



# Centrum Psychoterapii Systemowej Dzieci, Młodzieży i Dorosłych „Serce”

Tarnów, ul. Krakowska 1  
Tel. 571 293 444

Brzesko, ul. Mickiewicza 33  
centrum.serce@gmail.com

## Jak radzić sobie z agresją nastolatka?

### Czym jest agresja?

Agresja to zachowania, których celem jest wyrządzenie szkody drugiej osobie lub zniszczenie przedmiotów. Agresja, która często występuje u nastolatków to:

#### 1. agresja fizyczna:

- a) wobec innych: np. szturchanie, kopanie, pobicie;
- b) wobec przedmiotów: niszczenie przedmiotów, kopanie lub uderzanie pięściami w drzwi, ściany, meble np. w czasie wybuchów złości;

#### 2. agresja psychiczna:

- a) obrażanie, wyzywanie, upokarzanie;
- b) cyberprzemoc – złośliwe SMSy, obrażanie w internecie, ujawnianie cudzych danych w celu upokorzenia – np. podanie cudzego numeru telefonu, imienia i nazwiska z komentarzem, że dziewczyna szuka chłopaka, filmowanie osoby bez jej zgody oraz rozpowszechnianie nagrań w celu upokorzenia np. pokazywanie kolegom lub umieszczanie filmów w internecie.
- c) rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji w celu zaszkodzenia innym np. w celu zniechęcenia rówieśników do kontaktu z daną osobą;

### Na czym polega bycie nastolatkiem?

Okres nastoletni to okres w rozwoju, kiedy dziecko uczy się niezależności. Nastolatek chce być niezależny dlatego nie chce, aby rodzice lub nauczyciele decydowali, co ma robić i jak ma się zachowywać. Chce sam o sobie decydować. Dlatego buntuje się – robi odwrotnie niż oczekują osoby dorosłe. Rodzice oczekują, aby uczył się – nastolatek często się nie uczy. Osoby dorosłe oczekują, że nastolatek nie będzie sięgał po alkohol – nastolatek robi odwrotnie i sięga po alkohol. Rodzice oczekują, że będzie wracał do domu przed 20 – nastolatek robi odwrotnie i spóźnia się ponad pół godziny. Dzięki temu nastolatek czuje i myśli: „to nie rodzice decydują, co robię, to ja decyduje. To ja mam wpływ na swoje życie. Moje życie zależy ode mnie, nie od innych. Dzięki temu czuję się silny”. Gdyby nastolatek był posłuszny, to nadal spełniałby oczekiwania rodziców zamiast realizować własne. Czułby, że to rodzice decydują, a jego życie nie do końca zależy od niego, tylko od jego rodziców. Poczucie „moje życie zależy ode mnie – ja mam wpływ na to, co się w nim dzieje” powoduje, że kiedy bunt się skończy i pojawi się dorosłość nastolatek będzie silniejszy, bardziej odporny na trudności psychiczne, będzie lepiej radził sobie ze stresem i w sytuacjach trudnych, będzie potrafił odmówić i przeciwstawić się kiedy koledzy w pracy będą chcieli go wykorzystać lub sprzedawca w sklepie będzie chciał mu sprzedać coś, co wcale mu

potrzebne nie będzie. Aby w przyszłości było to możliwe nastolatek teraz uczy się przeciwstawiać innym i samodzielnie o sobie decydować. To naturalny, normalny i zdrowy rozwój. Pod warunkiem, że odpowiednio na niego reagujemy.

### **Jak reagować na bunt?**

Pomimo, że bunt nastolatka (a więc to, że robi odwrotnie niż chcemy) jest naturalny, nie oznacza to, że powinniśmy mu na to pozwalać. Naszym zadaniem jest stawiać nastolatкови granice i wyciągać konsekwencje. Stawianie granic to informowanie nastolatka o tym, co mu wolno, a czego mu nie wolno, to mówienie o naszych oczekiwaniach np. „Masz wrócić do domu na godz. 20.00”. Wyciąganie konsekwencji to sprawienie, aby nastolatek poniósł konsekwencje swojego zachowania, wtedy kiedy postąpi niezgodnie z naszymi oczekiwaniami np. zakaz wyjścia z domu następnego dnia, jeśli nastolatek wrócił później.

### **Jak działają konsekwencje?**

Kiedy nastolatek buntuje się – uczy się niezależności. Kiedy wyciągamy konsekwencje – uczy się odpowiedzialności. Ale zazwyczaj mimo to, że poniósł konsekwencje nadal nie zmienia swojego zachowania – np. kiedy może już wyjść z domu znowu wraca do niego później niż powinien. Wówczas znowu powinniśmy wyciągnąć konsekwencje, a kiedy nastolatek znowu się spóźni zrobić to ponownie. I tak może być bardzo wiele razy. Często zdarza się, że nastolatek ciągle popełnia ten sam błąd. Konsekwencje często przynoszą skutek dopiero po długim czasie ich stosowania. Dzięki nim nastolatek uczy się odpowiedzialności (której nie chce się uczyć, bo jest dla niego nieprzyjemna), a bunt staje się słabszy i krócej trwa - nastolatek słabiej się uczy, często się spóźnia i zdarza mu się nie wykonywać w domu poleceń - i tak np do 17 roku życia. Kiedy nie ma konsekwencji nastolatek czuje, że wszystko mu wolno i wówczas może robić dużo znacznie gorszych rzeczy, a jego bunt będzie trwał do 20 roku życia.

