

Danuta Umiastowska
(Uniwersytet Szczeciński)

Propozycje zajęć warsztatowych przeciwdziałających zachowaniom agresywnym

Wprowadzenie

Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych wymaga od osób prowadzących zajęcia z dziećmi, młodzieżą lub dorosłymi znajomości rozwiązywania różnych problemów. Posiadanie wiedzy o teoretycznych podstawach powstawania zachowań agresywnych jest pierwszym krokiem do umiejętnego reagowania.

W literaturze można znaleźć trzy podstawowe teorie dotyczące powstawania agresji:

- 1) teoria instynktów – agresja jest instynktem wrodzonym i człowiek z natury zachowuje się agresywnie i stosuje przemoc;
- 2) teoria frustracji – według niej przyczyną zachowań agresywnych jest przeżywana frustracja, będąca wynikiem niezaspokojenia potrzeb;
- 3) teoria społecznego uczenia się – ludzie uczą się zachowań agresywnych przez własne doświadczenie bądź przez naśladownictwo¹.

Agresja może przybierać zarówno formę słowną, jak i fizyczną. Przykłady agresji słownej to:

- atak na charakter osoby, np. „zachowujesz się jak dzikie zwierzę!”;
- atak na kompetencje, np. „ty ośle”, „ty lizusie”, „ty kujonie”;
- atak na pochodzenie, np. „jesteś wieśniakiem”, „zachowujesz się, jakbyś urodził się w chlewie”;
- atak na wygląd, np. „zawsze wyglądasz jak śmieciarz”, „wystrojona lalunia”;
- oszczercze porównanie, np. „z ciebie nigdy nic nie będzie!”, „wszystko, czego się dotkniesz, psujesz!”;
- niewerbalne symbole, np. robienie głupich min czy gestów symbolizujących wulgarne określenia;

¹ J. Ranschburg, *Lęk, gniew, agresja*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.

- straszenie, np. postaciami z literatury, z filmu;
- dokuczanie, uszczypliwość i kpiny, np. „wyglądasz jak małpa”, „maminsynek”, „biegnij do tatusia na skargę”;
- ubliżanie, przeklinanie, np. „twoja matka jest głupia”, wulgarne określenia;
- wyśmiewanie, grożenie, np. „zobaczcie, jak ona się dzisiaj ubrała!”, „jak jutro przyjdiesz do szkoły, to oberwiesz!”;
- wyzywanie, np. „ty okularniku”, „ty brudasie”.

Natomiast w przypadku agresji fizycznej można mówić o:

- agresji instrumentalnej, gdy agresor chce zdobyć lub osiągnąć jakiś cel
- agresji emocjonalnej, gdy ofiara przeżywa lęk lub złość².

Przykładami agresji fizycznej mogą być takie zachowania, jak:

- bójki pomiędzy uczniami;
- uderzanie, kopanie, szturchanie, podkładanie nóg, szarpanie;
- potrząsanie, duszenie, siadanie na przeciwniku;
- uderzenie w twarz, dawanie klapsa;
- ataki na nauczycieli - rzucanie przedmiotami, zakładanie kosza na głowę;
- napastowanie seksualne;
- pchnięcia nożem i innymi ostrymi przedmiotami;
- dotykanie gorącym narzędziem, przypalanie zapalką lub papierosem;
- karmienie lub pojenie na siłę;
- zamykanie w ciemnych czy ciasnych pomieszczeniach, np. w szafie, w piwnicy;
- nakładanie różnych części garderoby w celu ośmieszenia osoby atakowanej, itp.

Przyczyn zachowań agresywnych, które z czasem mogą przeradzać się w przemoc, upatrujemy w różnych zjawiskach, do których zaliczamy:

- agresję i przemoc w rodzinie, zarówno między dziećmi, jak i rodzicami i dziećmi;
- niewłaściwie realizowane role matki i ojca;
- negatywny lub chłodny stosunek emocjonalny rodziców do dzieci we wczesnym dzieciństwie;
- brak określonych norm postępowania wobec rodziców i rodzeństwa, wzajemne lekceważenie i obrażanie się;
- mało rozwiniętą samokontrolę zachowań;
- używanie alkoholu i narkotyków przez rodziców, a często i przez dzieci, obserwację domowych libacji;

² Ibidem.

