

Razgovor s djecom o

AGRESIVNOM PONAŠANJU





AGRESIVNO PONAŠANJE

Vaša petogodišnja kći Sanja upada u svađu na igralištu s Matijom, dječakom iste dobi. To što je započelo kao verbalna svađa, ubrzo eskalira u burni fizički spor. Vi i Matijina majka također ste na igralištu i promatrate prizor. Kako ćete reagirati? Koje su sve moguće reakcije kojima ćete promicati razvoj demokratske kompetencije?

Kao odrasle, a napose kao odgojitelje i osobe koje pružaju uzor djeci, ona nas uvijek iznova iznenađuju svojim ponašanjem. Često pokazuju obrasce ponašanja koji su nespojivi s našim vrijednostima, pa čak im i proturječe. Možda je najdramatičniji primjer za to „agresivno ponašanje”.

U ovom ćete poglavlju pronaći informacije o agresivnom ponašanju ([stranica 2](#)), i dobit ćete savjete kako se nositi s tim ([stranica 3](#)). Možete pročitati i o nekim mogućnostima kako to spriječiti ([stranica 8](#)).

Daljnje informacije koje 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

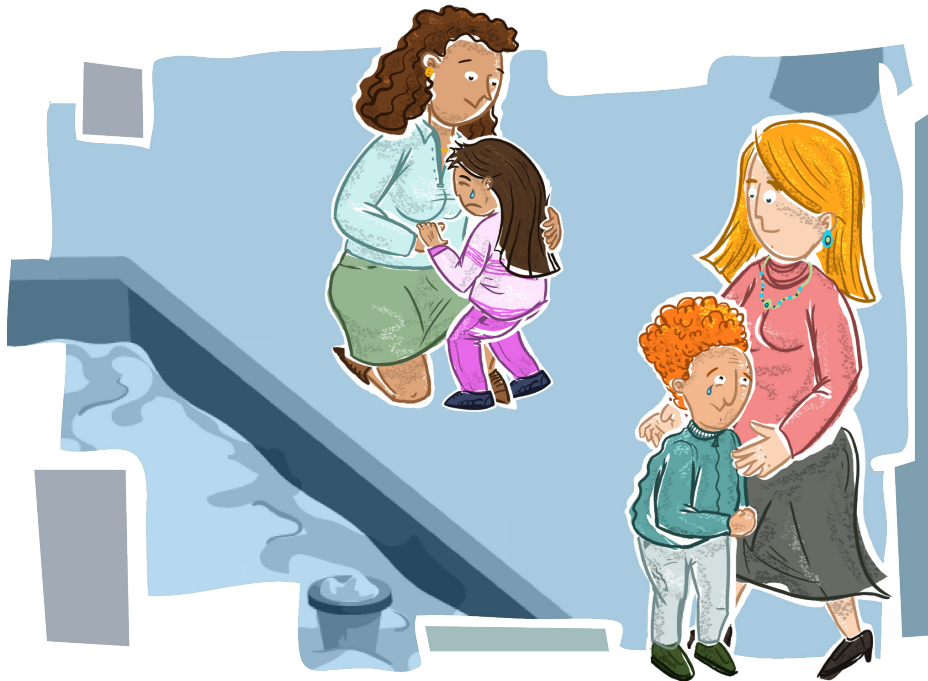
Svako agresivno ponašanje ima svoj razlog koji je uvjetovan procjenom našeg mozga o sigurnosti situacije. Ova individualna procjena prekoračenja granice agresije (transgresije) je odgovorna za čovjekovo agresivno ponašanje. Najočitiiji okidač za nasilje je fizička bol. Osoba koja je udarena najvjerojatnije će uzvratiti udarac.

Međutim, psihološka bol, kao i društvena marginalizacija, nepravda ili prijezir, procesuiraju se u istim područjima mozga kao fizička bol i zato se smatra razlogom za agresiju. Vrlo je individualan doživljaj prekoračenja granice agresije. Pogrešan pogled može biti dovoljan da jedno dijete pljusne drugo, dok će drugo odgovoriti nasilno samo ako ga drugi guraju i udaraju.

