

AGRESJA U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Agresja to zjawisko wszechobecne w dzisiejszym świecie. Dotyka nas wszystkich bezpośrednio, w naszym najbliższym otoczeniu, słyszymy o niej w środkach masowego przekazu, sami bywamy przedmiotem agresji i niejednokrotnie sami tę agresję generujemy. Rodzice powinni zatem poznać kilka prawd o agresji, po to, by łatwiej było im pomagać własnym dzieciom w uporaniu się z tym nieakceptowanym przez społeczeństwo uczuciem.

Według naukowców agresja to naturalna skłonność człowieka. Poczucie gniewu wywołującego agresję pojawia się już bowiem w drugiej połowie pierwszego roku życia. Później coraz więcej emocji wywołuje agresję Są to: frustracja (czyli stan psychiki wynikający z zablokowania aktywności zmierzających do określonego celu), strach, złość. Powszechnie wiadomo też, że męski hormon testosteron sprzyja wyzwalaniu się agresji.

Agresja to również „rzeczywisty akt wrogości lub groźenie nim”. To zachowanie, w którego wyniku zachodzi szkoda, cierpienie, krzywda innej osoby. Podkreślmy w tym miejscu, że agresja to zachowanie nieakceptowane społecznie. Im wcześniej dziecko zrozumie tę prawdę, tym szybciej będzie chciało się nauczyć opanowania agresji, gdyż będzie miało cel – akceptację społeczną, czyli akceptację w grupie rówieśniczej, w rodzinie, wśród dorosłych w bliższym i dalszym otoczeniu.

Literatura wyodrębnia wiele rodzajów agresji:

- fizyczną,
- psychiczną (np. szantaż emocjonalny, upokarzanie),
- słowną,
- seksualną,
- seksistowską i rasistowską,
- agresję o charakterze instytucjonalnym (np. przymus w pracy, w finansach, w szkolnictwie itd.)

U dzieci w wieku przedszkolnym agresja przejawia się przede wszystkim fizycznie i słownie i może mieć różne natężenie, od słabej do bardzo silnej.

AGRESJA FIZYCZNA

Agresję fizyczną nazywamy także atakiem. Może to być potrącanie, popychanie, szarpanie, ciągnięcie, gryzienie, bicie, plucie. Do tej kategorii zaliczamy też znęcanie się nad zwierzętami i niszczenie środowiska naturalnego. W tym wypadku dziecko agresywne nie zawsze jest silniejsze od dziecka zaczepianego, może zostać poturbowane przez dziecko napadnięte, ale w chwili ataku emocje są tak silne, że agresor wcale o tym nie myśli.

AGRESJA SŁOWNNA

Agresja słowna zwana też werbalną to najczęściej przezywanie, wymyślanie, dokuczanie, grożenie, używanie wobec innych słów celowo upokarzających, poniżających, obrażających.

U dziecka w wieku przedszkolnym możemy obserwować agresję instrumentalną (słowną lub fizyczną). Jest to agresja mająca na celu uzyskanie przez dziecko czegoś pożądanego, np. dziecko tupie, gdyż chce ciastko właśnie teraz, a nie po obiedzie.

Nieliczni badacze traktują agresję jako składnik życia ludzkiego. To wyjaśnia, dlaczego mimo pokojowego usposobienia niektórzy dorośli lubią filmy akcji czy grozy oraz obrazy pełne niebezpiecznych zjawisk przyrodniczych. Natomiast agresja aktywno-destrukcyjna cechująca się jawną wrogością i tendencją do niszczenia nie jest wrodzona i nie powstała w wyniku adaptacji człowieka do otoczenia. Jest to agresja wyuczona. Prawdziwe jest zatem powszechnie używane stwierdzenie, że „przemoc rodzi przemoc”. Warto wspomnieć o często opisywanym przez literaturę naukową przykładzie eksperymentu przeprowadzonego przez A. Bandurę, zwolennika teorii agresji wyuczonej. Zaprezentował on dzieciom film, na którym dorosły znęcał się nad manekinem. Po obejrzeniu filmu dzieci podczas zabawy z manekinem powtarzały zaobserwowane zachowania, a nawet dodawały własne nowe sposoby niszczenia, które nie były pokazywane na filmie. Dzieci, które filmu nie widziały, nie niszczyły manekina. Taki sposób nauki agresji Bandura nazwał modelowaniem. Można więc uznać, że to społeczeństwo uczy nas zachowań agresywnych.

Jakie są przyczyny agresji i jej przejawy u przedszkolaków?

Spośród wszystkich emocji prowadzących do agresji u przedszkolaków dominuje uczucie złości. Dzieci w wieku przedszkolnym często złością się, by zwrócić na siebie uwagę. Pewnie większość ludzi miało styczność z takim obrazkiem: każdy zajmuje się swoimi sprawami i nagle wrzask, łzy, rzucona zabawka i wszyscy pędzą do rozszlószonego dziecka i pytają, co mu się stało, jak mu pomóc itd. W ten sposób mały „złośnik” znajduje się w centrum zainteresowania wszystkich domowników.

