

AGRESJA I PRZEMOC

AGRESJA jest określeniem zachowań prowadzących do wyrządzenia krzywdy, bólu i cierpienia drugiemu człowiekowi. Jest zazwyczaj reakcją na frustrację – na niemożność zaspokojenia jakiejś ważnej potrzeby, jest sposobem wyrażenia złości, obrony swoich granic.

Rozróżniamy:

- **agresję psychiczną** – przezywanie, ubliżanie, obgadywanie, dokuczanie, groźby, przekleństwa, ataki dotyczące pochodzenia i wyglądu, szantażowanie, plotkowanie, izolowanie, rozpowszechnianie informacji w internecie, obraźliwe esemesy, symbolika niewerbalna - robienie uwłaczających min,
- **agresję fizyczną** – najczęściej przybiera formę bezpośrednią: bicie, kopanie, gryzienie, popychanie, plucie, poszturchiwanie, ale także niszczenie przedmiotów.

Agresja przejawiać się może na różne sposoby, które najczęściej można sprowadzić do dwóch kategorii: **agresji czynnej i biernej**.

Agresję czynną bardzo łatwo zidentyfikować, ponieważ nie można jej ukryć. Jej zewnętrzne oznaki to groźby, krzyki, oskarżenia i użycie siły fizycznej. Wyrasta ona często z braku poczucia bezpieczeństwa.

Agresja bierna to próba manipulacji drugą osobą, dokuczanie jej bez ryzykowania otwartego konfliktu. Bierna agresja jest bardziej destrukcyjna od czynnej. Bierny agresor nie daje się złapać na gorącym uczynku, w związku, z czym odsłonięcie działającego u niego mechanizmu zaprzeczania i skłonienie do podjęcia uczciwych negocjacji może okazać się bardzo trudne. Agresją bierną jest także zaniedbanie, izolowanie, unikanie kontaktów.

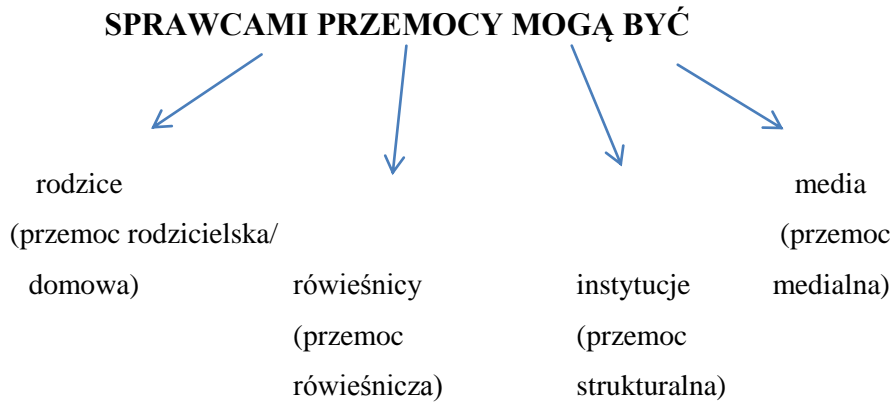
PRZEMOC to zamierzone zachowanie agresywne, w sytuacji kiedy istnieje nierównowaga sił, jedna strona jest zdecydowanie silniejsza a druga słabsza. Relacja przemocowa (ofiara-sprawca) utrwała się i dziecko występuje w niej zawsze w tej samej roli. Agresja osoby dorosłej wobec dziecka, z uwagi na nierównowagę sił, jest więc przemocą.

PRZEMOC

- **Jest intencjonalna** – jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary
- **Siły są nierównomierne**. W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.

- **Narusza prawa i dobra osobiste.** Sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa ofiary. Powoduje cierpienie i ból.

Sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.



Najlepszą metodą przeciwdziałania jest przede wszystkim dobry kontakt z dzieckiem, poświęcenie mu dużo czasu, uwagi i troski.

AGRESJA BYWA KRZYKIEM O POMOC, WALKĄ O AKCEPTACJĘ, ZASPOKOJENIE POTRZEB, ZAPEWNIENIE SOBIE BEZPIECZEŃSTWA – NIE MUSICIE MNIE LUBIĆ, ALE MUSICIE SIĘ MNIE BAĆ.

