

Katarzyna Nadrowska

Zespół Przedszkoli Miejskich nr 6 w Łodzi

PROGRAM PRACY TERAPEUTYCZNEJ

„Bez złości mamy więcej radości”

Łódź 2024

Agresja jest zachowaniem, które zmierza do celowego wyrządzenia fizycznej lub werbalnej krzywdy ludziom lub zwierzętom, którzy pragną tego uniknąć. Nauczyciel w szkole bardzo wcześnie ma możliwość zaobserwowania objawów niedostosowania społecznego. Są to przede wszystkim te, które wiążą się z niepowodzeniami szkolnymi, ale także z przynależnością do różnych grup. Wzorce zachowań agresywnych mogą być wyuczone w dzieciństwie. Można je jednak hamować i poddawać kontroli, kierując na nieszkodliwe tory poprzez zasady życia społecznego. W literaturze oraz praktyce opiekuńczo-wychowawczej znajdujemy wiele propozycji w tym zakresie.

Jedną z możliwości rozwiązywania problemów agresji dziecięcej jest specjalistyczna pomoc szkole i rodzinie. Dlatego też ważne jest współistnienie i współpraca wielu instytucji o charakterze profilaktyczno-kompensacyjnym.

Jednakże celem niniejszego opracowania jest przedstawienie przykładowych scenariuszy zajęć terapeutycznych dla dzieci agresywnych, które nauczyciel mógłby wykorzystać w szkole podczas lekcji, a także w ramach zajęć terapeutycznych.

Pedagogiczne możliwości wpływania na kształtowanie sfery emocjonalnej bywają rzadko wykorzystywane. Umiejętności, jakie dzieci muszą nabyć, żeby nauczyć się panować nad swoimi agresywnymi impulsami oraz nawiązywać i utrzymywać zadowalające kontakty z innymi ludźmi, nie są prawie w ogóle ćwiczone. Bardzo rzadko przekazywana jest umiejętność i gotowość do praktykowania konstruktywnego, zgodnego, ustępliwego zachowania, które ma na celu przewycięzanie konfliktów. Pracę z dziećmi wymagającymi pomocy pedagogicznej należy rozpocząć jak najwcześniej. Obserwację dzieci, które przejawiają symptomy zachowań agresywnych powinno się prowadzić już w przedszkolu, a zgromadzone na temat dziecka materiały przekazywać szkole. Tylko wówczas będzie można odpowiednio wcześnie podjąć właściwe działania zapobiegawcze. Programy wczesnej interwencji mogą być realizowane dopiero po ustaleniu dokładnej diagnozy zarówno w stosunku do jednostek, jak i grup

dziecięcych. Istnieje więc konieczność prowadzenia systematycznych badań diagnostycznych w środowisku, umożliwiających rozpoznawanie sytuacji zagrażających niedostosowaniu społecznemu dziecka. Ważna jest więc diagnoza osobistej sytuacji dziecka, jego stanu psychofizycznego, niezaspokojonych potrzeb psychicznych, biologicznych i innych towarzyszących agresji zaburzeń w zachowaniu.

Nie bez znaczenia jest również diagnoza sytuacji szkolnej czy rodzinnej, ponieważ brak wiedzy, umiejętności pedagogicznych, konflikty między członkami rodziny, alkoholizm lub inne patologie sprzyjają agresywnym zachowaniom dziecka. Ustalenie przyczyn agresywnego zachowania ucznia powinno stać się podstawą wyboru scenariuszy zajęć terapeutycznych.

Praca z dziećmi agresywnymi powinna polegać na dostarczaniu im wielu pozytywnych przeżyć, polepszeniu samopoczucia, zwiększeniu możliwości rozwoju, ułatwieniu kontaktów z innymi ludźmi.

Proponowanym zabawom można przypisać szczególnie ważne cele. Są nimi:

- Dostrzeganie i wyrażanie agresywnych uczuć.
- Opanowanie agresji i wściekłości, a także ich przewyciężanie.
- Pogłębianie odpowiedzialności za samego siebie.
- Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.
- Funkcjonalne wyrażanie uczuć.
- Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.
- Lepsze zrozumienie siebie samego i innych dzieci.
- Budowanie poczucia wartości samego siebie i silnej tożsamości.
- Rozpoznawanie elementów wyzwalających w dzieciach złość i agresję.
- Rozwijanie fantazji.
- Ruch i kontakt fizyczny.

Każde ćwiczenie zajęć terapeutycznych powinno przebiegać według następujących etapów:

1. *Analiza sytuacji w grupie.* Etap ten sprowadza się do postawienia sobie pytań: „ jak wygląda moja sytuacja jako prowadzącego? – Kim jestem dla grupy? – Jakie potrzeby i zainteresowania posiadam sam? – Czego powinny nauczyć się dzieci, abym ja także miał ułatwioną pracę? – Jakie zachowania dzieci przeszkadzają mi lub irytują mnie? [...] W jakiej sytuacji znajdują się dzieci? – Jakie mają potrzeby i zainteresowania? – Jak przebiegają procesy w grupie? [...] Jaki jest mój cel zastosowania gier interakcyjnych? – Jaka gara odpowiada stopniowi rozwoju dzieci i grupy?”
2. *Wprowadzenie ćwiczenia.* Jest to etap bardzo ważny, gdyż dobrze przekazane polecenie ma duży wpływ na właściwy przebieg zadania. Polecenie powinno zawierać informacje o celach, instrukcję o przebiegu ćwiczenia, styl prowadzenia. Warunkiem udanego ćwiczenia czy gry jest postaranie się o pełen zaufania klimat w grupie. Mimo to może zdarzyć się, że poszczególne osoby nie chcą przyłączyć się do pozostałych. Nie wolno ich zmuszać do udziału, ale powinny pozostać w tym samym pomieszczeniu, na pozycji obserwatorów.
3. *Faza eksperymentalna.* Ma tu miejsce wyjaśnienie wszelkich niejasności. Prowadzący nie powinien brać udziału w ćwiczeniu.
4. *Faza oceny* powinna skłaniać do refleksji, zachęcać do dzielenia się swoimi doświadczeniami, pomagać w zrozumieniu doświadczeń, zachęcać do łączenia doświadczeń nabytych w ćwiczeniu z życiem codziennym.

