

Agresja u dzieci i sposoby jej zapobiegania

Co to jest agresja?

Agresja jest to zachowanie fizyczne lub werbalne podejmowane z zamiarem skrzywdzenia kogoś lub zniszczenia czegoś. Może przyjąć formę wrogości, złości, wojowniczości, destruktywności. Mówimy również o autoagresji, czyli działaniach skierowanych przeciw własnej osobie (np. samookaleczanie). Najnowsze teorie psychologiczne nie stwierdzają jednoznacznie, jakie są przyczyny agresji i dlatego jedne dzieci są na nią bardziej, a inne mniej podatne. Zgodnie jednak akcentuje się w tym względzie znaczący wpływ czynników środowiskowych. Uważa się bowiem, że dzieci najszybciej uczą się zachowań agresywnych przez naśladownictwo i modelowanie.

Do zachowań agresywnych zaliczamy:

- łamanie przepisów, zakłócanie porządku,
- niebezpieczne zabawy, harce, wygłupy,
- zaczepki, prowokowanie,
- świadome naruszanie dyscypliny,
- odmowę i robienie na przekór,
- przeklinanie (agresja słowna),
- tyranizowanie,
- dyskryminację,
- groźby użycia przemocy,
- wandalizm,
- bójki.

Są to jednocześnie symptomy przemocy, czyli naruszania praw osobistych człowieka poprzez ubliżanie słowne, poniżanie, wywoływanie szkód materialnych, fizycznych i urazów psychicznych.

Jak powstaje agresja?

a) Agresja jako instynkt.

Jedna z teorii psychologicznych głosi, że agresja powstała w drodze ewolucji i jest potrzebna do utrzymania gatunku, gdyż wiąże się z instynktem walki niezbędnym do życia, który pobudza do zachowań nastawionych na zaspokajanie potrzeb oraz umożliwia utrzymanie dotychczasowego stanu posiadania. Czynnikiem hamującym i przeciwdziałającym przejawom instynktu agresji jest strach przed karą. Te środki wychowawcze powinny być użyte we wczesnym okresie dzieciństwa, aby jednostka nauczyła się stosować rozmaite mechanizmy obronne, które nadają przejawom instynktu agresji formy nieszkodliwe, dozwolone społecznie. Najważniejszym z tych mechanizmów jest sublimacja, dzięki której uczucia wrogie mogą wyrażać się w umiejętności radzenia sobie z sytuacją trudną, w działaniu twórczym czy też poświęceniu dla ogólnego dobra.

b) Agresja jako reakcja na frustrację.

Frustracja to zablokowanie aktywności ukierunkowanej na konkretny cel, wywołane lękiem przed karą. Może być poważnym czynnikiem ryzyka agresji i przemocy. Zdarza się to często wśród dzieci i młodzieży, których dojrzałość emocjonalna jest jeszcze chwiejna. Powszechne jest wśród dzieci zachowanie przejawiające się gniewem. Jest to typowa, spontaniczna reakcja obronna na różnego rodzaju niepowodzenia. W ten sposób powstałe napięcie emocjonalne łatwo rozładować zachowaniem agresywnym.

c) Agresja jako wyuczone zachowanie społeczne.

W tym ujęciu przemoc i agresja mogą być **skutkiem uciążliwych przeżyć**. Przykre zdarzenia pobudzają emocjonalnie, co w konsekwencji uruchamia różne zachowania, mające pokonać, ewentualnie zminimalizować niekorzystny stan frustracji lub stresu. Reakcja małych dzieci na sytuacje stresowe zależy w głównej mierze od ich psychicznych predyspozycji

i może przybierać różne formy. Mogą to być:

- reakcje nagłe, impulsywne, niekontrolowane
- zachowanie wycofujące się, izolacja
- szukanie pomocy u innych
- próby samodzielnego rozwiązania problemu.

Agresja podobnie, jak inne reakcje, może także występować pod nieobecność pobudzenia emocjonalnego. Mamy do czynienia z tego typu działaniem, gdy dziecko **w oparciu o nabyte doświadczenie** stwierdzi, że agresywne zachowanie szybko doprowadzi do pożądanego rezultatu (np. gdy jedno dziecko bije inne, aby zabrać mu zabawkę). Jeśli dorośli w porę nie zareagują na tego typu poczynania dziecka, agresja może przerodzić się w nawyk, czyli zachowanie utrwalone do tego stopnia, że jest zautomatyzowane i realizowane bez pełnej kontroli świadomości.

