

Mit kezdünk az óvodáskori agresszióval?



Sokszor tud fejtörést, vagy nehéz és feszült pillanatot okozni, hogyan kezeljük a kis gyermekek indulatait, vagy agresszív megnyilvánulásait. Ehhez a témához igyekeztem néhány hasznos szempontot összegyűjteni.

Az óvodáskor a gyermek életének egyik legintenzívebben fejlődő időszaka, kitüntetett jelentőségű az érzelmi-szociális készségek fejlődése szempontjából is. Az utóbbi évtizedek neuropszichológiai kutatásai is bizonyították, hogy a korai életévek (0–6 éves kor) az idegrendszer fejlődésének legdinamikusabb, leginkább alakítható, de egyben legsérülékenyebb időszaka. A biológiai érés, és az alapvető fejlődési folyamatok mellett a környezeti hatásoknak, így a tapasztalatoknak és a környezet viszonyulásainak, mintáinak is meghatározó jelentősége van a gyermek fejlődésében.

Az óvodai tevékenységek segítik a gyerekeket az együttélés készségeinek kialakításában is. Megtanulják az osztozkodást, az együttműködést másokkal, az empátia fontosságát. Az óvodáskorban fejlődő társas-érzelmi készségek hatnak a későbbi iskolai pálya-futásra, az iskoláskori kihívásokkal való megküzdésre, de hosszabb távon a pszichés jól-létre, mentális egészségre is.

Ha valamilyen problémás viselkedést, vagy nehézséget tapasztalunk, jellemzően azt szeretnénk, hogy azonnal rendeződjön a probléma. Így vagyunk az agresszióval is, az a szándékunk hogy leállítsuk, megszüntessük, hiszen nincs helye az agresszióknak a kapcsolatainkban. Érdekes azonban szem előtt tartani, hogy minden olyan szituáció ahol megjelenik egy problémás viselkedés, lehetőség a tanulásra és a mintaadásra, valamint a konfliktuskezelési készségek fejlesztésére is. A problémás viselkedés leállítása mellett fontos megérteni azt is, mi állhat a viselkedés hátterében, és hogyan segíthetjük a gyermeket az önszabályozás kialakításában.

Ennek során hasznos annak a szem előtt tartása, hogy milyen életkori sajátosságok tipikusak óvodáskorban, mikor tekinthető az agresszió normál, életkornak vagy élethelyzetnek megfelelő reakciónak, és mikor beszélhetünk olyan fokú problémáról, ami tartósabb, illetve egyéb probléma része lehet és indokolt lehet a külső segítségnyújtás bevonása is.

Agresszió meghatározása és típusai



Az agresszió alatt általában olyan viselkedésformákat értünk, amelyek mások testi vagy lelki sérülését okozzák, illetve annak szándékával történnek.

Óvodáskorban az agresszió gyakran még nem tudatos szándékkal történik, hanem az érzelemszabályozás, a gátló folyamatok és a kommunikációs készségek hiányosságai miatt ered.

Az agresszió irányulhat a kortársak vagy a felnőttek felé, tárgyakra, és olykor a gyermek önmaga felé is fordíthatja agresszióját. Az agresszió lehet fizikai, verbális és kapcsolati agresszió.

Fizikai agresszió amikor a gyerek a dühét, frusztrációját szándékos bántás formájában adja ki, pl. megüt, megrúg másokat, vagy akár saját magát. Ide tartozik a csípés, harapás, karmolás, hajtépés is.

Verbális agresszió tekintjük a csúfolódást, gúnynevek használatát, csúnya beszédet, káromkodást.

Kapcsolati agresszió amikor a viselkedés a másik baráti kapcsolatainak megsértésére, a másik kiközösítésére, kapcsolatainak rombolására szolgál (pl. „nem leszek soha a barátod, ha...”, „mindenkit meghívok a szülinapomra csak téged nem.”).

Indulati agresszió, amikor egy történés (pl. korlátozás) dühöt vált ki a gyermekből, és ez agresszív reakcióban vezetődik le, például egy gyermek dühös lesz, mert valamit nem engednek meg neki, és ezért rácsap a szülőre. **Az instrumentális agresszió** esetében egy cél elérése érdekében viselkedik valaki agresszívan, ilyenkor egy kívánatos tárgy megszerzésére irányul például a viselkedés.