Zastosowanie poniższych scenariuszy zajęć terapeutycznych w klasie, w której są dzieci agresywne jest bardzo korzystne gdyż budzą one w dzieciach ciekawość i radość z uczenia się, dzięki, któremu mogą zdobyć nowe doświadczenia. Zajęcia te prowadzą do wyrównania poziomu wiedzy między dominującymi uczniami, a tymi mniej aktywnymi. Dodatkową zaletą jest to, iż poniższe scenariusze mogą być również zastosowane w większych grupach.

Przykłady konspektów jednostek metodycznych zajęć korekcyjno-kompensacyjnych

Konspekt nr 1

L.p	Rodzaj ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia	Pomoce
1	2	3	4	5
1	Zabawa zapoznawcza Wprowadzenie do tematu – złość i agresja.	Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie.	„ Kiedy jestem wściekły” – ćwiczenie nr 1A.	-
2	Zabawa ruchowa.	Rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji.	„Co ci zrobili?” – ćwiczenie nr 1B.	-
3	Zabawa relaksująca.	Nauka rozumienia siebie i innych ludzi.	„Ręka nie musi bić”. – ćwiczenie nr 1C.	-
4	Zabawa ruchowa.	Przezwycięża nie napięcia.	„ Start rakiety.” – ćwiczenie nr 1D.	-
5	Rysowanie uczuć.	Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości.	„Ciemne chmury. – błękitne niebo” –ćwiczenie nr 1E.	Kredki, karton.
6	Zabawa ruchowa.	Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.	„ Wstać – siadać”. –ćwiczenie nr 1F.	-
7	Rozmowa.	Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.	„Wysiadywanie złości”. – ćwiczenie nr 1G.	Odpowiednio pomalowane krzeselka.

Zestaw ćwiczeń nr 1

Ćwiczenie 1A „Kiedy jestem wściekły”

Grupa siedzi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe, na przykład:

- *Nazywam się Karolina. Kiedy jestem wściekła, robię tak:* lewą ręką wykonuje ona taki ruch, jakby chciała uderzyć.

- *Nazywam się Tomek. Kiedy jestem wściekły, robię tak:* Prawą ręką wykonuje on taki ruch, jakby chciał kopnąć. Itd.

Ćwiczenie to można przeprowadzić na „sposób pakowania walizki”, to znaczy każde dziecko musi powtórzyć wszystkie imiona i wyrażanie złości swoich poprzedników, zanim powie, jak się samo nazywa i doda, jak przebiegają u niego napady złości.

Ćwiczenie 1B „Co ci zrobili”

Jedno dziecko zostaje wybrane do roli „sprawcy”. Podczas gdy wszyscy pozostali uczestnicy chodzą po pomieszczeniu, szuka ono swojej „ofiary”, której nagle szepta do ucha

jakieś przekleństwo, albo dotyka ją w dowolnym miejscu tak, by nikt tego nie zauważył. Nie dozwolone są sprawiające ból sposoby dotknięcia.

Ofiara zatrzymuje się w miejscu i zaczyna się skarżyć. Pozostali próbują się dowiedzieć, co się jej stało. Kiedy się to uda, „ofiara” uspokaja się i wszyscy kontynuują swój spacer po pomieszczeniu. Dziecko, które jako pierwsze podało prawidłowe rozwiązanie, zostaje nowym „sprawcą” i wybiera sobie kolejną „ofiara”.

Ćwiczenie 1C „Ręka nie musi bić”

Wiele dzieci wykorzystuje swoje ręce przede wszystkim do bicia, szczypania i popychania. Dzięki temu ćwiczeniu doświadczają one tego, że rękoma można również nawiązywać przyjazne kontakty.

Wszyscy siedzą w kole i zamykają oczy. Prowadzący mówi co każdy ma robić:

Siedzisz bardzo wygodnie, obie stopy opierają się pewnie o podłogę. Skoncentruj się na oddechu. Poczuj, jak on przychodzi i odchodzi, przychodzi i odchodzi..... Wydychasz cały swój niepokój i napięcie. Stajesz się spokojny, coraz spokojniejszy Połóż teraz swoją prawą rękę na lewej, dotykając do niej grzbietem dłoni. Poczuj jak twoja prawa ręka czuje się, leżąc na twojej lewej ręce. Pogłaskaj delikatnie lewym palcem wskazującym swoją prawą dłoń, najpierw na kciuku, potem na palcu wskazującym, po palcu środkowym, po palcu serdecznym i po palcu małym, a potem po wewnętrznej stronie dłoni. Teraz głaskasz delikatnie wewnętrzną stronę swojej ręki. Czujesz tam pagórki i doliny, rowki i zaokrąglenia. Do czego potrzebujesz tej dłoni? Co możesz nią zrobić, kiedy jest ona tak odprężona i miękka jak teraz?

W tym momencie kończymy ćwiczenie albo zmieniamy dłonie.

Ćwiczenie 1D „Start rakiety”

W przezwyciężaniu napięć może nam pomóc „Start rakiety”. Zaczyna się on od tego, że dzieci:

- bębnią palcami po blacie stołu, najpierw cicho i powoli, potem coraz szybciej i głośniej;
- Uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupią nogami, także tutaj zaczynając cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej;
- cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku;
- hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała.

