

Razgovor sa djecom o

AGRESIVNOM PONAŠANJU





AGRESIVNO PONAŠANJE

YVaša petogodišnja kćerka Sarah našla se u svađi na igralištu s Mathisom, dječakom istog uzrasta. Ono što je počelo kao verbalna svađa ubrzo eskalira u burni fizički spor. Vi i Mathisina majka takođe ste na igralištu i posmatrate prizor. Kako biste reagovali? Koje vrste reakcije postoje za promociju razvoja demokratske kompetencije?

Kao odrasli, a posebno kao odgajatelji i osobe od autoriteta, djeca nas neprestano izazivaju svojim ponašanjem. Često pokazuju obrasce ponašanja koji nisu usklađeni s našim vrijednostima i čak im proturječe. Možda je najdramatičniji primer „agresivno ponašanje“.

U ovom poglavlju naći ćete informacije o agresivnom ponašanju ([strana 2](#)), te savjete kako da to riješite ([strana 3](#)), kao i različite načine kojima možete to spriječiti ([strana 8](#)).

Informacije koje vam mogu pomoći:

The Center for Nonviolent Communication: <https://www.cnvc.org/>

Omer, Haim (2011). The new authority: Family, school and community. Cambridge University Press.



Zašto je moje dijete agresivno? Razumijevanje uzroka agresije

Suprotno popularnom mišljenju, agresivnost nije urođena osobina karaktera. To je prilično inherentno ponašanje koje se može pojaviti u određenim situacijama ili događajima koje naš mozak smatra opasnim. Ovo ponašanje je ponekad bitno za opstanak, a sigurno je bilo i za naše pretke iz kamenog doba.

Svako agresivno ponašanje ima svoj razlog, koje je izazvano procjenom situacije našeg mozga. Agresivno ponašanje uzrokuju individualna shvatanja prelaska granice tolerancije. Najočitiiji okidač za nasilje je fizička bol. Osoba koja je doživjela udarac najvjerovatnije će uzvratiti. Međutim, psihološka bol, poput socijalne marginalizacije, nepravde ili prezira, obrađuje se na istim dijelovima mozga kao i fizička bol, pa se tako smatra i razlogom za agresiju. Prag koji prelazi granice tolerancije je vrlo individualan. Za jedno dete može biti dovoljan pogled, dok će drugi odgovoriti nasilno samo ako ga drugi gurne i udara.

Agresivnost kao reakcija se ne mora nužno odnositi na osobu koja je prešla granicu tolerancije. Ako dijete ponižava stariji učenik, agresivna reakcija djeteta vjerovatno neće biti usmjerena protiv agresora koji je vjerovatno jači, već možda protiv mlađeg i slabijeg brata tog učenika. Agresivnost se može pojaviti i kasnije, tako da se ne može povezati sa razlogom koji ju je izazvao. Stoga se agresivno ponašanje može manifestovati narpusto iz ničega, a mi imamo utisak da je dijete „jednostavno takvo“ bez ikakvih očiglednih razloga, agresivno prema sebi ili drugoj djeci.

Stoga se agresivno ponašanje uvijek mora shvatiti kao svojevrsni apel. Potrebno je posebno obratiti pažnju, naročito prema djeci koja često pokazuju agresivno ponašanje. Koje granice tolerancije se neprestano prelaze? Od koga? Kakvo ponašanje uzrokuje prelazak granice tolerancije? Kakvu podršku mogu pružiti djetetu koje je doživjelo prelazak granice tolerancije? Kako bi se dijete moglo drugačije nositi sa svojom agresijom?