Egy három-öt éves gyermek még nem mindig tudja verbálisan megfelelően megfogalmazni a frusztrációját vagy dühét, így gyakran fizikai eszközökkel fejezi ki azt. Ezek a megnyilvánulások sok esetben átmenetiek, az életkori sajátosságokból is fakadnak és megfelelő támogatással fokozatosan csökkennek.

Az agresszió életkori fejlődése

Az agresszió **velünk született ösztön** (amely segíti az túlélést, az önérvényesítést), ezért megjelenése a gyermekeknél természetes jelenség. A gyerekek a szocializáció során, továbbá az érzelemszabályozás, az empátia és a mentalizációs készségek fejlődésével az ösztönös állapotból haladnak afelé amely során idővel megértik, hogy saját szempontjaikon kívül másokét is figyelembe kell venni, ezért nem lehet agresszióval érvényt szerezni az akaratuknak, vagy a nem tetszésüknek, és idővel lesz egyéb hatékonyabb eszközük a helyzet kezeléshez.

Csecsemőkorban még nem beszélhetünk agresszióról, de a düh mint érzelem, már ekkor megfigyelhető. A legelső dühreakciók rúgkapálásban, hangos sírásban nyilvánulnak meg, ezeknek a korai dühreakcióknak azonban még nincs célja, nem jelenik meg a másikkal való fájdalomközítés sem. Tanulási folyamat során alakul ki annak megértése, hogy saját rúgkapálása, csapkodása kellemetlen érzést, fájdalmat okoz a másikkal. Egy- másfél éves kor környékén már agresszív megnyilvánulásoknak tekinthetjük ezeket.

A második életévben az agresszív viselkedési megnyilvánulások már egyértelműen gyakoribbak, ilyenkor **a birtoklás vágya okozza leggyakrabban az agressziót**, ekkor a gyermekek interakciónak nagy része konfliktusos. Az agresszió kiváltói továbbra is gyakran abból fakadnak, hogy a gyermek akadályoztatva, korlátozva van, nem érvényesítheti mindig saját szándékát. Az agresszió leggyakoribb megnyilvánulási formái ebben az életkorban a harapás, rúgás, ütés, csapkodás. A harag azonban ebben a korai időszakban jellemzően hamar elillan, a figyelem könnyebben elterelhető.

2 és 3 éves kor között már megfigyelhetőek nemi különbségek is: a fiúk körében gyakoribb a fizikai agresszió, mint lányoknál. E mögött nagyrészt az áll, hogy a környezet a nyílt agressziót sokkal kevésbé tartja elfogadhatónak lányoknál, mint fiúknál.

A gyermekeknél a **korai életszakaszban** mutatott viselkedési sajátosságok szempontjából alapvetően **még a temperamentumbeli sajátosságok a meghatározóak**. A közösségben mutatott viselkedés eleinte még nem is csak a szülői tanításon, hanem inkább a veleszületett temperamentumon múlik. A harapás, ütés, hajhúzás, csípés, rúgás a legtöbb **0- 3 év közötti gyermekközösségben** előfordul. Itt jellemzően arról van szó, hogy még nem szokott le a gyermek ezekről az ösztönös megnyilvánulásokról. Az idegrendszer éretlensége miatt a gátló funkciók még nem tudják hatékonyan szabályozni a viselkedést. A gátló funkciók erősödésével körülbelül 2,5 éves kor után az agresszió – elsősorban fizikai – kifejezésében csökkenést tapasztalunk. De ez persze nem jelenti azt, hogy az óvodások szociális kompetenciája olyan mértékben fejlett lenne, hogy a konfliktusaikat minden esetben képesek agressziómentesen megoldani.

