



**ZACHOWANIA AGRESYWNE  
U DZIECI W WIEKU  
PRZEDSZKOLNYM**

KAJA NIERADKA

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 4

# AGRESJA A PRZEMOC

## Agresja

- zachowanie jest jednorazowe
- najczęściej układ sił jest zbliżony
- ofiara jest często przypadkowa
- zachowanie ustaje gdy emocje zostaną rozładowane lub cel zostanie osiągnięty
- zachowanie zwykle jest impulsywne

## Przemoc

- zachowanie stale się powtarza
- układ sił jest wyraźnie nierówny
- ofiara jest wybrana, zawsze ta sama
- zachowanie utrwała się
- zachowanie zwykle jest intencjonalne, skierowane na wyrządzenie krzywdy

# DLACZEGO DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ W SPOSÓB AGRESYWNY?

- nie ma wypracowanych sposobów, które pomogłyby w inny sposób osiągnąć swój cel
- jednocześnie nauczyło się, że agresywne zachowanie jest skutecznym sposobem rozwiązania problemu (np. chcę czyjaś zabawkę, to zabieram ją siłą innemu dziecku)
- nie nauczyło się jeszcze, jak regulować intensywne emocje (niedojrzały mózg, początkowy etap rozwoju emocjonalnego, brak wypracowanych strategii)
- odreagowuje napięcie (bezradność, odtrącenie, niskie poczucie własnej wartości, brak poczucia bezpieczeństwa)

# DLACZEGO DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ W SPOSÓB AGRESYWNY?

- nie potrafi werbalnie/innymi sposobami rozpoznać i zaspokoić potrzeb (głód, samotność, zmęczenie, przestymulowanie)
- brak mu wzorca, z którego mogłoby czerpać
- nie posiada wspierających doświadczeń z przeszłości
- szuka kontaktu z dorosłym
- ta strategia przynosi mu korzyści - zapewnia uwagę osób dorosłych (nawet jeśli jest to uwaga negatywna)

# DLACZEGO DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ W SPOSÓB AGRESYWNY?

- przenosi agresję, której samo doświadcza
- naśladuje zachowania agresywne, których jest odbiorcą (m.in. media, gry)
- jest przebodźcowane (nadwrażliwość słuchowa, dotykowa, wzrokowa)
- poszukuje wrażeń sensorycznych (pochodzących z różnych zmysłów)
- doświadcza niespójnych reguł społecznych - brak norm i zasad
- walczy o swoją autonomię – doświadcza zbyt wąskich granic
- reaguje odruchowo, w wyniku niezrozumienia sytuacji - broni się
- ma większą trudność z kontrolą impulsów (zaburzenia neurorozwojowe, ASD, ADHD)
- ma przekonanie, że jest “niegrzeczne” – doświadczyło etykietowania

# DLACZEGO DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ W SPOSÓB AGRESYWNY?

Rozwój mózgu jest długotrwałym i skomplikowanym procesem

Płaty przedczołowe to obszar mózgu odpowiedzialny m. in. za:

- hamowanie impulsów
- planowanie działań
- przewidywanie konsekwencji

Czyli za niezbędne do samoregulacji umiejętności.

Rozwój płatów przedczołowych trwa aż do 25 roku życia.

Nie oznacza to jednak, że nic nie da się zrobić - wręcz przeciwnie. Aby dzieci wykształciły umiejętność samoregulacji potrzebują doświadczać emocji i radzić sobie z nimi tak jak potrafią, obserwować dorosłych, którzy radzą sobie z emocjami (modelowanie), a także potrzebują wsparcia i pomocy w regulowaniu własnych stanów emocjonalnych (koregulacja)

# FORMY AGRESJI

U dzieci w wieku przedszkolnym obserwuje się dwie formy agresji:

1. agresja instrumentalna
2. agresja wroga.

