



JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ U DZIECI?

Drogi czytelniku,

bardzo dziękujemy za okazane zaufanie, którym obdarzyłeś nas, kupując tego e-booka. Powstał on z myślą o rodzicach, którzy szukają rozwiązania problemów wychowawczych poprzez zwiększanie swojej świadomości i poszerzanie wiedzy – godne pochwały i naśladowania!

E-book bierze udział w akcji "Czytaj, Ucz się, Pomogaj!", w ramach której Centrum Terapii i Wspomagania Rozwoju FOCUS przekazuje na cele charytatywne 5 zł z każdego sprzedanego egzemplarza. Szczegółowe rozliczenia zobaczysz na stronie: www.wspomaganie-rozwoju.pl/rozliczenia.

Nasza poradnia skupia się przede wszystkim na pomocy dzieciom, więc fundacje, którym przekazujemy środki w ramach tej akcji, również pomagają potrzebującym maluchom. Dziękujemy za Twoją cegiełkę!

Pamiętaj!

E-book nie może zastąpić porady specjalistycznej psychologa dziecięcego lub lekarza psychiatry, a zawarte w nim informacje mają charakter psychoedukacyjny.

MARTA MORAWIECKA (POŁOMSKA)

O AUTORCE

Psycholog i psychoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem zdobytym podczas pracy ambulatoryjnej. Ukończyła 5-letnie studia psychologiczne na Uniwersytecie Śląskim, 4-letnie całonocowe szkolenie z zakresu psychoterapii dzieci, młodzieży i osób dorosłych w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym, atestowane przez PTP oraz 2-letnie Studium Socjoterapii, Psychoterapii Dzieci i Młodzieży w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym.

Swoje doświadczenie zdobywała pracując między innymi w poradniach zdrowia psychicznego, szkołach podstawowych, na dziennym oddziale psychiatrycznym dla dzieci i młodzieży, a także prowadząc praktykę własną.

W pracy najważniejsze jest dla niej budowanie terapeutycznego kontaktu przy zachowaniu nieoceniającej i empatycznej postawy wobec każdego młodego człowieka.

Autorka książki: "Nasze Duszki, poznaj moc swoich emocji".



SPIS TREŚCI



1.

AGRESJA U DZIECKA –
skąd się bierze, jak sobie z nią radzić
i jak pomóc dziecku

2.

ZROZUMIEĆ AGRESJĘ

3.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA
AGRESJĘ

4.

KIEDY AGRESJA STAJE SIĘ
PROBLEMEM

5.

PRZYCZYNY AGRESJI
I SPOSOBY POMOCY

6.

JAK REAGOWAĆ NA NAPADY
AGRESJI

7.

AGRESJA W ZABAWIE
I GRACH KOMPUTEROWYCH

8.

PODSUMOWANIE, CZYLI
O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

1.

AGRESJA U DZIECKA –

skąd się bierze, jak sobie z nią radzić

i jak pomóc dziecku

Radzenie sobie z agresywnym zachowaniem dziecka bywa sporym wyzwaniem rodzicielskim i wychowawczym. W tej książce chciałabym rzucić nieco światła na agresję dziecięcą oraz czynniki, które za nią stoją. Chcąc pomóc dziecku w radzeniu sobie z agresją, warto pamiętać o dwóch rzeczach:

- po pierwsze – agresywne zachowanie w pewnym stopniu jest normą rozwojową, występuje u wszystkich dzieci (różniąc się formą i intensywnością),
- po drugie – samo agresywne zachowanie bardzo często stanowi jedynie objaw/symptom głębiej ukrytego problemu.

Zbyt często w oddziaływaniach wychowawczych dorośli skupiają się na samym zachowaniu dziecka, pragnąc je wykorzenić lub zmienić, nie biorąc pod uwagę całej złożoności psychiki młodego człowieka – jego sytuacji życiowej, potrzeb, pragnień, etapu rozwojowego i całej gamy innych czynników. Koncentrowanie się jedynie na zachowaniu przynosi krótkotrwałe efekty, a w dłuższej perspektywie nie pomaga dziecku w zdrowym rozwoju osobowości. Chciałabym, aby to opracowanie przyczyniło się do zwiększenia empatii wobec dzieci stosujących agresywne zachowania, ponieważ często to właśnie one najbardziej potrzebują wsparcia i zrozumienia.

2.

ZROZUMIEĆ AGRESJĘ

Aby zrozumieć agresywne dziecko, w pierwszej kolejności warto zapoznać się z istotą samej agresji oraz zastanowić się, jaką pełni funkcję w życiu młodego człowieka. Agresja najczęściej kojarzy się z wyrządzaniem krzywdy drugiej osobie, z czymś bardzo gwałtownym, mocnym i trudnym do opanowania. Dzieci, które biją innych, atakują rówieśników czy dorosłych (kopią, plują, szarpią, niszczą), nazywane są agresywnymi. Jednak agresja jest czymś o wiele bardziej złożonym. Na dobrą sprawę, każdy z nas ma w sobie pewną skłonność do agresji, która właściwie ukierunkowana nie jest niczym złym, a nawet bywa pomocna. W swojej pracy często spotykam się z tym, że zarówno rodzice, jak i dzieci uważają agresję za coś całkowicie złego, co należy wyeliminować z życia. Dostosowane, miłe, niesprawiające kłopotów (jednym słowem – grzeczne) dziecko to spełnienie marzeń niejednego rodzica czy wychowawcy. Jednak ta grzeczność i brak agresji, który bywa tak pożądanym w okresie dzieciństwa, w dorosłym życiu może przysporzyć wiele kłopotów i cierpień. Pewna dawka agresywności jest bowiem potrzebna, aby potrafić się obronić, stawiać zdrowe granice, rywalizować, sięgać i zdobywać to, na czym nam zależy. Można więc powiedzieć, że nie agresja sama w sobie jest problemem, ale brak umiejętności właściwego jej kontrolowania i wykorzystania.

Znajomość i akceptacja własnych impulsów to jeden z warunków prawidłowego rozwoju psychicznego. Jeśli więc mamy dziecko, które nie radzi sobie ze swoją agresją, nie skupiamy się na wykorzenianiu jego agresywności, ale pomagamy mu ją zrozumieć i prawidłowo nią zarządzać.

3.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA AGRESJĘ

Jako jednostki ludzkie rodzimy się wyposażeni zarówno w skłonność do miłości, jak i agresji, zatem praktycznie każdy rodzic prędzej czy później będzie miał do czynienia z przejawami agresji u swojego dziecka. U jednych dzieci będą one bardziej nasilone, wręcz problematyczne, u innych niemal niezauważalne. Intensywność zachowań agresywnych zależy od wielu czynników, m.in. od wieku, temperamentu i płci dziecka, co wyszczególniłam poniżej.

Wiek dziecka

Im dziecko starsze, tym większej kontroli swojego zachowania od niego oczekujemy. Umiejętność hamowania reakcji własnych i zastępowania ich innymi, bardziej adaptacyjnymi, rozwija się stopniowo. Przedszkolaki nie potrafią opanować swoich impulsów. Ich układ nerwowy jest jeszcze zbyt niedojrzały. Nawet u dzieci uczęszczających już do szkoły może się zdarzyć, że pod wpływem silnych emocji nie zapanują nad swoim zachowaniem (zdarza się to przecież nawet dorosłym!).

Są pewne okresy w rozwoju dziecka, w których zachowania agresywne mogą się nasilać i będzie to zupełnie normalne. Dwulatek na przykład odkrywa, że jest odrębną istotą, mającą własną wolę, w związku z czym pragnie robić wiele rzeczy po swojemu i często sprzeciwia się rodzicowi. Jego reakcje bywają bardzo gwałtowne i mogą zostać odebrane jako agresywne. Szczególnym wyzwaniem bywają czterolatki przekonane, że wszystko potrafią i wiedzą najlepiej. Niektóre na najmniejszą nawet frustrację reagują wybuchem emocji. Kilkulatki mogą reagować napadem furii na wiele z pozoru błahych sytuacji.

Z każdym kolejnym rokiem życia mali ludzie rozwijają umiejętność kontroli impulsów oraz wyrażania swoich stanów emocjonalnych za pomocą słów. U prawidłowo rozwijających się dzieci wybuchy agresji powinny zdarzać się coraz rzadziej oraz być coraz mniej intensywne.

Wychowanie

Sposób radzenia sobie dziecka z własną agresywnością zależy również w dużym stopniu od tego, jakie wzorce ma w swoim najbliższym otoczeniu. Jeśli dziecko od najmłodszych lat obserwuje dorosłych, którzy nie używają konstruktywnie własnej agresji, bywa świadkiem przemocy, naruszania wzajemnych granic lub niszczenia dóbr, z dużym prawdopodobieństwem samo będzie uciekać się do podobnych zachowań.

Jako dorośli musimy pamiętać, że jeżeli oczekujemy od dzieci konkretnego zachowania, powinniśmy nie tylko słowami, ale przede wszystkim własnym zachowaniem pokazywać, jak należy postępować w danej sytuacji.

Temperament

Temperament uwarunkowany jest biologicznie, podobnie jak grupa krwi, czy kolor oczu – rodzimy się z pewnymi cechami, na które nie mamy wpływu. Dlatego często nawet rodzeństwo tak bardzo różni się od siebie zachowaniem. Cechy temperamentu obserwuje się już w okresie niemowlęcym – niektóre dzieci są z natury spokojne, inne są bardziej ruchliwe.



