

Pojęcie agresji, tłumienie zachowań agresywnych
oraz ich przyczyny u dzieci i młodzieży
Opracowała Agata Goszczyńska

Agresja

Informacje ogólne

Agresja nie jest działaniem jednego typu, ale dotyczy rozmaitych zachowań powodujących fizyczną, psychiczną lub emocjonalną krzywdę innych ludzi.

Badacze rozróżniają agresję instrumentalną i wrogą. Agresja instrumentalna

(proaktywna) ma na celu uzyskanie czegoś, tak jak się to dzieje wtedy, gdy na przykład małe dziecko spycha drugie z rowerka, żeby się samemu przejechać.

Agresja wroga (reaktywna) ma na celu przede wszystkim zranienie bądź skrzywdzenie drugiej osoby. Zrozumienie tego podziału stanowi klucz do poznania istoty agresywnego zachowania dzieci. Działania mające na celu wyrządzenie szkody raczej psychicznej niż fizycznej określa się mianem agresji w relacji, a ich przykładem jest wykluczenie dziecka z grupy rówieśników i rozsiewanie plotek.

Zebrano już sporo wyników badań dotyczących wszystkich typów agresji, mających ukazać, w jaki sposób zachowania te u dzieci zmieniają się z wiekiem, oraz wskazać czynniki osobnicze, rodzinne i środowiskowe wpływające na poziom agresji. Najważniejsze jest to, że dzięki badaniom można pomóc dzieciom przezwyciężyć ich problemy.

Zmienna natura agresji

Wszystkie dzieci mogą przejawiać pewne zachowania agresywne. W wieku przedszkolnym agresja ta jest zwykle skupiona na pozyskiwaniu lub odzyskiwaniu rzeczy, których pragną. Wraz z dorastaniem dzieci stosują przemoc fizyczną coraz rzadziej, zaczynają jednak przejawiać agresję werbalną, na przykład przezywać i drażnić kolegów. W większości wypadków agresywne zachowanie dzieci nie powinno stanowić problemu, ponieważ zanika w momencie, kiedy uczą się one lepiej komunikować z ludźmi i trafniej oceniać ich tendencje.

Czy chłopcy są bardziej agresywni od dziewcząt?

Jedną z odpowiedzi na tak postawione pytanie może być : to zależy, co rozumiemy pod pojęciem agresji. Jeśli definiujemy ją jako fizyczny bądź werbalny atak na drugą osobę , to- jak dowodzi wiele źródeł – chłopcy są bardziej agresywni od dziewcząt. Jeśli jednak rozszerzymy tę definicję o pojęcie agresji w relacji (obejmującej takie zachowania jak wykluczenie jednostki z grupy czy pomawianie jej o wszystko co najgorsze i dokuczanie), wtedy różnica pomiędzy chłopcami i dziewczętami nie jest już tak wielka.

Różnice w zachowaniach obu płci pojawiają się po raz pierwszy w wieku przedszkolnym. Nieliczni badacze notują odmienne formy agresji w zależności od płci u dzieci w wieku niemowlęcym, chociaż zmienia się to zwykle około trzeciego roku życia. W otoczeniu naturalnym (w domach dzieci i przedszkolach) zaobserwowano u chłopców silniejsze zaangażowanie w utarczki słowne i fizyczną agresję, a także fakt, iż agresja w ich zachowaniach osiągała o wiele wyższy poziom niż w wypadku dziewczynek. Tak więc chłopcy okazują więcej fizycznej i słownej agresji niż dziewczynki, jednak różnica ta nie dotyczy zachowania się wobec siebie rodzeństwa. Nie brane są tu też pod uwagę dane na temat agresji w relacji. Wyniki badań dowodzą, iż jesteśmy o wiele bardziej tolerancyjni wobec fizycznej i słownej agresji chłopców, co może wywierać wpływ na ich postrzeganie i usprawiedliwianie przemocy.

Kiedy agresywne zachowanie staje się problemem?