Óvodáskorban a gyermek jellemzően még saját szempontjait részesíti előnyben: mindent magának szeretne, nem szívesen osztja meg saját dolgait másokkal; a sorban ő akar az első lenni; a játékban ő akar nyerni. Mindez azonban nem az irigység vagy az önzőség, hanem a gyermeki **egocentrikus gondolkodás** megnyilvánulása. A gyermeki szemlélet- és gondolkodásmód másik sajátossága az ún. **mágikus világvélemény**: a kisgyermek azt hiszi, vágyai és gondolatai mintegy varázsszerűen megvalósulnak, csak azért, mert kívánta őket. Ez mutatkozik meg abban, hogy a kisgyermek mindent azonnal akar vagy, a várakozás és késleltetés nehézségeiben is. **Az óvodás gyermek gondolkodása tehát vágy-, érzelem- és indulatvezérelt így a viselkedését is jellemzően az érzelmek és indulatok irányítják.**

Közösségbe kerülve a gyermek azonban megtapasztalja, hogy már nem csak az ő szükségletei szerint történnek az események, alkalmazkodni, késleltetni, egyezkedni kell a csoportban. A társas együttlét maga, valamint az, hogy a gyermek éppen egy tanulási folyamat elején tart, szükségszerűen fogják azt eredményezni, hogy az óvodás korú gyermek csoportokban gyakoriak a gyermekek közötti konfliktusok, és igen sokszor az agresszív megnyilvánulások is. Fizikai és verbális agresszió, időnként csúnya szavak használata, csúfolódás ebben az életkorban még gyakoribb lehet a gyermek közösségben. Ezeket a felvett szokásokat a gyerekek ismételtetik, próbálgatják, majd pár hét alatt ideális esetben el is hagyják. Nagyon befolyásolhatóak ilyenkor még, szinte szűrő nélkül veszik át a megfigyelt viselkedéseket, utánzással és mintakövetéssel tanulnak. Előfordulhat ezért, hogy az agresszió átvett, lemásolt minta, nincs mögötte ártó szándék, ilyenkor félreértésben van a gyermek, azt hiszi így kell viselkedni. Fontos ezért, hogy a felnőttektől visszajelzést, iránymutatást kapjon.

Az érés során nem minden terület érik ugyanolyan ütemben, előfordulhat, hogy a kognitív területen az életkoránál érettebb, míg érzelmszabályozás terén éretlenebb egy gyermek. Az agyi frontális lebeny érésével fejlődnek az agy szabályozó funkciói és egyre inkább képessé válik a gyermek az indulatai szabályozására is.

Az indulatszabályozás sikeressége nem állandó, attól is függ, hogy mennyire fáradt, esetleg éhes a gyermek, vagy mennyi inger érte aznap.

Óvodáskorban a tulajdonlás, birtoklás körüli harcok fokozatosan csökkennek, a versengés viszont felerősödik. Az agresszió megnyilvánulási formái is változáson mennek keresztül.

A növekvő szókinccsel párhuzamosan gyakoribbá válik a verbális agresszió is. A nem tárgyakkal kapcsolatos, hanem a közvetlen személyre irányuló verbális agresszió megjelenési valószínűsége nő. A kapcsolati agresszió is megfigyelhető már óvodáskortól. Gyakran hallani olyan mondatokat, mint „Nem leszek a barátod!”, „Te nem játszatsz velünk, csak akkor, ha...” stb. Ezek a megnyilvánulások már fejlettebb nyelvi képességeket feltételeznek.

A kortársakkal való konfliktusok, melyekben megjelenhet agresszív megnyilvánulás, azonban az egész óvodáskort jellemzik. A harag megélése ebben az életkorban már tartósabb, a figyelem elterelése már sok esetben nem vezet eredményre.



Az agresszió háttérében szerepet játszó tényezők

Fontos megérteni, hogy az agresszív viselkedés háttérében különböző tényezők húzódnak meg. Lehet a **normál életkori fejlődés része**, ugyanakkor rendszeres, visszatérő és intenzív előfordulás esetében lehetnek idegrendszeri működési sajátosságok, vagy egyéb pszichés tényezők, esetleg környezeti sajátosságok, hatások amik meghúzódnak az agresszív viselkedés háttérében.