# FORMY AGRESJI

## Instrumentalna

występuje w dążeniu do osiągnięcia czegoś upragnionego – przedmiotu, miejsca; wywołuje takie zachowania jak popychanie czy uderzanie. Zanika w toku rozwoju, w miarę jak dziecko uczy się zachowywać kompromisowo w kontaktach z innymi. Charakterystyczna dla dzieci młodszych.

## Wroga

jest obliczona na sprawianie przykrości innej osobie, zarówno przez odwet, jak i próbę ustalenia dominacji. Charakterystyczna dla starszych dzieci w wieku przedszkolnym między 4 a 7 rokiem życia – bicie, popychanie, obrażanie.



# AGRESJA U DZIECI

- Badania nad małymi dziećmi wykazują, że najczęściej przypadków agresji występuje między 2 a 4 życia.
- Konflikty interpersonalne w wczesnym etapie rozwoju pełnią funkcję treningu umiejętności społecznych, a agresja w tym kontekście ma charakter adaptacyjny.
- Agresywne zachowania, które utrzymują się długo i występują często lub w intensywny sposób, mogą być uznawane za nieprawidłowe.

# AGRESJA U DZIECI

- Reakcje dzieci, które identyfikujemy jako agresywne, mogą wynikać z dążenia do zaspokojenia własnych potrzeb.
- Niemowlęta automatycznie używają płaczu w tym celu, starsze dzieci mogą sięgać po dodatkowe środki, takie jak rzucanie przedmiotami czy uderzanie, a dzieci w wieku przedszkolnym wykorzystują słowa do osiągnięcia swoich celów.
- Małe dziecko bardzo szybko adaptuje konkretne postawy, będąc świadkiem zachowań osób dorosłych, innych dzieci, postaci z bajek czy nawet bohaterów gier komputerowych– doskonale potrafi je naśladować.

NIE MOŻEMY OCZEKIWAĆ, ŻE DZIECKO  
W OGÓLE NIE BĘDZIE ZACHOWYWAĆ  
SIĘ AGRESYWNIE, NALEŻY JEDNAK  
TAKIE REAKCJE PODDAĆ PROCESOWI  
„SOCJALIZOWANIA”.

# JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI AGRESYWNEGO ZACHOWANIA DZIECKA

## spokój dorosłego

Jeśli odpowiesz złością na złość, sytuacja tylko się pogorszy. Małe dzieci potrzebują do uspokojenia się obecności spokojnego dorosłego (koregulacja)

## emocje vs zachowanie

Zaakceptuj i nazwij emocje dziecka, ale nie pozwalaj na agresywne zachowania.

## granica

Gdy dziecko kontynuuje czynność postaw granicę bez słów np. usuń przedmioty z otoczenia, odsuń się, by dziecko nie mogło uderzyć, przenieś dziecko w inne miejsce.

## alternatywa

Należy zaproponować dziecku, w jaki sposób może wyrazić swoją złość lub jak powinno zareagować w podobnej sytuacji następnym razem.

# CO POGARSZA SYTUACJĘ

- duża ilość słów
- podniesiony ton, krzyk - czasami dzieci reagują gwałtownie nie z powodu postawionej im granicy, ale ze względu na sposób, w jaki sposób zostało im to przekazane
- złość rodzica - zarażanie się emocjami
- nadmierne skupianie się na tym, by dziecko przestało bić, bez skierowania uwagi na jego emocje (poczucie niezrozumienia)
- wyolbrzymianie czynu dziecka, nadmierne skupienie się na tym, co zrobiło źle
- ignorowanie dziecka
- proponowanie strategii, których dziecko nie zna

# CO POGARSZA SYTUACJĘ

- Zadawanie pytań i oferowanie dziecku wyboru w sytuacji, gdy tak naprawdę nie uznajemy odmowy. Wydając polecenie nie powinniśmy używać proszącej intonacji. Zamiast tego lepiej powiedzieć dziecku, co chcemy, żeby zrobiło. (Pomoże, jeśli użyjemy trybu zabawy).
- Jeśli dziecko na nasze pytanie “ubierzesz się” odpowie szczerze „nie” (bo zapytaliśmy), to poczujemy się sfrustrowani i zinterpretujemy to jako przeciwstawianie się. Żeby temu zapobiec, w sytuacjach, w których tak naprawdę nie pytamy dziecka o zdanie, zamieńmy pytania na zdania oznajmiające i bezpośrednie wskazówki.

