

AGRESJA I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA JEJ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY GRY I ZABAWY PRZECIWKO AGRESJI – NA PODSTAWIE KSIĄŻKI R. PORTMAN.

Agresywność dzieci i młodzieży, a także trudności poradzenia sobie z nimi są ostatnio częstym tematem powtarzającym się w mediach i w obiegowych opiniach. Jednak nie jest to zjawisko nowe, lecz ewaluuje ono podobnie jak zmieniające się warunki życia społecznego. Zmniejszenie się rodzin i kruchość ludzkich związków wpływają niewątpliwie na ograniczenie możliwości zebrania społecznych doświadczeń przez dzieci i młodzież. Wielu osobom z trudem przychodzi nawiązywanie pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi, włączenie się do grupy, wykazywanie zrozumienia, wycofanie się i konstruktywne radzenie sobie z problemami i konfliktami.

Agresywne zachowanie młodych ludzi było odnotowywane już znacznie wcześniej, jako najbardziej uciążliwe i jako to, na które najtrudniej wywrzeć wpływ.

Czym jest zatem agresja?

Agresją określa się zwykle umyślne, zamierzone działanie mające na celu wyrządzenie krzywdy fizycznej komuś lub czemuś. Wiąże się z bólem, szkodą, stratą.

Niektórzy psychologowie twierdzą, że o agresji możemy mówić wtedy, gdy obie strony mają podobną siłę fizyczną i psychiczną. Zaatakowana strona broni swoich praw i interesów. Obie strony są więc sprawcami.

Przemoc ma miejsce wówczas, gdy atakujący jest silniejszy fizycznie i psychicznie, używa przeważającej siły. Cechą przemocy jest więc nierównowaga sił. Przemoc jest zawsze intencjonalna, uniemożliwia samoobronę jednostki.

Pochodzenie agresji przedstawiają teorie:

- instynktów (zakłada, że agresja jest instynktem wrodzonym);
- frustracji (gdy człowiek w drodze do realizacji celu napotyka przeszkodę uniemożliwiającą osiągnięcie celu, powstaje napięcie emocjonalne, które może przerodzić się w agresję);
- społecznego uczenia się (człowiek uczy się agresywnego zachowania poprzez naśladowanie agresywnych zachowań innych osób lub przez własne doświadczenia).

Psychologowie wyróżniają czynniki wpływające na agresję:

- ryzyko okołoporodowe np. niedotlenienie,
- cechy temperamentu: impulsywność, nadaktywność, słaba kontrola, łatwe popadanie we frustrację,
- ograniczona inteligencja, wiążą się z nią słabe osiągnięcia szkolne, błędne rozpoznawanie i ocenianie sytuacji, niska pozycja w grupie, słaba więź z grupą,
- poczucie niskiej wartości – rodzice nastawieni są na karierę i rywalizację, mają wysokie wymagania wobec dziecka, które czuje się niedoskonałe i opracowuje własne metody poprawy poczucia własnej wartości,
- błędy wychowawcze rodziców: pozwolenie na atak, prowokowanie agresji, brak wartości, brak jasno wytyczonych granic dla zachowań niepożądanych,
- uzależnienia rodziców, zaniedbywanie, odrzucenie,
- doświadczenie przemocy w najbliższym środowisku,
- obserwacja przemocy w szkole, domu, na osiedlu,
- eksplozja przemocy i agresji w mediach czego efektem jest przekonanie, że zachowania agresywne są społecznie akceptowane, mogą być przyczyną współzawodnictwa.

Agresja przybiera różne formy:

1. fizyczna – bicie, kopanie, plucie, wymuszanie pieniędzy, niszczenie wartości, zamykanie w pomieszczeniach;
2. słowna – przezywanie, obrażanie, wyśmiewanie, obgadywanie, namawianie się, grożenie;
3. bez użycia słów i kontaktu fizycznego :wrogie miny, gesty, manipulowanie związkami przyjaźni.

