



Să vorbim cu copiii despre

COMPORTAMENTUL AGRESIV





COMPORTAMENTUL AGRESIV

Fiica dvs. de cinci ani, Sara, intră într-o încăierare pe terenul de joacă cu Matei, un băiețel de aceeași vârstă. Ceea ce a început ca o altercație verbală se transformă rapid într-o dispută fizică aprinsă. Pe teren vă aflați și dvs. și mama lui Matei, observând scena. Cum ați reacționa? Ce posibilități de reacție există pentru a promova dezvoltarea competenței democratice?

Ca adulți, și în special ca educatori și persoane de referință, copiii ne provoacă tot timpul prin comportamentul lor. Aceștia manifestă de multe ori tipare de comportament care sunt incompatibile cu valorile noastre sau chiar în contradicție cu acestea. Poate cel mai dramatic exemplu în acest sens este „comportamentul agresiv”.

În acest capitol, veți găsi informații despre comportamentul agresiv ([pagina 2](#)) și sugestii pentru a face față acestui tip de comportament ([pagina 3](#)). Puteți citi și despre posibilități de a-l preveni ([pagina 8](#)).

Alte informații utile:

Centrul pentru Comunicare Nonviolentă: <https://www.cnvc.org/>

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



De ce este copilul meu agresiv? - Înțelegerea cauzelor agresivității

Contrar credinței populare, agresivitatea nu este o trăsătură de caracter înăscută. Aceasta este mai degrabă un comportament inerent care poate apărea în anumite situații sau în cazul unor evenimente considerate de creierul nostru un pericol. Uneori, acest comportament este esențial pentru supraviețuire și a fost cu siguranță esențial pentru strămoșii noștri din epoca de piatră.

Orice comportament agresiv are o cauză, care apare odată cu evaluarea unei situații de către creierul nostru. Această depășire a limitei percepută la nivel individual este responsabilă de comportamentul agresiv al unei persoane. Cel mai evident factor declanșator al violenței este durerea fizică. O persoană care primește un pumn cel mai probabil va riposta tot cu un pumn. Totuși, durerea psihologică, precum marginalizarea socială, nedreptatea sau disprețul, este procesată în aceleași zone ale creierului ca durerea fizică și este considerată la rândul său un motiv de agresiune. Pragul dincolo de care se consideră că a avut loc o depășire a limitei este cât se poate de individual. O privire urâtă poate fi suficientă pentru ca un copil să izbucnească, în timp ce un alt copil răspunde violent numai dacă este împins și lovit de alții.

Agresiunea ca reacție la o depășire a limitei nu îl vizează neapărat pe cel care a depășit limita. Dacă un copil este umilit de un elev mai mare, reacția agresivă a copilului probabil că nu va fi îndreptată împotriva agresorului care se presupune că este mai puternic, ci împotriva fratelui mai mic și mai slab al aceluși elev. Agresivitatea poate apărea de asemenea după un timp, astfel că nu se poate stabili nicio legătură cu depășirea inițială a limitei. Prin urmare, putem fi martorii unui comportament agresiv pur și simplu din nimic și atunci avem impresia că „așa este” copilul, agresiv față de sine sau alți copii, fără niciun motiv aparent.

De fapt, comportamentul agresiv ar trebui să fie întotdeauna înțeles ca un fel de „strigăt”. Merită să cercetezi lucrurile mai îndeaproape, în special cu acei copii care manifestă în mod frecvent un comportament agresiv. Ce limite sunt depășite în mod constant? De către cine? În ce fel nu sunt respectate limitele? Cum pot sprijini copilul care a resimțit depășirea limitei? Cum ar putea copilul să-și gestioneze diferit agresivitatea?