Próbując ocenić, czy agresywne zachowania dziecka stanowią problem, należy uwzględnić okres, w jakim występują, oraz ich wpływ na zachowanie innych dzieci. Istotną wskazówką dla rodziców powinno być równoczesne występowanie u dziecka innych społecznych form postępowania, takich jak trudności w porozumiewaniu się z otoczeniem, negowanie autorytetów , kłamstwa i kradzieże. Agresja staje się problemem również wtedy, gdy przejawiana jest przez dłuższy czas. Co wyklucza traktowanie jej jako okazjonalnych społecznych aktów czy krótkich okresów wzmożonych zachowań agresywnych

Reasumując jedna z odpowiedzi na pytanie „, **Kiedy agresywne zachowanie staje się problemem**”? brzmi: gdy u dziecka można zaobserwować inne typy zachowań społecznych i kiedy dziecko zachowuje się agresywnie przez wiele miesięcy i lat .

Czynniki wywołujące agresję

Rozwój zachowań agresywnych może być wywołany czynnikami środowiskowymi, takimi jak obecność agresji w domu, w telewizji czy w bezpośrednim otoczeniu.

Dzieci dorastają w zróżnicowanym otoczeniu, na które składa się najbliższa rodzina, szkoła i dzielnica, miasto, wspólnota religijna, kultura i kraj. Wszystkie te czynniki wywierają wpływ na jego rozwój. Największy wpływ na rozwój młodego człowieka ma ubóstwo i przemoc obecna w telewizji.

Ubóstwo jest jednym z wielu czynników ryzyka mogących zwiększać występowanie zachowań agresywnych. Samo w sobie nie ma ono istotnego znaczenia, ale w połączeniu z innymi czynnikami ryzyka znacząco wpływa na zwiększenie poziomu agresji. Szczególnie badania nad liczbą przestępstw z użyciem przemocy wykazują, iż ich występowanie koncentruje się w ubogich dzielnicach miast. Badacze, wiążąc biedę z przemocą, zadali pytanie, dlaczego w ogóle ubóstwo powinno być traktowane jako czynnik ryzyka. Zgodnie z jedną z hipotez bieda oddziałuje raczej na rodziców małych dzieci niż na nie same. To rodzice doświadczają stresu związanego z zapewnieniem swoim dzieciom godziwych warunków życia, a ubóstwo w znacznym stopniu zwiększa ten stres. Może to wpłynąć destabilizująco na dorosłych, na ich zdolność skutecznego kontrolowania zachowań dziecka oraz na jakość więzi rodzinnych

Młodzież w dzielnicach miast silnie zagrożonych patologią, stykając się z działalnością różnego rodzaju grup przestępczych oraz osób handlujących narkotykami, przejmuje negatywne wzorce. Nastolatki są świadkami aktów agresji i znają osoby, których dotknęła przemoc. Może to wzbudzić w nich chęć dołączenia do grup rówieśników angażujących się w tego typu społeczne zachowania oraz je wywołujących.

Przemoc w telewizji i jej wpływ na dzieci to przedmiot licznych dyskusji na temat oddziaływania mediów na młodego człowieka. Badania psychologiczne przeprowadzone w latach sześćdziesiątych XX wieku wykazały, iż agresja płynąca z ekranu ma bezpośredni wpływ na zachowanie dziecka. Jeśli dziecko wykazujące duży poziom agresji oraz dziecko cechujące się niskim jej poziomem przyswoją sobie tę samą „dawkę” telewizyjnych scen przemocy, to poziom ich agresji proporcjonalnie wzrośnie.

Dlaczego telewizja ma wpływ na poziom agresji? Młodzi ludzie wciąż uczą się nowych form zachowań. Oglądając przemoc w telewizji, dowiadują się, że określonego rodzaju zachowanie jest akceptowane w wypadku niektórych ludzi. Staje się to w pewien sposób ich wewnętrznym usprawiedliwieniem. Innymi słowy, mogą sobie przyswajać nowe formy agresywnego zachowania, równocześnie znajdując wytłumaczenie dla tego typu zachowań (np. bo ofiara, sobie zasłużyła”).

