

# AGRESSZIÓ ÓVODÁSKORBAN

## Szülői tájékoztató

### 1. Mit értünk agresszió alatt óvodáskorban?

Az agresszió ebben az életkorban legtöbbször **nem rosszság**, hanem:

- erős érzelmek kifejezése
- feszültséglevezetés
- eszköztelenség (nem tudja máshogy elmondani)
- utánzás (testvér, média, környezet)
- figyelemfelhívás

Az óvodáskor (3–6 év) az érzelmi fejlődés egyik legintenzívebb időszaka. A gyerekek még tanulják:

- az érzelemszabályozást
- az indulatkezelést
- a konfliktusmegoldást
- az empátiát

### 2. Hogyan jelenhet meg az agresszió?

#### Fizikai formában:

- ütés
- rúgás
- harapás
- lökdösés
- tárgyak dobálása

#### Verbális formában:

- kiabálás
- csúfolás
- fenyegető mondatok

### Passzív formában:

- duzzogás
- elvonulás
- „nem csinálom”
- szándékos ellenállás

### 3. Mi állhat a háttérben?

Az agresszió mindig üzenet.

Leggyakoribb okok:

- Fáradtság
- Éhség
- Túl sok inger
- Testvérféltékenység
- Szorongás
- Változás az életben (kistestvér, költözés, válás)
- Határpróbálgatás
- Érzelmi eszköztelenség

Fontos kérdés:

👉 „Mit próbál ezzel mondani a gyermekem?”

### 4. Mikor tekinthető életkori sajátosságnak?

Óvodáskorban:

- alkalmoszerű indulatkitörések normálisak
- 3–4 évesen még gyakoribb a fizikai agresszió
- 5–6 évesen már tanulható az önszabályozás

Szakember segítsége javasolt, ha:

- az agresszió nagyon gyakori és intenzív
- a gyermek nem reagál határookra

- másokat rendszeresen bánt
- önmagában is kárt tesz
- jelentős szorongás társul hozzá

## 5. Mit tehetünk szülőként?

Az agresszió kezelésében a legfontosabb eszköz **mi magunk vagyunk**. A gyermek érzelmi szabályozása még kialakulóban van – ezért az első években a szülő idegrendszere „kölsönözhető szabályozó rendszer”.

3

### 1. Maradjunk nyugodtak

A gyermek az idegrendszerünkhöz igazodik.  
Ha mi kiabálunk, ő még jobban felpörög.

Az óvodás gyermek agya stresszhelyzetben „riasztási üzemmódba” kapcsol. Ilyenkor:

- nem tud racionálisan gondolkodni
- nem tanul a helyzetből
- nem hallja meg a hosszú magyarázatokat

Amit ilyenkor leginkább érzékel:

- 👉 a hangszínünket
- 👉 az arcunkat
- 👉 a testtartásunkat

### Mit tehetünk konkrétan?

- Vegyünk 1–2 mély levegőt válaszáds előtt.
- Beszéljünk halkabban, lassabban.
- Guggoljunk le a gyermek szintjére.
- Rövid, egyszerű mondatokat használjunk.

Például:

„Megállunk. Most biztonságot csinálunk.”

A nyugalunk nem gyengeség – hanem vezetés.

## 2. Ne címkézzük

Ne: „rossz vagy”, „agresszív gyerek vagy”, „mindig ezt csinálod”  
Hanem: „Az ütés nem oké.” / „Ez a viselkedés most nem volt rendben.”

A címkézés azért veszélyes, mert:

- a gyermek önképe alakulóban van
- amit sokszor hall, azt kezdi önmagáról elhinni
- könnyen kialakul a „rossz gyerek vagyok” identitás

Fontos különválasztani:

- ✓ a gyermeket
- ✓ a viselkedést

Mondhatjuk így:

- „Szeretlek, de az ütéset nem engedem.”
- „Látom, dühös vagy, de bántani nem lehet.”

Ez egyszerre ad:

- biztonságot
- határt
- elfogadást

## 3. Ne szégyenítsük meg

A megszégyenítés rövid távon működhet, de hosszú távon:

- növeli a szorongást
- csökkenti az önértékelést
- rejtett agresszióhoz vezethet
- rombolja a bizalmat

Kerüljük az ilyen mondatokat:

- „Szégyelld magad!”
- „Mindenki téged néz!”
- „Mit fognak szólni?”

