

Agresja nie wprost

Autor: Admin

28.09.2007.

Zmieniony 28.09.2007.

Dorośli często krzywdzą dzieci niezamierzenie, nie zdając sobie z tego nawet sprawy, a nieraz nawet paradoksalnie nawet uważają, że robią to dla ich dobra.

Aleksandra Lorenc-Steinmec; Alicja Zaremba

Â

Â

Gdyby było inaczej, należałoby zakładać, że wolą rodziców, nauczycieli, opiekunów... Krzywdzenie dzieci niejako jest przy okazji może nazwać agresją, ale nie wprost.

Najczęściej agresja utożsamia się z różnymi aktami przemocy, które wywołują stanowczą reakcję społeczną. Ale już zachowania agresywne o małym nasileniu często są traktowane obojętnie. Tymczasem, jak wskazuje doświadczenie codzienne i praktyka terapeutyczna, to właśnie nie mała agresja jest znacznie częstsza. Jedną z jej form, którą nie różni od kaleczenia i niebezpieczną, jest agresja nie wprost. Niestety, jest ona częścią codziennych relacji dorosłego i dziecka i nierzadko staje się bezpośrednią przyczyną wybuchu syna, córki, ucznia. Dorosli zastygają w zdziwieniu po takiej, według nich nieadekwatnej, reakcji dziecka - Co mu się stało, przecież nic nie zrobiłem, nic nie powiedziałem, a on tak zareagował? No właśnie nie! "nic takiego"! Tyle tylko, że dziecko kiedyś raz z rądu usłyszało od tego samego dorosłego raniący komunikat, np. cytowaną w tytule autentyczną wypowiedź nauczyciela:

- Nawet Jaś (kozioł ofiarny w klasie) zrobiłby to lepiej - w tym jednym, krótkim zdaniu dwóch uczniów dostało swoją dawkę agresji nie wprost. Krzywdzenie "przy okazji"

Agresja bywa różnie definiowana. Nam najbliższa jest definicja A.H. Busa, dla którego każde działanie (intencjonalne lub nie) wyrządzające fizyczną bądź psychiczną krzywdę innej żywej istocie jest agresją. Bus wyłącza z definicji agresji kryterium umyślności. Wydaje się, że dorośli często krzywdzą dzieci niezamierzenie, nie zdając sobie z tego nawet sprawy, a nieraz nawet paradoksalnie nawet uważają, że robią to dla ich dobra. Gdyby było inaczej, należałoby zakładać, że wolą rodziców, nauczycieli, opiekunów. Krzywdzenie dzieci niejako "przy okazji" jest tym, co rozumiemy pod pojęciem agresji nie wprost.

Agresja zazwyczaj jest reakcją na frustrację. Czym jest frustracja? Jest to stan emocjonalny, który pojawia się, gdy nie mamy możliwości zaspokojenia swoich potrzeb lub zrealizowania celu, gdy jesteśmy w sytuacji zagrożenia lub spóźnienia się trudnościami. Długo utrzymujący się stan frustracji wywołuje silne emocje: rozdrażnienie, niezadowolenie, napięcie, gniew, a czasami nawet zagrożenie, strach i lęk. Praktyka terapeutyczna wskazuje, że można tu jeszcze dodać: zniecierpliwienie, złość, bezradność, zawiść/zazdrość, rozczarowanie, poczucie winy.

Jeżeli dorośli nie potrafią sobie radzić ze swoją frustracją, nie analizuje swoich emocji przeżywanych w relacji z dzieckiem, zwłaszcza gdy są one silne, to w jego zachowaniach pojawiają się reakcje agresywne. Jak to mogą być reakcje i jakie treści są wtedy przekazywane?

