AGRESJA I PRZEMOC

Agresja definiowana jest jako **zachowanie ukierunkowane na spowodowanie fizycznej lub psychicznej szkody.** Jest świadomym działaniem fizycznym lub werbalnym skierowanym przeciwko komuś lub czemuś. Rozróżniamy agresję wrogą i instrumentalną. **Agresja wroga** to akt agresji poprzedzony uczuciem gniewu, której celem jest przede wszystkim zadanie bólu i zranienie. Natomiast **agresja instrumentalna** służy do osiągnięcia innego celu poza zadaniem bólu, np. zdobycie jakiegoś przedmiotu.

Pojęciem pokrewnym jest **przemoc**. Często bywa stosowane jako synonim zachowania agresywnego, jednak należy rozróżniać te dwa pojęcia. Przemoc charakteryzuje **brak równowagi sił,** w przeciwieństwie do agresji, gdzie ta równowaga występuje. Sprawca przemocy ma przewagę fizyczna lub psychiczną, ofiara zatem nie ma zdolności do skutecznej obrony. Natomiast agresorem może być jedna i druga strona. Przemoc jest procesem długofalowym i cyklicznym. Rola sprawcy i ofiary jest ustalona.

Zarówno w przypadku agresji, jak i przemocy stosowane są te same formy zachowań. Zwykle wymienia się trzy: **fizyczne** (bicie, kopanie, plucie, rzucanie przedmiotami itp.), **słowne** (wyzywanie, wyśmiewanie, ośmieszanie, obrażanie), **niewerbalne** (pokazywanie nieprzyzwoitych gestów). Mogą występować w postaci **bezpośredniej** (bicie, wyzywanie) lub **pośredniej** (namawianie do bicia, plotkowanie, izolowanie). W dzisiejszych czasach dzieci mogą doświadczyć nie tylko w realu, ale również w świecie wirtualnym taka przemoc nazywana jest **cyberprzemocą.** Dotyczy m.in. pisania obraźliwych wiadomości, wpisów na portalach społecznościowych oraz upubliczniania ośmieszających zdjęć i filmów.

PRZYCZYNY

Do przyczyn biologicznych zaliczane są **zaburzenia neurologiczne i zaburzenia równowagi chemicznej** w organizmie. Do czynników psychologicznych agresji możemy zaliczyć **frustrację** - uczucie wywołane pojawieniem się przeszkód do osiągnięcia celu. **Złość** jest jedną z głównych emocji, które mogą prowadzić do zachowań agresywnych, szczególnie wtedy, gdy osoba nie posiada umiejętności radzenia sobie z tą emocją w sposób konstruktywny. Również dzieci o **trudnym temperamencie** i **impulsywne**, które mają problemy z regulacją emocji, są bardziej narażone na wybuchy agresji. **Niska samoocena**, **brak umiejętności radzenia sobie ze stresem** oraz **skłonność do postrzegania neutralnych sytuacji jako zagrażających** mogą prowadzić do agresywnych zachowań. Zachowania agresywne mogą pojawić się wtedy, gdy jednostka **nie jest w stanie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb** egzystencjonalnych takich jak potrzeba miłości, zrozumienia, poczucia wartości czy samorealizacji. Wewnętrzne uwarunkowania zachowań antyspołecznych mogą wynikać z **niskiej sprawności intelektualnej**, **niskiego rozwoju moralnego** oraz **niskich kompetencji społecznych**.

Środowisko rodzinne ma ogromny wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny dziecka. Wśród czynników sprzyjających powstawaniu zachowań agresywnych szczególne znaczenie przypisuje się **relacji oraz metodom wychowawczym**. Dzieci agresywne często pozostają w relacji z rodzicem w której nie znajdują poczucia bezpieczeństwa i ciepła rodzicielskiego. W rodzinach takich obserwuje się częste występowanie negatywnych reakcji i konfliktów. Rodzice zwykle karcą, zakazują, grożą zamiast posługiwać się prospołecznymi metodami. Stosując kary fizyczne sami doprowadzają do tego typu zachowań, ponieważ dzieci **powtarzają to co widzą**. W dysfunkcyjnych rodzinach lekceważenie dzieci, może powodować poczucie niższości. Dziecko może dążyć do tego aby uzyskać szacunek poprzez dominację nad młodszymi i słabszymi. Z drugiej strony brak jakichkolwiek wymagań do dzieci tzw. „bezstresowe wychowanie" i nadmierny liberalizm, również przyczyniają się do występowania zachowań agresywnych.

