

AGRESJA U DZIECI I SPOSOBY JEJ ZAPOBIEGANIA

Co to jest agresja?

Agresja jest to zachowanie fizyczne lub werbalne podejmowane z zamiarem skrzywdzenia kogoś lub zniszczenia czegoś. Przyjmuje również formę wrogości, złości, wojowniczości, destruktywności. Występuje również w formie autoagresji czyli działaniach skierowanych przeciw własnej osobie (np. samookaleczenia). Najnowsze badania psychologiczne nie stwierdzają jednoznacznie, jakie są przyczyny agresji i dlaczego jedne dzieci są na nią bardziej, a inne mniej podatne. Zgodnie jednak akcentuje się w tym względzie znaczący wpływ czynników środowiskowych. Dzieci najszybciej uczą się agresji przez naśladownictwo i modelowanie.

Do zachowań agresywnych zaliczamy:

- ❖ łamanie przepisów, zakłócanie porządku;
- ❖ niebezpieczne zabawy, harce, wygłupy;
- ❖ zaczepki, prowokowanie;
- ❖ świadome naruszanie dyscypliny;
- ❖ odmowę i postępowanie na przekór;
- ❖ przeklinanie (agresja słowna);
- ❖ tyranizowanie;
- ❖ dyskryminację;
- ❖ groźby użycia przemocy;
- ❖ wandalizm;
- ❖ bójki.

Powyższe zachowania to jednocześnie symptomy przemocy, czyli naruszania praw osobistych człowieka poprzez ubliżanie słowne, poniżanie, wywoływanie szkód materialnych, fizycznych i urazów psychicznych.

Czynniki wywołujące zachowania agresywne:

1. Uczuciowe odrzucenie przez rodziców, unikanie lub stawianie nadmiernych wymagań. Takiej postawie rodziców towarzyszy na ogół krytyka, stosowanie kar, wyśmiewanie, lekceważenie osiągnięć dziecka, brak współpracy z dzieckiem. Postępowanie takie prowadzi do niezaspokajania potrzeby miłości, czułości, przynależności oraz potrzeby bezpieczeństwa, wyzwalając u dzieci wiele rodzajów agresji.
2. Rygorystyczny system zakazów i ograniczeń swobody dziecka w domu, który wpływa na niezaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej i poznawczej.
3. Stosowanie kar. Agresja występująca u dzieci jest związana z częstotliwością oraz intensywnością kar fizycznych stosowanych przez rodziców. Dzieci, które są często surowo karane są bardziej agresywne niż dzieci nieprzejawiające takich zachowań.

Dzieci karane przez rodziców za przejawy agresji zachowują się brutalnie w szkole w stosunku do rówieśników.

4. Wyróżnianie jednego dziecka w rodzinie, a także nadmierne przekonanie o nienagannym zachowaniu swoich dzieci stanowi zachętę do wykorzystania tej uprzywilejowanej pozycji w kręgu kolegów.
5. Poblężanie i przyzwalanie dziecku na stosowanie agresji wobec innych (komunikaty: „nie pozwól sobą pomiatać”, „bądź mężczyzną”, „oddaj”).
6. Brak sprecyzowania, co jest dobre, a co złe, brak wyznaczonych granic – co dziecku wolno, a na jakie zachowania kategorycznie się nie zgadzamy.
7. Rozwiązywanie konfliktów i napięć metodami „siłowymi”, kłótnie, poniżanie, ośmieszanie.
8. Niewłaściwe warunki wychowawcze szkoły czy przedszkola: chłód emocjonalny nauczyciela w relacjach z dzieckiem (poniżanie, ośmieszanie przed grupą, straszenie, podkreślanie pozycji nauczyciela), zbyt dużo wymagań bez uwzględnienia potencjału i możliwości dziecka, niesprawiedliwe traktowanie i ocenianie uczniów, za mało czasu przeznaczonego na rozładowanie napięć podczas zajęć, schematyczność, brak konsekwencji i zgodności wśród nauczycieli, co do egzekwowania przyjętych norm, ignorowanie skarg dziecka.
9. Wpływ osób dominujących w grupie rówieśniczej, które przejawiają zachowania agresywne. W grupie łatwo rozmywa się odpowiedzialność. Jeśli jest się jednym z wielu osób niewłaściwie postępujących zmniejsza się poczucie winy.

Jak powstaje agresja?

