

Agresja u dzieci: dlaczego ranią i jak możemy temu przeciwdziałać?

Czym jest agresja?

Agresja jest czynnością uruchamianą i sterowaną przez złość oraz chęć szkodzenia drugiej osobie, której celem jest cierpienie ofiary i wyrządzona jej szkoda.

Dlaczego dzieci zachowują się agresywnie?

- Agresja jako walka w zabawie

Zgodnie z tym kryterium, dzieci chcą wypróbować własne siły i przeżyć radość ze zwycięstwa. Walka w zabawie zwykle jest to męska zabawa synów z ojcami; w walce słabsi okazują się ojcowie, bo poddają się, pozwalając dziecku zwyciężyć. Dziecko w ten sposób buduje wiarę w swoją niezwykłą siłę fizyczną, jest to nieprawdziwa wiedza o sobie, ale dziecko o tym nie wie. Z czasem miejsce ojca może zastąpić brat, kolega i inne dziecko; taką zabawę mogą oni odebrać jako atak i będą się bronić jak tylko potrafią, podejmą prawdziwą walkę i mogą pojawić się przykre następstwa, choć miała być to tylko zabawa.

- Agresja jako reakcja na frustrację

Ma na celu „wyrównanie” krzywd, jest odwetem za doznane upokorzenia. Pojawia się w sytuacji zagrożenia obrazu własnej osoby, godności osobistej czy samooceny. Atakowanie jest wówczas drogą do podniesienia szacunku dla samego siebie.

- Agresja jako „wywiad”

Ma na celu określenie granic możliwości tego, na co dziecko może sobie pozwolić. Pojawia się wszędzie tam, gdzie nie są jasno określone granice tego, co dozwolone i tego, co zabronione.

Typowym przykładem wykorzystywania agresji dla określenia granic jest sytuacja, kiedy dziecko wymusza na rodzicach kupienie zabawki. Dziecko chce mieć zabawkę i jeśli rodzic nie chce jej kupić, uruchamia cały arsenał sposobów wymuszania: płacz, krzyk, tupanie, szarpanie, kopanie i rzucanie się na ziemię. Wtedy najłatwiej uciszyć je kupnem upragnionego przedmiotu. Jeśli zachowanie przyniesie oczekiwane rezultaty, zabawka zostanie kupiona, dziecko dowiaduje się, że to zachowanie jest skuteczne. W tym przypadku dorośli dają przyzwolenie dla zachowań niepożądanych. Jeśli rodzice podejmą próbę korygowania zachowania swojego dziecka, rozpoczyna się walka. Dzieci niechętnie rezygnują z pozycji dominacji i władzy nad rodzicami.

- Agresja jako ukryte pragnienie miłości

Ma na celu pozyskanie zainteresowania, miłości, wsparcia ze strony najbliższego otoczenia. Kiedy zajęci pracą rodzice, nie poświęcają wystarczająco dużo uwagi dzieciom, te mogą zacząć uzyskiwać ją w inny sposób. Zdarza się, że tylko kiedy dziecko coś zbroi, rodzic okazuje mu zainteresowanie, w prawdzie sprowadza się ono do karania, jednak dziecko woli takie zainteresowanie od obojętności i ignorowania. Jak się okazuje agresja dziecka oznacza próbę wyrażenia potrzeby większej uwagi, albo niezgody na nieustanną nieobecność rodziców.

Przeciwdziałanie agresji wśród dzieci:

- Karanie agresji

Karę można zdefiniować następująco: jest to „negatywna sytuacja, której organizm unika, a działaniu której towarzyszy przykry stan emocjonalny”. Ze względu na większą dostępność i pozorną łatwość stosowania kar, karanie agresji jest najbardziej popularnym sposobem radzenia sobie dorosłych, głównie rodziców z tym niewłaściwym zachowaniem dzieci. Rola karania w przeciwdziałaniu agresji nie jest jednoznaczna, okazuje się bowiem, że:

