**„Agresja dziecięca w przedszkolu. Co warto wiedzieć i jak jej przeciwdziałać”.**

Ewelina Jaśkiewicz

Agresja jest zjawiskiem wszechobecnym w dzisiejszym świecie. Słyszymy o niej w środkach masowego przekazu, dotyka nas bezpośrednio w naszym otoczeniu, bywamy również przedmiotem agresji oraz sami ją generujemy. Agresja to naturalna skłonność człowieka. Poczucie gniewu wywołującego agresję pojawia się już drugiej połowie pierwszego roku życia. To zachowanie , w którego wyniku zachodzi szkoda, cierpienie, krzywda innej osoby.

Agresja jest zachowaniem nieakceptowalnym społecznie. Dziecko musi to zrozumieć , tym szybciej będzie chciało się nauczyć opanowania agresji, ponieważ będzie miało cel- akceptację społeczną, akceptację w grupie, w rodzinie, wśród dorosłych oraz otoczeniu.

**Agresja fizyczna**

Nazywana również atakiem. Charakterystyczne dla tej agresji są : szarpanie, popychanie, potrącanie, ciągnięcie, plucie, bicie, gryzienie. Zaliczamy tu również znęcanie się nad zwierzętami. W tym przypadku dziecko agresywne nie zawsze jest silniejsze od dziecka zaczepianego.

**Agresja werbalno-słowna**

Najczęściej przejawia się pod postacią wyzwisk, gróźb, wymyślania, dokuczania, upokorzeń wobec innych, poniżania oraz obrażania.

**Agresja instrumentalna**

Słowna, fizyczna. Przez ten rodzaj agresji dziecko ma na celu uzyskanie czegoś pożądanego , w tej chwili, najprostszy przykład- tupie ponieważ chce coś słodkiego w tej właśnie chwili, nie po obiedzie.

**Przyczyny agresji i jej przejawy u dzieci w wieku przedszkolnym**

* nie zna innych strategii wyrażania emocji
* ma problem z kontrolowaniem emocji
* odreagowuje napięcia
* przenosi agresję, której samo doświadcza
* manifestuje deficyt uwagi osób dorosłych, stara się być zauważone
* jest pobudzone psychofizycznie
* doświadcza niespójności, płynnych zasad pożycia społecznego
* walczy o swoja autonomię
* broni się
* reaguje odruchowo
* robi krzywdę w nieświadomości.

Złość mogą również wywoływać krępujące ruchy ubrania, zbyt ciasne, drapiące, zbyt grube, w których dziecku jest nie wygodnie lub fizyczne niedogodności jak pragnienie, zimno czy głód. Zabieranie dziecku ich własności – zabawek również może wywołać atak agresji. W takich przypadkach nie krzyczymy na dziecko, gdyż to tylko nasila jego niepożądane zachowania. Staramy się odwrócić jego uwagę, okazujemy w ten sposób zainteresowanie stanem uczuć dziecka i pokazujemy swoją bliskość.

Dziecko może przejawiać również zachowania agresywne w wyniku niedokształconego układu poznawczego, być może w toku zaburzeń globalnych, doświadcza trudności w integracji sensorycznej. Możliwe, że to co dziecko uważa za atakujące i to przed czym się broni nie jest wynikiem normatywnej oceny, a oceny przez pryzmat np. spektrum autyzmu lub niepełnosprawności intelektualnej. Brak zrozumiałych granic, brak autonomii, brak wzorca, z którego dziecko mogłoby czerpać, rozwód rodziców, agresja jednego z nich, życie w rodzinie alkoholowej, nieobecność rodzica.

**Zapobieganie i terapia agresywnego zachowania**

Warunkiem skutecznego zapobiegania i terapii agresji jest uwzględnienie mechanizmu jej powstawania oraz dostosowania do niej środków oddziaływania pedagogicznego. Wymaga to dokonania diagnozy oraz określenia genezy agresywnego zachowania się dziecka. Znając przyczyny zachowań agresywnych należy zastanowić się jak można zapobiegać destrukcyjnym formom agresji, które stanowią problem zarówno dla nas samych jak i dla dzieci.

