

## **Emocje naszych dzieci**

### **– złość i agresja w wieku przedszkolnym**

Agresja często, lecz nie zawsze, jest sposobem wyrażania złości. Jest to każde zamierzone działanie – w formie fizycznej lub słownej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty, bólu. Złość jest uczuciem (emocją), podobnie jak lęk, gniew, czy też smutek, do którego dziecko jak i każda osoba dorosła ma prawo. Dlatego złośczenie się nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre. Możemy mieć natomiast wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość. Złość potrafi szybko mijać, natomiast gdy jest podsycana może łatwo przerodzić się w akty agresji.

Złośczenie się i umiejętność rozładowania złości bez szkody dla innych jest bezcenną umiejętnością. Jeśli nie posiadają jej dorośli, to nie nauczą jej swoich dzieci.

Agresywne zachowanie dziecka może mieć bardzo różne źródła. Niekiedy przyczyną jest temperament dziecka. Często agresję wywołuje brak poczucia bezpieczeństwa i żal odczuwany z powodu braku uwagi rodziców. Agresywne dzieci wzorce do naśladowania czerpią też z telewizji, biorąc przykład z bohaterów ulubionych programów. Wpływ telewizji na dzieci uzależniony jest głównie od stosunku rodziców do tego problemu. Należy pamiętać, że dzieci uczą się agresji od dorosłych, obserwując kłócących się rodziców, czy bijące się starsze rodzeństwo. Bywa, że przyczyną agresywnych zachowań jest pojawienie się młodszego brata czy siostry – rodzice zajęci niemowlakiem oczekują od kilkulatek, że nagle stanie się dojrzały i odpowiedzialny. Agresję budzi też niskie poczucie własnej wartości. Zazwyczaj ma to miejsce u dzieci, których rodzice pną się po szczeblach kariery, oczekując, by ich pociecha również była we wszystkim coraz lepsza i zwyciężała w każdej rywalizacji. Tymczasem zbyt wygórowane wymagania przynoszą jedynie szkodę. Maluch nie jest w stanie im sprostać i żyje z poczuciem klęski. Żeby podnieść swoją samoocenę zaczyna gnębić słabszych od siebie. Częstym powodem jest też brak obowiązujących norm i zasad zachowania – kiedy rodzice nie zwracają dziecku uwagi, gdy robi coś

niewłaściwego, licząc, że samo zrozumie, co jest dobre, a co złe. Przyczyną agresji może być również brak odpowiedniej ilości wypoczynku.

Dziecko agresywne wymaga opieki i pomocy. Nie należy się łudzić, że to samo przejdzie lub że dziecko wyrośnie z tego. Podstawowa zasada brzmi: *na agresję nie można odpowiadać agresją*. Jeśli ukarzymy zachowanie dziecka, jego złość powiększy się i znajdzie ujście gdzieś indziej.

Podsumowując – najważniejszym wzorcem postępowania dla dzieci są rodzice, czyli osoby im najbliższe. Dziecko uczy się przez naśladowanie, więc zaczyna postępować tak samo jak rodzice i starsze rodzeństwo. Rodzice, chcąc uśmierzyć agresywne zachowania malucha, muszą zacząć od siebie. Dorośli powinni przyrzeć się swoim sposobom rozwiązywania konfliktów. Jak wygląda u nich panowanie nad sobą, czy wybuchają złością w obecności dziecka. Rodzice, którzy są wzorem dla swoich dzieci, powinni umieć rozwiązywać konflikty na drodze pokojowej. Jeśli nie potrafią szanować osoby, z którą, się kłócą, bardzo trudno będzie im nauczyć tego dziecka. Ciepło rodzinne, przytulanie, mówienie o swoich uczuciach, przyjazna atmosfera panująca w domu, ustalanie reguł postępowania i konsekwentne przestrzeganie ich – to podstawowe elementy warunkujące prawidłowy rozwój dziecka.

*Opracowała: s. Alina Karoń, p. Elżbieta Adamczyk  
(źródło: Edux.pl)*

---