Dzieci uczą się agresywnych reakcji , obserwując rodziców, innych dorosłych lub starszych kolegów . Wyobraźmy sobie rodzica wracającego samochodem z pracy i wiozącego na tylnym siedzeniu dwójkę dzieci. Samochód stoi w korku. Gniew kierowcy wzmagą się wraz z każdym dostrzeżonym błędem innych osób prowadzących samochody- niewystarczająco szybko reagują na zmianę świateł, zostawiają zbyt mało miejsca dla innych i tym podobne. Rodzic krzyczy, używa wyrazów powszechnie uznawanych za obelżywe i z całych sił trąbi.. Po powrocie do domu ten sam rodzic jest przerażony faktem, że dzieci używają „ brzydkich” wyrazów i zachowują się agresywnie, kłócąc się przy zabawie. Czy zachowanie dzieci wiąże się z zachowaniem dorosłych?. Wiemy, że dzieci uczą się agresywnych reakcji, obserwując rodziców, innych dorosłych bądź starszych kolegów. Po pierwsze , uczą się nowych form agresji- w tym przypadku używania przekleństw. Po drugie, można im zasugerować, że tego rodzaju zachowanie stanowi normę i nie pociąga za sobą żadnych negatywnych konsekwencji. Po trzecie, obserwowana agresja powoduje u świadków emocjonalne poruszenie- w ten sposób dziecko samo zaczyna odczuwać złość

Tłumienie zachowań agresywnych

Kiedy naukowcy zidentyfikowali niektóre czynniki związane z zachowaniem agresywnym, opracowali strategie pomocne w radzeniu sobie z przejawami agresji, między innymi trening umiejętności rodzicielskich oraz trening rozwiązywania problemów

Trening umiejętności rodzicielskich jest metodą szkoleniową pomagającą rodzicom zmienić naturę i jakość ich relacji z dziećmi, tak aby stłumić ich agresywne zachowania. Rozpoczyna się on od nauczania rodziców rozpoznania, definiowania i obserwowanie agresywnych zachowań dziecka. Następnie do terapii włącza się elementy wzmocnienia i kary. Wzmocnienie pożądanego zachowania i kara za zachowanie negatywne opierają się na zasadach teorii uczenia się, zgodnie z którą zachowanie nagradzane występuje częściej, zachowanie karane zaś powtarza się coraz rzadziej. W tej fazie treningu sugeruje się szereg nagród i kar, takich, które najlepiej odpowiadają wiekowi i temperamentowi dziecka. Nagrody powinny mieć formę słowną i zawierać pochwały lub pozytywne uwagi odnośnie zachowania dziecka: mogą też polegać na przyznawaniu gwiazdek, słoneczek, uśmiechów lub punktów umieszczanych na tablicy czy diagramie. Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest to, aby rodzice nauczyli się stosować łagodne kary, by uniknąć sytuacji, w której kara sama w sobie stanowić będzie problem. Łagodna kara, odpowiadająca przewinieniu, może polegać na odebraniu pewnych przywilejów , takich jak kieszonkowe, oglądanie telewizji czy wyprawa po zakupy. Rodzice powinni skrupulatnie notować agresywne zachowanie dzieci, tak aby byli w stanie

stwierdzić , czy ich starania przynoszą zamierzony efekt. Zmiany w zachowaniu są monitorowane przez terapeutę, który- o ile będzie to konieczne- może doradzić modyfikację systemu nagradzania i kar.

A oto przykład tabeli rejestracji agresywnych zachowań

Imię :

Data:

Opis

AF- agresja fizyczna, na przykład bicie, kopanie, popychanie

AW- agresja werbalna, na przykład przezywanie, wulgarny język

AP- agresja pośrednia, na przykład wykluczenie z grupy, plotkowanie

8.00-10.00

AF

AW

AP

10.00-12.00

AF

AW

AP

12.00-14.00

AF

AW

AP

14.00-16.00

AF

AW

AP

16.00-18.00

AF

AW

AP

18.00-20.00

AF

AW

AP

20.00-22.00

AF

AW

AP

Trening rozwiązywania problemów dostarcza dzieciom umiejętności niezbędnych w przewycięzaniu konfliktów bez konieczności odwoływania się do przemocy. Proponowany trening koncentruje się na sposobie, w jaki dzieci interpretują działania i motywy postępowania innych. Tak więc strategia ta odwołuje się raczej do sposobu ich myślenia w trudnych sytuacjach niż do sposobu postępowania. Terapia opiera się na poznawczej teorii rozwoju, zakładającej, że zachowania mają źródło w sposobie interpretacji świata. Zgodnie z nią zmiana postrzegania otoczenia przez młodego człowieka powinna w konsekwencji zmienić sposób jego postępowania