Oprócz rodziny wpływ na rozwój w okresie dzieciństwa ogrywają **rówieśnicy.** Osoby z grupy społecznej oraz idole są wzorami do **naśladowania.** Stosowanie przemocy często jest traktowane jako rodzaj dobrej zabawy, doznawania przyjemności, chęci zaimponowania rówieśnikom, zdobycia uznania oraz pokazania swojej ważności pozycji w grupie.

Omawiając uwarunkowania agresji i przemocy nie można pominąć współczesnych mediów**. Programy telewizyjne, filmy, seriale, bajki, gry komputerowe i media społecznościowe**, odgrywają istotną rolę w życiu dzieci. Skoro dzieci naśladują rodziców i rówieśników oczywiste jest to, że będą one naśladować zachowania agresywne obserwowane w mediach. **Oglądanie brutalnych treści** wywiera największy wpływ na dzieci ze skłonnością do agresji. Odbierane jest jako przyzwalanie na wyrażanie własnej agresji i dostarcza pomysłów jak ją wyrazić. Osoby oglądając przemoc w telewizji dowiadują się, że jest ona akceptowana w niektórych sytuacjach, prowadzi do rozwiązania problemów i osiągnięcia celów. Powtarzający się kontakt z brutalnymi treściami zmniejsza wrażliwość na przemoc, obniża empatię i występowanie nieprzyjemnych

emocji związanych z aktem agresji. Może to prowadzić do obojętności wobec ofiar przemocy i akceptacji zachowań agresywnych jako nieodłączny element współczesnego życia.

Współczesne urządzenia ekranowe mają duży wpływ na emocje i zachowania dzieci. Stymulacja zmysłów, zaburzenia snu oraz wywoływanie intensywnych emocji mogą prowadzić do agresji i lęków, szczególnie w sytuacjach ograniczania dostępu do tych urządzeń. Ponadto, nadmierne korzystanie z ekranów może negatywnie wpływać na rozwój kompetencji społecznych, które są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

Zachowania agresywne pojawiające się w wieku od dwóch do trzech lat są naturalnym etapem rozwoju dziecka. Problem rozpoczyna się wtedy, gdy etap ten nie mija, a dziecko zafiksuje się na danym destrukcyjnym zachowaniu. Często zdarza się, że dzieci chcą po prostu zwrócić na siebie uwagę dorosłych albo testują, czy przekroczona granica mieści się w społecznie akceptowanych zasadach i normach. Do występowania zachowań agresywnych u małych dzieci przyczynia się także zmęczenie, głód nadchodząca choroba, a nawet znudzenie.

SKUTKI

Zachowania agresywne i przemoc mają poważne i długofalowe skutki, które dotykają zarówno **zdrowia fizycznego, psychicznego, a także rozwoju emocjonalnego i społecznego.** Przemoc fizyczna może powodować różnego rodzaju obrażenia, takie jak złamania, siniaki czy nawet trwałe uszkodzenia wewnętrznych organów ciała. W skrajnych przypadkach może nawet prowadzić do śmierci. Ofiary przemocy często zmagają się z różnymi problemami psychicznymi i emocjonalnymi takimi jak depresja, lęk czy zespół stresu pourazowego. Mają też trudności w koncentracji, obniżone poczucie własnej wartości i pewności siebie oraz poczucie wyobcowania ze środowiska szkolnego. U dzieci będących ofiarami przemocy częściej pojawiają się zaburzenia psychosomatyczne, takie jak bóle głowy, bóle mięśni, wymioty, zaburzenia snu i uczucie