- pokazywanie przemocy w telewizji, filmach, grach komputerowych;
- posługiwanie się wulgarnym językiem na co dzień, aprobowanie wulgaryzmów w prasie, radiu, telewizji czy literaturze;
- frustrację wynikającą z braku dobrych kontaktów z dorosłymi;
- niskie poczucie własnej wartości połączone z dużą ilością negatywnych komunikatów od dorosłych i rówieśników;
- nieprzestrzeganie reguł życia szkolnego, częsty brak reakcji nauczycieli (postawa „lepiej się nie wtrącać”);
- nieumiejętność reagowania na konflikty i ich rozwiązywania;
- frustrację spowodowaną brakiem perspektyw życiowych, brakiem pomysłu na spędzanie czasu wolnego itp.

Bezpieczeństwo w kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, nauczycielami czy innymi osobami dorosłymi sprawia, że maleje liczba napięć i konfliktów. Dziecko otoczone miłością i zainteresowaniem ma znacznie mniej powodów do agresji i wrogości. Ucieka się do niej wtedy, gdy się boi, jest osamotnione, pełne rozterek lub gdy ma silną potrzebę akceptacji bądź zwrócenia na siebie uwagi.

Najlepszym sposobem przygotowania się do radzenia sobie ze zjawiskami agresji i przemocy mogą być warsztaty przeznaczone dla dzieci w różnym wieku, nauczycieli pracujących na różnych szczeblach edukacji w placówkach oświatowych, a także dla rodziców. Mówiąc o placówkach oświatowych, mamy na myśli szkoły, zakłady opiekuńczo-wychowawcze, świetlice środowiskowe, zakłady poprawcze, pogotowia opiekuńcze itp. Natomiast w pracy z dziećmi i młodzieżą można wykorzystać scenariusze lekcji wychowawczych oraz lekcji wychowania fizycznego, podczas których będziemy uczyć, jak postępować w sytuacjach związanych z zachowaniami agresywnymi lub jak za pomocą ruchu rozładowywać zachowania agresywne.

Celem niniejszych rozważań jest przedstawienie propozycji różnych zajęć, przeznaczonych dla nauczycieli i uczniów, mających na celu ułatwienie przeciwdziałania zachowaniom agresywnym. Poniższe scenariusze warsztatów i lekcji zostały przygotowane z myślą o osobach pracujących z dziećmi i młodzieżą, które sprawiają kłopoty wychowawcze, a także jako forma działań profilaktycznych zapobiegających agresji.

Doskonałym sposobem radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi jest zabawa. Odpowiedni dobór zabaw pozwoli na rozładowanie nagromadzonej energii i może zapobiec negatywnym reakcjom. Zabawy można podzielić na następujące grupy:

- 1) dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie („Galeria uczuć”, „Kostka emocji”, „Kiedy jestem wściekły, to...”, „Dziko wściekły – zwierzaki”, „Przekaż minę”, „Podróż do krainy wściekłości”);

2) rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji („Dziura w murze”, „Zdobywanie zamku”, „Worek wściekłości”, „To miejsce należy do mnie”);

3) poznawanie siebie i innych („Przepowiednie”, „Pomysł o którymś dziecku”, „Cztery kąty”, „Lustereczko”);

4) opanowywanie i przewycięzanie złości („Karty złości”, „Źle wybrany numer”, „Pojedynek na kciuki”, „Szermierka łyżkami”, „Plecy o plecy”, „Pojedynek jak w westernie”, „Balonowa bitwa”, „Wściekłosze”);

5) budowanie poczucia własnej wartości („Dziecko w studni”, „Uliczka przyjaźni”, „Taki sam i inny”, „Jestem dumny z tego, że...”);

6) nawiązywanie nieagresywnych kontaktów („Budowle z naszych ciał”, „Współpraca – patyczki”, „Transport na plecach”, „Grupowy obrazek”, „Węzeł gordyjski”, „Okienka”, „Papierowe samoloty walczą ze złością”, „Jesteśmy wspólnotą”)³.

