

Wskazówki do pracy z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne

Pozytywne wzmocnienie sposobów reagowania dziecka na trudności:

- systematyczne pochwały za najdrobniejsze pozytywy;
- nagroda w postaci umożliwienia dziecku zabawy ulubionymi zabawkami;
- „Zrób miejsce – nadchodzę” – dzieci chodzą po sali powtarzając te słowa, przechodząc od szeptu do krzyku;
- noszenie koszulki – „Jestem grzeczny”.

Odreagowanie negatywnych emocji, sytuacji trudnych w sposób przyzwolony społecznie:

- tworzenie „kącika ciszy”, „kącika złości” – uderzanie we wszystkie garnki i patelnie;
- rozdzieranie kartki, gniecie kartki;
- walka figurami złości;
- „Wykrzycz swoją złość”;
- „Narysuj swoją złość – zrób z niej radość”;
- dziurawienie kartki ołówkiem;
- techniki oddechowe: zabawa „wypuszczona para” – dmuchanie piórka, aby jak najdłużej utrzymało się na powietrzu;
- woreczek złości, w którym zamykamy złość;
- przebiegamy się wzdłuż ogrodzenia.

Pozytywne wykorzystywanie energii i aktywności ruchowej dziecka:

- dawanie dziecku dodatkowych zadań, obowiązków (dyżury, pomaganie nauczycielowi);
- zabawy integracyjne.

Pozytywny wzorzec zachowania nauczyciela.

- spokojne podejście do dziecka w sytuacji agresji np. „uspokój się”;
- rozmowy uczące konstruktywnych zachowań.

Obniżenie poziomu agresji:

- ćwiczenia i zabawy przeciwko agresji wg R. Portman (zamieszczone poniżej);
- zabawy uspokajające.

Eliminacja agresji:

- ZŁOŚĆ – darcie gazet, ugniatanie kulek, dmuchanie;
- KRZYK – czytanie bajek terapeutycznych;
- PŁACZ – rozmowa z dzieckiem, zainteresowanie dziecka czymś innym, kołysanie na kolanach, przytulanie;
- BICIE – opowiadanie bajek terapeutycznych, ćwiczenia wyciszające, masaże, muzyka uspokajająca.

Wskazówki dla rodziców:

- zachęcanie do udziału we wspólnych pracach rodziców z dziećmi;
- reagowanie w sposób spokojny na zachowania agresywne dziecka;
- systematyczna współpraca z nauczycielem;
- otwarta postawa dorosłego wobec dziecka.

Przykłady ćwiczeń i zabaw wg Rosemarie Portman

„Podróż do Krainy Wściekłości”

Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – wszystkie dzieci je powtarzają, mogą wymyślać też własne.

„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosi i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”

Fantazja w czasie podróżowania nie ma granic. Można się przemieszczać innym środkiem lokomocji. W każdym jednak przypadku podróż powinna się zakończyć w Krainie Spokoju.

Jak czują się dzieci w trakcie podróży? Jak czują się po jej zakończeniu?

„Bez złości mamy więcej radości”

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

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie 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... biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno...nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuci wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku.

Nikt nie widział cię zagląającego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, 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.

Zabawy i ćwiczenia pomagające rozładować agresję

Start rakiety

Nauczycielka wydaje polecenia, które dzieci wykonują najpierw cicho i powoli, potem coraz głośniej i szybciej, np. stukanie palcami o dywan, klaskanie, tupanie nogami, naśladowanie brzęczenia owadów. Siła każdego ćwiczenia narasta, na koniec wykonywania poszczególnych czynności dzieci wstają gwałtownie lub wyskakują w górę podnosząc ręce oraz wydają okrzyk RAKIETA WYSTARTOWAŁA. Następnie powoli kucają, ich ruchy stają się spokojniejsze, naśladowują bardzo cichutkie brzęczenie owadów, aż ucichnie. Nauczyciel oświadcza wówczas spokojnym tonem RAKIETA ZNIKŁA ZA CHMURAMI.

Czarownica

Dzieci biegają po sali, jedno z nich jest czarownicą, która ma za zadanie gonić i dotykać pozostałych uczestników zabawy. Dotknięte dziecko stoi nieruchomo, trzyma się za dotknięte miejsce i bardzo głośno krzyczy, aż inny kolega go nie uratuje dotykając w miejsce, za które się trzyma. Zabawa rozładowuje napięcie i uczy dzieci krzyku w trudnej sytuacji (na

zawołanie).

Papierowe kule

Dzieci otrzymują gazety, z których formują kule, następnie rzucają nimi do wyznaczonego celu (kosz, drzewo lub plac zabaw itp.). Zabawa pokazuje, iż złe emocje nie muszą znaleźć ujścia w kontakcie z kolegą, lecz można je skierować na zupełnie inny, neutralny cel.