O sarcină importantă a educației este să le ofere copiilor un mod de a gestiona sentimentele agresive. Nu suntem deloc prizonierii creierului nostru și avem capacitatea de a răspunde la depășirile limitelor în alte moduri decât prin violență. Ființele umane sunt capabile să reflecteze la acțiunile lor și consecințele acestor acțiuni și pot stabili dacă reacția lor este compatibilă din punct de vedere social. Una dintre provocările noastre fundamentale ca părinți este să le insuflăm acest lucru copiilor noștri. Filmele și jocurile violente, în care copiii văd violența ca mod de a reuși, sunt contraproductive din perspectiva educației, deoarece copiii învață multe lucruri prin imitație. Aceștia experimentează violența ca soluție în nenumărate jocuri și ar putea să transfere această atitudine în viața reală, de zi cu zi. Din acest motiv, părinții trebuie să fie vigilenți în legătură cu jocurile pe care le joacă și cu filmele la care se uită copiii lor.



De ce este copilul meu agresiv? – Înțelegerea cauzelor agresivității

Sunteți familiarizați cu situația inițială de la locul de joacă? În cele ce urmează, am întocmit pentru dvs. câteva recomandări comportamentale și sugestii legate de felul în care puteți gestiona astfel de situații în viitor:

- Observați situația cu atenție: este doar o încăierare minoră, o înfruntare între semeni? Dacă este așa, ați putea lăsa situația să continue pentru moment și să observați cu atenție ce se mai întâmplă. Dacă totul rămâne în regulă, este posibil doar o testare a forțelor, iar intervenția părinților nu este deloc necesară. Totuși, dacă un copil începe să lovească tare, acționează nedrept sau unul dintre participanți se află în pericol, este absolut necesar să interveniți și să-i separați pe „bătăuși”.
- Pentru moment, amânați reacția la comportamentul agresiv al fiicei dvs. Cearta, amenințarea sau chiar o atitudine violentă fizic împotriva sa nu-l ajută pe copil să înțeleagă că violența nu rezolvă problemele. Comportamentele agresive, caracterizate de mânie, ca răspuns la violența din partea copilului declanșează de fapt o spirală a violenței care poate zdruncina temelia unei bune creșteri, și anume relația de încredere copil-părinte.
Prin urmare, asigurați-vă că niciun copil nu poate fi rănit, separați-i, creați o distanță fizică între părțile implicate, păstrați-vă calmul și echilibrul și lăsați situația să se liniștească. Spuneți-vă dvs. și copilului: „Comportamentul ăsta nu este acceptabil și vom vorbi despre asta când situația se calmează.” Astfel, comportamentul problematic nu este discutat într-o stare dominată de emoții, ci va fi discutat mai târziu, în mod rațional.
- Când emoțiile s-au potolit, vă recomandăm o discuție despre comportamentul agresiv, urmând principiul „comunicării nonviolente” al lui Marshall B. Rosenberg. (Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați site-ul <https://www.cnvc.org/>).

Premisa de bază a modelului în patru pași al lui Rosenberg este că în spatele oricărei acțiuni umane (deci și al disputei copilărești din exemplul menționat cu terenul de joacă), se află anumite sentimente și nevoi. Așa cum demonstrează exemplul cu agresiunea, în spatele oricărei acțiuni agresive există o depășire a unei limite (a se vedea capitolul: De ce este copilul meu agresiv - Înțelegerea cauzelor agresivității, [pagina 2](#)).

Aceste depășiri de limite, precum și sentimentele și nevoile asociate lor pot fi descoperite prin comunicare caracterizată de compasiune. Modalitățile pașnice de soluționare a conflictelor și satisfacerea nevoilor sunt acum posibile prin dialog. În cele ce urmează, sunt prezentați patru pași spre dialog în sensul comunicării nonviolente:

1. Observații

Mai întâi, încercați să descrieți precis ce fel de comportament ați văzut. Asigurați-vă că nu interpretați sau caracterizați comportamentul. Copilul, destinatarul observațiilor dvs., trebuie să știe exact la ce vă referiți.

Doriți să știți ce înseamnă „destinatar”? Consultați documentul „[Să vorbim cu copiii despre corp și sexualitate](#)”, capitolul „[Temelia comunicării umane](#)”, de la pagina 9.

