**AGRESJA U DZIECI.**

Zachowania agresywne w dzisiejszym świecie są niestety bardzo często spotykaną formą przekazu emocji nie tylko u dzieci. Dorośli często nie potrafią opanować swojej złości, zachowują się agresywnie – najczęściej jest to agresja słowna względem innych dorosłych, ludzi obcych, domowników i niestety także względem dzieci. Agresja wychodzi nam naprzeciw z ekranów telewizyjnych, komputerowych czy z telefonów – w równej mierze atakuje dorosłych i dzieci. Aktualnie przyszło nam żyć w trudnych czasach, czasach niepewnych, co z pewnością wpływa na zachowanie dorosłych. Groźba utraty pracy, spędzanie czasu w zamknięciu - ma bezpośredni związek z zachowaniami agresywnymi. Brak poczucia bezpieczeństwa, brak pieniędzy, walka o normalność, o zdrowie wywołują stres, który także bezpośrednio wpływa na dziecko, rodzic często nieświadomie przekazuje dziecku negatywne emocje, dziecko nie potrafi sobie z nimi poradzić i reaguje agresywnie. Agresja jest jedną z najlepiej rozpoznawanych aktywności a zarazem najtrudniej ją kontrolować – jest jednak naturalną skłonnością człowieka, pojawia się już w drugiej połowie pierwszego roku życia.

Czym więc jest agresja?

"Termin agresja pochodzi od łacińskiego słowa *agressio*, w którym *gressus* oznacza krok, ruch, aktywność, a przedrostek *agrr-*  przyłączyć się (...) *Aggressor* - oznacza stronę napadającą, napastnika" (Andrzej Zwoliński, Krzywdzone dzieci, Wydawnictwo Wam, Kraków 2012, str 134). W psychologii to określenie zachowania ukierunkowanego i intencjonalnego na zewnątrz lub do wewnątrz, mającego na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej.

Skąd bierze się agresja?

Często rodzice dzieci agresywnych nie mogą zrozumieć zachowania swoich pociech, winą obarczają geny - wujka, dziadka, tatę czy mamę. Niektórzy zaś przyczyn agresji upatrują w filmach, bajkach itp. Prawdą jest jednak, że agresja dziecka to skłonność cech wrodzonych i wyuczonych reakcji.

Podstawowym środowiskiem rozwoju dziecka jest rodzina - rodzice i rodzeństwo, to oni są pierwszym wzorem do naśladowania, a przede wszystkim do obserwacji. Rodzina jest podstawowym źródłem wiedzy o relacjach ludzkich, sposobach traktowania drugiego człowieka, formach spędzania czasu wolnego, przekazywania zasad i wartości życia.

Rodzina jest dla dziecka lustrem, w którym widzi samego siebie, uczy się zachowań, naśladuje je i widzi reakcję członków rodziny - akceptację, bądź niezadowolenie. Bardzo ważne jest, więc stosowanie konsekwencji w egzekwowaniu porządanych zachowań.

Wyróżniamy różne formy agresji:

- agresja, jako przetrwanie najlepiej przystosowanych,

- katharzis-, jako oczyszczenie - spożytkowanie energii agresywnej w postaci aktywności fizycznej (boks, biegi itp),

- "agresja w wyobraźni"- marzenie o zabiciu kogoś, teksty o przemocy, rysunki,

- agresja bezpośrednia - poprzez wyrządzenie krzywdy innej osobie, sprawianiu jej kłopotów, mówieniu o niej brzydkich rzeczy,

- autoagresja - nieradzenie sobie z problemami i wyrządzanie krzywdy samemu sobie.

