

Sposoby wyciszania agresji stosowane w przedszkolu

Przedszkole stwarza okazję do przezwyciężenia konfliktów jako elementy międzyludzkich kontaktów, rozpoznawanie uczuć i odnajdowanie drogi do wspólnoty, uczenia kompromisu jako cudownego środka na dobre stosunki w grupie, ale dla prawidłowego rozwoju dziecięcej osobowości ważne też są uczucia zwycięstwa, potwierdzenia własnego zdania, słusznego przeforsowania własnej woli. Zaspokojenie tych odczuć często odbywa się drogą zachowań agresywnych.

Wiek przedszkolny jest okresem komunikacji werbalnej. Dzieci porozumiewają się ze sobą ruchem, gestem, mimiką. ***Agresja jest najczęściej głośna i widoczna, jej początek trudny do stwierdzenia dla wszystkich oprócz sprawców i ofiar.*** Trudno jest znaleźć tego, kto zaczął, kto być może ponosi winę za cały konflikt. ***Agresja wymaga natychmiastowego zajęcia stanowiska*** Często ze względu na wykonywany zawód wychowawca nie spodziewanie zostaje wciągnięty w konflikt i zmuszony do zajęcia stanowiska, choć często jest bezradny i bezsilny.

U dzieci w wieku przedszkolnym w każdym prawie przypadku **zachowanie agresywne jest sygnałem, że znajduje się ono w sytuacji, w której samo nie może sobie poradzić.** Przede wszystkim należałoby usunąć przyczyny zachowań agresywnych, najczęściej jest to niemożliwe, ale przynajmniej warto pamiętać, że:

- Każde zachowanie dorosłego wobec dziecka jest wzorem, jaki ono naśladuje;
- Jeżeli chcemy wykluczyć określone zachowanie, należy się na nim koncentrować, natomiast jeżeli chcemy wzmocnić jakieś zachowanie powinniśmy je zauważyć i mówić o nim;
- Lepiej udawać, że nie słyszemy niegrzecznego odzywania się do dorosłego, odwrócić się, gdy dziecko robi coś, co nam się nie podoba, a gdy jest to nie możliwe lepiej jest powiedzieć po prostu nie podoba mi się twoje zachowanie, niż własnym zachowaniem agresywnym wzmocniać reakcje dziecka. Każde dziecko chce być pozytywnie oceniane i jeśli zobaczy, zacznie powtarzać to po to, aby zasłużyć na pozytywną ocenę dorosłych.

PEDAGOGIKA ZABAWY

Trudno byłoby o normalny rozwój dzieci i młodzieży, gdyby z ich życia zupełnie została wyeliminowana wszelka forma zabawy, odprężenia, gry czy rozrywki. Zabawa jest w dużym stopniu aktywnością spontaniczną. Nie znaczy to jednak, że w odniesieniu do zabaw i wszelkiej aktywności ludzkiej, nie odnoszą się żadne zasady wychowawcze. Także ta sfera ludzkiego życia i ludzkiej aktywności, jak każda sfera, wymaga wychowania i nie może być pozostawiona zupełnej spontaniczności. Nie może też być wyłączona z oceny moralnej. Przyjrzenie się wychowawczym aspektom zabawy jest szczególnie potrzebne obecnie, gdy zadecydowanie wydłuża się okres rozwojowy dzieci i młodzieży.

„Zabawa jest dla dziecka zajęciem o podstawowym znaczeniu, dzięki niej opanowuje umiejętności niezbędne do życia oraz odkrywa wzorce zachowań panujące w świecie, w którym się urodziło. Jednocześnie dzięki zabawie rozwiązuje własne problemy emocjonalne i zdobywa umiejętności panowania nad uczuciami.”

Dzieci często bywają sfrustrowane i miewają napady złości skierowane przeciw innym dzieciom, a także dorosłym. *Zamiast okazywać to krzykiem*, biciem i kopaniem innych albo rozrzucaniem przedmiotów, *mogą odreagować swoje uczucia poprzez* tłuczenie gliny, jej wałkowanie, ugniatanie, malowanie z rozmachem na dużym arkuszu papieru. W ten sposób intensywność uczuć dziecka stopniowo maleje, a coraz bardziej zaczyna go pochłaniać sama praca.