Jeśli Państwa dziecko zachowuje się agresywnie koniecznie trzeba temu przeciwdziałać.

Najlepszą metodą, poza daniem dobrego przykładu, jest konsekwentne nagradzanie zachowań pozytywnych i karanie agresywnych.

Pamiętajmy, że nieprawidłowe karanie zachowań agresywnych nie tylko ich nie eliminuje, lecz wręcz utrwala agresję.

Oto kilka podstawowych zasad:

1. Unikaj kar fizycznych, nie można eliminować u kogoś zachowań agresywnych, samemu będąc agresywnym.
2. Karanie słowne, perswazyjne, „psychologiczne” wymaga opanowania własnych negatywnych emocji. Nie karz w uniesieniu i zdenerwowaniu, nie obrażaj ani nie poniżaj dziecka. Staraj się zachować spokój ale i stanowczość.
3. Wyciągaj konsekwencje bezpośrednio po przewinieniu. Po dłuższym czasie od chwili

popelnienia zakazanego czynu będą one niczym innym, jak zemstą.

4. Najlepiej jak konsekwencja jest naturalnie lub logicznie związana z przewinieniem. Musi być wówczas zapowiedziana wcześniej (dziecko musi znać zasady i wiedzieć jakie konsekwencje grożą za ich złamanie). Dobrze jest przewidywać zachowanie dziecka i przypomnieć mu o konsekwencjach, tak, żeby dziecko miało wybór, co do rodzaju swojego zachowania i tym samym pozytywnych lub negatywnych jego konsekwencji. Najlepszą konsekwencją natychmiastową jest przerwanie danej aktywności, czasowa izolacja od współtowarzyszy. Jest to wtedy jasny komunikat dla dziecka, że bawić się, przebywać z innymi osobami można jedynie wówczas, kiedy przestrzega się zasad.

Opisana powyżej procedura przerwy w aktywności jest też umożliwieniem dziecku uporania się ze swoimi emocjami – w samotności – jeśli tego potrzebuje lub w obecności osoby dorosłej, żeby czuło się bezpiecznie. Konsekwencje zachowań mogą być naturalne – wynikające z wyrządzonej szkody, krzywdy: osobiste przeprosiny, zadośćuczynienie wyrządzonej krzywdzie, naprawa zniszczonej rzeczy lub zwrot pieniędzy z własnego kieszonkowego itp. Nie zawsze damy radę wyciągnąć naturalne konsekwencje i wówczas sięgamy po odbieranie nadanych przywilejów (bajki, używanie komputera, późniejszy godziny snu, zabawy z kolegami itp.). Ważne jest, aby przywileje te miały dla dziecka znaczenie a ich czasowe odebranie było przez dziecko odczuwane jako przykre.

5. Pamiętaj, że karaniu i nagradzaniu zachowań Twojego dziecka musi towarzyszyć żelazna konsekwencja! To trudne. Wyciąganie konsekwencji z zachowań negatywnych jest często dla rodziców bolesne lub wręcz nie do wytrzymania i często na widok łez dziecka ulegamy mówiąc np. „No, tym razem ci wybaczę, ale już następnym...” Jeśli mamy skłonność do ulegania nasze dziecko szybko zrozumie, że może bezkarnie krzywdzić innych i znajdzie skuteczne sposoby, aby nas później „zmiękczyć”. Jeśli zastosujemy się do czterech poprzednich punktów to możemy być pewni, że płacz i chwilowe cierpienie dziecka, które pomimo wiedzy o konsekwencjach, dopuściło się zachowania agresywnego, będzie dla niego budujące – dowie się, że pewne zasady są żelazne, i że nie stosowanie się do nich zawsze przynosi nieprzyjemne konsekwencje.