Trening umiejętności rozwiązywania problemów zwykle opiera się na indywidualnej pracy pedagoga z nastolatkiem bądź z małą grupą dzieci. Terapeuta przedstawia rysunki bądź opowiada historie z udziałem innych dzieci. Zarówno obrazki, jak i historie są opracowane tak, aby wciągnąć młodych ludzi do dyskusji na temat motywów postępowania innych ludzi i przewidywania konsekwencji ich zachowań. Wyciąganie ogólnych wniosków z analizy obrazków czy opowiadań wykorzystuje się następnie, wciągając dziecko w rozmowę o jego własnych doświadczeniach i o tym, jak ono zareagowałoby w konkretnej sytuacji i dlaczego. Terapeuta może przytoczyć znane mu przykłady nie agresywnych zachowań i doświadczeń danego dziecka. Wielu pedagogów i psychologów prowadzących terapię zachęca rodziców i nauczycieli, by włączyli się w proces terapeutyczny i stosowali system pozwalający nagradzać właściwe zachowanie jako metodę wzmacniania rosnących umiejętności interpersonalnych nastolatka.

Wskazówki dla rodziców

Rozwiązywanie problemów

Dzielenie się może być trudne dla dzieci w każdym wieku, nie bądźmy więc zdziwieni, jeśli w otoczeniu rówieśników wybuchnie jakiś konflikt. Chociaż należy zachęcać już nawet małe dziecko do dzielenia się z innymi, to może lepiej będzie, gdy pozwolisz mu odłożyć na bok jedną lub dwie szczególnie ważne dla niego zabawki, jeśli podczas spotkania z innym dzieckiem mają się one stać powodem konfliktu. Pamiętaj, żeby pochwalić je za każdym razem, kiedy użycza swojej zabawki innym dzieciom lub bawi z nimi. Nastolatka chwal za przejawy społecznych zachowań i pozytywne relacje z nimi.

Negocjacje

Za pomocą modelowania zachęcaj dziecko do słownego negocjowania swoich warunków. Rozmawiaj z nim o różnych sposobach rozwiązywania konfliktu bez uciekania do agresji. Niech przemyśli ono sobie, jakie konsekwencje pociąga za sobą zastosowanie agresji- jak bardzo można ludzi zranić, na przykład gdy zostaną wykluczeni z grupy.

Metody podtrzymywania lub tłumienia zachowań

Co powinieneś zrobić, jeśli twoje dziecko lub uczeń zachowuje się agresywnie:

- Zastanów się, które z zachowań chciałbyś wywołać - na przykład prośbę o zabawkę, zamiast zabierania jej bez pytania drugiemu dziecku/rodzeństwu. Kiedy dziecko zachowuje się w pożądanym sposób, chwal je, na przykład tak. „, Doskonale, bardzo ładnie o to poprosiłeś”.
- Gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie (np. bije towarzysza zabawy), wymierz mu odpowiednią karę, na przykład zakaz oglądania telewizji lub wstrzymaj wypłatę kieszonkowego.
- Bądź konsekwentny w swoich reakcjach na zachowanie dziecka- zawsze nagradzaj dobre zachowanie i wymierzaj kary za postępowanie niewłaściwe.
- Powiedz dziecku, dlaczego niektóre jego zachowania są złe, a inne dobre (np. „, Kiedy kogoś przezywasz, to jest mu przykro i smutno”).

Przemoc w telewizji

_Sprawdź , jakie programy regularnie ogląda twoje dziecko. Nie pozwalaj mu oglądać filmów pełnych przemocy i wytłumacz, dlaczego nie powinno tego robić. Wyjaśnij mu, że programy telewizyjne nie pokazują prawdziwych skutków agresji wobec innych ludzi.

Literatura

1. S. Guerin E.Hennessy - Skuteczne przeciwdziałanie agresji wśród młodzieży