Zabawa tematyczna nadaje się do wykazania podobieństwa przeżyć i uczuć różnych dzieci, zaspokajając przez to potrzebę przynależności do grupy i zwiększając poczucie bezpieczeństwa. *Pomoże ona dziecku w znalezieniu wyjścia z trudnej sytuacji*, gdy spotka się z zachowaniem, które stanowi najczęściej przyczynę zachowań agresywnych, mianowicie z wyśmiewaniem, przewiskami, lekceważeniem, niegrzecznością.

Doskonale rezultaty w zwalczaniu agresji u dzieci można osiągnąć dzięki następującym zabawom:

SYMBOLE AGRESJI

Dzieci siedzą przy stole. Przed każdym z nich leży duża kartka papieru i mazak. Każdy maluje jakiś symbol swojego bardzo osobistego, silnie przeżywanego rodzaju agresji. Następnie krótko objaśniają go np.

- zygzakowate, czerwone błyskawice, ponieważ moja złość przychodzi bardzo szybko i gwałtownie i prędko przemija;
- góry i ciemne chmury na horyzoncie, ponieważ moja wściekłość gromadzi się przez długi czas, psuje mi nastrój, a pozostali nie zauważają, że jestem zły;
- ognista kula, ponieważ moja wściekłość jest bardzo gwałtowna i wszystko niszczy.

Można zaproponować dzieciom, aby w trakcie malowania zamknęły oczy i w ten sposób mogły się lepiej skoncentrować na swoich najbardziej utajonych odczuciach. Następnie, gdy grupa jest gotowa, należy przeznaczyć trochę czasu na porównywanie poszczególnych symboli i omówienie ich..

DZIELENIE SIĘ ZŁOŚCIĄ

Dzieci, które łatwo wklajają się w kłótnie, malują wspólnie obrazek wściekłości. W tym celu siadają naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi leży kartka papieru. W milczeniu, zmieniając się raz jedno raz drugie, zaczynają rysować: linia po linii, kreska po kresce, punkt po punkcie. Próbuje przy tym wyrazić wszystkie te uczucia, które żywią do siebie nawzajem. Czasem w zbliżeniu się do siebie pomaga już wspólna praca.

W każdym przypadku uczestnicy powinni mieć możliwość, by na zakończenie porozmawiać ze sobą w małych grupkach lub też wspólnie ze wszystkimi. Opowiadają, co przeżywali w trakcie malowania z nie lubianymi partnerami.

ATAK NA ZAMEK

Dzieci tworzą „zamek” to znaczy zamknięte koło. Jedno dziecko próbuje wydostać się z tego koła na zewnątrz albo wdrzeć się do środka. Do przeprowadzenia tej zabawy możemy podzielić grupę na dwie części np. chłopców i dziewczynki. Dziewczynki próbują dostać się do zamku. Następnie zmieniają się rolami. Dziewczynki tworzą „zamek” a chłopcy nie używając przemocy, atakują go. Jak czuły się dzieci w poszczególnych rolach? Czy zachowywały się w różny sposób? Jeżeli tak, jak można wyjaśnić ich postępowanie. Czy rzeczywiście za każdym razem, fizyczna siła była zaletą?

WŚCIEKŁY JAK DZIKIE ZWIERZĘ

Dzieci otrzymują zadanie: Wyobraź sobie, że jesteś zwierzęciem. Jakie zwierzę byś wybrał? Przeobraź się w nie. Jesteś łagodny, spokojny i nie myślisz o niczym złym. Nagle

pojawia się inne zwierzę, z którym kiedyś bardzo się kłóciłeś i na które jeszcze jesteś wściekły. Co się teraz stanie? Co zrobisz? Co zrobi to drugie zwierzę?

Każde dziecko maluje lub opowiada dalszy przebieg opowieści. Następnie wszystkie historyjki i obrazki zostają wywieszane na gazetce ściennej i omówione na forum grupy. Można również odegrać krótkie scenki.