Važan zadatak obrazovanja je naučiti djecu kako da upravljaju agresivnim osjećajima. Mi nikako nismo taoci našeg mozga i imamo mogućnost adekvatnijeg reagovanja u slučaju prijelaza granice tolerancije, ne samo nasiljem. Ljudska imaju mogućnost da razmisle o svojim postupcima i posljedicama i na osnovu čega mogu procijeniti da je li njihova reakcija društveno prihvatljiva. Primjeniti ovaj pristup na našoj djeci jedan je od naših osnovnih izazova kao roditelja. Gledano sa stanovišta obrazovanja, nasilni videozapisi i igre u kojima djeca vide nasilje kao način za uspjeh, kontraproduktivni su, jer djeca mnoge stvari nauče imitacijom. U brojnim igrama nasilje se doživljava kao model za uspjeh i takav bi stav mogli prenijeti u njihov stvarni, svakodnevni život. Iz tog razloga roditelji moraju pratiti kakve igre njihova djeca igraju, kao i video zapise koje gledaju.



Šta mogu uraditi? - Savjeti za rješavanje agresivnog ponašanja

Jeste li upoznati s početnom situacijom koja se desila na igralištu? U nastavku, za vas smo pripremili nekoliko smjernica i savjeta o ponašanju pri rješavanju takvih situacija u budućnosti:

- Pažljivo promatrajte situaciju: je li to samo mala gužva, tuča među vršnjacima? Kao takva, bilo bi sasvim moguće pustiti da se situacija za sada nastavi i pažljivo je promatrati. Ako sve ostane uredno, možda je to samo ispitivanje snage, a roditeljska intervencija uopće nije potrebna. Međutim, ako dijete počne snažno udarati, ponaša se nepravedno ili ako je jedan od učesnika u opasnosti, morate intervenirati i prekinuti „svađu“.

- Suzdržite se od reakcije na agresivno ponašanje vaše kćeri. Uzdržavanje, prijetnja ili čak uključivanje u fizičko nasilje nad njom ne omogućava djetetu da shvati kako nasilje ne rješava probleme. Agresivno, ljuto ponašanje kao odgovor na nasilje djeteta zapravo pokreće krug nasilja koji može narušiti temelj svakog dobrog odgoja, kao i odnos povjerenja između roditelja i djeteta.

Stoga osigurajte da se dijete ne ozlijedi, razdvojite ih, stvorite fizičku distancu između učesnika, budite mirni i sabrani i pustite da se situacija smiri. Objasnite da: „Takvo ponašanje nije prihvatljivo i o tome ćemo razgovarati kada se okolnosti smire.“ Dakle, o problematičnom ponašanju se ne govori pod utjecajem emocija, nego naknadno, kada se sporna situacija bude mogla racionalno sagledati.

- Kada su se emocije smirile, preporučujemo razgovor o agresivnom ponašanju, slijedeći princip „Nenasilna komunikacija“ Marshala B. Rosenberga (Za dodatne informacije, kliknite ovdje). <https://www.cnvc.org/>)

TOsnovna pretpostavka Rozenbergovog modela s 4 koraka jest da iza svakog ljudskog djelovanja (dakle i iza dječijeg nesporazuma u gore navedenom primjeru) stoje određeni osjećaji i potrebe. Kao što pokazuje primjer agresivnog ponašanja, svaku agresivnu reakciju uzrokuje ponašanje koje prelazi granicu tolerancije (vidi poglavlje: Zašto je moje dijete agresivno? Razumijevanje uzroka agresivnosti, [strana 2](#)). Osjećanja i potrebe koji uzrokuju agresivno ponašanje mogu se otkriti saosećajnom komunikacijom. Miran način rješavanja sukoba i zadovoljenje potreba sada se mogu pronaći kroz dijalog. U nastavku slijede 4 koraka prema dijalogu u smislu nenasilne komunikacije:

1. Opažanja

U početku pokušajte tačno opisati kakvo ste ponašanje vidjeli. Nikad ne tumačite ili ne procjenjujte ponašanje. Vaše dijete bi trebalo tačno znati o čemu govorite.

Želite znati šta je "Primalac"? Molimo vas pogledajte dokument: ["Razgovor sa djecom o njihovom tijelu i seksualnosti" poglavlje "Osnove ljudske komunikacije"](#) na stranici 9.