2. Sentimente

Apoi împărtășiți copilului ce sentimente v-au trezit observațiile. Dacă nu vă găsiți cuvintele pentru a descrie sentimentele dvs. sau pe cele ale copilului, găsiți o listă cu diferite sentimente la [pagina 10](#). Aceste sentimente sunt legate direct de o nevoie.

3. Nevoi

Acestea sunt calități esențiale pe care și le doresc toți oamenii în viața lor (sau le-ar plăcea să le aibă). Printre acestea se numără nevoile fundamentale, precum somnul, hrana și apa, însă și aspirația la dragoste, siguranță și împlinire personală.

Ce alte nevoi mai există? Cum le exprimăm cu precizie? Pentru alte informații, consultați lista de la Centrul pentru Comunicare Nonviolentă, [pagina 12](#). Acum formulați-le în raport cu sentimentul și exprimați dorința sau cererea în consecință.

4. Cereri

Prin cerere, formulați o acțiune sau un comportament care rezultă dintr-o nevoie. În această etapă, faceți diferența între a cere și a dori: cererile sunt acțiuni concrete, în timp ce dorințele sunt mai vagi, referindu-se la condiții viitoare (de ex.: „Fii mai drăguț cu persoanele în vârstă!”). Cererile au o șansă mai mare de succes, deoarece definesc mai concret comportamentul dorit. Astfel, cererile sunt mai indicate, în special pentru educarea copiilor mici.

Din moment ce adulților le este destul de greu să-și exprime în cuvinte sentimentele și nevoile, nu trebuie să presupunem că pentru copii acest lucru este mai ușor. Prin urmare, este și mai important ca dvs., ca părinți, să acordați atenție celor spuse de ei. Prin ascultarea cu empatie (clarificarea și repetarea celor spuse reprezintă un concept central al modelului), cei care ascultă îi dau ocazia emițătorului să dobândească o anumită claritate cu privire la propriile gânduri, sentimente și nevoi. (Ce înseamnă emițător? Pentru informații de bază privind comunicarea, vă rugăm să citiți documentul „[Să vorbim cu copiii despre corp și sexualitate](#)”, capitolul „[Temelia comunicării umane](#)”, de la pagina 9). Aceasta este condiția optimă pentru a găsi tipare de comportament comune, alternative, care nu necesită niciun fel de violență fizică pentru satisfacerea nevoilor.

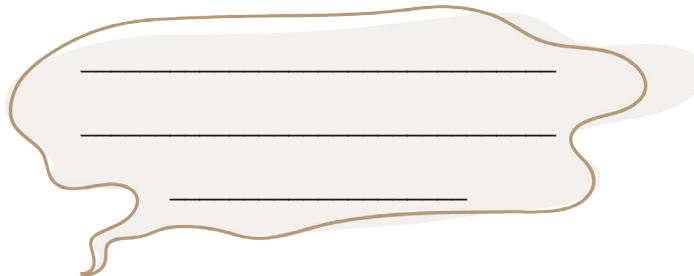
Dialog tipic

Cum s-ar putea desfășura mai precis un astfel de dialog după încăierarea de la locul de joacă? Imaginați-vă că dvs. sunteți mama. Scopul dvs. este să clarificați nevoile fiicei dvs. și să-i arătați diferite opțiuni privind modul în care își poate satisface aceste nevoi fără violență.

Încercați să vă gândiți mai întâi la replicile mamei cu ajutorul sugestiilor și întrebărilor indicate. Țineți de asemenea cont de răspunsurile oferite de fiica dvs. imaginată.

Sunteți gata? Sau nu aveți nicio idee despre ce să spuneți/completați? La [pagina 13](#), găsiți sugestii pentru acest dialog.

Comunicați observațiile.

„Da, dar vreau să mă joc și eu cu lopățica roșie, eu nu m-am jucat niciodată cu ea.”



Ce fel de sentimente/nevoi se află dincolo de cuvintele Sarei?



