

# Zaczynamy nowy cykl publikacji

## Trudny problem agresji

Artykuł ten jest pierwszym w ramach cyklu #WsparcIE, będącego elementem współpracy pomiędzy Fundacją Solidarni Górniczy a Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łęcznej. Całość tekstu można przeczytać w intranecie i portalu pracownika.

\*\*\*

Rodzina pełni najważniejszą rolę w życiu dziecka - przyswaja ono w niej normy społeczne, zasady współżycia i współdziałania z ludźmi. Właśnie w rodzinie dzieci uczą się zachowań społecznych w sposób najbardziej trwały i efektywny. Rodzice oddziałują na swoje dzieci, a dzieci czerpią wzorce zachowań swoich rodziców: zarówno dobre jak i złe. Dlatego każde niewłaściwe zachowanie rodzica może nieść negatywne skutki w zachowaniach dziecka, które mogą ujawnić się na każdym etapie jego rozwoju.

Niepokojącym i zarazem bardzo powszechnym zjawiskiem są zachowania agresywne rodziców. Budzi to duże zaniepokojenie, gdyż agresja jest częścią przemocy w rodzinie. Agresja podobnie jak przemoc, definiowana jako zachowanie człowieka, którego intencją jest sprawienie cierpienia, wyrządzenie szkody, ograniczenie wolności, narzucenie władzy przy wykorzystaniu własnej siły fizycznej i psychicznej. Agresja dotyka dorosłych jak i dzieci, które często są świadkami zachowań agresywnych swoich bliskich, jak też ich ofiarami.

Dziecko narażone na ciągłą eskalację zachowań agresywnych ze strony swoich rodziców, tj. kłótnie rodzinne, awantury czy alkoholizm rodziców, żyje w ciągłym stresie, przeżywa stałe frustracje, lęk i niepokój o swój los. Może czuć się odrzucone lub też winne całej sytuacji. Z różnymi problemami dziecko zaczyna sobie radzić samo i często w podobny sposób jak zachowują się jego rodzice: wyzywaniem, awanturami, bójkami, dochodząc do przekonania, że jest to jedyny sposób na regulację stosunków międzyludzkich.

Z drugiej strony jeśli agresywny rodzic jest autorytetem dla dziecka, najprawdopodobniej stanie się wzo-

rem do naśladowania.

Śmiało można stwierdzić, że obecność osoby agresywnej w rodzinie może stać się przyczyną powstawania zachowań agresywnych u dzieci. Pamiętajmy - czym dziecko żyje, tego się uczy. Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać. Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć. Im więcej agresji ze strony rodziców, tym więcej jej u dzieci. W ten sposób tworzy się spirala agresji i przemocy w rodzinie, powodująca rozwój jednostek agresywnych. Skutki długotrwałe życia w środowisku agresji to: choroby psychosomatyczne, zaburzenia emocjonalne i uzależnienia, brak satysfakcji z życia, niska samoocena oraz trudności z nawiązywaniem prawidłowych relacji społecznych, predyspozycje do zachowań negatywnych.

**Co zrobić jeżeli nasi bliscy, bądź my sami, nie radzimy sobie z emocjami, wybuchamy ciągle złością i agresją, której świadkami lub ofiarami są dzieci?**

Miejmy na uwadze przede wszystkim to, że nic nie usprawiedliwia aktów agresji i przemocy wobec naszych bliskich. Przemoc jest przestępstwem, za które grozi kara. Dlatego powinniśmy dążyć do tego, by za każdym razem powstrzymać agresję zanim przejmie ona kontrolę nad naszym życiem.

**Jak powstrzymać napady agresji fizycznej i werbalnej?**

Należy przede wszystkim być świadomym mechanizmów, które je wywołują. Jeśli wiemy, że dana sytuacja może wywołać w nas atak agresji, możemy już na wczesnym etapie zapobiec takiemu finałowi. Kiedy coś lub ktoś wywoła u nas złość, postarajmy się jak najszybciej znaleźć sposób na konstruktywne rozwiązanie sytuacji. Skupmy się np. na zadaniu do wykonania, zamiast na negatywnych emocjach. Naszym celem niech będzie ukończenie zadania na czas i starajmy się podać temu.

Jeśli przyczyną złości jest zachowanie drugiej osoby, a uczucie to jest na tyle silne, że nie można go powstrzymać, wyrażmy swoje

odczucia i emocje w sposób konstruktywny. Zamiast wybuchać złością postarajmy się opowiedzieć o zdarzeniu lub sytuacji, która wywołała w nas negatywne emocje. Następnie określmy towarzyszące temu zdarzeniu uczucia i emocje. Kolejnym krokiem jest wyrażenie propozycji konstruktywnego wyjścia z sytuacji (rozwiązania problemu) oraz opisanie konsekwencji w przypadku, kiedy druga osoba ponownie naruszy umowę.

Dajmy też sobie czas na ochłonięcie. Już samo przeczekanie momentu najsilniejszej złości sprawia, że łatwiej ją opanować. Jeżeli nie radzimy sobie z negatywnymi emocjami, a powyższe sposoby nie dają efektu, albo zachowania agresywne są związane z uzależnieniem od alkoholu lub środków psychoaktywnych, warto skorzystać ze wsparcia specjalistów: psychologa, psycho-



terapeuty, terapeuty uzależnień. Specjalista pomoże rozpoznać problem i uporać się z nim. Ponadto istnieje możliwość wzięcia udziału w programach terapeutycznych, korekcyjnych, uczących w jaki sposób poradzić sobie z agresją, nauczyć się kontrolować emocje i wyrażać je bez używania agresji.

**Iwona Wiśniewska**

konsultant ds. przemocy w rodzinie