

AGRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA JEJ

Życie każdego człowieka obfituje w sytuacje trudne. Stajemy przed zadaniami do wykonania jako dzieci, rozwiązujemy problemy będąc nastolatkami, a los znów nas doświadcza w życiu dorosłym. W każdym okresie życia, stając przed trudnościami, doświadczamy uczuć określanych mianem negatywnych. Odczuwamy strach, złość, smutek, czasem przerażenie, poczucie bezradności lub wściekłość. Uczymy się rozwiązywać nasze problemy, czasami rozwiązują się same, lub ktoś wybawia nas z kłopotu, ale po pewnym czasie znów napotkamy trudności. Również w życiu naszych nastoletnich dzieci nie jest inaczej. A więc nie jest możliwe uniknięcie kłopotów, jak wielu młodych ludzi sądzi. Można jedynie zmienić swój subiektywny stosunek do nowych, trudnych doświadczeń, można też nauczyć się radzić sobie w sytuacjach stresowych.

Wbrew pozorom, łatwiej jest zmieniać świat zewnętrzny niż swoje postawy, nawyki, sposób myślenia i reagowania.

Skutki agresji dotyczą każdego człowieka, więc coraz więcej naukowców zajmuje się tą problematyką. Rozpoznanie przyczyn agresji pozwoli na znalezienie sposobów radzenia sobie z nią, jeśli nie w skali ogólnej, to chociaż w środowisku, w którym żyją nasze dzieci.

Profilaktyka agresji powinna stać się jednym z głównych problemów społecznych, którym zajmie się każdy myślący człowiek.

W szkole często ocena wywołuje negatywne emocje, strach paraliżuje ucznia na klasówce, dodatkowo krytyka ze strony nauczyciela czy rodzica powoduje poczucie bezradności lub gniew. Kontakty rówieśnicze też często są przyczyną stresów. Stąd właśnie szkoła staje się areną zachowań agresywnych.

Jednocześnie szkoła jest terenem oddziaływań wychowawczych na uczniów przez wiele godzin każdego dnia. Nauczyciele wykorzystują tę możliwość wpływu na zmianę postaw i zachowań młodzieży. Nie oznacza to, że odosobnione garstki nauczycieli dokonają dużych zmian. Celem jest jedynie zmiana świadomości w rozumieniu problemu agresji, po czym dopiero może nastąpić zmiana postaw i zachowań.

Jednym z podstawowych warunków powodzenia w stymulacji rozwoju młodzieży, dotyczącej funkcji psychicznych jest zapoznanie rodziców z wszelkimi propozycjami wychowawczymi, które mają być realizowane w szkole, akceptacja przez rodziców tych poczynań i wreszcie współpraca z nimi w zakresie oddziaływań na dziecko.

Po godzinach spędzonych w szkole młody człowiek wraca do domu, gdzie przebywa przez resztę dnia, gdzie oddziaływania wychowawcze rodziców powinny być w zgodzie z tym co czyniła przez pierwszą część dnia szkoła, stąd musimy wszyscy być świadomi problemów dziecka.

Co to znaczy zachowanie agresywne? **Zachowania agresywne to takie, których celem jest spowodowanie szkody fizycznej bądź psychicznej.**

Wnioski z eksperymentów naukowych pozwalają na większą refleksję i postawienie sobie pytania: co zrobić, aby moje dziecko mniej odczuwało negatywne emocje, potrafiło zapobiegać tym emocjom, co robić, gdy już wystąpią u mojego dziecka zachowania

agresywne.

Bez względu na genezę agresji, ujawnianie jej zależne jest od:

- wrodzonych poglądów,
- opanowania sposobów kontroli zachowania,
- sytuacji społecznej.

Okazało się, że wzrost agresji zależy od męskiego hormonu, testosteronu, a więc można przypuszczać, że różny stopień agresji związany jest z płcią.

Kontrolę zachowania najbardziej rozluźnia alkohol. Znosi on hamulce, jakie nakładamy na nasze impulsywne reakcje, przez co prawie każda sytuacja (nawet kamień na drodze) powoduje agresję.

Również wiele sytuacji społecznych prowadzi do agresji.

Podam ogólne rozróżnienie sytuacji społecznych, wywołujących najczęściej zachowania agresywne, a Państwa proszę o przytoczenie własnych przykładów, które będą mogły przytoczyć młodzieży w celu większego uświadomienia zależności "przyczyna - skutek":

- Gdy na naszej drodze pojawiają się przeszkody, odczuwamy złość, irytację. Zachowania agresywne nie występują, jeśli rozumiemy trudności, np....
- Nie spełnione oczekiwania rodzą agresję, np....
- Pragnienie odwetu, gdy spotkamy się z agresywnym zachowaniem innych ludzi, z krytyką, np....
- Bodziec wyzwalający agresję. Zawsze irytuję się, gdy...

Okazuje się, że sama obecność przedmiotu kojarzonego z działaniem agresywnym, np. rewolweru czy kija baseballowego - zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia aktów przemocy. Sprawdzone to w eksperymentach naukowych!

Zachowań agresywnych młodzież uczy się przez naśladownictwo. Dzieci naśladują sąsiadów, bliskich dorosłych (rodziców, dziadków, rodzeństwo) w rozwiązywaniu konfliktów przy użyciu siły, zwłaszcza, gdy takie zachowania skutkują. Uczą się odreagowywać na bliskich złość, frustrację, gniew. Agresja słowna jest na porządku dziennym.

Nie uświadomiamy sobie, że nasze zachowanie agresywne prowokuje agresję u innych.

Stwierdzono, że oglądanie przemocy wywołuje agresywne zachowania.

Okazało się, że:

- oglądanie brutalnych scen ma największy wpływ na dzieci mające skłonności do okazywania agresji;
- istnieje tzw. znieczulający efekt przemocy, polegający na tym, że przyzwyczajamy się do agresji i przestajemy reagować na akty przemocy;
- oglądanie agresywnych działań dostarcza pomysłów "jak to się robi";
- następuje osłabienie normy wpojonej w dzieciństwie, aby kontrolować impulsy agresywne - "no, bo jeśli bohaterowie telewizyjni tak się zachowują, to ja też mogę".

Sposobami rozładowania u młodego człowieka nagromadzonej agresji są:

- fizyczne sposoby aktywności (nie tylko sportowe),
- przyglądanie się grom sportowym (zastępcze przeżywanie agresji).

Rola rodziców i nauczycieli polega nie tylko na tym, aby dawać właściwe wzorce młodemu człowiekowi czy chronić go przed samym sobą i innymi. Musimy umieć sami i nauczyć nasze dzieci sposobów ujawniania gniewu w sposób akceptowany społecznie:

- słownie poinformować

"jestem zła" i podać przyczynę złego samopoczucia, często samo powiedzenie o swojej złości już łagodzi napięcie;

- zwierzać się komuś

opowiadając komuś o problemie, możemy "wyładować się" emocjonalnie oraz uzyskać inny pogląd na sytuację, łatwiej wówczas zrozumieć, co się z nami dzieje;

- przeprosiny

jeśli osoba, która nas skrzywdziła poczuje się odpowiedzialna za swoje działanie, przeprosi i obieca, że sytuacja się nie powtórzy, nasza złość się "ulotni".

Zdobycie umiejętności wyrażania gniewu, porozumiewania się i strategii rozwiązywania konfliktów odrzucających agresywne zachowania, jest jednym ze sposobów zapobiegania agresji.