Poniżej przedstawiono propozycje zajęć.

LEKCJA WYCHOWAWCZA: JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ?

Grupa: uczniowie klas V-VI szkoły podstawowej.

Cele ogólne:

- 1) na czym polega profilaktyka zachowań agresywnych?
- 2) co jest istotą zachowań agresywnych?, ich przyczyny i specyfika;
- 3) jak radzić sobie z emocjami?
- 4) jak budować zaufanie?, otwartość w grupie lub integracja ze społu klasowego;

Cele operacyjne: po zajęciach uczeń umie wyjaśnić, co to są zachowania agresywne, jaka jest ich istota i jakie jest ich podłoże; rozumie pojęcie trudnych emocji, np. gniew, smutek, złość; wie, co może doprowadzić do zachowań agresywnych; umie zaproponować przykłady konstruktywnych sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego.

Metody i formy pracy: pogadanka, drama, praca w małych grupach, zadania indywidualne.

Środki dydaktyczne: duże arkusze papieru, markery, kartki papieru A4 w różnych kolorach.

Miejsce zajęć: klasa szkolna.

Przebieg zajęć: wprowadzenie teoretyczne, zabawy i gry, dyskusja.

³ Przykłady zabaw pochodzą z pozycji: R. Portman, *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Wyd. Jedność, Kielce 2003; G. Haug-Schnabel, *Agresja w przedszkolu*, Wyd. Jedność, Kielce 2003; H. Baum, *Pokonywać słabości*, Wyd. Jedność, Kielce 2002; K. Vopel, *Zabawy, które łączą*, cz. 1, Wyd. Jedność, Kielce 2001.

Co to jest agresja i przemoc?

Nauczyciel wyjaśnia pojęcie złości (stan emocjonalny), agresji (według Waldemara Bańki „ukierunkowane działanie zmierzające do spowodowania urazu psychicznego lub szkody fizycznej [...]. Za zachowanie agresywne można uznać tylko takie, które wywołane jest zamiarem zadania szkody, krzywdy, bólu, cierpienia”⁴) i przemocy (wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem).

Uczniowie, podzieleni na trzy grupy, otrzymują paski papieru, na których wypisane są różne sytuacje. Ich zadaniem jest podzielenie ich na zachowania agresywne, przemoc i inne – każdą grupę zdarzeń przyklejają do kartki innego koloru. Po wykonaniu zadania uzasadniają swój wybór.

Przykłady zdarzeń:

Jasio rzucał kamieniami do olbrzymiej kałuży i ochlapał błotem inne dzieci.
Zosia napluła Kasi na ubranie.
Franek uderzył Krzysia w twarz.
Ewa przepychała się w szatni i nadepnęła koleżance na nogę.
Maciek dostał jedynkę z klasówki i podarł ze złości zeszyt.
Wojtek kopnął z całej siły w drzwi i zrobił w nich dziurę.
Mama zabiła kaczkę i przygotowała ją na obiad.
Kibice po przegranym meczu ich drużyny porozbijali kosze na śmieci.
Dziadek zabił komara, który gryzł go w rękę.
Ania głośno krzyczała, jak uderzyła się w palec.
Piotrek kopnął Andrzeja w kostkę podczas gry w piłkę nożną.
Antek wyciął nożem napisy na ławce.
Asia wyciągnęła pamiętnik Krysi i zaczęła głośno czytać go w klasie.
Lekarz przytrzymał siłą pacjenta, któremu trzeba było robić zastrzyk, mimo że strasznie się wrywał.
Dagmara na treningu karate rzuciła Basię na matę.
Zbyszek, jeżdżąc na rolkach, wjechał niechcący w Pawła.