2. Osjećanja

Zatim podijelite s djetetom osjećaje koje su u vama potakla vaša zapažanja. Ako vam nedostaju riječi kojima biste opisali svoja osjećanja ili osjećaje vašeg djeteta, evo spiska sa popisom različitih osjećaja na [stranici 10](#). Ovi osjećaji su direktno povezani sa potrebama.

3. Potrebe

Potrebe sadrže bitne kvalitete koje sva ljudska bića žele (ili žele da imaju) u svom životu. Oni uključuju osnovne potrebe, poput spavanja, hrane i pića, ali i čežnju za ljubavlju, sigurnošću i samospoznajom.

Koje su još potrebe? Kako ih tačno navesti? Na [strani 12](#) potražite popis potreba! Sada, formulišite ih zajedno sa osjećajem i navedite rezultirajuću želju ili zahtjev.

4. Zahtjevi

Zahtjevom formulirate radnju ili ponašanje koje proizlazi iz potrebe. Ovdje treba razlikovati zahtjev i želju: zahtjevi su konkretne radnje, dok su želje nejasnije u pogledu budućih uvjeta (npr. „Biti ljubazniji prema starijim osobama!“). Zahtjevi imaju veće šanse za uspjeh, jer konkretnije definiraju željeno ponašanje. Prema tome, zahtjev je prikladniji, posebno za odgoj male djece.

Od djece se ne može očekivati da kao odrasli lako izražavaju svoje osjećaje i potrebe. Zbog toga je još važnije da kao roditelji imate više osjećaja i razumijevanja za sve što djeca kažu. Pažljivim slušanjem (postavljanjem pitanja i ponavljanjem već izrečenog kao osnovu ovog modela), djeci dajete priliku da shvate vlastite misli, osjećaje i potrebe (Ko je pošiljalac? O osnovama komunikacije više na linku ["Razgovor sa djecom o njihovom tijelu i seksualnosti" poglavlje "Osnove ljudske komunikacije"](#) na stranici 9.

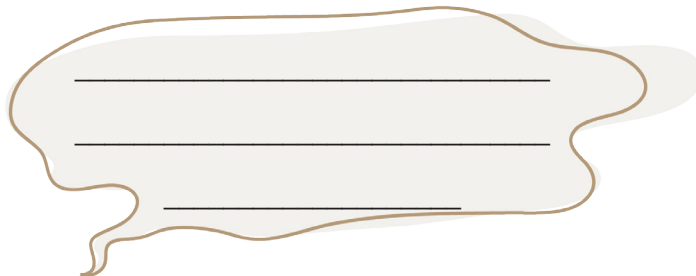
Ovo bi trebao biti primjer kako se uobičajenim, alternativnim obrascima ponašanja mogu zadovoljiti potrebe, bez primjene fizičkog nasilja.

Prikladan dijalog

Kako se tačno mogao izvesti prikladan dijalog nakon nesporazuma na igralištu? Zamislite da ste majka. Vaš je cilj razjasniti potrebe vaše kćeri i pokazati joj različite mogućnosti kako da zadovolje svoje potrebe na nenasilni način. Pokušajte prvo razmisliti o majčinom dijelu dijaloga uz pomoć naznačenih savjeta i kćerkinih odgovora.

Spremni? Samo popunite oblačiće. Na [strani 13](#) naći ćete prijedloge.

Iskažite zapažanja.

„Da, ali sam se htjela igrati sa crvenom lopaticom. Nikada je ne mogu koristiti.“



Kakva osjećanja/potrebe stoje iza Sarinih riječi?

„Sva ostala djeca se igraju sa Mathisovim stvarima, samo meni ne daju.“

**Šta stoji iza ovoga?**

„Da, meni nikad ne daju da se igram sa njima.“



Podijelite i iskažite svoja osjećanja.



„Opet me neće
pustiti ...“



Još jednom se osvrnite na Sarina osjećanja, i probajte dati prijedlog za rješenje.