Gry i zabawy przeciwko agresji, są przydatnym środkiem pomocniczym w pracy pedagogicznej. *Pozwalają one dziecku dostrzec w sobie agresywne uczucia i wyrazić je, rozpoznać przyczyny wściekłości i agresji, uczyć się lepiej rozumieć odczucia swoje i innych ludzi.* Za pośrednictwem gier i zabaw przeciwko agresji możemy uczyć dzieci opanowywać i przezwyciężać złość i agresję, *budować poczucie własnej wartości i silnej osobowości,* nawiązywać kontakty nie agresywne i pokojowo rozwiązywać konflikty.

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Ruch rozwijający stworzony i rozpowszechniony przez W. Sherborne, to metoda wspierająca i stymulująca rozwój psychofizyczny dziecka. Służy, zatem nie tylko zabawie, ale i terapii. Jest bliska dziecięcej naturze, ponieważ nawiązuje do wczesnodziecięcych doświadczeń, wykorzystuje dotyk i ruch bazując na wzajemnych relacjach fizycznych ćwiczących partnerów.

Dzięki zastosowaniu w pracy z dziećmi tej metody, młody człowiek ma szansę na poznanie własnego ciała, a także poszerzenie świadomości społecznej i ukształtowanie lepszego kontaktu z drugą osobą. Staje się wrażliwy na potrzeby innych, nabywa pewności siebie i wiary we własne możliwości. Rozbudzenie świadomości społecznej odbywa się w zabawach relacyjnych, w których dziecko wchodzi w kontakt z drugą osobą. Bycie blisko innego człowieka wytwarza w dziecku poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i fizycznego. Do tego służy kilka typów ćwiczeń. Pierwsze z nich to *ćwiczenia typu „z”* czyli tzw. reakcja opiekuńcza, w której jeden partner aktywnie wspiera biernego, pomaga i opiekuje się nim. W praktyce odbywa się to poprzez różnego typu obejmowanie, kołysanie, tulenie i noszenie.

Inną odmianę zabaw relacyjnych stanowią *ćwiczenia typu „razem”*, w parach, małych lub większych grupkach. Oparte głównie na przenoszeniu ciężaru ciała z jednej osoby na drugą. Ćwiczenia te zmuszają dodatkowo do nawiązania kontaktu wzrokowego, pozwalają uświadomić sobie emocje i kontrolować zachowanie, a także zrozumieć potrzeby partnera.

Przykładem mogą być ćwiczenia związane z balansowaniem i wzajemnym utrzymaniem

równowagi (wahadło, wiosłowanie).

Ostatni rodzaj ćwiczeń mogą wykorzystać najbardziej *zaawansowane grupy*. Są to *ćwiczenia typu „przeciw”*, których ogólnym założeniem jest uświadomienie własnej siły bez użycia agresji i wypróbowanie jej „przeciw” sile partnera. Taka zabawa wiąże się z rozwojem samokontroli i pozytywnego myślenia o drugim człowieku, a także z odpowiedzialnością za użycie własnej siły. Do tego rodzaju ćwiczeń należą wszelkie zabawy związane z mocowaniem, przygniataaniem i siłowaniem się. Podstawą wszystkich ćwiczeń jest założenie swobody interpretacyjnej w stosunku do poleceń prowadzącego i twórcze podejście do stawianych przed dzieckiem zadań.

Dzięki metodzie Ruchu Rozwijającego możliwa jest realizacja następujących potrzeb:

- poczucia bezpieczeństwa;
- rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia;
- „dawania” i „brania”;
- akceptacja samego siebie;
- bliskiego kontaktu z innymi ludźmi;
- poczucia siły i własnej wartości;
- zaufania do siebie i innych;
- mobilizacji do pokonywania trudności, do sprawdzania się w trudnej sytuacji;
- doznawania przyjemności, radości zabawy;

Zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego muszą uwzględniać prawidłowości rozwoju emocjonalnego i społecznego oraz rozwoju procesu grupowego indywidualne potrzeby dzieci. Zajęcia te są szansą na zdobywanie i wzbogacanie doświadczeń społecznych.

MUZYKOTERAPIA

Muzykoterapia to forma psychoterapii, która wykorzystuje muzykę i jej elementy jako środki stymulacji oraz ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej w procesie diagnozy, leczenia i rozwoju osobowości człowieka.

