

Agresja u dzieci – o przyczynach

Wojciech Eichelberger

Przyczyn agresywnych zachowań u dzieci może być wiele – mogą mieć one złożone podłoże. O kilku z nich – opowiada wybitny psycholog i terapeuta Wojciech Eichelberger.

Jeśli Twoje dziecko zachowuje się agresywnie, koniecznie przeczytaj – może odkryjesz tego przyczynę. Jeśli nie macie w domu z tym problemem – warto się zapoznać z tekstem dla celów profilaktycznych.

Najbardziej prawdopodobne przyczyny agresji dzieci

Rozwojowa faza złości u dwulatka

U dzieci w tym wieku kształtuje się poczucie "ja". Dziecko wychodzi z fazy symbiotycznej (fazy kiedy nie odróżnia siebie od matki) i zaczyna stawiać granice, a z drugiej strony podlega coraz większym wymaganiom i ograniczeniom ze strony otoczenia. Testuje więc granice stawiane przez rodziców. W tej fazie normą jest bicie, kopanie, odpychanie, plucie itp. Rodzice powinni łagodnie lecz stanowczo zabraniać takich zachowań, nie zgadzać się na nie, ale jednocześnie stwarzać warunki i okazje do cywilizowanego wyrażania agresji na przykład w postaci zabaw i sportów: przepychanek, zawodów kto głośniej krzyknie, itp. Wszystko to po to, by nie przekazać dziecku komunikatu, że agresja sama w sobie jako taka jest zła, że agresywne emocje i zachowania powinny budzić poczucie winy. Agresja w życiu się przydaje, chociażby do obrony siebie lub/i innych przed atakiem czy wykorzystaniem. Ta faza rozwojowa trwa mniej więcej do początku 4 roku życia, ale są duże różnice indywidualne.

Walka o uwagę z młodszym rodzeństwem czyli strata tronu

Jeżeli różnica między potomstwem jest mniejsza niż 2 lata, czyli w momencie pojawienia się konkurencji starsze dziecko nie wyszło jeszcze z fazy symbiotycznej, to takie zachowania mogą być bardziej gwałtowne i widoczne, ponieważ pojawia się konkurencja albo dosłownie, albo symbolicznie o pierś matki, czyli o bezpośredni i całkowity dostęp do matki. Zachowanie takie może pojawić się także później. Ponieważ starsze dziecko znajduje się wtedy w trudnej sytuacji więc zasługuje

na dodatkową uwagę i czas. Jeśli je dostanie to agresywne zachowania mogą się znacznie zmniejszyć. Natomiast nasilą się, jeżeli będziemy przekazywać starsze dziecko opiekunce lub babci, czyli odsuwać od rodziców. Jak postępować? Nie odsyłać dziecka do babci i opiekunki czy do przedszkola, poświęcać mu więcej czasu i uwagi. **Zachowania agresywne** powinny naturalnie zniknąć po jakimś czasie.

Umieszczanie dziecka w centralnym miejscu systemu rodzinnego

Dziecko staje się przedmiotem nieustannej "inwigilacji" i obserwacji, staje się centralną postacią w rodzinie. Całe dorosłe otoczenie reaguje nadmiarowo na wszelkie objawy frustracji, niezadowolenia czy bólu, przez co nie dopuszcza do tego, by dziecko uczyło się radzenia sobie z takimi sytuacjami samodzielnie, polegania na sobie. Przyzwyczajamy dziecko do tego, że reagujemy opiekuńczo, jesteśmy zawsze do jego dyspozycji. Pamiętajmy o tym, że dzieci potrzebują czasu dla siebie i samodzielnego doświadczania siebie i świata w tym również bólu, zagrożenia, frustracji, lęku, nudy. Dzięki temu lepiej się rozwijają. Nadmiarowe reagowanie nieuchronnie prowadzi do tego, że dziecko staje się domowym tyranem.

Żeby dobrze wychować dziecko musimy wydostać się z iluzji, że dzieciństwo ma być nieprzerwanym pasmem szczęścia, a dziecko musi być zawsze uśmiechnięte. Nasze dziecko staje się wtedy ofiarą "przymusu nieustannego szczęścia".

