# Jak sobie poradzić z agresją własną i cudzą?

**Agresja** – działanie skierowane przeciwko ludziom lub przedmiotom wywołującym u osobnika niezadowolenie lub gniew. Ma na celu spowodowanie osobie lub przedmiotowi szkody lub zniszczenie go. Często agresja jest odpowiedzią na **frustrację.**

**Agresja fizyczna** – wyraża się w biciu, znęcaniu, okaleczeniu ciała z narażeniem zdrowia lub życia.

**Agresja psychiczna** – wyraża się w wymyślaniu, wyśmiewaniu, lekceważeniu, szantażowaniu i gnębieniu.

**Agresja przeniesiona** – jest skierowana na osoby lub przedmioty niebędące przyczyną agresji.

**Frustracja** – stan kogoś, kto jest pozbawiony uzasadnionej satysfakcji, spowodowana jest niezaspokojoną potrzebą lub napotkaniem przeszkody do zaspakajania potrzeb.
Spór wśród naukowców na temat tego, czy agresja jest popędem wrodzonym, czy też wyuczonym sposobem zachowania trwa od dawna.

**Przyczyny występowania zachowań agresywnych u ludzi:**

**Wynikające z natury ludzkiej** – człowiek rodzi się z instynktem życia oraz instynktem śmierci. Instynkt śmierci może być skierowany do wewnątrz i wtedy w swojej ekstremalnej postaci może prowadzić do samobójstwa (autoagresja). Może być skierowany na zewnątrz i prowadzić do wrogości, destrukcji albo morderstwa. Skumulowana energia agresywna musi być rozładowana. Jest to hydrauliczna koncepcja Zygmunta Freuda.

**Wynikające z procesów neurologicznych i chemicznych**- uważa się, że obszar mózgu zwany ciałem migdałowatym sprawuje kontrolę nad impulsami agresywnymi.

**Wynikające z poziomu męskiego hormonu testosteronu w organizmie** -mężczyźni są na ogół bardziej agresywni od kobiet.

**Alkohol, narkotyki** – znoszą granice przed przejawianiem zachowań niezgodnych z normami społecznymi.

**Poczucie względnej deprywacji** – poczucie, że posiadamy mniej niż na to zasługujemy lub mniej niż posiadają ludzie do nas podobni.

Zachowanie agresywne może być wynikiem prowokacji lub bodźca wywołującego, czyli przedmiotu kojarzonego potocznie z działaniami agresywnymi. Może być wyuczone – teoria społecznego uczenia się – wzorce agresywnego uczenia się są czerpane z realnej rzeczywistości, a także ze środków masowego przekazu.

**Czy można wyeliminować zachowania agresywne u ludzi?**
Z pewnością nie, bo są one w ludzkiej naturze, ale można je ograniczyć. System wartości człowieka jest głównie kształtowany w środowisku rodzinnym i szkolnym, które rzutują na całe nasze dorosłe życie. Młodzież powinna wiedzieć, co jest dozwolone, a co zakazane. I tak powinno być w domu i szkole. Oto pomocne propozycje, z których można skorzystać w wychowaniu dziecka:

**Nauczaj wartości, czyli przyswajania norm** – dziecko obserwuje zachowania ludzi dorosłych i przyswaja to, co do niego mówimy. Rodzice często nie uwzględniają tego elementu wychodząc z założenia, że dzieci wiedzą, jakimi zasadami kierować się w życiu.
**Dbaj o życie rodzinne** – obchodzenie świąt i uroczystości rodzinnych scala więzi.
**Ucz dziecko dzielić się z innymi** – dzielenie to dotyczy dawania, wypełniania obowiązków, udzielania pomocy innym, współpracy w grupie.
**Wpajaj poczucie odpowiedzialności za własne postępowanie** – ucz postaw asertywnych, tzn. obrony własnego zdania bez naruszania prywatności drugiego człowieka.
**Pomagaj dziecku** – niech wie, że może liczyć na rodziców w sytuacjach dla niego trudnych.
**Zachęcaj do rozwijania zainteresowań** – to buduje wyobraźnię.
**Nagradzaj dziecko za pozytywne działanie** – to umacnia wiarę w siebie.
**Ucz kompetencji komunikacyjnych oraz prowadzenia negocjacji w sytuacjach konfliktowych.**
**Prowadź zdrowy styl życia** - niech dziecko wie, że alkohol i narkotyki to trucizna dla ciała i psychiki.
**Mów dziecku o swoich uczuciach i zachęcaj by mówiło o swoich,** ucz empatii wobec innych osób.
**Współpracuj ze szkołą**, która pomoże wspólnie rozwiązać trudny przypadek wychowawczy.
**Umiejętnie stosuj kary** – pożądane efekty kara przynosi tylko wtedy, jeżeli nie jest zbyt surowa i następuje natychmiast po dopuszczeniu się aktu agresji
W razie wystąpienia poważniejszych problemów wychowawczych **współdziałaj z instytucjami wspomagającymi wychowanie** takimi jak: poradnie psychologiczno – pedagogiczne, sąd rejonowy, policja, poradnie specjalistyczne, ośrodki pomocy społecznej. Pomagają one w sposób kompetentny rozwiązywać problemy społeczne.

