

## EMOCJE NASZYCH DZIECI

Obecnie coraz częściej słyszymy o różnych objawach agresji, o niewłaściwych, wręcz bulwersujących zachowaniach dzieci i młodzieży. Sprawcy i ofiary tych niepożądanych zjawisk są coraz młodsze. Agresje obserwujemy już w każdym przejawie życia, nawet w bajkach dla najmłodszych.

Dzieci już w przedszkolu skutecznie stosują takie formy agresji jak: bicie, krzyki, wulgaryzmy, przezywanie, niszczenie przedmiotów, obmawianie, arogancja, wykluczanie innych dzieci z grupy, buntowanie się przeciwko poleceniom dorosłych.

Najważniejsze środowiska mające wpływ na wychowanie dzieci zastanawiają się, co z tą agresją zrobić? Ale żeby wygrać walkę z agresją, najpierw trzeba ją poznać. Bo każde zachowanie agresywne ma swoje przyczyny.

### Czym może być agresja:

- reakcją na frustrację- gdy dziecko nie jest w stanie zaspokoić ważnych dla siebie potrzeb;
- wyrazem gniewu i obroną swojej własności (mój kolega, moja mama, mój samochód);
- echem wczesnodziecięcych przeżyć:
  - Bicia, ostrego karania
  - Błędów wychowawczych dorosłych ( nagradzanie za agresję, bo trzeba walczyć o swoje, bo chłopak musi być twardy itp.)
- agresja jest z człowiekiem od początku, jest spadkiem ewolucji; jest reakcja obronna na zagrożenie (obok ucieczki). Zagrożenie może być fizyczne- hałas, gorąco, tłok, inna agresja; lub psychologiczne: wyśmianie, upokorzenie, poczucie niesprawiedliwości;

- agresja dla samej agresji, celem jest zadanie bólu lub cierpienia sobie lub innym, wyrządzenie szkody;
- niebezpieczna jest również autoagresja- bezpodstawne obwinianie się, nieumiejętność poradzenia sobie z własną złością, lękiem, gniewem, nie wie, jak pozbyć się tych trudnych uczuć- tu wiemy, jakie mogą być przykłady: okaleczenia, uzależnienia, próby samobójcze;
- agresja wyuczona- naśladowanie osób znaczących;
- agresja grupowa- bronienie interesów grupy, zanikanie jednostkowej odpowiedzialności;
- istnieje również agresja „na niby”- zaspokojenie potrzeby zabawy, ustalenie ról do odegrania. W takiej zabawie (oczywiście na ustalonych wcześniej warunkach), np. w walkę, polowanie, pojedynek, dzieci widzą swoje niszczycielskie możliwości, uświadamiają sobie swoje uczucia, przeżywają je w bezpiecznej formie, nikogo nie ranią, a tylko próbują swoje siły, nawiązują bliższe kontakty z innymi dziećmi i z dorosłymi (jeśli dziecko bawi się z rodzicem).

#### Formy agresji u dzieci:

- fizyczna- objawia się najczęściej bójką, poszturchiwaniem. Może być to atak lub obrona przed nim;
- słowna- często kłótnie, wulgaryzmy, przezwiska, epitety, szantaże- bardziej ranią niż atak fizyczny;
- agresja utajona- trudna do zauważenia, dlatego taka niebezpieczna- prowokacja, ignorowanie kolegi, przedrzeźnianie. Agresja cicha jest opanowywana przez przedszkolaków i ma na celu poniżenie drugiej osoby przez wywołanie u niej reakcji jawnej agresji. Wówczas dorośli widzą, kto bije, a prawdziwego prowokatora trudno jest zidentyfikować;
- agresja relacji- plotki, obmawianie, szantaż- aby stworzyć komus „złą” opinię w grupie i wykluczyć go z kontaktów, np. z zabawy.

