

# Дитяча агресія: чому виникає й як діяти батькам та особам, які їх замінюють



Відчуття злості / агресії є природною людською емоцією, яка може виникати у відповідь на порушення особистих кордонів або ж на загрозу безпеки.

Дорослі нерідко плутають два поняття: агресивність та агресивну поведінку і сприймають прояви останньої як ознаку невихованості або протесту. Натомість батькам важливо зрозуміти, що за такою поведінкою нерідко прихована потреба дитини в увазі, захисті та визнанні, відновленні її власних кордонів і часто – в допомозі.



Отже, **агресивна поведінка** – це фізична чи вербальна реакція, спрямована на подолання небезпеки, яку може відчувати людина.

Агресивність, на відміну від агресивної поведінки, – є рисою характеру, що виражається у ворожому ставленні до людей, тварин, навколишнього світу.

Агресивне ставлення до людини та відповідні дії щодо неї не завжди спричинені об'єктивними обставинами і не можуть бути виправданими.

## Прояви агресії у дитини

**Існує вісім основних видів агресивних дій:**

- 1 фізична – активна – пряма (наприклад, нанесення ударів, побиття чи поранення людини тощо);
- 2 фізична – активна – непряма (псування чужих речей, створення небезпечних ситуацій для людини тощо);
- 3 фізична – пасивна – пряма (прагнення фізично перешкодити іншій людині досягти бажаної для неї мети, протест проти неї та її дій тощо);
- 4 фізична – пасивна – непряма (відмова від виконання необхідних завдань та ін.);

- 5 вербальна – активна – пряма (вербальна образа з приниженням людини тощо);
- 6 вербальна – активна – непряма (поширення пліток чи наклепів про людину та ін.);
- 7 вербальна – пасивна – пряма (відмова розмовляти з людиною, відповідати на її запитання тощо);
- 8 вербальна – пасивна – непряма (відмова від пояснень, захисту людини від незаслуженої критики тощо).

### Агресія дитини може бути спрямована:

- **на себе** (аутоагресія) – умисне самоушкодження, відмова від їжі або надмірне її споживання, негативне висловлювання про себе, вживання психоактивних речовин тощо;
- **на інших** – завдання шкоди людям або тваринам, пошкодження майна.



## Причини агресивної поведінки дитини

Агресивна поведінка дитини може бути зумовлена різними факторами. Важливо розуміти, що агресія часто є способом демонстрації проблем чи потреб дитини, що також може бути реакцією на пряму або опосередковану загрозу, тому слід розуміти, що це зазвичай не просто «погана» поведінка. Отже, причинами агресивних проявів у дитини можуть стати такі фактори:

- постійні конфлікти в сім'ї, сварки між батьками або членами родини;
- нерозуміння дитини, нехтування найближчим оточенням її потребами;
- агресивна поведінка членів сім'ї між собою, зокрема домашнє насильство;
- надмірні вимоги до дитини або ж навпаки ігнорування її поведінки;
- надмірний контроль та порушення особистих кордонів дитини;
- стресові або травмувальні події (розлучення батьків, переїзди, втрата близької людини тощо);
- труднощі у навчанні, конфлікти з однокласниками або вчителями;
- характерологічні особливості (наприклад, імпульсивність, відсутність внутрішнього контролю тощо);
- реакція на зміни та невизначеність;
- реакція на незадоволені потреби.

## Ознаки агресивної поведінки відповідно до віку дитини

**У дошкільному віці** дитина може проявляти агресію через незадоволення базових потреб, порушення безпеки тощо, переважно у фізичній формі: удари, кидання предметів, кусання, крики, істерика, протести.



**У шкільному середовищі** агресія перш за все пов'язана з досягненнями, оскільки дитина сприймає себе через власну діяльність, ставлення до неї, систему оцінок і ранжування. На тлі конкуренції агресія може спрямовуватися на тих, хто здається більш успішним у навчанні та визнанні дорослими. Також причиною агресії може стати вимога дотримуватися певних правил. Зазвичай це відбувається в молодшому шкільному віці, наприклад, коли дитина хоче гуляти, а змушена бути уважною на уроці або готувати домашні завдання. Ще один важливий фактор агресії – інтенсивний режим, в якому замало вільного часу, дитина не має змоги розслабитися, а дорослі, на жаль, часто недооцінюють гру як спосіб відновлення та відпочинку дитини. Якщо у дитини шкільного віку нервова система виснажена, агресія може вибухнути майже безпричинно. Її ймовірні ознаки такі: ненормативна лексика, крик, істерика, протести, відмова щось виконувати, ігнорування правил та загальноприйнятих норм поведінки, пошкодження власних або чужих речей, тілесних ушкоджень собі чи іншим.

