

# EMOCJE NASZYCH DZIECI - złość i agresja u dzieci w wieku przedszkolnym

Już u dzieci w wieku przedszkolnym coraz częściej możemy spotkać się z przejawami zachowań agresywnych. Z czego takie zachowania wynikają? Dlaczego dziecko w przyпадzie złości zachowuje się agresywnie? Temat jest wart zastanowienia, gdyż agresja wśród dzieci i młodzieży jest zjawiskiem narastającym, procesem, który zaczyna się od drobnej dokuczliwości i szkodenia dobremu samopoczuciu innych, a może prowadzić nawet do ciężkich przestępstw.



**Agresja** często, lecz nie zawsze, jest sposobem wyrażania złości. Jest to każde zamierzone działanie – w formie fizycznej lub słownej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty, bólu.

**Złość** jest uczuciem (emocją), podobnie jak lęk, gniew, czy też smutek, do którego dziecko jak i każda osoba dorosła **ma prawo**. Dlatego złość w sobie nie jest ani zła, ani dobra. Możemy mieć natomiast wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość. Złość potrafi szybko mijać, natomiast gdy jest podsycana może łatwo przerodzić się w akty agresji. Zatem **złość i agresja to nie to samo**, ale między jednym i drugim jest cienka granica, którą bardzo łatwo można przekroczyć.

Złość należy do tych emocji, którymi łatwo można się „zarazić”. Stan psychiczny dziecka bardzo szybko udziela się rodzicowi. Rodzic, który pozwoli się ponieść negatywnym emocjom, przegrywa, ponieważ sytuacja zamiast ulec poprawie, będzie się pogarszać i stawać coraz trudniejsza do opanowania.

Złoszczenie się i umiejętność rozładowywania złości bez szkody dla innych jest bezcenna umiejętnością. Jeśli nie posiadają jej dorośli, to nie uczą jej swoich dzieci.

Dzieci już w przedszkolu skutecznie stosują takie formy agresji jak: bicie, krzyki, wulgaryzmy, przezywanie, niszczenie przedmiotów, obmawianie, arogancja, wykluczanie innych dzieci z grupy, buntowanie się przeciwko poleceniom dorosłych. Każde zachowanie agresywne ma swoje przyczyny i aby skutecznie mu przeciwdziałać należy przyjrzeć się skąd to zachowanie może się brać.

### **Czym może być agresja:**

- reakcją na frustrację;
- gdy dziecko nie jest w stanie zaspokoić ważnych dla siebie potrzeb;
- wyrazem gniewu i obroną swojej własności (mój kolega, moja mama, mój samochód);
- konsekwencją wczesnodziecięcych przeżyć, np. bicia, ostrego karania, a także błędów wychowawczych dorosłych, np. nagradzanie za agresję, bo trzeba walczyć o swoje itp.;
- reakcją wyuczoną – dziecko uczy się agresji poprzez naśladowanie innych, ważnych dla niego osób;
- reakcją obronną na zagrożenie (obok ucieczki). Zagrożenie może być fizyczne, np. hałas, gorąco, tłok, inna agresja; lub psychologiczne: wyśmianie, upokorzenie, poczucie niesprawiedliwości;
- agresja dla samej agresji, celem jest zadanie bólu lub cierpienia sobie lub innym, wyrządzenie szkody;
- agresja „na niby” - zaspokojenie potrzeby zabawy, ustalenie ról do odegrania, np. różne walki, polowania, pojedynki. W tego typu zabawie dzieci widzą swoje niszczycielskie możliwości, uświadamiają sobie swoje uczucia, przeżywają je w bezpiecznej formie, nikogo nie ranią, a tylko próbują swoich sił.

Jeśli agresja jest wynikiem **frustracji**, oznacza to, że dziecko w toku działania zmierzającego do zaspokojenia swoich potrzeb napotkało na trudne do pokonania przeszkody. Stan ten wywołać może **gniew**, który zostaje skierowany na określone osoby lub rzeczy, przybierając postać ataku fizycznego lub werbalnego (**agresja**).