Agresja występuje w równym stopniu u dziewczynek i u chłopców. Obserwuje się, że w starszym wieku, w czasie dojrzewania zmieniają się formy agresji. Dziewczynki, które zazwyczaj używają agresji werbalnej, ingerencji, agresji relacji, rzadko atakują, raczej się bronią, z wiekiem stają się coraz bardziej agresywne fizycznie. I to jest syndrom coraz częstszy, że dziewczyny stają się bardziej brutalne, niż chłopcy.

### **Niezaspokojenie potrzeb przyczyną agresji:**

Każda forma agresji ma 3 komponenty:

1. złość/ gniew
2. nadpobudliwość
3. lęk

Złość rodzi się z niezaspokojenia potrzeb. Nadpobudliwość powoduje, że łatwiej tę frustrację odczuć i poddać się jej. Lęk pochodzi z poczucia zagrożenia (np. gdy dziecku grozi odtrącenie z grupy rówieśniczej).

Warto pamiętać o prostej zasadzie: człowiek szczęśliwy i zadowolony nie bywa agresywny. Agresja rodzi się z subiektywnego poczucia nieszczęścia, jakie odczuwa dziecko, czy dorosły. A jest to taki stan, gdy nie widzimy możliwości zmiany na lepsze, gdy nie jesteśmy sami w stanie zaspokoić swoich potrzeb.

Potrzeby tworzą one hierarchię, najpierw człowiek musi mieć zapewnioną realizację potrzeb niższych, by móc interesować się zaspokajaniem wyższych potrzeb. Kiedy niższe nie są zaspokojone (zwłaszcza te niezbędne do przeżycia), to człowiek nie jest w stanie myśleć o czymś mniej przyziemnym.

1. Potrzeby fizjologiczne.
2. Bezpieczeństwa.

3. Miłości i przynależności.
4. Szacunku.
5. Potrzeby poznawcze (nauki, zdobywania wiedzy).
6. Potrzeby estetyczne.
7. Potrzeba samorealizacji.
8. Potrzeba transcendencji (sens istnienia).

Dziecko żyjące w trudnych warunkach, zmęczone, przestraszone, poniżone i odrzucane, nie jest w stanie osiągać np. sukcesów w nauce, bo odczuwa lęk i zagubienie. Ma oczywiście marzenia i pragnienia, ale żeby je zrealizować, musi się najpierw odprężyć, często zwyczajnie najeść, ogrzać, odpocząć, wyspać, aby poczuć się bezpiecznym. Potem musi ktoś mu pokazać, że jest osobą wartościową i akceptowaną. Jeśli nie zapewni się dziecku warunków do zaspokajania tych podstawowych potrzeb, dziecko będzie bronić się przed nawarstwiającym się nieszczęściem, będzie chciało go od siebie odepchnąć, choć na krótki czas.

Może to zrobić w różny sposób. Jedne dzieci, chcąc zwrócić na siebie uwagę, przyjmują rolę błazna w grupie, inne robią wszystkim na złość. Widoczne objawy agresji pojawiają się później i nigdy nie wiadomo, jak długo dziecko będzie znosić stan frustracji. Im dłużej go znosi i lepiej skrywa, tym wybuch agresji jest silniejszy.

Trudno nam, dorosłym, wniknąć w przeżycia dziecka, znaleźć czas i ochotę, by się nad tym zastanowić. Trudno nam odzwyczaić się od utartych sposobów postępowania, trudno wprowadzić zasady i konsekwentnie ich przestrzegać.

Gdy nas dziecko wyprowadza z równowagi jak najczęściej reagujemy? Albo dla świętego spokoju ustępujemy, albo reagujemy krzykiem, szarpaniem i wymuszaniem na siłę porządku. Czyli reagujemy agresją na agresję. Dziecko

widzi, jak postępujemy wobec niego i wobec innych osób i uczy się, że jeśli rodzic, tak ważna osoba, może, to i dziecko również.