Zabawa „Start rakiety”

W przewycięzaniu napięć może nam pomóc „Start rakiety”. Zaczyna się on od tego, że dzieci bębnią palcami po blacie stołu, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej; uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie; tupią nogami, także 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 – ra-

⁴ W. Bańka, *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*, Wyd. Novum, Płock 1999, s. 79.

kieta 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 – rakieta znikła za chmurami.

Zabawa „Zwierzęta - zgadnij kto to”

Każdy uczeń rysuje na kartce zwierzę, które jego zdaniem najlepiej symbolizuje jego cechy charakteru. Zmiana struktury grupy – uczniowie siadają w kręgu. Karki zostają ułożone na podłodze w środku kręgu, czystą stroną do góry. Każdy z uczniów losuje jedną kartkę i patrząc na rysunek, wpisuje trzy cechy, które kojarzą mu się z tym zwierzęciem. Powtórnie kartki wracają na środek sali i następuje ich losowanie. Tym razem osoby losujące kolejno starają się odgadnąć, kto może być właścicielem rysunku. Autor komentuje wypisane pod obrazkiem cechy: pasują do niego czy też nie, czy o nich myślał, wykonując rysunek. Omówienie prac wszystkich uczniów.

Jak czuję się agresor, jak czuje się ofiara?

Grupy mają za zadanie odegranie wylosowanych scenek:

Scenka 1: Zosia przyszła do szkoły z nowym tornistrem. Koleżanki z klasy wyrwywają jej tornister i rzucają go między sobą, a potem kopią po podłodze. Zosia próbuje odzyskać swoją własność, ale jej się to nie udaje. Dzieci się z niej śmieją.

Scenka 2: Marek poszedł z psem na spacer. Spotkał kolegów z sąsiedniej klasy. Wyrwali mu smycz, na której prowadził psa i zaczynają znęcać się nad zwierzątkiem – ciągną go za ogon, szarpią za uszy, próbują wepchnąć do kałuży. Marek płacze ze złości i ze strachu o zdrowie ulubieńca.

Scenka 3: Kasia i Zenek wracają razem ze szkoły. Drogę zastępują im starsi chłopcy i żądają od nich oddania telefonów komórkowych i pieniędzy. Popychają ich i grożą pobiciem. Kiedy to nie pomaga, używają siły, by im zabrać te przedmioty.

Obserwatorzy scenek próbują zapisać, jakie były odczucia agresorów i ich ofiar.

Podsumowanie zajęć

Nauczyciel wypisuje na tablicy cechy charakteryzujące zachowania agresywne dyktowane mu przez uczniów i sposoby przeciwstawiania się takim sytuacjom. Uczniowie jako zadanie domowe mają przeprowadzić obserwację zachowań różnych ludzi w ich najbliższym otoczeniu i określić, które z tych zdarzeń zakwalifikowałiby do zachowań agresywnych.

WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI: UCZYMY SIĘ ROZWIĄZYWAĆ SYTUACJE
TRUDNE ZWIĄZANE Z PRZEMOCĄ I ZACHOWANIAMI AGRESYWNYMI

Grupa: nauczyciele różnych przedmiotów.

Cel warsztatów: wskazanie nauczycielom sposobów radzenia sobie z przemocą i agresją wśród młodzieży, pokazanie, jak pomóc młodym ludziom bronić się przed przemocą i agresją.

Metody i formy pracy: pogadanka, niedokończone zdania, praca w małych grupach, zadania indywidualne.

Środki dydaktyczne: gazety, balony, worek, ołówek, papier, klocek, piłeczka, zeszyt, patyk, plastelina, kubek, lusterko, kartki papieru, pisaki.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna lub pomieszczenie z wykładziną umożliwiającą ćwiczenia ruchowe.

Przebieg zajęć: wprowadzenie teoretyczne, zabawy i gry, dyskusja.