Fontos észben tartani, hogy a **neurotipikustól eltérő idegrendszeri fejlődés, vagy pszichés nehézség** esetén, pl. autizmus spektrum zavar, vagy ADHD, poszttraumás stressz zavar, oppozíciós zavar együtt járhatnak a gyermek nagyobb fokú agresszív viselkedésével bizonyos szituációkban. Továbbá egyes **részképeség problémák** is társulhatnak a gyermek agresszív viselkedésével, hiszen például a beszédfejlődés zavarai esetében a gyermek frusztrálttá válik, amiért a környezete nem érti meg őt, a frusztrációja pedig agresszióhoz vezethet.

Környezeti és családi hatások is befolyásolhatják az agresszív viselkedést: a családi normatív krízisek (pl. testvér születése, anya újbóli munkába állása) vagy paranormatív krízisek (költözés, betegségek a családban, válás, veszteségek, haláleset) vagy a feszült légkör, túlzott ingerhatásnak kitettség, következtelen, vagy autoriter, büntetés fókuszú nevelési stílus, fizikai vagy érzelmi bántalmazás, elhanyagolás, vagy a túl sok és agresszív tartalmakat tartalmazó képernyőidő is növelheti az agresszív viselkedés előfordulási valószínűségét.

A társas kapcsolatokban megélt kudarcélmények, például ha egy gyermek nehezen illeszkedik be a közösségbe, szintén fokozhatják az agressziót.



Mit jelezhet az agresszió?

Míg egyes gyerekeknél az agresszió az akarat érvényesítéséről szól, másoknál lehet a frusztráció, düh, túltelítettség kimutatásának a formája. Előfordulhat, hogy előre megtervezett szándékos sérelem okozásról van szó, amivel „visszaadja” egy korábbi sérelmét. Ugyanakkor lehet, hogy védekezés, vagy impulzivitás, azaz előbb cselekszenek, később gondolkodnak. De lehet egy jelzés is arról, hogy a gyermek tágabb élethelyzetében nincs jól, vagy ő, vagy a család valamilyen krízissel küzd. Rendszeresen előforduló agresszív viselkedés esetén fontos látni a gyermek társas készségeit, megérteni aktuális élethelyzetét is, pl. milyen a családi élete, történt-e bármilyen változás, nehézség, veszteség az életében. Hogy érzi magát a közösségben, milyenek a kortárskapcsolatai, milyen stressz tényezők lehetnek az életében.

Mit tehet a szülő?



Az agresszió megjelenéséből fakadó konfliktusok tehát elkerülhetetlenek, azonban az, hogy milyen megoldásmódokat sajátít el a gyermek, már nagyban függ a felnőttek viselkedésétől és reakciómódjától is. A gyermekek a felnőttektől tanulják el a társas viselkedés, és az érzelemszabályozás alapjait is, ezért különösen fontos annak tudatosítása, **hogy felnőttként modellt nyújtunk a gyermekek számára.** A későbbi fejlődési utak szempontjából igen fontos, hogy ebben az időszakban **milyen reakciókkal találkozik a gyermek, mit tanul arról, hogyan lehet, vagy érdemes megoldani a konfliktusokat.**

Alapvető szabály a felnőttek szerepét, a beavatkozások jellegét illetően, hogy az agresszív viselkedésre, semmiképpen ne reagáljunk agresszióval. Az ilyen jellegű reakciók csak megerősítik a nem kívánt viselkedést, fokozzák a frusztrációt a gyerekekben, és növelik a következő normasértő viselkedés megjelenését. **Tartsuk észben, hogy az agresszív viselkedést mutató gyermek egyedül nem tudja megoldani a problémáját, ehhez felnőtt segítségre van szüksége.**

A büntetés, bár bizonyos helyzetekben, rövidtávon elnyomhatja az agresszív viselkedést, de leggyakrabban további agressziót szülhet, olyan agresszió spirált generál, mely megerősíti az agresszív viselkedést, és hosszú távon rögzítheti ezt a viselkedési mintát.