A gyermek ilyenkor nem tanulja meg, hogyan kezelje az érzéseit – csak azt, hogy az érzései „rosszak”.

A cél nem az, hogy büntudata legyen, hanem az, hogy: 🖐️ megtanulja, hogyan viselkedjen másképp legközelebb.

#### **4. Tanítsuk meg az érzelmek nevét (lásd utolsó oldal)**

Az óvodás gyermek gyakran csak annyit él meg: „valami nagyon rossz érzés van bennem”.

Ha mi kimondjuk helyette, segítünk neki rendszerezni.

„Látom, mérges lettél.”

„Nagyon csalódott vagy.”

„Most irigy lettél, mert ő kapta meg.”

„Féltél, igaz?”

Ezt hívjuk érzelmi tükrözésnek.

Miért fontos?

- fejlődik az érzelmi intelligencia
- csökken az indulat
- nő az önszabályozás képessége
- erősödik a biztonságérzet

Amikor a gyermek érzi, hogy megértették, az idegrendszere megnyugszik.

#### **+1. Adjunk egyértelmű, következetes határokat**

Az elfogadás nem jelenti azt, hogy mindent szabad.

A biztonság alapja a keret.

Például:

- „Haragudni lehet. Ütni nem.”
- „Kiabálhatsz a párnába, de testet nem bántunk.”
- „Ha dühös vagy, segíték.”

A következetesség csökkenti a bizonytalanságot, ami sokszor az agresszió egyik kiváltó oka.

## **+2. Utólag beszéljük át**

Nem a dühkitörés közben, hanem utána.

Kérdések, amik segíthetnek:

- „Mi történt előtte?”
- „Mit éreztél?”
- „Legközelebb mit próbálhatnánk?”

Ez tanítja a konfliktuskezelést.

## **+3. Legyünk minták**

A gyermek nem azt tanulja, amit mondunk – hanem amit lát.

Ha mi:

- kiabálunk
- ajtót csapkodunk
- sértegetünk

akkor ezt tanulja.

Ha mi:

- kimondjuk az érzéseinket
- bocsánatot kérünk
- megnyugszunk

akkor ezt viszi tovább.

## **A legfontosabb üzenet szülőknek:**

Az agresszió mögött legtöbbször segítségkérés van. Nem rossz gyermeket kell „megjavítani”, hanem egy még tanuló idegrendszert kell támogatni.

## 6. Feszültségvezető technikák otthon

Az agresszió mögött sokszor túl sok felgyűlt energia van. Ezek segíthetnek:

### Püfölőpárna / „Dühpárna”



- Kijelölt párna vagy plüss
- Erősen bele lehet ütni, bele lehet kiabálni
- Fontos: csak a párnát lehet ütni, mást nem

### „Sárgánylégzés”

- Mély levegő beszív
- Hosszan kifúj, mintha tüzet fújna
- 5 ismétlés

### Mozgásos levezetés

- Ugrálás helyben
- Futás az udvaron
- Párnacsata szabályokkal
- „Düh-tánc” zenére

## **Rajzold le a dühöt**

- Milyen színű?
- Milyen alakú?
- Hol érzed a testedben?

## **Nyugi-sarok kialakítása**



- Párnák
- Puha takaró
- Mesekönyv
- Stresszlabda
- Homokóra

Ez nem büntetőhely, hanem megnyugvó tér.

## **7. Mit ne tegyünk?**

- Ne üssük meg (mintát ad)
- Ne fenyegetőzzünk
- Ne hasonlítsuk más gyerekekhez
- Ne bagatellizáljuk („Ugyan, nem is fájt”)

## 8. A legfontosabb üzenet

Az agresszió tanulhatóan kezelhető.

A gyermek nem rossz – csak még tanulja az érzelmek kezelését.

A mi feladatunk:

- ✓ keretek adása
- ✓ biztonság nyújtása
- ✓ mintaadás
- ✓ következetesség

# ALAPÉRZELMEK

---



ÖRÖM



SZOMORÚSÁG



HARAG



FÉLELEM



UNDOR



MEGLEPÖDÉS