Dzieci, których cechą temperamentu jest łatwość ulegania pobudzeniu emocjonalnemu i trudność w hamowaniu reakcji, mogą częściej przejawiać zachowanie agresywne, wynikające z wrodzonej impulsywności – trudności w powstrzymaniu się od reakcji. Podobnie jak u dorosłych – znamy ludzi, o których możemy powiedzieć, że są ostoją spokoju, jak i takich, którzy są z natury porywczy. Dlatego ucząc dziecko sztuki panowania nad swoją agresywnością, należy pamiętać o jego temperamencie. Dzieci bardziej pobudliwe muszą wkładać znacznie więcej wysiłku w hamowanie swoich reakcji, zatem potrzebują więcej cierpliwości i zrozumienia ze strony dorosłych.

Płeć

Nie bez znaczenia pozostaje również płeć dziecka. Istnieje pewien rodzaj kulturowego przekazu, mówiący o tym, że dziewczynki mają być spokojne, miłe, posłuszne, natomiast od chłopców nie oczekuje się tego w tak dużym stopniu. Taki rodzaj wychowania jest z pewnością krzywdzący, zwłaszcza gdy doprowadza do sytuacji, w której dziewczynka nie może w zdrowy sposób rozwijać swojej agresywności, wskutek czego w przyszłości nie będzie umiała się obronić, stawiać granic, głośno wyrażać swoich potrzeb, ani współzawodniczyć. Tego typu podejście dorosłych może stanowić źródło wielu problemów w zarówno jej młodości, jak i dorosłym życiu. Dobrze jest uświadamiać dziewczynkom, że mają swoją siłę w postaci zdolności do zdrowej złości i agresji oraz uczyć je nad nimi panować, a także odpowiednio wykorzystywać, zamiast je tłumić.

Pewna naturalna różnica w wyrażaniu agresji, istniejąca między płciami, polega na tym, że chłopcy mają większą tendencję do ujawniania swojej agresywności na zewnątrz. Wiąże się to z działaniem hormonów, dodających chłopcom „męskiej energii”, potrzebnej niegdyś do walki, bronienia swojej rodziny czy zdobywania pożywienia. Nie ma więc możliwości wymagania od chłopców wyrzeczenia się tej części siebie. To, co możemy dla nich zrobić, to pokazywanie im, w jaki sposób zamieniać agresję w konstruktywne działanie. Bardzo ważne jest, aby ojcowie i wszyscy mężczyźni uczestniczący w wychowaniu chłopca swoją postawą stanowili wzór do identyfikacji. Wielu młodzieńców spragnionych jest bowiem towarzystwa dorosłych, z których mogliby brać przykład.



Z moich doświadczeń wynika, że o ile chłopcy częściej ujawniają swoją agresję „na zewnątrz” (np. w postaci bójek, głośnych wyzisk lub niszczenia przedmiotów), dziewczynki stosują bardziej subtelne, ale w efekcie niezwykle groźne jej formy w środowisku rówieśniczym, na przykład: manipulacja, snucie intryg, wykluczanie z grupy lub bierna agresja w postaci raniących słów. Taki rodzaj agresywnego zachowania może przez długi czas pozostawać niezauważony i właśnie z tego powodu jest szczególnie niebezpieczny.

4.

KIEDY AGRESJA STAJE SIĘ PROBLEMEM

Jak już wspomniałam w poprzednich rozdziałach, pewne przejawy agresji są nieodłącznym elementem rozwoju dzieci i przy odpowiednim wsparciu ze strony dorosłych, trudności z nimi związane zostają przezwyciężone. Zdarza się jednak, że są tak bardzo nasilone, że podejmowane przez rodziców próby pomocy okazują się niewystarczające. Nasilona i niekontrolowana agresja dziecka staje się wtedy problemem całej rodziny, a bardzo często również nauczycieli i grupy klasowej czy przedszkolnej. Wszelkie sposoby pomocy prędkiej czy później zawodzą. Podejmowane wielokrotnie rozmowy, motywowanie za pomocą nagród czy wyciąganie konsekwencji, przynoszą krótkotrwały efekt, po czym problem powraca, często z jeszcze większym nasileniem. Taki stan rzeczy zazwyczaj wzbudza w rodzicach szereg trudnych uczuć, takich jak poczucie bezradności i bezsilności, wstyd (przed innymi rodzicami, nauczycielami, obcymi ludźmi w miejscach publicznych), lęk o dziecko czy wreszcie gniew, złość i uczucie niechęci do dziecka oraz poczucie winy z tym związane.

Agresja dziecka staje się problemem, gdy poprzez swoje powtarzające się niewłaściwe zachowanie krzywdzi innych lub siebie, niszczy przedmioty, stwarza szereg niekorzystnych sytuacji w domu, przedszkolu, szkole, grupie rówieśniczej.



Napady niekontrolowanej agresji dziecka zbyt często odbierane są przez rodziców jako coś silnie niepokojącego, wręcz przerażającego, ponieważ na przykład zdarza się, że pod wpływem wzburzenia maluch atakuje rodzica czy rodzeństwo fizycznie lub słownie. Jest to całkowicie naturalne, mimo że nam, dorosłym, może się to nie podobać.

Warto zauważyć, że u niektórych młodych osób agresywne zachowanie występuje jedynie w środowisku domowym, wśród członków rodziny, gdy jednocześnie dziecko nie ma żadnych problemów w szkole, wręcz uważane jest przez pedagogów za spokojne i dostosowane. Takiej sytuacji doświadczają głównie dzieci rozwiedzionych rodziców, u których przebywają zamiennie. Natomiast inne maluchy zachowują się agresywnie jedynie w szkole lub przedszkolu – dlatego niezależnie od postaci i miejsca występowania agresji, należy zweryfikować, co ją powoduje. Każda aktywność ma swoją przyczynę, która nierzadko jest nieoczywista oraz trudna do znalezienia.

5.

PRZYCZYNY AGRESJI I SPOSOBY POMOCY

Możliwych przyczyn nasilonej agresji u dzieci jest wiele, ograniczę się zatem do tych, które w swojej praktyce spotykam najczęściej.

Brak umiejętności zachowania się inaczej

Czasami dzieci zachowują się agresywnie dlatego, że nie znają innego sposobu reagowania. Dotyczy to zwłaszcza osób najmłodszych, które nie rozwinęły jeszcze umiejętności radzenia sobie w wielu sytuacjach społecznych. Agresja jest dla nich sposobem radzenia sobie z konfliktem, może być też próbą nawiązywania relacji. Dziecko, które pragnie być dostrzeżone przez inne dzieci, a nie nauczyło się jeszcze jak zrobić to właściwie, może prowokować rówieśników agresją, dzięki której zdobywa uwagę w grupie. Natomiast dla innych takie zachowanie jest jedynym znanym sposobem na wybrnięcie z sytuacji, w której czują się niepewnie.

Zwykle dzieci nie potrafią zakomunikować swojego stanu, nie są świadome, że czują się zmęczone, przeciążone nadmiarem wrażeń, więc w efekcie wybuchają niezrozumiałym dla otoczenia gniewem. Agresja może być również sygnałem przeżywanego dyskomfortu fizycznego lub psychicznego. Ważne jest zatem baczne obserwowanie dziecka i zrozumienie przyczyny, która stoi za danym zachowaniem.

Jeśli maluch zachowuje się (z punktu widzenia dorosłego) niewłaściwie, a stanowi to dla niego jedyny znany mu sposób radzenia sobie z emocjami, nie potrzebuje moralizowania, pouczenia czy karania. W tej danej chwili pragnie nabyć umiejętności, które pozwolą mu reagować w lepszy, bardziej adaptacyjny sposób. Pomocne może okazać się spokojne tłumaczenie i podpowiadanie, w jaki sposób mogłoby sobie poradzić w podobnej sytuacji w przyszłości. Wspólne czytanie bajek lub opowiadań, z których dziecko nauczy się, jak postępować, także jest dobrym pomysłem.

Warto więc wymyślać różne możliwości reakcji, zachęcać, ćwiczyć scenariusze podczas zabaw, aby przy najbliższej okoliczności miało możliwość i zechciało z nich skorzystać. Zawsze należy pamiętać, że najważniejsze dla dziecka jest to, jak sami się zachowujemy. Maluch, obserwując zachowanie rodzica, w przyszłości będzie postępować podobnie.

Pamiętajmy, że dzieci potrzebują czasu na nabywanie nowych umiejętności, bądźmy więc dla nich wyrozumiali. Nikt nie oczekuje, że malec od początku będzie zachowywać się przykładowie przy stole, jedząc nożem i widelcem. Podobnie jest z umiejętnościami społecznymi. **Dziecko potrzebuje czasu, aby wykształcić umiejętność wspólnej zabawy, zdrowej rywalizacji i rozwiązywania konfliktów. Ma na to całe dzieciństwo.**



Słabo rozwinięta umiejętność radzenia sobie z emocjami

Temu zagadnieniu poświęcę najwięcej uwagi, ponieważ słabo rozwinięta umiejętność rozumienia i regulowania emocji jest, w moim odczuciu, jedną z najczęściej spotykanych przyczyn nasilonej agresji u dzieci.

Bardzo często agresywne zachowanie dziecka wiąże się z przeżywanym przez nie uczuciem złości lub frustracji. Złość wiąże się z doświadczaniem silnego pobudzenia, które trudno jest skontrolować. Pod wpływem silnych emocji zmienia się działanie układu nerwowego (dotyczy to również dorosłych), a postrzeganie sytuacji staje się zawężone. Uaktywniają się również ośrodki mózgu odpowiedzialne za działanie. Z tego powodu w chwili przeżywania silnych emocji nie sposób myśleć spokojnie i racjonalnie. Umiejętność regulowania swojego stanu wymaga dojrzałości układu nerwowego, a u małych dzieci jest on skrajnie nierozwinięty. Można więc powiedzieć, że maluchy są „samym działaniem”, ponieważ nie potrafią wytrzymać napięcia emocjonalnego, opracowywać w swoim umyśle emocji i powstrzymać naturalnych reakcji.

