

Agresivno ponašanje je sve što radimo kako bismo namjerno povrijedili druge ljude ili oštetili predmete u svojoj okolini.

Do agresivnog ponašanja najčešće dolazi jer osjećamo povrijeđenost ili ljutnju.

Tijekom svakog dana razmišljamo o puno stvari. Između ostalog, ponekad mislimo da nas drugi ljudi namjerno izazivaju na svadu ili nam žele napakostiti, a kada mislimo da se netko prema nama ne ponaša lijepo, možemo postati jako ljuti.

Ljutnja nam daje osjećaj da smo snažni i da imamo energije.

Iako nam ljutnja može biti korisna, češće zbog nje ne stignemo promisliti pa naštetimo sebi ili drugima.

Možda si ti pod utjecajem ljutnje napravio/la nešto od navedenog:

- započeo/la tučnjavu
- prijetio/la nekoj osobi
- nekoga namjerno udario/la
- namjerno razbio/la neki predmet
- lagao/la roditeljima kako bi nešto dobio/la ili ne bi nešto morao/la napraviti
- odlučio/la nešto napraviti iako su ti roditelji ili učiteljica zabranili



# DJEČJA AGRESIVNOST

PSIHOEDUKACIJA ZA DJECU

PRIPREMILA:  
STRUČNI SURADNIK PSIHOLOG  
HANA PILSKI

*There's a rainbow  
after the rain*



Ljutnja se javlja kod mnoge djece, ali i odraslih. Osjećati ljutnju je normalno, jednako kao što je normalno biti sretan, tužan ili osjećati sram.

Međutim, ako češće osjećaš jaku ljutnju i zbog toga radiš nešto od gore navedenih stvari, morat ćemo na tome poraditi.

Za početak je važno da znaš da osjećaj ljutnje neće u potpunosti nestati, ali to ne znači da ga zajedničkim radom nećemo smanjiti!

Što ćeš više sam/sama isprobavati naše ideje, to ćeš brže vidjeti napredak.

KAKO SI MOŽEŠ POMOĆI?

- pokušaj prepoznati situaciju u kojoj se osjećaš jako ljuto, a u kojoj ne
- razgovaraj o čemu najviše razmišljaš i što najčešće radiš u takvim situacijama
- razmisli kako se u tom trenutku osjećaju drugi ljudi u tvojoj okolini (npr. roditelji, učiteljica, druga djeca)
- razmisli kako bi bilo najbolje postupiti u takvoj situaciji da pritom nekoga ne povrijediš
- isprobaj neke ideje koje bi ti mogle pomoći u takvim situacijama kada se razlutiš - bilo to u školi, kod kuće ili na bilo kojem drugom mjestu