Powoli dzieci znowu siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa,. Słysząc już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakietka zanikła za chmurami.

Ćwiczenie 1E „Ciemne chmury – błękitne niebo”

Kiedy jakieś dziecko jest rozłoszczone, to czuje się być może...jak burza, ciemne chmury lub ostre kandy. Kiedy jest ono spokojne, to czuje się jak błękitne niebo, promyk słońca, piękny kwiat, łagodne kolory, okrągłe kształty. Każde dziecko otrzymuje kartkę papieru, którą dzieli na pół. Każda z tych połówek będzie reprezentowała jedno uczucie. Po jednej stronie uczestnicy malują swoje zdenerwowanie, złość, łzy i rozpacz, zwątpienie i smutek, natomiast po drugiej stronie swój spokój, radość, zrównoważenie i swoje harmonijne uczucia. Obrazki te są następnie dokładnie oglądane na forum grupy i omawiane.

Jeżeli powiesimy je w widocznym miejscu w pomieszczeniu grupowym, wszyscy zobaczą za każdym razem na nowo, że każde dziecko, nawet to, które tak bardzo się denerwuje i zostało określone jako agresywne, ma również harmonijne i przyjazne uczucia oraz że to dziecko, które zawsze sprawia wrażenie takiego łagodnego i spokojnego, czasem jest również złe i napastliwe.

Ćwiczenie 1F „Wstać – siadać”

Dzieci chodzą po pomieszczeniu, wymachując przy tym ramionami i nogami szybciej albo wolniej, w zależności od poleceń prowadzącego. Szukają sobie partnera i idą wspólnie dalej. Stopniowo ich ruchy dopasowują się do siebie. Nie rozmawiając ze sobą, poruszają się po pewnym czasie w całkowitej harmonii. Jedno z dzieci przejmuje bez słowa prowadzenie, a drugie tylko naśladuje jego ruchy. Role te mogą zostać kilkakrotnie zmienione, ale ważne jest to, by nie porozumiewać się słowami. Na znak prowadzącego pary dobierają się czwórkami. Szukają sobie krzeseł i siadają, tworząc małe koło. Wciąż jeszcze nie wolno im rozmawiać, dozwolony jest jedynie kontakt wzrokowy. Teraz każde dziecko po kolei wstaje ze swojego miejsca i znowu siada. W tym samym czasie może poruszać się tylko jedna osoba, ustalenie, które dziecko to będzie, odbywa się bez słów – tak długo, aż wszyscy wreszcie będą spokojnie siedzieli na swoich krzesłach.

Czy trudno było, kiedy rozmawianie było zabronione, a jednocześnie trzeba było prowadzić partnera lub naśladować jego ruchy? Czy były takie dzieci, które przejmowały raczej rolę przewodnika? A czy były również takie, które wolały naśladować partnera?

Ćwiczenie 1G „Wysiadywanie złości”

Konflikty powinny być rozwiązywane w e właściwy sposób. Doskonałą możliwością jest tutaj ich „wysiadywanie” na specjalnych „krzesłach złości”.

W jednym kącie pomieszczenia siadają na krzesłach, stojących naprzeciwko siebie, dwie skłócone ze sobą osoby i obrzucają się wszelkimi zarzutami, od których chciałby się wreszcie uwolnić – zabronione są jedynie rękoczynny. Dopiero wtedy gdy, narastający pomiędzy nimi konflikt został rozwiązany, wolno im ponownie włączyć się do działań grupy. Na „krzesłach złości” powinny być namalowane wykrzywione z wściekłości twarze. „Krzesła złości” powinny być zarezerwowane dla „wysiadywania konfliktowych sytuacji”. Również wtedy, gdy ktoś jest wściekły na siebie samego może wycofać się do „kącika skłóconych” na tak długo, aż będzie znowu gotowy przyłączyć się do reszty. Nie wolno z nim w tym czasie rozmawiać.

Konspekt nr 2

L.p	Rodzaj ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia	Pomoce
1	2	3	4	5
1	Pisanie alfabetu przezwisk.	Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie.	„Alfabet przezwisk”. –ćwiczenie nr 2A.	Karton, długopis.
2	Zabawa ruchowa.	Rozpoznawanie przyczyn agresji.	„Zróbcie miejsce nadchodzę”. – ćwiczenie nr 2B.	-
3	Odgadywanie kim jest opisywana osoba.	Rozumienie siebie i innych.	„Pomyśl o którymś dziecku”. – ćwiczenie nr 2C.	-
4	Spontaniczne zapisywanie agresywnych uczuć.	Opanowanie i przewycięzanie agresji.	„Kartki złości”. – ćwiczenie nr 2D.	Czerwone kartki.
5	Rozmowa.	Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości.	„Zrzucanie balastu.” – ćwiczenie nr 2E.	-
6	Zabawa ruchowa.	Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.	„Węzeł gordyjski”. – ćwiczenie nr 2F.	-
7	Pisanie i wysyłanie kartek.	Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.	„Sprawiłeś mi ból”. – ćwiczenie nr 2G.	Kartki, długopis.

Zestaw ćwiczeń nr 2

Ćwiczenie 2A „Alfabet przezwisk”

Obelgi czy wyzwiska nie są mile słyszanyymi wyrazami. A przecież przeklinanie może być niezwykle pomocne, dzięki swojemu oczyszczającemu atmosferę działaniu. Z tego powodu w trakcie tego ćwiczenia wolno wymyślać, ile tylko dusza zapagnie.

