

Agresja nie jest nowym zjawiskiem. Doświadczamy jej niemal codziennie. Dotyka osób będących w różnym wieku, reprezentujących różne wykształcenie czy status społeczny. Wydaje się, że wobec jej wszechobecnego charakteru jesteśmy często bezbronni, nie możemy zabezpieczyć się na wypadek zetknięcia się z jej objawami. Jedynie we wczesnym dzieciństwie, możemy umiejętnie kierować jej przebiegiem, a nawet ograniczyć jej wybuchy. Wpływ osób dorosłych na przebieg procesów hamowania agresywnych zachowań małego dziecka, stanowi bazę dla umiejętności radzenia sobie z nią w okresie dojrzewania, a wreszcie w dorosłym życiu.

Czym jest agresja?

„W pedagogice pojęciu „agresywności” przypisuje się najczęściej wybuchy złości, które przebiegają bez jakichkolwiek zahamowań i granic wobec siebie samego i innych oraz stosunku do przedmiotów”. (Andrea Erkert)

Agresja może przybierać formę:

- werbalną - np. ułóżanie, przezywanie, wyśmiewanie, grożenie, ośmieszanie, namawianie się, szantaż, obrażanie. Jest skierowana przeciwko drugiej osobie i ma na celu wzbudzenie w niej poczucia zagrożenia, odrzucenia czy wyizolowania jej z grupy;
- fizyczną – przejawia się w fizycznym ataku na drugą osobę lub jej własność (bicie, kopanie, plucie, popychanie, zadawanie ran czy niszczenie własności).
- pośrednią lub agresję ciała – jest formą wywoływania agresji u innych, poprzez świadome ignorowanie, wyraźne sygnalizowanie antypatii oraz wzbranianie się przed społecznym kontaktem;
- relacji – polega na osłabieniu stosunków ofiary agresji z rówieśnikami w zakresie odczuwania społecznej przynależności i akceptacji poprzez negatywne wypowiedzi bezpośrednio do ofiary, lub też pośrednio o niej.

Najczęściej występuje agresja werbalna, która stanowi ponad pięćdziesiąt procent przypadków agresji w wieku przedszkolnym. Agresja fizyczna choć jest najbardziej widocznym wariantem agresji i wzbudzającym powszechną sensację, rzadziej występuje w codzienności przedszkolnej.

Agresja może mieć przebieg *dyskretny i cichy*, ale jej skutki są równie bolesne, kiedy to jedna z osób zostaje urażona, obrażona, rozczarowana czy zraniona przez jedno lub kilkoro dzieci. Polega na braku możliwości włączenia się do rozmowy, współdziałania, osiągnięcia czegoś, obrony swojej pozycji. Wszystko to należy do pośredniej albo cichej agresji. Cicha agresja może przebiegać w sposób niezauważalny i najczęściej jest stosowana przez dzieci, które zdają sobie sprawę, że nie wygrają walki na słowa, czy pięści.

Jakie są źródła agresji?

Uważa się, że przyczyny agresji tkwią we współwystępowaniu kilku czynników:

- środowiska rodzinnego,
- właściwości dziecka (głównie temperamentalne),
- cech grupy rówieśniczej, środowiska przedszkolnego
- wzorów kulturowych dotyczących przemocy, prezentowanych np. w telewizji.

Dzieci bezustannie zbierają doświadczenia związane z agresją. Widzą agresywne zachowanie u innych osób zarówno w realnym życiu jak i w filmie, albo są ofiarami agresji dorosłych, często najbliższych. Ten bagaż doświadczeń uczy kiedy zachowanie agresywne jest opłacalne, na ile może przekroczyć dobre zachowanie bez ryzyka konsekwencji. **Agresywne reakcje dzieci mogą być wynikiem braku umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Mówimy wówczas o impulsywnych reakcjach agresywnych.** Brak umiejętności społecznych oraz niski poziom inteligencji emocjonalnej, powoduje reakcje agresywne dziecka wobec jego bezradności w sytuacji konfliktu, obrony własnych potrzeb lub braku umiejętności wyrażenia ich. Nie można mówić wówczas o celowym działaniu agresywnym, gdyż ma ono charakter reakcji behawioralnej (bodziec-reakcja), w której dziecko nie zdaje sobie sprawy z własnych emocji i reakcji lub też dopiero po wybuchu agresji dostrzega jej skutki. Czynnikiem wywołującym złość jest poczucie zagrożenia. Zagrożenie może sygnalizować nie tylko bezpośrednia groźba ataku fizycznego, ale również co zdarza się częściej symboliczne naruszenie poczucia godności własnej: niesprawiedliwe lub grubiańskie potraktowanie nas przez kogoś, obraza albo poniżenie.

