

Zachowania agresywne u dziecka.

Agresja to zagadnienie, które można rozpatrywać, badać i próbować rozumieć na wiele sposobów. Zgodnie z definicją, to celowe działanie wymierzone przeciwko osobom lub przez swoje zachowanie chce coś uzyskać.

Fakt wystąpienia zachowań agresywnych u dziecka do drugiego roku życia jest naturalnym etapem rozwoju. Trzeba pamiętać, że układ nerwowy nie jest jeszcze dojrzały i funkcjonuje inaczej. Uczy się dopiero reagowania na różne bodźce. Dlatego tak ważna jest odpowiednia reakcja rodzica w sytuacji, kiedy zauważy agresywną reakcję dziecka.

Rodzic powinien zareagować z wyrozumiałością, ale stanowczo. Wyznaczyć granicę i dać dziecku wyraźne do zrozumienia, że takie zachowanie nie jest akceptowane. Tak, aby nie powtarzało się w przyszłości.

Przyczyny.

Wraz z wiekiem młodego człowieka na pojawienie się zachowań agresywnych mogą mieć wpływ różne czynniki:

- zachowania agresywne w rodzinie, w tym również agresja bierna i zaburzenie więzi; nieadekwatne wychowanie: zbyt restrykcyjne lub pozbawione wyraźnych granic, które zaburza poczucie bezpieczeństwa;
- trudności, wpływające na obniżenie samooceny; przemęczenie i przebudźcowanie;
- potrzeba poświęcenia czasu przez rodzica;
- efekty uboczne zażywania silnych leków;
- zaburzenia rozwojowe, na przykład nadpobudliwość psychoruchowa lub spektrum autyzmu;
- zaburzenia psychiatryczne – zaburzenia zachowania lub zaburzenia opozycyjno-buntownicze.

Trudnym ale istotnym zadaniem będzie dla rodzica nauczenie dziecka, jak sobie ze złością radzić. Krzyk, płacz – o ile nie mają na celu zrobienia krzywdy innej osobie – to metody, które pomagają dać złości ujście bez używania agresji. Tutaj ważne będzie tak zwane modelowanie zachowań. Czyli przykład, jaki rodzic daje dziecku. Sposób, w jaki sam reaguje na sytuację, która go złości.

Ważne przy tym, żeby **nie stawiać znaku równości między agresją a złością**. Złość to naturalna i potrzebna emocja, do której wszyscy mamy prawo. Również dzieci. Co więcej, hamowanie emocji u dziecka nie jest dobrym pomysłem ze względu na jego rozwój. Dlatego przestrzeń na złość trzeba dziecku zostawić.

Co robić, kiedy złość dziecka przechodzi jednak w zachowania agresywne? Jak na nie reagować w sytuacji, kiedy młody człowiek jest wyprowadzony z równowagi i żadne racjonalne argumenty nie mają szansy zadziałać? Drogi postępowania są dwie.

W sytuacji wybuchu agresji:

- **przekierować uwagę** na coś atrakcyjnego, albo zaskakującego (ta metoda sprawdza się u mniejszych dzieci);
- pod żadnym pozorem **nie odpowiadać** na agresję agresją, straszeniem ani krzykiem;
- w przypadku małych dzieci – zostać z dzieckiem w pomieszczeniu i spokojnym, ale stanowczym tonem **powtarzać** (nawet intonując to, jak mantrę), że dziecko ma prawo do złości, ale nie zgadzamy się na okazywanie jej w ten sposób;
- jeśli dziecko próbuje rodzica uderzyć, albo ugryźć, delikatnie **przytrzymać je** i spokojnym głosem powtarzać, że ma prawo do złości, ale na takie zachowanie się nie zgadzamy;
w sytuacji zachowania autoagresywnego dodatkowo delikatnie **zabezpieczyć** dziecko, żeby nie zrobiło sobie krzywdy;
- zamiast trybu rozkazującego („przestań”, „uspokój się”, „nie bij mnie”) **stosować komunikaty** odnoszące się do swoich odczuć („jest mi przykro”, „to mnie boli”, „robisz sobie krzywdę”);
- na wybuch agresji nastolatka **reagować** spokojnym komunikatem, że w okazywaniu złości nie ma niczego złego, ale nie zgadzamy się na taką formę i wyjść z pokoju, zapowiadając, że wrócimy, kiedy się uspokoi;