Każde dziecko wypisuje litery alfabetu – jedna pod drugą – na kartce papieru [x i y odrzucamy], a następnie szuka jak najwięcej przezwisk, zaczynających się od poszczególnych liter. Cała grupa może również wspólnymi siłami ułożyć taki alfabet. W końcowej części

ćwiczenia należy zapytać dzieci, czy wszyscy wiedzą właściwie, co oznaczają te przezwiska? Które z nich są najbardziej dotkliwe? Dlaczego?

Ćwiczenie nr 2B „Zróbcie miejsce, nadchodzę”

Wszyscy uczestnicy chodzą pewnymi krokami po pomieszczeniu. Przy pomocy łokci torują sobie drogę – nie dotykając nikogo w rzeczywistości – i krzyczą jednocześnie:

„Zróbcie miejsce, nadchodzę.”

Na sygnał prowadzącego dzieci stopniowo zwiększają tempo swojej wędrówki, a ich krzyki stają się coraz głośniejsze – aż wreszcie w którymś momencie je przerywamy. Każdy zastyga bez ruchu w takiej pozycji, w jakiej zaskoczyła go komenda do zatrzymania się.

Na nowy znak prowadzącego wszyscy szukają sobie takiego miejsca lub , w którym będą się dobrze czuli i nie będą nikomu przeszkadzali. Stąd rozpoczynają po sygnale prowadzącego nową wędrówkę po pomieszczeniu i uśmiechają się do każdego, kogo napotkają na swojej drodze.

Po zakończeniu ćwiczenia nawiązujemy rozmowę. Jak czułem się w poszczególnych fazach zabawy? Jak czuję się w ogóle tutaj w grupie? Czy czuje się ograniczony albo może brak mi jakichkolwiek granic? Co musiałoby się zmienić, abym zyskał swoje miejsce w grupie i dobrze się na nim czuł?

Ćwiczenie nr 2C „Pomyśl o którymś dziecku”

Zabawa ta znana jest jako „Widzę coś czego ty nie widzisz, a jest to koloru...” Tym razem jednak nie zgadujemy przedmiotów, lecz członków grupy. Jedno dziecko wyobraża sobie dowolną osobę z grupy i mówi na przykład: „Myślę o jakimś dziecku, które lubi jeździć konno....., które ma dołeczki w policzkach, gdy się uśmiecha..., które odważy się powiedzieć swoje zdanie również dorosłym...”

Pozostałe osoby próbują odgadnąć, kim jest ta opisywana osoba. Kto zgadnie jako pierwszy, określa następnego uczestnika.

Ćwiczenie nr 2D „Kartki złości”

W jednym z kątów pomieszczenia wieszamy „Kartki złości”. Są one do dyspozycji zawsze wtedy, gdy jakieś dziecko czuje się urażone, jest zdenerwowane i kiedy nie potrafi lub nie chce mówić o swoich uczuciach – w takich przypadkach stanowią one pierwszą pomoc do odreagowania się.

„Kartki złości” przygotowane są wspólnie przez grupę. Zdenerwowane dziecko bierze jedną z nich, zapisuje spontanicznie, co w danym momencie czuje, takimi słowami, które właśnie przychodzą mu do głowy. Następnie kartka, a przez to i złość dziecka wyrzucana jest

do specjalnego kosza. Od czasu do czasu ta zebrana wściekłość jest wspólnie spalana – na przykład w czasie dnia poświęconego przyjaźni.

Przy pomocy „Kartki złości” odreagowywana jest jedynie pierwsza złość. Związane z nią problemy nie znikają, ale ich rozwiązanie zwykle dopiero wtedy staje się możliwe.

Ćwiczenie nr 2E „Zrzucanie balastu”

Grupa rozmawia na temat tego, jakie prawa ma każdy jej członek i zestawia potem ich listę, na przykład:

Każde dziecko ma prawo do tego by:

- być traktowanym z szacunkiem;
- zostać wysłuchanym;
- mieć własne zdanie;
- współdecydować o działaniach grupy, itd.

Teraz wszyscy wyobrażają sobie, że znajdują się w koszu lecącego wysoko na niebie balonu i mają ze sobą dziesięć worków balastu z wyżej wymienionymi prawami. Nagle balon traci wysokość. Aby zapobiec dalszemu spadaniu, uczestnicy muszą wyrzucać balast. Każde dziecko wyrzuca najpierw worek z takim prawem, z którego może najłatwiej zrezygnować, potem drugi z mniej ważnym i tak dalej, aż pozostanie już tylko jeden worek z jakimś prawem. Następnie rozmawiamy wszyscy na temat tego, co zdecydowały dane osoby i dlaczego. Jakie trudności sprawiło poszczególnym uczestnikom podjęcie decyzji? Jak duże są różnice pomiędzy każdym z dzieci? Co wynika z tego dla wspólnego życia w grupie, a co dla obcowania z danymi osobami?

Ćwiczenie 2F „Węzeł gordyjski”

Dzieci tworzą grupy, liczące po dwanaście do piętnastu osób. Członkowie każdej z tych grup ustawiają się w dość wąskim kole, wyciągają ramiona w kierunku jego środka, zamykają oczy i chwytają się „na ślepo” za ręce.

Kiedy ponownie otworzą oczy, muszą skontrolować – i odpowiednio skorygować – to, czy nie podali dłoni swoim bezpośrednim sąsiadom oraz czy nie trzymają za obie dłonie tego samego uczestnika. Jeżeli nie, węzeł gordyjski jest gotowy.

Teraz trzeba go – przy odrobinie cierpliwości – rozplątać, nie uwalniając uścisku dłoni, tak aby na koniec wszystkie dzieci trzymały się za ręce, tworząc koło. Czy udało się dzieciom tego dokonać? Jak czuły się one podczas tego „zaplątania?”