Tym samym przeżywane emocje natychmiast wyrażają całym sobą. Niemowlęta krzyczą z całych sił, wymachują i uderzają rączkami i nóżkami, prężą się, uwalniając w ten sposób doświadczane napięcie. W miarę dojrzewania mózgu dzieci rozwijają umiejętność powstrzymywania reakcji, jednak dzieje się to powoli i stopniowo.

Młody człowiek ma całe dzieciństwo na rozwijanie umiejętności rozumienia swoich emocji i kontrolowania własnego zachowania. Zatem „agresywne” zachowanie małych dzieci w postaci impulsywnego uderzania innych osób, wyrywania zabawek, a nawet kopniaków czy gryzienia, może być rozumiane jako zupełnie normalny na ich etapie rozwojowym brak umiejętności kontrolowania złości. Również starsze dzieci (w wieku szkolnym) mogą przejawiać agresywne zachowania pod wpływem silnych emocji i nie ma w tym nic niewłaściwego czy nietypowego.



Jak pomóc dziecku w kontrolowaniu emocji?

Aby zaradzić problemowi agresywnego zachowania pod wpływem emocji, trzeba pomóc dziecku nauczyć się rozumienia i odpowiedniego wyrażania swoich uczuć. W trakcie trwania całego dzieciństwa dorośli mogą zrobić wiele, żeby wspierać rozwój sfery emocjonalnej. W przypadku bardzo małych dzieci rolą opiekunów w dużej mierze jest wytrzymywanie intensywnych emocji dziecka, ponieważ maluchy nie potrafią regulować swojego pobudzenia emocjonalnego, potrzebują do tego wsparcia z zewnątrz. Cierpliwa obecność, przytulanie, kołysanie, pomaga ukoić zmysły i uspokoić silne stany wzburzenia. Rodzic odgrywa wtedy rolę zewnętrznego obiektu, który „przetrawia” w sobie trudne do wytrzymania emocje dziecka. Ten etap rozwoju jest niezwykle ważny i stanowi fundament dla całej sfery emocjonalno-społecznej naszych potomnych.

Jednocześnie warto pamiętać, że trudne emocje, takie jak złość, frustracja oraz ogólny stan nieprzyjemnego pobudzenia, są trudne nie tylko dla nas, ale również dla dziecka. Podczas silnego wzburzenia malec potrzebuje przede wszystkim naszego opanowania i spokojnej obecności. W żadnym wypadku nie należy odpowiadać agresją na agresję.

Częstym błędem popełnianym przez rodziców, pragnących zrozumieć, co dzieje się z ich dzieckiem, jest zadawanie pytań typu: „Dlaczego bijesz?”, „Dlaczego krzyczysz?”, „Dlaczego zniszczyłeś?”. Młody człowiek odpowie na tego typu pytania, pod warunkiem, że jest świadomy własnych uczuć i motywów swoich działań, co zdarza się rzadko. Wiele dzieci nie wie, co powiedzieć, ponieważ same nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Maluchy dopiero uczą się rozumienia emocji, zatem rolą dorosłych nie jest zadawanie pytań, ale dostarczanie dziecku nazw i rozumienia tego, co się wydarza. Aby nauczyć się nie ulegać silnym emocjom, mały człowiek musi przede wszystkim rozumieć swoje uczucia – wiedzieć, co w danej chwili przeżywa i z czym to się wiąże. Dzieci, które zachowują się agresywnie, niejednokrotnie nie zdają sobie sprawy, że ich zachowanie jest związane z przeżywanymi emocjami. Odczuwają napięcie i czują natychmiastowy przymus, aby je rozładować.

Jeżeli chcemy, żeby dziecko rozumiało swój stan, w pierwszej kolejności sami musimy go dostrzec i zaprezentować mu, co właśnie przeżywa. W swojej pracy zawsze zachęcam rodziców, aby wyrabiali sobie nawyk zwracania uwagi na uczucia dziecka, które następnie powinny zostać nazwane. Można to robić przy wielu nadarzających się okazjach. Maluch, słysząc od rodzica, że właśnie przeżywa daną emocję, nauczy się ją dostrzegać i z czasem samo będzie umiało ją zauważać.

Wystarczy krótkie zdania, takie jak:

„Sprawiło Ci to radość”,
„Wyglądasz na zasmuconego”,
„Jest Ci smutno, bo...”,
„Przestraszyłaś się”,
„Widzę, że trochę się boisz...”,
„Pokazujesz mi, jak bardzo się złościś”,
„Widzę, że się na mnie gniewasz”.

W sytuacji, gdy wiemy lub podejrzewamy, że agresywne zachowanie dziecka jest spowodowane złością (lub innym uczuciem), w pierwszej kolejności nazwijmy to uczucie. Powstrzymanie się od strofowania, pouczenia, czy moralizowania oraz skupienie się na uczuciu jest dla wielu rodziców trudne, dlatego potrzebują czasu, aby nauczyć się nowego sposobu reagowania na niewłaściwe zachowanie dziecka.

Przykłady komunikatów skupiających uwagę na uczuciach:

Zamiast: „Dlaczego bijesz siostrę?”

Powiedz: „Złóścisz się na siostrę, bo to Ty chciałaś być pierwsza w łazience”.

Zamiast: „Czemu tak brzydko do mnie mówisz?”

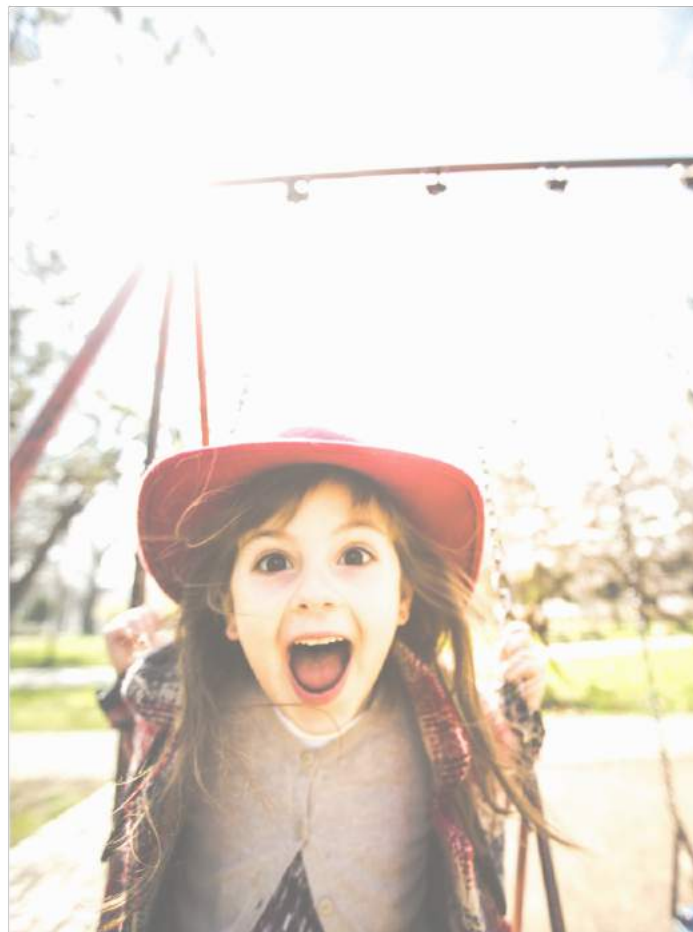
Powiedz: „Złóścisz się na mnie, bo nie pozwoliłam Ci korzystać z tabletu”.

Zamiast: „Nie rzucaj zabawkami!”

Powiedz: „Zdenerwowałaś się, bo ta wieża się przewróciła. To trudne do zniesienia, gdy coś nie wychodzi tak, jak tego chcemy”.

Czy to oznacza, że należy tolerować każde zachowanie dziecka? Nie.

Zawsze należy rozgraniczać emocje od zachowania. Emocje są tym, co czujemy, tj. radość, smutek, złość, strach, zazdrość. Warto pamiętać o tym, żeby nigdy ich nie oceniać. Żadna z nich nie jest dobra ani zła. Każdy z nas, (również dzieci!) ma prawo do różnorodnych uczuć. Dziecko ma prawo złościć się na rodziców, rodzeństwo, nauczycieli. Ma prawo czuć żal, gniew, zazdrość, rozgoryczenie, a nawet nienawiść. Zachowanie natomiast jest tym, co robimy, przez co może podlegać ocenie oraz pewnym ograniczeniom. Dlatego należy przekazywać dziecku, że przeżywanie uczucia złości jest zupełnie w porządku, ale kopanie czy bicie już nie.



Częstym błędem popełnianym przez dorosłych jest skupienie się tylko na zachowaniu dziecka, przy jednoczesnym niezwracaniu uwagi na jego uczucia. Zupełne zignorowanie emocji i odnoszenie się wyłącznie do zachowania, przedstawiają przykładowe komunikaty: „Przestań krzyczeć!”, „Nie wolno bić!”, „Uspokój się!”, „Przestań się tak zachowywać!”.

Skupianie się tylko na zachowaniu, z pominięciem emocji, jest dla dziecka krzywdzące z wielu powodów:

- powoduje trudności z rozwijaniem umiejętności dostrzegania i nazywania swoich uczuć oraz nie uświadamia związku między emocjami a zachowaniem, wywołuje poczucie bycia odrzuconym i niezrozumianym, co może negatywnie wpłynąć na budowanie bliskich relacji,
- dziecko czuje się niesprawiedliwie oceniane, myśli, że ocena jego zachowania odnosi się do całej jego osoby,
- w dziecku narasta poczucie, że jego uczucia się nie liczą,
- słysząc wiele negatywnych komunikatów na temat swojego zachowania, dziecko zaczyna myśleć o sobie, że jest złe i wadliwe, wskutek czego rozwija niskie poczucie własnej wartości,
- negatywnie oddziałuje na relacje między dzieckiem i rodzicem.

