**Vaikų agresija: kas tai lemia ir kaip elgtis tėvams?**

**Agresija** – tai tikslingas veiksmas arba neveikimas, kai sąmoningai siekiama padaryti žalą kitam žmogui, naudojant aktyvias (pvz., trenkimas) arba pasyvias (atsisakymas suteikti pagalbą tam, kuriam jos reikia) priemones. Agresijos žala gali būti fizinė (pvz., skausmas), socialinė (pvz., pažeminimas) arba psichologinė (pvz., sukelta baimė). Visais atvejais agresija skatina priešiškumą. Esant panašiam jėgų santykiui, agresija iššaukia agresiją, o esant nelygioms jėgoms – agresiją patiriančio žmogaus viduje priešiškumas kaupiasi ir laukia palankios progos pratrūkti. Kiekvienas vaikas ir suaugęs stresinėje situacijose kartais pasielgia agresyviai, tačiau ką daryti, jog tai netrukdytų vaiko ugdymuisi ir neturėtų rimtesnių pasekmių?

**Normali vaiko raida**

Fiziškai agresyviai elgtis dalis vaikų pradeda jau pirmųjų metų pabaigoje, o tokio elgesio dažnumas auga iki trečiųjų metų, tuomet pradeda mažėti. Kūdikis pradeda elgtis agresyviai, nes nežino kaip kitaip apginti savo interesus. O sulaukęs trejų vaikas jau moka norus išreikšti ir apginti žodžiais bei supranta, kad agresyviai elgtis nėra socialiai priimtina.

**Kas lemia agresyvų elgesį?**

Atkreipkime dėmesį, jog agresyvus elgesys yra labai paprastas – vaikai to išmoksta daug greičiau nei tartis, dalintis, bendradarbiauti. Greitą **agresijos išmokimą lemia keturios priežastys**: 1) agresyvus elgesys aktyvus, todėl lengviau patraukia vaiko dėmesį; 2) agresyvaus elgesio stebėjimas sukelia emocijas (pvz., baimę, pyktį), dėl ko vaikas geriau atsimena stebėtą būtent agresyvų elgesį; 3) agresijai būdingas labai paprastas elgesys, kuriam nereikia ypatingų žinių ar įgūdžių; 4) agresyvus elgesys dažnai būna efektyvus – padeda vaikui pasiekti norimą tikslą.

**Kas didina ir kas mažina tikimybę agresyviai elgtis?**

Dažnai vaikas, kuris elgiasi agresyviai, jaučia baimę, jog jo poreikiai nebus patenkinti. O iškylančios kliūtys sukelia pyktį, kuris ir išreiškiamas agresija. Ar agresyvus vaiko elgesys taps įprastu labai priklauso nuo to, kokios pasekmės šį elgesį lydės. Vaikas agresyviai elgsis ir toliau tuomet, kai iš tokio savo elgesio gaus naudos(pvz., daugiau mamos dėmesio, nei įprastai)arba bus dėl to paskatintas (pvz., trenkus tam vaikui, kuris atėmė žaislą, tėtis pagirs berniuką už mokėjimą apsiginti). Agresyvus elgesys nėra tas, kuris nunyksta savaime, jis greitas ir iškart efektyvus (pvz., atėmus žaislą iš kito vaiko iškart galima džiaugtis pergale), tad ignoruojamas dar labiau įsitvirtina. **Tėvams reikėtų rodyti tinkamą pavyzdį** kaip tartis, dalintis, bendradarbiauti ir pan. O pastebėjus šį teigiamą vaiko elgesį, būtinai jį dėl to paskatinti (pvz., pagirti). Vaikui matant agresyvų tėvų elgesį tarpusavyje ar su kitais žmonėmis, jis mokosi kopijuoti jų elgesį ir tuomet nepavyks įtikinti, kad pats vaikas neturėtų taip elgtis.

Tėvai turėtų **parinkti vaiko žiūrimų televizijos programų turinį bei žaidžiamų kompiuterinių žaidimų pobūdį.** Technologijos vaikui natūraliai įdomiau ir sukelia daugiau emocijų, vaikas įsitraukia ir priima matomą informaciją kaip faktus. Tačiau tai yra tiek fizinio smurto, tiek santykių agresijos ir kitų žmonių žeminimo pavyzdžių šaltinis.

Tėvams reikėtų mokyti vaiką **konstruktyvių tikslų siekimo ir konfliktų sprendimo būdų –** kaip palaukti savo eilės, tartis, padėti, dalintis, keistis ir t. t. To vaikas mokosi bendraudamas su bendraamžiais. Svarbu nepamiršti, kad draugiško elgesio mokymasis užtrunka ilgiau, nei agresyvaus.

Mokant vaiką konkrečių teigiamo elgesio būdų, svarbu **mokyti draugiškumo kaip vertybės.** Tai reiškia, kad draugiškai elgiamasi su visais, ne tik kai tai padeda pasiekti savo tikslų, bet ir kuriant pasitikėjimą bei šiltus santykius su kitais. Nereikia bijoti, kad vaikas taps pažeidžiamas piktavaliams, nes prireikus jis pats greitai išmoks apsisaugoti.

Maži vaikai paprastai agresiją naudoja savo tikslams pasiekti, o ne norėdami sukelti kitam skausmą. Vaikas dar negeba suprasti kaip jaučiasi kitas žmogus, todėl svarbujį **mokyti empatijos,** kad išmoktų įsijausti į kito būseną. Tam padėtų prisiminti ir aptarti kaip vaikas jautėsi situacijose, kai pats patyrė agresyvų elgesį.

Jei vaikas pasielgė agresyviai, reikėtų neleisti iš tokio elgesio gauti naudos ir **nesuteikti galimybės jį pateisinti.** Kadangi tėvams leidžiant vaikui pateisinti savo agresiją, trukdoma formuotis vaiko moralinėms normoms. O leidžiant vaikui taikyti agresiją neva ginantis, gali formuotis manipuliacija išprovokuoti kitus vaikus pasielgti negražiai, siekiant gauti leidimą naudoti agresiją ,,teisėtai ginantis“.

Ar vaikas gerai galvoja apie save priklauso nuo tėvų elgesio su juo. **Aukšta vaiko savigarba** padės išvengti agresyvaus elgesio, nes tuomet jis gerai galvos ne tik apie save, bet ir apie kitus. Tai padės išvengti konfliktinių situacijų arba jas spręsti konstruktyviai.

Siekiant bet kokio tikslo vaikų auklėjime svarbu nepamiršti, jog tai reikalauja daug laiko ir pastangų. Efektyvūs rezultatai nėra gaunami greitai, todėl tuo pačiu būdu tėvams elgtis būtina nuolat, kol pageidautinas elgesys vaikui taps įpročiu (pvz., dantų valymasis ryte ir vakare).

Parengė: psichologo asistentė Ieva Butauskaitė

Parengta pagal: Legkauskas, V. (2013). Vaiko ir paauglio psichologija. Vilnius: VAGA.