Złość dzieci w wieku przedszkolnym wywołuje też krępujące ruchy ubranie, zbyt ciasne rękawy, drapiące rajstopy, za mocno zawiązany czy zbyt gruby szalik, jakieś fizyczne niedogodności (zimno, głód, pragnienie), zabieranie własności dzieci np. zabawek. Złość budzi się także, gdy te zabawki nie działają jak należy. Nie krzyczymy wtedy na dziecko, bo to tylko nasila jego zachowanie agresywne. Możemy starać się odwrócić uwagę dziecka lub cierpliwie powtarzać, że nie rzucały zabawek i ubrania, które nas drażnią i powołać się na przykład. „Czy widziałeś, by mama lub tata tak robili?” Należy zadać dziecku pytanie: „Co cię tak zdenerwowało?” Okazujemy wtedy zainteresowanie stanem uczuć dziecka i pokazujemy swoją bliskość.

Złość u przedszkolaków wywołuje też przeszkadzanie w zabawie, przerywanie im zajmujących zajęć, wydawanie poleceń, by zrobiły coś, czego one nie chcą zrobić. Chyba wszyscy rodzice przedszkolaka zaobserwowali również, jak ich dziecko się złości, gdy mu się coś nie udaje. A gdy powiemy dziecku: „Nie”, zabronimy mu czegoś bez wyjaśnień, musimy się liczyć z tym, że być może wzbudzimy w nim silną złość, a co za tym idzie skierowaną w naszym kierunku agresję.

Dzieci w wieku 6-12 lat chętnie bawią się w wojnę, obserwowane są w ich relacjach kłótnie i bójki. Takie zachowania służą wyładowaniu uczuć. W miarę dojrzewania uczucia agresywne stają się coraz silniejsze. Naukowcy są zgodni, że pomijając czynniki wrodzone, osobowość agresywną kształtują: przemoc, zaniedbanie i brak miłości.

Wielu badaczy uważa, że dzieci biją się, naśladując np. dorosłych lub treści programów telewizyjnych. Oglądanie okrucieństw stymuluje również takie zachowania u osób dorosłych. A więc tolerowanie brutalności rodzi ją, stąd w dzisiejszym świecie liczne morderstwa, pobicia i inne akty agresji fizycznej.

Przemoc w rodzinie wydaje się sprawą oczywistą, jeśli mamy na myśli krzyki, bicie czy dręczenie dzieci w tak zwanych rodzinach „patologicznych”. Alkohol, brak pracy, trudne warunki mieszkaniowe, bezradność rodziców wobec realiów codzienności często wyzwala u nich agresję wobec dzieci i może w ten

sposób kształtować ich osobowość jako osobowość agresywną.

Należy jednak pamiętać że również w rodzinie funkcjonalnej wychowawczo, gdy dziecko nazywane jest np. „ciamajdą”, „leniem” czy „bałaganiarzem”, stosowana jest wobec niego przemoc słowna i tym samym dziecko uczone jest agresji werbalnej. Lepiej powiedzieć: „postaraj się zrobić to szybciej”, „Proszę się nauczyć sprzątać po sobie, pomogę ci”, „ Zastanów się, dlaczego nie chce ci się nic robić, może coś cię boli?”

Zaniedbanie i brak miłości, które również mogą się przyczynić do ukształtowania osobowości agresywnej, to czynniki bardzo indywidualne. Każde dziecko pragnie, by rodzice się nim zajmowali i okazywali mu miłość, ale natężenie tej potrzeby może być różne. Nawet wśród rodzeństwa zaobserwować można dzieci przylepki, niemal stale spragnione rodzicielskich pieścizot i czułych słów oraz dzieci, które potrzebują tego w mniejszym stopniu. Generalnie dzieciom potrzebna jest obecność rodziców, ich uwaga, zainteresowanie, pełne miłości wyrazy.

Należy również pamiętać o temperamencie. Są dzieci bardziej absorbujące dorosłych, grymaszą, płaczą. Badania wykazały, że te dzieci mogą być bardziej skłonne do agresji, decyduje o tym czynnik genetyczny. Nazywane są często „małymi złościami”.

Jaka jest rola rodziców w nauce dzieci radzenia sobie z agresją?

Dziecko żyje w społeczeństwie i podlega różnym wpływom. Podkreślmy, że to rodzice mają największy wpływ na dziecko. I to właśnie oni mogą pomóc swoim pociechom w odnalezieniu przez dziecko akceptowanego społecznie sposobu wyrażania uczuć oraz w radzeniu sobie z własną i cudzą agresją.

Uczmy więc dzieci szacunku dla innych. Pokazujmy, że nie tolerujemy przemocy w bajkach i telewizji, potępiajmy wojny na świecie. Nie kupujmy dzieciom zabawek-pistoletów, karabinów i nie bawmy się z nimi w wojnę.

Co zrobić, by dać ujście nagromadzonym emocjom dziecka i uwolnić jego zgromadzoną energię, by nie przeradzała się w zachowania agresywne?