Podsumujmy jeszcze raz, jakie mogą być przyczyny agresji u dzieci tkwiące w dorosłych:

- niedojrzałość emocjonalna dorosłych, brak predyspozycji do bycia rodzicami, nauczycielami, wychowawcami. Tu mamy sporo ostatnich przykładów na bicie, katowanie a nawet morderstwa noworodków i malutkich dzieci przez własnych rodziców. Dlaczego biją? Bo nie spodziewali się rodzicielstwa, bo dziecko jest przeszkodą w ich życiu, zakłóca ich spokój. Bo nie wiedzą, jak sobie poradzić z własną bezradnością, złością, biedą, uzależnieniem lub współuzależnieniem. Chcą ukarać dziecko za to, że jest na tym świecie.

- ignorowanie lub wzmacnianie agresji, przekazywanie stereotypów na temat bicia, walczenia o swoje, bycia porządnym, silnym facetem. Jeśli dziecko nie wie, co jest dobre, a co złe, nie zna granic, to agresja jest jego sposobem na osiągnięcie celów.

- błędy wychowawcze: przemoc w rodzinie, surowa dyscyplina, poniżanie, fizyczne kary, zbyt liberalne wychowanie- to uczy dziecko przemocy, dziecko nie wie, co jest dobre, a co złe. A również brak czasu na rozmowy z dzieckiem, brak zainteresowania jego przeżyciami, brak wspólnie spędzanego czasu- powoduje, że dziecko szuka sobie autorytetów gdzie indziej, np. w telewizji, w grach komputerowych. Same filmy z przemocą nie wpływają negatywnie na każde dziecko, tylko na takie, które czuje się opuszczone we własnej rodzinie.

Jaka postawa wychowawcza chroni dzieci przed stosowaniem agresji? Zainteresowanie problemami dziecka oraz ustalone zakazy i nagany, dostosowane do potrzeb rodziny i dzieci, analizowanie złego zachowania.

Złoszczenie się i umiejętność rozładowywania złości bez szkody dla innych jest bezcenną umiejętnością. Jeśli nie posiada jej dorośli, to nie naucza jej swoich dzieci.

### **Jak radzić sobie z „niegrzecznością”?**

Czy to w domu, czy w przedszkolu, czy w szkole, potrzebny jest system konsekwencji, który jasno określa dzieciom granice zachowań pożądanых? Bez tych granic dziecko nie wie, jak ma postępować, nie odróżnia dobra od zła. Zachowania pożądane powinny być nagradzane tak atrakcyjnie, by dziecku po prostu nie opłacało się być niegrzecznym.

System konsekwencji, taki swoisty regulamin, musi być opracowany wspólnie z dziećmi, by one poczuły się jego współtwórcami i identyfikowały się z nim. Zasady powinny być jasne i zrozumiałe dla obu stron (co jest u nas niewłaściwym zachowaniem?), dla dorosłych na piśmie, dla dzieci np. w formie rysunków, obie strony zobowiązują się na ich przestrzeganie. Kary i nagrody muszą być ustalone za konkretne zachowania (wyrządzanie krzywdy innym, obrażanie ich, poniżanie, izolacja itp.), powinny być konsekwentnie stosowane i akceptowane przez obie strony. Jedną z konsekwencji za agresywne zachowanie może być np. wykluczenie na pewien czas z gry, jeśli kilkakrotnie, mimo upomnień przeszkadza w zabawie. Innymi sankcjami mogą być również: dodatkowe zadania, zlikwidowanie wyrządzonej szkody, utrata przywilejów. Pod żadnym pozorem nie możemy stosować kar cielesnych, ani też złościć się, krzyczeć czy poniżać dziecka. Kiedy reguły zostaną raz ustanowione, ważne jest, aby w przypadku niewłaściwego zachowania interweniować bez żadnej dyskusji. Oczywiście, zasady obowiązują dla wszystkich, dlatego dorośli muszą ich tak samo przestrzegać.

Dzieci tzw. „niegrzecznych” nie wystarczy wciąż pilnować i trzymać za rączkę, by czegoś nie zbroiły. Takim dzieciom trzeba zapęłnić czas, by mogły się wyszaleć

w przyzwolony sposób. Organizując i kontrolując dzieciom czas wolny- zmniejszamy szansę na pojawienie się trudnych zachowań. Bo jeśli „okazja czyni złodzieja”, to brak okazji może być skutecznym lekarstwem.