1) Agresja, jako instynkt

Jedna z teorii psychologicznych głosi, że agresja powstała w drodze ewolucji i jest potrzebna do utrzymania gatunku, gdyż wiąże się z instynktem walki niezbędnym do życia, który pobudza do zachowań nastawionych na zaspokajanie potrzeb oraz umożliwia zachowanie dotychczasowego stanu posiadania. Czynniki hamujące i przeciwdziałające przejawom instynktu agresji jest strach przed karą. Te środki wychowawcze powinny być użyte we wczesnym okresie dzieciństwa, aby jednostka nauczyła się stosować rozmaite mechanizmy obronne, które nadają przejawom instynktu agresji formy nieszkodliwe, dozwolone społecznie. Najważniejszym z tych mechanizmów jest sublimacja, dzięki której uczucia wrogie mogą wyrażać się w umiejętności radzenia sobie z sytuacją trudną, w działaniu twórczym czy też poświęceniu dla ogólnego dobra.

2) Agresja, jako reakcja na frustrację

Frustracja to zablokowanie aktywności ukierunkowanej na konkretny cel, wywołane lękiem przed karą. Może być poważnym czynnikiem ryzyka agresji i przemocy. Zdarza się to często wśród dzieci i młodzieży, których dojrzałość emocjonalna jest jeszcze chwiejna. Powszechnie jest wśród dzieci zachowanie przejawiające się gniewem. Jest to typowa, spontaniczna reakcja obronna na różnego rodzaju niepowodzenia. W ten sposób, powstałe napięcie emocjonalne łatwo rozładować zachowaniem agresywnym.

3) Agresja, jako wyuczone zachowanie społeczne

W tym ujęciu przemoc i agresja mogą być **skutkiem uciążliwych przeżyć**. Przykre zdarzenia pobudzają emocjonalnie, co w konsekwencji uruchamia, mające pokonać, ewentualnie zminimalizować niekorzystny stan frustracji lub stresu. Reakcja małych dzieci na sytuacje stresowe zależy w głównej mierze od ich psychicznych predyspozycji i może przybierać różne formy. Mogą to być:

- Reakcje nagłe, impulsywne, niekontrolowane;
- Zachowanie wycofujące się, izolacja;
- Szukanie pomocy u innych;
- Próby samodzielnego rozwiązania problemu.

Agresja, podobnie jak inne reakcje, może także występować pod nieobecność pobudzenia emocjonalnego. Mamy do czynienia z tego typu działaniem, gdy dziecko **w oparciu o nabyte doświadczenie** stwierdzi, że agresywne zachowanie szybko doprowadzi do pożądanego rezultatu (np. gdy dziecko bije inne, aby zabrać mu zabawkę). Jeśli dorośli nie zareagują w odpowiednim momencie na tego typu poczynania dziecka, agresja może przerodzić się w nawyk, czyli zachowanie utrwalone do tego stopnia, że jest zautomatyzowane realizowane bez pełnej kontroli świadomości.

Zgodnie z teorią uczenia się społecznego, agresja podobnie jak inne zachowania, zostaje **wyuczona przez obserwację modeli**. Przybiera wtedy formę wzorowania się na zachowaniu osób znaczących w życiu dziecka. Agresywne „przykłady” wywołują agresywne zachowania i przemoc wśród dzieci. Współcześnie, dziecko jest bardzo narażone na negatywne czynniki zewnętrzne wspomagające agresję. Świat przemocy, który je otacza w domu, szkole, w telewizji, sprzyja naśladowaniu takich wzorców. Ogromne znaczenie ma więc dla dziecka sposób zachowania się rodziców, ich wzajemne relacje rodzinne.

Naśladowaniu zachowań pozytywnych i negatywnych sprzyja mechanizm wzmocnienia. Znacznie lepsze rezultaty wychowawcze osiąga się przez wzmocnienia pozytywne, czyli nagradzanie. Dzieci chętniej zabiegają o sytuacje dla nich przyjemne, co w konsekwencji prowadzi do zapamiętania i wyuczenia doświadczeń z nimi związanych. Sprzyjają temu takie sytuacje jak: **współzawodnictwo, rywalizacja sportowa, możliwość rozwijania zainteresowań**. Umożliwiają one szczególnie małym dzieciom identyfikację z obserwowanym obiektem, którym może być rodzic, nauczyciel, rówieśnik, osoba dorosła, bohater filmowy itp. Należy jednak pamiętać, że taki sam wpływ na nasze dziecko będzie miał zarówno agresywny, czy też nieagresywny bohater, dlatego tak ważne jest, by rodzic czuwał nad tym, jakie filmy czy bajki ogląda jego dziecko, w jakiej grupie rówieśniczej przebywa.