Ćwiczenie nr 2G „Sprawiłeś mi ból”

W tej zabawie dzieci mogą zająć się pytaniem, kto z grupy kogo i kiedy uraził. Każde z dzieci otrzymuje dwie kartki. Na jednej z nich pisze:

WIADOMOŚĆ DLA.....

Potem pisze:

SPRAWIŁEŚ MI BÓL KIEDY.....

Następnie podpisuje się.

Na drugiej kartce dzieci piszą:

WIADOMOŚĆ DLA.....

Pod spodem:

SĄDZĘ, ŻE SPRAWIŁEM CI BÓL, KIEDY.....

Następnie podpisuje się.

Dzieci zastanawiają się komu z grupy wręczyć wypełnione kartki, a następnie przekazują je wybranym dzieciom.

W końcowej fazie ćwiczenia rozmawiamy z dziećmi. Jak czuły się podczas gry? Czy łatwo przyszło im podołać obydwu zadaniom? Czy odważę się w przyszłości wypowiadać się na forum grupy, że czują się zranione?

Konspekt nr 3

L.p	Rodzaj ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia	Pomoce
1	2	3	4	5
1	Zabawa ruchowa.	Wyrażanie agresji i przyjaznych uczuć.	„Wilk i owca.” – ćwiczenie nr 3A.	-
2	Wypisywanie wydarzeń powodujących złość.	Rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji.	„Złości mnie.” – ćwiczenie nr 3B.	-
3	Zabawa ruchowa.	Rozumienie siebie samych i innych.	„Zabawa w czterech kątach.” – ćwiczenie nr 3C.	-
4	Malowanie uwięzionej złości.	Opanowanie i przezwycięża -nie złości i agresji.	„Bez złości mamy więcej radości” – ćwiczenie nr 3D.	-
5	Zabawa ruchowa.	Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości.	„Dziecko w studni.” – ćwiczenie nr 3E.	-
6	Łączenie wszystkich imion dzieci na wzór krzyżówki.	Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.	„Jesteśmy wspólnotą.” – ćwiczenie nr 3F.	-
7	Pokojowa rozmowa.	Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.	„Długie i piękne życie.” – ćwiczenie nr 3G.	-

Zestaw ćwiczeń nr 3

Ćwiczenie nr 3A „Mowa ciała”

Każde dziecko otrzymuje karteczkę, na której zapisany został jakiś stan emocjonalny – wystraszony, obrażony, wściekły, delikatny, wesoły, smutny itd. – który musi pokazać. Po każdej demonstracji dzieci próbują odgadnąć, jakie uczucie miało zostać wyrażone.

Na koniec we wspólnej rozmowie dyskutujemy na temat tego, po czym można zidentyfikować różne stany emocjonalne? Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania i do rozpoznania? Jakie uczucia wyrażane są w podobny sposób, tak że trzeba bardzo uważać, by ich nie pomylić?

Ćwiczenie nr 3B „Złości mnie”

Każde dziecko wypisuje na kartce papieru litery swojego imienia jedna pod drugą i szuka do każdej z nich dowolnego wyrazu – nazwy wydarzenia, które może szczególnie rozzłościć młodego człowieka, na przykład:

M MATEMATYKA

O OKROPNA POGODA

N NIESPEŁNIONE MARZENIA

I IDIOTA

K KARNY RZUT W MECZU PIŁKI NOŻNEJ

A AWANTURA W DOMU

Następnie trzeba dać uczestnikom możliwość porozmawiania o indywidualnych przyczynach wybuchów złości. Być może znajdą się takie sytuacje, które denerwują całą grupę, Można je ujawnić przy sporządzaniu „Alfabetu złości”.

Ćwiczenie nr 3C „Zabawa w czterech kątach”

Kąty pomieszczenia zostają ponumerowane od jednego do czterech. Prowadzący podaje teraz kilka pytań jedno po drugim i po cztery ewentualne odpowiedzi, które przyporządkowane są poszczególnym kątom w sali. Dzieci decydują się na jedną możliwość, która najbardziej do nich pasuje, idą do kąta oznaczonego numerem odpowiedzi i rozmawiają tam przez trzy – cztery minuty w „narożnych grupach” na temat swojego wyboru, Następnie podawane jest drugie pytanie i grupy tworzą się na nowo.

W zależności od charakteru pytań dzieci mogą w przeciągu bardzo krótkiego czasu dowiedzieć się wiele nowych rzeczy na temat swoich kolegów i koleżanek. Czy były jakieś osoby, które wszystkich zaskoczyły swoim wyborem?

Ćwiczenie 3 D „Bez złości mamy więcej radości”

Przy pomocy poniższej, fantastycznej opowieści, dzieci mogą nauczyć się przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastającej agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje następujące polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznana ci planetę. Teraz wtulasz się w miękkie obicie fotela, koncentrując się na odgłosach startującej maszyny... Warczenie silników staje się coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od podłoża... Opuszczasz ziemię... I już dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje daleko w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, gdzieś znikła siła ciężkości, przyciągająca cię do podłoża... Przekraczasz bez problemów granicę kosmosu... Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co się tam znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam takie dzieci jak ty...

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... Przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy... Wszystko jest takie spokojne i przyjazne... Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegiesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów... zaglądasz przez okno... nikt cię nie zauważa... W domu tym jest jakaś klasa... Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych przez nie słów... Musiało to być coś nieprzyjemnego... a może dziecko do którego skierowane były te słowa po prostu ich nie zrozumiało?... W każdym bądź razie widzisz, jak jest ono coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... ściska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje... Dziecko to nagle zatrzymuje się zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości... A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają... zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą...

Nikt nie widział cię zagląającego przez okno... Pochylasz się i skradasz się z powrotem w stronę samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł: bez złości mamy więcej radości. Zapamiętam to sobie. Wsiadasz w myślach do samolotu... lecisz z powrotem na ziemię... staje się ona coraz większa i piękniejsza... Jesteś znowu tutaj... Po cichu wypowiedzasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości...”

