

Agresja wśród dzieci

W ostatnich latach w Polsce obserwuje się znaczny wzrost agresji wśród dzieci i młodzieży. Media niemalże codziennie informują o coraz brutalniejszych aktach przemocy, agresji z udziałem coraz to młodszych dzieci. Małoletni maltretują słabszych, dokonują rozbojów, zabójstw. O problemie szeroko dyskutuje się w środowiskach masowego przekazu, konferencjach, zjazdach. Automatycznie, więc „wzrok” nasz pada na przedszkole - według myśli: zapobieganie początkom! Z doświadczenia wiem, że coraz częściej spotykamy się z agresją wśród dzieci przedszkolnych. Przyjmuje ona różne formy: fizyczną: bicie, kopanie, plucie słowną: wyzywanie, ośmieszanie.

Chciałabym państwu zaproponować kilka zabaw przeciwko agresji, które z powodzeniem można przeprowadzić w domu. Zaproponować kilka sposobów pozbywania się i odreagowywania złości. Rodzice swobodnie bez szczególnego nakładu czasowego mogą bawić się w chwilach wolnych ze swoim dzieckiem w domu, a jednocześnie kształtować jego charakter, zachowania społecznie pożądane.

W zabawach przeciwko agresji główny nacisk położony jest na konkretne działania dzieci zmierzające do wyeliminowania zachowań społecznie nie akceptowanych we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego.

Sposoby pozbywania się, odreagowywania złości:

- Skrzynia złości lub pudełko z gazetami, które można gnieść do woli
- Malowanie jaskrawymi farbami na dużych arkuszach papieru
- Ludziki złości- skarpetka z namalowaną twarzą, do której można włożyć rękę i powiedzieć jej o swoim zdenerwowaniu
- Uderzenie we wszystkie garnki i patelnie w kącie złości
- Spłukiwanie złości wraz z wodą w toalecie
- Wczołganie się do namiotu złości i leżenie na poduszkach

- Ustawienie obok siebie tabliczki nastroju- rysunek czarnej i czerwonej błyskawicy lub inny
- Przypięcie do ubrania szczerzącego zęby psa, który ma sygnalizować „Uwaga, będę gryzł”
- Woreczek złości, w którym zamykamy złość

Zabawy przeciwko agresji

I Malowanie uczuć

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebny będzie papier, a także mazaki lub farby plakatowe. Dziecko maluje uczucia, które je ogarniają, gdy traci panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność- w zależności od osobowości, sytuacji i nastroju. W drugiej rundzie można wypróbować, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny- poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów. Trzeba spróbować np. z „agresji” zrobić „przyjaźń”, ze „strachu” -„pewność siebie” itd. Zwracamy uwagę czy malowanie uczuć sprawia dziecku trudność, czy też raczej przychodzi z łatwością? Jak trudno jest zrobić z „wściekłości”- „spokój”.

II Wściekły jak dzikie zwierzę

Dziecko otrzymuje zadanie: „Wyobraź sobie, że jesteś zwierzęciem. Jakie zwierzę wybrałbyś? Przeobraż się w nie. Jesteś spokojny, łagodny i nie myślisz o niczym złym. Aż tu nagle pojawia się jakieś inne zwierzę, z którym kiedyś bardzo się pokłóciłeś i na które jeszcze jesteś zły. Co się teraz stanie? Co zrobisz? Co robi to drugie zwierzę?”

Dziecko maluje lub opisuje dalszy przebieg tej opowieści. Można również odegrać krótką scenkę. Po czym należy porozmawiać z dzieckiem o tym, jak szybko z przypadkowego spotkania wywiązuje się nowa kłótnia, jeżeli w starej nie doszło do pogodzenia i porozumienia się.

III Kartki złości

W wybranym miejscu w pokoju wieszamy „kartki złości”. Są one do dyspozycji zawsze wtedy, gdy dziecko czuje się urażone, jest zdenerwowane i kiedy nie potrafi lub nie chce bezpośrednio mówić o swoich uczuciach – w takich przypadkach stanowią one pierwszą pomoc do odreagowania się. „Kartki złości” przygotowywane są wspólnie z dzieckiem. Można im nadać szczególną formę, na przykład brzegi wyciąć w zygzakowate linie, pomalować na różne kolory, na przykład na czerwony – jesteśmy „czerwoni” ze złości. Zdenerwowane dziecko bierze jedną z nich, rysuje twarz z symbolem swojego stanu emocjonalnego. Patem zgniata tę kartkę i „wyrzuca” swoją złość do specjalnego „kosza złości”. Przy pomocy „kartek złości” odreagowywana jest jedynie pierwsza złość. Związane z nią problemy nie znikają, ale ich rozwiązywanie zwykle dopiero wtedy staje się możliwe.