Dzielenie się złością

Dzieci, które łatwo wchodzą ze sobą w konflikty, malują wspólnie obrazek złości. W tym celu siadają przy stole naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi leży kartka papieru. W milczeniu zmieniają się, rysuje raz jedno dziecko, raz drugie (linia po linii, kreska po kresce). Próbuje przy tym wyrazić wszystkie te uczucia, które żywią do siebie nawzajem. Na koniec partnerzy mogą opowiedzieć, co czuli i przeżywali w trakcie malowania z kolegą. Nauczyciel czuwa nad właściwą atmosferą podczas wyrażania odczuć przez dzieci.

Muzyka relaksacyjna

Muzyka bardzo mocno działa na naszą sferę emocjonalną, może nas pobudzać lub wyciszać. Specjalne ścieżki dźwiękowe wyciszają dzieci i rozładowują napięcie. Warto zaproponować dzieciom, aby wygodnie położyły się na rozłożonych kocach, lub matach, przymknęły oczy i wyobrażały sobie przyjemne rzecz. Później mogą opowiedzieć, o czym myślały.

Wariant drugi- nauczyciel opowiada przyjemne historie np. „Jest upalny letni dzień, jesteś na plaży nad morzem, zamykasz oczy i słuchasz szumu fal, wstajesz i wchodzisz do wody, skaczesz przez małe fale, jest gorąco i bardzo przyjemnie...”

Worek rozładowujący agresję

Warto w sali umieścić worek lub poduszkę, dziecko które czuje złość lub agresję może ją wyładować w bezpieczny sposób boksując worek lub poduszkę.

Malowanie uczuć

Dzieci malują uczucia, które je ogarniają gdy tracą one panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność- w zależności od osobowości, sytuacji i nastroju. Kto chce wyjaśnić następnie swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej, odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby powinno być tutaj bardzo wyraźne. W drugiej rundzie przedstawiamy, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny- poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp. Trzeba spróbować np. z agresji zrobić przyjaźń, ze strachu pewność siebie. Zwracamy uwagę na to czy malowanie swoich uczuć sprawia poszczególnym dzieciom trudność. Podsumowanie zabawy wnioskiem: Jak łatwo lub trudno jest ze złości zrobić spokój?

„Jestem dumny”

Często przypominamy sobie nieprzyjemne doświadczenia. Każde dziecko jednak z pewnością, nauczyło się lub zrobiło w ostatnim czasie coś pozytywnego, z czego może być dumne.

Dzieci siedzą w kole i uzupełniają po kolei początek zdania: „Jestem dumny z tego, że...”. Na przykład:

- Jestem dumny z tego, że odważyłem się przejść obok wielkiego, groźnie wyglądającego psa.
- Jestem dumny z tego, że nie uderzyłem (kogoś), kiedy mnie zdenerwował.
- Jestem dumny z tego, że nauczyłem się jeździć na rowerze.

Nie zmuszamy żadnego z dzieci do zabrania głosu. Ale być może również prowadzący zastanowi się i opowie, z czego jest dumny.

Czy trudno jest przypominać sobie coś pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy? Co mogłyby same również kiedyś wypróbować?

Kiedy jestem wściekły

Grupa dzieci siedzi w kole, wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe, np. nazywam się Karolina. Kiedy jestem wściekła robię tak: lewą ręką wykonuje ona taki ruch, jakby chciała uderzyć). Nazywam się Jakub. Kiedy jestem wściekły, robię tak: (uderza ściśniętymi w pięści dłońmi w obie skronie).

Dziura w murze

Dzielimy dzieci na małe grupki, po trzy, czworo dzieci. Tworzą one mały mur, piąte dziecko próbuje przedostać się przez

przeszkodę, tj. wybić dziurę w murze. Kiedy mu się to uda następuje zmiana ról.

Dziecko w studni

Dzieci siedzą w kole. Jedno dziecko stoi po środku. Nagle upada na ziemię i skarży się: Wpadłam do studni! Pozostałe dzieci pytają chórem: Kto ma cię uratować? Dziecko odpowiada np. – ten kto potrafi najgłośniej krzyknąć, albo – ten, kto potrafi najlepiej pocieszać innych, albo – ten, kto najszybciej biegnie.

Kiedy podawane są określone sposoby zachowania, dzieci siedzące w kole próbują je zademonstrować. Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na to, by zawsze ktoś inny mógł ratować dziecko znajdujące się w środku.

Gorące krzesło

Wszystkie dzieci siedzą w kole. Pośrodku stoi „gorące krzesło”. Zajmuje je dziecko, które w danym momencie potrzebuje najwięcej wsparcia i oznak sympatii. Po kolei przesuwa ono swoje „gorące krzesło”, stawiając je kolejno przed wszystkich uczestników, którzy mówią mu o czymś, co w nim lubią, cenią, np. jego doskonałe pomysły podczas zabawy, troskę o małą siostrę, elegancką fryzurę itp.