Agresija kao reakcija na prekoračenje granice ne mora nužno ciljati na prekršitelja koji je prešao granicu. Ako dijete ponizi stariji učenik, vjerojatno agresivna reakcija djeteta neće biti usmjerena protiv agresora koji je vjerojatno jači, već možda protiv mlađeg i slabijeg učenikovog brata. Agresivnost se može pojaviti i kasnije, tako da nema veze s osobama od kojih je došlo izvorno prekoračenje granice. Stoga razlozi za agresivno ponašanje mogu ostati skriveni, a mi imamo dojam da je dijete „jednostavno takvo“, agresivno bez ikakvih očitih razloga prema sebi ili drugoj djeci.

Stoga se agresivno ponašanje uvijek mora shvatiti kao svojevrsni poziv u pomoć. Stoga je dobro dublje promotriti ponašanje djece, osobito one koja često pokazuju agresivno ponašanje. Koje su granice konstantno prekoračivane? Tko ih prekoračuje? Na koji su način granice povrijeđene? Kako mogu podržati dijete koje je doživjelo prekoračenje granice? Na koji bi se način dijete moglo drugačije nositi sa svojom agresijom?

Važan zadatak odgoja i obrazovanja je pružiti djeci način da se nose s agresivnim osjećajima. Mi ni na koji način nismo taoci našeg mozga i imamo sposobnost reagiranja na prekoračenje granica na način koji nije nasilan. Ljudska su bića u stanju razmišljati o svojim postupcima i posljedicama i stoga mogu odrediti je li njihova reakcija društveno prihvatljiva. Osnovni je izazov roditeljima osposobiti djecu za to prepoznavanje. Nasilni videozapisi i igre u kojima djeca vide nasilje kao način za postizanje uspjeha kontraproduktivni su iz obrazovne perspektive jer djeca mnoge stvari nauče imitacijom. Oni gledaju nasilje kao način ponašanja za postizanje uspjeha te bi mogli takav odnos prenijeti u njihov stvarni, svakodnevni život. Zbog ovog razloga roditelji trebaju bdjeti nad igrama koje djeca igraju, kao i nad videozapisima koje gledaju.



Što mogu učiniti? - Napomene za nošenje s agresivnim ponašanjem

Jeste li upoznati s početnom situacijom na igralištu? U nastavku iznosimo nekoliko smjernica i preporuka o tome kako se ubuduće nositi s ovakvim situacijama:

- Pažljivo promatrajte situaciju: je li to samo mala gužva, naguravanje među vršnjacima? Ako je tako, bilo bi sasvim moguće pustiti da se situacija za sada nastavi i pažljivo je promatrati. Ako sve završi mirno, možda je to samo iskušavanje snage, a roditeljska intervencija uopće nije potrebna. Međutim, ako jedno dijete počne snažno udarati drugo, ponašati se nepravedno ili ako je jedan od sudionika u opasnosti, apsolutno morate intervenirati i razdvojiti „svađalice“.
- Sljedeće, odgodite reakciju na agresivno ponašanje Vaše kćeri. Ograničavanje, prijetnja ili čak primjena fizičkog nasilja nad njom ne produbljuje djetetovo razumijevanje da nasilje ne rješava probleme. Agresivno, ljutito ponašanje kao odgovor na nasilje drugog djeteta, u stvari pokreće spiralu nasilja koja može poljuljati temelj svakog dobrog odgoja, a to je povjerljiv odnos roditelj-dijete

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/>)

- Kad se emocije stalože, preporučujemo raspravu o agresivnom ponašanju, slijedeći načela „Nenasilne komunikacije“ prema Marshalu B. Rosenbergu. (Za dodatne informacije posjetite sljedeću mrežnu stranicu <https://www.cnvc.org/>)

Osnovna pretpostavka Rozenbergovog modela s četiri koraka jest da iza svakog ljudskog djelovanja (dakle i iza dječjeg spora u gore navedenom primjeru s igrališta) stoje određeni osjećaji i potrebe. Kao što pokazuje primjer agresije, iza svake agresivne akcije postoji granica prekoračenja (transgresija). (Vidi poglavlje: Zašto je moje dijete agresivno? - Razumijevanje uzroka agresije, [stranica 2](#)). Ovi se osjećaji i potrebe povezane s njima mogu otkriti suosjećajnom komunikacijom. Miran način rješavanja sukoba i zadovoljenje potreba sada se mogu pronaći kroz dijalog. Slijede četiri koraka prema dijalogu u smislu nenasilne komunikacije:

1. Promatranja

U početku pokušajte točno opisati kakvo ste ponašanje vidjeli. Pazite da ne tumačite i ne ocjenjujete ponašanje. Vaše dijete, primatelj Vaših opažanja, trebalo bi točno znati na što se pozivate.