# PRZYKŁADY

- „Czy ubierzesz swoje buty?” → „Ubierz buty, proszę. Ja chcę, żebyś teraz ubrał buty. (Buty chcą zjeść twoje stopy. Mniam mniam)”.
- „Czy pójdziesz się umyć?” → „Idziemy się teraz umyć. (Chodź, pobawimy się pianą jak syrenki. Jestem syreenkąąąą i pragnę pianyyy)”.
- „Czy chcesz sprzątać pokój?” → „Chodź, wrzucimy klocki do pudełka. (Zobaczę, czy udami się trafić z tej odległości. O! Punkt dla mnie. Wow. Ten klocek to chyba jest za trudny dla mnie, tylko prawdziwy sportowiec by go wrzucił. O, próbujesz? Wooow, nieźle!”

# CO POGARSZA SYTUACJĘ

Stawanie po którejś stronie w czasie konfliktu między dziećmi.

Rolą dorosłego podczas konfliktu jest pomóc dzieciom wyrazić swoje potrzeby, uczyć konstruktywnego rozwiązania problemu, a nie być sędzią i kazać im załatwić sprawę w narzucony sposób. To często denerwuje dzieci i sprawia, że nie czują się wysłuchane.

Poza tym jest to raczej oferowanie gotowego rozwiązania. Taki sposób nie wspiera dziecka w opanowywaniu kluczowych umiejętności społecznych.



# CO POGARSZA SYTUACJĘ

Ignorowanie potrzeby kontaktu i uwagi dziecka

Czasami trudne zachowanie dziecka jest tak naprawdę próbą zwrócenia na siebie naszej uwagi i wejścia z nami w kontakt. W codziennym pędzie czasem łatwo przeoczyć, że zbyt mało uwagi i czułości poświęcamy dzieciom.

“Może chcesz teraz ze mną pobawić się klockami? Ja się chętnie w coś z tobą pobawię.

Nie? A w co byś się chciał bawić?

Rozumiem, nie odpowiadasz. Może jeszcze czujesz się zły. Jeśli zmienisz zdanie, to ja będę czekać tutaj w pokoju. Możesz do mnie przyjść, jak będziesz gotowy, to wspólnie coś porobimy.”

# CO POGARSZA SYTUACJĘ

Bardzo częsta i nieuzasadniona zmiana zasad

Jeśli dziecko zachowuje się w jakiś sposób (np. skacze po kanapie) i jednego dnia się to jest ok, a drugiego nie jest ok, jest to dla dziecka niejasne i konfundujące.

Oczywiście, zasady można zmieniać i mogą one być zależne od różnych okoliczności. Dobrze wtedy uzasadnić zmianę zasad, a także być gotowym na to, że dla dziecka może to być trudne i frustrujące.

GDY DZIECKO JEST BARDZO AGRESYWNE I  
ROZREGULOWANE, TO NIE MOMENT NA ROZMOWĘ,  
DOCIEKANIE CZY NAUKĘ NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI. PRÓBA  
POROZMAWIANIA Z DZIECKIEM W MOMENCIE, GDY NAD  
SOBĄ NIE PANUJE I JEST AGRESYWNE, CZĘSTO  
POGARSZA SYTUACJĘ I POWODUJE NASILENIE EMOCJI  
DZIECKA.

# NIE CHODZI O TO, BY DZIECKO PRZESTAŁO BIĆ

- Nie chodzi też o to, by próbować zmienić emocje odczuwane przez dziecko.
- **Naszym celem powinno być to, by ostatecznie dziecko wykształciło bardziej dojrzałe strategie regulowania emocji.**
- Nie stanie się to jednak, jeżeli skupimy się jedynie na tym by dziecko nie zachowywało się agresywnie.
- Dziecko stara się poradzić sobie z sytuacją najlepiej jak potrafi.
- Jeśli nie damy mu możliwości doświadczania trudnych sytuacji i nie pozwolimy mu samodzielnie lub z pomocą poradzić sobie z nimi, to w przyszłości dziecko nadal będzie miało trudności z samoregulacją.

