

AGRESJA

przyczyny i sposoby radzenia

psycholog
Ewelina Biłas

AGRESJA – „napaść”

- W psychologii jest to określenie zachowania intencjonalnego i ukierunkowanego na zewnątrz lub wewnątrz, mającego na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej.

„ROLA”

- Ofiary agresji
- Sprawcy agresji

Przejawy agresji:

- Wulgaryzmy,
- Obrażanie kogoś,
- Bicie,
- Kopanie,
- Szarpanie,
- Wyśmiewanie,
- Plucie,
- Bicie z użyciem narzędzi (noże, cyrkle, długopisy itp.),
- Autoagresja – skierowana na siebie (samookaleczenia, samobójstwa, bicie samego siebie, anoreksja, bulimia itp.),
- Podejmowanie zachowań ryzykownych, zagrażających życiu.

Agresja skierowana:

- Do rówieśników (np. szkoła, podwórko, Internet)
- Do osób bliskich (np. rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, rodzina)
- Do siebie

Przyczyny agresji:

- Stres, frustracja potrzeb (brak poczucia bezpieczeństwa, brak spokoju, odpoczynku itp.),
- Niepowodzenia w szkole,
- Traumatyczne wydarzenia w domu (np. przemoc, molestowanie seksualne, śmierć osoby bliskiej, choroba, ubóstwo itp.),
- Nieumiejętność poradzenia sobie z emocjami,
- W celu osiągnięcia jakiegoś celu (np. wymuszenie na rodzicach),
- Dostęp do treści o tematyce agresywnej,
- Agresja w odpowiedzi na agresję,
- Utrwalony schemat wychowania (np. przyzwolenie na agresywne zachowania dziecka).

Jak radzić sobie z agresją u dziecka?

- Ograniczać treści o tematyce agresywnej („znieczulica”),
- W sytuacji agresji dziecka, odizolować go (np. na krzeselko, aby przemyślało swoje zachowanie),
- Rozmawiać z dzieckiem jedynie gdy uspokoi emocje,
- Kara jako odebranie dziecku przywileju (np. telefon, komputer, słodycze, zabawki, wychodzenie na podwórko, na trening itp.),
- Złapać dziecko za rękę, patrząc w oczy (ważny jest kontakt wzrokowy) powiedzieć stanowczo: „nie wolno!!!”,
- Nie obracać agresji w żart, powiedzieć spokojnie i stanowczo, że nie powinno się tak zachowywać,

Jak radzić sobie z agresją u dziecka? – cd.

- Wyznaczyć zasady obowiązujące w domu, być konsekwentnym i przywoływać je,
- Odwoływać się do empatii (wczuwania się w emocje innych),
- Pomagać w nazywaniu emocji w trudnych sytuacjach,
- Pokaż dziecku jak może odreagować złość (np. podrzeć kartkę, rzucić poduszką w łóżko, krzyczeć do poduszki, zgniatać kartki, zmazać kredkami kartkę itp.),
- Gdy Ty jesteś agresywny, przyznaj się do tego, przeproś, jeśli uderzyłeś (nie można mówić: „nie wolno nikogo bić” samemu bijąc).

Co jest ważne:

- Rozmawiaj z dzieckiem,
 - Bądź przykładem,
 - Interesuj się sprawami swojego dziecka,
 - Bądź wsparciem dla dziecka,
 - Okazuj dziecku uczucia, mów co do niego czujesz,
 - Przytulaj, bądź blisko.
-
- Wtedy dziecko będzie „wyposażone” w takie zasoby, że nie będzie potrzebowało agresji, aby coś uzyskać w życiu.

Co jest ważne: cd.

- Dziecko musi się zorientować, że bardziej „opłaca mu się” zachowywać tak, jak tego chcą rodzice.

W przeciwnym razie – traci.

- Przede wszystkim należy reagować na przejawy agresji u dziecka. Nie można być biernym, aby nie było za późno w przyszłości.

Dziękuję za uwagę.