Profilaktyka, która przyczynia się do wyeliminowania zachowań agresywnych powinna obejmować rodzinę i udzielenie jej pomocy. Ważne jest organizowanie spotkań ze specjalistami z zakresu edukacji rodzin. Terapia rodzinna ma na celu uwrażliwienie rodziców na problemy dziecka , zrozumienie jego prawidłowości rozwojowych i potrzeb, oraz zrozumienie przez rodziców, jakie sytuacje rodzinne powodują i nasilają zaburzenia w funkcjonowaniu dziecka. Rozwiązanie problemów dziecka wymaga pracy z samym dzieckiem i z jego rodziną. Wskazana jest współpraca z poradnią psychologiczno- pedagogiczną. Rodzice powinni być świadomi, że ogromne znaczenie w rozwoju zachowań dziecka mają wspólne zabawy, spacery oraz spędzony razem czas.

Jasne zasady muszą panować również w grupie przedszkolnej. Dzieci muszą wiedzieć, czego się od nich oczekuje i na co mogą liczyć. Nauczyciel musi być autorytetem i wzorem do naśladowania. Powinien stwarzać odpowiednią atmosferę, zapobiegać konfliktom oraz szybko je likwidować.

**Metody terapeutyczne**

1. Rysunek w terapii – w rysunku dziecko odzwierciedla otaczającą go rzeczywistość. Wg. A. Kozłowskiej „analizując rysunki dziecka można zrozumieć, w jaki sposób odbiera ono i przeżywa sytuację rodzinną i swoją rolę w domu, poznać jego myśli i pragnienia”.
2. Terapia zabawowa – w tej terapii terapeuta stwarza sytuacje, w której dziecko czując się bezpiecznie, wyraża bez obawy swoje pragnienia i uczucia. Terapeuta dostarcza duży wybór zabawek, lecz to dziecku pozostawia decyzję w co się chce bawić. Zabawie dziecka powinno towarzyszyć poczucie wolności. Ważne w tej metodzie jest umożliwienie dziecku wyrażenia swoich uczuć, rozładowanie napięcia emocjonalnego.
3. Pantomima – dziecko uzewnętrznia swoje uczucia poprzez mimikę, ruch czy gest. Ruch pozwala odreagować wszelkie napięcia.
4. Muzykoterapia – ułatwia wyrażanie uczuć, umożliwia odreagowanie przeżyć dziecka.
5. Bajkoterapia – wg. M. Molickiej „bajka terapeutyczna ma następujące cele:

* Zastępczo zaspakaja potrzeby, dowartościowuje dziecko, które jest w trudnej sytuacji,
* Daje wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, budowanie pozytywnych emocji, nadziei, przyjaźni, jaką zapewniają bajkowe postacie,
* Przekazuje odpowiednią wiedzę o sytuacji lękowej i wskazuje sposoby radzenia sobie z nimi.

Należy pamiętać o tym, że aby pomóc dziecku, trzeba je najpierw dobrze poznać, poznać sposób jego odczuwania i analizowania sytuacji życiowych. Dobrym sposobem poznania uczuć dziecka są rozmowy przed snem. Wieczorna pora sprzyja bliskości, czułościom i wyrażaniu uczuć. Wieczorem dzieci są już dość zmęczone i mniej wojownicze, obniża się poziom energii. Rolą rodziców jest stworzyć dzieciom najlepsze warunki do zwierzeń, do przeprosin, na które powinien zdobyć się przede wszystkim rodzic.

Niebywale ważna jest również empatia. Dziecko rozpoznaje emocje innej osoby, a także przeżywa te emocje. Nauczenie dziecka empatii to najlepsza droga do nauczenia go hamowania agresji.

**Techniki pomocne w radzeniu sobie z wybuchami złości i agresji u dziecka:**

* Technika oddychania głębokiego – w ten sposób uspokajają się emocje, dziecko się wycisza i relaksuje.
* Liczenie do 10 – zachęcamy dziecko do liczenia do 10 przed wybuchem złości, to może dać mu chwilę na ochłonięcie i uniknięcie bardziej impulsywnych reakcji.
* Technika „zatrzymaj się, myśl, rób” – polega ona na przypominaniu o tym, by w sytuacji trudnych emocji dziecko pamiętało, by najpierw zatrzymać się i skupić, pomyśleć o tym, co chce zrobić, by dopiero na końcu działać.

W nauce ograniczania wybuchów złości i agresji u dziecka ważne jest nagradzanie pozytywnych zachowań. Należy je wspierać poprzez system nagród lub pochwał. To może zachęcić je do stosowania zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem i frustracją. Po każdym wybuchu złości należy podjąć rozmowę z dzieckiem, co się wydarzyło, jakie były przyczyny i jak można uniknąć podobnych sytuacji w przyszłości. To ważne, aby pozwolić dziecku bez silnych emocji zrozumieć swoje zachowanie i znaleźć odpowiednie sposoby radzenia sobie z trudnościami i złością.