Do zachowań agresywnych u dzieci przyczynia się przede wszystkim:

- odczucie frustracji i bólu,

- wychowywanie dziecka w strachu, niepewności,

- problemy rodzinne – choroby, rozwód, bycie w związku dla dobra dziecka,

- odczucie krzywdy psychologicznej związane z zaniedbaniem emocjonalnym i znęcaniem się psychicznym, obrażanie dziecka, niedocenianie jego działań,

- maltretowanie psychiczne tj: grożenie dziecku lub bliskiej mu osobie, wyzyskiwanie, przekupstwo, ignorowanie emocjonalnych potrzeb dziecka,

- izolowanie - odmowa kontaktu z rowieśnikami i dorosłymi, zaniedbywanie rozwoju umysłowego, nauki, zdrowia, opieki medycznej,

- deficyty rozwojowe – ADHD, deficyty uwagi, zespół Aspergera - brak zrozumienia przez otoczenie,

- media - filmy, gry komputerowe, reportaże, ponieważ uczenie się agresji polega na obserwowaniu zachowań u innych ludzi i włączenie ich do repertuaru swoich postaw, norm i działania. Ponadto media uczą zobojętnienia, przyzwyczajenia do przemocy, zniekształcają obraz świata i zaburzają emocje.

Z agresją jest niestety tak, że kto był poddawany działaniom agresywnym - sam takie działania będzie stosował. Błędne koło będzie się powtarzało, chodzi o uświadomienie sobie, że jeżeli dorosły, świadomy człowiek nie przerwie tego koła - dziecko nie jest w stanie tego zrobić – będzie powielało znane mu wzorce.

Jak radzić sobie z agresją:

- przede wszystkim należy znaleźć bezpośredni powód zachowań agresywnych,

- wychowywać dziecko według ustalonych zasad, niezależnie czy rodzice żyją razem czy osobno, nie przekupywać dziecka, zawsze dotrzymywać danego dziecku słowa,

- uświadomić dziecku, że złość jest naturalnym uczuciem, którego doświadcza każdy człowiek i jednocześnie wytłumaczyć, że agresja jest zła, nauczyć je pozytywnego rozładowywania emocji,

- nagradzać alternatywne sposoby rozładowywania negatywnych emocji,

- zachowań agresywnych nie można ignorować, ponieważ wraz z wiekiem i wzrostem dziecka będą się one nasilały i stwarzały coraz więcej problemów,

- stworzyć dla dziecka „Kącik wyciszeni” – miejsce, w którym dziecko będzie mogło w ciszy i spokoju odpocząć,

- czasem warto poszukać pomocy u psychologa!

**Nie można eliminować u kogoś zachowań agresywnych, samemu będąc agresywnym !!!**

W wychowaniu zawsze trzeba kierować się zasadą złotego środka. Rodzic zawsze stara się wychować dziecko najlepiej jak potrafi, ale wychowanie nie jest łatwym procesem. Czasem trzeba nauczyć się odczytywać wysyłane przez dziecko sygnały, komunikaty – nie od dziś wiadomo, że dzieci uczą się od swoich rodziców, ale również rodzice ucząc się od swoich dzieci nawiązuję dialog, który jest najlepszym sposobem na dobre relacje ze swoim dzieckiem.

Zachęcam także do posłuchania wywiadu, w którym pani psycholog rozpatruje przyczyny agresji z mało znanej nam strony. <https://www.poradnikzdrowiepl/ciaza-i-dziecko/agresja-u-dzieci-sposoby-na-zapanowanie-nad-agresją-u-dzieci->

Opracowała Magdalena Rogowska.

Literatura:

Ranschburg „Lęk, gniew, agresja”WSiP 1993 r.

Daniel J. Siegel “Grzeczne dziecko”, Muza SA, Warszawa 2015,

Thomas Gordon “ Wychowanie bez porażek”, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2003,

“Dziecko w świecie rodziny” - pod redakcją Bronisławy Dymary, Impuls, Kraków 2010,

Stanisław Kozak “Patologie wśród dzieci i młodzieży”, Difin, Warszawa 2007,

Andrzej Zwoliński “Krzywdzone dzieci”, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012,