TO, ŻE ZŁOŚĆ DZIECKU NIE PRZECHODZI, NIE  
OZNACZA ŻE NASZ SPOSÓB REAGOWANIA NIE  
DZIAŁA.

NIE CHODZI O TO BY ZMIENIĆ EMOCJE DZIECKA.

TO, CO NAJLEPIEJ POMAGA NAM WSZYSTKIM W  
ZŁOŚCI, TO POCZUCIE BYCIA WYSŁUCHANYM

AKCEPTACJA EMOCJI DZIECKA NIE OZNACZA ŻE  
ZGADZAMY SIĘ Z JEGO PUNKTEM WIDZENIA ALBO  
ŻE MAMY ZMIENIAĆ USTANOWIONE PRZEZ NAS  
GRANICE.

# GRANICE

- Rodzic ma prawo (a nawet powinien!) postawić dziecku granice.
- Dziecku ma prawo się to nie podobać i może je to złościć.
- Rodzic nie musi rezygnować z granicy z powodu złości dziecka.
- Natomiast nie rezygnując z postawionej granicy, rodzic może wyrazić empatię wobec emocji dziecka.

# GRANICE - PRZYKŁAD

- Nie, nie możesz otworzyć okna i wyjść przez nie.
- Rozumiem, bardzo chciałeś otworzyć okno. Zezłościłeś się, że nie pozwoliłam ci tego zrobić. To może zezłościć, gdy mama czegoś nie pozwala. Otwieranie okna jest niebezpieczne, więc nie zmienię zdania. Możesz się złościć, ile potrzebujesz.
- Dopiero gdy dziecko się uspokoi, przegadaj uzasadnienie, że wychodząc przez okno można wypaść. Dzieci nie są w stanie myśleć w sposób przyczynowo-skutkowy na tym etapie rozwoju. Poza tym w silnych emocjach naprawdę może ich to nie obchodzić.



NASZYM CELEM NIE POWINNO BYĆ, ABY DZIECKO BYŁO  
ZAWSZE SZCZĘŚLIWE (NIE JEST TO MOŻLIWE).  
NIE BÓJ SIĘ SWOJEGO „NIE”.  
W TYM SAMYM CZASIE,  
NIE SPODZIEWAJ SIĘ, ŻE DZIECKO ZAREAGUJE  
POZYTYWNIEM NA TWOJE „NIE” BEZ SPRZECIWU ANI  
TRUDNYCH EMOCJI.

# EMPATYCZNE KOMUNIKATY

- “Widzę, że to jest dla ciebie teraz trudne” - przez to stwierdzenie pokazujesz, że 1) widzisz dziecko, 2) uznajesz jego uczucia, 3) jego uczucia są dla ciebie ważne, 4) że to minie
- „Razem z tym sobie poradzimy” - dziecko może czuć, że nie jesteście po jego stronie, że musi się bronić, że jest to sytuacja „ja vs oni”. Kiedy komunikujemy coś przeciwnego, pokazujemy się jako sprzymierzeniec dziecka w tej sytuacji i łagodzimy jego obronne nastawienie.
- „Tak, czujesz, że to niesprawiedliwe/niefajne. Opowiedz mi o tym” - zależy od stopnia dysregulacji dziecka, ale im częściej zachęcamy do komunikacji z nami i podzielenia się przeżyciami, tym częściej dziecko się uczy 1) akceptować swoje emocje; 2) rozumieć, skąd biorą 3) skupiać się na poszukiwaniu rozwiązania problemu.

JEŚLI PROponujesz to dziecku, a ono na Ciebie krzyczy, to oczywiście oznacza, że nie jest jeszcze na gotowe na rozmowę.