Słowa, które ranią

W każdej relacji z drugim człowiekiem odbieramy i nadajemy różne komunikaty. Proces ten

zachodzi nieustannie i musimy pamiętać, że komunikujemy się nie tylko werbalnie (za pomocą słów), ale i niewerbalnie (poprzez sygnały płynące z naszego ciała). Czy wiecie, jak wygląda odbieranie komunikatów nadawanych przez innych? Tylko 7 proc. informacji czerpiemy ze słów (z treści), 38 proc. z głosu (ważna jest barwa, siła, intonacja) i aż 55 proc. z ekspresji ciała.

Trzeba też pamiętać, że to od nas, dorosłych, w dużym stopniu zależą relacje z dzieckiem. Na początek zajmijmy się przekazem werbalnym. Wszyscy słyszeliśmy w swoim życiu wiele wypowiedzi niosących treści agresywne. Warto je odpamiętać. Bo jeżeli dla nas były raniące i tak je zapamiętaliśmy, to na pewno podobnie są przeżywane przez dzieci, z którymi w sposób ciągły się kontaktujemy. Bardzo często dorośli, gdy jest w silnym stresie, używa w stosunku do dzieci słów i zwrotów, które ranią. I nie musi nawet podnosić głosu. Należy do nich:

- inwektywy: głupi, leś, oferma, osioł;
- porównania: nawet Jan zrobiliby to lepiej; tylko idioci tak postępują; grzeczne dziewczynki tak nie robią,
- groźby: spotkamy się na języku polskim; porozmawiamy, jak wróci ojciec; zobaczysz, ja ci pokażę;
- oskarżenia: jestem pewna, że to ty ukradłeś; no, jak zwykle Jan Kowalski; bo ty zawsze... ; bo ty nigdy... ;
- pouczenia i kazania: ja w twoim wieku... ; z takimi ocenami to nigdzie się nie dostaniesz;
- szyderstwa (kpiny): co ty robisz w tej klasie (szkole), w ogóle co ty robisz w liceum?; ale się dzisiaj ubrałeś - chyba wszyscy cią będą podziwiali;
- rozkazy: Mów ciszej! Stój spokojnie! Nie pchaj się! Milcz teraz! Zamknij się!
- żarty: nie musisz zamykać okien, w tej klasie nie ma orłów; masz czołko nieskazitelne myślowe; masz oczy tak skniące za rozumem; widzisz, jak się goni twoje dwie szare komórki i nie mogą się spotkać; typowa blondynka.

Każdy z nas mógłby uzupełnić tę listę o wiele innych przykładów, których sam doświadczył lub o których słyszał. A przecież słowa to tylko jeden kanał komunikacyjny (i to nie najważniejszy); pamiętajmy, że najwięcej informacji czerpiemy z mowy ciała.

Mowa ciała z adunkiem agresji

Najbardziej ekspresyjna jest twarz. To, co wyraża nasza twarz nazywamy mimiką. Oczy (spojrzenie, wzrok) stanowi z kolei najważniejszy obszar wizualnej uwagi. Podczas rozmowy nasza uwaga

koncentruje się przez ponad 40 procent czasu na oczach rozmówcy. Do innych elementów mowy ciała należą gesty, a więc: ruchy rąk, pozycja ciała, czyli ruchy całego ciała, sposób siedzenia, nasza postawa, a także układ przestrzenny, a więc odległość, jaka dzieli nas od rozmówcy, i dotyk.

Zobaczmy więc, co w komunikacji niewerbalnej może być nośnikiem agresji. Na pewno mimika, np.: brak wyrazu mimicznego – twarz-maską, lekceważące wygięcie ust, gniewne zmarszczenie brwi, wydymanie policzków, marszczenie czoła, brak uśmiechu. Agresywne może być również spojrzenie, np. zimne spojrzenie, unikanie kontaktu wzrokowego lub przeciwnie: wdrążające spojrzenie, wznoszenie oczu ku niebu. Wzruszanie ramionami, lekceważące machnięcie ręką, "stop" – dźwięki – ucinanie kontaktu, wymachiwanie palcem przed nosem (groźenie palcem), ostentacyjne spoglądanie na zegarek, tupanie nogą, to gesty odbierane jako agresywne. Warto przyjrzeć się również swojej pozycji ciała podczas rozmowy. Jeżeli odchylamy się od rozmówcy, odwracamy do niego bokiem, napieramy na rozmówcę, zmuszając go do cofania się, to nasza pozycja nie jest przyjazna. Dotyk również może być nośnikiem agresji: wpijanie palców w ramiona rozmówcy, dotykanie wskazującym palcem w pierś (kucie w pierś rozmówcy), niecierpliwe poklepywanie. Odległość, jaka dzieli nas od rozmówcy – pochylanie się nad siedzącym, napieranie całym ciałem, przekraczanie granic, zagarnianie terytorium – to jest agresywny układ przestrzenny.