Agresszió esetén tehát az első lépés a leállítás. Ezt követően fontos, hogy a felnőttek következetes és nyugodt módon reagáljanak. A kiabálás, megszegényítés vagy testi büntetés csak ront a helyzeten, mivel fokozza a gyermek szorongását és frusztrációját. A hatékony megközelítés a szeretetteljes, de határozott keretek kialakítása. **A gyermeknek éreznie kell, hogy viselkedése következményekkel jár, ugyanakkor elfogadják és segítik őt a tanulási folyamatban.**

Deliága Éva gyermekpszichológus a „Mit kezdünk az agresszióval” című könyvében az alábbi módszereket tartja hasznosnak agresszív viselkedés előfordulásakor

A) Szempontok az agresszió kezeléséhez (Amikor épp történik)

1. Határozott, egyértelmű leállítás

Ha durván, tiszteletlenül, fizikai agressziót alkalmazva viselkedik egy gyermek, akár társával, vagy egy felnőttel, fontos **leállítani a cselekedetet**. Erre rövid mondatok lehetnek hasznosak, mint pl: „Fejezd be, hagyd abba kérlek! Nem szabad rúgni. Nem engedem, hogy megrúgj!” **Nem kell hosszan érvelni, könyörögni, magyarázkodni, hanem hivatkozni az alapelvekre, hogy nem bántunk senkit (sem szavakkal, sem tettekkel) mert az neki fáj.** Fontos a határozott, komoly hanghordozás, illetve a gyermek szemébe nézés. Cél a további agresszió megakadályozása. Lehet, hogy ennek érdekében rövid ideig tartania kell a gyermek kezét, lábát, vagy távolabb kell vinni attól, akit bántott.

2. Magabiztos fellépés

Fontos, hogy a felnőtt **együttérző** legyen, ugyanakkor **határozott és tartsa magát a keretekhez, szabályokhoz**. Szülői „megtartó funkció”, tartalmazni a gyermek intenzív érzéseit. Ebből tud a gyerek mintát nyerni ahhoz, hogy megnyugodjon és be tudja tartani a szabályokat. A szülő kifejezi, hogy látja mi zajlik a gyerekben (empátiát tanúsít), ő maga azonban igyekszik nem átvenni a gyerek érzését. Hasznos a kíváncsiság arra, hogy megértsük, mi zajlik le éppen a gyermekben, **segítsünk felismerni, visszatükrözni neki az érzést, amiben lehet.** Fontos az **érzelmi visszatükrözés**, hogy a gyermek megtanulja megnevezni, mit érez („Látom, hogy most dühös vagy, mert nem kaptad meg a játékot”), majd alternatívát is kínálunk, hogy mit használhat a nem elfogadható viselkedés helyett („Ha elmondod, mit szeretnél, könnyebben segíthetünk”).

3. Indulat levezetésére konstruktív lehetőség felajánlása

A felgyülemlett energia levezetése segíti a megnyugvást. A 6 év alatti korosztály **leginkább fizikai úton mozgáson, nagymozgáson keresztül tud megszabadulni a feszültségtől.** Helyzetfüggő, hogy erre van e lehetőség (biztonságos környezet), és hogy fogékony-e erre a gyermek. Ha a gyerek pl. dührohammal reagál valamilyen tiltásra, fel lehet ajánlani, hogy püffölhet párnát, vagy valamilyen óriás plüss, később fel lehet ajánlani párnacsatázásra lehetőséget, vagy adhatunk papírt, hogy azon mutassa meg milyen mérges, össze firkálhatja zsírkrétával, széttépheti, vagy ha szabad téren vagyunk, kiállthat egy olyan nagyot amekkorát tud, vagy futhat, stb.

4. Kizökkentés, figyelem elterelés

Nem mindig alkalmazható, de hasznos a szülői eszköztárban. A szülő **kreativitására, spontaneitására** van bízva mit talál ki. Cél a **kiszámítható forgatókönyvtől eltérni, meglepetést okozva ezzel.** Segít játékosabb irányba terelni a felgyülemlett feszültséget. Együttműködésre hívja a gyereket, miközben megszünteti az egymásnak feszülést.

