AGRESJA U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Czym jest agresja?

Według J. Ranschburga agresja to "zamierzone działanie – w formie otwartej lub symbolicznej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty lub bólu". Agresja to nieprawidłowo wykorzystana energia. To ekspresja złości przeciwko komuś lub czemuś. Agresja dla dziecka to bardzo często mobilizacja do działania, zebranie sił do ochrony samego siebie i następstwo nieradzenia sobie z emocjami, pozwalające regulować napięcie.

Duży wpływ na zachowanie dziecka ma kształtująca się w jego mózgu kora mózgowa przedczołowa, która osiąga pełną dojrzałość dopiero po 25 r.ż. człowieka. Odpowiada ona za umiejętność planowania działań, koncentrację, motywację, kontrolę zachowania oraz pomaga w odróżnieniu dobra od zła. Dzieci w wieku przedszkolnym są na początkowym etapie rozwijania się kory mózgowej, dlatego też mogą mieć znaczne trudności w powstrzymaniu zachowań impulsywnych. Aby kora mózgowa dziecka mogła dojrzeć potrzebuje "wsparcia".

Co stymuluje korę przedczołową dziecka?

- rozwiązywanie zagadek, rebusów
- nauka języków obcych
- zadania matematyczno-logiczne
- uprawianie sportu/ruch
- czytanie książek

Co obniża jakość działania mózgu?:

- oglądanie telewizji, korzystanie z tabletu/telefonu/gier komputerowych
- mało ambitne działania intelektualne
- stres
- złe odżywianie
- brak ruchu

Dlaczego dziecko przejawia zachowania agresywne?

- nadmiar bodźców np. hałas
- pobudzenie po obejrzeniu bajki
- odczuwa duże zmęczenie
- udział w nowej, stresującej sytuacji
- brak bliskości/czasu od rodzica (trudności z okazaniem tej potrzeby)
- trudności z integracją sensoryczną
- trudności w określeniu swojej siły
- naśladowanie kogoś
- nierozwiązane, narastające konflikty z innymi
- sprawdzanie w jaki sposób może wpływać na świat i osoby bliskie
- sprawdzanie reakcji bliskich (mówienie np. "jesteś głupia")
- brak jakiejś umiejętności (np. zaproszenia innych do wspólnej zabawy, zakomunikowania czegoś)

Bardzo duży wpływ na zachowania agresywne dzieci mają negatywne wzorce płynące z mediów: telewizji, reklam, Internetu i gier komputerowych. Bajki i filmy dla dzieci bardzo często zawierają przemoc i nieodpowiednie słownictwo. Gry komputerowe wpływają negatywnie na psychikę dziecka, bardzo często pobudzając do zachowań agresywnych. Przyczyną pojawiania się zachowań agresywnych jest również chęć zaimponowania rówieśnikom.

Czego warto nauczyć dziecka, które wykazuje zachowania agresywne?

- umiejętności radzenia sobie z emocjami
- rozwiązywania nieporozumień bez używania agresji
- umiejętności komunikowania swoich potrzeb
- technik relaksacyjnych, samokontroli

Co zrobić gdy przyjdzie złość?

1. Warto omówić z dzieckiem sytuacje, podczas których pojawia się złość, zdenerwowanie, np. zabranie przez inne dziecko zabawki, "brzydkie" słowa skierowane w jego stronę. Wtedy możemy ustalić z dzieckiem sygnał, który będzie oznaczał pojawienie się niechcianych emocji.
2. Omówmy z dzieckiem przykład nowego zachowania np. "Zatrzymaj się". Gdy dziecko zatrzyma się, nadal będzie czuło złość, ale będzie wiedziało, że za chwilę wspólnie spróbujemy rozwiązać problem.
3. Zaproponujmy dziecku sposoby na uwolnienie złości. Zatańczmy do ulubionych piosenek, stwórzmy wspólnie tor przeszkód. Złość to również fizyczne doznanie dlatego najlepszym sposobem na jej rozładowanie jest ruch.
4. Utrwalajmy ten schemat z piosenką/rymowanką:

"Gdy przyjdzie złość,

to się zatrzymuję i

w dzikim tańcu szybko rozładuję."