Jeśli jednak bunt jest zbyt silny pomimo, że wyciągamy konsekwencje wówczas warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

### **Jak zapobiegać zachowaniom agresywnym?**

1. Warto dbać o swoje relacje ze zbuntowanym nastolatkiem na tyle, na ile nasz nastolatek jest na to gotowy. Warto znaleźć czas na rozmowę o innych rzeczach niż szkoła, dystansować się do jego buntu oraz stanowczo, ale ze spokojem na niego reagować.
2. Warto wspierać pozytywne zainteresowania nastolatka, pozwalając mu na nie i w razie potrzeby i zgodnie z naszymi możliwościami pomagać mu w ich realizacji.
3. Warto wspierać pozytywne relacje nastolatka z rówieśnikami pozwalając na nie lub wspierając je w konkretny sposób, jeśli nastolatek o to poprosi.
4. Z szacunkiem wypowiadać się o innych uczniach i ich rodzicach przy naszym nastolatku. Kiedy nastolatek dostrzeże brak szacunku swoich rodziców wobec innych osób, sam przestanie je szanować. Wypowiedziane w emocjach słowa „ale głupek” nastolatek odbierze: „jest głupi -> jest gorszy -> można mu dokuczać”.

5. Z szacunkiem wypowiadać się o nauczycielach i szkole, pomimo naszych osobistych zastrzeżeń do ich pracy. Możemy mieć zastrzeżenia i możemy o nich rozmawiać z nastolatkiem, jeśli uznajemy to za potrzebne, jednak ważne, aby robić to z szacunkiem. Inaczej nastolatek widząc nasze lekceważenie będzie lekcewał swoich nauczycieli i innych uczniów. Może prowadzić to do obrażania, wyśmiewania czy innych przejawów agresji.

### **Jak reagować na agresję?**

1. Stanowczo informować nastolatka, że nie zgadzamy się na zachowania agresywne.
2. Należy powiedzieć nastolatkowi dokładnie co mamy na myśli – że wyśmiewanie, upokarzanie, publikacja ośmieszających inne osoby filmów w internecie, złośliwe komentarze na forach lub w SMSach to też jest agresja.
3. Uprzedzać go o konsekwencjach, jakie wyciągniemy w sytuacji zachowań agresywnych.
4. Zdecydowanie i za każdym razem, kiedy nastolatek będzie zachowywał się agresywnie wyciągać konsekwencje.
5. Współpracować z innymi osobami dorosłymi. Szczególnie istotna jest współpraca ze szkołą.  
Warto:
  - a) na tyle na ile jest to możliwe wyjaśnić okoliczności niepożądanych zachowań w spokojnej rozmowie z udziałem wszystkich zainteresowanych osób, np. sprawcy, ofiary, ich rodziców i nauczyciela. Następnie ważne jest omówienie tej rozmowy przez samych dorosłych i wypracowanie wspólnego planu działań np. rozważenie konsekwencji dla uczestników;
  - b) nie pozwalać na to, aby nastolatek manipulował nami – np. kiedy nastolatek przedstawia nam inną wersję wydarzeń, a my nie mamy żadnego powodu, aby nie wierzyć informacjom otrzymanym od innych dorosłych. Jednocześnie ważne jest, aby wyjaśnić wszystkie nasze wątpliwości z innymi uczestnikami sytuacji, tak, aby nie pozwolić na bezpodstawne obarczanie winą tylko naszego nastolatka;
6. Warto pamiętać, że często agresja jest wynikiem działania dwóch osób: np. ktoś kogoś pobił, bo został przez niego obrażony. Wówczas należy wyciągnąć wobec obu stron konsekwencje, które są adekwatne do udziału w sytuacji każdego z uczestników.
7. Warto zaproponować nastolatkowi rozmowę na temat innych możliwych rozwiązań w podobnej sytuacji w przyszłości (co może zrobić inaczej w przyszłości, aby osiągnąć swój cel – np. jak inaczej się bronić?) i wspólnie z nim zastanowić się nad tym. Ważne, aby nie zmuszać nastolatka do takiej rozmowy, jeśli on jej nie chce.

### **Jak radzić sobie ze złością nastolatka?**

1. Dać nastolatkowi pozwolenie na jej przeżywanie – nawet kiedy nastolatek w reakcji na polecenie „nie złość się” uspokoi się to nie oznacza to, że się nie złości. Jeśli czegoś nie widać to nie znaczy to, że ta rzecz nie istnieje, np. brud zamiatany pod dywan.

2. Pokazać nastolatkowi, jak może wyrażać swoją złość, na co się godzimy, a na co nie, np. *Nie zgadzam się, abyś ze złości kopał w drzwi. Jak nie chcesz ze mną teraz rozmawiać idź do swojego pokoju, porozmawiamy jak będziesz na to gotowy,*
3. Pomóc nastolatkowi zadając rzeczowe pytania: *Jesteś na mnie wściekły? O co się złościś? Co Ci nie odpowiada?*
4. Nazwać jego emocje – *widzę, że się złościś*
5. Pokazać, że go rozumiemy, - np. *„wiem, że to jest nieprzyjemne, kiedy trzeba zrobić coś na co nie ma się ochoty” „wiem, że to jest trudne, bo mnie też się to zdarza”.*

### **Centrum Psychoterapii Systemowej Dzieci, Młodzieży i Dorosłych "Serce":**

- terapia seksuologiczna młodzieży i dorosłych – indywidualna i par,
- systemowa terapia par i rodzin w formule: double team therapy (w podwójnym prowadzeniu).
- psychoterapia indywidualna,
- grupy rozwojowo-terapeutyczne dla dzieci i młodzieży,
- pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością intelektualną.

**Tarnów: ul. Krakowska 1, tel. 571 293 444.**

**Brzesko: ul. Mickiewicza 33**

*Pomagamy spełniać pragnienia!*