- ➔ Kara tłumi karaną reakcję (agresję), ale jej nie eliminuje; dziecko ukarane przestanie zachowywać się agresywnie, w tym danym momencie, ale przy następnej sytuacji również zareaguje agresją
- ➔ Zaprzestanie karania agresji, prowadzi do ponownego pojawienia się karanej reakcji (agresji)
- ➔ Fizyczne karanie dziecka za zachowania agresywne prowadzi do tego, że uczy się ono zachowywać w taki sam sposób
- ➔ Nieadekwatne karanie zachowań agresywnych może prowadzić do późniejszych zaburzeń emocjonalnych u dzieci

Karanie agresji jest skuteczne, tylko w określonych warunkach:

- ➔ Musimy upewnić się, że dziecko dokładnie rozumie, za co zostało ukarane
- ➔ Kara musi być adekwatna do karanego czynu
- ➔ Warunkiem skuteczności kary jest wskazanie możliwości alternatywnej reakcji na sytuację, która wywołuje agresję dziecka. Musi ono mieć w swoim repertuarze zachowań cały szereg reakcji, które będą adekwatną odpowiedzią na sytuację wywołującą negatywne emocje.
- ➔ Maksymalne stłumienie reakcji niepożądaney uzyskuje się zwykle wtedy, gdy kara następuje tuż po rozpoczęciu agresji. Karanie zaraz po wykroczeniu wskazuje dziecku konieczność połączenia wymierzonej kary z niepożądanym zachowaniem, zaś odraczenie kary przybierające, np. formę oświadczenia rodzica: „jak wrócę z pracy to się policzymy” nie sprzyja eliminowaniu agresywnych zachowań.
- ➔ Kara, by doprowadzić do wyeliminowania zachowania agresywnego powinna być niezbyt częsta i towarzyszyć jej musi zwykła częstość nagród za zachowanie prospołeczne
- ➔ Skuteczność karania jest większa, gdy karany ma pozytywny stosunek do karzącego, niż wtedy, gdy stosunek ten ma charakter negatywny

- Hamowanie agresji poprzez uczenie dzieci technik radzenia sobie z gniewem

Jednym ze sposobów zapobiegania agresji jest kształcenie dziecka w zakresie konstruktywnego wyrażania gniewu, negocjowania i poszukiwania kompromisu w przypadku zaistnienia konfliktów.

- ➔ Komunikowanie otoczeniu, że jest się złym i podanie przyczyn tego złego samopoczucia – przyznanie się do własnej złości, łagodzi doświadczane napięcie i poprawia nastrój.

- ➔ Rozmowa dorosłych z dziećmi o ich emocjach – przekazanie im informacji, że nikt nie jest winny temu, że odczuwa się gniew, natomiast każdy jest odpowiedzialny za to, jak sobie z nim poradzić
- ➔ Stawanie po stronie dziecka, które stara się zrozumieć i opanować swój gniew, nawet jeśli z jego zachowaniem się dorosły się nie zgadza
- ➔ Pomoc dziecku w wyrażaniu gniewu w sposób pozytywny – uczenie go mówienia, np. „kiedy mój kolega coś powie czy zrobi, to odczuwam gniew”, a nie: „nienawidzę kolegi”
- ➔ Hamowanie i opanowanie gniewu przez nieagresywne możliwości rozładowania tej reakcji emocjonalnej, np. rysowanie lub wypisywanie na karteczce negatywnych myśli/uczuć, by następnie je zniszczyć
- ➔ Bycie dobrym przykładem dla dziecka w radzeniu sobie z własnym gniewem

Podsumowując, można wyciągnąć następujący wniosek: dla profilaktyki agresji kluczową rolę pełni obecność w życiu dziecka osób życzliwych, opanowanych, przekazujących mu wzorzec zachowania aktywnego, który pełni funkcję rozwiązania problemu i skutecznego radzenia sobie z gniewem. Dziecku potrzebna jest kochająca i dająca poczucie bezpieczeństwa rodzina, w której obserwuje zachowania, za pomocą których można efektywnie radzić sobie z gniewem.



Opracowała Agnieszka Wnykowska, na podstawie artykułu: „Agresja : dlaczego dzieci ranią i jak możemy temu przeciwdziałać?” Danuta Borecka Biernat.