

Rośnie poziom agresji wśród polskich dzieci

29 lipca 2019

Agresja to sposób dziecka na radzenie sobie z negatywnymi emocjami. Winny jest brak edukacji emocjonalnej oraz nieprawidłowe wzorce wyniesione z rodzinnego domu. Widząc rodziców reagujących krzykiem na problemy, dziecko uczy się, że jest to prawidłowy sposób zachowania w stresujących sytuacjach. Redukowania złości i nauka prawidłowych, prospołecznych reakcji emocjonalnej to cel treningów zastępowania agresji.

Agresja wśród dzieci i młodzieży to coraz szybciej rosnący problem społeczny. Według informacji Instytutu Badań Edukacyjnych, w 2017 roku aż 21 proc. polskich uczniów gimnazjum wskazało, że w ciągu ostatniego miesiąca było dręczonych psychicznie lub fizycznie. Blisko 12 proc. polskich gimnazjalistów przyznało, że koledzy w szkole naśmiewają się z nich, ponad 4 proc. doznało natomiast przemocy fizycznej, w postaci bicia lub popychania, ze strony rówieśników. Zdaniem ekspertów zjawisko to będzie narastać, współczesne dzieci mają bowiem ograniczone możliwości rozładowania swojej naturalnej energii.

– Kiedyś zużywały energię na podwórku, trzepaku albo w sporcie. W tej chwili dziecko, które jest nabuzowane, siada przed komputerem, czyli z poziomu ciała napięcie nie zostaje zredukowane, co jest bardzo niebezpieczną sytuacją, bo może doprowadzić nawet do chorób – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Marta Hendzel, pedagożka, trenerka umiejętności miękkich z Pracowni z oknem na świat.

Agresja może mieć postać działania fizycznego, a więc bicia, popychania, zabierania rzeczy należących do innych osób, bądź werbalnego np. obraźliwych komentarzy, także tych

zamieszczanych w internecie. W przypadku małych dzieci, w wieku niemowlęcym i przedszkolnym, może mieć ona charakter spontaniczny i nieukierunkowany na wyrządzenie krzywdy. Dziecko nie jest w stanie kontrolować swoich reakcji emocjonalnych, niekiedy też nie zdaje sobie sprawy z niewłaściwości swojego postępowania i jego negatywnych skutków.

– Wśród dzieci i młodzieży zachowania agresywne zawsze były, są i będą, bo to też jest naturalne w okresie dojrzewania, że dzieci sprawdzają swoje granice – mówi Marta Hendzel.

Zdaniem ekspertów agresja jest odpowiedzią dziecka na emocjonalne braki w jego życiu – maluch nie jest w stanie wyrazić swoich negatywnych emocji w inny, akceptowalny społecznie sposób. Wynika to z braku odpowiedniej edukacji emocjonalnej dziecka, za którą odpowiedzialni są przede wszystkim rodzice i nauczyciele. Warto też pamiętać, że dzieci uczą się agresywnych zachowań od rodziców oraz z przekazów medialnych. Dorośli reagujący na problemy krzykiem niejako daje swojemu dziecku przyzwolenie na podobne odreagowanie uczucia złości.

– Drugi czynnik to niewątpliwie jest to, co widzimy w internecie. Są programy, filmy, gdzie młodzi ludzie są względem siebie agresywni i zaczyna być na to przyzwolenie społeczne. Fakt, że to w ogóle oglądamy, że to jest dostępne i nie jest banowane, powoduje, że zaciera się granica między tym, co jest okej, a co nie – mówi Marta Hendzel.

W zwalczaniu agresywnych zachowań dzieci ogromną rolę odgrywają rodzice. Punktem wyjścia powinno być uświadomienie sobie przez dorosłych, że postępowanie ich pociech może być wypadkową ich własnego działania. Dobrym pomysłem będzie także skorzystanie z profesjonalnej pomocy w postaci wsparcia psychologicznego lub zajęć z rozwoju osobistego, które pomogą pozyskać narzędzia emocjonalne do radzenia sobie ze złością własną lub drugiej osoby. W szkołach natomiast powinny być

prowadzone zajęcia w ramach tzw. edukacji psychospołecznej, podczas których dzieci uczyłyby się rozwijania miękkich umiejętności społecznych.

– Szkoła koncentruje się bardzo mocno na wiedzy, którą my możemy pozyskać z internetu w 5 minut, natomiast umiejętność to jest coś, co nabywamy w pewnym procesie czasowym. Szkoła zdecydowanie powinna zainwestować swój czas, energię, zasoby w to, żeby takie zajęcia były grupowe, żeby dzieci uczyły się w grupie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach – mówi Marta Hendzel.

Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą ponadto skorzystać z treningu zastępowania agresji. Jest to program rozwijający kompetencje społeczne, dzięki którym uczestnicy będą potrafili poradzić sobie ze swoją agresją, zastępując zachowania agresywne prospołecznymi. Trening uczy redukcji uczucia złości np. w momentach, gdy ktoś lub coś nas irytuje, gdy wpadamy w furję lub czegoś się obawiamy. Uczestnicy poznają fizyczne reakcje swojego ciała, a następnie uczą się kontrolować negatywne emocje. Istotnym elementem treningu jest także tzw. wnioskowanie moralne, czyli zastanowienie się nad tym, dlaczego pojawia się uczucie złości.

– Pracuje się na tzw. błędach w myśleniu. Takim błędem jest to, że część osób bardzo mocno się na sobie koncentruje. Jeśli ktoś się spóźni na spotkanie ze mną, to wydaje mi się, że ten ktoś mnie lekceważy, nie szanuje, nie lubi, nie kocha. I to myślenie skoncentrowane na sobie powoduje, że wpadamy w złość – mówi Marta Hendzel.

Źródło: Newseria.pl