

Spletno predavanje za starše v Vrtcu Škofljica, november 2021

KO JE OTROK AGRESIVEN, POTREBUJE MEJO, PA TUDI NAŠO POMOČ

Tina Jereb, univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije
www.tinjereb.com

Ko otrok reagira agresivno ...

Se **v nas** pogosto vzbudijo **težka čustva**:

- jeza („Kako se pa obnašaš!“ „Že 100-krat sem ti rekel/-la, da tega ne počni!“)
- strah (Je bratca ali sestrico poškodoval? Kaj če bo vedno huje?)
- nemoč („Ne vem več, kaj naj naredim, da bo nehal.“) ...

Zato nam je večkrat **v izziv**, da se na otrokovo agresijo **odzovemo odločno IN umirjeno**.

Kako pogosto obravnavamo agresivno vedenje otrok?

Kot **"grdo" obnašanje**.

- Včasih otrokom rečemo: „*Kako se grdo obnašaš!*“ Do njihovega vedenja **smo obsojajoči**.
- Ko smo obsojajoči, praviloma ne zmoremo biti **radovedni do vzrokov** za to obnašanje pri otroku.

Na tak način se večkrat odzovemo zato, ker so se morda tako na nas odzivali tudi *pomembni odrasli v našem otroštvu*.

Poleg tega živimo v družbi, v kateri se večkrat *osredotočamo samo na obnašanje* ljudi okrog nas, nismo pa tudi radovedni do vzrokov za njihovo obnašanje.

Kako se večkrat odzovemo na agresivno vedenje otrok?

Če otrokova agresivna reakcija **v nas vzbudi težka čustva**, ga morda:

- **kritiziramo** in **obsojamo** (»Kolikokrat naj ti še rečem, da ne tepi?« »A ti sploh kaj slišiš?«),
- **vzbujamo sram** in **občutke krivde** (otrok udari sorojenca: »Kako si lahko to naredil? Da te ni sram!«),
- začnemo **pridigati** in **moralizirati** (»Kako se pa ti grdo obnašaš. A bi bilo tebi všeč, če bi ona prišla do tebe in te udarila? Verjetno ne? Če se boš tako obnašal, se nihče več ne bo hotel s tabo igrati ...«),
- zagrozimo s **kaznijo** (»Zdaj pa pojdi sedet na stol in razmisli, kaj si naredil!«) ...

Pomembno je, da razumemo, da takšni naši odzivi v otrocih vzbudijo **še več težkih čustev**. Posledično o svojem obnašanju **ne morejo razmišljati** (razmišljajo lahko le takrat, ko se počutijo mirne in povezane z nami).

Ko so otroci agresivni, je pomembno ...

da razlikujemo med njihovo **rušilno agresijo** (udarcem, ugrizom, odrivanjem in drugimi oblikami agresije, s katerimi otrok ogroža sebe ali druge) in **zdravo agresijo** (izražanje jeze in postavljanje svojih meja). Pomembno je, da otroku sporočimo, da **ne dovolimo udarcev** (rušilne agresije). Spodbudimo ga pa, da je v situaciji **agresiven na zdrav način** (torej da na *neogrožajoč način* izrazi svojo jezo in postavi svoje meje).

Zakaj otroci v nekem trenutku reagirajo agresivno?

1. Ker eksperimentirajo z agresivnim vedenjem

- Marsikateri malček pride v obdobje, ko **začne eksperimentirati z agresivnim vedenjem**. To je videti tako, da nas otrok npr. kar na enkrat udari, brez da bi bil ob tem čustveno vznemirjen.
- Če se odzovemo tako, da **na jasen in umirjen način postavimo mejo** (npr.: "Eva, ne. To me boli."), potem pa otrokovo pozornost usmerimo na neko drugo dejavnost (npr.: "Pridi, pogledjva tisto knjigo o miški."), bo otrokova potreba po eksperimentiranju z agresijo sčasoma najverjetneje izzvenela.

2. Ker so v konfliktu z drugim otrokom ali nami

Ko **drugi otrok prestopi otrokovo mejo** (npr. mu nagaja, mu iz rok vzame igračo ...) ali otrokovo mejo **prestopimo mi** (npr. otroku med umivanjem las po nesreči zmočimo obraz), se otrok *počuti ogroženega*. Ker ga v situaciji **čustva lahko preplavijo** (saj jih sam še ne zmore dobro pomirjati), se lahko zgodi, da reagira agresivno.

