**AGRESJA U DZIECKA- JAK SOBIE Z NIĄ PORADZIĆ?**

Opublikowała: Marta Koczur

 Agresja to skłonność do zachowań agresywnych, ataku, trudność kontrolowania negatywnych emocji i impulsów skierowanych przeciwko innym ludziom, sytuacjom, poglądom. Obserwujemy ostatnio nasilanie się zjawiska agresji już wśród małych dzieci. Problem ten nurtuje również zaniepokojonych rodziców. Można powiedzieć, że agresja jest nieodłączną częścią naszego życia. Nawet niemowlę wyraża waleczną gotowość przezwyciężania sprzeciwu, w przypadku pragnienia kontaktów z osobą bliską głośno płaczem, krzykiem zwraca na siebie uwagę.

 Agresywne zachowanie może przyjąć formę *agresji fizycznej* lub *słownej*.

 *Agresja fizyczna* to: bicie, szarpanie, kopanie, wybuchy złości, a także niszczenie lub uszkodzenie przedmiotów. Spotykamy się również z tzw. agresją fizyczną pośrednią, która nie przybiera formy bezpośredniego ataku. Przykładem takich zachowań jest: przeszkadzanie komuś w wykonywaniu jakiejś czynności, zakłócanie spokoju, niszczenie mienia społecznego lub prywatnego, dewastacja przyrody, dręczenie i męczenie zwierząt.

Drugi typ zachowań agresywnych to tzw. *agresja słowna*. Atak słowny może polegać na grożeniu, straszeniu będącym zapowiedzią przykrych konsekwencji, jakie czekają daną osobę, jeżeli nie zachowa się ona zgodnie z wolą agresora. Do agresji słownej należy również rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji, oraz wydawanie krzywdzących opinii. Często występującą w środowisku uczniów postacią agresji słownej jest błędne „podpowiadanie”
w czasie lekcji, wyśmiewanie, złośliwe przezwiska, naśladowanie wyglądu, skarżenie, donoszenie nauczycielom o czyimś wykroczeniu wypływające nie z troski o przestrzeganie zasad współżycia lecz z chęci zaszkodzenia określonej osobie. Dotkliwość tych agresji bywa często znacznie większa, niż agresji fizycznej, bowiem ranią one godność osoby będącej przedmiotem agresji, narażają ją na upokorzenie i ośmieszenie.
 Dzieci agresywne cechuje brak zdyscyplinowania, ruchliwość, naruszanie zasad regulaminu szkolnego oraz norm współżycia obowiązujących w danej grupie lub rodzinie oraz skłonność do szybkiego i bardzo impulsywnego reagowania. Dziecko nie potrafi jeszcze kontrolować swoich emocji i nie panuje nad ich wpływem na swoje zachowanie. Niski poziom dojrzałości społecznej u dziecka powoduje łatwe popadanie w konflikty z rówieśnikami.

Zadajemy sobie pytanie co jest przyczyną takich zachowań? Jak można im zaradzić?

W przypadku agresywnych zachowań mamy do czynienia z obroną czegoś lub walką o coś.

Musimy wszyscy zdać sobie sprawę, iż podstawowym motorem działalności dzieci, wpływającym na przebieg rozwoju są ich potrzeby. Niestety, nie zawsze mogą być zaspakajane. Stan nie zaspokojenia, czyli blokady potrzeby prowadzi do wyzwolenia emocji, niezadowolenia, zdenerwowania, poczucia krzywdy. Dziecko może stać się agresywne wskutek, np. nie zaspokojenia potrzeby akceptacji, uznania społecznego, zbyt częstego upominania, wytykania wad i braków, stawiania innych za przykład.
Dziecko kopie, bije, gryzie, krzyczy... W takiej sytuacji zrobisz wszystko, by się w końcu uspokoiło. Stosując niewychowawcze metody takie jak: "zatykanie" ust słodkością lub ustępowanie dla "świętego spokoju", daje dziecku sygnał - "takim zachowaniem mogę wiele zdziałać" lub "jestem za to nagradzany". Agresji nie wolno jednak ignorować i ustępować, by tylko dziecko się uspokoiło. Trzeba działać skutecznie i starać się ograniczać podobne występki w przyszłości.