„U redu, možemo
pokušati.“





Šta mogu učiniti prije izbijanja nasilja? Preventivno pedagoško ponašanje

Šta u osnovi možete učiniti da vaše dijete nikada ne pribjegne nasilju? Prvo, treba imati na umu da je agresivno ponašanje prirodna reakcija koja se događa u određenim situacijama, jer sva ljudska imaju svijest o sebi. Stoga je za očekivati da se razvije agresivna reakcija kao što nam je poznato iz poglavlja 1 "Zašto je moje dijete agresivno"?

Dakle, nije pitanje zabrane ispoljavanja agresivnih emocija, nego je riječ o iznalaženju odgovarajućih načina kako treba prikladno reagovati i naučiti djecu.

1. Roditelj kao uzor:

Djeca mnogo nauče imitacijom. Kao roditelji, uvijek predstavljate uzor svojoj djeci. Oni vide kako vaši obrasci ponašanja mogu dovesti do većeg ili manjeg uspjeha u određenim situacijama. U skladu s tim, djeca će htjeti isprobati primijećena ponašanja. Stoga kao prvi korak morate razmotriti i procijeniti vlastita ponašanja. Razmotrite sljedeća pitanja:

- Kako se svakodnevno odnosimo jedni prema drugima u porodici?
- Kako se odnosimo jedni prema drugima kao (bračni) partneri?
- Kako se odnosimo prema svojoj djeci? Koristimo li destruktivne poruke? Pogledajte više na linku ["Razgovor sa djecom o pospremanju poglavlje "Destruktivne poruke" na strani br. 5.](#)
- Kako kao odrasla osoba reagujem na ponašanja koja prelaze granice tolerancije?
- Gdje je moja lična granica tolerancije na ljutnju, sve dok ne pokažem agresivno ponašanje?

2. Brižnost

Koncept brižnosti opisuje posvećenost kojom roditelji brinu i odnose se prema svojoj djeci. Odgovorni roditelji i snažni odnosi između roditelja i djeteta su neophodni za uspješan obrazovni proces. Održavajte takav odnos sa svojom djecom, pokazujući im tako da ih volite i da su vam važni. Vi ste odgovorni za živote svoje dece; prema tome, vaša je roditeljska dužnost da vodite računa o svojoj djeci i njihovom životu. Ako se plašite da vaša djeca mogu pokazivati agresivno ponašanje u igri, budite im u blizini: Igrajte se aktivno s njima ili se penjite na tobogan (kada posjetite igralište). Na ovaj način imate mogućnost da odmah reagujete i objasnite situaciju koju vaša djeca mogu shvatiti kao neprimjerenu. Tako se vaša djeca uče ispravno procijeniti neku situaciju i kanalisati emocije koje izazivaju agresivno ponašanje.

Ako aktivno učestvujete u životima svoje djece, bit ćete informirani o njihovim interesima i svjesni ste njihovih osjećaja i potreba. Ako se nešto ne odvija onako kako su vaša djeca očekivala, imate priliku da za

jedno potražite alternativna rješenja i mogućnost za djelovanje. Ako situacija izmiče kontroli, vi ste spremni da intervenirate i zaštitite svoje dijete.

Za više informacija kliknite ovdje

3. Izbjegavanje eskalacija

Kada je u pitanju isključivanje televizora ili ograničeno korištenje pametnih telefona, jedna riječ može dovesti do druge, kao što ste to sigurno već doživjeli. Odjednom se nađete usred eskalacije koja se, u najgorem slučaju, može završiti fizičkim nasiljem. Stoga se vrijedi potruditi da se izbjegne eskalacija. Evo nekoliko prijedloga:

- Ne reagirajte odmah na provokaciju. Umjesto toga, kasnije započnite dijalog.
- Možda nećete moći kontrolisati ponašanje svoje djece, ali sigurno možete kontrolisati svoje. Za promjenu pokušajte zaustaviti eskalaciju tako što nećete odgovoriti!
- Rasprava sa svojom djecom nije pitanje pobjede. Međutim, morate im jasno dati do znanja koju vrstu ponašanja nećete tolerisati (u ovom slučaju nasilničko ponašanje) i da ćete mu se suprotstaviti. Jedan način je da odete u djetetovu sobu, te kažete kako očekujete da oni sami daju prijedlog o promjeni svog ponašanja.