Umiejętność opanowania agresji, wymaga sprawności w zakresie określania własnego stanu emocjonalnego i dokonywania odpowiedniej korekty przez hamowanie impulsywnej reakcji. Dla dziecka stanowi to niezwykle trudne zadanie, gdyż musi ono poznać różne stany emocjonalne towarzyszące agresji, nauczyć się rozpoznawać je u siebie i co najważniejsze oraz najtrudniejsze panować nad nimi, i reakcjami im towarzyszącymi. Jest to długi proces warunkowany indywidualnymi cechami temperamentalnymi. Ważnym czynnikiem wspomagającym proces opanowania agresywnych zachowań jest jakość środowiska społecznego (rodziny, grupy rówieśniczej, przedszkola)

Problem wychowawczy dla nauczyciela przedszkola stanowią dzieci, które agresję stosują w sposób nawykowy lub u których rozwinęła się motywacja do szkodenia innym. Często pojedyncze dzieci, brutalne i trudne do kontrolowania zajmują czas nauczyciela i dominują działania wychowawcze sprowadzając je do skupienia uwagi na trudnym wychowanku. Agresywność przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Dzieci awanturnicy w okresie dorosłości sprawiali, że życie rodzinne stawało się szkołą agresji. Rodzice dostarczali dzieciom barwnych i pełnych brutalnej przemocy przykładów agresywności wytyczając tym samym drogę rozwoju emocjonalnego dzieci.

Nie ma jednej skutecznej metody eliminowania agresywnego zachowania. Każde z dzieci przejawiających agresję w zachowaniu, wymaga indywidualnej strategii, programu, metody dostosowanej do potrzeb samego dziecka. Jednak w codziennym kontakcie z wychowankami można przedsięwziąć pewne działania, które zapobiegają agresji, a nawet sprzyjać będą jej wyciszaniu.

Rady dla wychowawców jak eliminować agresywne zachowania dziecka przedszkolnego:

1. Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym. Nie reaguj na dąsanie się, napady złości, wymuszanie – nie kupuj dziecku czegoś wbrew sobie, bo wstydzisz się w sklepie jego reakcji na twoją odmowę, jeśli dziecko skarży się na inne dziecko w przedszkolu, nie pochwalaj tego, ale pomyślcie wspólnie, co można zrobić, by zmienić tę sytuację.
2. Często rozmawiaj o uczuciach. Zadawaj pytania: Co czujesz? Jak sądzisz, co czuje druga osoba? – młodszemu dziecku zaproponuj, niech narysuje to, co czuje, ucz słów określających stany emocjonalne, mów o swojej radości, złości, smutku.
3. Nie myl radzenia sobie z uczuciami z ich wypieraniem przez dzieci. Wypieranie to jeden z mechanizmów obronnych pojawiający się w trudnej dla nas sytuacji, świadczy o nieprawidłowościach, radzenia sobie z uczuciami to umiejętność rozpoznawania uczuć i ich odpowiedniego wyrażania.
4. Pamiętaj: emocjom nigdy nie należy zaprzeczać! Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie – zamiast słuchać jednym uchem, akceptuj uczucia słowami: „Mmm, rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre. Nigdy - nawet w najlepszej wierze – nie mów – nieładnie wyglądasz jak się złościś, nie bądź smutny, to głupstwo, nie płacz.
5. Ucz, jak radzić sobie z porażką. Pomóż przeanalizować niepowodzenie, pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, by uniknąć porażki, kto może w tym pomóc, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów.
6. Ucz słuchania. Od najmłodszych lat pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.
7. Pokazuj różne punkty widzenia – patrzenie na świat oczami innych jest jedną z cech wysokiej inteligencji emocjonalnej. Dobrym ćwiczeniem, na przykład w razie konfliktu między dziećmi, jest pytanie - co czułbyś i myślał, gdybyś był Jackiem, Asią, a nie sobą? Czytając bajki, oglądając telewizję, zadawaj pytania: co czuli bohaterowie, skąd dziecko to wie, czy czułby to samo, dlaczego.
8. Dziel się swoimi uczuciami. Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do łez, gdy dziecko pyta, czy coś się stało, lepiej powiedzieć: tak, jestem smutna, jest mi przykro, zamiast: nic się nie stało; jak najczęściej mów o swoich uczuciach – jestem wesoły, złości mnie to, zawstydzilem się...
9. Opisuj zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu. Okłamałeś mnie, trudno będzie mi teraz ci zaufać – zamiast zdania – jesteś kłamcą; źle zrobiłeś – zamiast – jesteś głupi.
10. Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów. Niech dziecko wie, że czasami trudno odkryć czyjeś uczucia i można się pomylić, pokazuj, że nagromadzona złość przeciwko koleżce może skończyć się agresją.
11. Chwal jak najczęściej. Średnio dziecko słyszy około 50 negatywnych uwag dziennie – „nie rób”, „nie wolno”, „zostaw”, itp., a tylko pięć uwag pozytywnych. Chwalenie ma magiczną moc, bo jest dla dziecka komunikatem, co zrobiło dobrze (co warto powtarzać), najlepiej opisz, za co dziecko zasłużyło na pochwałę.
12. Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka, unikaj natomiast stosowania kar. Kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem. Jeśli zaś spotyka się tylko z karą, uczy się, że to dorośli kontrolują sytuację i podejmują decyzje.

