

---

## **Agresja u dzieci - jak powstaje i jak można jej zapobiec?**

Pojęcie agresji oznacza zamierzone sposoby zachowania, które wyrządzają krzywdę żywej istocie lub też uszkadzają, czy niszczą jakiś przedmiot. Jednakże ten zamiar zaszkodzenia nie zawsze można jednoznacznie stwierdzić, jest to bowiem uzależnione od stanowiska każdego obserwatora oraz od warunków w których dana sytuacja miała miejsce. Dawniej uważano, że agresja wywodzi się od wrodzonego popędu liczne badania zaprzeczają jednak temu pogładowi. Z owych badań wynika, że to otoczenie wywiera decydujący wpływ na powstanie i ukształtowanie agresywnych bodźców. Gotowość do agresywnych zachowań powstaje przede wszystkim w wyniku frustracji, które z jednej strony są skutkiem przypadkowych wydarzeń albo rzeczowej konieczności, a z drugiej strony oddziałują w formie osobistego odrzucenia. Stwierdzono jednak, że im człowiek lepiej nauczył się znosić rozczarowania, tym mniejsze jest ryzyko, że frustracje siłą rzeczy pociągną za sobą agresję. Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się poprzez naśladownictwo czy to od dorosłych, czy też od innych dzieci. Im młodsze jest dziecko, tym bardziej widoczny jest kształtujący je wpływ rodziców. Rolę wzorców pełnią również bajki i opowiadania, filmy i programy telewizyjne. Pełne przemocy filmy w telewizji w ogromnej mierze odpowiedzialne są za agresję w naszym społeczeństwie. U dzieci, które spędzają dużo czasu przed telewizorem można zauważyć szereg typowych cech, mogących wpłynąć na powstanie i kształtowanie się agresji: brak im inicjatywy, fantazji, zdolności koncentracji, gotowości do wysiłku i wytrwałości. Szybko się nudzą, mają skłonność do zniecierpliwienia i niekonsekwencji. Poza tym oczekują często natychmiastowego spełnienia życzeń, szybkich rozwiązań problemów - w miarę możliwości bez własnego udziału. Takie dzieci mają o wiele niższą granicę tolerancji na frustrację oraz agresję niż te, u których oglądanie telewizji jest bardziej ograniczone. Jedynym wyjściem aby temu zapobiec jest nauczanie dziecka odpowiedzialnego podejścia do telewizji - dzięki wspólnemu oglądaniu i wybieraniu odpowiednich programów oraz dzięki rozmowom i wymianie osądów i poglądów, ale również dzięki własnemu przykładowi. Agresja zostaje również zapoczątkowana, podtrzymana i wzmocniona przez naukę opartą o przeżywanie sukcesu, która pokazuje pozytywne konsekwencje takie jak materialne korzyści albo osiągnięcie prestiżu. Jeszcze inny wpływ na agresję mają kary, mogą one zwiększyć gotowość do agresji, jeśli zawierają w sobie działanie wywołujące frustrację, wzmocnienie albo służące za wzór, ale mogą one częściowo lub przejściowo stłumić agresję, jeśli ukarana osoba nauczy się, by w określonych sytuacjach lub w stosunku do określonych osób nie zachowywać się agresywnie. Kary wywołują też czasem totalne zahamowanie agresji jeśli dodatkowo jeszcze prowadzą do poczucia winy u ukaranej osoby a więc do wewnętrznego hamulca agresji. Zwalczanie dziecięcej agresji przy pomocy celowo wywołanego strachu jest więc wątpliwą metodą. Zamiast wzmocniać wewnętrzną siłę i odpowiedzialność młodego człowieka zakłócamy rozwój poczucia jego własnej wartości oraz kształtowania samoświadomości. Wywołany w ten sposób brak pewności siebie obejmujący całą osobowość wywiera silny wpływ na wiele otwartych i utajonych agresji.

5. Poważnie traktować dziecko, każde "nie" albo "właśnie, że tak" sygnalizuje nam jego chwilowe samopoczucie, spróbować pogodzić się z częstymi zmianami życzeń i nastrojów.
6. Szukać kompromisów.

