



POVZETEK ŠOLE ZA STARŠE, 21.2.2017

KLUB GOLIH PESTI-kako razumeti agresivnost, kaj je nasilje in kako ukrepati?

(univ. dipl. psih. Ursula Obreza)

Agresivnost je psihološki pojem in je življenjska energija, ki nam omogoča, da se postavimo zase. Nujno jo potrebujemo.

V političnem smislu smo kot družba dosegli ničelno toleranco do nasilja. Nasilje je nekaj drugega in v predšolskem obdobju ne moremo otroku reči, da je nasilen.

Otroci kažejo agresivna občutja, vedenje. Vsak odrasli, ki vidi otroka, ki kaže taka občutenja, reče da je otrok agresiven. Smiselno vprašanje s strani odrasle osebe bi bilo: *"Zakaj si besen?"*

Agresivno vedenje v predšolskem obdobju velja za normalno vedenje. Otroci ugriznejo, ščipajo, ker še ne govorijo ali slabše govorijo. Z vrstniki si želijo komunicirati, vemo pa, da je osnovna človekova potreba komunikacija. Otrok ne zna ali pa ne zmore drugače, zato odreagira na prej navedeni način.

Agresivno vedenje otrok je normalni del odraščanja. Če nam je to kot odraslim moteče, je smiselno vprašanje: *"Za koga je to problem?"* Če je več agresivnih vedenj, se moramo kot odrasli vprašati, kaj se z otrokom dogaja. Pokazati moramo zanimanje zanj.

S svojim vedenjem so otroci avtentični. Kar čutijo, pokažejo (lahko tudi na način, da so jezni in udarijo, pljuvajo). Otrok v predšolskem obdobju še nima razvite samokontrole. Razvije se šele z razvojem čelnega režnja v možganih pri 7. letih. Pri 3-letniku ne moremo pričakovati samokontrole. Bilo bi nerealno. Tako vedenje ni nasilje, zato pri 3-letnikih ni nasilnežev.

Poiskati je potrebno način, da sprejmemo tudi ta del sebe ali otroka- jeza. Primitivni način agresije postaviti na socialni nivo.

V situacijah, ko otrok izrazi jezo (udari, pljuva,..), je potrebno pristopiti z besedami: *"Kaj se je pa zgodilo?"*

Pri 2-letniku ta pristop pokažemo z našo držo. Temu stanju bomo dali imena. Če tega ne naredimo, zgubimo priložnost, da ustvarimo prostor, kjer lahko otrok občuti te občutke.

Vedno se je treba vprašati, zakaj otrok nekaj počne. Vsako vedenje ima svojo funkcijo, tudi problematično.

Primer:

- 4-letnemu otroku na obisku rečemo, da odhajamo in naj pospravi. Seveda si tega ne želi in se začne neprimerno obnašati.

- 1,5- letno deklico pride v vrtec iskati babica. Deklica je pričakovala mamico. Ne želi iti z njo in se upira. Babica to čuti kot osebno zavrnitev.

Reakcije staršev v teh situacijah so: *"Tako utihni."* – **prepoved na čustva**. Otrokovo čustvo je legitimno.

Čustev ne moremo skrivati, toda ves čas podpiramo tako ravnanje, ko otrokom pravimo: *"Lahko si žalosten, toda prenehaj s tem. Lahko ljubiš, toda kontroliraj se."*

V vseh teh situacijah je pomembno, da kot starši zdržimo. *"Vidim, da si jezen."*-biti tam samo z njim (čutiti s telesom, da smo tam).

Otrok mora imeti dovoljenje, da se postavi zase. Paziti na sporočila, ki jih dajemo otrokom. Starši preveč urejamo stvari namesto otrok.

Če svobodno razpolagamo z lastno agresivnostjo, si lahko:

- Ustvarimo družino.
- Si določimo svoje cilje in jim sledimo.
- Smo konkurenčni.
- Si postavimo meje, da bi obvarovali lastno integriteto.
- Zavarujemo sebe in ljudi, ki jih ljubimo.

Otroci, ki nagajajo in se pri tem smeji, je ta njihov smeh v zadregi. Predvsem se to dogaja otrokom, ki so nesprejeti, slabi v prepoznavanju čustev. Tak otrok potrebuje s strani odrasle osebe veliko verbaliziranja čustev.

Pri otroku je potrebno razvijati empatičnost, vendar je potreben tudi lastni odziv s strani odrasle osebe (v zgoraj navedenem primeru) – *"Jaz pa tega ne dovolim"*.

Otroci niso krivi za svoje obnašanje. Če jim venomer dajemo občutke krivde, lahko vpliva na duševno zdravje.

Če se pri otroku kažejo bes, jeza, neugodni občutki in če jih je veliko, je pomembno, da si vzamemo čas za otroka, opazujemo ga, se pogovarjamo z njim. Na ta način ga bomo začutili. Vprašati se je potrebno, kako mi kot družina delujemo-medsebojni odnosi.

Naše najboljše orodje pri tem je empatija. Njegovo življenje videti skozi njegovo perspektivo.

Agresivnost kot tabu – nihče ne sme biti jezen!

»Ta situacija mene neskončno jezi in ti ne dovolim.«

JAZ SEM V REDU TAK Z VSEMI SVOJIMI OBCUTKI.«

V Ljubljani, 25.2.2017

Povzetek napisala:

Lili Kodelja

svetovalna delavka