W przypadku zachowań agresywnych przewlekłych, które zdarzają się regularnie bardzo ważne będą:

- wizyta u **lekarza pierwszego kontaktu**, który pomoże ocenić czy potrzebna będzie specjalistyczna diagnoza hormonalna, neurologiczna lub psychiatryczna;
- zapisanie się do **Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej**, w której można uzyskać bezpłatną pomoc i porady na temat właściwej pracy z dzieckiem, żeby pomóc mu w radzeniu sobie z emocjami. Poradnie organizują też przydatne i skuteczne zajęcia w ramach Treningu Umiejętności Społecznych;
- współpraca z **przedszkolem** do którego uczęszcza dziecko. To tak zwana triada rodzic-nauczyciel-dziecko, która będzie wspólnie obserwować, skąd biorą się problemy dziecka i pomagać mu w ich rozwiązaniu. Również w budowaniu prawidłowych relacji;

W obu tych drogach jest też wspólna, wspomniana już wcześniej ścieżka. Polega na tym, że rodzic zawsze musi pamiętać, że jest dla swojego dziecka najlepszym przykładem. Jeśli sam

będzie potrafił kontrolować i unikać zachowań agresywnych w trudnych sytuacjach – dziecku łatwiej będzie zrozumieć, że można zachować się inaczej.

Profilaktyka przeciwko agresji.

Tak, jak wiele może być przyczyn, które odpowiadają za pojawianie się zachowań agresywnych, tak różne są sposoby na ich uniknięcie. Warto o nich wiedzieć, bo na pierwszy rzut oka związek może wydawać się mało oczywisty. Tymczasem taka antyagresyjna, codzienna profilaktyka okazuje się bardzo skuteczna. Jak więc ograniczyć ryzyko wystąpienia zachowań agresywnych?

- zapewnić dziecku odpowiednią ilość czasu i przestrzeń na **odpoczynek i sen**; ograniczyć i kontrolować **nadmiar bodźców**: gier komputerowych nieodpowiednich do wieku, telewizji, telefonu itp.;
- poświęcać dziecku **czas i uwagę**, kiedy tego potrzebuje;
- podczas wspólnego spędzania czasu pracować nad umiejętnością **panowania nad emocjami** (świetnie się do tego nadają gry planszowe);
- rozważyć udział dziecka w zorganizowanych **zajęciach sportowych**, które pomogą mu w kontrolowanych warunkach i w ramach sportowych zasad rozładować nadmiar energii;
- **rozmawiać**, żeby jak najlepiej **rozumieć** dziecko i jego reakcje;

Bo rodzic, który chce i potrafi „czytać” swoje dziecko, szybciej dostrzeże zmiany, jakie przechodzi podczas procesu rozwoju. Te dobre będzie mógł wtedy wspierać, a te niepokojące – szybciej zauważyć i odpowiednio zareagować. I zbudować w ten sposób z dzieckiem silną i zdrową więź, która procentować będzie przez całe życie.

Agresja to zagadnienie, które można rozpatrywać, badać i próbować rozumieć na wiele sposobów. Zgodnie z definicją, to celowe działanie wymierzone przeciwko osobom lub przedmiotom.

Pedagodzy już na wstępie zastrzegają, że czym innym jest pojęcie bycia agresywnym, czym innym są zachowania agresywne. Pierwsze odnosi się do charakteru, drugie do incydentalnych zdarzeń pod wpływem silnych emocji. W przypadku dzieci – przeważnie mamy do czynienia właśnie z zachowaniami agresywnymi. Zrozumienie, z czego wynikają, to dla rodziców cenna wiedza i sposób na ich unikanie.