Charakterystyczne dla dziewczynek jest rzadkie występowanie ataku fizycznego, natomiast częściej ingerują one w cudze działania, wtrącają się do zabawy i rozmów, próbują wywierać na innych wpływ, grożą odmowa wykonania działania lub udzielenia pomocy. Regulują konflikty poprzez nie odzywianie się, preferują bardziej dyskretne formy agresji.

Chłopcy są gwałtowni, głośni, a przez to bardziej skuteczni w egzekwowaniu swoich potrzeb. Częściej niż dziewczynki atakują siebie nawzajem, przybierają wojownicze pozy, grożą, kłócą się, inicjują między sobą agresywne zabawy. Kiedy grożą jest to groźba zadana w formie bólu, zniszczenia czegoś lub odebrania.

Od kilku lat narasta w szkołach problem agresji dzieci starszych wobec młodszych i słabszych. Młodszy uczniowie często padają ofiarą bicia, znęcania się psychicznego, odbierania osobistych przedmiotów, niszczenia rzeczy. Te akty przemocy bezpośredniej są częściej preferowane przez chłopców, dziewczęta stosują formy przemocy pośredniej jak: oszczerstwa, intrygi, wykluczenie z grupy, izolacja.

Ofiary przeżywają głębokie uczucie poniżenia i upokorzenia, strachu, wstydu. Długofalowe skutki dla ofiar to obniżenie poczucia własnej wartości oraz samooceny, izolacja społeczna, tendencje autodestrukcyjne, „syndrom ofiary”.

Jak rozpoznać ofiarę agresji i przemocy?

1. często jest obiektem dokuczania, przezywania, nosi brzydkie przezwisko;
2. zachowuje się jak osoba podporządkowana, zdominowana;
3. inni urządzają sobie zabawy jej kosztem;
4. jest potrącana, kopana, nie umie się bronić;
5. jest często izolowana;
6. gdy wejdzie w odpowiedzi w kłótnię lub walkę, wychodzi z niej przegrana, często płacząc;
7. niechętnie włącza się do wspólnych działań;
8. wygląda na osobę nieszczęśliwą, depresyjną, na granicy płaczu;
9. trzyma się blisko nauczyciela;
10. pogarsza się w nauce;
11. boi się chodzić do szkoły.

Ofiary są zazwyczaj słabsze od rówieśników, mogą mieć lęki związane z uszkodzeniem ciała, są mniej sprawne w sporcie, mogą mieć niższą samoocenę, trudności we wchodzeniu do grupy i bycie w niej.

Jak rozpoznać agresora?

1. jest silny, sprawny fizycznie;
2. ma potrzebę dominacji i podporządkowania sobie innych;
3. łatwo wpada w złość, jest impulsywny, ma niską tolerancję na frustrację;
4. przyjemność sprawia mu władza, moc i zagrażanie innym;
5. jest postrzegany jako „twardy”, wykazuje niską empatię wobec słabszych;
6. często w młodym wieku angażuje się w inne działania aspołeczne;
7. zawsze uzyskuje pewną popularność choćby wśród niewielkiej liczby rówieśników.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że agresji nie można tolerować. Jednocześnie nie ma prostych i zagwarantowanych rozwiązań tego problemu.

Podstawową rolę, odgrywa niewątpliwie wpływanie na kształtowanie sfery emocjonalnej dzieci. Należałoby ćwiczyć u dzieci umiejętności potrzebne do panowania nad swoimi agresywnymi impulsami oraz nawiązywania i utrzymywania zadowalających kontaktów z innymi ludźmi. Ważne jest także przekazanie umiejętności i gotowości do konstruktywnego, zgodnego, ustępliwego zachowania, które ma na celu przewyciężenie konfliktów.

Nieprawidłowością wydaje się unikanie konfliktów – zamiast ich rozwiązywania, jak również reakcja środowiska na agresywne zachowania, którą jest karanie, odwet, czy społeczne odrzucenie.