Strategia negocjacji nauczyciela wobec agresji dziecka

Czasem korzystne może być niezwracanie uwagi na dziecko, które ma atak złości. Uczy się ono w ten sposób, że nieodpowiedzialne zachowanie jest nieskuteczne dla osiągnięcia zamierzonego celu.

1. Interweniować gdy dzieci się biją i wyznaczyć wyraźne granice.
2. Zachować spokój i opanowanie wobec szarpiących się dzieci.
3. Gdy negatywne emocje opadną przeprowadzić wyjaśniającą rozmowę bez kazań, wyrzutów, obarczania winą kogokolwiek.
4. Wyjaśnić dzieciom dlaczego potępiamy takie zachowanie.
5. Nie bójmy się mówić o naszych myślach i obawach.
6. Dajmy do zrozumienia, że jednoznacznie stajemy po stronie ofiary konfliktu, nie wywołując wyrzutów sumienia.
7. Dajmy szansę samodzielnie naprawić błąd zamiast zasypywać dzieci gradem, wyrzutów, uwag i porad wypowiedzianych w dobrej wierze.
8. Zamiast karać, pozwól ponieść konsekwencje złego zachowania.
9. Zaistniałe zdarzenie potraktować refleksyjnie i po pewnym czasie skorygować czy uzupełnić zaproponowane pomysły.
10. Obdarzyć dziecko zaufaniem, docenić każde nawet najmniejsze i krótkotrwałe zmiany w zachowaniu.

-

Warto pamiętać, że:

- Każde zachowanie dorosłego wobec dziecka jest wzorem, jaki ono naśladuje;
- Jeżeli chcemy wykluczyć określone zachowanie, nie należy się na nim koncentrować, natomiast jeżeli chcemy wzmocnić jakieś zachowanie powinniśmy je zauważyć i mówić o nim;
- Lepiej udawać, że nie słyszymy niegrzecznego odzywania się do dorosłego, odwrócić się, gdy dziecko robi coś, co nam się nie podoba, a gdy jest to niemożliwe lepiej jest powiedzieć po prostu „nie podoba mi się twoje zachowanie”, niż własnym zachowaniem agresywnym wzmocniać reakcje dziecka.
- Każde dziecko chce być pozytywnie oceniane i jeśli zobaczy, zacznie powtarzać to po to, aby zasłużyć na pozytywną ocenę dorosłych.

-

Pamiętajmy o tym, że:

„Dzieci, które mają dużo powodów do śmiechu, potrafią lepiej odreagować agresję”

Metody wyciszania agresji do zastosowania w przedszkolu

-

Dzieci często bywają sfrustrowane i miewają napady złości skierowane przeciw innym dzieciom, a także dorosłym. Zamiast okazywać to krzykiem, biciem i kopaniem innych albo rozrzucaniem przedmiotów, mogą odreagować swoje uczucia poprzez tłuczenie gliny, jej wałkowanie, ugniatanie, malowanie z rozmachem na dużym arkuszu papieru. W ten sposób intensywność uczuć dziecka stopniowo maleje, a coraz bardziej zaczyna go pochłaniać sama praca. Zabawa tematyczna zaspokaja potrzebę przynależności do grupy zwiększając poczucie bezpieczeństwa. Pomaga ona dziecku w znalezieniu wyjścia z trudnej sytuacji, gdy spotka się z zachowaniem, które stanowi najczęściej przyczynę zachowań agresywnych, mianowicie z wyśmiewaniem, przezwiskami, lekceważeniem, niegrzecznością.

W celu zminimalizowania i przezwyciężania złości i agresji u dzieci należy stosować:

- zabawy i ćwiczenia interakcyjne, głównie takie, w których nie ma zwycięstwa i przegranej, nie ma więc w nich miejsca na rywalizację i psychiczne napięcie.