„Toți ceilalți copii se joacă cu lucrurile lui Matei, dar mie nu-mi dă voie.”



Ce fel de nevoie se află la bază?



„Da, pe mine nu mă lasă niciodată să mă joc cu ele.”



Vă rugăm să împărtășiți și să formulați propriile sentimente.



„N-o să mă lase
oricum...”



Încercați să abordați din nou sentimentele Sarei și să-i propuneți o soluție.



„Bine, cred că pot să
încerc.”





Ce pot face înainte de o izbucnire violentă? – Comportament pedagogic preventiv

Ce puteți face, în principiu, astfel încât copilul dvs. să nu recurgă niciodată la violență? Mai întâi, trebuie să nu uitați că agresivitatea este un comportament inerent, o reacție care se manifestă în anumite situații. Astfel, este normal să apară sentimente agresive ca urmare a depășirii unor limite, după cum știm de la capitolul 1, „De ce este copilul meu agresiv?”.

Prin urmare, nu este vorba despre a interzice sentimentele agresive, ci mai degrabă de a găsi modalități adecvate de a le gestiona și de a transmite mai departe aceste modalități copiilor..

1. Rolul meu de model în viață:

Copiii învață foarte mult prin imitație. Ca părinți, îndepliniți întodeauna rolul de model pentru copiii dvs. Aceștia văd cum tiparele dvs. de comportament duc într-o măsură mai mare sau mai mică la succes în anumite situații. În consecință, vor dori să încerce comportamentele observate. Astfel, ca prim pas, trebuie să vă gândiți și să vă evaluați propriile comportamente. Reflectați la următoarele întrebări:

- Cum ne tratăm unii pe alții în familie, în viața de zi cu zi?
- Cum ne tratăm ca parteneri (ca soți)?
- Cum ne ocupăm de copiii noștri? Folosim mesaje distructive? Ce sunt „mesajele distructive”? Consultați documentul [„Să vorbim cu copiii despre strânsul lucrurilor”, capitolul „Mesaje distructive”](#), de la pagina 5.
- Cum gestionez ca adult situațiile în care îmi sunt depășite limitele?
- Care este pragul meu individual de supărare, până când manifest un comportament agresiv?

2. Grija vigilentă

Conceptul de grijă vigilentă descrie atenția grijulie cu care părinții îi tratează și îi urmăresc pe copii și viața acestora. Părinții responsabili și relațiile puternice părinte-copil sunt esențiale pentru un proces educațional de succes. Rămâneți în contact cu copiii dvs. și astfel le arătați: te iubesc și ești important pentru mine. Sunteți responsabili pentru viața copiilor dvs.; prin urmare aveți datoria ca părinți să vă interesați de ei și de viața lor. Dacă vă temeți că aceștia ar putea deveni agresivi atunci când se joacă, trebuie să îi însoțiți îndeaproape: jucați-vă activ sau cățațați-vă împreună cu ei (la locurile de joacă). În acest fel, vă aflați într-o poziție care vă permite să lămuriți și să explicați o situație pe care copiii dvs. ar putea să o perceapă drept o depășire de limite. Astfel, copiii învață să evalueze corect o situație și să facă față gândurilor agresive.

Dacă participați activ în viața copiilor dvs., le cunoașteți interesele și sunteți conștienți de sentimentele și nevoile lor. Dacă ceva nu a ieșit exact așa cum au sperat copiii dvs., aveți ocazia să căutați împreună soluții alternative și posibilități de acțiune. Dacă situația scapă de sub control, dvs. ca părinți nu sunteți luați prin surprindere și astfel puteți să interveniți la timp pentru a vă proteja copiii.

Pentru mai multe informații despre conceptul de grijă vigilentă, vă rugăm să vizitați site-ul următor: <http://www.newauthority.net/topics/parents/vigilantcare.aspx>.