W wyniku wszystkich tych czynników maluch czuje jeszcze więcej złości i frustracji, co może prowadzić do nasilania się agresji.

Natomiast zauważanie i nazywanie uczuć młodego człowieka czyni wiele dobrego dla jego rozwoju emocjonalnego i więzi z rodzicem:

- wspiera rozwój umiejętności zauważania i nazywania swoich uczuć,
- ukazuje dziecku związek między emocjami a zachowaniem,
- zachęca do poznawania wewnętrznego świata własnych przeżyć,
- wywołuje poczucie bycia ważnym dla rodzica i rozumianym dla otoczenia,
- daje poczucie bycia akceptowanym,
- wzmacnia więź między dzieckiem a rodzicem.

Dlatego właśnie tak ważne jest, żeby rozgraniczyć reakcje na agresywne zachowanie, odnosząc się osobno do emocji oraz zachowania. Zawsze zachęcam rodziców do stosowania dwóch kroków:

KROK 1 – który nazywam „pogłaskaniem emocji”, polega na zauważeniu i nazwaniu uczucia, które kryje się za agresywnym zachowaniem dziecka. Warto odnieść się do tego uczucia z empatią, w żadnym wypadku nie oceniać i nie krytykować. Na przykład: „Widzę, że jesteś zirytowany, bo ta zabawka znowu się popsuta...”.

KROK 2 – odniesienie się do zachowania – czyli dać dziecku do zrozumienia, że jego uczucie jest w porządku, natomiast o zachowaniu można wypowiedzieć się krytycznie, np.: „...ale rzucanie nią tylko pogorszy sytuację”.

Warto ćwiczyć w sobie umiejętność odnoszenia się do uczuć dziecka z szacunkiem i akceptacją. Nawet jeżeli dziecko zachowuje się bardzo agresywnie, uczucia, które są powodem takiego zachowania, są całkowicie w porządku. Również wtedy, kiedy jest to złość, nienawiść, zazdrość i dotyczą najbliższych osób. Pamiętajmy, że jakkolwiek absurdalne i niedorzeczne wydawałyby się powody tych uczuć, z perspektywy dziecka są one naprawdę istotne. Nawet najbardziej, według dorosłych, błahe powody dziecięcych emocji zasługują na dostrzeżenie i nazwanie, np.: „Widzę, że jest Ci smutno, bo Twój rysunek nie wygląda tak, jak chciałaś”, „Zezłościłaś się na siostrę, bo to Ty chciałaś nacisnąć przycisk w windzie”. Aby zilustrować różnicę pomiędzy skupieniem się na samym zachowaniu a odniesieniem się do zachowania z dostrzeżeniem uczuć dziecka, posłużę się dwoma przykładami sytuacji, które wydarzyły się naprawdę.

PRZYKŁAD 1.

Trzyletnia dziewczynka lubi sama używać przycisku spłuczki w toalecie i zawsze domaga się, aby jej to umożliwić. Pewnego razu mama odruchowo sama nacisnęła przycisk, co spowodowało, że dziewczynka wpadła w furję. Krzyczała oraz kopała mamę, mówiąc, że jej nie lubi.

Skupienie się na zachowaniu: Mama mówi dziewczynce, że nie wolno się tak zachowywać. Krzyczącą i szarpiącą się dziewczynkę zaprowadza do pokoju. Następnie zamyka ją na kilka chwil w czterech ścianach, aby przemyślała sytuację. Gdy dziecko się uspokaja, mama mówi, że córka sprawiła jej przykrość swoim zachowaniem i słowami. Dziewczynka przeprosza i stara się być miła dla mamy.

Można pomyśleć, że efekt został osiągnięty – dziecko się uspokoiło oraz przeprosiło. Jednak w wolnym tłumaczeniu, przekaz dla dziecka brzmiałby następująco: „Nie obchodzi mnie, co czujesz. Moje uczucia są ważniejsze. Możesz liczyć na moje wsparcie tylko wtedy, gdy swoim zachowaniem nie sprawiasz mi kłopotu”.

Inny przykład reakcji: Mama przeprosza dziewczynkę i proponuje, żeby dziecko jeszcze raz spuściło wodę, tym razem samo. Oczywiście to nie pomaga, bo pierwsza woda już została spuszczone, więc dziewczynka nadal krzyczy i zawodzi. Zdesperowana matka proponuje córce rekompensatę w postaci wyjścia na lody.

Taka reakcja wydaje się zawierać więcej szacunku dla dziecka, jednak również pozbawiona jest komunikatu na temat jego uczuć. Mówi mnie więcej tyle, co: „Nie wiem co robić, chcę Ci pomóc, ale Twoje uczucia mnie przerażają, więc spróbujemy o nich nie myśleć”. Jeśli rodzic boi się uczuć, dziecko jest przerażone jeszcze bardziej. Oczywiście tego typu pojedyncze sytuacje w życiu dziecka nie mają dla niego większego znaczenia, ale jeśli reakcje rodzica wyglądają w ten czy podobny sposób w różnych momentach przez wiele lat, w znaczący sposób wpłyną na rozwój jego sfery emocjonalnej.



Jak zatem mogłaby w tym przykładzie wyglądać korzystna dla emocji dziecka reakcja?

Mama, mimo że sama czuje złość na córkę i jest już zmęczona jej częstymi wybuchami, bierze kilka głębszych oddechów i przytrzymuje dziewczynkę, uniemożliwiając jej kopanie. Czeką, aż się uspokoi. Gdy widzi, że dziecko jest już na tyle spokojne, żeby jej wysłuchać, mówi: „Złóścisz się na mnie, bo ja splukałam tę wodę, a to Ty chciałaś to zrobić. Rozumiem, to nieznośne uczucie, jak ktoś zabiera nam coś, co lubimy”. Gdy dziewczynka przytakuje, zgadzając się z mamą, kobieta kontynuuje: „Można jednak złość pokazywać inaczej, nie trzeba kopać ani krzyczeć”.

W powyższym przykładzie mama stosuje jak najkrótsze i najprostsze komunikaty. Mówi tyle, ile trzylatka jest w stanie wysłuchać. Długie wywody nie miałyby sensu. Najważniejsze jest to, że dziecko otrzymało komunikat, że jego uczucia zostały dostrzeżone i uznane. Dzięki temu czuje się ważne i wartościowe. Ponadto, dziewczynka dowiaduje się, że to, co w tym momencie czuje to złość, która ma swoją przyczynę. Dowiaduje się też, że są lepsze sposoby na wyrażanie tego uczucia.

O tym, jakie są to sposoby, mogą porozmawiać przy innej okazji, kiedy obie panie będą w lepszym nastroju. Stan silnego wzburzenia dziecka nie jest dobrym momentem na dłuższą rozmowę. Prawidłową reakcją warto powtarzać, ponieważ dziewczynka prawdopodobnie jeszcze wiele razy będzie gwałtownie wyrażać swoją złość. Ta powtarzalność powinna wiązać się z dostrzeżeniem oraz akceptacją emocji oraz ze wskazywaniem konstruktywnych sposobów ich wyrażania.

PRZYKŁAD 2.

Rodzice dziewięcioletniego Michała dostali wezwanie do szkoły wraz z informacją, że chłopiec uderzył kolegę z klasy. Sprawa wygląda poważnie. Kolega ma uszkodzone okulary i trzeba będzie za nie zapłacić.

Skupienie się na zachowaniu: Jeżeli rodzice chłopca skupią się głównie na jego negatywnym zachowaniu, ich reakcja może być następująca: przychodzą do szkoły, gdzie wysłuchują relacji wychowawcy. Wynika z niej, że Michał zdenerwował się na kolegę i zareagował bardzo impulsywnie. Rodzice zarzucają chłopcu, że jest to kolejne jego przewinienie. Dają mu wyraźnie do zrozumienia, że nie zgadzają się na tego typu zachowanie. Na próby protestu chłopca uciszają go, mówiąc, aby im nie przerywał. W efekcie Michał zamyka się w sobie i gdy w końcu zostaje poproszony o kilka słów wyjaśnień powstałej sytuacji, odmawia w nieuprzejmy sposób. W domu rodzice wymierzają synowi karę w postaci zakazu używania urządzeń elektronicznych przez kolejne dwa tygodnie. Chłopiec, trzaskając drzwiami, zamyka się w swoim pokoju.

W powyższym przykładzie rodzice nie wykazują zainteresowania uczuciami Michała. Przyjmują postawę oceniającą i moralizującą, która tylko pogarsza ich relacje z synem. Chłopiec czuje, że najbliżsi dorośli nie stoją po jego stronie. Wzbudza to w nim uczucia żalu, złości i osamotnienia, co w efekcie wzmacnia jego buntowniczą reakcję.

Inny przykład reakcji: Jeśli w tej samej sytuacji rodzice zainteresują się uczuciami dziecka, ich reakcja powinna wyglądać następująco: rodzice wysłuchują relacji nauczyciela, po czym proszą Michała o opowiedzenie swojej wersji wydarzeń. Zachowują przy tym spokojną, neutralną postawę. Chłopiec czuje, że jego wypowiedź jest dla rodziców tak samo ważna, jak relacja wychowawcy. Ponadto rodzice zyskują w oczach chłopca tym, że, w obliczu konfrontacji z nauczycielem, mają odwagę przedstawić własny sposób myślenia. Opowiada więc, jak doszło to tego, że uderzył kolegę.