Wprowadzenie teoretyczne: co to jest przemoc i rodzaje przemocy, jak unikać przemocy, wyśmiewanie się, kpienie czy szyderstwa to też przemoc, cyberprzemoc i hejtowanie (okazywanie nienawiści, ubliżanie, nienawistne krytykowanie w Internecie lub z użyciem telefonu komórkowego)⁵.

Zabawa integracyjna „Moje imię”

Uczestnicy siedzą w kręgu, każdy mówi swoje imię, dodając do niego przymiotnik na taką samą literę. Następna osoba powtarza imiona przedmówców i dodaje swoje, np. Zosia Złośliwa, Ania Agresywna, Magda Miła, Tomasz Towarzyski...

Zabawa „Złości mnie...”

Każdy wypisuje na kartce papieru litery swojego imienia, jedna pod drugą, i szuka do każdej z nich dowolnego wyrazu – nazwy wydarzenia, które może szczególnie go złościć, irytować, np.:

- J** jazda zatłoczonym autobusem
- A** agresywny kierowca
- C** ciągle upominanie rozgadanej klasy
- E** ekologia na każdym roku
- K** kłótlivy sąsiad

Wybieramy wydarzenia, które powtarzają się najczęściej i pracując w grupach, próbujemy znaleźć odpowiednie rozwiązanie zaistniałych sytuacji⁶.

⁵ M. Janczura, *Agresja i przemoc. Niezbędnik nauczyciela, pedagoga, dyrektora*, Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych, Warszawa 2014.

⁶ R. Portman, *Gry i zabawy...*

Zabawa „Nadepnąć na odcisk”

Uczestnicy dobierają się parami i chwytają się za ręce. Pomiędzy nimi leży na podłodze kartka z gazety „odcisk”. Każdy uczestnik próbuje teraz przeciągnąć swojego partnera na swoją stronę, tak aby musiał nadepnąć na odcisk⁷.

Zabawa „Plecy o plecy”

Uczestnicy tworzą dwa szeregi i chwytają się pod ręce. Oba rzędy odwracają się do siebie plecami i próbują odepchnąć przeciwników. Nie może przy tym dojść do rozerwania któregoś z szeregów⁸.

Zabawa „Worek wściekłości”

Prowadzący trzyma worek, w którym znajdują się różne niewielkie przedmioty, np. ołówek, papier, klocek, piłeczka, zeszyt, patyk, plastelina itp. Każdego uczestnika wywołuje jedną rzecz, która kojarzy mu się ze złością lub nieodpowiednim zachowaniem i ma odpowiedzieć na pytanie, dlaczego wybrał właśnie ten przedmiot. Uczestnicy wymieniają również nazwy innych przedmiotów, których nie ma w worku, a które kojarzą im się ze złością⁹.

Praca w małych grupach - rozwiązywanie problemu

Prowadzący opowiada bajkę o chłopcu i gwoździach:

Był sobie pewnego razu chłopiec o złym charakterze. Jego ojciec dał mu woreczek gwoździ i kazał wbijać po jednym w płot okalający ogród za każdym razem, kiedy chłopiec straci cierpliwość i się z kimś pokłóci.

Pierwszego dnia chłopiec wbił w płot 37 gwoździ. W następnych tygodniach nauczył się panować nad sobą i liczba wbijanych gwoździ malała z dnia na dzień – odkrył, że łatwiej jest panować nad sobą niż wbijać gwoździe.

Wreszcie nadszedł dzień, w którym chłopiec nie wbił w płot żadnego gwoźdź. Poszedł więc do ojca i powiedział mu o tym. Wtedy ojciec kazał mu wyciągać z płotu jeden gwoździe każdego dnia, kiedy nie stracił cierpliwości i nie pokłócił się z nikim.

