

*dr Aleksandra Zakrzewska*

## **Wczesna profilaktyka agresji poprzez systemowe oddziaływanie na rzecz rodzin z małymi dziećmi wspierające budowanie bezpiecznej więzi.**

Pierwsze miesiące i lata życia człowieka stanowią fundament jego rozwoju na kolejnych etapach, we wszystkich wymiarach: społecznym, emocjonalnym, poznawczym, a także mają wpływ na jego zdrowie fizyczne i psychiczne. Co takiego dzieje się w rozwoju jednostki, że agresja staje się na różnych etapach życia strategią radzenia sobie ze stresem i osiągnięcia swoich celów w życiu i w jaki sposób możemy temu przeciwdziałać?

Agresja to wszelkie działanie fizyczne lub werbalne, mające na celu konfrontację z drugą osobą, atak, wyrządzenie przykrości albo krzywdy, zranienie, a nawet pozbawienie życia (Bauer, 2015). Tak zdefiniowana agresja nie mieści się w ramach społecznie akceptowanych zachowań, powoduje bowiem cierpienie i nie służy budowaniu bezpiecznych relacji. Agresja może być również rozumiana jako przejaw jednej z reakcji autonomicznego układu nerwowego w obliczu zagrożenia (reakcji walki), która może być używana do ochrony jednostki i przywracania wewnętrznej równowagi emocjonalnej. Bodźcem wywołującym reakcję agresywną może być przekroczenie granicy bólu zarówno fizycznego, jak i psychicznego, powodowanego przez doświadczenie braku akceptacji, poniżenie czy odrzucenie (Bauer, 2015).

Gdzie zatem w człowieku przebiega indywidualna granica bólu, dlaczego akurat w tym miejscu i jakie czynniki wpływają na umiejętność komunikowania, kiedy ta granica zostaje przekroczona, z jednoczesnym powstrzymaniem się od działań przemocowych? Umiejętności te możemy łączyć z **bezpiecznym stylem przywiązania** – dzięki bezpiecznym doświadczeniom z dzieciństwa człowiek uczy się swoich własnych granic, ale także zaufania do innych. Takie doświadczenia stanowią na późniejsze lata swego rodzaju bufor w relacjach z innymi ludźmi, chroniący przed nadmiernym przeżywaniem pominięcia czy odrzucenia przez otoczenie oraz uciekaniem się do reakcji agresywnych.

Człowiek jako istota relacyjna, do rozwinięcia swojego rozwojowego potencjału, potrzebuje obecności bliskich i kochających ludzi (Gerhardt, 2015). Wpływ środowiska na rozwój człowieka obserwujemy już od okresu prenatalnego. Poza oczywistymi czynnikami, takimi jak dostęp

do składników odżywczych czy obecność toksycznych substancji, kluczowe znaczenie dla rozwijającego się w łonie matki dziecka ma także środowisko emocjonalne, w szczególności stan psychiczny matki. Już w trakcie ciąży zaczyna się programowanie systemu neuroprzekaźników u dziecka, w tym reakcji stresowej, co ma szczególne znaczenie dla kształtowania się wyższych struktur na kolejnych etapach dojrzewania mózgu (Gerhardt, 2015).

Perry (2017) zauważa, że o ile rozwój fizyczny człowieka w okresie od niemowlęstwa do adolescencji ma przebieg zbliżony do krzywej liniowej, to rozwój mózgu dziecka jest najszybszy w okresie prenatalnym, a od momentu urodzin do czwartego roku życia mózg rośnie na tyle intensywnie, że w przypadku czterolatka stanowi już ok. 90 % wielkości mózgu dorosłego człowieka. Konsekwencją tego jest ogromna wrażliwość organizującego się mózgu na doświadczenie zagrożenia, zaniedbania i traumy.

Niedojrzałość ludzkiego noworodka w momencie przyjścia na świat, większa niż w przypadku innych ssaków, sprawia, że więź z najbliższym opiekunem staje się gwarancją przeżycia, a jakość tych relacji determinuje warunki rozwoju jednostki. Na pierwszy plan w obszarze przeciwdziałania agresji wysuwa się zatem **znaczenie procesu wychowania**, a w szczególności obecność dostępnych, wrażliwych, responsywnych, sprawczych i troskliwych opiekunów. Profilaktyka agresji wymaga systemowego oddziaływania na rzecz rodzin z małymi dziećmi, obejmującego działania psychoedukacyjne, terapeutyczne i korekcyjne w rodzinach i placówkach opieki, ukierunkowanych na wzmocnienie kondycji psychicznej oraz dojrzałości życiowej i emocjonalnej najbliższych opiekunów dziecka.

