**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 przypływie złości zachowuje się agresywnie? Temat jest warty zastanowienia, gdyż agresja wśród dzieci i młodzieży jest zjawiskiem narastającym, procesem, który zaczyna się od drobnej dokuczliwości i szkodzenia 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 złoszczenie się nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre. 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 bezcenną umiejętnością. Jeśli nie posiądą jej dorośli, to nie naucza 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 odrzucane, 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 osoba 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 błazna 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 objaśnić 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!

**Jak postępować z agresywnym dzieckiem?**

Przedstawiłam mechanizm powstawania zachowań agresywnych oraz emocję, jaką jest złość, która bardzo często doprowadza dziecko do tych właśnie niepożądanych zachowań. Niestety coraz młodsze dzieci przejawiają zachowania agresywne, a zadaniem dorosłych, zarówno w domu jak i w przedszkolu jest wypracowanie takiego systemu, który określa precyzyjne i jasne granice zachowań pożądanych, tak aby dziecko wiedziało, gdzie kończy się przyzwolenie na jego „niegrzeczność”.

System ten powinien być tak skonstruowany, aby jasne było to, że za zachowania pożądane dziecko spotyka nagroda, natomiast zachowania niewłaściwe są nieopłacalne i mogą nie tylko nie przynieść żadnych profitów, a dać odwrotny skutek w postaci takiej czy innej konsekwencji. Jedną z nich może być np. wykluczenie na pewien czas z gry, jeśli kilkakrotnie, mimo upomnień dziecko przeszkadza w zabawie. Innymi sankcjami mogą być również: dodatkowe zadania, zadośćuczynienie za wyrządzoną szkodę, utrata przywilejów, nagana itp. Pod żadnym pozorem nie możemy stosować kar cielesnych, ani tez złościć się, krzyczeć czy poniżać dziecka. Ważne jest to, aby ustalone zasady (najlepiej wspólnie z dzieckiem) były każdorazowo respektowane i w sytuacji wystąpienia niewłaściwego zachowania musimy zawsze odpowiednio zareagować.

Dzieci sprawiające problemy wychowawcze, czy też po prostu te bardziej niegrzeczne, powinny mieć tak organizowany czas, aby miały szansę wykazać się i „wyszaleć” w sposób akceptowalny. Nie chodzi o to, aby stale je pilnować i kontrolować, ale dawać okazję do skutecznego zapełnienia im czasu takimi aktywnościami, które zminimalizują pojawienie się agresji.

Niezależnie od tego zawsze musimy pamiętać, że to my jesteśmy wzorami zachowań dla swoich dzieci. Jeśli sami często krzyczymy, wywołujemy awantury, używamy niecenzuralnych słów, a potem karamy dziecko za to, co sami robimy, utrwalamy wzorzec agresji u naszych dzieci.

**WAŻNE!**
Cokolwiek się wydarzy, absolutnie nie wolno oddać dziecku uderzenia. Jeśli ty wykorzystasz „argument siłowy” przeciwko dziecku, ono odbierze to jako przyzwolenie na takie zachowania. Skoro mówisz „nie wolno bić”, to zdanie odnosi się również do ciebie.

**Jak można pomóc dziecku?**

Dziecko przejawiające agresywne zachowania to często takie dziecko, które woła o pomoc. Jego sytuacja jest trudna, nie potrafi uporać się ze swoimi emocjami, ponieważ nie rozumie ich i nie kontroluje. Dorosły powinien pomóc dziecku w zrozumieniu tych emocji, powinien je nazwać i wytłumaczyć, że każdy ma prawo się złościć, czuć gniew, lęk czy zazdrość. Uczucia pojawiają się niezależnie od nas, jednak okazywanie ich, nie wyrządzając szkody sobie i innym jest umiejętnością, która jest niezwykle ważna przez całe nasze życie. Jeśli dorosły jest tego świadomy i potrafi uczyć tego swoje dziecko, jest na właściwej drodze. Jeśli sam ma problemy z panowaniem nad swoimi uczuciami, powinien szukać wsparcia specjalisty (psychologa, terapeuty, pedagoga).

**Zachowania po stronie rodzica:**

* rodzicielska miłość, akceptacja, rozsądna kontrola i konsekwencja obu rodziców,
* wskazywanie możliwości twórczego rozładowania frustracji – ciekawe formy spędzania czasu wolnego,
* opanowana, przyjazna komunikacja werbalna i niewerbalna,
* powstrzymywanie się od zachowań agresywnych - unikanie wyzwisk, kłamstwa, niekonsekwencji,
* kształtowanie wrażliwości i empatii -  "Myślę, że wiem, co masz na myśli", „Rozumiem, że możesz czuć się w ten sposób” itp.,
* uświadamianie, że wszyscy mają równe prawa,
* konsekwentne, cierpliwe i przyjazne ponawianie koniecznych zakazów,
* dokładne opisywanie, czego  dziecko nie może zrobić i jak nie powinno postępować (często zdarzają się ogólniki „nie wolno”, „nie rób tak”),
* zakazywanie oglądania agresywnych filmów, bajek - poświęcanie dłuższego czasU na rozmowę z dzieckiem, wspólnie z nim dobieranie programów TV i wspólna rozmowa z dzieckiem o przesłaniu takiego programu,
* pokazywanie dziecku, że rozumiemy jego uczucia: „Rozumiem, że zdenerwowało Cię zachowanie kolegi, ale nie pozwolę, byś go uderzył!”,
* konsekwencje wprowadzajmy dopiero wtedy, gdy zarówno my, jak i dziecko jesteśmy spokojni - w ten sposób dziecko dostaje komunikat, że to jego zachowanie jest dyscyplinowane, a nie jego emocje,
* nagradzanie za najdrobniejsze sukcesy dziecka wspólnie spędzonym czasem, pochwałą, np.: „Jesteś mistrzem w sprzątaniu zabawek!”.

W niektórych przypadkach dziecko może potrzebować fizycznego odreagowania złości. Można mu to zapewnić na kilka sposobów, proponując **alternatywne sposoby i formy rozładowania złości**, np.:

* rysowanie; zgniecenie kartki papieru i wyrzucenie jej;
* darcie kartki papieru na małe kawałeczki;
* aktywność ruchowa, np. wojna na kulki, bieganie, skakanie , rzucanie piłką do kosza;
* robienie śmiesznych min;
* prośba o pomoc - aby odwrócić uwagę dziecka i skierować ją na pozytywne emocje;
* ludzik złości, któremu można powiedzieć o swoim zdenerwowaniu;
* ustawienie obok siebie tabliczek nastroju, np. z błyskawicą oznaczającą „uwaga, jestem zły”;

**Kilka sposobów dla dziecka na wyciszenie się:**

* liczenie do 10;
* pomyślenie o czymś przyjemnym;
* kilka głębokich oddechów;
* zrobienie czegoś przyjemnego;
* spokojna muzyka;
* spacer;
* mówienie o swoich uczuciach;
* techniki relaksacyjne.

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