Nadmiar wszystkiego – uwagi, czasu, oczekiwań wymagań pochwał, rozrywek, jedzenia, zabawy, zabawek

Nie napełniamy przestrzeni fizycznej i mentalnej dziecka nadmiarem wszelkiego rodzaju stymulatorów: pozytywek, grzechotek, gadających książeczek, piszczących misiów, taśm edukacyjnych, mini laptopów i komórek, DVD edukacyjnych, telewizji dla maluchów. Dorośli nie są po to, aby nieustannie obsługiwać dziecko. Dziecko rozwija się znacznie lepiej, kiedy obserwuje to, co robią dorośli, a nie jest centrum rodzinnego wszechświata.

Rozpad związku rodziców i nieobecność ojca

Stanie się centrum wszechświata grozi dziecku szczególnie wtedy, gdy jest dzieckiem samotnej matki, która za wszelką cenę stara się sprostać stereotypowi matki idealnej. Dziecko zajmuje centralne miejsce w jej

życiu, a humor matki i jej szczęście zależy od tego w jakim dziecko zbudzi się humorze. Wszystkie emocje, potrzeby i aspiracje, które mogłyby sprzyjać jej osobistemu rozwojowi angażuje całkowicie w wychowanie dziecka..

Taka matka musi się liczyć z tym, że dorastające dziecko będzie starało się ją podporządkować i agresywnie domagać się takiego samego poziomu komfortu, który był jego udziałem w początkach życia. **Agresywne zachowania dzieci** ("rozpaskudzone dzieci") mają zakomunikować matce/rodzicom bunt przeciwko obniżonym standardom obsługi, przeciwko trudnościom, które się z tym dla niego wiążą.

Pamiętajmy o tym, że później, gdy osobowość dziecka już się ukształtuje i będzie ono zdolne do refleksji, poczuje się odpowiedzialne za szczęście rodzica. Wtedy następuje odwrócenie ról, ale jednocześnie dziecko buntuje się przeciwko "trzymaniu rodzica na kolanach", gdyż jest to ciężar ponad jego siły. Nie ma nic gorszego dla dziecka, jak samotny rodzic poświęcający dla niego swoje życie. Dziecko czuje się takim poświęceniem nadmiernie zadłużone wbrew swojej woli i wcześniej czy później, zbuntuje się przeciwko wierzycielowi.

Nadmiar cukru i mięsa w diecie, anaboliki znajdujące się w mięsie, kontakt z mediami.

W diagnozie nadmiernej agresywności u dzieci nie można pominąć spraw związanych z odżywianiem. Pamiętajmy, że przemysłowo hodowane zwierzęta są z reguły szpikowane anabolikami po to, by spowodować szybszy przyrost wagi. Anaboliki jak stwierdzono w wielu badaniach, mogą sprzyjać tendencji do zachowań agresywnych.

Z kolei w programach telewizyjnych i grach komputerowych skierowanych do dzieci, także tych najmłodszych, jest często wiele agresji. Te zachowania dzieci kodują jako zabawę, zachowania pożądane i oczekiwane, w związku z czym testują je na swoim otoczeniu – na rodzeństwie i na dorosłych. Trudno jest im zrozumieć dlaczego zachowania postaci bajkowych są akceptowane i nagradzane, a im się tego zakazuje. Musimy zwracać uwagę na spójność naszych przekazów adresowanych do dziecka.

Wyparta agresja rodziców. Ilość agresji w powietrzu w relacjach między dorosłymi

Zachowanie dziecka jest barometrem wypartych, nieuświadomionych

potrzeb i tendencji rodzicielskich. Tak więc, gdy mamy do czynienia z nadmiernie agresywnym dzieckiem powinniśmy także zadać sobie pytanie, jak wyglądają nasze relacje. To samo dotyczy ilości agresji w stosunkach międzyludzkich w społeczności w jakiej żyjemy.

Spójrzcie raz jeszcze na wszystko to, co powyżej i zakreślcie te punkty, które w przypadku waszego dziecka, waszej sytuacji są prawdopodobne. Ilość przyczyn powodujących ten sam objaw jest ogromna. **Aby usunąć objawy trzeba sięgnąć do przyczyn. Uczmy się myśleć przyczynowo, a nie objawowo.**



AUTOR: Wojciech Eichelberger

Psychoterapeuta, coach, trener, doradca biznesu. Współtwórca i dyrektor Instytutu Psychoimmunologii (IPSI) w Warszawie. W swoich projektach szkoleniowych i terapeutycznych odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki

bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka. WojciechEichelberger.pl