Przewyciężanie agresji i wybuchów złości jest potrzebne, jednak musi ono być w pełni świadome i nie może mieć na celu odzwyczajanie dzieci od wyrażania wściekłości, która jest stanem wysokiego, wewnętrznego napięcia.

Agresja – według R. Portman – nie jest od razu tym co przemoc. Oznacza dosłownie „zbliżanie się”, „atakowanie” w sensie dotykanie i stanowi nie tylko negatywną energię napędową naszego postępowania. Autorka twierdzi, że różnice zdań i interesów istnieją od zawsze, ale mogą być one wyjawione bez wzajemnego urażania i wyrządzania sobie krzywdy. Autorka wyraziła to prostymi słowami: „kto chce żyć w zgodzie z innymi, musi się najpierw nauczyć kłócić”. Lecz do tego potrzeba pedagogicznego wsparcia dorosłych.

R. Portman proponuje, by jako środka pomocniczego do przewyciężania agresji użyć ćwiczeń i zabaw interakcyjnych. Umożliwiają one konstruktywne przewyciężanie wściekłości i agresji, ułatwiając dzieciom zdobywanie różnorodnych doświadczeń ze sobą samym i z innymi ludźmi. W trakcie zabawy dzieci mogą wyrazić swoje potrzeby i uczucia, działać według własnego wyboru, nie obawiając się konsekwencji swego postępowania, ale również pokonywać zakorzenione wzorce złych zachowań i posiadać umiejętności niezbędne do prospołecznego współżycia. W zabawach społecznych nie ma zwycięstwa i przegranej, nie ma więc miejsca na rywalizację, wywołującą silne psychiczne napięcie.

Zabawy i ćwiczenia interakcyjne umożliwiają:

1. dostrzeganie i wyrażanie agresywnych uczuć;
2. rozpoznawanie elementów wyzwalających w nas złość i agresję;
3. lepsze zrozumienie siebie samego i innych ludzi;
4. opanowanie agresji i wściekłości, a także ich przewyciężanie;
5. budowanie poczucia wartości samego siebie i silnej tożsamości;
6. nawiązywanie nieagresywnych kontaktów;
7. pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

PRZYKŁADY ZABAW

Ad.1.

Dzieci społecznie agresywne nie mają wycucia co do odczuć innych ludzi, ponieważ nie mają dostępu do własnych odczuć. Aby móc dostrzegać uczucia innych ludzi w sposób świadomy, muszą oni najpierw uświadomić sobie własne uczucia oraz otwarcie je wyrażać. Młodzi ludzie powinni doświadczać tego, że złość, wściekłość, agresja należą do natury ludzkiej, że oni również mogą je odczuwać i wyrażać bez lęku i strachu, poczucia winy., bowiem dopiero wtedy uda się je kontrolować. Sposób w jaki ludzie radzą sobie ze swoimi emocjami i uczuciami innych jest decydującym kryterium społecznym.

Przykładowe zabawy mają pomóc dzieciom w wyrażaniu swoich stanów uczuciowych.

KIEDY JESTEM WŚCIEKŁY

Każdy uczeń po kolei podaje swoje imię i pokazuje co robi, gdy jest wściekły, np.: „Nazywam się Marcin. Kiedy jestem wściekły, to robię tak...(pokazuje ruch, jakby chciał kopnąć).”

„Nazywam się Ewa. Kiedy jestem wściekła, to robię tak...(pokazuje ruch, jakby chciała kogoś uderzyć).”

CZY WIDZIAŁEŚ WŚCIEKŁEGO MARCINA

Jedno dziecko wchodzi do środka koła. Nauczyciel zadaje mu pytanie: „Czy widziałeś wściekłego Marcina?”. Uczeń odpowiada „Tak” i próbuje sobie przypomnieć i pokazać gest, jaki wykonał Marcin. Pozostali uczniowie również naśladują ten gest. (Gdy uczeń ma kłopot z przypomnieniem prosimy inne chętne dziecko o demonstrację).

Po chwili następną osobą wchodzi do kręgu i powtarzamy zabawę.

