



DR. NURIDSÁNY ESZTER

GYERMEKPSZICHIÁTER

A gyermekkori agresszió

Karmolás, ütések, harapdálások. Vannak gyerekek, akik a számukra frusztráló helyzetre így reagálnak. A szülők megijednek és megfordul a fejükben, ha nem lát ilyen példát, hogy lehetséges, hogy gyermekük mégis így viselkedik?

Az agresszió már **csecsemőkorb**an is megjelenik, például szopatáskor, amikor a baba harapdálja az édesanyja mellét. **Másfél éves** korban már látványosabbak a jelek, hisz ekkor a gyermek több mozgásra képes. Mire szabadon tud járni, hirtelen nagy önállóságra tesz szert, azt éli meg, hogy még több mindent szabad. Gyakran a testvér születése is erre az időszakra esik, amiről lehet tudni, hogy nem könnyű egy gyermek számára.

Az **óvodáskorú** gyermekre az énközpontú, egocentrikus gondolkodás a jellemző. A lelki fejlődés ezen szakaszában azt gondolja, hogy van ő és a világ körülötte forog.

Viselkedését örömeivel vezérli, célja, hogy vágyait kielégítse, és ez lehetőleg most azonnal történjen meg, nem véve figyelembe a másik elképzelését. Ez természetesen nem valósulhat meg minden esetben, ami frusztrációt okoz, azonban késleltetni ebben a korban még nem tudnak.

Egyes elméletek szerint az agresszió egy alapvető ösztön, amit a szocializációnk során tanulunk meg kordában tartani. Ennek a viselkedésnek a hátterében a szülői minta is állhat, ha a gyermek azt látja, hogy a családban ez megszokott módja a feszültség levezetésének. Ugyancsak fokozza a gyermek agresszivitását az elhanyagolás, az érzelmi melegség hiánya, a fizikai bántalmazás és a szóbeli erőszak (lekicsinylés, gúnyolódás), a túlzott szigor és büntetés, vagy ellenkezőleg, a korlátok és szabályok teljes hiánya. Előfordulhat, hogy nem kap elég pozitív figyelmet (dicséret, közös játék, ölelés), emiatt keres egyéb lehetőséget, ami lehet agresszív viselkedés is. **Hisz a negatív figyelem is figyelem.**

A technika fejlődésével párhuzamosan az agresszió is változik. A filmek, mesék, számítógépes játékok egyre több erőszakos elemet tartalmaznak, és ez azt sugallhatja a gyermek számára, hogy ez a viselkedés elfogadott.

A korai agresszív késztetések fennmaradásában, megerősödésében vagy megszűnésében a nevelésnek döntő szerepe van. **Mi segíthet abban, hogy a gyermek megtanulja a feszültségét kezelni?**

- Maradjunk nyugodtak!
- Állítsunk fel világos, tiszta határokat!
- Tanítsunk neki módszereket, amelyekkel le tudja vezetni a feszültségét. Fontos, hogy a düh nem bűn, nem az a megoldás, hogy elfojtjuk. Mert ha a kuktára rácsavarjuk a szelepet, a feszültség csak nőni fog benne. Meg kell tanulnia szocializálva megoldani ezeket a helyzeteket.
- A helyes viselkedést erősítsük meg! (Ez a gyereknevelés egyik alappillére!) Azt a viselkedést érdemes megerősíteni, amit viszont szeretnénk látni.
- Segítsünk neki megfogalmazni az érzelmeit. („Látom, hogy dühös vagy, mert nem adta neked oda a dömperét.”) Amit kimondtunk, az már nincs bent, nem feszít annyira.
- Szelektáljunk, gyermekünk mit és mennyit néz a tévében, milyen számítógépes játékot játszik, és adott esetben segítsünk neki megérteni, értelmezni azt, amit látott. Beszéljünk vele!
- Ne mondjuk azt, hogy neked milyen érzés lenne, ha ezt csinálnák veled! (Helyette tanításképpen mondhatjuk: nagyon rosszul esett neked, hogy nem engedted be.)

Kisgyermekkorban még nem alakult ki az empátia érzése, hatása elmarad, viszont megszegyenülést okoz. A szegény haragot szül, ami tovább fokozza a feszültséget. Egy tanítómától hallottam: a zabolátlan gyerek olyan, mint egy kiscsikó. Ha karámba tesszük, valószínűleg ki fogja rúgni az oldalát. Ha viszont betanítjuk, nagyon jó versenyló lehet belőle. Az impulzivitásban ott van az erő. Hogy mire használja fel ezt az erőt, attól függ, hogy segítünk-e neki másik mederbe terelni azt.

Az elfojtott feszültség sokféle formában megjelenhet: rémálom, hasfájás, éjszakai bevezelés vagy agresszív cselekedetek.

Ne azt mondjuk, hogy „rossz vagy”, hanem azt, hogy „amit csináltál, azt nem szabad”.

További információ: Svábhegyi Gyógyintézet 1037 Budapest, Bokor u. 17–21. II. em. Tel.: (06-1) 395-4922, 06-20/500-2500
 ugyfelszolgalat@svabhegyi.eu, www.svabhegyi.eu,
 www.facebook.com/svabhegyi.gyogyintezet
 Gyermekorvos válaszol: www.betegagyerek.hu