

Jak postępować z agresywnym dzieckiem?



Niestabilność emocjonalna, drażliwość, niezdolność do przewidzenia konsekwencji swojego działania – to stany typowe dla wszystkich dorastających nastolatków. Jak możemy pomóc im radzić sobie z emocjami, zanim zamienią się w agresję.

Agresja to umyślne działanie na czyjąś szkodę. Może być jawna albo ukryta. Może polegać na wyrządzaniu krzywdy istotom żywym lub niszczeniu przedmiotów. Może być reakcją na zachowania lub sytuację, albo celowym zachowaniem, którego celem jest sprawienie komuś fizycznego bólu lub psychicznego cierpienia. Może polegać na biciu, szczypaniu, popychaniu – i wtedy mówimy o agresji fizycznej – lub obrażaniu, grożeniu, szantażowaniu, czyli agresji słownej. Agresja to także cyberprzemoc, czyli wysyłanie obraźliwych maili, poniżające wpisy na portalach społecznościowych, umieszczanie w Internecie ośmieszających filmików czy zdjęć lub charakterystyczna dla nastolatków agresja relacyjna, która obejmuje przede wszystkim rozpuszczanie plotek, manipulowanie przyjaciółmi, społeczne odrzucenie, sarkazm, krytykowanie, obgadywanie, zdradzanie powierzonych sekretów, wyśmiewanie, wyrzucanie z mediów społecznościowych, nadmierne współzawodnictwo, poniżanie, konkurowanie we wszystkim czy zazdrość, wykluczenia w grupie rówieśniczej.

Przyczyn zachowań agresywnych może być wiele. Często jest wołaniem o pomoc, obroną przed kolejną zdradą zaufania, walką o akceptację, zaspokojenie potrzeb psychicznych czy zapewnienie bezpieczeństwa. Bywa reakcją wyuczoną, zaobserwowaną od najbliższych np. rodziców lub osób ważnych dla dziecka. Jeżeli dziecko przez wiele lat wychowuje się w domu gdzie panuje przemoc i agresja może podobnie zachowywać się względem rówieśników i najbliższych. Za agresją najczęściej kryje się

samotność i cierpienie psychiczne, niezrozumienie, niedojrzałość emocjonalna. Agresja przejawiana przez nastolatków jest związana zarówno z ich dojrzewaniem biologicznym, jak i psychicznym. Może to powodować czasowy spadek umiejętności kontroli zachowań, niskiej samooceny, szukaniu własnej tożsamości. Nastolatek chce być kimś ważnym, zauważonym i często walczy o to agresją.

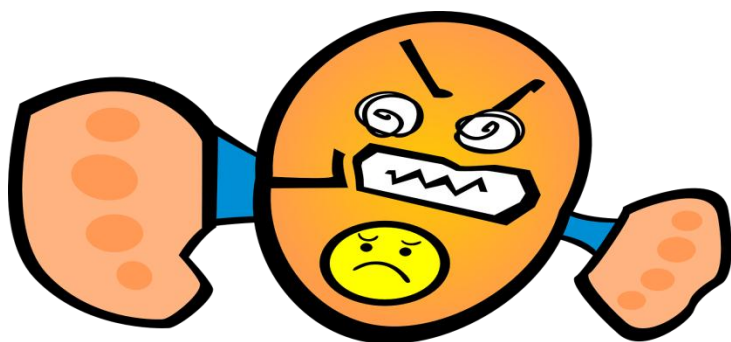


Agresor z powodu swojego zachowania jest nie lubiany, omijany i izolowany. Izolacja wpływa na poczucie osamotnienia i wywołuje frustrację, a jedynym znanym nastolatkowi sposobem zareagowania w tej sytuacji jest kolejny akt agresji. Agresywne dzieci wywierają silny wpływ na osoby będące z nimi w interakcji – rodziców, rówieśników, nauczycieli. Wielu rodziców broni swoich dzieci, tłumacząc, że to inni je prowokują, to oni im dokuczają. To bardzo niebezpieczna postawa, bo usprawiedliwia agresję i zwalnia nastolatka od refleksji i zastanowieniem się nad swoim zachowaniem. Celem wychowania jest właśnie uczyć dzieci, jak nie ulegać prowokacji, jak radzić sobie z krytyką i negatywnymi emocjami. Najważniejszym zadaniem szczególnie dla rodziców jest uświadomienie dzieciom, jak bolesne skutki pociąga za sobą agresja. Dziecko musi zdawać sobie sprawę z konsekwencji swoich zachowań. Żeby potrafiło postawić się na miejscu ofiary, zrozumiało, jak ich zachowanie wpływa na samopoczucie drugiej strony. Uczmy dzieci empatii.



Na agresywne zachowania należy reagować zawsze, **już** od najmłodszych lat. Trzeba więc zauważać i interweniować, wyciągać konsekwencje za łamanie zasad, jednak nie karać surowo. Nieprawidłowe karanie zachowań agresywnych nie tylko ich nie eliminuje, lecz wręcz utrwala agresję. Najlepiej, aby konsekwencje

zachowań były naturalne – wynikające z wyrządzonej krzywdy, na przykład osobiste przeprosiny ofiary, zadośćuczynienie wyrządzonej krzywdzie, naprawa zniszczonej rzeczy lub zwrot pieniędzy z własnego kieszonkowego. Skuteczniejsze jest wzmacnianie zachowań pożądanych niż surowe karanie zachowań niepożądanych. Lepiej, żeby nastolatek pozytywnym zachowaniem zapracował na możliwość korzystania z telefonu czy komputera, niż miał ten przywilej zabierany jako karę za zachowanie agresywne.



Jak rodzice mogą radzić sobie z agresją dzieci.

Dbać o dobre relacje z dzieckiem od urodzenia. Kochać, rozumieć, przytulać, akceptować i rozmawiać. Znaleźć dla niego czas. Wyznaczać wyraźne granice i reguły postępowania. Konsekwentnie przestrzegać tych zasad, stanowczo reagować na nieposłuszeństwo dziecka: spokojnie i bez agresji, ale zdecydowanie. Budować u dziecka własny autorytet, oparty na szacunku, a nie na władzy. Przyjrzeć się swojemu zachowaniu, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, w obliczu bezradności czy złości. Dawać pozytywny przykład. Uczyć dzieci w naturalny sposób rozładować napięcie aktywnością fizyczną, pozwolić mu rozwijać swoje pasje i zainteresowania.