Zachowania agresywne u dzieci podzielić można według kilku kryteriów:

- **reaktywne**, w odpowiedzi zaczepki, albo na zachowanie agresywne innej osoby (popchnąłem kogoś, bo on najpierw popchnął mnie),
- **proaktywne**, kiedy zachowanie agresywne jest celowe, z intencją sprawienia komuś przykrości, krzywdy, albo zniszczenia przedmiotu,
- **czynne**, kiedy w grę wchodzi werbalna lub niewerbalna przemoc,
- **bierno**, kiedy dziecko odmawia wykonania prośby lub ignoruje opiekuna, albo specjalnie robi rzeczy sprawiające komuś kłopot, choć nie skierowane wprost (na przykład moczy się zamiast iść do toalety),
- **agresja instrumentalna**, kiedy dziecko przez swoje zachowanie chce coś uzyskać.

Sam fakt wystąpienia takich zachowań u dziecka do drugiego roku życia jest naturalnym etapem rozwoju. Trzeba pamiętać, że układ nerwowy nie jest jeszcze dojrzały i funkcjonuje inaczej. Uczy się dopiero reagowania na różne bodźce. Dlatego tak ważna jest odpowiednia reakcja rodzica w sytuacji, kiedy zauważy agresywną reakcję dziecka.

W każdym z powyższych przypadków rodzic powinien zareagować z wyrozumiałością, ale stanowczo. Wyznaczyć granicę i dać dziecku wyraźnie do zrozumienia, że takie zachowanie nie jest akceptowane. Tak, aby nie powtarzało się w przyszłości.

Gdzie szukać przyczyn?

Wraz z wiekiem młodego człowieka na pojawienie się zachowań agresywnych mogą mieć wpływ różne czynniki:

- zachowania agresywne w rodzinie, w tym również agresja bierna i zaburzenie więzi; nieadekwatne wychowanie: zbyt restrykcyjne lub pozbawione wyraźnych granic, które zaburza poczucie bezpieczeństwa;
- trudności (na przykład w szkole), wpływające na obniżenie samooceny; przemęczenie i przebodźcowanie;
- potrzeba poświęcenia czasu przez rodzica;
- efekty uboczne zażywania silnych leków;
- zaburzenia rozwojowe, na przykład nadpobudliwość psychoruchowa lub spektrum autyzmu;
- zaburzenia psychiatryczne – zaburzenia zachowania lub zaburzenia opozycyjno-buntownicze.

Trudnym ale istotnym zadaniem będzie dla rodzica nauczanie dziecka, jak sobie ze złością radzić. Krzyk, płacz – o ile nie mają na celu zrobienia krzywdy innej osobie – to metody, które

pomagają dać złości ujście bez używania agresji. Tutaj ważne będzie tak zwane modelowanie zachowań. Czyli przykład, jaki rodzic daje dziecku. Sposób, w jaki sam reaguje na sytuację, która go złości.

Ważne przy tym, żeby **nie stawiać znaku równości między agresją a złością**. Złość to naturalna i potrzebna emocja, do której wszyscy mamy prawo. Również dzieci. Co więcej, hamowanie emocji u dziecka nie jest dobrym pomysłem ze względu na jego rozwój. Dlatego przestrzeń na złość trzeba dziecku zostawić.

Złość można wyrazić inaczej. Naucz tego!

Co robić, kiedy złość dziecka przechodzi jednak w zachowania agresywne? Jak na nie reagować w sytuacji, kiedy młody człowiek jest wyprowadzony z równowagi i żadne racjonalne argumenty nie mają szansy zadziałać? Drogi postępowania są dwie.