Pamiętajmy też, aby zapowiedziane konsekwencje były wykonalne (kiedy powiemy dziecku: „Jeśli jeszcze raz podniesiesz na mnie rękę to już nigdy się do ciebie nie odezwę” lub: „Jeśli uderzysz Jasia to więcej się z nim nie spotkasz” wpadniemy w pułapkę niewykonalności (nie jesteśmy w stanie nie odezwać się już nigdy do swojego dziecka lub na zawsze zabronić mu kontaktów z kolegą), i tym samym będziemy niekonsekwentni.

6. Karząc dziecko za zachowania agresywne, równocześnie dostrzegaj i nagradzaj

różnorodne pozytywne zachowania dziecka, zwłaszcza wszelkie przejawy życzliwości wobec innych, pomoc, współpracę, dostrzeganie cudzych potrzeb. Podpowiadaj także nieagresywne sposoby poradzenia sobie z przeżywaną przez dziecko złością. Podkreślaj, że ma prawo przeżywać złość, jednak nie ma prawa w taki sposób jej okazywać. Pokaż, że rozumiesz i szanujesz jego uczucia.

7. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co czuje w różnych sytuacjach, co czuje sam i co mogą czuć inni ludzie. Tłumacz zależności między tym jak traktujemy innych a tym jak oni traktują nas. Ucz empatii, nagradzaj życzliwość i troskę.

WAŻNE JEST ABY OD POCZĄTKU UCZYĆ DZIECI, ŻE KAŻDY MA PRAWO BYĆ SŁABSZY, NIE UMIEĆ SIĘ PREZCIWSTAWIĆ I BRONIĆ. MOŻE SIĘ ROZPŁAKAĆ W TRUDNEJ DLA SIEBIE SYTUACJI. ALE NIKT NIE MA PRAWA UŻYWAĆ W STOSUNKU DO NIEGO PRZEMOCY.

Jeśli pojawiły się problemy z agresją:

- Rzeczowo i zrozumiale przedstaw dziecku zakres jego obowiązków oraz kary jakie zastosujesz za ich niewypełnienie i konsekwentnie przestrzegaj ich wypełniania!
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem w cztery oczy o jego niepowodzeniach i problemach, unikaj krytykowania go w obecności innych ludzi, znajdź czas na rozmowę!
- Pozwól swojemu dziecku wyładować nagromadzoną energię w pozytywny sposób – np. uprawianie sportu (pływanie, jazda na rowerze itp.), jeśli ma ochotę się wypłakać pozwól mu na to.

Warto pamiętać, że agresji się uczymy. Ponieważ nabywanie wzorców zachowania agresywnego w dużej mierze odbywa się przez naśladownictwo – przede wszystkim zachowań z najbliższego otoczenia, zachęcamy Państwa do refleksji nad tym, czy zachowania agresywne Państwa dziecka nie mają swego źródła w rodzinie.

1. Zastanów się, w jaki sposób Ty rozwiązujesz konflikty w rodzinie – w sposób konstruktywny (rzeczowa argumentacja, rozmowa, perswazja), czy też sam reagujesz agresywnie (awantury, krzyki, stosowanie przymusu)? Pamiętaj, że dzieci obserwują swoich rodziców i uczą się od nich. W jaki sposób rozwiązujesz konflikty ze swoim dzieckiem? Czy zakazując mu czegoś wyjaśniasz spokojnie i rzeczowo dlaczego nie powinno tego robić? Aby dziecko przestrzegało Twoich zasad musi rozumieć dlaczego są dla niego dobre. Pamiętaj, że agresja rodzi agresję. Czasem sami chętnie uciekamy się do klapsów, tłumacząc, że nic innego nie skutkuje. Przekazujemy tym samym naszym dzieciom informację: *Kiedy nie wiesz*

już, co robić, czujesz się bezsilny – bij! Pamiętajmy, że bijąc, wyzywając lub ośmieszając własne dziecko – stosujemy przemoc (dziecko jest słabsze od nas a my to wykorzystujemy), a ofiara przemocy bardzo często sama się do niej ucieknie w sytuacji, gdy znajdzie słabszego od siebie.