AGRESJA NA OBRAZKU.

Nauczyciel rozdaje uczniom zdjęcia z czasopism, komiksów. Zadaniem uczniów jest znalezienie zdjęć, które ich zdaniem wyrażają agresję.

Potem wszyscy przyglądają się wybranym zdjęciom. Wspólnie zastanawiają się, dlaczego wybrali akurat te zdjęcia, czy skojarzyli jakieś kolory, motywy, kształty z agresją.

PODRÓŻ DO KRAINY WŚCIEKŁOŚCI

Nauczyciel opowiada historyjkę, w trakcie której uczniowie wykonują określone ruchy związane z treścią historyjki.

„Udajemy się dziś w podróż do dalekiego kraju. Jedziemy długo pociągiem” (uczniowie ustawiają się w szeregu, chwytają za biodra i przemieszczają po sali udając pociąg).

„Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy radości. Ludzie tutaj są zawsze radośni, ciągle uśmiechają się. Cieszą się od samego rana, jak tylko wstaną z łóżka. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z innymi z uśmiechem, podskakują z radości, tańczą w parach i wszyscy razem. Niestety musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy, jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy wściekłości. Tutaj mieszkają ludzie, którzy są ciągle obrażeni. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, rzucają się na ziemię, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i krzyczą: Nienawidzę cię...”

Wreszcie nasza lokomotywa gwizdże i wzywa nas do odjazdu. Zatrzymujemy się, nabieramy powietrza do płuc, uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy. Pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do końca naszej podróży. Jesteśmy w krainie spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za rękę, siadają spokojnie obok siebie.”

Nauczyciel pyta uczniów: „W jakiej krainie czuliście się najlepiej i dlaczego?”

Ad.2.

Złość i wściekłość u dzieci i młodzieży rodzi się najczęściej, gdy ich potrzeby nie są zaspokajane, ich oczekiwania nie zostały spełnione, a cele nie osiągnięte.

Podstawowymi potrzebami są potrzeba bycia wartościowym człowiekiem, potrafienia czegoś, bycia społecznie akceptowanym, czucia się przynależnym do grupy. Wyobrażenia bycia choć raz lepszym od innych jest klasyczną przyczyną zachowań agresywnych.

Wściekłość i agresja nie są skierowane przeciwko innym ludziom w „ze złymi zamiarami”, lecz są –nieodpowiednią próbą uczynienia czegoś dobrego dla siebie samego.

Poznanie przyczyn agresji nie oznacza jeszcze panowania nad nią, ale jest krokiem do poradzenia sobie z podobnym zachowaniem.

WŚCIEKŁE POCZĄTKI ZDANIA

Uczniowie kończą zdania wypowiedziane przez nauczyciela:

„Kiedy jestem wściekły, wtedy...”

„Najbardziej złości mnie, gdy...”

„Kiedy inni mnie złością, wtedy...”

„Moja koleżanka złości mnie, gdy...”

„W szkole złości mnie...”

WSZYSCY SŁUCHAJĄ MOJEJ KOMENDY

W zabawie wykorzystujemy fakt, że każde dziecko chce być w centrum zainteresowania.

Wszyscy stoją w kole, tylko jedna osoba znajduje się w środku. Demonstruje gesty i dźwięki, które muszą być naśladowane przez resztę uczestników.

Po chwili zmienia się miejscem z osobą, która najlepiej ją naśladowała.

ATAK NA ZAMEK

Dzieci tworzą zamknięte koło. Jedno dziecko próbuje się wydostać z koła. Można podzielić grupę na chłopców i dziewczęta. Najpierw chłopcy próbują wydostać się z koła, potem zmiana ról.

Po zabawie pytamy: jak czuli się chłopcy, a jak dziewczęta? Czy siła fizyczna zawsze jest zaletą? Czego ludzie mogą dokonać wspólnymi siłami, co pojedynczym ludziom nigdy by się nie udało?

