

## Agresja u dzieci



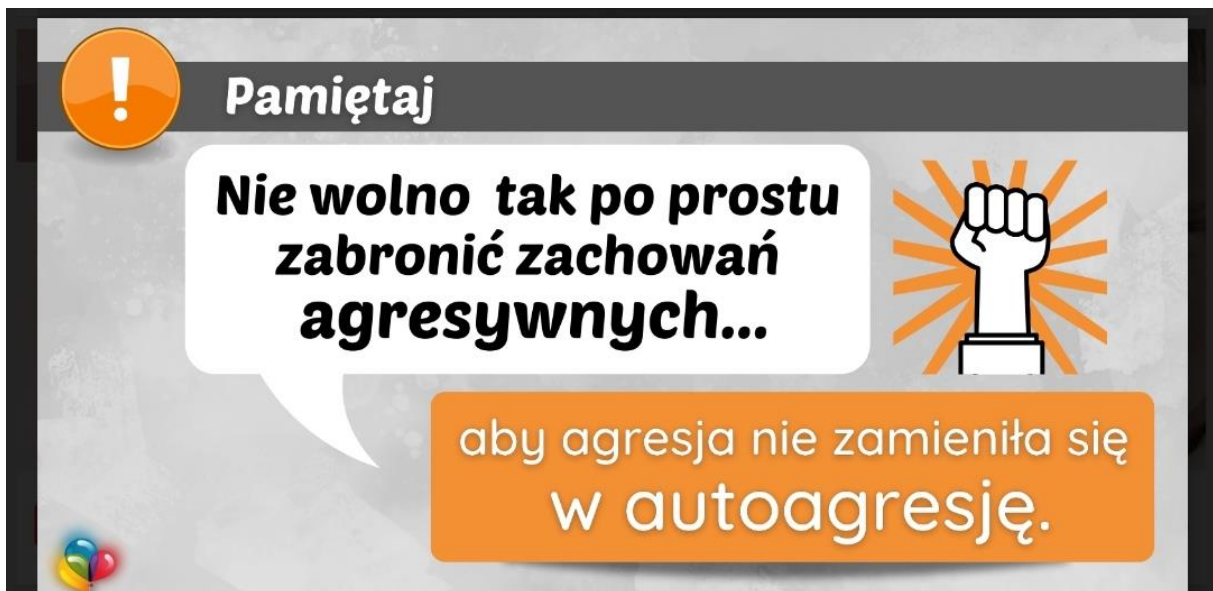
**Agresja u dzieci nie jest zjawiskiem rzadkim** – każdy jest w stanie podać przykład co najmniej jednego dziecka, które zachowuje się w sposób agresywny. I choć istnieje pewne przekonanie, że agresja u dzieci występuje tylko w przypadku chłopców, to nie jest do końca prawda. Zachowania agresywne przejawiają także dziewczynki.

Poprzez agresywne zachowanie dziecko próbuje sobie radzić z samym sobą i swoimi emocjami – **agresję przejawiają już nawet bardzo małe dzieci**. Nie należy tego traktować jako przejaw złości dziecka – dziecko jest agresywne nie dlatego, że chce, tylko dlatego, że nie potrafi sobie poradzić z dręczącymi go problemami.

Agresja w przypadku dzieci jest częstym zjawiskiem i wcale nie musi znaczyć, że z agresywnego dziecka wyrośnie agresywny dorosły. Agresja u dzieci zdarza się często, bo dzieci jeszcze nie potrafią inaczej okazywać swoich emocji, w agresji widzą też możliwość zwrócenia na siebie uwagi, a bardzo często potrzebują przede wszystkim zainteresowania ze strony dorosłych i ich wsparcia.

Agresja u dzieci przejawia się na różne sposoby. Niesie za sobą inny ładunek emocjonalny, niż to się wydaje dorosłym. Dziecko nie jest dojrzałe na tyle, by panować nad swoją złością.

## Jak radzić sobie z agresją u dzieci?



Przede wszystkim **nie staraj się stłumić czy zabraniać dziecku wyrażania złości** – hamowana w ten sposób agresja i tak znajdzie swoje ujście, a jej wybuch może być wtedy o wiele większy. W dodatku dziecko może zacząć kierować agresję nie na zewnątrz – jak wcześniej – tylko do wewnątrz. W ten sposób dziecko może stać się agresywne względem siebie, w skrajnych przypadkach mogą pojawić się też myśli samobójcze czy rozwinąć się depresja. Do takiego stanu dochodzi wtedy, gdy dziecko ma niską samoocenę i przestanie już próbować zwracać na siebie uwagę, bo dojdzie do wniosku, że to i tak na nic, bo nikogo nie interesuje.