Często nie dostrzegamy nawet, że stosujemy przemoc psychiczną – ona nie zostawia śladów w postaci siniaków czy otarć naskórka, ale bywa niezwykle niszcząca dla bezbronnego wobec niej dziecka – wywołuje strach, obawę, przerażenie, poczucie niesprawiedliwości, krzywdy, osamotnienia, poczucie winy. Zastanówmy się, czy nie straszymy naszego dziecka np. zabraniami przez „dziada” lub wyrzuceniem z domu, czy nie posługujemy się krzykiem, nie wyszydzamy... Zdarza się, że maltretujemy psychicznie swoje dzieci niezwykle rygorystycznym czy pedantycznym (dla dobra dziecka oczywiście- niech się nauczy porządku), stosujemy szantaż emocjonalny mówiąc dziecku, że to z powodu jego zachowania rozpadła się rodzina, że „mamusię tak bardzo boli serce” lub „przez ciebie umrę, wykończę się”... itp. Wobec takich zachowań dziecko jest całkowicie bezbronne.

2. Czy wiesz, że agresja może rodzić się z lęku i poczucia niższości? Zastanów się czy Twoje dziecko czuje się kochane i szanowane przez swoją rodzinę? Pamiętaj, że aby się tak czuło musisz okazywać mu jak najwięcej zainteresowania i pomocy w walce z jego słabościami.

3. Ile czasu dziennie poświęcasz swojemu dziecku? Czy masz czas na spokojną, życzliwą rozmowę z nim? Czy dziecko może liczyć na Twoją pomoc? W jak bliskim kontakcie jesteś ze swoim dzieckiem – czy wiesz jakich ma kolegów, czym się interesuje, jak spędza wolny czas? Pamiętaj, że słaby związek uczuciowy z dzieckiem, brak zainteresowania jego sprawami i brak czasu dla niego jest jedną z głównych przyczyn poczucia izolacji i osamotnienia, które powodują agresję oraz przynależność do różnych grup młodzieżowych.

4. Czy nie masz zbyt wygórowanych wymagań w stosunku do swojego dziecka?

Jak reagujesz na jego niepowodzenia? Pamiętaj, że nie wszyscy mamy równe możliwości we wszystkich dziedzinach. Doceniaj jego wkład pracy i wysiłek. Jeśli ma problemy z nauką zorganizuj pomoc i zrezygnuj z nadmiernej ilości zajęć dodatkowych i kółek zainteresowań. Pamiętaj, że dziecko które pomimo swoich wysiłków nie może spełnić oczekiwań rodziców buntuje się i zachowuje agresywnie – często przenosząc swoją złość na słabszych!

5. Jaki styl życia prowadzi Twoje dziecko? Czy w Waszej rodzinie jest czas na wspólne zabawy i rozmowy? Czy starasz się ograniczyć wpływ negatywnych wzorców z otoczenia na Twoje dziecko? Czy dbasz o to by nie oglądało brutalnych filmów i nie spędzało wielu godzin przed komputerem, grając w pełne przemocy gry, czy wyrabiasz w nim krytyczny stosunek

do reklam propagujących wyłącznie konsumpcyjny styl życia? Czy dziecko zdaje sobie sprawę, że świat fikcji przedstawiony w filmach różni się od rzeczywistego i jakie są tego konsekwencje?

6. Czy uczysz swoje dziecko tolerancji i poszanowania dla innych i czy sam udowadniasz to swoim zachowaniem? Nie poniżaj innych ludzi jeśli nie chcesz by dziecko Cię naśladowało. Zastanów się, jaki wzór dajesz swojemu dziecku- pamiętaj, że jeśli wciąż jesteś zajęty pracą i nie masz dla niego czasu, dziecko stwierdzi, że w życiu liczą się tylko dobra materialne i będzie je chciało mieć za wszelką cenę. Może się nie zawahać przed użyciem siły lub agresji.

Jeśli Państwa dziecko przejawia zachowania agresywne, z którymi nie potraficie sobie Państwo poradzić, znajdźcie czas, by skorzystać z pomocy pedagoga lub psychologa. Im wcześniej zaczniecie Państwo szukać sposobów przeciwdziałania agresji, tym większe szanse na sukces.