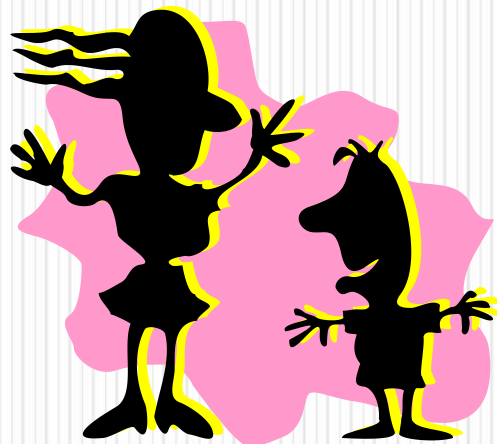


Jak sobie radzić ze złością i agresją dzieci?

Zadania wychowawcy



Kiedy dzieci się złością?

Stan dziecka

- Jest chore, źle się czuje, jest zmęczone, jest znudzone, jest głodne, jest spragnione uwagi dorosłego, czuje się nieszczęśliwe (przeżywa problemy)

Sytuacja

- Nie potrafi wyrazić swojej potrzeby
- Nie może zrealizować czegoś, co jest dla niego ważne
- Musi zrobić coś, na co nie ma ochoty
- Musi być w miejscu, sytuacji której nie lubi (która jest dla niego trudna)

Niektóre dzieci złością się bardziej niż inne...

- **Temperament-** wrodzone sposoby reagowania
 - Próg reagowania
 - Siła reakcji
 - Uporczywość
 - Aktywność
 - Nastrój
 - Potrzeba dominowania, niezależności
- **Wiek-** są okresy rozwoju (np. okres dojrzewania), gdy dzieci w sposób szczególny pokazują swoją wolę (osobowość)

Zaburzenia sprzyjające agresji

- **Stany pourazowe**- niektóre dzieci po urazach psychicznych są w **stanie podwyższonej gotowości do agresji**, co oznacza, że jakiś bodziec skojarzony z doświadczeniem urazowym może wywołać zachowanie agresywne
 - niekontrolowane wybuchy agresji: reakcja walcz- uciekaj
 - agresja ukierunkowana na cel, jawna lub ukryta (np. zastraszenie, podporządkowanie, prowokowanie, manipulowanie otoczeniem)- zachowania opozycyjno- buntownicze lub zaburzenia zachowania, które też najczęściej są uwarunkowane wcześniejszymi urazami
- **ADHD**- nadruchliwość, impulsywność, zaburzenia uwagi (osłabiona kontrola zachowania i mniejsza odporność na frustrację, co sprzyja agresji); dobrze prowadzone dziecko z ADHD nie musi być agresywne, zachowania agresywne lub opozycyjno- buntownicze mogą współwystępować z ADHD

Czego dzieci potrzebują od dorosłych?

- Dostrzeżenia ich stanu i zaopiekowania się
- Zrozumienia ich uczuć i potrzeb
- Pomocy w wyrażeniu uczuć i potrzeb
- Zaspokojenia potrzeb kiedy to jest uzasadnione i możliwe
- Zapewnienia bezpieczeństwa- postawienia granic niewłaściwym i niebezpiecznym zachowaniom
- Pomocy w nauczeniu się konstruktywnych sposobów radzenia sobie z własną złością i agresją

Co można zrobić zanim dziecko się rozkręci w agresji

- **„Pochylić się” nad dzieckiem, spróbować zrozumieć co przeżywa i czego potrzebuje**
- **Okazać mu zrozumienie:** *widzę, że jesteś zdenerwowany, rozdrażniony, że coś cię martwi...*
- **Dać możliwość ograniczonego wyboru:**
 - *Zostajesz tu z dziećmi, czy wolisz chwilę побыć sam?*
 - *Zabierasz się za lekcje, czy wolisz chwile pobiegać (posłuchać muzyki, porysować...) żeby się odprężyć*
- **Dać dziecku angażujące zadanie-** np. *Czy możesz mi pomóc w...*
- **Czasami pomaga rozładowanie napięcia poprzez poczucie humoru:** *Widzę, że jesteś jak bomba- lepiej nie dotykać, bo wybuchnie. Powiedz, jak można cię rozbroić?*
- **Przejąć inicjatywę** (jeśli widać, że dziecko nie kontroluje swojego stanu) i podjąć działanie zapobiegające np. ochronienie przed nadmierną stymulacją (np. cichy kącik)

Czego należy unikać?