Rodzice widzą, że chłopiec w dalszym ciągu jest w silnych emocjach, oświadczają więc, że wrócą do rozmowy w domu. Gdy emocje Michała opadną, mogą jeszcze porozmawiać z nim o tym, co się wydarzyło. W pierwszej kolejności nazywają uczucia, jakich doświadczył Michał. Była to złość na kolegę, spowodowana tym, że ten, po raz kolejny go obrażał. Syn słyszy od rodziców, że jest to zupełnie zrozumiałe, że czuje złość, gdy ktoś go obraża. Dzięki temu chłopiec dostrzega, że jego uczucia są dla dorosłych istotne, czuje się ważny, rozumiany. Następnie rozmawia z mamą i tatą o swoim zachowaniu, czyli tym, co zrobił pod wpływem złości. Rodzice tłumaczą chłopcu, że są inne sposoby reagowania. W efekcie Michał sam dostrzega konsekwencje tego, co zrobił i przestraszył się tego, że rozbił okulary. Po rozmowie wspólnie decydują, że część kieszonkowego zostanie wydana na naprawę okularów.

W ten sposób rodzice pokazują dziecku, że szanują i rozumieją jego uczucia, ale nie aprobują jego zachowania. Tym samym poczucie własnej wartości oraz relacja Michała z rodzicami nie ucierpiały, natomiast chłopiec zmierzył się z naturalną konsekwencją swojego zachowania. Dowiedział się, że pod wpływem złości łatwo jest dać się ponieść impulsom, ale warto następnym razem zachować się inaczej.

Nie tylko złość powoduje agresję



Agresywne zachowanie dziecka nie zawsze świadczy o tym, że przeżywa ono złość. Czasami pod maską agresji i gniewu kryją się inne emocje. Może to być smutek, strach, wstyd, poczucie winy, zazdrość lub jeszcze inne uczucie. Zawsze warto przeanalizować dokładnie sytuację, w której wystąpiło agresywne zachowanie, dowiedzieć się, co działo się wcześniej. Należy zastanowić się, czy aktualnie w życiu dziecka dzieje się coś trudnego. Czy może się czymś martwić lub czegoś bać? A może sobie z czymś nie radzi, przez co przeżywa frustrację lub stres? Jedną z uwarunkowanych biologicznie reakcji na strach jest walka. Czasem przyczyną agresywnego zachowania dziecka jest przeżywany przez niego niepokój, z którym sam nie potrafi sobie poradzić.

Trudne wydarzenia w życiu dziecka

Bywa, że dzieci zaczynają reagować agresją z powodu doświadczanych trudnych sytuacji, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Takimi zdarzeniami mogą być na przykład rozstanie rodziców lub konflikt między nimi, choroba lub śmierć kogoś bliskiego, narodziny rodzeństwa czy zmiana miejsca zamieszkania. W takich sytuacjach należy otoczyć dziecko wsparciem, rozmawiać z nim o tym, co się dzieje oraz co może czuć. Warto uprzedzić wychowawców dziecka, że zdarzyło się coś trudnego i poprosić, by stali się wyczuleni na zmiany w jego zachowaniu, a także byli bardziej wyrozumiali.

Niskie poczucie własnej wartości i niezaspokojone potrzeby emocjonalne

Czasami agresywne zachowanie dzieci jest sygnałem, że cierpią z powodu braku zaspokojenia ważnych potrzeb emocjonalnych na poziomie psychologicznym. Jedną z podstawowych potrzeb, zarówno dzieci, jak i dorosłych, jest pragnienie przynależności – ludzie chcą czuć się ważni i wartościowi dla bliskich. Dzieci potrzebują czuć się chciane, kochane i wartościowe dla swoich rodziców.

Jeżeli z jakichś powodów tak istotne pragnienia nie zostają zaspokojone, można nieświadomie doprowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości dziecka oraz jego emocjonalnego cierpienia.

„Ważni” dorośli są w życiu dziecka czymś na kształt lustra – mały człowiek, na podstawie informacji, jakie otrzymuje od nich na swój temat, buduje obraz siebie. Informacje te tylko częściowo pochodzą ze słów. Większość z nich przekazywana jest poza werbalnymi komunikatami. Kiedy dziecko nie czuje się wystarczająco wartościowe dla swoich rodziców lub opiekunów, zaczyna źle się czuć samo ze sobą. Jest nieszczęśliwe i sfrustrowane. Trudno mu lubić innych i budować pozytywne relacje, jeśli nie lubi samo siebie.

Agresja jest próbą wyrzucenia z siebie poczucia nieszczęścia i odrea-gowania napięcia. Niektóre dzieci zazdrozczą swoim rówieśnikom ich szczęścia czy miłości. Zachowują się w przykry dla innych sposób, aby druga osoba poczuła się równie okropnie jak one. Agresja bywa również stosowana jako sposób krzywdzenia siebie samego. Jeśli dziecko nie czuje się wartościowe i kochane, zwraca się przeciw sobie, postępując w sposób dla siebie niekorzystny.

Dziecko, które czuje, że się źle i niegodne miłości, podświadomie pragnie karać samo siebie. W ten sposób może „pakować się w kłopoty”, pozbawiać się pozytywnych doświadczeń społecznych, ściągając na siebie gniew i negatywne konsekwencje. Agresja bywa ważnym sygnałem, że dziecko jest nieszczęśliwe.

Dużym problemem bywa fakt, że dzieci, które zachowują się w bardzo przykry sposób, trudno jest lubić. Nauczyciele nie darzą ich sympatią, a rówieśnicy odrzucają. W ten sposób powstaje błędne koło poczucia odrzucenia i agresji.

W swojej pracy spotykałam wiele dzieci, które zachowywały się bardzo agresywnie. Większość z nich było głęboko nieszczęśliwych, ponieważ czuły się odrzucone i niechciane. Agresja stanowiła wyraz ich emocjonalnego bólu.

Problem impulsywnego wyrażania emocji zdarza się nierzadko wśród dzieci adoptowanych i wynika m.in. z głęboko tkwiącej emocjonalnej rany spowodowanej poczuciem odrzucenia przez rodziców biologicznych, przez co mogą mieć kłopot, aby przywiązać się do ważnych osób. Przyzwyczajając się, jednocześnie doświadczają lęku przed ponownym zranieniem. Odczuwane napięcie pomiędzy pragnieniem emocjonalnego związania a lękiem mu towarzyszącym, bywa czymś nie do zniesienia. Stąd często pojawia się niezrozumiale dla rodziców i opiekunów zachowanie odrzucające i pełne agresji.



Jak wspierać dzieci w poczuciu własnej wartości?

Z moich doświadczeń wynika, że większość rodziców korzystających ze wsparcia psychologicznego mówi, że ich dziecko ma zaniżone poczucie własnej wartości. Również same dzieci oraz młodzież bardzo często mówią wprost, że nie lubią siebie. Ich opiekunom trudno jest to zrozumieć, gdyż zwykle starają się jak mogą, aby ich potomstwo czuło się wartościowe. Rozmawiają z nimi, pokazują im ich mocne strony, chwalać. Wyjaśnieniem, dlaczego to nie działa lub pomaga jedynie na chwilę, może być fakt, że poczucie własnej wartości buduje się każdego dnia przez wiele lat od pierwszych chwil życia.

Źródłem poczucia własnej wartości dziecka są otrzymywane od rodziców oraz ważnych opiekunów komunikaty, że jest ono chciane, kochane i wartościowe. Ważniejsze niż słowa są tutaj czyny i gesty. Tysiące drobnych kierowanych w kierunku dziecka, czynionych odruchowo, często niezauważalnie w trakcie jego wychowania, wpływa na jego poczucie własnej wartości. Jeśli pokazują, że przebywanie rodzica w towarzystwie dziecka jest czymś przyjemnym, że cieszy się na jego widok i trzyma jego stronę, wierzy w nie oraz że jego uczucia są ważne – poczucie własnej wartości malucha będzie się wzmacniało.



Przykłady takich gestów:

- uśmiechanie się na widok dziecka, gdy wróci ze szkoły lub swojego pokoju, dołączając do rodzica,
- przytulenie, objęcie dziecka po rozłące, np. gdy odbieramy dziecko z zajęć,
- poproszenie dziecka o opinię podczas podejmowania małych, codziennych decyzji,
- okazywanie zainteresowania tym, co dziecko robi (np.: „Widzę, że rysujesz coś bardzo kolorowego”, „Jestem ciekaw, jak będzie wyglądała ta budowla”),
- zauważanie i nazywanie jego uczuć,
- zauważanie jego postępów, ale również trudności,
- słuchanie z uwagą tego, co dziecko do nas mówi, ciekawienie się jego światem,
- przeproszenie dziecka, gdy rodzic czuje, że sam zachował się nie w porządku.

Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, chwalenie dziecka nie przekłada się bezpośrednio na jego poczucie własnej wartości. Ważniejsze od słów uznania jest dostrzeganie uczuć, doświadczeń i dokonań. Dzieci w większości przypadków nie potrzebują wielu komplementów, a pragną być dostrzegane przez swoich rodziców. Wołają, by zwrócić na nie uwagę, pokazują swoje rysunki i inne dzieła. Dostrzeganie wymaga od rodzica nieco więcej wysiłku i bywa czymś bardziej osobistym.

PRZYKŁAD

Dziecko przynosi rodzicowi rysunek i pyta, czy ładny.

Pochwała: „Jaki piękny rysunek!”.

Natomiast dostrzeżenie może brzmieć tak:

Rodziec (przyglądając się przez chwilę obrazkowi): "Widzę, że użyłeś wielu kolorów, ale chyba najwięcej żółtego i zielonego".

