy jesteśmy zmuszeni do działania w przypadku zaistnienia zachowań agresywnych. Jeśli się pojawia, winniśmy na nią natychmiast odpowiedzieć, zareagować, zająć się problemem, a nie odkładać na jutro. Potrzeba szybkiego działania może spowodować, że zdarzają się nieprzemyślane wypowiedzi, albo reagujemy w sposób jakiego chcielibyśmy uniknąć i który po spokojnym zastanowieniu się uznamy, że był niewłaściwy.

### **Co robić, gdy dzieci szaleją i dochodzi do przemocy?**

Istnieje sztywna reguła:

- przerwać walkę,
- rozdzielić dzieci,
- zwrócić się do dzieci po imieniu, a potem opowiedzieć o ich złości, strachu albo rozczarowaniu.

Ważny jest również dotyk i sposób zwrócenia się do sprawców. Wypowiedziane imiona sygnalizują, że mamy na myśli właśnie te dzieci, zaś stanowczy i spokojny ton głosu pokazuje, że osoba dorosła panuje nad sytuacją, zaś dotyk pozwala bezpośrednio wyczuć uspakajającą, i silną obecność dorosłego. Wszystkie te działania należy stosować bardzo indywidualnie. Niektóre dzieci potrzebują tylko wsparcia w formie przytrzymania, niektórych nie wolno dotykać, a bliskość winna być zasygnalizowana słowami i spojrzeniem, a jeszcze inne muszą się przez chwilę i pod kontrolą wyszaleć, aby inne uczucia w ogóle miały szansę wziąć górę nad złością. Jedno jest pewne: wszelkie przejawy agresji, która przybiera formę pogardy dla człowieka i prowadzi do przemocy należy szczególnie eliminować i zapobiegać jej powstawaniu.

### **Już w przedszkolu można rozpoznać dzieci z grupy ryzyka:**

- Zagrożone agresywnym zachowaniem są dzieci, które nie zaznały akceptacji matki, i ich potrzeby nie były zaspakajane. Dzieci takie szczególnie intensywnie zwracają na siebie uwagę. Zagrożone są również te dzieci, które wcześniej pokazują pełne przemocy zachowanie, było i jest one ignorowane lub tolerowane przez rodziców czy osoby pierwszego kontaktu.
- Na dzieci negatywnie oddziałują również autorytatywne metody wychowawcze, bicie i niekonsekwentni rodzice. Formą rozładowania nagromadzonej u dzieci energii jest wyzwianie „agresji” w formie zabawy czyli

emocji i wysiłku we współzawodnictwie i pozorowanych walkach. Wszystkie wykorzystywane działania muszą być tak dobrane by świadomie nie wywoływać strachu i nie wyrządzać nikomu krzywdy.

Najczęstszymi konfliktami w grupie przedszkolnej są konflikty dotyczące własności. Dzieci dorastają w dążeniu do posiadania i obrony swojej własności. Poprzez dawanie i branie regulujemy nasze kontakty z innymi. Ok. 3-4 roku akceptowane zostaje również dzielenie się, ale dziecko oddaje coś dobrowolnie jeśli propozycja podziału wypowiedziana jest jako prośba, a nie polecenie.

**Dzieci w wieku przedszkolnym myślą wg następujących kryteriów:**

- ten, kto wyrządził komuś krzywdę lub coś zepsuł, jest sprawcą,
- kto płacze ten ma rację,
- ten, który ma w grupie „etykietkę niegrzecznego”, jest sprawcą.

**Dostrzec można dzieci szczególnie podatne na przemoc innych tzw. „ofiary”, które:**

- szybko i często płaczą,
- nie stawiają oporu swoim napastnikom,
- nie potrafią dopasować się do grupy, i nie integrują się z nią,
- nie mają przyjaciół.

Dlatego też o takie dzieci należy troszczyć się bardziej gdyż często same nie potrafią się bronić.

**Dzieci - „sprawcy” również potrzebują specjalnego wsparcia:**

Powodów wrogiego stosunku tych dzieci do otoczenia należy doszukiwać się głównie w wychowaniu i stosunkach rodzinnych. Drobne, pozytywne zmiany w zachowaniu takiego dziecka zwykle nie są dostrzegane, potwierdzane ani też nagradzane i tym samym szybko znikają. To jest błąd który nie pozwala dzieciom na utrwalenie się właściwych zachowań.

Rodzinne doświadczenia, przemocy, braku szacunku i tolerancji powodują, że dziecko staje się agresywne. W rodzinach takich, mało jest pozytywnych modeli radzenia sobie na co dzień z agresją i dlatego dzieci nie mają możliwości zdobycia innych doświadczeń.

**Złość siebie jest częścią naszego życia, jednak szczególnie dzieci muszą się nauczyć jak sobie z tym radzić. Jest kilka akceptowanych społecznie form odreagowywania złości:**

- skrzynia złości lub pudło z gazetami, które można do woli zgniatać,
- malowanie jaskrawymi kolorami na dużych arkuszach papieru,
- „ludzik złości” -pacynka, do której można włożyć rękę i przez nią opowiedzieć o swojej złości,
- „kącik złości” gdzie można się wyszaleć, np. na miękkich poduchach czy materacach,

Z agresji się nie wyrasta, dlatego też nie możemy jej nie zauważać i zawsze musimy skomentować złe zachowanie. Musimy zwracać uwagę na sposób wyrażania emocji przez dzieci, gdyż nie mogą one przebiegać w sposób niekontrolowany. Pamiętajmy, że brak akceptacji danego zachowania nie powinno oznaczać braku akceptacji dziecka.