Każdy odpowiedzialny rodzic musi mieć świadomość, że współczesne programy telewizyjne dostarczają wzorców przemocy i upowszechniają antyspołeczne zachowania. Dzieci uczą się zachowań agresywnych, gdy pokazywana forma przemocy przynosi sprawcy przemocy nagrodę lub nie jest ukarana, jest demonstrowana przez atrakcyjną osobę, z którą dziecko może się łatwo utożsamić, lub gdy jest dokonywana jednocześnie przez wiele osób, jest

usprawiedliwiona wyższymi racjami społecznymi, jest pokazana realistycznie i atrakcyjnie tak, że chce się ją naśladować. Wielokrotne oglądanie scen przedstawiających walkę, wypadki i krzywdę ludzką, powoduje z czasem, że dziecko staje się coraz bardziej obojętne. Jest to jeszcze bardziej destrukcyjne niż nauczanie agresji. Młody odbiorca potrafi patrzeć na przemoc i cierpienie człowieka bez emocji, przez co jest przygotowany do nieludzkiego działania wobec innych osób. Agresja ukazywana w przekazie medialnym utwierdza młodych ludzi w przeświadczeniu, że przemoc jest dozwolona społecznie. Tym samym zaciera postrzeganie rzeczywistej wagi agresji w społeczeństwie.

Sposoby zapobiegania agresji to modelowanie zachowań pożądanych społecznie

- 1) Rozumienie i zaspokajanie potrzeb dziecka.
- 2) Udostępnianie dzieciom wzorca zachowania nieagresywnego powoduje, że w sytuacji prowokacji o wiele rzadziej reagują agresją.
- 3) Mówienie o swoich uczuciach. Powiadomienie innych o odczuwanej złości, o jej przyczynach i o osobie, która ją wywołała.
- 4) Zachęcanie dziecka do głośnego wyrażania i nazywania własnych emocji.
- 5) Rozmowa z dzieckiem na temat przyczyny jego lęku, gniewu.
- 6) Przeproszenie, jako forma rozładowania gniewu. Należy doprowadzić do takiej sytuacji, w której przekonamy dziecko, że człowiek, który uniemożliwił mu osiągnięcie zamierzonego celu nie miał złych intencji. Wystarczy, że osoba taka poczuje się odpowiedzialna za swoje działania, przeprosi i obieca, że dana sytuacja więcej się nie powtórzy.
- 7) Nauka negocjowania i poszukiwania kompromisu w przypadku zaistnienia konfliktów.
- 8) Rozbudzanie wrażliwości na potrzeby i pragnienia innych, kształtowanie empatii.

Cztery sposoby słuchania dzieci nastawionych agresywnie:

- ❖ *biernie słuchanie* – nasze milczenie oznacza dla dziecka akceptację, jest komunikatem bezsłownym, który może sprawić, że dziecko poczuje się zaakceptowane;
- ❖ *odpowiedzi potakujące* – upewniają dziecko, co do tego, że naprawdę go słuchamy, że nasza uwaga jest skierowana ku niemu;
- ❖ *stosowanie „otwieraczy”* – jest to rodzaj dodatkowej zachęty, żeby dziecko mówiło dalej;
- ❖ *aktywne słuchanie* – polega na odszyfrowaniu informacji podanej przez dziecko w taki sposób, aby samo doszło do rozwiązania problemu.

Opisane powyżej sposoby słuchania pomagają w rozładowaniu napięcia emocjonalnego u dziecka, tuż po przykrym zdarzeniu. Dają czas na odreagowanie złości, umożliwiają dziecku wyartykułowanie powodu gniewu i stwarzają szansę na wspólne znalezienie wyjścia z trudnej sytuacji.

Literatura:

- 1) Aronson E. „Psychologia społeczna”
- 2) Kirwil L. „Wartości rodziców o różnym poziomie wykształcenia a agresywność i uleganie agresji u dzieci”
- 3) Milczarek A. „ABC wiedzy o zjawisku agresji i przemocy”
- 4) Brochocińska R. „Dziecko wobec przemocy w domu rodzinnym”
- 5) Ranschburg J. „Lęk, gniew, agresja”
- 6) Gordon T. „Wychowanie bez porażek”
- 7) Grochulska J. „agresja u dzieci”

Opracowała: Karolina Wróbel