Dziecko: "Tak, bo to moje ulubione kolory!".

Rodziec: "Och, a na tym drzewie siedzi jakieś zwierzątko!".

Dziecko: "To wiewiórka – ta, co widzieliśmy w parku".

Rodziec: "Widzę, że lubisz rysować zwierzęta, które spotykamy".

Dziecko: "Tak, teraz dorysuję jeszcze tego kota, który siedział pod oknem".

Jak widać w powyższym przykładzie, w żaden sposób nie trzeba oceniać (pochwała to też ocenianie) pracy dziecka, aby poczuło się wartościowe dla rodzica.

Dzieci, które mają kłopot ze swoją agresywnością, często spotykają się z negatywnymi reakcjami dorosłych i są odrzucone. Z tego powodu potrzebują jeszcze większej ilości pozytywnych gestów. Warto pokazywać, że doceniamy starania dziecka, nawet najmniejsze przejawy postępu w jego zachowaniu oraz stwarzać jak najwięcej okazji do spędzania wspólnego czasu i przeżywania razem miłych uczuć. Zdarzają się niestety sytuacje, gdy problem agresji staje się na tyle duży, że między dzieckiem i rodzicami nagromadzi się mnóstwo złości, niechęci, a nawet wrogości. W sytuacji takiego impasu warto zgłosić się po pomoc psychologiczną dla całej rodziny.



Zaburzenia rozwojowe i niektóre zaburzenia psychiczne

Innym powodem dziecięcej agresji są różnego rodzaju zaburzenia, wymagające odpowiedniej diagnozy i terapii. Wymienię tylko niektóre z nich.

Zaburzenia ze spektrum autyzmu

Zaburzenia, takie jak autyzm czy Zespół Aspergera, wiążą się z doświadczaniem przez dziecko trudności w wielu sferach funkcjonowania. Maluchy z takimi zaburzeniami są często nadwrażliwe na bodźce zmysłowe (dźwięki, zapachy, dotyk) i mają kłopoty w sferze społecznej. Wiele sytuacji bywa dla nich nie do zniesienia, np. z powodu zbyt dużego hałasu. Agresja może stanowić przejaw ich ogromnego napięcia spowodowanego przeciążeniem nadmiarem wrażeń. Może również wynikać z deficytów w obszarze sfery społeczno-emocjonalnej.

Większość dzieci ze spektrum autyzmu ma kłopoty z odnalezieniem się w grupie rówieśniczej. W związku ze słabiej wykształconymi kompetencjami społecznymi reagują agresją na sytuacje konfliktowe, albo takie, których nie rozumieją. Zdarza się, niestety, że dzieci z tego typu trudnościami są odrzucane, wyśmiewane lub nękanie przez rówieśników. Ich impulsywność stanowi próbę bronięcia siebie albo jest wynikiem złości wywołanej przykrym zachowaniem kolegów.

Dzieci ze spektrum autyzmu mają specyficzne potrzeby, np. domagają się stałego planu dnia i sztywnej rutyny. Jest to sposób adaptacji „do” oraz łatwiejszego przeżycia chaotycznego i niezrozumiałego dla nich świata. Niektóre maluchy reagują agresją nawet na najmniejszą zmianę w otoczeniu.

Pociechy z takimi trudnościami potrzebują wsparcia na wielu płaszczyznach, m.in. dostosowania warunków szkolnych (np. umożliwienie przebywania w pomieszczeniu, gdzie nie ma hałasu, uporządkowany plan dnia, ocenianie). Bardzo pomocny okazuje się także trening umiejętności społecznych i terapia behawioralna.

Zaburzenia integracji sensorycznej (SI)

Zaburzenia integracji sensorycznej to nieprawidłowości w przetwarzaniu bodźców zmysłowych. Zaburzenia SI mogą objawiać się na wiele różnych sposobów i dotyczyć różnych zmysłów: czuciowego, słuchowego, węchowego, równowagi.

Dzieci z zaburzeniami SI często są nadwrażliwe na bodźce, ich układ nerwowy bywa przeciążony, czują się niewygodnie w swoim własnym ciele. Trudności te rzutują na sferę społeczno-emocjonalną, nierzadko powodując drażliwość, chwiejność emocjonalną, częstsze i mocniejsze wybuchy złości i agresji. Zaburzenia SI mogą powodować problemy ze snem, jedzeniem, znoszeniem zabiegów pielęgnacyjnych, orientacją w przestrzeni, z koncentracją uwagi, koordynacją wzrokowo-ruchową, w nabywaniu umiejętności szkolnych i wiele innych. W efekcie dzieciom z SI znacznie trudniej jest radzić sobie z codziennymi zadaniami i wyzwaniami rozwojowymi. Ich stan przyczynia się do zwiększonej frustracji, zmęczenia, problemów z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej oraz obniżonej samooceny. To wszystko może skutkować nasiloną agresywnością. Zdarza się również, że wskutek zaburzeń SI mały człowiek poszukuje mocnych doznań czuciowych, aby lepiej poczuć swoje ciało lub też trudno mu jest wyregulować siłę nacisku czy uderzania, przez co może zbyt mocno i gwałtownie zachowywać się podczas zabawy z rówieśnikami. Również w tym przypadku odpowiednia diagnoza oraz oddziaływania terapeutyczne mogą znacznie poprawić komfort życia dziecka oraz osób w jego najbliższym otoczeniu.



Zaburzenia rozwoju mowy, trudności w uczeniu się i inne

Dzieci borykające się z zaburzeniami rozwoju mowy często przeżywają silną frustrację spowodowaną trudnościami w komunikowaniu się z innymi, co może prowadzić do wzmożonej agresywności. Podobnie jest z problemami takimi jak dysleksja, dyskalkulia i wszelkimi zaburzeniami utrudniającymi uczenie się. Młode osoby z tego typu trudnościami narażone są na przeżywanie wielu niepowodzeń szkolnych, które skutkują silnym napięciem emocjonalnym. Uczucie zniechęcenia czy zmęczenie spowodowane koniecznością wkładania większego wysiłku w naukę, stres oraz obniżona samoocena, a niejednokrotnie również doświadczanie przykrości ze strony rówieśników, mogą przyczyniać się do agresji jako formy rozładowania napięcia i wyrazu bezsilności.

Depresja dziecięca

Depresja najczęściej kojarzy się z pogłębionym smutkiem i wycofaniem. Jednak w przypadku dzieci i młodzieży objawy bywają inne, nie tak oczywiste. Czasami sygnałem jest nasilone agresywne zachowanie, a impulsywność czy drażliwość mogą wynikać z zamaskowanego smutku. Depresji dziecięcej mogą towarzyszyć również objawy somatyczne – bóle o niewyjaśnionej przyczynie, zmiana apetytu, problemy ze snem. Jeśli maluch czy nastolatek zmienił się w sposób zauważalny, stał się bardziej zamknięty w sobie, drażliwy i wybuchowy, a także porzuca czynności, które kiedyś sprawiały mu przyjemność, warto wybrać się na konsultację psychologiczną.

Nieprawidłowo kształtująca się osobowość

Trudności z opanowaniem impulsów agresywnych bywają u niektórych dzieci oznaką, że ich osobowość rozwija się nieprawidłowo. W takich przypadkach psychoterapia jest konieczna, aby zapobiegać pogłębianiu się trudności i wspomagać prawidłowe kształtowanie się dziecięcej psychiki. Szczególnie niepokojące sygnały to: skłonność do przemocy, wysoka impulsywność, brak lub niewielkie poczucie winy za niewłaściwe zachowania, upatrywania się przyczyn swojego zachowania w świecie zewnętrznym przy niedostrzeganiu własnego udziału w zdarzeniach, widoczny zniekształcony obraz rzeczywistości, brak wyciągania wniosków z popełnianych błędów, uporczywe kłamstwa, skłonność do manipulacji.



6.

JAK REAGOWAĆ NA NAPADY AGRESJI?

Bardzo często zdarza się, że dziecko pod wpływem silnych emocji staje się „nie do opanowania”. Rodzice czują się w tych momentach bezradni. Podejmowane przez nich próby rozmowy lub inne interwencje zawodzą, a nawet pogarszają sytuację. Zachowania takie jak bicie innych lub siebie, niszczenie rzeczy, krzyk, rzucanie się na podłogę, nie należą do rzadkości. Niestety nie istnieje jeden dobry sposób na zatrzymanie dziecka trakcie „napadu” emocji. To, co rodzice mogą zrobić w takiej sytuacji, to spróbować zachować spokój, a w pierwszej kolejności i przede wszystkim, zadbać o bezpieczeństwo dziecka. Można malca przytrzymać, aby nie zrobił sobie krzywdy, mocno przytulić (nawet jeśli się wyrywa), zatrzymać jego rękę, zanim ktoś uderzy, usunąć z jego zasięgu niebezpieczne przedmioty.

Warto podkreślić, że gwałtowny napad agresji nie jest dobrym momentem na rozmowę. Dziecko jest wtedy zbyt pobudzone, aby nas wysłuchać. Nie należy na nie krzyczeć ani wydawać mu poleceń typu „Uspokój się!”. Milcząca obecność oraz dbanie o fizyczne bezpieczeństwo dziecka będą na początek wystarczające. Niektóre dzieci wolą, aby zostawić je na chwilę w spokoju. Można odsunąć się lub wyjść do innego pomieszczenia, jeśli mamy pewność, że dziecko będzie bezpieczne. Innym maluchom pomaga bycie przy nich i fizyczny kontakt, np. przytulenie. Jeżeli dziecko samo chce wyjść do innego pomieszczenia, należy mu na to pozwolić, pod warunkiem, że mamy pewność w kwestii jego bezpieczeństwa.