Warto zwrócić uwagę na to, iż *sfera emocjonalna jest tą sferą, na którą muzyka oddziałuje szczególnie intensywnie*. Dlatego też specyfiką muzykoterapii jest dostarczanie przeżyć emocjonalnych odpowiednio kształtowanych przez muzykę. Wpływ muzyki na sferę emocjonalną jest faktem niezaprzeczalnym, potwierdzonym w badaniach fizjologów. Połączenie

organu słuchu ze wzgórzem i układem limbicznym warunkuje bezpośredni wpływ muzyki na emocje. Muzyka może powodować np. aktywizowanie i wyzwalamie emocjonalnych procesów. Zastosowanie odpowiednio dobranej muzyki może spowodować odreagowanie uczuć agresywnych.

TERAPIA BAŚNIA

Baśnie towarzyszyły człowiekowi od zawsze, stwarzając świat o szczególnym charakterze. Świat pełen lęków, ale i nadziei, nieoczekiwanych spełnień, siły i mądrości zawsze zwyciężającej głupotę i niesprawiedliwość. **Baśń** nie jest ucieczką w krainę fantazji, ani też próbą realizacji marzeń, ale **jest dla dziecka radością przeżycia przygody „na niby”**. Właśnie przygoda czyni baśń interesującą, pobudza wyobraźnię. Wszystko to dzieje się **w poczuciu bezpieczeństwa** i z tego faktu wypływa również siła oddziaływania baśni na dziecko.

Świat baśni jest bliski rozwojowi psychicznemu dziecka w wieku przedszkolnym jego możliwością oraz potrzebą poznawczą - emocjonalną. Baśnie wychodzą naprzeciw sposobowi myślenia dziecka. Badania wykazały, że dzieci mało fantazjujące obserwowane podczas zabawy przejawiały głównie tendencje motoryczne, wyładowując się w głównej mierze w aktywności fizycznej niż w aktywności umysłowej. Dziecko bardziej fantazjujące wykazywało tendencje twórcze, a w sytuacjach konfliktowych skłonne było nie tyle do agresji fizycznej, co słownej. **Baśń dostarcza określonego ideału, stanowi kryterium dowartościowania jest szkołą wychowania moralnego. Umożliwia poznawanie świata własnych przeżyć, a także podejmowanie decyzji. Doznając przeżyć baśniowych dzieci czują się bezpiecznie, udaje im się często rozładować wiele napięć i uspokoić wewnątrznie.** Baśń nie tylko kształtuje uczucia i wyobraźnię, **posiada moc terapeutyczną, ale również uwrażliwia dziecko na piękno, wzbogaca odczucia estetyczne.**

Baśnie uczą również wyrażać uczucia, nazywać i uświadamiać je sobie. Jest to bardzo ważne w procesie komunikowania się z innymi, radzenia sobie z emocjami. W baśniach świat jest sprawiedliwy i rządzony według jednoznacznych reguł. Dziecko uczy się, że warto przestrzegać zakazów, być dobrym, że za takie zachowanie spotyka nagroda.

BAJKA TERAPEUTYCZNA

Celem bajek terapeutycznych jest uspokojenie, zredukowanie problemów emocjonalnych i wspieranie we wzroście osobistym. Zmniejszając napięcie mięśniowe, aktywizujemy

parasympatyczną część układu nerwowego i powodujemy, że naczynia się rozszerzają, a całe ciało harmonijnie pracuje. Budujemy w ten sposób przeciwwagę do pobudzenia. Im relaks głębszy tym łatwiej o uspokojenie, odprężenie, lepsze samopoczucie. W celu wywołania odprężenia i uspokojenia, bajka relaksacyjna posługuje się wizualizacją. Akcja takiej bajki toczy się w miejscu dobrze znanym dziecku, a opisywanym jako spokojne przyjazne i bezpieczne. Bajka taka ma wyraźny schemat, bohater opowiada obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami, miejsca gdzie odpoczywa. Według E. Małkiewicza, bajka ta powinna być krótka, powinny w niej występować specyficzne wydarzenia, które związane są z piciem wody ze źródła, kąpielą nad wodospadem. Wydarzeniom tym przypisuje się silne działanie oczyszczające, uwalniające od napięć i innych negatywnych emocji.