Jeśli wymienione wyżej kroki zostaną zachowane faza przekory u dziecka będzie miała krótki przebieg. Rozgrywki między dziećmi. Dzieci powinny w miarę możliwości same poradzić sobie ze swoimi kłótniami. W wielu przypadkach węzeł sam się rozwiązuje, a dzieci wkrótce bawią się razem w zgodzie. Kłótnie między rodzeństwem czasem trwające przez całe życie- często okazują się symptomem przeżywanego subiektywnie przez jedno z dzieci braku wyrazów uczuć ze strony rodziców. Agresja rodziców wobec agresji dzieci. Zewnętrzne czynniki są często przyczyną impulsywnych zachowań rodziców. Im większe obciążenia w pracy zawodowej, w domu albo w partnerstwie, tym większe mamy skłonności, aby wybuchnąć gniewem z najdrobniejszych powodów. Nasza własna tolerancja na frustrację decyduje ostatecznie o tym, jak poważne wydają nam się codzienne przeciwności losu. A jak się przekonałszy cecha ta wykształciła się już w pierwszych latach naszego życia. Tym samym koło się zamyka: nasze doświadczenia, które zdobyliśmy jako dziecko, wpływają jeszcze dzisiaj na naszą własną postawę wychowawczą. Rodzicielska agresja nie zawsze rodzi się na podstawie zdenerwowania czasem przyczyną jest troska lub strach o dobro dziecka. Jeśli uświadomimy sobie nasze ukryte lęki o dziecko łatwiej będzie nam radzić sobie z krytycznymi sytuacjami wychowawczymi. Często powodem naszej agresji są nasze przymusy, którymi kierujemy się w ocenie sytuacji a nie dobro czy możliwości dziecka. Wiele dorosłych odreagowuje swoje wcześniej przeżyte uczucia podporządkowania na własnych dzieciach. Potrzeba władzy i myśli o zemście naturalnie nieświadomie odgrywają w wychowaniu dużo większą rolę niż chcemy to przyznać. Przemoc stanowi jeszcze dzisiaj najważniejszą metodę wychowawczą. Jeśli doszło już do wybuchu nie należy odwracać się od dziecka, ale poszukać możliwości do rozmowy i starać się wyjaśnić dziecku, dlaczego doszło do takiego zdenerwowania. Najlepszym sposobem jest ustalenie jakiegoś hasła, które będzie sygnalizowało grożącą eksplozję wtedy dziecko będzie lepiej mogło wczuć się w naszą pozycję. W takim wypadku dziecko będzie w stanie, wspólnie z nami, szukać sposobów oczyszczenia drażliwych sytuacji, zanim będzie musiało dojść do odreagowania złości. Większość rodziców w swoim zachowaniu nie kieruje się rozsądkiem, ale uczuciami. Doświadczenia zdobyte w dzieciństwie sprawiają, że jesteśmy uzależnieni od historii swojego własnego rozwoju.

## Jak powstaje dziecięca agresja?

Agresja to zjawisko, które coraz częściej pojawia się w tematyce dotyczącej wychowania dzieci i to nie tylko tych starszych, ale również najmłodszych zastanawiając się nad sposobami radzenia sobie z nią należałoby poznać etapy czy podłoże jej powstawania. Podstawowe potrzeby. Już u niemowląt można rozpoznać różne osobliwości, które mogą wywrzeć wpływ na ich późniejszą agresję. Wcześniej przejawiające się wzajemne wpływy między zachowaniem dziecka i rodziców są tym aspektem, którego nie możemy stracić z oczu, jeśli zastanawiamy się nad dziecięcą agresją. Przyjemnie i nieprzyjemnie to pierwsze odczucia, jakie dziecko rejestruje. Wszystkie niezaspokojone potrzeby dzieci z wczesnego dzieciństwa związane są z silnymi nieprzyjemnymi uczuciami oraz głęboką niepewnością. Dlatego też niezwykle ważne jest, aby, niezależnie od powodu, stworzyć dziecku poczucie bezpieczeństwa. Należy pamiętać, że w każdym wyrazie zdenerwowania czy złości dziecka kryje się również bezradność i strach. Rodzice często mają skłonności do tego, by za karę nie zwracać uwagi na rozgniewane i płaczące dziecko. Jeśli jednak rodzice zareagują na te pełne złości krzyki swojego niemowlęcia miłością, wtedy utrwalone zostaje jego zaufanie do świata oraz poczucie własnej wartości. W ten sposób unikniemy wczesnych frustracji, które z biegiem czasu mogą rozwinąć się w gotowość do agresji. Ciekawość i radość z odkrywania świata. Małe dzieci mają własne wyobrażenia o obchodzeniu się z interesującymi przedmiotami w swoim otoczeniu. W wychowaniu należy wyznaczyć granice ale ważny jest sposób, w jaki to zostanie zrobione. Ważne jest, aby słowo nie zostało powiedziane w przyjazny sposób, dzięki temu pokazujemy dziecku, że rozumiemy jego dążenie do poznawania świata. Małe dzieci potrzebują trochę czasu, aby zrozumieć zakazy rodziców i przestrzegać go na zawsze, dlatego należy wielokrotnie przetrenować wspólnie z dzieckiem pożądane zachowanie. Do małych dzieci o wiele bardziej docierają uczucia niż rozsadek. Dziecko będzie z pewnością reagowało gniewem czy złością na nasze zakazy należy wówczas wykazać wiele pomysłowości i fantazji, aby pozbyć się złości dziecka. Najlepszym w tym wypadku sposobem jest odwrócenie jego uwagi. Zdajemy sobie jednak sprawę, że codzienność wychowawcza wygląda często inaczej. Brak czasu, brak spokoju i cierpliwości, dlatego fakt, czy przeżycia te doprowadzą do agresywnego czy też powściągliwego i lękliwego zachowania uzależnione jest z jednej strony od temperamentu i psychicznej siły sprzeciwu dziecka a z drugiej strony od szczególnych okoliczności rodzinnych. Faza przekory. Fazę przekory przychodzi każde dziecko w wieku od półtora do pięciu lat. Jeśli zostaniemy skonfrontowani z reakcją przekory dziecka, wtedy nie należy w żadnym wypadku reagować bez zastanowienia się i wymuszać na nim swojej woli. Ważne kroki, które ułatwiają podejście do małego uparciucha.

1. Nie działać automatycznie najpierw pomyśleć a potem działać.
2. Zapytać o motywy dziecięcej przekory.
3. Z przymrużeniem oka tolerować dziecięcą przekorę jako znak zdrowego rozwoju jego osobowości.
4. Zachować spokój.