Agresywne dziecko może doprowadzić rodzica do rozpaczy. Zanim jednak damy się i my ponieść emocjom, warto zastanowić się nad przyczyną takiego zachowania i pomóc dziecku rozładować napięcia. Oto kilka wskazówek, które pomogą w okiełznaniu burzy emocji u dziecka i sprawią, że agresywne dziecko uspokoi się.

Agresja u dziecka budzi nasz sprzeciw, ale nie zawsze wiemy jak sobie z nią radzić. Zwykle potępiamy agresję, choć świetnie wiemy, że każdy z nas ma w sobie negatywne emocje, którym musi dać upust. Nawet u najspokojniejszych i najgrzeczniejszych dzieci pojawiają się objawy agresji. Zwykle pierwsze tego typu zachowania obserwujemy około 2. urodzin, a na sile przybierają w wieku przedszkolnym. Niestety, najczęściej dziecko kieruje agresję przeciwko rówieśnikom oraz rodzicom. W skrajnych przypadkach, co również nie jest dobre, przeciwko sobie samemu. Na każde zachowanie agresywne trzeba reagować i to natychmiast. Bo w przeciwnym razie będzie się to utrwalać.

Skąd u małych dzieci bierze się agresja?

Na pewno nie pojawia się bez przyczyny. Małe dziecko, reagując agresywnie, zwykle o coś walczy – o własne bezpieczeństwo, o przywództwo, o terytorium... Z równym zaangażowaniem broni rzeczy, które w danym momencie są mu bliskie – ulubiony samochód, piękna lalka, którą akurat się bawi, nowo powstały zamek z klocków itp. Dziecko walczy także o wyrazy sympatii, zainteresowanie określonych osób, uzyskanie informacji czy też zwrócenie na siebie uwagi. Zdarza się, iż celem jest również przywódcza pozycja w grupie, która niewątpliwie będzie dawała dziecku możliwość wywierania wpływu na rówieśników. W momencie, kiedy chce coś uzyskać, a nie zna na to skutecznego sposobu – reaguje agresją. Postępując w ten sposób na dłuższą metę uczy się złych zachowań, zwłaszcza jeśli utwierdzi się w przekonaniu, że wówczas zdobywa to, na czym mu zależało – niezależnie czy to jest rzecz materialna czy chęć zwrócenia na siebie uwagi. Agresja rodzi się także z poczucia bezsilności, kompleksów, niskiego poczucia własnej wartości czy też z powodu niezaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka. Zaspokojenie podstawowych potrzeb (bezpieczeństwa, miłości, uznania, poczucia własnej wartości) warunkuje dobre funkcjonowanie w grupie społecznej – kiedy zostaje to zaburzone, mogą pojawić się zachowania agresywne. Największy wpływ na zaspokojenie potrzeb dziecka ma oczywiście rodzina, a obok niej – przedszkole, grupa rówieśnicza, środowisko lokalne. Zdarza się też, że mamy do czynienia z trudniejszą formą agresji, jaką jest agresja patologiczna. Możemy o niej mówić wówczas, gdy nie odnajdujemy wyraźnych przyczyn zaistniałej sytuacji. Tłumaczy się ją zmianami chorobowymi, zamianami w mózgu czy też zaburzeniami nerwicowymi.
Nie jest możliwym uniknięcie przejawów agresji wśród małych dzieci. Wystarczy jedno agresywne dziecko, jedno zachowanie, a zaczynają się one powielać. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że niejednokrotnie dziecko nie zna innych skutecznych środków komunikacji i możliwości osiągnięcia zamierzonego celu. Dlatego tak ważne jest kompetentne i skuteczne reagowanie na agresję i ukazywanie dzieciom możliwości zawarcia kompromisu oraz wypracowanie innych sposobów radzenia sobie ze złymi emocjami.