Przed opowiadaniem bajki, osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia mówiąc: „Teraz posłuchamy bajeczki, usiądź wygodnie, jeszcze wygodniej, posłuchaj swego oddechu, możesz przymknąć oczy...”. Osoba opowiadająca bajkę, sama musi być odprężona, nie może odczuwać napięcia. Musi wyrównać swój oddech i rytmicznie cichym głosem podawać tekst. Przerwy powinny być tak długie jak wypowiedziana myśl.

Dobrze, jeśli wypowiedzanym słowom towarzyszy uspokajająca muzyka, muzykoterapia dodatkowo wzmocni efekt relaksacji.

Bajka psychoedukacyjna to taka, której celem jest „wprowadzenie zmian w szeroko rozumianym zachowaniu dziecka, czyli rozszerzenie możliwego repertuaru zachowań”.

Bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenie poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowania należy stosować, rozszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w sytuacji trudnej.

Bajki psychoedukacyjne powinny mówić o emocjach, jakie wyzwalają konkretne sytuacje, w taki sposób by rozwijały świadomość emocjonalną. Powinny dawać wzory strategii zachowań, prowadzących do rozwiązania zadania. Można się nimi posługiwać, gdy pojawi się konkretny problem, który należy rozwiązać. Po ich przeczytaniu należałoby zachęcić dzieci do narysowania ilustracji, uzewnętrznienia emocji, porozmawiania o tym, co czuli bohaterowie.

DRAMA

Drama jest swego rodzaju procesem badawczym, w którym biorący udział aktywizują zarówno umysł jak i emocje wyrażające się w sposób bezpośredni w działaniu.

Stawianie dziecka w trudnej sytuacji, którą musi nie tylko emocjonalnie przeżyć, ale i podjąć samodzielną próbę rozwiązania problemu, stanowi doskonały trening dojrzewania.

Umiejętność podejmowania decyzji jest jednym z jego elementów. W dramie w działaniu z rolami, istnieje bezpośrednia możliwość obserwacji różnych zachowań, swoich własnych i innych dzieci. Mamy okazję dokonania analizy, jakie jest źródło powstałych reakcji, co jest w nich pozytywne, a co nie właściwe i jak należy to zmienić. *Widzimy jak zachowują się inni i możemy skorzystać z dobrych wzorców.* Zaś nasze błędy nie przynoszą, co jest cudowną właściwością dramy, żadnych nieodwracalnych konsekwencji. Poza tym istnieje możliwość dokonania natychmiastowej korekty zachowań.

Drama polega na stwarzaniu sytuacji, zarysowywaniu problemów i próbie rozwiązywania ich przez aktywne wchodzenie w rolę. Podstawowym wymogiem jest autentyczne bycie w sytuacji i zaangażowanie. Drama jest przede wszystkim formą pracy, czego powinni być świadomi nauczyciele. Wymaga poważnego podejścia, bo tylko wtedy może przynieść efekty.

Z agresji się nie „wyrasta”. Gdy nie zostanie ona dostrzeżona i rozpoznana, stanie się wzorem reakcji, a wtedy jej poziom będzie wraz z wiekiem wzrastać. Prawie pewne jest, że dzieci sprawiające kłopoty w przedszkolu, kilka lat później w szkole będą miały kłopoty znacznie poważniejsze. Jeżeli przyjmujemy założenie, że skłonność do przemocy ma swój początek w domu rodzinnym, przedszkole jest być może miejscem, w którym można te skłonności zmienić. Przedszkole powinno być uzupełnieniem działań i wysiłków rodzinnych. Ważnym warunkiem relacji: rodzic - dziecko - przedszkole, jest dobrze przebiegająca współpraca z rodzicami. Praktyka pokazuje, że przedszkole jako kompetentny partner wywiera bardzo ważny wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny dziecka, tym bardziej, że dzieciom często brakuje pozytywnych doświadczeń w kręgu rodzinnym.

Literatura:

1. R. Portman, Gry i zabawy przeciwko agresji, Kielce 1999 Jedność
2. E. Małkiewicz, Bajki relaksacyjno – terapeutyczne w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi; w Wspomaganie rozwoju, red. B. Kaja, Bydgoszcz 1997
3. Katarzyna Mędziak, Małgorzata Latos