WŚCIEKŁE SKOJARZENIA

Nauczyciel pisze na kartce słowo „wściekłość”. Dzieci podają wszystkie skojarzenia z tym słowem, które przychodzą im do głowy. Możemy również skonstruować „mapę złości”.

Wyjaśniamy znaczenie wszystkich skojarzeń.

Ad.3.

Brak pewności siebie i strach w kontaktach międzyludzkich, uprzedzenie i odrzucenie może wywołać agresję.

Dlatego niezbędne jest poznanie siebie nawzajem, budowanie wzajemnego zaufania, poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie. W wyniku poznawania się można uzyskać nowe informacje o innych osobach i wprowadzić zmiany do przypuszczeń i błędnych skojarzeń co do tych osób. Zabawy pozwolą dzieciom doświadczyć jak oddziaływali do tej pory na innych i co obciążało ich społeczne kontakty.

DROBNE RÓŻNICE

Poznawanie możliwe jest dzięki dokładnemu obserwowaniu. Na pierwszy rzut oka wiele rzeczy wygląda inaczej niż w rzeczywistości.

Z kosza z jabłkami każde dziecko wybiera jedno jabłko, uważnie mu się przygląda, wącha, dotyka. Następnie jabłka ponownie układamy w koszu i na nowo rozdajemy.

Kto otrzymał swoje jabłko? Jak je rozpoznał?

Podobnie jak jabłka ludzie różnią się od siebie, choć wydaje się, że są podobni.

INNymi OCZAMI

Każdy człowiek patrzy na świat z innej perspektywy. Niekiedy, by coś zobaczyć musimy zrezygnować ze swego punktu widzenia i inaczej postrzegać świat.

Dzieci chodzą swobodnie po pomieszczeniu. Gdy nauczyciel poda komendę, oglądają pomieszczenie z innej perspektywy. Komendy:

- kucnij,
- połóż się na plecach i patrz w górę,
- pochyl się do przodu i patrz między rozstawionymi nogami,
- wejdź na krzesło i popatrz z góry,
- zasłoń jedno oko, zasłoń oboje oczu,
- zasłoń jedno lub oboje uszu.

Po zabawie pytamy: Skąd najlepiej obserwowało się? Skąd chcielibyście popatrzeć? Czy świat wyglądał inaczej?

PRZEPOWIEDNIE

Wszyscy siedzą w kole. Nauczyciel zadaje dowolnemu dziecku pytania:

Czy lubisz koty?

Czy lubisz lody?

Czy masz ulubioną przyjaciółkę?

Czy podszedłbyś na ulicy do nieznajomej osoby i zapytał o coś? itp.

Zanim wybrana osoba udzieli odpowiedzi, jej sąsiad po prawej stronie myśli jakiej odpowiedzi ona udzieli. Następnie porównujemy, czy odpowiedź rzeczywista zgadzała się z przypuszczeniem sąsiada.

POMYŚL O KIMŚ

Grupa zgaduje kogo opisuje nauczyciel, który mówi „ Myślę o osobie, która ma ciemne włosy...lubi malować...dobrze pływa...dużo mówi...ma dzinsy z kwiatkiem...najlepiej tańczy...itp.

Dzieci zgadują o kogo chodzi, a potem same próbują określać różne osoby.

Pytamy: Czy same dzieci podobnie by się opisały? Czy opisy pasowały do nich?

Ad.4.

Młodzi ludzie często, nawet z nieistotnych przyczyn, wpadają w stan rozdrażnienia, którego nie potrafią już kontrolować. Dochodzi wtedy do agresywnego rozładowania w formie ataku fizycznego lub werbalnego. Nie są w stanie wytrzymać napięcia bez bezpośredniego wyładowania.

Zabawy mają na celu kontrolowane wyładowanie napięcia i przeniesienie w stan odprężenia. Wychodzą one naprzeciw potrzebie ruchu dzieci i młodzieży, a jednocześnie stwarzają atmosferę pozytywnego napięcia, uczą wzajemnego szacunku i dostosowania się do siebie.