Želite znati što je „primatelj”? Pogledajte dokument [„Razgovor s djecom o njihovom tijelu i seksualnosti”](#) poglavlje [„Temelji ljudske komunikacije”](#) na stranici 9.

2. Osjećaji

Zatim podijelite s djetetom osjećaje koje su u Vama potakla Vaša zapažanja. Ako Vam nedostaje riječi kojima možete opisati Vaše osjećaje ili osjećaje Vašeg djeteta, možete pronaći popis s kompilacijom različitih osjećaja na [stranici 10](#). Ti su osjećaji izravno povezani s potrebama.

3. Potrebe

One sadrže bitne osobine koje sva ljudska bića žele (ili bi željela imati) u svom životu. One uključuju temeljne potrebe, poput spavanja, hrane i pića, ali i čežnju za ljubavlju, sigurnošću i samoostvarenjem.

Koje su još potrebe? Kako ih točno navesti? Informacije potražite na popisu iz dijela Centar za nenasilnu komunikaciju na [stranici 12](#).

Potom ih formulirajte u povezanosti s osjećajima i navedite rezultirajuću želju ili zahtjev.

4. Zahtjevi

Sa zahtjevom formulirate radnju ili ponašanje koje proizlazi iz potrebe. Pri tom razlikujete zahtjev od želje: zahtjevi su konkretne radnje, dok su želje nejasnije, povezane s budućim uvjetima (npr. „biti ljubazniji prema starijim osobama!”). Zahtjevi imaju veće šanse za uspjeh, ako što konkretnije definiraju željeno ponašanje. Stoga je podnošenje zahtjeva pogodnije, posebno za odgoj i obrazovanje male djece.

Budući da je odraslima dovoljno teško artikulirati svoje osjećaje i potrebe, ne smije se pretpostaviti da su ih djeca

u stanju lakše izraziti. Stoga je još važnije da kao roditelji budete osjetljivi na

njihove iskaze. Putem empatičnog slušanja (razjašnjenje i ponavljanje onoga što je rečeno temeljni je koncept modela), pri čemu slušatelji daju pošiljateljima priliku da postignu jasnoću o svojim vlastitim mislima, osjećajima i potrebama. (Što je pošiljatelj?) Za osnovne informacije o komunikaciji pročitajte dokument [„Razgovor s djecom o njihovom tijelu i seksualnosti”, poglavlje „Temelji ljudske komunikacije”](#) na stranici 9). Ovo je optimalni preduvjet za pronalaženje općih, alternativnih modela ponašanja koji ne zahtijevaju fizičko nasilje zbog zadovoljavanja potreba .

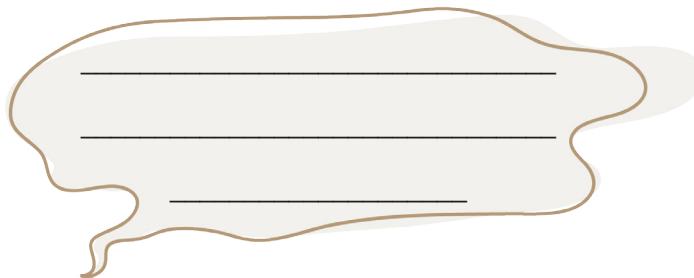
Primjer dijaloga

Kako se točno može provesti takav dijalog nakon borbe na igralištu? Zamislite da ste majka. Vaš je cilj razjasniti potrebe Vaše kćeri i pokazati svojoj kćeri različite mogućnosti kako da zadovolji te potrebe na nenasilan način.

Pokušajte popuniti balone majčinog govora pomoću navedenih savjeta i pitanja. Također uzmite u obzir odgovore koje daje Vaša zamišljena kćer.

Spremni? Ili nema ideje što reći/upisati? Na [stranici 13](#) možete naći prijedlog za ovaj dijaloški okvir..

Komunicirajte zapažanja.



“Da, ali ja se želim igrati crvenom lopatom, nikad je neću dobiti.”



Koji se osjećaji/potrebe kriju iza Sanjinih riječi?



„Sva se djeca smiju igrati s Matijinom igračkom, samo meni nije dopušteno.“



Koji se osjećaji/potrebe kriju iza Sanjinih riječi?