Tylko od nas ludzi dorosłych zależy, jakie będą nasze dzieci, bo to one w przyszłości będą budować nasze społeczeństwo i narzucać normy społeczne. To, czy wszyscy będziemy szczęśliwi w otaczającej nas rzeczywistości, zależy od naszego systemu wartości, zachowania i wzorców, jakie przekażemy młodemu pokoleniu. Należy pamiętać, że nie można zostawiać nierozwiązanych problemów wychowawczych, bo będą się pogłębiać. Dlatego ważną rzeczą jest model zachowania, który chcemy przekazać innym. **Takim pozytywnym modelem zachowania jest asertywność „złota ścieżka" między agresją a uległością.** Mówi się, że zachowania asertywne są stanowcze, ale łagodne. Jest to szanowanie własnych wartości, poglądów, które stanowią osobiste terytorium psychologiczne człowieka. Ale także szanowanie poglądów i wartości innych ludzi, nawet gdyby były one odmienne od naszych. Jest to bycie sobą bez krzywdzenia innych. Asertywność jest zindywidualizowana. Każdy człowiek jest inny, bo inne są nasze myśli, uczucia i potrzeby w danej chwili. Nie ma uniwersalnego modelu asertywności, każdy ma indywidualny styl bycia sobą i musi szukać najwłaściwszego dla siebie postępowania. Zachowania asertywne nie są wrodzone, to umiejętność, której każdy może się nauczyć, jeżeli tego chce.

.

Jakie korzyści płyną z asertywności?

1.Asertywność daje nam możliwość wielostronnego rozwoju, wzbogaca naszą osobowość, umożliwia panowanie nad emocjami i daje poczucie bezpieczeństwa.
2. Ludzie asertywni mają lepsze relacje z otoczeniem zarówno w rodzinie, w szkole i pracy.
3.Charakteryzują się twórczym, pozytywnym myśleniem nastawionym na rozwój osobisty.
4.Są aktywni zawodowo i odnoszą sukcesy w pracy.
5. Zwykle mają ciekawe, udane życie rodzinne, ich relacje są głębsze i bardziej autentyczne.

6.Osoby asertywne mają jasno określony cel i potrafią kontrolować swoje emocje, nie ulegają manipulacjom innych ludzi, są sobą.
7.Stawiają sobie realistyczne cele możliwe do wykonania, znają swoje mocne i słabe strony, swoje możliwości.
8.Nie boją się oceny, krytyki czy odrzucenia. Dostrzegają swoje sukcesy i mocne strony. Akceptują zmiany w sobie i w innych ludziach, są empatyczni i zdolni do współpracy z innymi.
9.Rozwiązują problemy z innymi ludźmi „pokojowo".

**Zachowania asertywne to najlepszy model relacji między ludźmi i chociaż wymagają wiele pracy nad sobą przynoszą w życiu wiele korzyści**.

Bibliografia

Reber. Arthur S., Reber. Emily S. 2005. *Słownik Psychologii*. Warszawa. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
Sillamy. Norbert.,1994. *Słownik Psychologii*. Katowice. Wydawnictwo Książnica.

Opracowała: Urszula Malczewska