Lista osjećaja

Osjećaji kada su vaše potrebe zadovoljene

UTICAJ

saosećajni
prijateljski
otvorenog srca
simpatičan
osjećajan
toplo

ANGAŽOVAN

apsorbuje
na oprezu
radoznali
zanesen
očaran
ulaz
fasciniran
zainteresovani
zaintrigiran
uključeni
začaran
stimulisan

PUNI NADE

očekivano
ohrabreni
optimističan

SAMOPOUZDAN

osnažen
otvoren
ponosan
siguran

UZBUĐEN

zadivljen
animiran
žarki
uzbuđen
zapanjen
zaslijepljen
željan
energičan
entuzijastičan
vrtoglav
okrijepljen
živahna
strastven
iznenađen
živopisan

ZAHVALAN

uvažavajući
ganut
zahvalan
dirnut

INSPIRISAN

zadivljen
bez teksta
čudo

RADOSTAN

zabavljen
oduševljen
sretna
veseo
zadovoljan

RASPOLOŽEN

blažen
ushićen
uzdignuta
očaran
bujan
blistav
zanosan
oduševljen

MIRNI

smiren
bistre glave
ugodno
centriran
zadovoljan
istovjetan
ispunjeno
blag
tih
opušten
olakšanzadovoljan
spokojan
miran
spokojan
pouzdan

OBNOVLJEN

oživio
pomlađena
obnovljen
odmoran

Osjećaji kada vaše potrebe nisu zadovoljene

PRESTRAŠEN

strašno
strah
predosjećaj
uplašen
nepovjerljiv
uspaničen
skamenjen
uplašen
sumnjičav
prestravljen
oprezan
zabrinut

IZNERVIRAN

uznemirenprestrašen
nezadovoljan
iznerviran
frustriran
nestrpljiv
razdražen

LJUT

bijesan
ogorčen

AVERZIJA

animozitet
ošamućen
prezir
zgrožen
ne voli
mrzi
užasnut
neprijateljski
odbijen

ZBUNJEN

ambivalentan
zbunjen
ošamućen
neodlučan
izgubljen
mistificiran
rastrgan

ISKLJUČEN

otuđena
po strani
apatičan
dosadno
hladno
samostojeća
daleki
rastresen
ravnodušan
ukočen
uklonjen
nezainteresiran
povučen

UZNEMIREN

alarmiran
nezadovoljan
uznemiren
nemirni
šokiran
prestrašen
iznenađen
turbulentno
nemir
neugodan
nelagodno

POSTIĐEN

posramljeno
iskrivljeni
uzbuđen
kriv
samosvjesna

UMORNO

sagorjelaiscrpljeno
iscrpljeni
letargičan
nepristojan
pospan
umorna
istrošen

BOL

agonija
ožalošćen
tuga
srčano
boli
usamljen
mizeran
žaljenje
kajanje

TUŽAN

depresivan
odbačen
očaj
očajan
razočaran
obeshrabreni
poremećen
tmurno
povrijeđenbeznadežan
melanholija
nesretan
bijedno

NAPETO

zabrinut
namčorast
uznemiren
oštro
zgroženo
razdražljiv
nervozan
prezadovoljan
nemirni
stresiran