Gdy młody człowiek sam się uspokoi, można podjąć próbę rozmowy. Nigdy nie należy rozpoczynać dialogu od oskarżeń czy strofowania. W większości przypadków napad szału, który właśnie miał miejsce, był trudny i przerażający również dla niego. Obwinianie to ostatnia rzecz, której w takiej chwili potrzebuje. Można rozpocząć rozmowę od zauważenia emocji. Damy mu w ten sposób do zrozumienia, że jego uczucia są dla nas najważniejsze i mimo wybuchu emocji, jesteśmy przy nim, np. „Chyba było Ci przed chwilą bardzo trudno”, „Z pewnością miałeś ważny powód, aby tak zareagować”, „Widziałam, jak mocno się złościłaś”.

Za pomocą takich komunikatów pokazujemy dziecku, że nie mamy zamiaru go oskarżać i trzymamy jego stronę, dzięki czemu będzie ono bardziej skłonne do rozmowy. Gdy damy już pierwszeństwo emocjom dziecka i udzielimy mu wsparcia, możemy odnieść się do zachowania. Dajemy dziecku do zrozumienia, że nie zgadzamy się na przemoc i niszczenie. Warto mieć ustalone, niezmiennie zasady dotyczące zachowania, do których można się odwoływać.



Ustalając zasady ważne jest, aby nie skupiać się tylko na tym, czego dziecko nie może robić. Zamiast tego wskazujemy mu różne możliwości reakcji.

Na przykład: zamiast: „Nie można mnie bić”, powiedz: „Ja nie jestem do bicia, jeśli potrzebujesz uderzyć, użyj do tego poduszki”, „Nie trzeba tyle krzyczeć, jeśli chcesz mi powiedzieć, że jesteś na mnie zła, możesz używać słów”, **dobrym pomysłem będzie zastanowienie się, na co jesteśmy w stanie pozwolić dziecku, kiedy jesteśmy w domu.** Maluchy często instynktownie robią to, co pomaga im obniżyć napięcie. Jeśli mają potrzebę rozładować się fizycznie i robią to skacząc na kanapie, nie zabierajmy mu tego sposobu. Można do tego celu wyznaczyć fotel, którego nie będzie nam szkoda lub kupić małą trampolinę. Stary miś może służyć do rzucania lub uderzania. Ręcznik może służyć do gryzienia, gniotki do ściskania lub rzucania o ścianę. Zamiast zakazywać, wskazujmy dzieciom sposoby i możliwości ukierunkowania swojej energii. Jest to bardzo ważne, ponieważ uczy dziecko, że nie musi tłumić emocji i swoich impulsów agresywnych, ale może rozładowywać je w bezpieczny oraz społecznie akceptowalny sposób.

Warto pamiętać, że napady agresji do pewnego stopnia pełnią ważną funkcję w rozwoju małego człowieka. Dzięki nim dziecko doświadcza siły własnych emocji, ma okazję poczuć, jak duża energia im towarzyszy, a przede wszystkim – może uczyć się panowania nad nią.

7.

AGRESJA W ZABAWIE I GRACH KOMPUTEROWYCH

Czasami rodzice dostrzegają niepokojące treści w zabawie dziecka. Wtedy zastanawiają się, czy już interweniować czy może należy udać się na konsultację psychologiczną. Zawsze zachęcam rodziców, aby nie cenzurowali zabaw dziecięcych, ponieważ ta czynność jest jedyną przestrzenią, w której można zrobić wszystko to, co zakazane lub niemożliwe w rzeczywistości. Ograniczeniem jest jedynie wyobraźnia. Zabawa jest sposobem na badanie swoich agresywnych impulsów, osvajanie się z nimi w bezpieczny sposób oraz ich rozładowanie. Jeśli zatem dziecko w zabawie bywa okrutne, ale gdy skończy zachowuje się w sposób niebudzący niepokoju, nie ma się czym martwić (mam tutaj na myśli zabawę, w której wszystko rozgrywa się „na niby” – nie chodzi o rzeczywiste sprawianie bólu lub niszczenie zabawek!). Warto nawet wprowadzać elementy zdrowej agresji do zabaw z dzieckiem. Zapasy, przepychanki, bitwa na poduszki czy miecze piankowe są dla wielu maluchów czymś bardzo przyjemnym. Pozwalają na rozładowanie napięcia, wzmacniają relację, uczą odpowiedzialnego zarządzania własną siłą. Warunkiem jest jednak, aby każdy z uczestników wiedział, że jest to zabawa, umiał przerwać ją w ustalonym momencie oraz dbał, by wszyscy czuli się w jej trakcie komfortowo.

Sprawą dyskusyjną bywają gry komputerowe z elementami agresji. Warto poświęcić im nieco uwagi, ponieważ ta forma rozrywki jest obecnie jedną z najczęściej wybieranych przez młodych ludzi. Dawniej upatrywano się w nich przyczyny nasilonej agresji dziecięcej, jednak współczesne badania nie potwierdzają bezpośredniego związku między graniem a zachowaniem impulsywnym. Mówi się nawet o przynajmniej kilku pozytywnych aspektach gier komputerowych, takich jak rozwijanie pamięci, zdolności wzrokowo-przestrzennych, myślenia przyczynowo-skutkowego oraz rozwijania kompetencji społecznych (wiele gier wymaga umiejętności współpracy, a także bardzo dobrej komunikacji między graczami).

Zdarza się jednak, że nadmierne granie dziecka jest powodem jego konfliktów z domownikami i młody człowiek reaguje agresją na polecenia rodziców, gdy na przykład proszą, aby wyłączyło komputer.

Najlepszym sposobem będzie tutaj zachowanie złotego środka – pozwolenie dziecku dalej się bawić, pod warunkiem przestrzegania pewnych ustalonych zasad. Przede wszystkim należy przestrzegać zaleceń dotyczących maksymalnego czasu, jaki dziecko może spędzać przy grach komputerowych oraz zwrócić uwagę, aby były dostosowane do jego wieku. Jasno ustalone i konsekwentne zasady w tym obszarze sprawią, że granie będzie przynosiło młodemu człowiekowi więcej korzyści niż szkód. Niemniej zawsze warto oferować dziecku swój czas oraz różnorodne wspólne aktywności, co jest cenną alternatywą dla grania.

Czego nie należy robić, gdy dziecko zachowuje się agresywnie?

Rodzice w większości starają się jak mogą, aby ich dziecko bez większych problemów radziło sobie w codziennych sprawach i czuło się dobrze. Niestety nie wszystkie podejmowane reakcje, nawet te w dobrej wierze, są odpowiednie. Poniżej lista błędów, których powinniśmy się wystrzegać w postępowaniu z dzieckiem prezentującym agresywne zachowanie.

Utożsamianie zachowania dziecka z tym, jakie ono jest

Zachęcam rodziców do wyrzucenia ze swojego słownika takich określeń jak „niegrzeczny” i „niedobry”. Nawet jeżeli dziecko zachowuje się okropnie, nie należy jego postępowania uogólniać na całą jego osobę. Warto rozdzielać zachowanie osoby od jego cech. Można (i trzeba!) dziecku powiedzieć, że to, co zrobiło, było nieodpowiedzialne, nieprzemyślane, a nawet złe, natomiast nie można w ten sposób nazywać drugiego człowieka. Słowa „nie zgadzam się na to, żebyś mnie bił” odnoszą się do konkretnego zachowania, natomiast „ależ Ty jesteś niegrzeczny” do dziecka jako osoby. Maluch jeszcze nie wie, jaki jest i buduje obraz siebie na podstawie tego, co słyszy na swój temat. Jeśli więc regularnie słyszy, że jest niegrzeczne i niedobre, w ten sposób będzie się postrzegało. W efekcie może zachowywać się jeszcze gorzej, w myśl „skoro jestem niegrzeczny i niedobry, tak właśnie mam się zachowywać, niczego innego się po mnie nie spodziewają”. Taki stan rzeczy może prowadzić do niskiego poczucia własnej wartości oraz przeżywania przez dziecko silnego poczucia winy.

Karanie

Wielu rodziców czuje się w obowiązku ukarać swoje dziecko za agresywne zachowanie w przekonaniu, że jest to jedyny sposób, aby nauczyło się ono poprawnego postępowania. Współcześnie jednak sporo mówi się, że kary w zdecydowanej większości nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Można nawet powiedzieć, że pogarszają sytuację, ponieważ negatywnie wpływają na relację dziecka z rodzicem. Maluchy i nastolatki w odpowiedzi na ukaranie czują złość, frustrację, a w efekcie uczą się raczej unikania kary niż, innego, zdrowszego sposobu zachowania. Zdarza się, że wymierzona kara jest podyktowana silnymi emocjami rodzica, przez co jest nieadekwatna w stosunku do przewinienia – służy raczej rozładowaniu złości dorosłego niż dobru dziecka.