„Da, nikad mi nije dopušteno igrati se s njom.“



Molimo podijelite i formulirajte svoje osjećaje.



„On mi svejedno
neće to dopustiti...”



Pokušajte se još jednom pozabaviti Sanjinim osjećajima i ponudite prijedlog rješenja.



„Ok, pretpostavljam da
mogu pokušati.“





Što mogu učiniti prije izbijanja nasilja? - Preventivno pedagoško ponašanje

Što u osnovi možete učiniti da Vaše dijete nikada ne pribjegne nasilju? Prvo, treba imati na umu da je agresija urođeno ponašanje, reakcija koja se događa u određenim situacijama jer sva ljudska bića poznaju sama sebe. Stoga je sasvim normalno razviti agresivne osjećaje koji proizlaze iz transgresije, kao što znamo iz 1. poglavlja „Zašto je moje dijete agresivno?“

Dakle, nije stvar u zabrani agresivnih osjećaja, već u pitanju pronalaženja odgovarajućih načina za suočavanje s njima i prenošenje toga djeci.

1. Moja uloga uzora u odgoju:

Djeca puno nauče imitacijom. Kao roditelji uvijek izvršavate ulogu uzora svojoj djeci. Oni vide kako Vaši načini ponašanja mogu dovesti do većeg ili manjeg uspjeha u određenim situacijama. U skladu s tim, djeca će htjeti isprobati viđena ponašanja. Stoga kao prvi korak morate razmotriti i procijeniti vlastita ponašanja. Razmotrite sljedeća pitanja za razmišljanje:

- Kako se odnosimo jedni prema drugima u obitelji u svakodnevnom životu?
- Kako se odnosimo jedni prema drugima kao braćni partneri?
- Kako se odnosimo prema svojoj djeci? Koristimo li destruktivne poruke? Što su „destruktivne poruke?“ Pogledajte dokument [„Razgovor s djecom o pospremanju“ poglavlje „Destruktivne poruke“](#) na stranici 5.
- Kako se kao odrasla osoba nosim s prekoračenjem mojih granica (transgresijom)?
- Gdje je moj individualni prag za podnošenje ljutnje, sve dok ne pokažem agresivno ponašanje?

2. Brižno nadziranje

Koncept brižnog nadziranja opisuje brižnu svijest kojom roditelji bdiju i paze na svoju djecu i život svoje djece. Odgovorni roditelji i snažni odnosi između roditelja i djeteta ključni su za uspješan odgojno obrazovni proces. Ostanite u kontaktu sa svojom djecom, pokazujući im na taj način: volim vas i vi ste mi važni. Vi ste odgovorni za živote svoje djece; prema tome, vaša je roditeljska dužnost voditi brigu o svojoj djeci i njihovim životima. Ako se bojite da bi vaša djeca mogla postati agresivna u igri, trebate ih pratiti izbliza: Igrajte se aktivno s njima ili se penjite na tobogan (kad posjećujete igralište). Na ovaj način možete si odmah raščistiti i razjasniti situaciju u kojoj vaša djeca doživljavaju prekoračenje svoje granice (transgresiju). Na taj način vaša djeca uče ispravno procijeniti neku situaciju i nositi se s agresivnim mislima.

Ako aktivno sudjelujete u životima svoje djece, upoznati ste s njihovim interesima i svjesni njihovih potreba i želja.

Ukoliko se nešto ne bi moglo dogoditi točno onako kako su se vaša djeca nadala, imate mogućnost zajedničkog traženja alternativnih rješenja i mogućnosti za djelovanje. Ako spirala situacije izmakne kontroli, vi kao roditelji niste zatečeni iznenađenjem, već ste u mogućnosti intervenirati na vrijeme i zaštititi svoju djecu.

Za više informacija o konceptu budne skrbi posjetite sljedeću početnu stranicu: <http://www.newauthority.net/topics/parents/vigilantcare.aspx>

3. Izbjegavanje eskalacija

Kada je riječ o isključivanju televizora ili prekidanju upotrebe pametnih telefona non-stop, jedna riječ može voditi do druge, kao što ste sigurno već iskusili. Iznenada se možete naći usred spirale eskalacije koja se u najgorem slučaju može završiti fizičkim nasiljem. Stoga je vrijedno stvoriti pretpostavke da se izbjegne eskalacija. Evo nekoliko prijedloga:

- Ne reagirajte odmah na provokaciju. Umjesto toga, pokušajte započeti dijalog s malom odgodom.
- Možda nećete moći kontrolirati ponašanje svoje djece, ali sigurno možete kontrolirati svoje. Nakratko pokušajte tišinom probiti ovu spiralu eskalacije!
- Nije pitanje pobjede u raspravi sa svojom djecom. Međutim, morate im jasno dati do znanja kakve vrste ponašanja nećete oprostiti (u ovom slučaju nasilničko ponašanje) i da ćete se tome suprotstaviti. Jedan mogući oblik otpora je tzv. sjedenje.