OSJETLJIVI

krhki
na oprezu
bespomoćan
nesiguran
rezervisano
osjetljiv
onaj koji treperi

ČEŽNJA

Zavistan
ljubomorani
nostalgičan
zaludni

Spisak potreba

VEZA

prihvatanje
naklonost
uvažavanje
pripadnost
saradnja
komunikacija
bliskost
zajednica
druženje
saosjećanje
razmatranje
konzistentnost
empatija
inkluzija
intimnost
ljubav
uzajamnost
njegovanje
poštovanje /
samopoštovanje
sigurnost
stabilnost
podrška
znati i biti poznat
vidjeti i biti viđen
da shvate
biti shvaćen
povjerenje
toplina

FIZIČKA DOBROBIT

zrak
hrana
kretanje / vježbanje
odmor / san
izraz seksualnosti
sigurnost
sklonište
dodir
voda

ISKRENOST

autentičnost
integritet
prisustvo

IGRA

radost
humor

MIR

ljepota
zajedništvo
lakoća
jednakost
harmonija
inspiracija
red

AUTONOMIJA

izbor
sloboda
nezavisnost
prostor
spontanost

ISKRENOST

autentičnost
integritet
prisustvo

IGRA

radost
humor

MIR

ljepota
zajedništvo
lakoća
jednakost
harmonija
inspiracija
red

AUTONOMIJA

izbor
sloboda
nezavisnost
prostor
spontanost

Prikladan dijalog

Kako se tačno mogao izvesti prikladan dijalog nakon nesporazuma na igralištu? Zamislite da ste majka. Vaš je cilj razjasniti potrebe vaše kćeri i pokazati joj različite mogućnosti kako da zadovolje svoje potrebe na nenasilni način. Pokušajte prvo razmisliti o majčinom dijelu dijaloga uz pomoć naznačenih savjeta i pitanja. Zatim kliknite na govorne mjehuriće da biste pročitali prijedlog:

Iskažite zapažanja



PRIJEDLOG:
„Sara, jutros si na igralištu grizla i udarala Matijasa.“

„Da, ali sam se htjela igrati sa crvenom lopaticom. Nikada je ne mogu koristiti.“



Kakva osjećanja/potrebe stoje iza Sarinih riječi?



PRIJEDLOG:
„Jesi li tužna što se nisi mogla igrati sa lopaticom? Hoćeš li da poneseš svoju lopaticu sljedeći put?“

„Sva ostala djeca se igraju sa Mathisovim stvarima, samo meni ne daju.“



Šta stoji iza ovoga?



PRIJEDLOG:
„Ti smatraš da te ne tretiraju isto, i da bi se i ti trebala igrati sa njegovim igračkama?“

„Da, meni nikad ne daju da se igram sa njima.“



Podijelite i iskažite svoja mišljenja.**PRIJEDLOG:**

„Sara, kada počneš da udaraš i grizeš drugu djecu, mene je strah zbog njih. Možeš ih povrijediti. Sljedeći put lijepo ga zamoli da te pusti da se igraš sa njegovim igračkama.“

„Opet me neće pustiti ...“

**Još jednom se osvrnite na Sarina osjećanja, i probajte dati prijedlog za rješenje.****PRIJEDLOG:**

„Vidim da si još uvijek ljuta. Ali probaj sljedeći put da ljubazno zamoliš. Ako to ne bude prihvaćeno, dođi odmah do mene, pa ćemo zajedno smisliti šta sljedeće da kažeš. Dogovoreno?“

„Uredu, možemo pokušati.“



“Razgovori sa djecom o agresivnom ponašanju”, baziran je na sljedećim izvorima:

Casalini, Sandra. 2018 a. «Das aggressive Kind.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 10-31.

Casalini, Sandra. 2018 b. «Das Prinzip des gewaltlosen Widerstandes.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 26-27.

Omer, Haim und Philip Streit. 2018. *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 37 ff, 62.

Zimet, Nadine. 2015 a. «Erziehen ohne Strafen- ja, das geht!» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/erziehen-ohne-strafen-ja-das-geht>

Zimet, Nadine. 2015 b. «Einen Konflikt ohne Strafe austragen- ein Beispiel.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/einen-konflikt-ohne-strafe-austragen-ein-beispiel>