METODA OAZY

OCHRONA- Podejdź do dziecka, nawiąż z nim kontakt wzrokowy i zapewnij mu bezpieczeństwo np. przechodząc z nim tam gdzie jest spokojnie. Możesz położyć dziecku rękę na ramieniu bądź objąć je (NIE RÓB TEGO gdy dziecko źle reaguje na dotyk)

AKCJA „STOP"- Komunikujemy dziecku, że jego zachowanie nam się nie podoba, mówiąc np.: "STOP, nie zgadzam się na bicie mnie" - mówimy krótko(!), spokojnie i stanowczo. Nie robimy długich wywodów, nie wchodzimy z dzieckiem w dyskusję i tłumaczenia, które mogą ponownie wprowadzać dziecko w stan zagrożenia i agresję

ZJEDNOCZENIE- Nazwij stan w jakim znajduje się dziecko i okaż mu zrozumienie, mówiąc np.:

"Widzę, że nie lubisz kiedy...",

"Chyba się wystraszyłeś...widzę to"

"Rety jak rzucasz tą maskotką, to musi być ogromna złość"

"Jestem przy Tobie, zaraz twoje nogi i ręce się uspokoją" (przytul dziecko jeśli tego chce)

"Kiedy mnie będziesz potrzebować to czekam na ciebie"

"Gdybyś chciał, to jestem obok"

<u>Przez takie działanie nie przyzwalamy na złe zachowanie, a dajemy dziecku zrozumienie.</u>

W następnym kroku przypominamy dziecku zasadę (!) - "Widzę, że jesteś zły, ale nie zgadzam się na bicie".

ANTIDOTUM- Kiedy emocje dziecka trochę opadną możemy wspólnie z nim poszukać rozwiązania

np.: "Kiedy jesteś tak zły, że masz ochotę czymś rzucać możesz wziąć kartkę papieru, zgnieść ją i rzucić. To jest bezpieczniejsze".

"Kiedy masz ochotę kogoś uderzyć, możesz wziąć i uderzać w swoją poduszkę".

ĆWICZENIA SAMOREGULACJI, ĆWICZENIA SAMOKONTROLI

Nauka świadomego oddychania podczas wspólnych zabaw np. zabawa "KAKAO" - składamy dłonie i prosimy dziecko by wyobraziło sobie że mamy w nich kakao. Zachęcamy by powąchało jak pachnie..., a następnie mówimy dziecku, że jest ono bardzo gorące i żeby się go napić musimy go najpierw ostudzić.. (dziecko dmucha na dłonie)

Zabawy ruchowe z zatrzymywaniem (np. zatrzymywanie się dziecka na przerwę w muzyce)

"Kącik złości" - stworzenie z dzieckiem kącika, w którym znajdą się przedmioty pozwalające mu na rozładowanie złości np. poduszka, gniotki, kartka z odbitymi stopami do "wytuptania złości", "słoik spokoju" z brokatem

"Przyjaciel gniotek"- wykonanie z dzieckiem gniotka, który będzie pomagał dziecku wyładować emocje -> wsypanie do balona mąki ziemniaczanej, wspólne ozdobienie "gniotka" , do którego dziecko może sięgać w sytuacjach zdenerwowania.

mgr Dominika Michalik

mgr Agata Gaweł

BIBLIOGRAFIA:

Ranschburg J., Lęk, gniew i agresja, Warszawa 1989

Chartanowicz A., "Gdy przyjdzie złośc", Bliżej Przedszkola -XI.2019

"Krzyki, bicie i brzydkie słowa - czyli jak radzić sobie z dziecięcą agresją?" - webinar Aleksandry Belta – Iwacz