Odlazite u sobu svoje djece za vrijeme koje je prethodno određeno i izjavljujete da sada šutite i iščekujete njihov prijedlog o tome kako bimoto promijeniti svoje iskazano ponašanje.

Popis osjećaja

Osjećaji kada su vaše potrebe zadovoljene

RAZNJEŽENO

suosjećajno
prijateljski
voljeno
otvorenog srca
simpatično
nježno
toplo

ANGAŽIRANO

ispunjeno
pobuđeno
znatiželjno
zadubljeno
oduševljeno
otvoreno
fascinirano
zainteresirano
zaintrigirano
uključeno
potreseno
stimulirano

ISPUNJENO NADOM

očekivajuće
ohrabreno
optimistično

SAMOUVJERENO

osnaženo
otvoreno
ponosno
sigurno
zaštićeno

UZBUĐENO

zadivljeno
potaknuto
vatreno
uzbuđeno
začuđeno
zaslijepljeno
željeno
energično
oduševljeno
vrtoglavo
okrijepljeno
živahno
strastveno
iznenađeno
treperavo

ZAHVALNO

cijenjeno
promaknuto
zahvalno
ganuto
inspirirano
začuđeno
zadivljeno
čudesno

INSPIRIRANO

čudesno
zadivljeno
začuđeno

RADOSNO

zabavljeno
presretno
radosno
sretno
ushićeno
zadovoljno
zagolicano

RASPOLOŽENO

blaženo
ekstatično
ushićeno
presretno
uzbuđeno
ozareno
zaneseno
oduševljeno

SMIRENO

ohlađeno
bistre glave
udobno
usredotočeno
sadržajno
uravnoteženo
ispunjeno
blago
smireno
opušteno
olakšavajuće
zadovoljno
spokojno
tiho
mirno
povjerljivo

OSVJEŽENO

živahno
pomlađeno
obnovljeno
odmorno
prisebno
oživljeno

Osjećaji kada vaše potrebe nisu zadovoljene

UPLAŠENO

užasno
zastrašeno
nepovjerljivo
uspaničeno
okamenjeno
prestrašeno
sumnjičavo
prestravljeno
oprezno
zabrinuto

OJAĐENO

ogorčeno
poraženo
zaprepašteno
nezadovoljno
nesretno
razljučeno
frustrirano
nestrplivo
razdraženo
nasekirano

LJUTITO

bijesno
gnjevno
razjareno
ogorčeno
srdito
pomodreno od ljutnje
pobješnjelo
uvrijeđeno

S AVERZIJOM

neprijateljski
zaprepašteno
prezreno
zgroženo
nevoljeno
s mržnjom
zlovoljno
odbojno

ZBUNJENO

ambivalentno
konfuzno
zbunjeno
ošamućeno
neodlučno
izgubljeno
tajnovito
komplicirano
raskomadano
slomljeno

ISKLJUČENO

otuđeno
po strani
apatično
dosadno
hladno
odvojeno
udaljeno
ometeno
ravnodušno
ukočeno
odbačeno
nezainteresirano
povučeno

UZNEMIRENO

uzrujano
alarmantno
neuravnoteženo
dekoncentrirano
ometeno
uznemireno
pogođeno
umorno
šokirano
trgnuto
iznenađeno
uzdrhtalo
zabrinuto
turbulentno
nemirno
neudobno
nelagodno
iznervirano
nemirno
uzrujano

POSRAMLJENO

osramoćeno
ozlojeđeno
usplahireno
krivo
poniženo
samosvjesno

UMORNO

potučeno
izgoreno
potrošeno
iscrpljeno
letargično
mlitavo
pospano
premoreno
iznureno
istrošeno

BOLNO

u agoniji
tjeskobno
ucviljeno
razoreno
tužno
skrhana srca
povrijeđeno
usamljeno
bijedno
žalosno
pokajnički