Zgodnie z teorią uczenia się społecznego, agresja, podobnie jak i inne zachowania, zostaje **wyuczona przez obserwację modeli**. Przybiera wtedy formę wzorowania się na zachowaniu osób znaczących w życiu dziecka. Agresywne „przykłady” wywołują agresywne zachowania i przemoc wśród dzieci. Współcześnie dziecko jest bardzo narażone na negatywne czynniki zewnętrzne wspomagające agresję. Świat przemocy, który je otacza w domu, szkole, w telewizji, sprzyja naśladowaniu takich wzorców. Ogromne znaczenie ma więc dla dziecka sposób zachowania rodziców i ich wzajemne relacje w rodzinie.

Naśladowaniu zachowań pozytywnych i negatywnych sprzyja mechanizm wzmocnienia. Znacznie lepsze rezultaty wychowawcze osiąga się przez wzmocnienia pozytywne, czyli nagradzanie. Dzieci chętniej zabiegają o sytuacje dla nich przyjemne, co w konsekwencji prowadzi do zapamiętania i wyuczenia doświadczeń z nimi związanych. Sprzyjają temu takie sytuacje jak: współzawodnictwo, rywalizacja sportowa, możliwość rozwijania zainteresowań. Umożliwiają one szczególnie małym dzieciom identyfikację z obserwowanym obiektem, którym może być rodzic, nauczyciel, rówieśnik, osoba dorosła, bohater filmowy itp. Należy jednak pamiętać, że taki sam wpływ na nasze dziecko będzie miał zarówno agresywny czy też nieagresywny bohater, dlatego tak ważne jest, by rodzic czuwał nad tym, jakie filmy czy bajki ogląda jego dziecko, w jakiej grupie rówieśniczej przebywa.

Każdy odpowiedzialny rodzic musi mieć świadomość, że współczesne **programy telewizyjne dostarczają wzorów przemocy** i upowszechniają antyspołeczne zachowania. Dzieci uczą się zachowań agresywnych, gdy pokazywana forma przemocy przynosi sprawcy nagrodę lub nie jest ukarana, jest demonstrowana przez atrakcyjną osobę, z którą dziecko może się łatwo utożsamić, jest dokonywana jednocześnie przez wiele osób, jest usprawiedliwiona wyższymi racjami społecznymi, jest pokazana realistycznie i atrakcyjnie, tak, że chce się ją naśladować. Wielokrotne oglądanie scen przedstawiających walkę, wypadki i krzywdę ludzką powoduje z czasem, że dziecko staje się coraz bardziej obojętne. Jest to jeszcze bardziej destrukcyjne niż nauczanie agresji. Młody odbiorca potrafi patrzeć na przemoc i cierpienie człowieka bez emocji, przez co jest przygotowany do nieludzkiego działania wobec innych osób. Agresja ukazywana w przekazie medialnym utwierdza młodych ludzi w przekonaniu, że przemoc jest dozwolona społecznie. Tym samym zaciera postrzeganie rzeczywistej wagi agresji w społeczeństwie.