Ważne też jest wyeliminowanie jednego z głównych błędów wychowawczych, jakim jest zezwalanie na manipulację dorosłymi przez dziecko. Gdy dziecko czegoś chce, prosi, jak mu odmawiamy, zaczyna się buntować, płakać, krzyczeć, bić itp. Dorosły, często dla świętego spokoju, zaoszczędzenia czasu i wstydu, zgadza się na to, czego żąda dziecko. I maluch uczy się, że zachowaniem agresywnym można osiągnąć sukces. I będzie je częściej powtarzać.

Podobnie dzieci prowokują reakcję dorosłych na widoczne objawy agresji. Uczą się stosować agresję utajoną, albo wtedy, gdy dorosły nie widzi.

Pamiętajmy, że jesteśmy wzorami zachowań dla swoich dzieci. Jeśli traktujemy dziecko jako swoją własność i uważamy, że mamy prawo go bić, mamy prawo krzyczeć, wywoływać awantury na oczach dziecka (bo ono i tak nic nie rozumie), używać wulgaryzmów, pozwalać na oglądanie brutalnych filmów, a potem karać dziecko za to samo, co sami robimy, to nie dziwny się, że nasze dziecko jest agresywne.

Często nie chcemy myśleć, wiedzieć, widzieć, reagować, zrzucamy winę na innych. A dziecko staje się agresywne, albo jawnie, albo po cichu, albo w szkole, albo na podwórku, a często i w domu, gdy nikt nie widzi.

Każda agresja to wołanie o pomoc, to znak, że sytuacja dziecka jest zła i trzeba mu pomóc. Może być objawem zaburzeń, których przyczyna tkwi w przyczynach tzw. zewnętrznych (np. niewydolna rodzina, która nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka) lub/i wewnętrznych (uszkodzenia neurologiczne, ADHD, zaburzenia integracji sensorycznej, niepełnosprawność umysłowa itp.).

## Jak można pomóc dziecku?

Można mu pomóc zrozumieć uczucia trudne, które wyzwalają najczęściej zachowania agresywne. Wobec takich uczuć, jak złość, gniew, lek, zazdrość, strach- dzieci są bezradne.

W otoczeniu dziecka nie zawsze są przykłady do naśladowania, bo my, dorośli, sami często nie potrafimy radzić sobie z naszymi uczuciami. A dzieci, wskutek braku sposobu na swoje frustracje, i wskutek braku pomocy dorosłych, utrwalają złe nawyki, które czasami mogą stać się destrukcyjne. Oznacza to, że to dorośli najczęściej powinni zmienić swoje postawy i zachowanie, nauczyć się panowania nad własnymi trudnymi uczuciami (okazywania ich w akceptowany sposób, nie wyrządzając szkody sobie i innym). Jeśli nie posiadają tej umiejętności dorośli, to nie nauczają jej swoich dzieci.

Rodzice i dzieci mogą korzystać z pomocy specjalistów (psychologów, pedagogów, terapeutów, lekarzy) pracujących w szkołach, Ośrodkach Pomocy Społecznej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Domach Kultury, NZOZ-ach, Stowarzyszeniach i Fundacjach.

W naszej Poradni są następujące formy pomocy: psychoterapia indywidualna, terapia rodziny, trening zastępowania agresji, „Szkoła dla rodziców”, konsultacje.

### Dorośli:

- poświęca więcej czasu na rozmowę z dzieckiem, wspólnie z nim dobiera programy TV i komputerowe i zawsze rozmawia z dzieckiem o przestaniu takiego programu;
- jest dobrym przykładem, tzn. **takim dorosłym, jakim chciałby widzieć własne dziecko za kilka, kilkanaście lat**- unika własnych reakcji agresywnych, potrafi mówić o swoich emocjach, nie wyładowuje ich na członkach rodziny; unika



wyzwisk, kłamstwa, niekonsekwencji, stara się dostrzegać pozytywne strony i przekazywać uśmiech innym członkom rodziny;