Zabawom i ćwiczeniom interakcyjnym można przypisać szczególne cele:

- dostrzeganie i wyrażanie agresywnych odczuć
- rozpoznawanie elementów wyzwalających w nas złość i agresję
- lepsze zrozumienie siebie samego i innych ludzi
- opanowanie agresji i wściekłości, a także ich przezwyciężanie
- budowanie poczucia wartości samego siebie i silnej tożsamości
- nawiązywanie nie agresywnych kontaktów
- pokojowe rozwiązywanie konfliktów

Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne

- „Ćwiczenia typu „z” czyli tzw. reakcja opiekuńcza, w której jeden partner aktywnie wspiera biernego, pomaga i opiekuje się nim. W praktyce odbywa się to poprzez różnego typu obejmowanie, kołysanie, tulenie i noszenie.
- „Ćwiczenia typu „razem”, (zabaw relacyjnych) w parach, małych lub większych grupkach. Oparte głównie na przenoszeniu ciężaru ciała z jednej osoby na drugą. Ćwiczenia te zmuszają dodatkowo do nawiązania kontaktu wzrokowego, pozwalają uświadomić sobie emocje i kontrolować zachowanie, a także zrozumieć potrzeby partnera.
- „Ćwiczenia typu „przeciw”, których ogólnym założeniem jest uświadomienie własnej siły bez użycia agresji i wypróbowanie jej „przeciw” sile partnera. Taka zabawa wiąże się z rozwojem samokontroli i pozytywnego myślenia o drugim człowieku, a także z odpowiedzialnością za użycie własnej siły. Do tego rodzaju ćwiczeń należą wszelkie zabawy związane z mocowaniem, przygniataniem i siłowaniem się.

Dzięki metodzie Ruchu Rozwijającego możliwa jest realizacja następujących potrzeb:

- poczucia bezpieczeństwa;
- rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia;
- akceptacja samego siebie;
- bliskiego kontaktu z innymi ludźmi;
- poczucia siły i własnej wartości;
- zaufania do siebie i innych;
- mobilizacji do pokonywania trudności, do sprawdzania się w trudnej sytuacji;
- doznawania przyjemności, radości zabawy;

Muzykoterapia

Warto zwrócić uwagę na to, iż sfera emocjonalna jest tą sferą, na którą muzyka oddziałuje szczególnie intensywnie. Wpływ muzyki na sferę emocjonalną jest faktem niezaprzeczalnym, potwierdzonym w badaniach fizjologów. Muzyka może powodować np. aktywizowanie i wyzwalanie emocjonalnych procesów. Zastosowanie odpowiednio dobranej muzyki może spowodować odreagowanie uczuć agresywnych.

Terapia baśnią

Wartość terapeutyczna baśni:

- a) Baśń dostarcza określonego ideału, stanowi kryterium dowartościowania jest szkołą wychowania moralnego.
- b) Umożliwia poznawanie świata własnych przeżyć, a także podejmowanie decyzji. Doznając przeżyć baśniowych dzieci czują się bezpiecznie, udaje im się często rozładować wiele napięć i uspokoić wewnątrz.
- c) Baśń nie tylko kształtuje uczucia i wyobraźnię, posiada moc terapeutyczną, ale również uwrażliwia dziecko na piękno, wzbogaca odczucia estetyczne.
- d) Baśnie uczą również wyrażać uczucia, nazywać i uświadamiać je sobie. Jest to bardzo ważne w procesie komunikowania się z innymi, radzenia sobie z emocjami.
- e) W baśniach świat jest sprawiedliwy i rządzony według jednoznacznych reguł. Dziecko uczy się, że warto przestrzegać zakazów, być dobrym, że za takie zachowanie spotyka nagroda.

Bajka psychoedukacyjna to taka: której celem jest „wprowadzenie zmian w szeroko rozumianym zachowaniu dziecka, czyli rozszerzenie możliwego repertuaru zachowań”; bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenie poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowania należy stosować, rozszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w sytuacji trudnej; mówi o emocjach, jakie wyzwalają konkretne sytuacje, w taki sposób by rozwijały świadomość emocjonalną;

Drama

Drama pozwala na:

- a) wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji - stawianie dziecka w trudnej sytuacji, którą musi nie tylko emocjonalnie przeżyć, ale i podjąć samodzielną próbę rozwiązania problemu, stanowi doskonały trening dojrzewania;

b) widzimy jak zachowują się inni i możemy skorzystać z dobrych wzorców - działanie z rolami, dające możliwość bezpośredniej obserwacji różnych zachowań, swoich własnych i innych dzieci. Dzięki czemu uczestnik ma okazję dokonania analizy, co jest w nich pozytywne, a co nie właściwe i jak należy to zmienić.