Nie tłum emocji dziecka siłą, zamiast tego postaraj się mu pomóc. **Dziecko nie jest agresywne, żeby zrobić Ci na złość.** Zamiast tego naucz je nazywać emocje i pokaż mu, że łączą się one z konkretnym zachowaniem. Wskazuj mu też na rozwiązania, z których może skorzystać, zamiast zachowywać się agresywnie. Wytłumacz mu sytuację – wskaż, że, na przykład, uderzył kolegę za to, że ten zaczął się bawić zabawką, którą bawić się miało ohotę dziecko. Powiedz, że zrobił to dlatego, że był zły. I wskaż mu rozwiązanie, które może zastosować w przyszłości – może poczekać na swoją kolej, poprosić o udostępnienie zabawki lub pobawić się nią razem z dzieckiem. Wytłumacz też dziecku, że tym, czego nie wolno robić w takich sytuacjach jest bicie innych dzieci – podkreśl, że to bolesne i nieprzyjemne i nie będziesz tolerować takiego zachowania.

## Uczmy dzieci nazywać emocje



"Uderzyłeś mnie, bo byłeś zły, że nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki. Rozumiem, że jesteś na mnie zdenerwowany, ale nie wolno ci mnie bić".



- sposób w jaki my wyrażamy emocje jest najlepszą nauką
- dzieci na nas patrzą :)



Dziecko musi się nauczyć, że **złość jest jak najbardziej naturalną emocją** i nie należy się jej wstydzić. Nadal jednak nie wolno mu robić wszystkiego, na co ma ochotę pod wpływem złości. Pokaż dziecku, co może robić, jeśli chce rozładować swoje emocje – tupać, mazać po kartce czy na przykład rzucić misiem lub poduszką – nie w inną osobę i nie po to, by zrobić komuś krzywdę, a na przykład na łóżko czy o podłogę, by rozładować emocje.

Musisz też przede wszystkim wykazać się cierpliwością – dziecko potrzebuje czasu, by zacząć stosować się do tego typu reguł i nauczyć nowych zasad. Potrzebuje też czasu, by zacząć reagować w odpowiedni sposób także wtedy, gdy emocje zaczynają brać nad nim górę.

### Przyczyny agresji u dzieci

Przyczyny agresji u dzieci mogą mieć różne podłoże. Dziecko może uczyć się agresywnego zachowania, bo **obserwuje agresywnych dorosłych**. Jeśli w domu rodzice często się ze sobą kłócą lub dziecko obserwuje przemoc domową – samo też będzie sięgać po agresję jako sposób na rozładowanie i rozwiązanie swoich problemów.

Dziecko może też odczuwać frustrację i sięgać po agresywne zachowanie, by ją rozładować, jeśli nigdy nie czuje się dość dobrze – jeśli czuje ciągłą presję rodziców i najbliższego otoczenia, by być jak najlepszym i odnosić ciągłe sukcesy na każdym polu. Takie dziecko może nie czuć się bezpieczne i kochane – to w połączeniu z zawyżonymi oczekiwaniami względem niego, może doprowadzać do wybuchów agresji.


Stąd wniosek, że przyczyną agresji jest zaniedbanie na pewnym etapie wychowawczym. Agresję może powodować nie tylko ignorowanie dziecka i jego

potrzeb – wtedy poprzez agresję będzie próbowało zwrócić na siebie uwagę rodziców – ale też „**nadmierne wychowanie**” – czyli właśnie ciągła kontrola, zawyżone oczekiwania, ciągłe porady, upomnienia i pouczenia.

Dziecko może być też agresywne, bo ma problemy – rozwód rodziców, pojawienie się na świecie młodszego rodzeństwa, choroba członka rodziny, czy problemy z rówieśnikami i w szkole – to wszystko budzi złość i frustrację, które znajdują ujście w agresji.

Dlatego zamiast skupiać się na tym, że dziecko jest agresywne i rozmawiać o jego zachowaniu, warto skupić się na drugim z aspektów i spróbować zrozumieć dlaczego jest agresywne i co budzi w nim tak skrajne emocje.

Bywa tak, że **problemy są nawarstwione i sięgają głębiej** niż się wydaje – wtedy dziecku, jak i rodzicom, pomoże psychoterapia. Jeśli dziecko naśladuje zachowania rodziców, to by wyplenić agresję u dziecka, należy przede wszystkim pozbyć się jej u siebie. A najlepiej pozbyć się problemu poprzez uzmysłowienie sobie, że istnieje i zrozumienie dlaczego istnieje – przepracowanie go podczas terapii pomoże nie tylko rodzicowi, ale też i dziecku.



**0-2 LATA** wcale

**3-5 LAT** do 60 minut

**6-12 LAT** 1-2 godziny

## EKRYNY A DZIECKO

nadużywanie ekranów

- agresja
- niepokój, lęk
- depresja
- obniżone umiejętności społeczne
- opóźniony rozwój mowy
- obniżona zdolność kończenia zadań
- problemy z zasypianiem
- wybudzenia nocne
- obniżona samokontrola
- nadpobudliwość
- obniżona ciekawość
- niestabilność emocjonalna

The infographic includes an illustration of a young girl sitting on the floor, looking distressed while using a smartphone. A speech bubble next to her says 'Loser'. There are also icons of a laptop and a smartphone nearby.

Pedagog Emilia Bernat