Czynniki mogące wywołać agresję

1. Uczuciowe odrzucenie przez rodziców, unikanie czy stawianie nadmiernych wymagań. Takiej postawie rodziców towarzyszy na ogół krytyka, stosowanie kar, wyśmiewanie, lekceważenie osiągnięć dziecka, niepodejmowanie z nim jakichkolwiek form współpracy, a także nieliczenie się z jego rzeczywistymi możliwościami. Postępowanie takie prowadzi do niezaspokojenia potrzeby miłości, czułości, przynależności oraz potrzeby bezpieczeństwa. Niezaspokojenie ich może wyzwać u dzieci wiele rodzajów agresji.
2. Rygorystyczny system zakazów i ograniczeń swobody dziecka w domu, skutkiem czego jego potrzeba aktywności ruchowej i poznawczej nie zostaje zaspokojona.
3. Stosowanie kar, w tym cielesnych. Agresywność dzieci ma związek z częstością oraz intensywnością kar fizycznych stosowanych przez rodziców. Okazało się, że dzieci agresywne są częściej i surowiej karane niż dzieci nieprzejawiające takich zachowań. Dzieci karane za przejawy agresji przez rodziców zachowują się bardzo brutalnie w szkole w stosunku do rówieśników.
4. Wyróżnianie jednego dziecka w rodzinie, a także nadmierne przekonanie o zawsze nienagannym zachowaniu swoich dzieci powoduje chęć wykorzystania tej uprzywilejowanej pozycji w kręgu kolegów.
5. Do często popełnianych błędów wychowawczych przez rodziców należy pobłażliwość i dawanie dziecku przyzwolenia na stosowanie agresji wobec innych (stosowanie komunikatów: „nie pozwól sobą pomiatać”, „bądź mężczyzną”, „oddaj”).
6. Brak jasnego przekazu, co jest dobre, a co złe, brak jasno wyznaczonych granic – co dziecku wolno, a na jakie zachowanie kategorycznie się nie zgadzamy.
7. Rozwiązywanie konfliktów i napięć metodami „siłowymi” (kłótnie, poniżanie, ośmieszanie).
8. Niewłaściwy klimat wychowawczy szkoły: chłód emocjonalny nauczycieli w stosunku do dziecka (poniżanie, ośmieszanie przed klasą, straszenie, podkreślanie władzy nauczyciela), zbyt dużo wymagań bez uwzględniania potencjału i możliwości dziecka, niesprawiedliwość w traktowaniu i ocenianiu uczniów, mało uwagi poświęconej rozładowaniu napięć podczas lekcji, nuda i schematyczność, brak konsekwencji i zgodności wśród nauczycieli co do egzekwowania przyjętych norm, ignorowanie skarg dziecka.
9. Wpływ osób dominujących w grupie rówieśniczej, które zachowują się agresywnie. W grupie łatwo rozmywa się odpowiedzialność. Jeżeli jest się jednym z wielu, to proporcjonalnie zmniejsza się poczucie winy. Ponadto dziecko widzi, że używający przemocy uczeń odnosi korzyści, nie traci swej popularności, a wręcz przeciwnie – staje się bohaterem, nie spotyka się z karą ze strony dorosłych.

Sposoby zapobiegania agresji to modelowanie zachowań pożądanych społecznie

1. Rozumienie i zaspokajanie potrzeb dziecka.
2. Udostępnianie dzieciom wzorca zachowania nieagresywnego powoduje, że w sytuacji prowokacji o wiele rzadziej reagują agresją.
3. Mówienie o swoich uczuciach. Powiadomienie innych o odczuwanej złości, o jej przyczynach i o osobie, która ją wywołała.
4. Zachęcanie dziecka do głośnego wyrażania i nazywania własnych emocji.
5. Rozmowa z dzieckiem na temat przyczyny jego lęku, gniewu.

6. Przeproszenie jako forma rozładowania gniewu. Należy doprowadzić do takiej sytuacji, w której przekonamy dziecko, że człowiek, który uniemożliwił mu osiągnięcie zamierzonego celu, nie miał złych intencji. Wystarczy, że osoba taka poczuje się odpowiedzialna za swoje działania, przeprosi i obieca, że dana sytuacja więcej się nie powtórzy.
7. Nauka negocjowania i poszukiwania kompromisu w przypadku zaistnienia konfliktów.
8. Rozbudzanie wrażliwości na potrzeby i pragnienia innych, kształtowanie empatii.

Cztery sposoby słuchania dzieci nastawionych agresywnie:

- bierne słuchanie- nasze milczenie oznacza dla dziecka akceptację, jest komunikatem bezsłownym, który może sprawić, że dziecko poczuje się zaakceptowane,
- odpowiedzi potakujące- upewniają dziecko, co do tego, że naprawdę go słuchamy, że nasza uwaga jest skierowana ku niemu,
- stosowanie „otwieraczy”- jest to rodzaj dodatkowej zachęty, żeby dziecko mówiło dalej,
- aktywne słuchanie- polega na odszyfrowaniu informacji podanej przez dziecko w taki sposób, aby samo doszło do rozwiązania problemu.

Opisane powyżej sposoby słuchania pomagają w rozładowaniu napięcia emocjonalnego u dziecka tuż po przykrym zdarzeniu. Dają czas na odreagowanie złości, umożliwiają dziecku wyartykułowanie powodu gniewu i stwarzają szansę na wspólne znalezienie wyjścia z trudnej sytuacji.

Literatura:

1. E. Aronson „Psychologia społeczna”
2. L. Kirwill „Wartości rodziców o różnym poziomie wykształcenia a agresywność i uleganie agresji u dzieci”
3. A. Milczarek „ABC wiedzy o zjawisku agresji i przemocy”
4. R. Grochocińska „Dziecko wobec przemocy w domu rodzinnym”
5. J. Ranschburg „Lęk, gniew, agresja”
6. T. Gordon „Wychowanie bez porażek”
7. J. Grochulska „Agresja u dzieci”.