

Agresivnost kod djece

Mnogi su se roditelji susreli s ponašanjem svog (ili tuđeg) djeteta, a koje je uključivalo udaranje, čupanje, grizenje, pljuvanje, vrištanje, grebanje, prostačenje, razbijanje, kidanje, bacanje, suprotstavljanje i slično. Sve navedeno opisuje neki oblik agresivnog ponašanja, u podlozi čega su vrlo jake neugodne emocije – nezadovoljstvo i ljutnja.

Agresija je jedan od prvih načina suočavanja s frustracijom koji mala djeca nauče. Upravo grebanje, udaranje, grizenje i guranje posebno su uobičajeni kod djece koja još nisu razvila verbalne sposobnosti dovoljno da se mogu izraziti na taj način i objasniti što žele te što im smeta.

Između 3. i 5. godine, agresivnost je relativno uobičajen način komunikacije. Međutim, agresija može biti i posljedica odgojnih nedostataka. Prestrog odgoj, često kažnjavanje, posebice udaranje, previsoka očekivanja, emocionalno neprihvatanje i nesigurna okolina, ljubomora, nedostatak pažnje – faktori su koji pospješuju agresivno ponašanje. Razlog tome je taj što svi ti faktori izazivaju nezadovoljstvo, ljutnju i frustraciju.

Kako možemo spriječiti agresivno ponašanje djeteta?

Prvi korak pomaganju djetetu da prevlada i usmjeri svoju ljutnju na prihvatljiv način jest uočavanje obrazaca ili situacija koje su okidači za agresivno ponašanje. Drugim riječima, važno je **primijetiti** kada i gdje se takvo ponašanje najčešće javlja. Primjerice, javlja li se agresija samo kod kuće ili samo na javnim mjestima? Je li uobičajena poslijepodne? Je li češća kada je prisutan veći ili manji broj ljudi? Javlja li se samo u društvu određenih ljudi?

Važno im je osigurati **jasnu strukturu i dnevnu rutinu** jer predvidivost pomaže djeci da ostanu mirna – osjećaju sigurnost jer znaju što očekivati od osobe ili situacije.

Većina djece prolazi kroz vrlo predvidive oblike ponašanja prije nego što izgube kontrolu.

Što činiti kada je dijete agresivno, a što ne?

Vjerojatno je većina roditelja došla u iskušenje ili čak podlegla iskušenju da udare dijete zbog takvog njegovog ponašanja, no upravo to dovodi do puno veće štete, nego do pozitivnih posljedica. Mnogi vjeruju da je batina izašla iz raja i da je to način na koji će dijete naučiti što se smije, a što ne. Međutim, udaranje je reakcija kojom dajete djetetu primjer kako se ponašati kad ste ljuti. Sjetite

se da djeca puno lakše i brže uče imitacijom tuđih postupaka, dakle, ono na taj način uči da je udaranje prihvatljivo kad god se osjećaju ljutito i da je to način rješavanja problema.

Mlađoj djeci, koja još nemaju dovoljno razvijene govorne sposobnosti, uz vježbanje verbalnog iskazivanja emocija, treba pružiti praktične načine za izražavanje ljutnje koji su prihvatljivi. Važno je da znaju kako osjećaji nisu dobri ili loši te da osjete kako ih unatoč njihovim osjećajima prihvaćate. Ono što im treba objasniti jest kada, gdje i na koji način mogu izraziti svoje osjećaje. Primjerice, za neposredno izražavanje ljutnje mogu poslužiti lopta za šutanje, jastuk za udaranje, papir za kidanje ili šaranje, prostor za trčanje.

Za posredno izražavanje ljutnje mogu poslužiti ekspresivne tehnike kao što su crtanje, igranje lutkama, modeliranje i slično pomoću kojih bi mogli prikazati i izraziti svoju ljutnju.

Kada je riječ o primjerenom mjestu za izražavanje ljutnje – djeca trebaju znati granice i pravila ponašanje u određenim situacijama. Stoga je korisno odrediti mjesto na kojem djeca mogu izraziti emocije kako žele, primjerice: „ljutilište“ ili „vikalište“, gdje djeca mogu otići i „ispuhati se“

Iako je s mlađom djecom teže, svakako treba poticati razgovor te kroz njega pokazati prihvaćanje djeteta sa svim njegovim emocijama. Na taj način oni grade samopoštovanje, pozitivnu sliku o sebi te se osjećaju jednako vrijednima.

U sučaju da je agresivno ponašanje način privlačenja pažnje, onda ga ipak treba ignorirati (osim, naravno, ako je to ponašanje opasno za dijete ili okolinu).

Djecu valja učiti prosocijalnom ponašanju i poticati empatiju. To se može postići pričanjem priča u kojima se nalaze likovi s kojima se djeca mogu poistovjetiti, davanjem primjera, igranjem uloga i sl.

U svakom slučaju, **poželjna ponašanja valja pohvaliti, potkrijepiti i nagraditi.**

Pripremila: Anita Žerjav, stručni suradnik psiholog