Tematyka rodzicielska i wychowawcza w ostatnich dziesięcioleciach zyskała na znaczeniu w dyskursie społecznym. Na przestrzeni stuleci przełom w widzeniu dziecka jako podmiotu przyniósł dopiero wiek dwudziesty – wraz z przyjęciem przez ONZ *Konwencji o prawach dziecka* dziecko formalnie „zyskało” przynależne mu prawa. Podwaliny współczesnego relacyjnego podejścia do dzieci położył Janusz Korczak, który wśród praw dziecka wymienia: prawo do szacunku, niewiedzy, błędów, tajemnicy, własnego zdania, a także prawo do bycia sobą i prawo do dnia dzisiejszego (Korczak, 2002). Pomimo postępu społecznego i rozwoju wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej, prawa te nadal nie są w pełni uznawane i respektowane wobec wszystkich dzieci. I choć przemoc dotyka ludzi w każdym wieku, to dzieci należą do grup najbardziej narażonych. Według Światowej Organizacji Zdrowia nawet miliard dzieci na świecie doświadcza każdego roku przemocy

(WHO, 2024). Przemoc, zaniedbanie i krzywdzenie emocjonalne dzieci stanowią istotny czynnik ryzyka rozwoju zachowań agresywnych zarówno w dzieciństwie i okresie dorastania, jak i w życiu dorosłym.

Miller (1999) podkreśla, że elementy tzw. „czarnej pedagogiki” jeszcze do połowy XX wieku były obecne w praktykach wychowawczych wielu społeczeństw europejskich i przyniosły ogromną ilość cierpienia w życiu dorosłym, sprzyjając rozwojowi różnych form psychopatologii. U osób, które same w dzieciństwie doznały krzywdy ze strony swoich opiekunów, przemoc – w tym agresywne zachowania – stają się z większym prawdopodobieństwem jedną ze strategii regulacji emocjonalnej.

O ile przemoc fizyczna i seksualna wobec dzieci jest surowo penalizowana, bardziej niejednoznaczna wydaje się kwestia tych rodzajów nadużyć, które trudniej udowodnić, w tym krzywdzenia emocjonalnego. Krzywdzenie emocjonalne definiuje jakość relacji między dziećmi a dorosłymi, która może długofalowo zaburzać rozwój człowieka. Obejmuje ono m.in. emocjonalną niedostępność, brak wrażliwości i emocjonalne zaniedbywanie dzieci przez opiekunów, przypisywanie dziecku cech negatywnych, niedostosowanie działań opiekuna do poziomu rozwoju dziecka, a także przekraczanie psychologicznych granic dziecka oraz pogwałcenie jego indywidualności i odrębności (Glaser, 2011).

Przeciwdziałanie przemocy obejmuje współcześnie rozpoznawanie subtelniejszych form przemocy psychicznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych u dorosłych. Wsparcie dla rodziców i opiekunów, na przykład w formie szkoleń wzmacniających kompetencje wychowawcze, stanowi jedną z siedmiu strategii przeciwdziałania przemocy, zaproponowanych przez WHO (WHO, 2024). Działania kierowane do opiekunów, mające na celu ochronę dzieci, powinny zatem uwzględniać: *dbałość o kondycję psychiczną i dobrostan opiekunów, większe rozumienie specyfiki rozwoju dziecka, znajomość mechanizmów neurobiologicznych stojących za zachowaniami, ale przede wszystkim zmianę mentalnych wyobrażeń i przekonań na temat tego, kim jest dziecko, jakie ma prawa i potrzeby oraz jakie jest miejsce dziecka w systemie społecznym.*

Wczesne doświadczenia w relacjach z głównymi opiekunami wpływają na zdolność jednostki do regulacji emocji oraz kształtowanie obrazu siebie i świata. Jeśli opiekun nie jest świadomy własnych stanów psychicznych lub jest nimi nadmiernie zaabsorbowany, nie potrafi tolerować nieprzyjemnych uczuć u dziecka, jest nieprzewidywalny w swoich reakcjach lub niedostępny emocjonalnie, może to oznaczać, że sam nie radzi sobie z własnymi traumatycznymi przeżyciami.

Dziecko, które nie znajduje oparcia w dorosłych, stopniowo traci poczucie bezpieczeństwa i z konieczności wypracowuje różne strategie przywiązaniowe, umożliwiające utrzymanie bliskości z opiekunem. Strategie te mogą przyjmować charakter unikający, ambiwalentny (zaabsorbowany) lub – w sytuacjach chronicznego lęku i sprzecznych doświadczeń relacyjnych – zdeorganizowany (Bowlby, 2007).

Dziecko nie potrzebuje idealnego rodzica, ale takiego, który potrafi szybko przywrócić harmonię w relacji z dzieckiem, obdarzyć dziecko uwagą dostosowaną do jego indywidualnych potrzeb, a także czerpać przyjemność z wzajemnego kontaktu. Rodzica, który ma podstawową wiedzę na temat kompetencji emocjonalno-społecznych dziecka powiązanych z etapem rozwojowym, m.in. w zakresie samoregulacji, inteligencji emocjonalnej, samokontroli czy relacji społecznych. W pierwszych latach życia kluczową rolę odgrywa współregulacja emocji przez opiekuna, która stanowi podstawę stopniowego rozwijania zdolności do samoregulacji i budowania dojrzałych kompetencji emocjonalnych oraz społecznych.