Każde dziecko powinno mieć możliwość zajęcia miejsca na „gorącym krześle”.

Ciekawe pomysły:

- skrzynia złości lub pudło z gazetami, które można do woli zgniatać;
- malowanie jaskrawymi kolorami na dużych arkuszach papieru;
- „Ludzik złości” – pacynka, do której można włożyć rękę i przez nią opowiedzieć o swojej złości;
- „Kącik złości” – gdzie można zaszaleć, np. na miękkich poduchach czy materacach.

Dekalog dla Rodziców

„Konwencja o prawach dziecka” przyjęta przez zgromadzenie Ogólne ONZ:

1. Nie upokarzaj dziecka, bo ono, tak jak ty, ma silne poczucie własnej godności.
2. Staraj się nie stosować takich metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś.
3. Pozwalaj dziecku dokonywać wyboru najczęściej jak możesz.
4. Jeśli zachowałeś się wobec dziecka niewłaściwie, przeproś je i wytłumacz się. Nie bój się utraty autorytetu – dziecko i tak wie, kiedy popełniasz błędy.
5. Nigdy nie mów źle o dziecku, szczególnie w obecności innych osób.
6. Nie mów „zrobisz to, bo tak chcę” – jeśli musisz czegoś zabronić, zawsze to uzasadnij.
7. Jeśli wydajesz polecenia dziecku, staraj się nie stać nad nim i mówić z góry swego autorytetu.
8. Nie musisz być za wszelką cenę konsekwentny, nie musisz być w zgodzie z innymi dorosłymi przeciw dziecku, jeżeli wiesz, że oni nie mieli racji.
9. Gdy nie wiesz, jak postąpić, pomyśl, jak ty poczułbyś się będąc dzieckiem.
10. Staraj się być czasem adwokatem własnego dziecka.

Chcesz być Rodzicem doskonałym – sprezentuj dziecku cztery bezcenne prezenty:

Zaufanie

Jeśli wierzysz w możliwości swojego dziecka, pomagasz mu uwierzyć w siebie. Często powtarzaj dziecku: „Wiem, że potrafisz”, a nigdy nie zwątpi, że może być inaczej. Za wiele lat, kiedy stanie przed trudnym wyzwaniem na pewno przypomni sobie twoje słowa.

Czas

To czas poświęcony dziecku, wyraża miłość i uczucie jakie żyjemy do niego.

Im więcej mu czasu poświęcimy tym bardziej zaowocuje to w przyszłości.

Czas poświęcony dziecku wykorzystaj na:

- słuchanie z uwagą, co chce ci powiedzieć,
- czytanie odpowiednio dobranej do jego poziomu i zainteresowań literatury,
- wspólne działania nawet, jeżeli są to czynności tak prozaiczne jak gotowanie czy naprawa zepsutego krzesła,
- przebywanie razem dające dziecku uczucie bliskości i przynależności.

Zrozumienie

Jeśli Twoje dziecko popełni błąd, wysłuchaj go cierpliwie zanim zaczniesz karać. Nikt nie jest doskonały, ani dzieci ani rodzice.

Entuzjazm

Bez względu na to, co razem robicie, sprzątajcie czy idziecie grać w piłkę, rób to z werwą i ochotą. Twój zapał i entuzjazm udzieli się dziecku. W późniejszych latach, gdy dziecko stanie przed trudnymi zadaniami i będzie musiało zmagać się z przeciwnościami w szkole, czy w życiu osobistym, z pewnością odnajdzie w sobie wystarczająco dużo energii by wszystkiemu podołać. Entuzjazm bywa zaraźliwy. Wykorzystajmy to i spowodujmy, że dziecko pod naszym wpływem, jak akumulator zmagazynuje energię z której będzie czerpało siły przez całe życie.

Materiał do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym opracowali koordynatorzy zespołów ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej z przedszkoli miejskich w Ostrołęce pod kierunkiem Krystyny Kwiatkowskiej pracownika Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ostrołęce w roku szkolnym 2012/2013:

1. *Przedszkole Miejskie Nr 1 – Agata Patyra*
2. *Przedszkole Miejskie Nr 5 – Marta Sobiech*
3. *Przedszkole Miejskie Nr 7 – Marzena Sady*
4. *Przedszkole Miejskie Nr 8 – Iwona Mróz*
5. *Przedszkole Miejskie Nr 9 – Iwona Laskowska*
6. *Przedszkole Miejskie Nr 10 – Małgorzata Kaszuba-Lipińska*
7. *Przedszkole Miejskie Nr 13 – Agata Berkowska*
8. *Przedszkole Miejskie Nr 15 – Anna Szyjka*
9. *Przedszkole Miejskie Nr 16 – Jolanta Trawińska*
10. *Przedszkole Miejskie Nr 17 – Barbara Kilijańska*
11. *Przedszkole Miejskie Nr 18 – Magdalena Zyśk*