

Agresja – czy to dotyczy mojego dziecka?

Pracując w kilku przedszkolach w Katowicach, w każdym z nich słyszę o narastającej agresji u dzieci. Skąd się ona bierze, dlaczego tak wiele problemów związanych z agresją pojawia się w ostatnich latach?

Propozycją odpowiedzi na te pytania mogą być następujące wnioski:

- W każdym domu obecna jest telewizja, w której wiele filmów zawiera brutalne sceny. W wiadomościach pokazywana jest wojna, napady i rabunki. Bajki dla dzieci uczą jak najprościej rozwiązać problem: zbić, roztluc, zmiażdżyć itp. Bicie się bohaterów telewizyjnych pobudza do bicia się między sobą. Zapraszam Państwa do wspólnego obejrzenia z dzieckiem kilku bajek z różnych programów, a będziecie zdziwieni, ile tam aktów agresji.

- Agresji uczą się dzieci naśladowując jakiś wzór. Pierwszym wzorem jesteśmy my – rodzice. Potem dziadkowie, dalsza rodzina, nauczyciele, sąsiedzi i koledzy, którzy mogą stać się autorytetami dla dzieci również w tych złych kategoriach. To od nas – dorosłych w głównej mierze zależy, czy dzieci będą miały pokojowe nastawienie do życia, czy też przekażecie im Państwo pogląd, że w życiu trzeba „rozpychać się łokciami” i „najważniejsze to Ja”.

- Inną przyczyną agresywnego zachowania dziecka może być frustracja wywołana m.in. niespełnionymi oczekiwaniami, np. gdy rodzic obiecuje coś czego nie realizuje. Mogą to być "obietanki", aby dziecko było grzeczne, np. "jak będziesz grzeczny, kupię ci..."., ale również obietanki, że rodzic przyjdzie po dziecko zaraz po podwieczorku...

- Frustrację można spowodować również przeszkadzaniem dziecku w zabawie, obraźliwymi przezwiskami, niesprawiedliwą oceną, czy karą.

- Frustracja jest też skutkiem stosowania przez rodziców surowych kar cielesnych.

- Jeszcze jedną przyczyną agresji u dzieci może być *Zespół Nadpobudliwości Psycho-Ruchowej (ADHD)*, który charakteryzuje się trzema grupami objawów: *nadmierną impulsywnością, nadmierną aktywnością ruchową, zaburzeniami koncentracji uwagi*. Zespół ADHD diagnozuje psychiatra lub neurolog i konieczny jest potem długotrwały proces eliminowania zachowań agresywnych u dziecka.

Jak należy zachować się wobec agresji dziecka?

- ustalić zrozumiałe dla dziecka zasady panujące w domu i konsekwencje nieprzestrzegania tych zasad
- kara powinna być zastąpiona konsekwencją, np. „Jeśli chcesz oglądać bajkę, musisz najpierw posprzątać zabawki w swoim pokoju. Jeśli nie posprzątasz, nie będziesz oglądał”
- stwórz stały plan dnia, aby dziecko mogło przewidywać, czego się będzie od niego wymagać
- zauważaj każdy przejaw dobrego zachowania dziecka i chwal je za to
- stosuj krótkie, jasne i zrozumiałe dla dziecka komunikaty
- skupiaj się na dobrze wykonanych zadaniach, a nie koncentruj się na złym zachowaniu
- kontroluj co dziecko ogląda w telewizji i jak długo (maks. do 60 min. w wieku 6 lat) oraz w co gra na komputerze
- niech Twoje dziecko czuje, że jest kochane i akceptowane, nawet wtedy, gdy jego zachowanie jest nie do przyjęcia (np. „kocham cię, ale denerwuje mnie twoje niegrzeczne zachowanie”, „kocham cię, ale nie lubię, gdy w ten sposób mówisz do mnie”)
- nie prowokuj wybuchu agresji u dziecka np. poprzez traktowanie dziecka niesprawiedliwie, przedrzeźnianie go i wyśmiewanie
- ostrzegaj i informuj dziecko, gdy zaczyna się źle zachowywać (nie czekaj, aż sam wpadnie w furję)
- rodzice i nauczyciele powinni stworzyć wspólny system wychowawczy, dlatego właśnie po to organizowane są konsultacje z wychowawcami i psychologiem w przedszkolu
- stosuj konsekwencje za przekroczenie zasad proporcjonalnie do przewinienia i natychmiast po nim:
 - a) reprimendy
 - b) naturalne konsekwencje (np. wysypałeś chrupki przy jedzeniu śniadania – teraz je posprzątaj)
 - c) odbieranie przywilejów – „byłeś niegrzeczny w przedszkolu – nie kupię ci nic słodkiego”
 - d) system punktowy:

- przyznawanie punktów karnych za złe zachowanie: ustalona liczba tych punktów powoduje utratę jakiegoś przywileju (np. 5 punktów uzbieranych w ciągu dnia powoduje zakaz oglądania dobranocki)
- przyznawanie punktów za pożądane zachowanie, ustalona liczba tych punktów powoduje uzyskanie jakiegoś przywileju (np. 5 punktów uzbieranych w ciągu dnia powoduje czas na wieczorną zabawę)

Reagowanie krzykiem, utratą panowania lub biciem dziecka może tylko pogorszyć sytuację. Kiedy małe dziecko zaczyna się złościć, można odwrócić jego uwagę czymś ciekawym, np. tym, co się dzieje na ulicy. Wybuch złości u dziecka czasami lepiej zignorować i dać mu czas na uspokojenie. Ale nigdy nie można tolerować rzucania się na innych, tupania, kopania. W takich sytuacjach trzeba być stanowczym i konsekwentnym.

Życzę Państwu, aby problemów powyższych nie było w Waszych domach, ale proszę pamiętać, że w dużej mierze zależy to od Was samych.

Opracowała;
Zuzanna Kordus