

Agresivita

POPIS

V psychológii, pod pojmom agresivita rozumieme sklon konať nepriateľským, útočným až deštruktívnym spôsobom, spravidla agresívne; je to dispozícia osobnosti. Prejavuje sa rozličnými spôsobmi od pozorovaných prejavov na človeku /zaťaté päsťe, zuby, sčervenanie/, cez slovné útoky, ničenie vecí alebo majetku až po fyzické útoky voči sebe alebo iným, voči zvieratám.

Možno rozlíšiť dva mechanizmy agresie. A to agresiu smerom von /voči okoliu/ a smerom dovnútra /voči sebe/. Extrémne prejavy môžu viesť k trestným činom - pri agresii smerom von alebo k závislosti či samovražde - pri agresii zameranej dovnútra. Pre život je usmernenie tejto sily zdravšie, ak je o niečo viac nastolená smerom von.

MOŽNÉ PRÍČINY VZNIKU A PRETRVÁVANIA

Agresívne správanie ako prirodzený prejav vývinu.

Prvé prejavy agresívneho správania sa vyskytujú už v detstve. Deti prejavujú agresívne správanie už od obdobia batolaťa /asi v 18. mesiacoch/ a to verbálne alebo fyzicky - ako stláčanie, búchanie, kopanie, udieranie, hádzanie. Správanie je výraznejšie v období vzdoru, medzi druhým a tretím rokom, pričom vrchol takéhoto správania sa prejavuje v predškolskom veku. Pri normálnom vývine by sa mali intenzívne prejavy agresívneho správania postupne zmierňovať až vymiznúť do konca základnej školy. U starších detí a adolescentov, ktorí prejavujú problematické agresívne správanie, boli tieto prejavy pozorovateľné už aj v mladšom veku. Agresívne správanie v adolescencii alebo dospelosti môže prerásť do neskorších problémov v emočnej, alebo sociálnej sfére či spoločensky netolerovaného správania (časté konflikty, neprispôsobivosť, bitky, domáce násilie, poškodzovanie majetku a pod.).

Agresívne správanie ako súčasť porúch.

Agresívne správanie je súčasťou porúch pri patologickom /nezdravom/ vývine. Klasifikované je najčastejšie ako prejavy porúch správania a emočných porúch so začiatkom v detstve a počas dospievania. Patrí sem porucha pozornosti a aktivity, poruchy správania, poruchy správania obmedzené na rodinný kruh, poruchy socializácie, opozičná vzdorovitá porucha. Pôvod ich vzniku nie je jednoznačný. Ide o kombináciu genetickej predispozície /čo je vrodené/, priebehu tehotenstva a priebehu pôrodu, ďalej o kombináciu temperamentu dieťaťa a výchovných vplyvov, resp. akým modelom správania boli deti vystavované počas vývinu.

Na základe vyššie uvedeného možno uvažovať aj o sociálne a psychicky podmienených poruchách správania. Ich poznanie je dôležité pre vysvetlenie príčiny a motívu agresívneho správania.

U psychicky podmienených porúch sa nežiaduce správanie stáva:

Hľadaním náhradného uspokojenia pri strate alebo citovej deprivácii /dlhodobý nedostatok pozitívnych citov/. Často ide o potrebu pozornosti a uznania v rodine alebo medzi rovesníkmi /radšej byť niekým zlým, než nikým/.

Volaním o pomoc, čo predstavuje náhle poruchy správania sprevádzané častou úzkosťou alebo depresiou. Môžu vzniknúť v silnej záťažovej situácii /napríklad opustenie partnerom, rozvod rodičov, pri šikanovaní a pod./ . Dieťa sa správa nepokojne, nevie svoje konanie vysvetliť.

Následkom dlhodobého citového nedostatku dieťaťa v rodine alebo v ústavnom prostredí. Prejaví sa značná impulzivita, ťažkosti v nadväzovaní hlbších citových vzťahov.

Prejavom disharmonického vývinu osobnosti /nevyvážený vývin, smerujúci k poruche/. U dieťaťa chýba schopnosť nadviazať vrelé vzťahy k iným ľuďom. Deti neprežívajú lásku ani pocit viny. Bývajú impulzívne, so silnými agresívnymi tendenciami. Činy sú zamerané na okamžité vlastné uspokojenie, nie proti konkrétnym osobám. Chýbajú im vnútorné zábrany a kontroly.