Ważnym obszarem rodzicielskich kompetencji jest również rozumienie zachowań dziecka. Orr (2023) podkreśla, że każde zachowanie ma znaczenie i jest swego rodzaju komunikatem dotyczącym niezaspokojonych potrzeb, przytłoczenia lub trudności dziecka. Silne emocje i towarzyszące im zachowania mogą świadczyć o tym, że dziecko – najlepiej jak potrafi – próbuje zadbać o swoje potrzeby: bezpieczeństwa, bliskości, przynależności, wolności myślenia i wyrażania siebie.

Transformacja społecznego obrazu dziecka polega na przesunięciu akcentu w kierunku bardziej podmiotowego postrzegania dziecka – jako jednostki posiadającej własną godność, prawa i potrzeby, a nie będącej wyłącznie przedmiotem oddziaływań wychowawczych. Zmienia się także sposób interpretacji zachowań dziecka – są one bardziej wyrazem aktualnych możliwości rozwojowych, stanu emocjonalnego i niezaspokojonych potrzeb niż przejawem negatywnych intencji, manipulacji czy wrogości wobec dorosłego. Redefinicji podlega równolegle rola dorosłego. Z osoby sprawującej przede wszystkim władzę i kontrolę oraz dyrektywnie sterującej rozwojem dziecka, dorosły staje się przewodnikiem, który ufa w kompetencje dziecka adekwatnie do jego możliwości, wyznacza jasne granice z poszanowaniem integralności dziecka, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i bierze odpowiedzialność za budowanie relacji opartej na szacunku i empatii (Juul, 1995).

Na zakończenie warto przywołać wiersz *Sto języków dziecka* autorstwa Loris Malaguzziego – jeden z najważniejszych manifestów pedagogicznych XX wieku, który ukazuje dziecko jako istotę obdarzoną ogromnym potencjałem poznawczym, emocjonalnym i twórczym. Lektura tego tekstu skłania do głębokiej refleksji nad znaczeniem podmiotowości dziecka oraz potrzebą zaufania jego naturalnym kompetencjom. Takie spojrzenie na dziecko może stanowić ważny element profilaktyki zachowań agresywnych, ponieważ sprzyja budowaniu relacji opartych na szacunku, zaufaniu i wrażliwości na potrzeby rozwojowe dziecka.

Loris Malaguzzi, *Sto języków dziecka*

*Dziecko składa się ze stu.  
Ma sto języków  
sto rąk  
sto myśli  
sto sposobów  
w jaki myśli, bawi się i mówi.*

*Sto –  
zawsze sto rodzajów  
słuchania, dziwienia się i kochania.  
**Sto radosnych sposobów**  
na śpiewanie i rozumienie  
na odkrywanie stu światów  
na swobodne wymyślanie stu światów  
na marzenie o stu światach.*

*Dziecko ma sto języków  
i sto i sto i sto.  
**Dziewięćdziesiąt dziewięć z nich jednakże  
zostają mu ukradzione**  
ponieważ szkoła i otoczenie  
oddzielają jego głowę od ciała.*

***Każd mu:**  
myśleć bez rąk  
tworzyć bez głowy  
słuchać i nic nie mówić  
rozumieć bez radości  
kochać i dziwić się tylko  
w czasie Wielkanocy i Bożego Narodzenia.*

*Każd mu:  
odkrywać świat  
dawno już odkryty.  
Dziewięćdziesiąt dziewięć ze stu  
zostają my ukradzione.*

Mówią mu:  
zabawa i praca  
rzeczywistość i fantazja  
nauka i wyobrażenia  
niebo i ziemia  
rozsądek i marzenie  
są rzeczami, które nie pasują do siebie.  
**Mówią mu krótko i zwięźle**  
że nie ma stu języków.

**Dziecko jednak mówi:**  
**A gdyby tak było sto.**

### Bibliografia

- Bauer, J. (2015). *Granica bólu*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Glaser, D. (2011). *Jak sobie radzić z problemem krzywdzenia i zaniedbywania emocjonalnego – dalszy rozwój ram konceptualnych (FRAMEA)*. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 10(4), 18–36
- Gerhardt, S. (2010). *Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Juul, J. (2013). *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?* Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
- Korczak, J. (2002). *Jak kochać dziecko. Prawo dziecka do szacunku*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Malaguzzi, L. (b.d.). *Sto języków dziecka* [wiersz] <https://educarium.pl/>
- Miller, A. (1999). *Zniewolone dzieciństwo. Ukryte źródła tyranii*. Poznań: Media Rodzina.
- Orr, S. (2023). *Cud rodzicielstwa*. Warszawa: Wydawnictwo Natuli.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook: What traumatized children can teach us about loss, love, and healing* (Rev. and updated ed.). New York, NY: Basic Books. World Health Organization.
- (2024). *Violence against children*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>