- **Krzyk**
- **Szarpanie** dziecka, gwałtowne ruchy
- **Okazywanie lęku** (słaby dorosły nie daje oparcia dziecku, u niektórych dzieci lęk otoczenia pobudza agresję)
- **Bierność i bezradność** w obliczu jego agresji, bagatelizowanie agresywnego zachowania dziecka (brak granic powoduje narastanie agresji)
- **Uleganie żądaniom, ustępowanie** dla uzyskania spokoju (może pomóc na chwilę i wzmacnia mechanizm terroryzowania otoczenia przez dziecko)
- **Przemawianie do dziecka**, tłumaczenie- gdy jest w stanie złości, agresji, pobudzenia:
 - Dziecko w tym stanie nie słyszy, nie przyjmuje, czasami dziecko wie, że dorosły jest bezradny i dlatego „*dużo gada*”
 - Dorosły, który angażuje się w tłumaczenie, czuje coraz większą bezradność lub irytację, widząc, że na dziecko to nie działa- i traci siły

Wychowawca też człowiek...

- Agresja dziecka jest trudnym przeżyciem dla wychowawcy
- Budzi w nim napięcie i trudne uczucia: lęk, złość, irytację, bezradność...
Dorosły przeżywa stres
- Niektóre przejawy agresji mogą być dla kogoś szczególnie trudne: np. głośny krzyk dziecka, gwałtowne ruchy, agresja fizyczna itp. i uruchamiać mechanizmy obronne (**wychowawca powinien znać siebie i być świadomy swoich reakcji w sytuacji trudnej, swoich słabości a także mocnych stron**)
- W sytuacjach stresu wywołanego agresją dziecka mogą pomóc **wyuczone konstruktywne sposoby reagowania** (procedury- np. w jaki sposób można postąpić w przypadku niebezpiecznego zachowania dziecka lub własne strategie działania). Są one dobre w sytuacji bezpośredniego zagrożenia i mają na celu przywrócenie spokoju i bezpieczeństwa. Na ogół nie są jednak wystarczające, aby rozwiązać problem.
- Wychowawcom pracującym z agresywnymi dziećmi **jest potrzebne wsparcie**

Jak stawiać granice dziecku, które jest pobudzone

- Mów **wprost** do dziecka, **w kontakcie wzrokowym**. Najlepiej mówić **spokojnie, ale dobitnie**, unikając tonu rozkazującego- to ma być dla *dziecka informacja, a nie rozkaz* Można powtarzać komunikaty słowne wielokrotnie- „*zdarta płyta*”.
- **Komunikat przypominający** (prosty, krótki bez zbędnych tłumaczeń): *Bartek, nie wolno krzyczeć i wyzywać dzieci*
- **Komunikat zatrzymujący** niewłaściwe lub niebezpieczne zachowanie:
 - *Trzymaj stopy na podłodze*
 - *Opuść ręce*
 - *Odłóż to na stół*
- **Komunikat ostrzegawczy:** *Stop! Nie wolno! Dość tego! Przestań!*
- *Jeżeli* to możliwe, poproś inne dzieci o opuszczenie pomieszczenia- łatwiej będzie zapanować nad zachowaniem dziecka, gdy zostaniesz z nim sam. *Jeżeli* nie możecie zostać sami, poproś dzieci, aby odsunęły się.
- *Jeżeli* dziecko nie posłucha, albo nie słyszy (jest tak rozzłoszczone, że tracisz z nim kontakt):
 - Trzeba **przejąć inicjatywę, przerwać niewłaściwe lub niebezpieczne zachowanie** poprzez działanie fizyczne, ograniczenie swobody dziecka, zabranie mu rzeczy, z której źle korzysta, zabranie dziecka z miejsca, gdzie się źle zachowuje (lub polecenie innym dzieciom, aby się odsunęły, opuściły pomieszczenie)
 - **Gdy dziecko ochłonie, można z nim spokojnie porozmawiać** o tym, co się stało

Dwa etapy działania

- I- **interwencja** w celu przywrócenia bezpieczeństwa, spokoju (powstrzymanie niebezpiecznego zachowania dziecka, uzyskanie kontaktu z dzieckiem i kontroli nad jego zachowaniem)
- II- **spokojna rozmowa lub inne działania wychowawcze** w celu rozwiązania problemu
- Błędy dorosłych:
 - Próbuje rozwiązywać problem wychowawczy, gdy nie ma do tego warunków np. przemawiać do rozżłoszczonego dziecka, grozić mu karami itp. co często prowadzi do frustracji i agresji dorosłego
 - Poprzestają na działaniu interwencyjnym (oprowadzenie zagrożenia), nie dążą do zakończenia sytuacji, rozwiązania problemu, co powoduje, że problemy narastają

Atak szału

- Dziecko jest w stanie reakcji walcz- uciekaj (zagrożenie życia, walka o przetrwanie)
- Reakcja powstała w wyniku przeżycia traumatycznego (zagrożenia życia) i może ją wyzwolić powtórnie bodziec przypominający uraz
- Organizm mobilizuje wszystkie siły, aby walczyć z zagrożeniem:
 - reakcje sterowane z poziomu pnia mózgu, wrodzone, odcięcie kory mózgowej- nie ma świadomości i zdolności podejmowania decyzji,
 - mobilizacja energii- wydzielanie adrenaliny, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszony oddech, tętno itp.
- Dziecko nie kontroluje reakcji i traci kontakt z otoczeniem, jest przerażone i walczy o życie, jest bardzo silne, stosuje prymitywne formy agresji: kopanie, uderzanie rękami, rzucanie przedmiotami, przyciskanie, duszenie, szczyrzenie zębów, „niehumaniczny krzyk”
- Jest jak śmiertelnie przerażone lub zranione zwierzę