Doskonale wiemy o tym, że agresywne zachowania pojawiają się nie tylko w przedszkolu czy szkole. Również rodzice doświadczają tych przykrych sytuacji i to w trakcie różnych codziennych zajęć. Dlatego tak ważne jest wspólne podejmowanie działań nad zwalczaniem agresji – nie można przerzucać odpowiedzialności w całości na szkołę, przedszkole ani na dom rodzinny. Szkoła nie może odbierać rodzicom ogromnej roli jaką pełnią w tym procesie. Jest bowiem „tylko” jednym z miejsc, w których dziecko zdobywa doświadczenia i poznaje oraz uczy się modeli rozwiązań i zachowań. Jednak środowisko rodzinne ma w tym względzie swoją własną szczególną wartość, gdyż dziecko uczy się sposobów radzenia sobie z agresją i złością od najbliższych, zaufanych mu osób. I to właśnie te zachowania będzie powielać. Z tego też powodu szkoła może (i powinna) stanowić uzupełnienie działań i wysiłków rodzinnych, być partnerem dla rodziców. Na wszelkie przejawy agresji musimy szybko i sprawnie reagować. Nie da się ich jednak całkowicie wykluczyć – co zresztą byłoby wręcz niewskazane. Pojawiające się w życiu dziecka stany napięcia, sytuacje konfliktowe, złość czy inne negatywne emocje są punktem do nauczenia się prawidłowych sposobów radzenia sobie z nimi i akceptowalnych społecznie reakcji. Dodatkowo zwiększają one intensywność pozytywnych przeżyć, gdyż radość dziecka z osiągniętego sukcesu będzie tym większa, im więcej trudności musiało ono pokonać w drodze do celu.
Małe dziecko musi jednak zobaczyć i zrozumieć, iż zachowania agresywne są bezsensowne i mało skuteczne. Powinniśmy na każdym kroku dostarczać dziecku prawidłowych wzorów zachowań – spokojnych i opanowanych, aby dziecko przekonane było o ich skuteczności. Ponieważ istnienie sytuacji konfliktowych jest wpisane w naszą codzienność, musimy wyposażyć dziecko w umiejętność wspólnego pokonywania przeszkód i szukania rozwiązań korzystnych dla wszystkich.
W kontakcie z agresywnymi dziećmi musimy nauczyć się prawidłowych reakcji na niewłaściwe zachowania. Musimy przyjąć strategię, w myśl której będziemy otwarcie mówić o uczuciach i emocjach – zarówno swoich jak i dziecka. Bardzo ważne jest, aby w odpowiedni sposób budować komunikaty, które nie będą oceniały dziecka, a jego zachowanie. Nie mówmy zatem: „Jesteś zły”, „Jesteś niegrzeczny” – zamiast tego powiedzmy: „Bardzo mi przykro, że tak się zachowujesz...”, „Ranisz mnie, gdy...” itp. To pozornie mała różnica, która jednak dla dziecka ma duże znaczenie – nie przypisuje pewnych cech jemu samemu, a opisuje zachowania, które dziecko zastosowało i ich wpływ na nas.
*Aby uniknąć zachowań agresywnych u swojego dziecka warto zastosować następujące wskazówki:*• stosowanie otwartej postawy wobec dziecka
• dobry przykład dorosłych, gdyż to od nas dziecko uczy się wzorów zachowań
• kontrola nad tym, jakie bajki, książeczki czy filmy ogląda nasze dziecko i skuteczne eliminowanie tych, które ukazują agresję
• stworzenie dla dziecka tzw. kącika relaksacyjnego
• wspólne słuchanie muzyki uspokajającej i relaksacyjnej
• czytanie bajek terapeutycznych
• wspólne spędzanie czasu
• dostrzeganie i chwalenie za pozytywne zachowania
Musimy zdawać sobie sprawę, że każde agresywne zachowanie dziecka to tak naprawdę wołanie o pomoc. Dziecko, które dopiero uczy się prawidłowych relacji z innymi, woła o pomoc, gdyż nie potrafi sobie samo poradzić, a zaistniała sytuacja je przerasta. A że nie potrafi inaczej – reaguje w ten sposób. Dlatego to do nas – dorosłych – należy obowiązek, aby to wołanie usłyszeć i prawidłowo na nie zareagować. Musimy dziecko wysłuchać, zrozumieć i pomóc mu, a potem wspólnie wypracować prawidłowy wzór postępowania. Niezbędnym narzędziem stanie się tutaj rozmowa, jednak nie o charakterze oskarżającym, lecz z okazaniem zainteresowania i chęcią udzielenia pomocy.