Wówczas pozostań w ciszy obecny i skup się po prostu na byciu tu i teraz z dzieckiem (i zadbaniu o bezpieczeństwo).

# PRACA NAD AGRESJĄ POZA SYTUACJĄ

- 1) książki o emocjach (jako punkt wyjścia do rozmowy)
- 2) wprowadzenie ćwiczeń oddechowych/uważnościowych
- 3) nauka zachowania przez proponowanie konkretnych podpowiedzi  
np. możesz powiedzieć „jestem zły”, „nie rób tak”, zrobić pauzę,  
pokrzyczeć, poprosić o pomoc dorosłego...
- 4) zabawa tematyczna, podczas której wcielacie się w role, odgrywacie  
scenę z niedawnej przeszłości i prezentujecie różne pomysły zachowania  
się w tej sytuacji w zabawie, ćwicząc je z dzieckiem na zmianę

# PRACA NAD AGRESJĄ POZA SYTUACJĄ

Im więcej śmiechu, zabawy i wygłupiania się z dzieckiem w czasie ćwiczeń, tym lepiej.

Mózg dziecka uczy się najlepiej, gdy dziecko jest spokojne. Podczas odczuwania intensywnych emocji dziecko nie będzie się uczyć nowych rzeczy, bo jest to dla niego zbyt trudne (tryb walki lub ucieczki).

Podczas odczuwania silnych emocji łatwiej wykorzystać wyuczone zachowanie, niż nowe (automatyzacja zachowań)

# PODSUMOWANIE - CO MOŻESZ ROBIĆ JAKO RODZIC

1. Respektuj granice dziecka (daj mu czas, nie naciskaj).
2. Nie próbuj zmieniać emocji dziecka, zaakceptuj je. Skup się na zachowaniu swojego spokoju.
3. Jednocześnie nie przesuwaj wyznaczonych granic, pomóż dziecku poradzić sobie z frustracją.
4. Modeluj sposoby zachowania się w złości, gdy sam jesteś sfrustrowany. Dzieci chętnie nas naśladowują.
5. Dużo strategii ćwicz z dzieckiem, gdy jest spokojne i wyregulowane.

# KONFLIKTY

Konflikty są normalne.

Dzieci będą doświadczać konfliktów między sobą, niezależnie co byśmy zrobili. Ważne, żeby uczyć dzieci, jak w konstruktywny sposób je rozwiązywać.

Zamiast rozwiązywać za dzieci wszystkie ich problemy, warto ich uczyć, co mogą zrobić, gdy napotykają jakiś problem - jak rozmawiać, by wyrazić swoje potrzeby i szukać rozwiązania.

# INTERWENIOWANIE W KONFLIKCIE

Interweniowanie w konflikcie nie powinno polegać na szukaniu winnych, na oskarżaniu, karaniu czy narzucaniu gotowych rozwiązań.

Warto raczej przypomnieć o zasadach oraz wspólnie poszukać rozwiązania. Ważne, aby angażować w to dzieci, bo w ten sposób uczą się rozwiązywania konfliktów przez szukanie kompromisów.



# KONFLIKT MIĘDZY DZIEĆMI – KROK PO KROKU

- 1) zidentyfikowanie potrzeb dzieci (zapytanie każdego dziecka „Czego byś chciał?”)
- 2) zapytanie dzieci, jak ich zdaniem mogą osiągnąć swój cel („To co możesz zrobić, jeśli chcesz się bawić samochodem, który ktoś trzyma?”)
- 3) ewentualna odpowiedź („To możesz wtedy kogoś zapytać „czy mogę ten samochód?”... / albo poczekać na swoją kolej, aż ktoś skończy się bawić. To czy chcesz teraz zapytać teraz kolegi? Czy wolisz poczekać, aż skończy się bawić?)