Podwójna komunikacja

W praktyce najczęściej mamy do czynienia z całą kombinacją różnych przekazów werbalnych i niewerbalnych. Sygnały niewerbalne sprzyjają lepszemu i pełniejszemu zrozumieniu przekazu. Pozwalają dokreślić treść przekazywaną słowami. Jasność komunikacji zależy od zgodności pomiędzy przekazem słownym i bezsłownym. Zgodność komunikatów powoduje wzmocnienie przekazu. Często bywa jednak tak, że pomiędzy poszczególnymi elementami przekazu nie ma spójności – wtedy mówimy wtedy o podwójnej albo fałszywej komunikacji. Co innego wyrażają słowa, a co innego np. spojrzenie i mimika.

Trzeba jednak wiedzieć, że w przypadku braku spójności pomiędzy przekazem słownym a pozasłownym odbiorca bardziej uwierzy mowie ciała niż słowom. Kiedy słowo przeczą sygnałom wizualnym, zdajemy się na te drugie, traktując je jako bardziej wiarygodne (jesteśmy raczej wzrokowcami niż słuchowcami).

Szkoda agresji

Według Alberta Bandury, kanadyjskiego psychologa i twórcy teorii społecznego uczenia się, agresja jest przeważnie zachowaniem wyuczonym. Powstaje poprzez obserwację agresywnych form zachowań, naśladowanie, bezpośrednio doświadczenie i powtarzanie. Eksperymenty Bandury wykazały, że samo oglądanie innej osoby zachowującej się agresywnie może wzmocnić agresywne zachowania u małych dzieci (eksperyment z lalką Babo). Jeżeli traktujemy agresję w kategoriach uczenia, to możemy wyróżnić trzy szkoły agresji: dom rodzinny, szkoła i media.

Jak nauka agresji wygląda w szkole? Przyjrzyjmy się autentycznemu przykładowi: Nauczyciel mówi do ucznia przy klasie – Ty to jesteś taka popierduska. Klasa śmieje się i naśladuje nauczyciela, który zamodelował określony sposób zachowania. Uczeń staje się kozłem ofiarnym lub sam zaczyna odpowiadać agresją, której nauczył się od nauczyciela. Agresywne starcia w szkole (zarówno między uczniami, jak i w relacji nauczyciel – uczeń) można podzielić na cztery grupy. Po pierwsze jest to agresja fizyczna, czyli bezpośrednio starcie dwóch osób, bójka. Na szczęście występuje stosunkowo rzadko. Po drugie – agresja werbalna, czyli wyzwiska, przekleństwa, komentarze o treści agresywnej. Stanowi ona ponad 50 proc. wszystkich przypadków agresji. Trzeci rodzaj agresji to agresja pośrednia (cicha), czyli brak reakcji w sytuacji zagrażającej lub brak wzmocnienia wtedy, gdy powinno być. Cicha agresja jest również bolesna jak każda inna, ponieważ nie można się w nią czyścić, wspierać ani bronić. Przykład: Piotruś – Mamo, pani Kasia to mnie chyba nie lubi, nigdy mnie nie pochwaliła... Cztery rodzaj agresji, to agresja relacji. Polega na wykluczeniu kogoś z grupy, przedstawieniu siebie w lepszym świetle, narzucaniu swojej woli, budowaniu swojego poczucia wartości kosztem innych. Przykładem może być wypowiedź nauczyciela do ucznia – Nie udzielił ci głosu! Dwie ostatnie kategorie to szczególne przykłady agresji nie wprost.