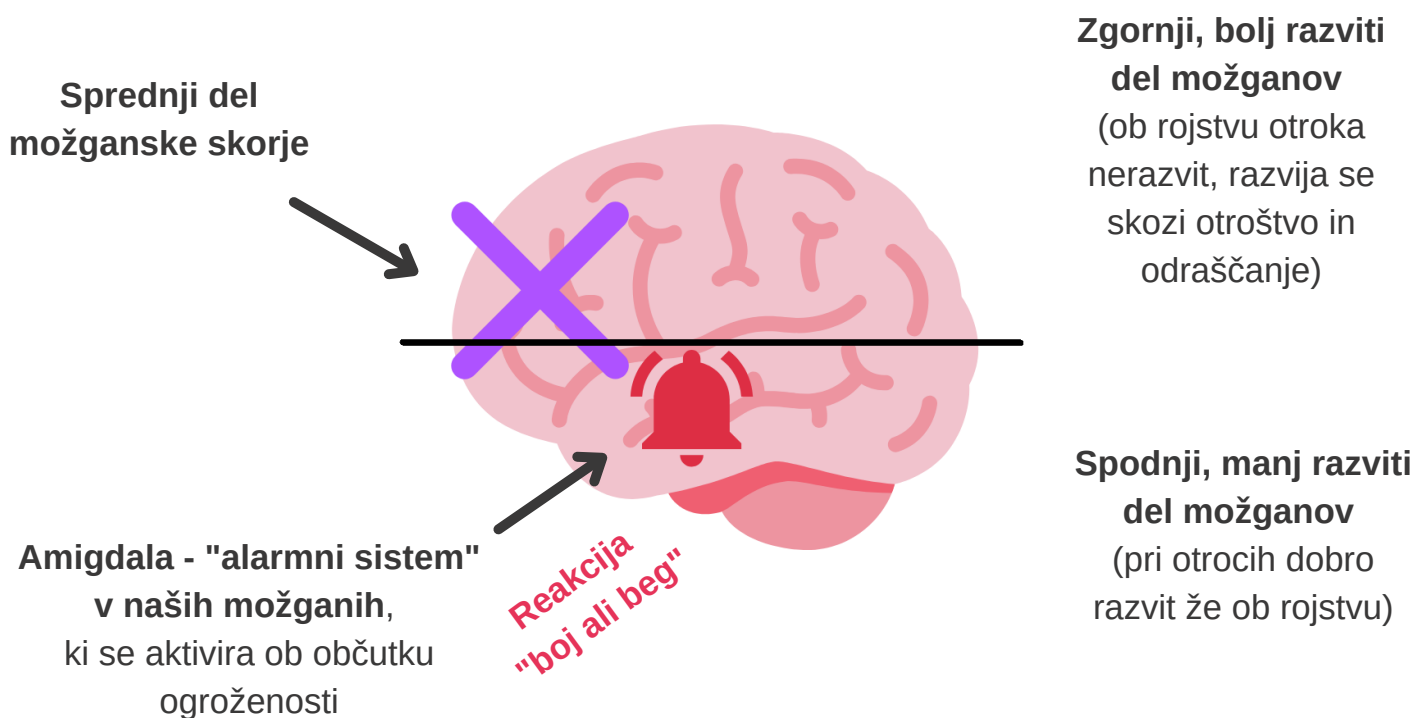
3. Ker občutijo frustracijo

Ko otrok v neki situaciji **ne more dobiti tistega, kar želi** (npr. drug otrok mu ne odstopi igrače, mi mu ne pustimo, da pogleda še eno risanko ...), ga lahko **preplavi občutek frustracije**, zaradi česar lahko odreagira agresivno.

Reakcija „boj ali beg“ v otrokovih možganih

Ko otroka **v stresni situaciji preplavijo čustva**, se to zgodi zato, ker se v njihovem nižjem, manj razvitem delu možganov sproži **reakcija „boj ali beg“**.

Ker **mlajši otroci še nimajo dobro razvitega zgornjega dela možganov** (natančneje: sprednjega dela možganeske skorje), **se v stresnih situacijah ne zmorejo pomiriti sami, ampak za to vedno potrebujejo našo pomoč**.