# KONFLIKT MIĘDZY DZIEĆMI – KROK PO KROKU

4) zachęta do zadania pytania drugiemu dziecku („Czy mogę teraz pobawić się tym samochodem?” i uszanowanie odpowiedzi „Nie”, jeśli padnie)

\*jeśli jedno dziecko się podzieli, to pochwalić oboje. Jeśli nie, to:

5) propozycja aktywności (Czekanie na swoją kolej jest trudne. Czy wolisz poczekać na swoją kolej tutaj czy może wolisz poczekać, bawiąc się w coś innego?)

6) pochwalenie (super, świetnie sobie poradziłeś, fajnie, że pogadaliście.)

\*Przypomnienie zasad i uznanie emocji np. „Nie możemy wyrywać komuś rzeczy, które trzyma w ręce. Ale możemy zawsze kogoś zapytać „Czy mogę wziąć twoją rzecz?”. A jak się nie zgodzi, to poczekać, aż skończy się nią bawić  
Czekanie na swoją kolej jest trudne.

# CO JEŚLI INNE DZIECKO PRZEKRACZA GRANICE NASZEGO?

Naucz dziecko że:

- może się odsunąć i odejść
- powiedzieć „Nie chcę! Stop! Nie rób tak!”
- pójść do dorosłego i powiedzieć, co się dzieje.

# INTERWENCJA – KIEDY DOROSŁY POWINIEN INTERWENIOWAĆ?

- gdy bezpieczeństwo któregoś z osób jest zagrożone
- pomiędzy dziećmi jest duża nierównowaga sił (choć tutaj nie zawsze)
- dziecko wprost prosi o pomoc

# WSPÓŁPRACA RODZICÓW I PRZEDSZKOLA

Współpraca rodziców i nauczycieli w kontekście wspierania dziecka w rozwijaniu kompetencji emocjonalno-społecznych jest bardzo ważna.

Nauczyciele wspierają dziecko na terenie przedszkola, m.in. edukując dziecko oraz reagując na bieżąco na to, co się dzieje, a rodzic wspiera dziecko w domu, m.in. omawiając różne sytuacje, rozmawiając i ucząc dziecko, co może zrobić (np. w sytuacji kłótni o zabawkę - co może powiedzieć, jak się zachować).

Ważne by oddziaływania w obu środowiskach były spójne

# PRZYKŁADOWE PYTANIA NA LINII RODZIC- NAUCZYCIEL

1. Co spowodowało to zachowanie mojego dziecka? Co się działo tuż przed wystąpieniem tego zachowania?
2. Czy to zachowanie kiedyś już wystąpiło? Jeśli tak, to czy zachowanie uległo zmianie, np. występuje częściej lub rzadziej, poprawiło się albo pogorszyło?
3. Jak Pani myśli, jaka jest możliwa przyczyna zachowania mojego dziecka i dlaczego?
4. Jak reagujecie na to zachowanie mojego dziecka? Jak ono z kolei reaguje na wasze działania?
5. Jak zamierzacie Państwo działać dalej z tym zachowaniem mojego dziecka?
6. Co ja mogę zrobić jako rodzic, żeby wesprzeć moje dziecko w domu w związku z tym zachowaniem?

DZIECI ZACHOWUJĄ SIĘ ŹŁE, KIEDY CZUJĄ SIĘ  
ŹŁE.

DLATEGO NIE MOŻEMY NAUCZYĆ DZIECI  
ZACHOWYWAĆ SIĘ LEPIEJ, SPRAWIAJĄC, ŻE  
CZUJĄ SIĘ GORZEJ

# POLECANE KSIĄŻKI DO CZYTANIA Z DZIEĆMI

- “Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę” Agnieszka Stążka-Gawrysiak
- “Uzuciometr Inspektora Krokodyła” - Susanna Isern
- “Kolorowy Potwór” - Anna Llenas
- Książeczki z serii “Uzucia Gucia” - Aurelie Chien Chow Chine



# POLECANE KSIĄŻKI DLA RODZICÓW

- “Self-Reg: Jak pomóc Dziecku (i Sobie) Nie dać się Stresowi i żyć pełnią możliwości” - Stuart Shanker
- “Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny” - Małgorzata Musiał
- “Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków” - Jane Nelsen i in.