5. Lehiggadás, az eltávolodás biztosítása, megnyugtatás

A felindult állapotot követően nem mindig sikerül egyből megnyugodni, a vigasztalás, nyugtatás, sokszor olaj a tűzre, nem fogadják el a gyerekek. Adjunk teret és időt, hogy saját ritmusában és módján tudjon megnyugodni a gyermek. Ezt segítheti, ha egy másik helyiségbe kísérjük. De nem büntetés szándékkal. Érezze, hogy biztonságban van, ha igényli a gyerek maradjunk mellette, ez segíthet jobban megérteni a viselkedésének a mozgatórugóit. A gyerekek még nem tudnak mindig egyedül megnyugodni, szükségük lehet ehhez fizikai kontaktusra, ölelésre, simogatásra. Ez nem jelenti azt, hogy mintegy megjutalmazzuk és jóváhagyjuk az agresszív viselkedést. **A támogató szülői jelenlét nem zárja ki azt, hogy a megnyugodás után megbeszéljük az eset tanulságait.**

B) Szempontok az agresszió kezeléséhez (Közvetlenül utána)

1. Megbeszélés, tanulságok levonása

Amikor nagy az indulat, sem felnőttként sem pedig gyerekként nem tudjuk befogadni a magyarázatokat. Ez később lehetséges, amikor már megnyugodtunk. A helyzet lecsitulását követően érdemes bátorítani arra a gyereket, hogy ő is elmondhassa a saját megélését. A szülő is mondja el rövid mondatokban, érzelmeket is leíró módon a történeteket. **Itt a cél ok, okozati összefüggések, sorrendiség tisztázása, a motiváció, átbeszélése. Mindez segíti a gyereket, hogy máskor felismerje a hasonló helyzeteket.**

2. Konfliktusmegoldási módok tanítása

Fontos konkrét javaslatokat, **ötleteket adni ahhoz, hogy a jövőben hasonló helyzetben hogyan érdemes viselkednie.** Akár **szerepjáték formájában**, plüssökkel, babákkal **is el lehet játszani hasonló szituációkat.** Érdemes észben tartani, hogy ez tanulási folyamat, egyszeri elmondás feltehetően nem lesz még eredményes. A rész sikereket is érdemes megerősíteni.

3. Békés hangulat helyreállítása

A gyerekek a heves érzelmek lecsengését követően sokszor hamar túllépnek egy ilyen helyzeten. Felnőttként időnként hosszabb időt vehet igénybe a „visszarendeződés”. Érdemes azonban a feszültséget nem elhúzni, megpróbálni minél előbb tiszta lappal folytatni a napot, levonni a tanulságokat és helyre állítani a békés hangulatot.

4. Jóvátételi lehetőségek bátorítása

A resztoratív szemlélet segít annak a megértésében, hogy van lehetőség az okozott kár jóvátételére. A konfliktus rendezésének a része lehet, **hogy segít a szülő megtanítani, hogyan lehet helyrehozni az okozott károkat.** Például bátoríthatjuk arra a gyermeket, hogy fejezze ki a sajnálatát amiatt amit tett, és kérjen bocsánatot. Ezt akkor érdemes kezdeményezni, ha a konfliktus nyugvó pontra jutott és a gyermek belátta, hogy hibázott. A bocsánatkérést ne erőltessük, mert fontos, hogy valódi megbánás legyen mögötte, ne csupán formáság. Emellett jóvátétel lehet az okozott kár helyrehozása, pl. egy lerombolt építmény újjáépítése, egy bántott testvér megsimogatása, vigasztalás, stb. is.