W sytuacji wybuchu agresji:

- **przekierować uwagę** na coś atrakcyjnego, albo zaskakującego (ta metoda sprawdza się u mniejszych dzieci);
- pod żadnym pozorem **nie odpowiadać** na agresję agresją, straszeniem ani krzykiem;
- w przypadku małych dzieci – zostać z dzieckiem w pomieszczeniu i spokojnym, ale stanowczym tonem **powtarzać** (nawet intonując to, jak mantrę), że dziecko ma prawo do złości, ale nie zgadzamy się na okazywanie jej w ten sposób;
- jeśli dziecko próbuje rodzica uderzyć, albo ugryźć, delikatnie **przytrzymać je** i spokojnym głosem powtarzać, że ma prawo do złości, ale na takie zachowanie się nie zgadzamy;
w sytuacji zachowania autoagresywnego dodatkowo delikatnie **zabezpieczyć** dziecko, żeby nie zrobiło sobie krzywdy;
- zamiast trybu rozkazującego („przestań”, „uspokój się”, „nie bij mnie”) **stosować komunikaty** odnoszące się do swoich odczuć („jest mi przykro”, „to mnie boli”, „robisz sobie krzywdę”);
- na wybuch agresji nastolatka **reagować** spokojnym komunikatem, że w okazywaniu złości nie ma niczego złego, ale nie zgadzamy się na taką formę i wyjść z pokoju, zapowiadając, że wrócimy, kiedy się uspokoi;

W przypadku zachowań agresywnych przewlekłych, które zdarzają się regularnie bardzo ważne będą:

- wizyta u **lekarza pierwszego kontaktu**, który pomoże ocenić czy potrzebna będzie specjalistyczna diagnoza hormonalna, neurologiczna lub psychiatryczna;

- zapisanie się do **Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej**, w której można uzyskać bezpłatną pomoc i porady na temat właściwej pracy z dzieckiem, żeby pomóc mu w radzeniu sobie z emocjami. Poradnie organizują też przydatne i skuteczne zajęcia w ramach Treningu Umiejętności Społecznych;
- współpraca ze **szkołą lub przedszkolem**, w którym uczy się dziecko. To tak zwana triada rodzic-nauczyciel-dziecko, która będzie wspólnie obserwować, skąd biorą się problemy dziecka i pomagać mu w ich rozwiązaniu. Również w budowaniu prawidłowych relacji;

W obu tych drogach jest też wspólna, wspomniana już wcześniej ścieżka. Polega na tym, że rodzic zawsze musi pamiętać, że jest dla swojego dziecka najlepszym przykładem. Jeśli sam będzie potrafił kontrolować i unikać zachowań agresywnych w trudnych sytuacjach – dziecku łatwiej będzie zrozumieć, że można zachować się inaczej.

Profilaktyka przeciwko agresji? Tak, to możliwe!

Tak, jak wiele może być przyczyn, które odpowiadają za pojawianie się zachowań agresywnych, tak różne są sposoby na ich uniknięcie. Warto o nich wiedzieć, bo na pierwszy rzut oka związek może wydawać się mało oczywisty. Tymczasem taka antyagresyjna, codzienna profilaktyka okazuje się bardzo skuteczna. Jak więc ograniczyć ryzyko wystąpienia zachowań agresywnych?

- zapewnić dziecku odpowiednią ilość czasu i przestrzeń na **odpoczynek i sen**; ograniczyć i kontrolować **nadmiar bodźców**: gier komputerowych nieodpowiednich do wieku, telewizji, telefonu itp.;
- poświęcać dziecku **czas i uwagę**, kiedy tego potrzebuje;
- podczas wspólnego spędzania czasu pracować nad umiejętnością **panowania nad emocjami** (świetnie się do tego nadają gry planszowe);
- rozważyć udział dziecka w zorganizowanych **zajęciach sportowych**, które pomogą mu w kontrolowanych warunkach i w ramach sportowych zasad rozładować nadmiar energii;
- **rozmawiać**, żeby jak najlepiej **rozumieć** dziecko i jego reakcje;

Bo rodzic, który chce i potrafi „czytać” swoje dziecko, szybciej dostrzeże zmiany, jakie przechodzi podczas procesu rozwoju. Te dobre będzie mógł wtedy wspierać, a te niepokojące – szybciej zauważyć i odpowiednio zareagować. I zbudować w ten sposób z dzieckiem silną i zdrową więź, która procentować będzie przez całe życie.

Przygotowała

Beata Godzic