Po zakończeniu tej niezwyklej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w jej trakcie.

Ćwiczenie nr 3E „Dziecko w studni”

Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba stoi pośrodku. Nagle upada na ziemię i skarży się: „Wpadłam do studni.” Pozostali uczestnicy pytają chórem: „Kto ma cię uratować?” Osoba w studni odpowiada na przykład:

- „Ten kto potrafi najgłośniej krzyknąć”; albo
- „Ten kto najszybciej biegnie”; itd.

Kiedy podawane są określone sposoby zachowania, dzieci siedzące w kole próbują zademonstrować je możliwie jak najbardziej przekonująco. Osoba w studni – decyduje sama przy pomocy grupy – kto najlepiej spełnia wymienione kryterium. Wybrany uczestnik wyciąga dziecko ze studni, tj. podaje mu rękę i pomaga wstać, Potem zostaje pośrodku koła i sam „wpada” do studni.

Prowadzący powinien zwracać baczną uwagę na to, by zawsze ktoś inny mógł ratować dziecko, znajdujące się w studni.

Ćwiczenie nr 3F „Jesteśmy wspólnotą”

Dzieci próbują połączyć wszystkie swoje imiona na wzór krzyżówki. Imieniem wyjściowym jest za każdym razem to, które chcemy szczególnie podkreślić. Na przykład dlatego, że jego właściciel jest nowy w grupie, a my chcemy mu pokazać, że jest członkiem wspólnoty.

```
F
K A R O L
D
E L Ź B I E T A
R       O
Y       M
K A M I L E
      K U B A
```

Ćwiczenie nr 3G „Długie i piękne życie”

Dzieci siedzą w kole. Kto właśnie jest w kolejności do pozbycia się nagromadzonej złości, wybiera sobie dziecko na które się złości. Swoją wypowiedź zaczyna od słów: CHCIAŁBYM, ŻEBYŚ MIAŁ DŁUGIE I PIĘKNE ŻYCIE.

Następnie mówi co je drażni w danym dziecku, np.: „Denerwuje mnie gdy potrącasz mnie na podwórku szkolnym.”

W końcowym etapie gry przeprowadzamy z dziećmi rozmowę. Czy było mi łatwo wyrazić złość? Jak czułem się gdy ktoś wyrażał złość skierowaną w moją stronę? Czy w naszej grupie łatwo jest wyrazić złość?

Konspekt nr 4

L.p	Rodzaj ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia	Pomoce
1	2	3	4	5
1	Malowanie uczuć.	Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie.	„Malowanie uczuć.” – ćwiczenie nr 4A.	Mazaki lub farby plakatowe, karton.
2	Zabawa ruchowa.	Rozpoznawanie przyczyn agresji.	„Dziura w murze.” – ćwiczenie 4B.	-
3	Pisanie listów gończych.	Poznananie siebie samego i innych.	„Listy gończe.” – ćwiczenie nr 4C.	Kartki z imionami dzieci.
4	Odcinanie nici symbolizującej cierpliwość.	Opanowywanie agresji.	„Nić cierpliwości.” – ćwiczenie nr 4D.	Wetna.
5	Wypisywanie dobrych i złych cech.	Budowanie silnej osobowości.	„Dwie strony medalu.” – ćwiczenie nr 4E.	Kartka papieru, długopis.
6	Zabawa ruchowa.	Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.	„Wyczarujmy przyjaźń.” – ćwiczenie nr 4F.	Czarodziejska różdżka.
7	Opowiadanie bajki.	Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.	„O dziecku, które pokonało złość.” – ćwiczenie nr 4G.	Przygotowane przez prowadzącego opowiadanie.

Zestaw ćwiczeń nr 4

Ćwiczenie 4A „Malowanie uczuć”

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebny będzie papier, a także mazaki lub farby plakatowe. Dzieci malują uczucia, które je ogarniają, gdy tracą one panowanie nad sobą: wściekłość, opanowanie, strach, bezradność – w zależności od osobowości, sytuacji i nastroju. Kto chce wyjaśnia następnie swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej; odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby powinno być tutaj bardzo wyraźne.

W drugiej rundzie można wypróbować, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny – poprzez zamalowanie, dodanie innych kształtów itp. Trzeba spróbować np. z „agresji” zrobić „przyjaźń”. Zwracamy uwagę na to, czy malowanie agresji sprawia poszczególnych dzieciom trudność? Jak trudno lub jak łatwo jest z „wściekłości” zrobić „spokój”.

Ćwiczenie nr 4B „Dziura w murze”

Dzielimy wszystkich uczestników na małe podgrupy, liczące po około pięć osób. Troje lub czworo z nich tworzy „mur”. piąte dziecko próbuje przedostać się przez przeszkodę.

Kiedy mu się to udało albo po upływie ustalonego wcześniej czasu, następuje zamiana ról, tak, aby każde dziecko, które ma na to ochotę, miało choć raz możliwość zaatakowania muru.

Jak często atak ten zakończy się sukcesem? Co było szczególnie pomocne przy pokonywaniu muru? Czy są takie dzieci które, nawet nie próbują przedostać się na drugą stronę „muru”? Jak czujemy się jako „mur”, a jak kiedy z wysiłkiem wybijamy w nim dziurę?

Ćwiczenie nr 4C „Listy gończe”

Imiona dzieci zapisywane są na pojedynczych kartkach. Każde z nich losuje taką jedną kartkę - jeżeli widnieje na niej jego własne imię, trzeba ją natychmiast zmienić. Teraz uczestnicy dobierają się dwójkami lub trójkami i układają dla wylosowanych osób listy gończe, możliwie jak najbardziej błyskotliwe i wymowne, np.