3. Evitarea escaladării

Atunci când vine vorba de oprirea televizorului sau de întreruperea utilizării smartphone-ului, o vorbă poate duce la alta, după cum, cu siguranță ați observat deja. Dintr-odată, vă treziți prinși în mijlocul unei spirale a escaladării care, în cel mai rău caz, poate sfârși prin violență fizică. Prin urmare, merită efortul de a evita escaladarea disputei. Iată câteva sugestii:

- Nu reacționați numaidecât la o provocare. În schimb, încercați să aveți un dialog ulterior.
- E posibil să nu puteți controla comportamentul copiilor dvs., dar sigur puteți să vă controlați propriul comportament. Încercați măcar o dată să rupeți această spirală a escaladării prin tăcere!
- Nu este vorba despre a avea câștig de cauză într-o discuție cu copiii dvs. Totuși, trebuie să le spuneți clar ce fel de comportament nu veți tolera (în acest caz, comportamentul violent) și faptul că veți lua măsuri. O posibilă formă de rezistență este așa-numita ocupare de poziții. Mergeți și stați în camera copiilor un interval de timp stabilit dinainte și spuneți-le că așteptați în tăcere propunerea lor legată de modul în care intenționează să-și modifice comportamentul manifestat.

Lista sentimentelor

Sentimente pe care le-ați puteți avea atunci când nevoile dvs. sunt satisfăcute.

AFECTUOS

plin de compasiune
prietenos
iubitor
cu inima deschisă
înțelegător
sensibil
cald

IMPLICAT

preocupat
alert
curios
captivat
fermecat
vrăjit
fascinat
interesat
intrigat
antrenat
hipnotizat
stimulat

PLIN DE SPERANȚĂ

cu așteptări
încurajat
optimist

ÎNCREZĂTOR

stăpân pe situație
deschis
mândru
în siguranță
sigur

ENTUZIASMAT

uimit
animat
aprig
stârnit
mirat
uluit
dornic
energic
entuziast
amețit
înviorat
vioi
pasionat
surprins
vibrant

RECUNOSCĂTOR

laudativ
mișcat
îndatorat
impresionat

INSPIRAT

uimit
mirat
minunat

BUCUROS

amuzat
încântat
bucuros
fericit
triumfător
mulțumit
satisfăcut

EXALTAT

fericit
extaziat
în culmea fericirii
captivat
exuberant
radios
entuziast
înfiorat

PAȘNIC

calm
cu mintea limpede
confortabil
echilibrat
mulțumit
netulburat
împlinit
cordial
liniștit
relaxat
ușurat
satisfăcut
senin
tihnit
domol
încrezător

REVIGORAT

animat
întinerit
revitalizat
odihnit
regenerat
reînsuflețit

Sentimente pe care le-ați putea avea atunci când nevoile dvs. nu sunt satisfăcute.

TEMĂTOR

neliniștit
înfricoșat
cu presentimente
înspăimântat
neîncrezător
panicat
împietrit
speriat
suspicios
îngrozit
precaut
îngrijorat

ENERVAT

vexat
consternat
nemulțumit
deranjat
exasperat
frustrat
nerăbdător
iritat
plictisit

SUPĂRAT

înfuriat
furios
scandalizat
indignat
mâniat
iritat
furios la culme
plin de resentimente

AVERSIUNE

animozitate
consternare
dispreț
dezgust
antipatie
ură
groază
ostilitate
repulsie

CONFUZ

ambivalent
nedumerit
derutat
zăpăcit
ezitant
pierdut
uimit
perplex
încurcat
înfrânt

DECUPLAT

alienat
rezervat
apatic
plictisit
rece
detașat
distant
distras
indiferent
amorțit
îndepărtat
neinteresat
retras

NELINIȘTIT

agitat
alertat
confuz
zăpăcit
deranjat
perturbat
buimac
neliniștit
șocat
uimit
surprins
tulburat
turbulent
îngrijorat
incomod
instabil
descurajat
șovăielnic
supărat