C) Szempontok a megelőzéshez általánosságban

- **Érzelmi biztonság és a biztonságos kötődés támogatása:** itt fontos szempont, hogy a gyermek igényeire, szükségleteire kiszámítható módon, megbízhatóan reagáljon a kötődési személy.
- **Az empátia fejlesztése:** a gyerekeknél a decentráls képessége (az a képesség, hogy más szempontjából is rátekintenek egy helyzetre) idővel alakul ki. Öt éves kor körül már erősödik az a képesség, hogy átérzi a gyermek más személy érzésvilágát is. **Az empátiát fejleszti, ha a felnőtt is beszél a saját érzéseiről és arról, hogy egyes helyzetekben ki hogyan érezheti magát.** Az empátia fejlődését formálja az is, ahogy egy adott helyzetben fellépünk, ahogyan segítséget és vigasztalást nyújtunk a rászoruló felé.
- **Önszabályozás és a késleltetés tanítása: az érzelmek felismerését és szabályozását segíthetik az érzelemfelismerő játékok, a bábozás, a szerepjátékok.** Emellett a szociális történetek, vizuális eszközök (pl. érzelemkártyák) és napi rutinok szintén segítik az érzelmi biztonság és szabályozás fejlődését. **A dühkezelő sarkok, légző gyakorlatok, és az egyszerű relaxációs technikák** is jól működhetnek már óvodáskorban. A késleltetésre való képesség az idegrendszer érésevel fejlődik. Ugyanakkor segíthetjük ennek a képességnek az erősödését, hogy az életkor előrehaladtával egy-egy szituációban várakozást kívánunk meg (pl. amíg mással beszélünk nem tudunk rá figyelni, vagy csak később kap meg egy ajándékot amit szeretne, stb.) Ezek a gyakorlási szituációk hozzájárulnak ahhoz, hogy fejlődjenek a gyermek idegrendszerének a gátló funkciói.
- **Sok mozgás:** a gyerekeknek leginkább a nagymozgások (pl. szaladgálás, labdázás, biciklizés) segítenek levezetni az energiát, kiadni az esetleges feszültségeket. Érdemes megfelelő környezetet és időt biztosítani számukra, hogy a természetes mozgásigényüket megélhessék.
- **Egyértelmű szabályok felállítás:** a gyermeket összezavarja, ha nem látja mikor mit szabad tennie. Ilyenkor nagyobb valószínűséggel lesz határfeszegető, hogy tesztelje meddig szabad elmennie. Ezért a gyermek életkorához és fejlettségi szintjéhez igazítva érdemes kialakítani a szabályokat és azokat következetesen alkalmazni. Gyakran előfordul, hogy a szülők, vagy nagyszülők nevelési elvei eltérnek egymástól. Ilyenkor nem szerencsés a gyermek előtt ellentmondani egymásnak, és ezzel semmisé tenni valamelyik fél kérését. Ezeket a különbségeket érdemes nem a gyermek előtt megbeszélni.
- **A pozitív viselkedés tudatos megerősítése** is kulcsfontosságú: ha a gyermek békésen megold egy helyzetet, osztozik, vagy meg tudja fogalmazni a szükségletét, azt érdemes azonnal visszajelezni és megerősíteni.
- Az intézményi (óvodai) és az otthoni környezet közötti kölcsönös **kommunikáció**, illetve a rendszeres visszajelzés és közös elvek segíthetik az agresszió hatékonyabb kezelését. Fontos, hogy a gyermek e tekintetben mindenhol ugyanazt az alapszabályt tapasztalja: **Nem bántunk senkit, mert az fáj neki!**

Mi lehet a teendő, ha arra panaszkodik a gyermek, hogy bántják?

Óvodás korú gyermekek esetében a kortársak által tanúsított agresszív viselkedés esetén legjobb tanács az lehet, hogy szóljon a gyermek a közelében lévő felnőttnek, kérjen ott akkor segítséget a helyzet rendezéséhez. Ez nem árulkodás, hanem támogatás kérés egy tanulási folyamatban. Visszatérő esetekben lehet javasolni, hogy kerülje el a helyzetet, vagy akár az óvodapedagógus segítségével keressen kapcsolódást, játékot egy társával, aki biztonságot jelent számára. Fontos lehet továbbá, hogy ilyen visszatérő esetben a gyermek elmondását követően, a szülő is kérdezzen rá a helyzetben jelen lévő óvodapedagógustól, hogy ők mit tapasztalnak, mi történt, közösen is érdemes gondolkodni a megoldás lehetőségeiről.

Amikor agresszióról beszélünk, akkor hajlamosak lehetünk azt gondolni, hogy csupán az agresszív cselekedet elszenvetője, áldozata szorul segítségre. Ez helyénvaló gondolat, de emellett tudatosítanunk kell azt is, hogy az agresszív magatartást mutató gyermek is segítségre szorul. Ha megértjük, miért agresszív, mit üzen a viselkedésével a környezet számára, illetve milyen okok húzódnak az agresszív viselkedés hátterében akkor hatékonyabban tudunk segíteni neki.