TUŽNO

depresivno
bezzvoljno
očajano
utučeno
razočarano
obeshrabreno
demoralizirano
usamljeno
sumorno
teška srca
beznadno
sjetno
nesretno
jadno

NAPETO

anksiozno
mrzovoljno
tužno
izbezumljeno
naoštreno
uzvrpoljeno
iznureno
razdražljivo
nervozno
živčano
potopljeno
umorno
pod stresom

RANJIVO

krhko
kontrolirano
bespomoćno
nesigurno
sumnjičavo
zatvoreno
osjetljivo
klimavo

ČEZNU TLJIVO

zavidno
ljubomorno
sa žudnjom
nostalgično
napeto
željno

Popis potreba

POVEZANOST

prihvaćenost
osjećajnost
zahvalnost
pripadanje
suradnja
komunikacija
bliskost
zajednica
drugarstvo
samilost
obzir
dosljednost
suosjećanje
uključenost
intimnost
ljubav
uzajamnost
njegovanje
poštovanje /
samopoštovanje
sigurnost
zaštićenost
stabilnost
podrška
poznati i biti poznat
vidjeti i biti viđen
razumjeti i
biti shvaćen
povjerenje
toplina

TJELESNA DOBROBIT

zrak
hrana
kretanje / vježba
odmor / san
spolna ravnopravnost
sigurnost
zaštita
kontakt
voda

POŠTENJE

autentičnost
integritet
prisutnost

IGRA

radost
humor

MIR

ljepota
zajedništvo
olakšanje
ravnopravnost
sklad
inspiracija
red

SAMOSTALNOST

izbor
sloboda
neovisnost
prostor
spontanost

ZNAČENJE

osviještenost
slavljenje života
izazov
jasnoća
osposobljenost
svijesnost
doprinos
kreativnost
otkrivanje
učinkovitost
efikasnost
rast
nada
učenje
žalost
sudjelovanje
svrha
samoizražavanje
stimulacija
mjerodavnost
razumijevanje

Primjeran dijaloški okvir

Kako bi se točno mogao provesti takav dijalog nakon borbe na igralištu? Zamislite da ste majka. Vaš je cilj razjasniti potrebe vaše kćeri i pokazati svojoj kćeri različite mogućnosti da zadovolji te potrebe na nenasilan način. Pokušajte najprije razmisliti o majčinom dijelu dijaloga uz pomoć navedenih savjeta i pitanja. Zatim kliknite na govorne oblačiće da biste pročitali prijedlog:

Komunicirajte zapažanja.



PRIJEDLOG:
“Sanja, jutros si na igralištu naguravala i tukla Matiju.”

“Da, ali i ja se želim igrati crvenom lopatom, nikad neću imati priliku.”



Koji se osjećaji / potrebe kriju iza Sanjinih riječi?



PRIJEDLOG:
"Jesi li tužna jer se ne možeš igrati s njegovom lopatom? Želiš li sljedeći put donijeti svoju vlastitu lopatu?"

"Svi se ostali igraju s Matijinim stvarima, a samo meni nije dozvoljeno. „



Koja se vrsta potreba krije iza ovoga?



PRIJEDLOG:
"Misliš li da si nepošteno tretirana, jer bi se i ti htjela igrati s tom igračkom?"

"Da, meni nikad nije dopušteno igrati se s njom".



Molim te da oblikuješ i podijeliš svoje osjećaje.



PRIJEDLOG:

“Sanja, kad ti počneš naguravati i tući drugu djecu, ja se bojim da bi ih mogla povrijediti i ozlijediti. Zar ih ne bi mogla sljedeći put ljubazno pitati da ti se dozvole igrati s snjima?”

“Oni mi to svejedno neće dopustiti...”



Pokušaj se još jednom pozvati na Sanjine osjećaje i ponuditi prijedlog rješenja problema.



PRIJEDLOG:

“Vidim da si još uvijek vrlo ljuta. Ipak, sljedeći put iskušaj pristup lijepim riječima. Ako to neće pomoći, dođi ravno k meni da razmislimo što bi drugo mogla reći. Dogovoreno?”

“OK, pretpostavljam da mogu još jednom pokušati na ovaj način.”



“Razgovaranje s djecom o agresivnom ponašanju” temelji se 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. preuzeto 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. preuzeto 22.03.2019.

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