## FRUSTRACJA → GNIEW → AGRESJA

Przyczyną frustracji może być:

- brak poczucia bezpieczeństwa
- brak zdobycia uznania, sukcesu
- brak kontaktów z rodzicami, rówieśnikami, nauczycielem
- potrzeba samodzielności, aktywności
- potrzeba uznania społecznego
- niesprawiedliwa ocena

Wobec dzieci zachowujących się agresywnie na tle frustracji należy ustalić, które potrzeby dziecka uległy blokadzie oraz rozważyć możliwość ich zaspokojenia.

Dziecko zmęczone, przestraszone, poniżone i odrzucone, nie jest w stanie osiągać np. sukcesów w nauce, bo odczuwa lęk i zagubienie. Aby zaspokajać potrzeby wyższego rzędu, w pierwszej kolejności musi się najeść, wyspać i odpocząć, aby poczuć się bezpiecznym. Potem ktoś mu musi pokazać, że jest osobą wartościową i akceptowaną. Jeśli nie zapewni się dziecku warunków do zaspokajania tych podstawowych potrzeb, dziecko będzie bronić się przed nakładającymi się na siebie problemami i choć na chwilę próbować je odepchnąć. Może to robić w różny sposób. Jedne dzieci, chcąc zwrócić na siebie uwagę, przyjmują rolę błązna w grupie, inne robią wszystkim na złość. Widoczne objawy agresji pojawiają się później i nigdy nie wiadomo, jak długo dziecko będzie znosić stan frustracji. Im dłużej go znosi i lepiej skrywa, tym wybuch agresji jest silniejszy.

Dzieci agresywne sprawiają dużo trudności, zarówno nauczycielom jak i rodzicom. Są one niezdyscyplinowane, naruszają zasady panujące w przedszkolu, negatywnie wpływają na swoich kolegów. Oddziaływania wychowawcze względem dzieci powinny prowadzić do kształtowania osobowości w taki sposób, aby dziecko **umiało nazwać swoje odczucia i świadomie potrafiło hamować agresję**. Należy wyjaśnić dzieciom, że agresja należy do natury każdego człowieka i dzieci także mają prawo ją odczuwać. Ważne jest, jak sobie radzić z takimi uczuciami jak złość oraz jak postępować, kiedy inni wpadają we wściekłość.

Problem agresji to również problem nauczycieli przedszkolnych. Przedszkolak, który rano wkracza do sali i po chwili szuka partnera do walki, nie jest już niczym niezwykłym. Coraz częściej nawet drobne nieporozumienia kończą się rękoczynem, a na pytanie "Dlaczego uderzyłeś?" – słyszymy odpowiedź "Nie wiem".

W dzisiejszych czasach ma to związek także z **oddziaływaniem telewizji**. Dzieci uczą się przez **naśladownictwo** biorąc przykład z bohaterów ulubionych seriali lub kreskówek i nie ma dla nich znaczenia, czy są to osoby żywe czy fikcyjne. Wpływ telewizji na dzieci uzależniony jest

m.in. od stosunku rodziców do tego problemu. Jeżeli rodzice nie ustalają dziecku reguł oglądania TV, nie oglądają jej razem z dzieckiem, nie rozmawiają o oglądanych przez dzieci programach, prawdopodobieństwo ulegania przez dzieci wzorcom prezentowanym przez TV jest większe. **Tak więc wybór programów dla dziecka nie powinien być przypadkowy.**

Dzieci uczą się agresji w domu, w szkole, na ulicy oraz ze środków masowego przekazu. Ludzie zmęczeni trudnościami codziennego życia, zgorzkniali, rozczarowani brakiem perspektyw bywają napięci, skłonni do wybuchów gniewu. Dzieci to widzą, uczą się także, że agresywne zachowanie bywa skuteczne. Dzieci uczą się nie na podstawie naszych słów lecz czynów. Pamiętajmy, że jesteśmy wzorami zachowań dla swoich dzieci!

O tym jak można pomóc dziecku, jakie formy wyładowania agresji możemy mu zaproponować, aby zastąpić te niepożądane, postaramy się przedstawić w kolejnym artykule.

*Autor: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka*