

## Agresja wśród dzieci - skąd się bierze i jak jej zapobiegać

### Przyczyny agresji:

- Agresja, jako cecha wrodzona, może oznaczać, że chodzi o ogólną instynktowną skłonność do agresji, która poszukuje ujścia. Wszystkie instynkty człowiek dziedziczy, one też od urodzenia wyznaczają kierunek jego aktywności życiowej. Dla tego też, jeżeli dziecko ma słaby system nerwowy, to szybciej i mocniej reaguje na nieprawidłowe sytuacje środowiskowe.
- Agresja może być również popędem nabytym, będącym reakcją na frustrację. Frustracja jest to przykry stan emocjonalny, pojawiający się wówczas, gdy jednostka usiłując zaspokoić jakąś potrzebę, natrafia na przeszkody nie do pokonania. Skutkiem sytuacji frustracyjnej jest powstanie napięcia emocjonalnego, występującego w formie gniewu, złości. Złagodzenie tego napięcia następuje poprzez wyładowanie w formie agresji.

### Inne sytuacje wywołujące frustracje u dzieci:

- Gdy dziecko jest stale upominane, krytykowane, wyśmiewane przez rodziców czy rówieśników, porównywane z innymi dziećmi, wówczas zablokowana zostaje *potrzeba uznania społecznego*. Dziecko czuje się „niekochane” i „niechciane”.
- Ciągłe nakazy i zakazy ze strony dorosłych blokują *potrzebę samodzielności*, powodują ograniczenia aktywności dziecka. Wywołują złość, gniew, irytację, bunt.
- Niemożność zrealizowania celów, jakie dziecko samo sobie wyznaczyło lub narzuciło mu otoczenie.
- Nieotrzymanie lub odebranie atrakcyjnej dla dziecka rzeczy, zakaz oglądania telewizji, zakaz wychodzenia z domu itp. wywołuje negatywne emocje, które mogą prowadzić do reakcji agresywnych.
- Sytuacja traumatyczna występująca nagle, np. utrata bliskiej osoby, nagła ciężka choroba kogoś z rodziny, przeżycie silnego zagrożenia.
- Agresja jako zachowanie wyuczone społecznie, jest rezultatem norm, kar, nagród oraz modeli, z którymi zetknęła się dana jednostka. Dziecko obserwując rozmaite zachowania w swoim otoczeniu będzie je mimowolnie naśladowało. Najczęściej negatywne zachowania są przekazywane dzieciom przez:
  - bohaterów bajek, filmów i książek,
  - grupę rówieśniczą,
  - rodziców, rodzeństwo i innych krewnych.

## **Jak postępować z dziećmi przejawiającymi zachowania agresywne?**

Znając przyczyny powstawania agresji u dzieci możemy skutecznie jej zapobiegać. Bardzo ważne jednak jest tu współdziałanie domu rodzinnego i przedszkola, gdzie dzieci uczą się porozumiewania z innymi.

- Stwórzmy spokojną, nasyconą ciepłem i życzliwą atmosferę emocjonalną w rodzinie. Okazujmy naszym dzieciom miłość i zainteresowanie. Rozmawiajmy z nimi, poznajmy ich przyjaciół, dowiedzmy się, co je interesuje. Dziecko w takiej atmosferze będzie się czuło bezpieczne i akceptowane. Doceniajmy nawet drobne sukcesy oraz wysiłek włożony w wykonanie zadania, aby dziecko miało poczucie własnej wartości.
- Ustalmy jasne reguły i zasady rządzące w rodzinie i konsekwentnie ich przestrzegajmy. Pomagajmy dzieciom w porządkowaniu otoczenia, w którym przebywają, a potem stale przypominajmy o ich drobnych obowiązkach.
- Stosujmy z rozważą kary, gdyż kara często nie likwiduje zachowań agresywnych, a raczej utrwała je. Dziecko karane za agresywne zachowanie, nauczy się hamować agresję w obecności rodziców, a ujawniać ją w innych sytuacjach, np. w przedszkolu. Chodzi o to, by dziecko zachowywało się poprawnie nie dlatego, że boi się kary, ale dlatego, że tak podpowiada mu jego wewnętrzny system wartości.
- Organizujmy dzieciom aktywność ruchową (sportową, zabawową), aby mogły w kontrolowany sposób wyładować nadmiar drzemiącej w nich energii. Usuwajmy z otoczenia te przeszkody, których pokonanie jest dla nich zbyt trudne.
- Starajmy się być dla swoich dzieci pozytywnym wzorem do naśladowania. Dziecko widząc agresywne zachowanie ojca wobec matki lub niego samego, przenosi agresję na teren przedszkola, podwórka. Jeżeli rodzic przeklina, czy wyraża się brzydko o innych, to dziecko sądzi, że też może tak postępować.
- Chronmy dzieci przed szkodliwym wpływem modeli agresywnego zachowania się. Nie pozwalamy dzieciom na oglądanie bajek i filmów zawierających obrazy agresji, a równocześnie starajmy się zainteresować dziecko filmami i książkami ukazującymi pozytywne modele zachowania się. Sami czytamy dzieciom przed snem lub wymyślamy bajki pod problemy dziecka.
- Uczmy dzieci tolerancji i poszanowania drugiego człowieka, gdyż są to wartości niezbędne do poprawnego funkcjonowania w społeczeństwie. Warto podjąć trud i wyposażyć nasze dzieci w umiejętność właściwego traktowania potrzeb i uwrażliwić na potrzeby innych.