Skazani na agresję?

Przypatrzmy się teraz takiej autentycznej sytuacji: Chłopiec, uczeń klasy czwartej, do terapeuty - Mam przerobiane z panią od polskiego. Terapeuta - Co takiego się stało? Chłopiec - Trzasnąłem drzwiami w toalecie, a pani (dla ucznia jest to nowy nauczyciel, bo to przecież klasa czwarta), widziała to i powiedziała: "No, spotkamy się na polskim!".

Chłopiec z rozpoznaniem ADHD w trakcie sesji terapeutycznej wykazywał bardzo nasilony poziom niepokoju oraz lęku przed nauczycielką. A przecież ze strony pani od polskiego była to przypadkowo rzucona uwaga i zdarzenie nie miało dalszych reperkusji.

Widocznie pani nie zdawała sobie sprawy, że dzieci ze specyficznymi problemami edukacyjnymi są przewrażliwione i szczególnie wyczulone na zachowania dorosłego. Każdą wypowiedź dorosłego, a szczególnie niejednoznaczną (potknięcie), odbierają zawsze personalnie do siebie.

Jak już wspomnieliśmy, podłożem agresji jest długotrwały stres, frustracja i towarzyszący temu silne i trudne emocje. Przez to często nieświadomie stajemy się agresorami, raniąc innych. W pracy nauczycieli frustrujących, stresogennych sytuacji jest bardzo dużo. Czy wobec tego nauczyciele są skazani na stosowanie agresji nie wprost w relacji z dziećmi? Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami prowadzącymi do agresji (również tej nie wprost):

- szybka, realistyczna ocena sytuacji,
- naturalny opis, czyli nazwanie konkretnego zachowania w miejsce pejoratywnej oceny,
- asertywność,
- autorefleksja,
- "zaczarowane czynności" na opanowanie gniewu i złości,
- używanie języka "ja",
- unikanie słów: "nie", "ty zawsze", "ty nigdy", "ty jak zwykle",
- wyrażanie oczekiwań (pozytywny wzorzec), a nie zakazów,
- uczestnictwo w grupach wsparcia (zapobieganie wypaleniu zawodowemu).

Zastosowanie któregoś z tych sposobów, a szczególnie autorefleksji, na pewno poprawi relację dorosłego z dzieckiem.

I na zakończenie: warto, aby każdy dorosły, w tym i nauczyciele, przypominał sobie słowa

Janusza Korczaka: „Zdaj sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim dzieciom poczniesz wykreślać zakres ich praw i obowiązków. Ze wszystkich sam jesteś dzieckiem, które musisz poznać, wychować i wykształcić przede wszystkim.”

Dr Aleksandra Lorenc-Steinmec jest psychologiem klinicznym, terapeutką Krakowskiego Ośrodka Terapii, współorganizatorką Centrum CBT Kraków. Zajmuje się terapią indywidualną dzieci i ich rodziców, prowadzi grupy konsultacyjno-szkoleniowe dla psychologów, pedagogów i nauczycieli.

Mgr Alicja Zaremba jest psychologiem, terapeutką Krakowskiego Ośrodka Terapii, współorganizatorką Centrum CBT Kraków. Zajmuje się terapią indywidualną dzieci i rodziców, prowadzi grupy konsultacyjno-szkoleniowe dla psychologów, pedagogów i nauczycieli oraz grupową psychoedukację dla rodziców.

Warto przeczytać:

- J. Ranschburg, Lęk, gniew, agresja, WSiP, Warszawa 1980.
- A. Bandura, R.H. Walters, Agresja w okresie dorastania, PWN, Warszawa 1968.
- G. Hang-Schnabel, Agresja w przedszkolu, Wydawnictwo „Jedno” „i”, Kielce 2001.