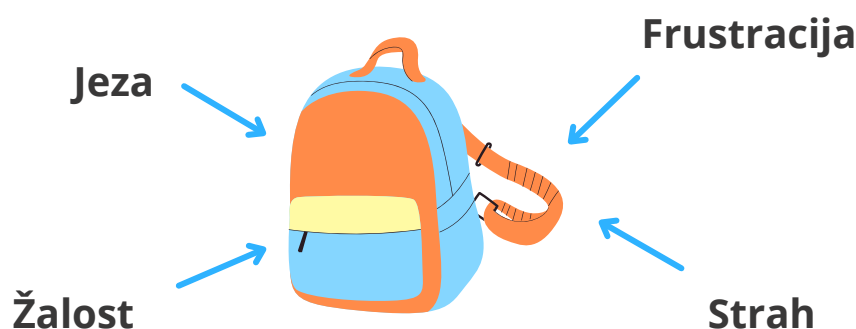


4. Ko izgubijo občutek povezanosti s starši

- Potreba po **občutku povezanosti** je ena od otrokovih **najglobljih čustvenih potreb**.
- Otroci se v odnosu s starši včasih počutijo **bolj povezane**, drugič **manj**. Ob dnevih, ko je v družini več stresa, hitenja, obveznosti ..., se otrokov občutek povezanosti z enim ali obema staršema lahko izgubi.
- Ker otroci brez odraslih ne morejo preživeti (ne fizično, ne psihično), občutek **izgube povezanosti** z njimi doživljajo kot **ogrožajoč**. Ta občutek negotovosti oz. ogroženosti lahko nato v nekem trenutku izrazijo prek agresije (npr. otrok kar na enkrat priteče do bratca ali sestrice in ga udari).

5. Ko v sebi nosijo potlačena čustva

- Tako kot mi tudi **otroci vsakodnevno doživljajo stres** (ko padejo, se udarijo, doživijo konflikt z drugim otrokom, ko mi zavrnejo neko njihovo željo ...).
- Ob močnejšem stresu otroci začnejo jokati, doživljati čustven izbruh ali se jeziti, ob čemer včasih reagirajo tudi agresivno.
- Nam, odraslim, je večkrat **težko zdržati z otrokovimi močnimi čustvi**. Posledično jih včasih ob doživljanju čustev poskušamo ustaviti (s preusmerjanjem pozornosti, razvrednotenjem njihovih čustev, tako da jim direktno rečemo, naj ne jočejo ...).
- Če otrok čustev v neki situaciji ne more izraziti, jih **potlači** oz. shrani v svoj "**čustveni nahrbtnik**". Več **čustev in napetosti** kot se v otrokovem telesu med dnevom nabere, več **problemov** mu to povzroča.



- Otrok lahko **nabrano napetost** v nekem trenutku poskusi **izraziti** tako, da **reagira agresivno** (npr. kar na enkrat udari ali ugrizne bratca ali sestrico).
- Otroci potlačena čustva in nabrano napetost največkrat **odložijo** prek **joka** ali **čustvenega izbruha**.

Kako postaviti meje na povezujoč način?

- Namesto da se osredotočimo samo na otrokovo **obnašanje**, je pomembno, da v situaciji postanemo **radovedni do vzrokov**, zaradi katerih se otrok trenutno obnaša agresivno.
- Če otroka primerjamo z ledeno goro, je njegovo **obnašanje** tisti del gore, ki se nahaja *nad morsko gladino* (ki ga vidimo od zunaj). Različni **vzroki za njegovo obnašanje** se pa nahajajo *pod morsko gladino* (to je tisto, česar ne vidimo in moramo šele odkriti).

Ledena gora "grdega" vedenja



Kako se odzvati na agresivno vedenje?

1. Agresivno vedenje ustavimo

- Če smo ob otroku dovolj hitro, **agresijo spoštljivo in mirno ustavimo**, npr.: "Nejc, ne pustim, da udariš."
- Običajno moramo otroka ob tem tudi **fizično ustaviti**. To lahko storimo tako, da se postavimo med njega in drugega otroka (ki ga je hotel udariti) ali da ga mirno in ljubeče primemo za zapestje (da preprečimo udarec) ...
- Ob tem **ne grozimo** (»Da ne bi slučajno!«), **ne kritiziramo** (»Pa kolikokrat naj ti še rečem!?«), **ne moraliziramo** (»Kako se pa grdo obnašaš ...«) ...