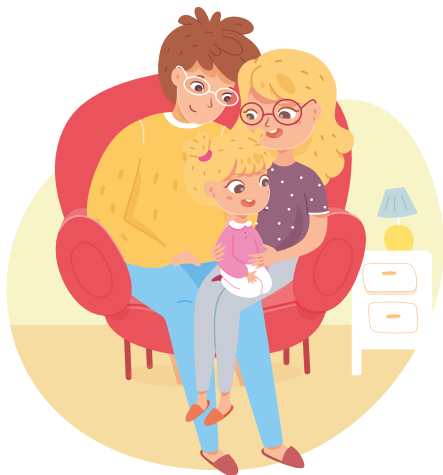


**Підліткова** агресія може бути спричинена внутрішнім дискомфортом та невмінням стримувати власні емоції; може по-різному проявлятися залежно від індивідуальних особливостей підлітка, характеру і взаємин у родині. Також агресія може бути спричинена тривогою, злістю, пригніченим станом або неможливістю контролювати ситуацію або впливати на неї. Підлітки можуть проявляти її в більш складних формах у порівнянні з молодшими дітьми, зокрема, демонструвати у взаєминах із ровесниками деструктивну або ризиковану поведінку, в тому числі зовнішні прояви поведінки суїцидальної, ігнорувати авторитет батьків та / або вчителів, не стримувати спалахів гніву тощо.



## Що робити батькам, якщо дитина поводиться агресивно

Дорослі – це точка опори дитини, тож батьки та особи, які їх замінюють, мають докласти максимум зусиль, аби в складних ситуаціях її підтримати та вчасно їй допомогти.



**Дійте помірковано.** Ви будете здатні допомогти лише в емоційно стабільному стані. Не обговорюйте будь-яких ситуацій і не розпочинайте розмову, коли вами керують емоції. Слід заспокоїтися, відволіктися, у зручний для вас спосіб відновити власний ресурс і лише потім розмовляти з дитиною.

**Знайдіть «подразник».** Визначте причину агресивної поведінки дитини. Це може бути втома, відчуття голоду, стрес через переїзд, конфлікти з однолітками тощо. Зауважте, що часто дитина не в змозі зрозуміти своїх проблем і потреб, тож саме ви маєте допомогти їй у цьому.

**Знайдіть разом вихід із ситуації.** Не сваріть дитину за емоції. Скажіть, що їх прояв – природний, що так буває з кожним. Разом обговоріть ситуацію, запропонуйте варіанти розв'язання проблеми. Важливо робити це спокійно, без крику чи осуду, щоби дитина почувалася в безпеці і відверто говорила з вами.

Якщо відчуваєте, що не можете впоратися з проблемою самотійно, зверніться по допомогу до психолога. Але неодмінно обговоріть із дитиною свій намір та поясніть, чому саме фахівці зможуть їй допомогти, якщо вона щиро розкаже їм про себе і про те, що її непокоїть.

## Якщо дитина зазнала агресії з боку однолітків

Частіше за все кривдники і постраждалі виявляються одразу, однак допомоги потребують обидві сторони – це мають розуміти дорослі кожної зі сторін. Як би не було складно, вони мають докласти зусиль до розмови, роз'яснень і владнання ситуації.

Будьте всюди й завжди підтримкою й захистом для своїх дітей. Ніколи не обговорюйте їхню поведінку в присутності інших, не сваріть і не критикуйте. Якщо дії вашої дитини були помилковими, обговорюйте дії, а не дитину. Намагайтеся розібратися, а не критикувати. З'ясуйте причини її вчинку. Подумайте разом, як вирішувати конфліктні ситуації конструктивним шляхом. Позитивний приклад дорослих у вирішенні складних ситуацій допомагає дітям справлятися з викликами.

### ПОРУЧ

Індивідуальну та безоплатну консультацію психолога можна отримати у проєкті **ПОРУЧ**, заповнивши онлайн-форму



<https://forms.gle/7f7G32nqUGvKLQN4A>.

Психолог сконтактує з вами у найближчий час.

Авторки: Пашко Наталя, Козлова Анна



Твоя думка

**ВАЖЛИВА**  
Залиш свій відгук

ТУТ

unicef   
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**  
Всеукраїнський громадський центр



Більше цікавих  
та корисних  
матеріалів —  
у **Спільноті**

© ВГЦ «Волонтер», 2024

© Представництво Дитячого  
фонду ООН (ЮНІСЕФ)  
в Україні, 2024