„Tygryżyna – specjalistka od biżuterii” – tak mógłby brzmieć list dla Grażyny, która lubi koty i chętnie nosi łańcuszki, czy pierścionki.

„Gotowe listy gończe” wywieszane są na gazetce ściiennej. Grupa próbuje teraz wspólnie odgadnąć personalia osób, które są poszukiwane. Czy dzieci rozpoznały się same w listach je opisujących? Jak czują się czytając je?

Ćwiczenie nr 4D „Nić cierpliwości”

Aby dzieci mogły nauczyć się rozpoznawać, kiedy zapas cierpliwości u drugiej osoby jest na wyczerpaniu, przymocowujemy do ściany zwisającą „nić cierpliwości”, np. zwykłą wełnę. Kiedy wzrasta napięcie w grupie można odrywać lub odcinać od niej kawałek po kawałku.

Pozostali widzą na pierwszy rzut oka: Uwaga, tutaj zaraz skończy się czyjaś cierpliwość, a więc ostrożnie, nie wolno drażnić tej osoby.

Ćwiczenie 4E „Dwie strony medalu”

Każdy człowiek ma dobre i złe cechy, zachowuje się prawidłowo i nieodpowiednio. Aby znieść te przeciwieństwa i być może je zmienić, trzeba je najpierw poznać. Każde dziecko bierze kartkę papieru i długopis, a potem odpowiada sobie na następujące pytania:

- To potrafię szczególnie dobrze – to są moje dobre cechy:
- Tego nie potrafię zbyt dobrze – to są moje złe cechy:

Po zakończeniu opisy te są porównywane. Dzieci stwierdzają z pewnością, iż każde z nich ma coś, co mu się podoba i coś, czego w sobie nie lubi. Czy chciałoby takie pozostać? Czy chciałoby coś w sobie zmienić? Czy dzieci mogą sobie nawzajem pomóc?

Ćwiczenie 4F „Wyczarujmy przyjaźń”

Każde dziecko może tak „zaczarować” trzech innych uczestników, by byli oni w przyszłości mili, uprzejmi i przyjaźni w stosunku do niego. Czarodziejską różdżką dotyka ona po kolei te trzy osoby po barkach i wypowiada magiczne zaklęcie, np.

„Michale, zaczaruję cię w chłopca, który nie popycha mnie wciąż, kiedy obok niego przechodzę”.

Dotykając różdżką dzieci muszą w milczeniu pozwolić się „zaczarować”, a także zastanowić się nad czarodziejskim zaklęciem. Niezwykle odciążające jest to, że nie trzeba tutaj odpowiadać na krytykę, a także że nikt nikogo nie zmusza do natychmiastowych zmian w zachowaniu.

W końcowej części ćwiczenia, dzieci winny się zastanowić, co czują w trakcie tej zabawy? Co czują ci, którzy czarują i ci, którzy zostali zaczarowani.

Ćwiczenie 4G „O dziecku, które pokonało złość”

Prowadzący zaczyna opowiadać bajkę o „dziecku, które pokonało złość”. Może być ona wymyśloną historyjką lub też odwoływać się do autentycznych wydarzeń w grupie, które zostały wplecione w fantastyczny świat baśni.

Po pierwszych trzech, czterech zdaniach dzieci po kolei kontynuują opowiadanie. Ich zadanie polega na tym, by wspólnie dojść do takiego zakończenia, w którym złość zostanie pokonana.

W trakcie końcowej rozmowy trzeba wyjaśnić, czy się to rzeczywiście udało bądź w których miejscach wątek się urwał.

Konspekt nr 5

L.p	Rodzaj ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia	Pomoce
1	2	3	4	5
1	Malowanie złością dziecka osoby.	Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie.	„Zatruwacz nerwów.” – ćwiczenie nr 5A.	Kredki, kartka papieru.
2	Nadmuchiwanie balonu i wypuszczanie z niego powietrza symbolizującego złość.	Rozpoznawanie przyczyn agresji.	„Pękać ze złości.” – ćwiczenie nr 5B.	Balon.
3	Rozmowa – odnajdowanie różnic i podobieństw.	Rozumienie siebie i innych.	„Trojaczki.” – ćwiczenie nr 5C.	-
4	Założenie książki z wypróbowanymi sposobami przeciwko złości.	Przezwyciężanie agresji.	„Moja książka przeciwko agresji.” – ćwiczenie nr 5D.	Zeszyt, kredki.
5	Zabawa ruchowa.	Budowanie silnej osobowości.	„Uliczka przyjaźni.” – ćwiczenie nr 5E.	-
6	Eksperyment – zapisywanie pozytywnych cech drugiej osoby.	Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.	„Potajemna przyjaźń.” – ćwiczenie nr 5F.	Kartka papieru, długopis.
7	Układanie listy rzeczy, które dziecko wzięłoby na szalupę ratunkową.	Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.	„Rozbitkowie.” – ćwiczenie nr 5G.	Kartka papieru, długopis.

Zestaw ćwiczeń nr 5

Ćwiczenia nr 5A „Zatruwacz nerwów”

Dzieci zamykają oczy i myślą o osobach, które zezłościły je w ostatnim czasie. Następnie otwierają oczy i malują tę osobę. Potem spoglądają na gotowy rysunek i uświadamiają sobie jak, jak źli byli na tą osobę. Pozwalają wybuchnąć złości jeszcze raz. Następnie wybierają najbardziej wstrętny kolor i wykrzywiają nim twarz namalowanej osoby.

W końcowej części ćwiczenia rozmawiamy z dziećmi o poszczególnych obrazkach. Jak czują się teraz? Jak zwykle wyrażam swoją złość?