STINGHERIT

rușinat
mâhnit
confuz
vinovat
umilit
jenat

OBOSEALĂ

înfrânt
epuizat
sleit
extenuat
letargic
apatic
somonos
obosit
frânt
doborât

DURERE

agonie
chinuit
mâhnit
devastat
îndurerat
cu inima frântă
rănit
singur
mizerabil
plin de regrete
plin de remușcări

TRIST

deprimat
abătut
disperat
deznădăjduit
dezamăgit
descurajat
demoralizat
oropsit
posomorât
cu inima grea
fără speranță
melancolic
nefericit
deplorabil

ÎNCORDAT

neliniștit
irascibil
abătut
tulburat
țâfnos
agitat
epuizat
iritat
frământat
nervos
copleșit
neastâmpărat
stresat

VULNERABIL

fragil
precaut
neajutorat
nesigur
suspicios
rezervat
sensibil
slăbit

ÎNDURERAT

invidios
gelos
jinduiitor
nostalgic
mâhnit
melancolic

Lista nevoilor

RELAȚIONARE

acceptare
afecțiune
apreciere
apartenență
cooperare
comunicare
apropiere
comunitate
companie
compasiune
considerație
consecvență
empatie
incluere
intimitate
dragoste
reciprocitate
creștere și educare
respect/respect de sine
siguranță
securitate
stabilitate
sprijin
să cunoști și să fii
cunoscut
să vezi și să fii văzut
să înțelegi și să fii înțeles
încredere
căldură

BUNĂSTARE FIZICĂ

aer
hrană
mișcare/exercițiu
odihnă/somn
exprimare sexuală
siguranță
adăpost
atingere
apă

ONESTITATE

autenticitate
integritate
prezență

JOACĂ

bucurie
umor

PACE

frumusețe
comuniune
naturalețe
egalitate
armonie
inspirație
ordine

AUTONOMIE

alegere
libertate
independență
spațiu
spontaneitate

SENS

conștientizare
celebrarea vieții
provocare
claritate
competență
conștiință
contribuție
creativitate
descoperire
eficacitate
eficiență
creștere
speranță
învățare
doliu
participare
scop
exprimare de sine
stimulare
a conta
înțelegere

Dialog tipic - sugestie

Acum puteți compara dialogul dvs. cu această sugestie. Sau puteți folosi unele idei pentru a formula replicile mamei:

Comunicați observațiile.



SUGESTIE:
„Sara, azi de dimineață la locul de joacă, îl loveai și l-ai mușcat pe Matei.”

„Da, dar vreau să mă joc și eu cu lopățica roșie, eu nu m-am jucat niciodată cu ea.”



Ce fel de sentimente/nevoi se află dincolo de cuvintele Sarei?



SUGESTIE:
„Ești supărată fiindcă nu poți să te joci cu lopățica lui? Vrei ca data viitoare să-ți iei și tu lopățica?”

„Toți ceilalți copii se joacă cu lucrurile lui Matei, dar mie nu-mi dă voie.”



Ce fel de nevoie se află la bază?



SUGESTIE:
„Simți că te tratează nedrept și ai vrea să te joci și tu cu jucăriile lui?”

„Da, pe mine nu mă lasă niciodată să mă joc cu ele.”



Vă rugăm să împărtășiți și să formulați propriile sentimente.



SUGESTIE:

„Sara, când începi să lovești și să muști pe cineva, îmi fac griji pentru ceilalți copii. Ai putea să-i rănești. Data viitoare, de ce nu-l întrebi frumos dacă te lasă să te joci cu jucăriile lui?”

„N-o să mă lase oricum...”



Încercați să abordați din nou sentimentele Sarei și propuneți-i o soluție.



SUGESTIE:

„Văd că tot ești foarte supărată. Dar fă o încercare data viitoare și întreabă-l frumos. Dacă nu funcționează, vino direct la mine și o să ne gândim ce-ai mai putea să-i spui. De acord?”

„Bine, cred că pot să încerc.”



„Să vorbim cu copiii despre comportamentul agresiv” se bazează pe bibliografia următoare:

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. Accesat în 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. Accesat în 22.03.2019.

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