START RAKIETY

Zabawa pozwalająca na przezwyciężenie napięcia.

Uczniowie wykonują następujące ruchy:

-bębnią palcami o blat stołu, najpierw cicho i powoli, potem coraz szybciej i głośniej;

-klaskają, najpierw cicho, potem głośniej;

-tupią nogami, zaczynając cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej-cicho mruczą, przechodząc do głośnego wycia;-

-hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, uczniowie gwałtownie wstają ze swoich miejsc, wyrzucają ramiona do góry-rakieta wystartowała.

Po chwili uspokajają ruchy i siadają spokojnie na miejscach.

NADEPNAĆ NA ODCISK

Uczniowie dobierają się parami i chwytają za ręce. Pomiędzy nimi na podłodze leży kartka z gazety „odcisk”. Każdy usiłuje przeciągnąć partnera na swoją stronę tak, by musiał on nadepnąć na odcisk.

WYWIERANIE NACISKU

Uczniowie:

- stają naprzeciwko siebie tak, by dotykać się tylko wewnętrznymi powierzchniami dłoni przy wyciągniętych rękach. Poprzez naciskanie na rękę przeciwnika próbują wyprowadzić się nawzajem z równowagi,
- podnoszą do góry ramiona, podają sobie dłonie i zaszczepiają się palcami. Następnie usiłują odepchnąć siebie nawzajem,
- stoją plecami do siebie i próbują zepchnąć przeciwnika z jego miejsca, jedynie naciskając tułowiem (nie wolno posługiwać się rękami, nogami, stopami).

Po zakończeniu zabawy nauczyciel pyta:

„Czy zawsze jesteśmy silniejsi?”

„Jak czujemy się, gdy jesteśmy słabsi?”

„Jak czujemy się, gdy mamy przewagę?”

„Co można zrobić, by ci co mają przewagę, nie wykorzystali swoich sił do tego, by skrzywdzić drugą osobę?”

GDY JESTEM WŚCIEKŁY

Dzieci po kolei kończą zdanie wypowiedziane przez nauczyciela „gdy jestem wściekły to...”
Uświadomienie dzieciom, że są różne sposoby radzenia sobie ze złością.

WALKA KOGUTÓW

Dzieci dobierają się parami. Oboje krzyżują ręce na piersiach i stają na jednej nodze. Popychają przeciwnika starając się wytrącić go z równowagi.

MUREK Z KSIĄŻEK

Dzieci tworzą pary. Każde z nich otrzymuje zwiniętą w rulon gazetę. „Uzbrojeni” przeciwnicy ustawiają się w takiej odległości od siebie, aby mogli się dotknąć wyciągniętym ramieniem przedłużonym o papierowy rulon.

Przed stopami każdego dziecka ustawiamy „murek” czyli książkę.

Przeciwnicy próbują trafić siebie nawzajem papierowym rulonem, nie przekraczając murku.

Ciosy w twarz są zabronione. Przegrywa ten, kto przewróci książkę.

TRENING PRZETRWANIA

Nauczyciel rysuje kredą na podłodze wyspę. Wszystkie dzieci klęczą na wyspie. Próbują wypchnąć siebie nawzajem poza granice wyspy, nie używając do tego rąk ani kolan, które muszą dotykać podłoża. Po określonym czasie kończymy zabawę.

PAPIEROWA WOJNA

Do zabawy potrzebne są stare gazety.

Dzielimy dzieci na dwie grupy, z których każda ma zaznaczone pole walki. Na sygnał dzieci zaczynają formować z gazety kulki i obrzucać się nimi nawzajem. Wygrywa ta grupa, która ma mniej kulek na swoim polu.

OGONIASTE ZWIERZAKI

Każde dziecko przeobraża się w dzikie zwierzę. Jako „ogon” wkłada sobie za pasek spodni chustkę. Wszyscy przy dzikich wrzaskach próbują odebrać sobie ogony. Wygrywa ten, kto ma ich najwięcej.

Ad.5.