Pri sociálne podmienených poruchách správania vychádzame z toho, že človek je od narodenia závislý od iných ľudí. Rastie a vyvíja sa v prostredí. Rodina má svoje nenahraditeľné miesto, ktoré žiadna výchovná inštitúcia nenahradí.

VÝCHOVNÉ CHYBY

Agresiu, ak ide o prirodzený prejav vývinu, v tomto prípade možno chápať ako živel, hnaciu silu, podobne ako lásku. Nemá sa hodnotiť v rozmedzí dobrá alebo zlá. Nie je možné ju zlikvidovať. Môže iba ustúpiť do úzadia. V extrémnom prípade sa tak v dieťati nahromaďuje hnev a deštrukcia. Nie je praktické agresiu potlačovať, je dôležité naučiť sa ju usmerňovať, ventilovať v malých dávkach a hľadať spôsoby ako ju prejať.

Pre rodičov je dôležité si uvedomiť, čo patrí medzi nežiaduce výchovné postupy: nedôsledná výchova, nejednotná výchova, živelne náhodná výchova, nadmerne prísna výchova, iba slovná /napomínanie/ výchova, náladová výchova, výbušná /explozívna/ výchova. Spomínané môže viesť k nežiaducemu správaniu dieťaťa. Negatívny vplyv na agresívne správanie dieťaťa má prísna a trestajúca disciplína /agresia rodičov/ alebo negatívne postoje rodičov.

NÁPRAVA A RIEŠENIA

Pozitívny vplyv majú rodičovské prejavy vľúdnosti, podpory, citlivosti alebo vytvorenie bezpečného vzťahu s rodičom. Rodič sa vo výchove stáva pozitívnym vzorom, určuje hranice a pravidlá, pomáha hľadať príčiny agresívneho správania a spôsoby ako vie dieťa zvládať svoje napätie.

Byť vzorom.

Rodič sám je vo svojom správaní vzorom pre dieťa v jeho správaní. Dieťa sa veľa učí napodobňovaním a odpozorovaním dospelých, ako reagujú v niektorých situáciách.

Pokiaľ sám rodič preukazuje ako zvláda svoj hnev a agresivitu prijateľnou formou pre svoje okolie, dieťa tieto zručnosti môže odpozorovať a prijať ľahšie za svoje /napríklad rodič si dopraje čas, aby hnev odznel a nerieši veci „za horúca“, hľadá ako problém vyriešiť a neobviňuje iba okolie/.

Hľadať príčinu.

Agresívne správanie má vo svojich prejavoch svoj začiatok. Je dobré, ak si rodič všíma už prvé prejavy /hlas, slovník, mimiku, gestá/, ktoré naznačujú nepohodu a prichádzajúce hnevľivé správanie u dieťaťa. Ideálne je, ak rodič zareaguje už v tejto fáze. Môžeme hovoriť o prevencii, aby nedošlo k samotnému nežiaducemu správaniu. Agresívne správanie má obvykle aj svoj „spúšťač“, ktorý vyprovokuje u dieťaťa niektorú z foriem agresie /slovná, fyzická, zameraná na seba, na predmety, na zvieratá alebo ľudí/. Ak sa podarí rodičovi postrehnúť, v ktorých situáciách sa to deje, vie lepšie zasiahnuť a regulovať /pripraviť dieťa na nepohodu, vyhnúť sa danej situácii, odvieť pozornosť, dať dieťaťu priestor na upokojenie, vytvoriť bezpečie a pod/. Pozorovaním vie rodič zistiť, ktoré okolnosti ovplyvňujú vznik, udržanie či vystupňovanie, ale aj ukončenie agresívneho správania (čo ho konkrétne rozčúli, čo to umocní, aká reakcia okolia ho upokojí).

Stanoviť pravidlá a hranice.

