

JAK POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM AGRESYWNYM

Agresja to świadome i celowe działanie skierowane przeciwko komuś lub czemuś zmierzające do wyrządzenia krzywdy lub szkody. Może mieć charakter fizyczny (zaczepianie, kopanie, podstawianie nogi, bicie, gryzienie, szczypanie, często powodem walki staje się różnica zdań) lub słowny (groźenie, zastraszanie, obwinianie, przezywanie, poniżanie, agresywne zawołania typu „idź stąd”, „zostaw”). Zachowania agresywne w wieku przedszkolnym są normą, o ile nie przekraczają pewnych granic. Dziecko, które stanowi zagrożenie dla siebie i innych, nie potrafi rozwiązywać konfliktów bez przemocy, przeżywa ostre wybuchy złości połączone z biciem, kopaniem, rzucaniem przedmiotami wymaga długofalowej pomocy ze strony osób dorosłych. Bez stosownych wychowawczych zabiegów zostanie wytrenowane przekorne zachowanie, które jest początkiem coraz większej agresji. By przeciwdziałanie dziecięcej agresji było skuteczne, trzeba na początku poznać jej przyczyny.

Jakie mogą być przyczyny agresji?

1. wiara maluchów w to, że agresywne zachowania to dobry sposób na uzyskanie tego, na czym człowiekowi zależy;
2. chęć zwrócenia na siebie uwagi;
3. wyładowanie złości;
4. obrona przed domniemanym atakiem;
5. sposób na poprawę swojej samooceny;
6. zemsta za doznaną krzywdę;
7. wzorzec zachowania wyniesiony z domu;
8. negatywne emocjonalne nastawienie rodziców charakteryzujące się brakiem ciepła i bliskich więzi;
9. brak poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, zrozumienia ze strony rodziców;
10. niezaspokojenie potrzeby samodzielności, aktywności i ruchu, np. brak miejsca do zabawy;
11. brak zainteresowania dzieckiem;
12. nadmierne ochranianie;
13. stawianie wygórowanych wymagań i nieliczenie się z możliwościami dziecka;
14. przyzwalanie przez opiekuna na agresywne zachowania dziecka;
15. stosowanie metod wychowawczych opartych na sile i agresji;
16. brak rozsądnych granic, jasno ustalonych zasad;
17. tłumienie wypowiedzi dzieci;
18. porównywanie do innych dzieci;
19. małżeńska niezgoda, kłótnie, zazdrość o rodzeństwo;
20. nieumiejętność radzenia sobie z przeżywaniem silnych uczuć zwłaszcza złości;
21. nieumiejętność konstruktywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych;
22. niewłaściwy sposób komunikowania się z dziećmi (poniżanie, krytykowanie, ośmieszanie, itp.);
23. wpływ rówieśników, naśladownictwo;
24. nadmierne oglądanie telewizji;
25. zbyt długie granie w gry komputerowe;

Sposoby radzenia z agresją

1. Uczyć własną postawą relacji międzyludzkich, unikać własnych reakcji o charakterze agresywnym np. krzyków, złośliwych uwag.

2. Ustalić wyraźne granice, jasne reguły postępowania co wolno, a czego dziecku nie wolno.
3. Natychmiast reagować na agresywne zachowania, powiedzieć co zrobiło źle i że nie zgadzamy się na takie zachowanie.
4. Ustalić odpowiednie sankcje za łamanie reguł np. poprzez pozbawienie dziecka jakichś przyjemności. WAŻNE! Nie potępiać osoby dziecka („Jesteś zły!”) a jedynie wyrażać niezgodę na jego agresywne zachowanie („Nie podoba mi się gdy bijesz swoich kolegów”).
5. Uczyć dziecko ponoszenia konsekwencji swoich złych zachowań. Unikać ostrych kar, kara powinna być zastosowana natychmiast i być adekwatna do przewinienia (może nią być np. czasowa izolacja, cofnięcia przywilejów).
6. Dostrzegać i chwalić dziecko za postępowanie zgodne z ustalonymi regułami – łatwiej bowiem dziecku zmienić swoje postępowanie, gdy czuje się docenione i akceptowane.
7. Przydzielić dziecku stałe obowiązki i co ważne, sumiennie rozliczać z tych obowiązków. Dziecko powinno ponieść konsekwencje niewypełnionego obowiązku, na przykład w formie mniejszego kieszonkowego. Pamiętajmy, że najpierw musimy ustalić z dzieckiem reguły postępowania.*
8. Ćwiczyć dziecko w odraczaniu swoich potrzeb, nie spełniać natychmiast wszystkich zachcianek, uczyć czekania na swoją kolej.
9. Uczyć dziecko rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy (np. wysłuchiwanie historyjek, opowiadań, bajek terapeutycznych, wspólne analizowanie problemu oraz wymyślenie konkretnego rozwiązania). Zachęcanie dziecka do stosowania tych strategii w sytuacjach życia codziennego.
10. Rozwijać empatię u dziecka.
11. Otaczać dziecko miłością i zainteresowaniem.
12. Zaspakajać potrzeby dziecka, np. dać dziecku szansę odniesienia sukcesu, pomagać w organizowaniu czasu wolnego.
13. Zachęcać dziecko do rozładowania nagromadzonej energii i emocji poprzez np. sport, pójście na spacer, uprawianie jakiegoś hobby, a nawet takie metody jak krzyk, boksowanie poduszki, tupanie, głębokie oddechy, bazgranie na kartce papieru, zgniatanie, rwanie czy napisanie „wściekłego listu” do osoby która je skrzywdziła.
14. Zachęcać dziecko do mówienia o swoich uczuciach, cierpliwie słuchać.
15. Szanować, akceptować uczucia dziecka, pokazać dziecku, że ma prawo przeżywać złość, a nawet wściekłość, gdy ktoś je skrzywdzi lub mu dokuczy, ale nie powinno przy tym samo obrażać i krzywdzić innych osób. Nie chodzi o to, aby tłumić emocje, zwłaszcza te o zabarwieniu negatywnym, ale umieć nad nimi zapanować i wyrażać w sposób społecznie akceptowany.
16. Pozwolić dziecku wykrzyczeć się, czy wypłakać w swoim pokoju, przy jednoczesnym daniu zapewnienia o naszej gotowości do rozmowy kiedy samo będzie do tego gotowe.
17. Ograniczyć czas spędzony przed telewizorem i komputerem, wspólnie dobierać programy.

1. Spraw, żeby w świecie dziecka było jak najwięcej dobrych doświadczeń! Baw się z dzieckiem, najlepiej codziennie przez mniej więcej 20 minut, pozwól mu być w tej zabawie przewodnikiem, niech wybiera, wymyśla reguły gry.
2. Przed pójściem spać zapytaj dziecko, jak minął dzień. Pokaż mu dobre rzeczy, które się wydarzyły.

Podsumowanie

W naszym postępowaniu ważne jest, aby konsekwentnie kierować się ustalonymi zasadami. Słowa, które wypowiadamy nie mogą być tylko „straszakiem”. Musimy wpoić dziecku, że powinno się nauczyć pewnych zachowań i że nie może zawsze być tak, jak ono by chciało. Wygaszanie zachowań agresywnych jest często procesem długotrwałym, dlatego należy uzbroić się w cierpliwość i cieszyć nawet z najmniejszych postępów dziecka.

mgr Marta Zaczeniuk
mgr Magdalena Pełszyńska

Bibliografia:

Danilewska J.: Agresja u dzieci. Szkoła porozumienia. Warszawa 2002.
Haug-Schnabel G.: Agresja w przedszkolu. Kielce 2003