2. Vzpostavimo stik s sabo in se pomirimo

- Ko otrok reagira agresivno, se večkrat tudi v naših možganih **sproži reakcija "boj ali beg"**. Takrat lahko začnemo čutiti jezo, strah, občutke ogroženosti, nemoč ali druga neprijetna čustva.
- Zato je zelo pomembno, da v takšni situaciji čim prej **vzpostavimo stik s sabo** (predvsem s svojim telesom) in **se pomirimo**. Pomirimo se lahko z globokim vdihom in izdihom, tako da zavestno sprostimo mišice, da začutimo stik stopal s tlemi, s pomirjujočimi besedami, tako da se spomnimo, da otrok tega ne dela nalašč, ampak ta trenutek potrebuje našo pomoč ...

3. Vprašamo se: „Zakaj se otrok agresivno obnaša?“

- Ali eksperimentira z agresivnim vedenjem in potrebuje informacijo, da to boli?
- So ga (zaradi konflikta) preplavila močna čustva, ki jih ne zmore sam pomiriti?
- Je izgubil občutek povezanosti z mano in potrebuje, da se nazaj poveževa?
- Ali v sebi nosi potlačena čustva? Mi deluje napeto, nemirno?
- ...



4. Z otrokom se povežemo in mu pomagamo, da se pomiri

- Počepnemo na njegovo višino, ga pogledamo v oči, z njim vzpostavimo telesni stik (če mu to odgovarja).
- S **svojo umirjenostjo** mu **pomagamo, da se pomiri**. Lahko tudi s pomirjujočim telesnim stikom (če mu to odgovarja).
- **Potrdimo njegova čustva** (npr.: „Si jezen, ker ti je podrl stolp?“). Občutek razumljenosti otroka dodatno pomirja.
- Mu damo prostor, da **izrazi svoja čustva**. Tako jih ne bo naložil v svoj "čustveni nahrbtnik".

5. Krepimo njegovo zavedanje lastnega doživljanja, učimo ga veščin, spodbujamo empatijo, rešujemo težavo

Po tem, ko se otrok ob nas pomiri:

- Krepimo **zavedanje njegovega doživljanja**:
 - "Si jezen, ker ti je Luka podrl stolp?"
 - "Si želel _____?"
 - "Kaj potrebuješ zdaj?"
- Učimo ga **veščin, kako se lahko v prihodnje odzove drugače**:
 - "Ni v redu, da udariš, ko si jezen, ker to boli. Naslednjič lahko rečeš: Ne pustim, da mi jemlješ igrače iz rok".
- Spodbujamo **empatijo**:
 - "Sestrica je še majhna. Tega ni storila nalašč. (Razumem pa, da si jezen.)"
- Pomagamo **reševati težavo**:
 - "Žana se zdaj igra s tem. Ne morem ti pustiti, da ji jemlješ stvari iz rok. S čim bi se igrala ti?"

Če so razlog za agresijo otrokova potlačena čustva

1. Mirno in ljubeče postavimo mejo

- Na primer: "Nejc, ne morem ti pustiti, da udariš."
- Otroku tudi **fizično preprečimo**, da bi udaril (npr. tako, da se postavimo med njega in drugega otroka ali mirno zaustavimo njegovo roko).
- Pomembno je, da je **naš glas miren in ljubeč**. Tako bo otrok bolj verjetno začutil dovolj čustvene varnosti v odnosu z nami, da bo prišel v stik s potlačenimi čustvi.
- Ob postavljeni meji bo potlačena čustva verjetno začel izražati prek **joka** ali **čustvenega izbruha**.

2. Otroka mirno in sočutno poslušamo

- Ko otrok začne odlagati potlačena čustva prek joka ali čustvenega izbruha, ga ob tem čim bolj **mirno in sočutno poslušamo**.
- Med poslušanjem mu lahko sem in tja izrečemo kakšne **razumevajoče, sočutne besede**, npr.:
 - "Ti je težko? Tukaj sem."
 - "V redu je, če jokaš. Tukaj sem s tabo."
 - "Verjamem, da se boš imel kmalu spet lepo."
 - ...

3. Ko otrok odloži nabrana čustva ...

- in se ob nas pomiri, se zmore **spet obnašati na razumen, neogrožajoč in sodelujoč način**.
- Spet lahko uporablja sprednji del možganske skorje.

Ko se otroci obnašajo **najbolj neprimerno**,
nas **najbolj potrebujejo ob sebi**.



Za več zapisov o sočutni vzgoji ...

toplo vabljeni na mojo **Facebook stran** [Tina Jereb - vzgoja za varno navezanost](#) in na mojo **spletno stran** www.tinajereb.com. **Kontakt:** info@tinajereb.com.

Tina Jereb, 2021.