Młodzież przejawiająca niskie poczucie własnej wartości często przejawia społeczną agresję. Osoby o słabej osobowości nie są w stanie mówić innym ludziom o tym, co dobre, ani akceptować ich pozytywnych stron, ponieważ nie potrafią zharmonizować tego ze swoim własnym negatywnym obrazem. Z tego względu umożliwienie dzieciom doświadczania siebie samego w zabawie jako kogoś znaczącego i wykształcenie u nich poczucia własnej wartości, jest ważnym środkiem zaradczym w minimalizowaniu agresywnego zachowania. Silna osobowość jest warunkiem pozytywnego rozwoju ludzkich możliwości i kontaktów społecznych.

JESTEM –POTRAFIĘ –MAM

Każde dziecko kończy zdanie wypowiedziane przez nauczyciela:

- jestem...
- potrafię...
- mam...

TAKI SAM

Żadne dziecko nie jest lepsze lub gorsze, ma wiele wspólnego z pozostałymi mimo wszelkich różnic.

Wszyscy siedzą w kole. Nauczyciel wydaje polecenia:

- wstań i dotknij każdego, kto ma adidas;
- dotknij każdego, kto ma zegarek;
- dotknij każdego, kto jest chłopcem lub dziewczyną;
- dotknij każdego, kto ma włosy takiego koloru, co ty. Itp.

Dzieci zaczynają dostrzegać, że mają wiele wspólnego z innymi, nawet z tymi, których nie lubią.

WYŻEJ – WIĘCEJ –DALEJ

Każdy potrzebuje poczucia, że choć raz był „naj”.

W tym celu grupa oklaskuje najlepszych lub wyjątkowych uczestników, charakteryzujących się wymienianymi cechami lub umiejętnościami, np.:

- kto jest najwyższy?
- kto potrafi najdalej wystawić język?
- kto potrafi szybko usiąść po turecku?
- kto potrafi szybko biegać?
- kto potrafi ładnie tańczyć? Itp.

Należy uwzględnić, by tak stawiać pytania, by każde dziecko choć raz wygrało oraz, by kryteria były pozytywne.

ULICZKA PRZYJAŹNI

Uczestnicy stają twarzami do siebie, tworzą dwa rzędy, tak by między nimi powstała uliczka. Od jednego końca uliczki przechodzą przez nią dzieci i ustawiają się na początku. Do osoby przechodzącej wszyscy się uśmiechają i przyjaźnie dotykają. Gdy osoba w uliczce zatrzyma się przed jakąś osobą, to ta osoba musi powiedzieć jej coś miłego np. „bardzo cię lubię”, „lubię twój uśmiech”, „chciałbym być twoim przyjacielem”.

Ad.6.

Aby nawiązywać pozytywne kontakty z innymi ludźmi należy nauczyć się nastawiać psychicznie na innych ludzi, odsuwając na dalszy plan swoje potrzeby, a ponadto przezwyciężyć strach przed dotykiem i pozwolić na większą bliskość.

Dzieci muszą nauczyć się bawić ze sobą a nie współzawodniczyć. Muszą przekonać się ile radości daje realizowanie wspólnego działania, a także zrobienie czegoś dla drugiego człowieka. W trakcie zabaw dzieci dostosowują się do innych, doświadczają wspólnoty i konieczności współpracy. Przygotowuje to do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

CHRONIĄCY SZAŁAS

Dzieci dzielą się na grupy. Jedno dziecko z grupy jest mistrzem budowy i tworzy z pozostałych osób szalas. Następnie sam do niego wchodzi-powinien tam czuć się dobrze. Po zabawie pytamy: czy czuliśmy się bezpiecznie? Jak czuli się ci, którzy chronili kogoś?

WSPÓŁPRACA

Dzieci dobierają się parami. Stoją twarzą do siebie, pomiędzy dłońmi trzymają piłeczki. Pary muszą wykonywać drobne zadania nie upuszczając piłki. Przykładowe zadania:

- usiądźcie razem;
- przejdźcie nad przeszkodą;
- obróćcie się wkoło.