Az agresszív viselkedést mutató gyermek és az áldozat megsegítésén túl a közösség támogatása is fontos, hiszen az agresszió társas kontextusban jelenik meg, a többi jelen lévő is érintett általa, a csoport légkörére is hatással vannak az ilyen események. **A resztoratív szemlélet értelmében az agresszió kezelésében nem a büntetésen kell legyen a hangsúly. Olyan konfliktusmegoldó stratégiákat kell kínálni a gyermekeknek, melyek a jóvátételre, a közös problémamegoldásra, a kapcsolatok helyreállítására fókuszálnak.**

Mikor lehet szükség külső szakember bevonására?

Amennyiben az agresszív viselkedés hosszabb ideje fennáll, gyakori az előfordulása, intenzív, más gyerekeket vagy felnőtteket veszélyeztet, vagy egyéb problémák is társulnak hozzá (pl. társas készségek nehézségei, beilleszkedési problémák, impulzivitás, beszédkezés, visszahúzóds) a pedagógusokkal való konzultációt követően érdemes pszichológushoz fordulni, illetve a nehézség hátterében rejlő okok felderítése érdekében egyéb vizsgálati, diagnosztikai lehetőségeket (részképesség felmérés, mozgásállapot felmérés, neurológiai, vagy gyermekpszichiátriai kivizsgálás) igénybe venni, hogy minél előbb kiderüljön milyen okok állhatnak a probléma hátterében és minél előbb célzott támogatást kaphasson a gyermek.

Ezt követően a háttérben meghúzódó okok függvényében mozgásfejlesztés, egyéni, illetve csoportos pszichológiai támogatás, családterápia, szülőkonzultáció vagy csoportos szociális készségfejlesztő foglalkozás is segíthet a probléma kezelésében.

Összefoglalás

Az óvodáskori agresszió életkori sajátosságokból is fakadóan gyakori jelenség, de mindenképp foglalkozni kell vele, nem lehet figyelmen kívül hagyni, szó nélkül elmenni mellette. Nem szabad azonban stigmaként tekinteni rá, sokkal inkább olyan helyzetként érdemes látni, amelynek a kezelése során a gyermekek tanulnak a társas kapcsolatokra vonatkozó alapszabályokról, az érzelmek szabályozásáról, az együttműködésről és a konfliktuskezelésről. A felnőttek higgadsága, empátiája és következetessége kulcsfontosságú ebben a tanulási folyamatban. A jól működő megelőző és beavatkozási stratégiák révén a gyermek idővel megtanulhatja érzelmeinek a szabályozását, valamint az agresszió helyett más, konstruktív viselkedésformák alkalmazását.

Felhasznált források:

Deliága Éva-Lovász Hajnalka: Mit kezdünk az agresszióval, Kulcslyuk Kiadó, 2021
Terápiás jellegű Módszertani ajánlás az óvodáskori agresszió kezelésére
Nyugi Ovi Program: Kézikönyv óvodapedagógusok részére
Peer Krisztina-Kele Fodor Ákos: Kibeszélő- Kényes témák lélektana, Tea Kiadó,2023

Könyvajánló gyerekeknek, szülőknek agresszió, dühkezelés témájában

- Aurélie Chien Chow Chine : Gaston érzelmei – Dühös vagyok
- Lori Lite: Dühös polip- relaxációs mesekönyv
- Lori Lite: Vidra öböl
- Allison Szczecinski: Hirtelen haragú Hugó
- Berg Judit: Hisztimesék
- Deliága Éva, Lovász Hajnalka: Mit kezdünk az agresszióval- Pszichológiai útmutató + indulatkezelő mesék
- Aletha J. Solter: Gyógyító és kapcsolódó játékok- Nevelési problémák megoldása a játék, a nevetés és a kapcsolat erejével
- Daniel Siegel- Tina Payne Bryson: Drámamentes fegyelmezés
- Daniel Siegel- Tina Payne Bryson: A gyermeki elme, agyfejlődés, konfliktusok, támogató szülői stratégiák