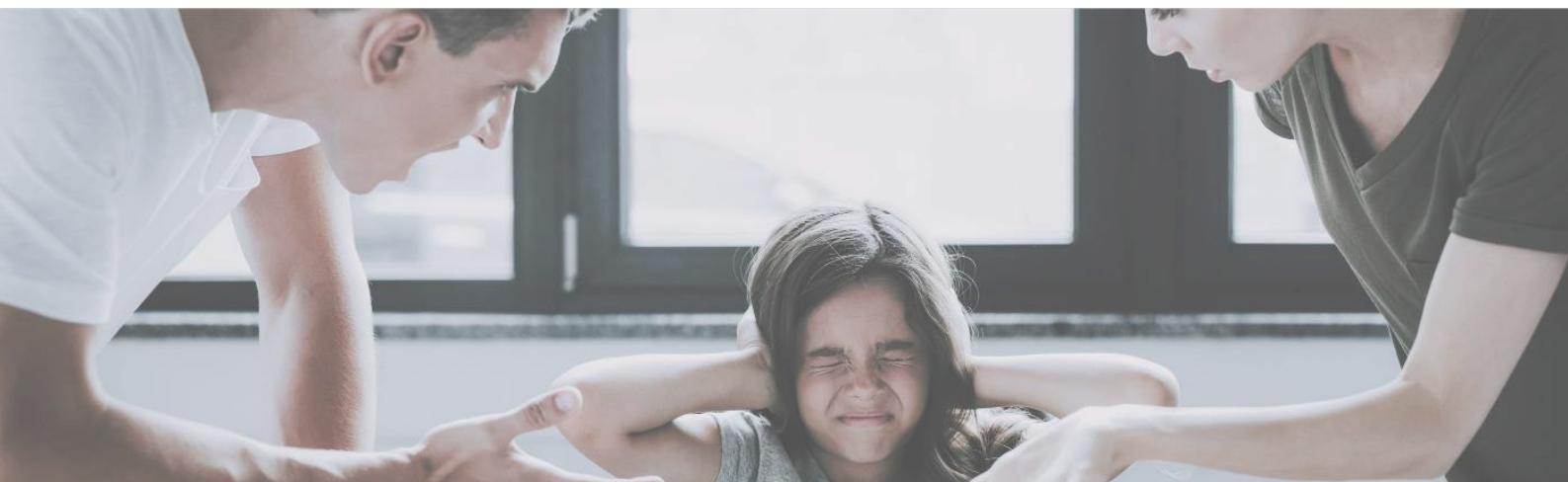
Karanie jest w wielu sytuacjach zbędne, ponieważ niewłaściwe zachowanie często niesie ze sobą naturalne, nieprzyjemne konsekwencje.

Gdy młody człowiek sam odczuje skutki swojego agresywnego zachowania, jest bardziej skłonny do wyciągnięcia wniosków z tego, co się stało, dzięki czemu będzie miał większą motywację, aby w przyszłości postąpić inaczej. Przykładem naturalnych konsekwencji agresywnego zachowania mogą być zniszczone przedmioty, nieprzyjemności w szkole lub pogorszenie relacji z rówieśnikiem. Jeżeli wybuchy agresji stanowią dla malucha problem i odczuwa żal, wstyd czy poczucie winy po impulsywnym zachowaniu, te nieprzyjemne uczucia również są rodzajem konsekwencji, z jaką mierzy się dziecko – tym samym nie potrzebuje dodatkowej kary. W takim przypadku także służy bardziej rozładowaniu złości dorosłego niż dobru dziecka.



Obrażanie się na dziecko

Można dawać dziecku do zrozumienia, że czujemy złość lub smutek z powodu jego zachowania, natomiast obrażanie się nie jest dobrym pomysłem. Dla osoby młodej bardzo ważna jest emocjonalna dostępność rodzica, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, do których z pewnością należą wybuchy agresji. Niektórzy dorośli sądzą, że powinni przez jakiś czas nie odzywać się do dziecka lub być dla niego niemiłym, aby dać mu do zrozumienia, że postąpiło niewłaściwie. Zdarza się, że maluch jest obrażony na rodzica i następuje impas, w którym żadna ze stron nie chce pierwsza wyciągnąć ręki na zgodę. W takiej sytuacji dobrze jest, gdy rodzic zabiega o kontakt. Dzięki temu pokazuje dziecku, że jest ono dla niego ważne oraz uczy, w jaki sposób można naprawiać relacje. Nawet, gdy dziecko odrzuca rodzica – warto, co pewien czas, ponawiać próbę kontaktu, aby uświadomić je w tym, że nie zostanie opuszczone emocjonalnie. Czasem potomny pierwszy pragnie naprawić sytuację, przepraszając wprost lub zachowując się w miły sposób, tym samym pragnąc wynagrodzić rodzicom to, co złe. Jeśli robi to szczerze, należy przyjąć przeprosiny oraz docenić gesty reparacyjne.



Wymuszanie przeprosin

Przeprosiny mają sens, gdy są szczerze, zgodne z tym, co czuje osoba przepraszająca. Dziecko zmuszone do przeprosin wtedy, gdy nie chce tego robić, może reagować pozornym podporządkowaniem, natomiast wewnątrz będzie czuło złość, niechęć, pragnienie buntu. Lepszym sposobem będą rozmowy o tym, co czuje osoba pokrzywdzona. Warto zachęcać młodego człowieka, aby wyobraził sobie, jakby to było być na miejscu tego, kogo skrzywdził swoim zachowaniem. Przyczyni się to do rozwoju empatii dziecka i jego wewnętrznej potrzeby naprawiania szkód w relacjach.

Reagowanie agresją

Reakcje agresywne w odpowiedzi na zachowanie dziecka zdarzają się wielu rodzicom. Spowodowane są w większości nadmiarem trudnych do zniesienia uczuć – złości, bezradności, frustracji. Jeśli zdarza się, że pod wpływem własnych emocji krzyczymy na malucha, szarpniemy, uderzamy lub obrażamy je, jest to sygnał, że warto poszukać pomocy. Problem agresji u dzieci bywa dla wielu rodziców naprawdę trudny i wyczerpujący, dlatego nie należy pozostawać z nim samemu. Dobrze jest zorganizować sobie sieć wsparcia – zaangażować osoby z rodziny lub poprosić o wsparcie przyjaciół, z którymi można rozmawiać o tym, co się dzieje albo wymienić się rodzicielskimi doświadczeniami.

Dodatkowo zawsze dobrym pomysłem jest skorzystanie z pomocy psychologa lub pedagoga w wybranej placówce, szkole czy przedszkolu. Już sama świadomość, że nie jesteśmy z problemem sami, zazwyczaj przynosi sporą ulgę.

Kiedy warto poszukać specjalistycznej pomocy?

Jeżeli agresywne zachowanie stanowi problem i dotychczasowe próby pomocy dziecku okazały się niewystarczające, warto pomyśleć o udaniu się na konsultację psychologiczną. Rozmowa ze specjalistą zawsze jest wskazana. W najlepszym przypadku rodzic dowiaduje się, że wszystko jest w porządku i może uzyskać dodatkowe wskazówki wychowawcze.

Konsultacja z psychologiem jest naprawdę konieczna, jeżeli:

- wybuchy agresji są bardzo mocne, częste i stanowią niebezpieczeństwo dla dziecka lub osób z jego otoczenia,
- rodzice czują się przytłoczeni i bezradni,
- obserwuje się objawy sugerujące występowanie zaburzeń rozwojowych lub psychicznych,
- samo dziecko komunikuje, że nie daje sobie rady i potrzebuje pomocy,
- u malucha występuje niepokojąca zmiana zachowania.

Jest wiele miejsc, w których można zasięgnąć fachowej porady. Może to być poradnia zdrowia psychicznego, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, gabinet prywatny, a także szkoła lub przedszkole, do którego uczęszcza dziecko. Czasami psycholog, po zapoznaniu się z problemem i zebraniu szczegółowego wywiadu, wskazuje potrzebę wykonania diagnostyki w kierunku konkretnych zaburzeń.

Dzięki profesjonalnej pomocy jesteśmy w stanie dotrzeć do przyczyny agresji, a następnie skutecznie pomóc dziecku i jego otoczeniu uporać się z jej przejawami.



8.

Podsumowanie, czyli o czym warto pamiętać

Agresywne zachowanie w pewnym stopniu jest wpisane w rozwój dzieci, przez co większość rodziców ma z nim do czynienia. U prawidłowo rozwijających się maluchów stanowi to etap przejściowy, a nasilenie takich zachowań słabnie.

Napady agresji zawsze mają swoją przyczynę i często stanowią przejaw głębszego problemu.

Nie można skutecznie i z korzyścią dla dziecka wyeliminować agresywnego zachowania bez dotarcia do jego przyczyny.

Nasilona agresja jest sygnałem, że dziecko potrzebuje pomocy. Może świadczyć o fizycznym lub psychicznym dyskomforcie dziecka, istnieniu problemów, z którymi sobie nie radzi lub jest objawem zaburzeń wymagających terapii.

Zawsze należy odróżniać agresywne zachowanie od uczuć dziecka i jego osoby. Emocje dziecka, jak i ono samo, zawsze są w porządku. Ocenie i krytyce podlega jedynie zachowanie.

Agresywne zachowanie dziecka bywa sporym kłopotem. Nierzadko wywołuje uczucie bezradności, frustracji, złości lub wstydu. Jednak jest wiele placówek, do których rodzice mogą się udać, aby uzyskać wsparcie.

W przypadku wybuchu agresji u dziecka:

- Zadbaj o jego bezpieczeństwo. Jeśli to konieczne, przytrzymaj m- alucha, aby nie zrobił sobie lub innym krzywdy. Jeżeli się szarpie czy wyrwa, można użyć więcej siły, np. mocno je przytulić i poczekać, aż nieco się uspokoi.
- Pamiętaj, że silne wzburzenie nie jest dobrym momentem na rozmowę – dziecko Cię wtedy nie wysłucha. Możesz milczeć lub ograniczyć się do pojedynczych słów.
- Bądź spokojny lecz stanowczy.
- Kiedy się uspokoi, spróbuj z nim porozmawiać. Nazwij jego uczucia oraz powód wybuchu. Jeśli nie wiesz, co wywołało impuls, po prostu powiedz, że pewnie było mu bardzo trudno i dobrze to rozumiesz.
- Odnieś się do jego zachowania. Przypomnij o wspólnych zasadach, wskaż inne, bardziej konstruktywne sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Powodzenia!