V živote dieťaťa so sklonom k agresivite účinne pomáha stanovenie hraníc a pravidiel. Dieťa tak vie presnejšie, čo sa od neho očakáva. Úloha „správaj sa slušne“ alebo „nebuď zlý“ je pre dieťa veľmi všeobecná a náročná. Nápomocné je, ak je presne zadefinované, čo má robiť. Aj pozitívna formulácia, čo má robiť a čo nemá robiť, mu pomáha zmeniť svoje konkrétne správanie. Ďalším dôležitým momentom v určovaní pravidiel a hraníc je vytvorenie bezpečia. Rodič prejavuje svoj jasný postoj k tomu, že dieťa nemá ubližovať sebe, iným alebo poškodzovať veci. Odmietnutím aktivity, ktorá ubližuje, podporuje rodič postoj, že dieťa a druhí ľudia sú hodnotní a nemá im byť ubližované, určuje hodnotu vecí.

Pri ťažkostiach s rešpektovaním hraníc a pravidiel je možné vybudovať si po dohode s dieťaťom a ostatnými rodinnými príslušníkmi /aby bola jednota vo výchove/, systém odmien za dodržiavanie pravidiel, prípadne systém dôsledkov za nedodržanie pravidiel. Efektívne je však v každej mozgovej situácii /aj bežnej/ aspoň slovne skonštatovať, kedy rodič vidí, že sa dieťaťu darí ovládať sa a správať sa žiaduco. Celkovo sú odmeny viac motivačné.

Ventilovať energiu.

Agresivita ako nahromadená energia môže byť potlačená na istý čas, ale na druhej strane sa v deťoch môže táto energia nakopiť, obrátiť smerom dovnútra alebo prejavíť ako iný, nový problém /zdravotné problémy, tiky, strachy../. Cieľom rodiča nie je teda eliminovať túto „schopnosť“, ale spoločne s dieťaťom alebo na základe ich vzájomných skúseností, nájsť cestu ako ventilovať energiu priebežne. Prijateľnými formami vyjadrenia sily sú športové a pohybové aktivity. Vhodné je si s dieťaťom zaužívať spôsob, ako môže svoje napätie vyjadriť prijateľným spôsobom hneď v tom čase, keď je rozrušené /ísť si zakopať, ísť sa bicyklovať, môcť si zakričať, udrieť do vankúša, niečo roztrhať, napísať danej osobe list – hoci si ho neprečíta a pod./.

ODPORÚČANIA, ODKAZY A KONTAKTY

Zaoberali sme sa možnými výchovnými postupmi pri agresívnom správaní. Pokiaľ je agresívne správanie podmienené prevažne sociálne, výchova je prvoradá pre nastavenie zmeny. Pokiaľ je agresívne správanie súčasťou psychických porúch vyžaduje si to spoluprácu s odborníkmi /detský psychiater, psychológ, klinický psychológ, terapeut/. Odbornú pomoc je nutné vyhľadať v prípade sebapoškodzovania alebo pri ohrození samovraždou, pri opakovaných fyzických útokoch voči druhým alebo zvieratám.

V rámci ťažko zvládnuteľného agresívneho správania detí v prirodzenom domácom prostredí je možné obrátiť sa na špecifické zariadenia, ktoré pobytovou formou poskytujú diagnostickú, výchovno-vzdelávaciu, psychologickú, psychoterapeutickú, sociálnu a zdravotnú starostlivosť deťom so špecifickými potrebami a deťom s narušeným psychosociálnym vývinom, u ktorých ambulatná starostlivosť nevedla k náprave:

Diagnostické centrum

Liečebno – výchovné sanatórium

Reedukačné centrum

Literatúra:

KOPČANOVÁ, D. 2004. Význam prevencie agresívneho správania u detí a mladistvých. In *Vychovávateľ*. 2004. roč. L (50), č. 6, s. 6.

ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. a kol. 1997. *Dětská klinická psychologie*. Grada Publishing. Praha. 1997. 603s. ISBN 8024710498.

SVETOVÁ ZDRAVOTNÍCKA ORGANIZÁCIA. 1994. *Medzinárodná štatistická klasifikácia chorôb a príbuzných zdravotných problémov - 10. verzia*. Bratislava. Obzor. 1994. 171 s. ISBN 8021502495.

ŠTÚROVÁ, J. 2012. *Prednáška: Vývin dieťaťa a príčiny vzniku porúch*. Celoslovenské metodické stretnutie psychológov detských domovov. 2012.

WIKIPÉDIA. *Slobodná encyklopédia [online]*. [cit. 2020-03-29]. Dostupné na internete: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Agresivita>