Reakcje otoczenia

- Otoczenie odbiera zachowanie dziecka jako próbę dominacji i walki i często podejmuje walkę, wzmacniając agresję dziecka
- Walka, agresja, krzyk, gwałtowne ruchy, a także uległość, przyczynia się do narastania i utrwalenia agresji
- **Co jest potrzebne:**
 - potraktowanie dziecka jak przerażonego, zwierzęcia (spłoszony koń)
 - przemawianie uspokajającym, miękkim głosem (w tym stanie dziecko bardziej reaguje na tembr głosu niż na słowa), powolne zbliżanie się, od przodu, unikanie gwałtownych ruchów, dotyk, przytulenie (jeśli dziecko na to pozwoli), bezpieczna przestrzeń, odizolowanie od innych osób i źródeł stymulacji do momentu opanowania ataku

Zagrozenie- dysocjacja

- **Odlaczenie od bodzcow swiata zewnetrznego i wycofanie do swiata wewnetrznego** (w celu ochrony przed zbyt zagrazajacym doswiadczeniem)
- Dziecko nagle staje sie jakby odrętwiale, „jak robot”, nie reaktywne, śniące na jawie, zachowujące sie jakby "go tam nie bylo", wpatrzone w jeden punkt, etc.
- Dzieci mają poczucie, że oglądają rzeczywistość z zewnątrz jak film, czy też unoszą się ponad tym co sie dzieje, fantazjują
- **Formy dysocjacji:** odwracanie uwagi, unikanie, odrętwienie, sen na jawie, fuga dysocjacyjna, fantazjowanie, derealizacja, depersonalizacja, a w formie ekstremalnej omdlenie lub katatonia
- **Bodźce wywołujące:** unieruchomienie dziecka wbrew jego woli, rozumienie przez dziecko sytuacji jako nieuchronnej, na którą nie ma wpływu, ból oraz inne bodźce (np. próby zrobienia czegoś z dzieckiem na siłę- wyprowadzenia z sali itp.) **sytuacja, gdy dziecko w stanie zagrożenia nie może walczyć ani uciec**
- **Objawy współwystępujące:** wycofanie, skargi somatyczne, lęk, bezradność, zależność od innych/innej osoby. Wypaczone sposoby ukojenia: kołysanie sie, uderzanie głową w ścianę, samo okaleczanie i inne formy dostarczania sobie ukojenia.

Agresja ukierunkowana na na cel

- Dziecko **poprzez agresję próbuje zrealizować jakiś cel**- np. zastraszyć, zdobyć pożądaną rzecz, uzyskać kontrolę nad jakąś osobą, upokorzyć, wytrącić z równowagi, wciągnąć do walki itp.
- Dziecko **odtwarza schemat zachowania, który został uwarunkowany przez jego wcześniejsze traumatyczne doświadczenia** np. jest przekonane, że inni chcą je upokorzyć i dlatego „*musi im pokazać że jest górą*”, lub że „*o wszystko trzeba walczyć siłą, bo inaczej nic się nie uzyska*” (nie zawsze te przekonania są uświadamiane, dziecko nie potrafi wyjść ze schematu)
- Dziecko **spodziewa się określonych reakcji otoczenia** np. podjęcia walki, uległości, odrzucenia
- **Błędy dorosłych**
 - nie rozumiejąc głębszego znaczenia zachowania dziecka, „załapują się” na jego prowokację, potwierdzają oczekiwania, a tym samym wzmacniają złe zachowanie
 - Dorosły reaguje w sposób sztywny, schematyczny i dziecku łatwo jest nim manipulować
- **Co jest potrzebne?**
 - Dziecko: potrzebuje doświadczeń, które nie potwierdzają jego schematów i uczenia innych sposobów zaspokajania swoich potrzeb
 - Postawa dorosłego: Rozumienie wzorca zachowania dziecka i elastyczność dorosłego, zaskakiwanie dziecka, reagowanie niezgodnie ze schematem

Co warto robić?

- Zaakceptować sytuację: dziecko, dzieci są agresywne, w związku z tym potrzebne są:
 - specjalne rozwiązania i metody pracy
 - umiejętności konstruktywnego reagowania
 - wsparcie dla wychowawców
- Opracować sposoby reagowania na powtarzające się sytuacje niebezpiecznych lub agresywnych zachowań dzieci
- Obserwować dzieci, próbować, poszukiwać różnych sposobów działania, dzielić się doświadczeniami (zebrania zespołu, superwizje)
- Korzystać z pomocy profesjonalnej- diagnoza i terapia dziecka, wskazówki do pracy z nim