- zachęca dziecko do zastanowienia się, dlaczego się złości; opowiada o własnych uczuciach, chęciach, pragnieniach (oczywiście odpowiednich względem poziomu rozwoju dziecka) i w jaki sposób przezwyciężał złe uczucia, wskazuje inne osoby (rzeczywiste i np. z bajek), które poradziły sobie z trudnymi emocjami;

- nie wyśmiewa uczuć dziecka, nie zawstydzia go; nie porównuje go z innymi dziećmi (by nie wywoływać zazdrości, która bardzo często wyzwala agresję);

- pokazuje ciekawsze formy spędzania czasu, niż smucenie się, czy złościenie (np. wyjście z kolegą na rower);

- pokazuje dziecku, że rozumie jego uczucia: „Rozumiem, że zdenerwowało Cię zachowanie kolegi, ale nie pozwolę, byś go uderzył!”;

- ignoruje miotające się w gniewie, w złości dziecko, buntujące się przeciw poleceniom dorosłych (np. egzekwowaniu wcześniej ustalonych zasad). Dziecko zmęczony się brakiem naszej reakcji w końcu się uspokoi. Wtedy należy go zapytać, dlaczego się tak zachowuje i czemu zabroniliśmy mu czegoś;

- proponuje dziecku zastępcze formy wyładowania złości:

- - skrzynia złości- pudło z gazetami, które można do woli zgniatać;
- - malowanie jaskrawymi kolorami złości na dużych arkuszach papieru i wyrzucanie arkuszy do kosza;
- - ludzik złości, któremu można powiedzieć o swoim zdenerwowaniu;
- - ćwiczenia ruchowe, np. bieganie, tańczenie, obrzucanie się poduszkami; robienie śmiesznych min, rzucanie piłką do kosza, prośba o pomoc itp.- aby odwrócić uwagę dziecka i skierować ją na pozytywne emocje;
- - głośne uderzanie w przedmioty wydające dźwięki;
- - splukanie złości wraz z wodą w toalecie;
- - wczółganie się do namiotu złości i położenie się na miękkich poduszkach;

- - ustawienie obok siebie tabliczek nastroju, np. z błyskawicą oznaczającą-uwaga, jestem zły;
  - - walka figurami złości i inne;
- ustala wspólnie z dziećmi normy obowiązujące w rodzinie i w szkole, np. w formie rysunków „Jak należy zachowywać się w sklepie, na lekcji, na przerwie, podczas odrabiania lekcji” itp.- obrazki zostają zawieszane w widocznym dla dzieci miejscu;
- przydziela dziecku stałe obowiązki, ustala wraz z nim codzienny rozkład zajęć i sumiennie go z nich rozlicza;
- nie wyręcza dziecka, nie odrabia za niego lekcji, **chwali** za każdy przejaw samodzielności (zwłaszcza dzieci przedszkolne- bo one są najbardziej podatne na rozwój samodzielności);
- nagradza za najdrobniejsze sukcesy dziecka wspólnie spędzonym czasem, pochwałą (np.: „Jesteś mistrzem w sprzątaniu zabawek!”), okazuje dziecku **miłość**, **przytula**, mówi mu, że jest wspaniałe, że potrafi wykonać wiele czynności.

Opracowała: Katarzyna Puchacz, pedagog

Literatura:

„Agresja w przedszkolu” Hag-Schnabel G.

„Co robic, kiedy nie wiadomo, co robic” Grochowska N.

„Lęk, gniew, agresja” Ranschburg R.

„Gry i zabawy przeciwko agresji” Portmann R.

„Małe dzieci- duże uczucia. Dzieci odkrywają w zabawie swoje emocje” ;H. Bum; Kielce 2002

„Rodzeństwo bez rywalizacji”; A.Faber, E.Mazlish; Wyd. Media Rodzina 1995

„Sztuka wyrażania gniewu”; „Sztuka zrozumienia”; R.Campbell; Wyd. Vocatio 2006

[WWW.spet.info.pl](http://WWW.spet.info.pl)