Ćwiczenia nr 5B „Pękać ze złości”

Każde dziecko otrzymuje balon, który musi nadmuchać. Następnie wyobraża sobie jakąś sytuację, w której mógłby „pękać ze złości”.

Wszyscy po kolei próbują teraz znaleźć dla kogoś innego taką przyczynę złości. Jeżeli komuś udało się zgadnąć, dane dziecko musi spowodować, by jego balon pękł z wielkim hukiem. Zabawa kończy się w tym momencie, gdy każdy „wypuścił już powietrze” - zarówno ze swojego balonu, jak i ze swojego rozzłoszczonego ciała.

Aby nikt nie mógł oszukiwać, godne polecenia jest zapisanie na jej początku poszczególnych przyczyn wybuchów złości.

Ćwiczenie nr 5C „Trojaczki”

Dzieci tworzą trzyosobowe zespoły. Każdy z zespołów pracuje nad następującymi zadaniami.

Podajcie:

- trzy rzeczy, których wszyscy z waszej trójki nie lubią;
- trzy rzeczy, które wszyscy z waszej trójki lubią;
- jakąś rzecz, której nie lubi tylko jedno z was;
- jakąś rzecz, którą lubi tylko jedno z was.

Wyniki pracy w grupach omawiane są następnie na forum grupy. Jak trudno albo jak łatwo było odnaleźć różnice i podobieństwa? Czy uczestnicy zabawy dowiedzieli się o sobie czegoś nowego?

Ćwiczenie nr 5D „Moja książka przeciwko agresji”

Dzieci zakładają książkę z wypróbowanymi sposobami przeciwko złości. W książce tej nadaje m. In. Poprzez samodzielnie namalowane obrazki, własne lub obce teksty wyraz temu, co wprawia je w stan rozzłoszczenia, jakie jeszcze inne uczucia przy tym rejestruje, a także co robi lub zamierza zrobić, aby atakami złości nie wyrządzić nikomu krzywdy.

Pierwsza strona jest zarezerwowana na przedstawienie przez dziecko tego, co uważa za pozytywne w sobie i w swoim otoczeniu. Z kolei. Na ostatniej stronie pozostałe dzieci z grupy piszą, co widzą w nim pozytywnego oraz godnego uwagi i pochwały.

Książki te mogą być wykorzystywane jako „podpora pamięci” i powinny być od czasu do czasu uzupełniane albo zmieniane.

Ćwiczenie nr 5E „Uliczka przyjaźni”

Uczestnicy tworzą dwa, stojące naprzeciwko siebie rzędy. Od jednego końca tak powstałej uliczki biegną przez nią po kolei wszystkie dzieci i ustawiają się ponownie na początku. Do osoby przechodzącej pomiędzy rzędami, wszyscy się uśmiechają i przyjaźnie ją dotykają. Kiedy ktoś zatrzyma się przed jakimś dzieckiem, na przykład przed tym, z którym właśnie się pokłócił, musi spojrzeć mu w oczy i powiedzieć coś naprawdę przyjemnego, np.

- Jestem twoim przyjacielem;
- Czy chciałbyś pobawić się ze mną na przerwie?

Jeżeli komuś brakuje odpowiednich słów, może po prostu podać rękę stojącemu przed nim koledze.

Jak czują się dzieci w tych odmiennych rolach? Czy trudno jest powiedzieć komuś niespodziewanie coś miłego?

Ćwiczenie nr 5F „Potajemna przyjaźń”

Każde dziecko wybiera sobie na określony czas osobę, z którą często się kłóci, na potajemną przyjaciółkę lub przyjaciela. W tym okresie zwraca ono szczególną uwagę na pozytywne zachowanie tej osoby. Do „potajemnej przyjaźni” należy również dyskretne wspieranie przyjaciela słowami i czynami.

Po upływie ustalonego wcześniej czasu przeprowadzamy na forum grupy rozmowę na temat doświadczeń, zdobytych w trakcie tego szczególnego eksperymentu. Jakie doświadczenia zdobyły dzieci? Czy z tych „potajemnych przyjaźni” zrodziły się może jakieś prawdziwe?

Ćwiczenie nr 5G „Rozbitkowie”

Po katastrofie statku grupa ma szansę dopłynąć do pobliskiej wyspy na szalupie ratunkowej, o ile łódź nie będzie przeciążona. Poza ubraniami, które każde dziecko ma na sobie, można zabrać w sumie dziesięć przedmiotów, w przeciwnym razie łódka również zatonie.

Najpierw każdy „rozbitek” robi swoje zestawienie. Potem grupa dzieli się na małe zespoły, liczące po trzy do pięciu osób, które muszą ułożyć wspólną listę dziesięciu przedmiotów, wybranych z list poszczególnych członków. Kiedy lista jest już gotowa,

podgrupa wysłała jedną osobę do rady rozbitków, aby przedstawić swoją propozycję i podjąć ostateczną decyzję.

Rada zebrała się w tym celu „publicznie”: należące do niej dzieci siadają pośrodku pomieszczenia i naradzają się na głos. Wszyscy pozostali tworzą otaczające ich koło i obserwują przebieg obrad.

Jak doszło do ułożenia ostatecznej listy? Jak przebiegały narady w podgrupach, a jak na forum rady rozbitków? Czy każde dziecko czuło się dobrze reprezentowane? Czy każdy uczestnik może zaakceptować podjętą decyzję, nawet jeśli na początku chciał zabrać ze sobą zupełnie coś innego?

Zaproponowane ćwiczenia pochodzą z książek:

Klaus W. Vopel: „Gry i zabawy interakcyjne.” [5A]

Rosmarie Portmann: „Gry i zabawy przeciwko agresji.” [5B – 5G]