IV Papierowa wojna

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebne będą stare gazety. Do tej zabawy można zaprosić dzieci sąsiadów. Grupka dzieci dzieli się na dwie jednakowej wielkości podgrupy, z których każda zaznacza sobie takie samo „pole walki”. Na hasło: np. gwizdek prowadzącego wszystkie dzieci zaczynają formować z papieru kule i obrzucać się nimi nawzajem. Tej grupie, która po zakończeniu starcia będzie miała mniej papierowych kul na swoim polu, może zostać przyznany tytuł zwycięzcy. Równie atrakcyjna dla dzieci jest zabawa, w której wszyscy walczą przeciwko wszystkim. Po upływie ustalonego wcześniej czasu kończy się papierowa wojna. Wtedy można wspólnie uformować ze wszystkich papierowych kulek wielką „piłkę pokoju”. Papierowa wojna może zostać przeprowadzona w kilku wariantach:

- dzieci mogą rzucać kulki jedynie na siedząco lub kucając,
- do rzucania muszą wykorzystać zamiast rąk stopy,
- muszą rzuca lewą dłonią- a leworęczne dzieci prawą.

Pomocne w redukowaniu złości są zabawy relaksacyjne. Oto, kilka z nich:

V Bocian i szpak

Bociana drapał szpak, a potem była zmiana i szpak drapał bociana. Co wynika z tej zmiany? Kto był bardziej podrapany?- dzieci bawi się z rodzicem lub rówieśnikiem. Jedno z nich leży na brzuchu, drugie klęczy obok i lekko drapie je po jednej łopatce, mocniej drapie po drugiej. Dziecko drapane ma pokazać lub nazwać tę stronę, po której silniej odczuwało drapanie. A było też i tak: bociana dziobał szpak, a potem była zmiana i szpak dziobał bociana. Potem były jeszcze trzy zmiany. Ile razy szpak był dziobany?- lekko stuka w plecy dziecka, stuka w plecy w innym miejscu, stuka w plecy w trzech dowolnych miejscach. Zmiana ról.

VI Idzie kominiarz

Idzie kominiarz po drabinie fiku - miku już w kominie- dziecko zwrócone do siebie twarzą. Jedno z nich kroczy palcami po rękę kolegi, od dłoni do barku, szybkim ruchem chowa rękę pod jego pachę. Zmiana ról.

VII Rzeczka

Płynie, wije się rzeczka jak błyszcząca wstążeczka. Tu się srebrzy, tam ginie, a tam znowu wypłynie- dziecko bawi się z rodzicem zwrócone jest do niego plecami. Rodzic rysuje na plecach dziecka linie falistą, delikatnie drapie je po plecach, wsuwa palce za kołnierz. Przenosi dłonie pod pachę dziecka i szybko je wyjmują. Można zamienić się rolami.

VIII List do babci

Kochana babciu. KROPKA. Piszę Ci, że mamy w domu kotka. KROPKA. Kotek chodzi, kotek skacze, kotek drapie, kotek chrapie. Składamy list, naklejamy znaczek i zanosimy na pocztę- dziecko bawi się z rodzicem lub z rodzeństwem- dobierają się parami jedno z nich odwrócone jest plecami do drugiego uczestnika zabawy.. Dziecko zwrócone twarzą do pleców rodzica czy brata masuje jego plecy- „wygładza papier listowy”. Pisze palcami na plecach dziecka, z wyczuciem naciska plecy w jednym miejscu. Ponownie pisze, znów stawia kropkę. Kroczy palcami, „skacze”, opierając dłoń na przegubie i na palcach. Delikatnie drapie rodzica po plecach, opiera

na nim głowę i udaje chrapanie. Krzyżuje ręce , dotyka jego czoła wewnętrzną stroną dłoni. Biorą się za ręce i spacerują. Zmiana ról.