Mniejsze dzieci można zaopatrzyć w piłkę złości. Jest to średnio miękka piłka, która mieści się w dłoni. Czując złość, dziecko z całej siły ściska piłkę, pozbywając się w ten sposób nadmiaru energii i uspokaja się. Ten sposób polecała swego czasu w telewizji Super Niania - Dorota Zawadzka, prowadząc cykl programów edukacyjnych dla rodziców. Można również dać zezłoszczonemu dziecku starą

gazetę do podarcia. Wyładowując się, dziecko drze ją na małe kawałeczki, które zbija w kulki i z pasją wyrzuca je do kosza. Gazety nie ma i złych emocji też już nie ma.

Rodzic nie powinien zgadzać się na akty agresji własnego potomka i tolerować ich. Warto powtarzać dziecku takie słowa: „Bardzo cię Kocham, nawet jak jesteś niegrzeczny, ale nie podoba mi się twoje zachowanie”, „Nie lubię jak się tak zachowujesz”, „Takie zachowanie nie jest do zaakceptowania”.

Psychologowie zalecają codzienny wysiłek fizyczny: zabawy ruchowe, spacer, bieganie, udział w zajęciach sportowych z powodzeniem rozładowuje napięcia emocjonalne i nadmierny ładunek energii.

Bardzo polecane są również wszelkie działania twórcze, np. rysowanie, opowiadanie historyjek, teatrzyk, granie na instrumencie, śpiew itd. W swobodny, naturalny sposób, całkowicie nieświadomie dziecko w działaniach twórczych bezpiecznie wyraża tłumione dotąd emocje, zwłaszcza lęku, złości i agresji. Należy również pozwolić dziecku na płacz, jeśli ma taką potrzebę, w ten sposób dziecko uwalnia zablokowane emocje.

Aby dziecku pomóc, trzeba je dobrze poznać, poznać sposób jego odczuwania i analizowania sytuacji życiowych. Świetnym sposobem poznania uczuć dziecka są rozmowy przed snem. Wieczorna pora sprzyja bliskości, czułościom i wyrażaniu uczuć. Dzieci są już zmęczone i mniej wojownicze, obniża się poziom energii, a łóżko kojarzy się z bezpieczeństwem i przytulnością. Rolą rodziców jest stworzyć dzieciom najlepsze warunki do zwierzeń, do przeprosin, na które powinien zdobyć się przede wszystkim rodzic. Dzięki przyznaniu się rodziców do błędów dzieci dowiadują się, że rodzice troszczą się o nie i traktują je poważnie. Podczas takich rozmów dzieci uczą się pokory. To uczucie bliskiej empatii, czyli wczuwaniu się w emocje innych. Zmniejsza to też stres (niepewność, wstyd, zwątpienie), jaki dziecko czuje po sprowokowaniu zbyt gwałtownej reakcji rodziców. Oto zwroty przydatne dla rodziców w takiej sytuacji: „Myślałem o tym, co się stało, jest mi przykro”, „Myliliem się”, „Przepraszam, że” – to wyrażenie chęci pogodzenia się i uspokajające – „Dobranoc, Kocham cię”.

Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na uczucie empatii. Empatia polega na tym, że dziecko rozpoznaje emocje innej osoby, a także je przeżywa. Nauczenie dziecko empatii to najlepsza droga do nauczenia go hamowania agresji. Gdy przedszkolak obserwuje kogoś znajdującą się w potrzebie, odczuwa niepokój emocjonalny i próbuje się od niego uwolnić poprzez współodczuwanie lub udzielenie pomocy. Jeśli dziecko widzi, że jego działanie przynosi radość i szczęście innej osobie, to może również doświadczać tych pozytywnych emocji.

Skuteczną metodą wychowawczą i kształcącą jest także wspólne czytanie. Podczas lektury warto dzieciom zadać pytania typu: „Co byś czuła na miejscu Pinokia?”, „Co o tym myślisz?”, „Jak ty byś postąpił?”. W ten sposób rodzice mogą poznać sposób myślenia dziecka o świecie i ocenić jego umiejętności interpretowania i wyciągania wniosków.

Poznawszy dziecko, łatwiej można mu pomóc w opanowaniu emocji negatywnych, w tym społecznie odrzucanej agresji. I na tym właśnie polega rola rodziców i nauczyciela-pedagoga.

mgr Marta Walisiak-Szkudlarek

LITERATURA:

Elias Maurice J., Tobias Steven E., Friedlander Brian S., Dziecko emocjonalnie inteligentne, Poznań 1998, s.: 225-233.

Frączek Adam red., Z zagadnień psychologicznych agresji, Warszawa 1980, s.: 15.

Hurlock Elizabeth B. Rozwój dziecka. Cz.I, Warszawa 1985, s.: 370-489.

Spock Benjamin, Dziecko, Poznań 2001, s.: 732-735.

Vasta Ross, Haith Marshall M., Miller Scott A., Psychologia dziecka, Warszawa 1995, s.: 505-515.