PRZYSUŃMY SIĘ DO SIEBIE

W tej zabawie dzieci ćwiczą bliskość i wspólnotę przysuwając się do siebie nawzajem.

Nauczyciel formuje na podłodze koło taśmy. W kole znajdują się dzieci, początkowo w dość dużych odległościach od siebie. Nauczyciel stopniowo zmniejsza granice zajmowanej powierzchni, czym zwiększa bliskość dzieci.

Ćwiczenie umożliwia zmniejszenie dystansu emocjonalnego oraz sprawdza na ile możemy się zbliżyć do innych bez dyskomfortu przekroczenia własnych granic.

Ad.7.

Konflikty powstają w wyniku ścierania się przeciwstawnych interesów i potrzeb.

Dzieci są zwykle bezbronni w sytuacjach konfliktowych lub reagują na nie agresją, bo nie nauczyły się reagować na nie w inny sposób. Nauczyły się, że „silniejszy ma rację” i że „muszą się bronić”. Ale takie zachowanie nie rozwiązuje konfliktów. Dlatego dzieci muszą nauczyć się szanować siebie i innych oraz nabyć umiejętność przedstawiania i preforsowywania swoich interesów bez wyrządzania szkody samym sobie i innym. Mają w tym pomóc zabawy i ćwiczenia interakcyjne.

ZAŁAGODZENIE KŁÓTNI

Nauczyciel opowiada historię Pawła i Ani, którzy są zaprzyjaźnieni ze sobą od czasów przedszkolnych, zawsze się bawią, uczą ze sobą i dobrze się rozumieją, a niekiedy się ze sobą kłócą. Pewnego dnia bardzo się zdenerwowali, byli wręcz na siebie wściekli. Nie chcą już ze sobą rozmawiać ani bawić się ze sobą. Nauczyciel pyta dzieci:

- jak myślicie co mogło być powodem ich złości?
- co mogliby zrobić, aby znów żyć ze sobą w zgodzie?

Szkoda przecież byłoby zniszczyć taką przyjaźń przez głupią kłótnię.

Uczestnicy zabawy przedstawiają swoje propozycje i wspólnie próbują znaleźć sposoby rozwiązania problemu.

ŻYCZENIA

Nauczyciel podaje uczniom temat, na który każdy z uczniów podaje swoje życzenie.

Życzenia zostają przedyskutowane na forum tak długo, aż grupa wybierze jedyne wspólne życzenie. Tematy, do których będą odnosić się pragnienia:

- co chciałbyś zjeść na obiad?
- dokąd chciałbyś pojechać na wycieczkę?
- co chcielibyście robić na zajęciach sportowych?

Obserwujemy czy wszyscy chcą przekonać pozostałych do własnych życzeń? Czy trudno było wybrać jedno życzenie? Kto potrafił przeforsować swoje? W jaki sposób to zrobić? Czy są osoby, które już na początku podporządkowały się innym?

W omówionych grach i zabawach zachowanie agresywne może zostać strategicznie wykorzystane w wybrany sposób, a tym samym spożytkowane w pokojowych zamiarach. Rzeczą naturalną jest bowiem istnienie przeciwstawnych zdań i interesów, które pozostają nieodłączną częścią naszego życia. Naszym zadaniem nie jest karanie za te zachowania, ale tylko świadoma praca nad złością i agresją, dzięki której osiągniemy lepsze efekty. Gry i zabawy są propozycją do wykorzystania w czasie zajęć, niemniej podstawową rolę odgrywa znajomość ucznia, jego środowiska rodzinnego, poznanie ewentualnych przyczyn agresji. Bowiem bez uzmysłowienia sobie przyczyn agresji, zrozumienia ucznia, pozyskania jego zaufania i stworzenia mu atmosfery bezpieczeństwa wszelka praca pedagogiczna nie przyniesie efektów.

Opracowała i przedstawiła w formie zajęć warsztatowych dla nauczycieli:

Agata Rajca