zmęczenia. Skutki agresji i przemocy mogą być szczególnie dotkliwe dla rozwoju emocjonalnego, zwłaszcza u dzieci. Te doświadczające przemocy mogą wykształcić niezdrowe wzorce emocjonalne, takie jak nadmierna agresywność, wycofanie społeczne czy trudności w właściwym wyrażaniu emocji. Dodatkowo, doświadczanie agresji i przemocy znacząco wpływa na poczucie bezpieczeństwa. Osoby będące ofiarami przemocy często żyją w stałym strachu i niepokoju, co ma negatywny wpływ na ich codzienne funkcjonowanie. Bywa, że prowadzi to do unikania pewnych sytuacji społecznych lub miejsc, co dodatkowo izoluje ofiary przemocy. Dzieci doświadczające przemocy wycofują się, nie lubią szkoły, mogą mieć trudności w nauce. Silne akty agresji i przemocy mogą prowadzić do występowania samookaleczeń, myśli i prób samobójczych.

ZAPOBIEGANIE

Wsparcie dziecka powinno opierać się na **modelowaniu nieagresywnego zachowania, reagowaniu podczas każdego aktu agresji, rozwijaniu empatii oraz treningu kompetencji społeczno-emocjonalnych.** Ponieważ złość, frustracja i gniew prowadzą do występowania zachowań agresywnych konieczne jest nauczenie dzieci odpowiedniej **kontroli emocji.** Należy uwolnić nieprzyjemne emocje w sposób niekrzywdzący drugiej osoby. Jednym ze sposobów jest mówienie o tym co się czuje. Przyznanie się do własnej złości łagodzi doświadczane napięcie. Można wykorzystać techniki relaksacyjne, oddechowe oraz ćwiczenie uważności. Świadomy oddech pozwala wyciszyć emocje. Dziecko może ukierunkować swoją złość na aktywność fizyczną lub swobodną zabawę. W sferze społecznej istotne jest, aby nauczyć dziecko **prawidłowej komunikacji, współpracy, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów oraz problemów.** Należy także **ograniczyć czas ekranowy i kontrolować treści** oglądane przez dzieci.

Opracowanie własne: mgr Diana Kosińska

Literatura: *Aronson, W., Wilson, T. D., Akert, R. M. (1997). Psychologia społeczna serce i umysł. Zysk i S-ka Wydawnictwo s.c. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Domowe zasady ekranowe https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/ (dostęp: 30.05.2024). Gałecki, P., Szulc, A. (2018). Psychiatria. Edra Urban & Partner Guerin, S, Hennessy, E. (2004). Przemoc i prześladowanie w szkole. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Juul, J. (2013). Agresja – nowe tabu? MiND Kołodziejczyk, J. (2004). Agresja i przemoc w szkole. Konstruowanie programu przeciwdziałania agresji i przemocy w szkole. NODN Sophia. Leżucha, M. (2020). Bullyinng – przemoc rówieśnicza. Teoretyczne aspekty i praktyczne konteksty przemocy, 2, 104-124. Strelau, J. (2002). Psychologia temperamentu. Wydawnictwo Naukowe PWN. Swędrowska, M. (2018). Oddawaj, to moje! Konflikty i agresja w przedszkolu. Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Śliwka, A. (2019). Bezpieczeństwo emocjonalne dzieci w kontekście przemocy domowej. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.Węgrzykowska, J. (2016). Dzieci doświadczające przemocy rówieśniczej. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka. 15(1), 9-26.Wiśniewski, K. (2018). Zdrowotne skutki przemocy fizycznej. Wydawnictwo UMCS.Wypler, W. (2019). Terapia poznawczo-behawioralna w programach redukowania zachowań agresywnych u młodych przestępców. W: M. Libiszowska-Żółtkowska, K. Ostowska (red.) Agresja w szkole (s. 9-17). Difin SA. Zawisza-Mlost, K. (2021). Dobrze ze złością. Jak wspierać dzieci i młodzież w konstruktywnym radzeniu sobie ze złością. Ośrodek Rozwoju Edukacji.*