Mijały dni i w końcu chłopiec mógł powiedzieć ojcu, że wyciągnął z płotu wszystkie gwoździe. Ojciec zaprowadził chłopca do płotu i powiedział: „Synu, zachowałeś się dobrze, ale spójrz, ile w płocie jest dziur. Płot nigdy już nie będzie taki, jak dawniej. Kiedy się z kimś kłócisz i mówisz mu coś brzydkiego, zostawiasz w nim ranę taką, jak w płocie. Możesz wbić człowiekowi nóż, a potem go wyjąć, ale rana pozostanie. Nieważne, ile razy będziesz przeproszał, rana pozostanie. Rana słowna boli tak samo, jak fizyczna”¹⁰.

⁷ K. Vopel, *Zabawy, które łączą...*

⁸ H. Baum, *Pokonywać słabości...*

⁹ Ibidem.

¹⁰ Haug-Schnabel G., *Agresja w przedszkolu...*

Zadanie do rozwiązania w grupach: za jakie zachowania chłopiec mógł wbijać gwoździe? Jak można spróbować naprawić „dziury w płocie”? – wybieramy najtrafniejsze rozwiązania.

Podsumowanie zajęć

Wypisujemy zdarzenia, które najczęściej nas złością i denerwują. Określamy różnice między agresją a przemocą. Ustalamy sposoby radzenia sobie z jednym i drugim zjawiskiem.

WARSZTATY DLA RODZICÓW: JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ I PRZEMOCĄ?

Grupa: rodzice uczniów określonej klasy.

Cel warsztatów: zapoznanie rodziców z mechanizmami powstawania agresji i przemocy; uświadomienie różnic między złością, agresją i przemocą; zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób relacje wewnątrz rodziny wpływają na tworzenie modelu zachowań agresywnych; przedstawienie psychologicznego portretu ofiary i agresora; zapoznanie rodziców ze sposobami oddziaływań osób dorosłych w sytuacjach złości, agresji i przemocy.

Metody i formy pracy: pogadanka, warsztaty, ćwiczenia praktyczne, burza mózgów, dyskusja.

Środki dydaktyczne: puzzle z definicjami, kartki, flamastry, balon i ręcznik frotte na parę uczestników, plansza z cechami ofiary i agresora.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna lub pomieszczenie z wykładziną umożliwiającą ćwiczenia ruchowe.

Przebieg zajęć: wprowadzenie teoretyczne, zabawy i gry, dyskusja.

Wprowadzenie teoretyczne: Co to jest agresja i przemoc? Jakie zagrożenia niosą zachowania agresywne? Jak rozmawiać z dziećmi o tych zagrożeniach?

Puzzle

Uczestnicy warsztatów zostają podzieleni na trzy grupy. Prowadzący rozdaje grupom po jednym komplecie puzzli. Zadaniem uczestników jest złożenie w całość puzzli, na których wypisana jest definicja agresji, przemocy i mobbingu. Następnie uczestnicy zapoznają się z poszczególnymi definicjami i odczytują je pozostałym uczestnikom zabawy.

Definicja agresji Jeno Ranschburga: „agresja to każde zamierzone działanie – w formie otwartej lub symbolicznej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty lub bólu”¹¹.

¹¹ I. Pospiszyl, *Razem przeciw przemocy*, Wyd. Żak, Warszawa 1999, s. 53.

Definicja przemocy: „wszystkie nieprzypadkowe akty naruszające osobistą wolność jednostki, które przyczyniają się do fizycznej albo psychicznej szkody drugiego człowieka i które wykraczają poza społeczne normy wzajemnych kontaktów międzyludzkich”¹².

Definicja mobbingu: „wytworzenie się wokół ofiary atmosfery zagrożenia, która ma na celu wyłączenie jej z grupy koleżeńskiej lub z życia społecznego”¹³.

W grupach określamy cechy złości, ustalamy sposoby postępowania osób dorosłych w przypadku złościącego się dziecka.

Drama

Każdy zespół przygotowuje scenkę, w której dzieci reagują złością na decyzje rodziców. Po obejrzeniu scenki wymieniamy poglądy, jak postępować w przypadku złości:

- wysłuchać spokojnie złościącego się (jeśli sobie tego życzy);
- nie oceniać, nie moralizować;
- nie próbować rozwiązywać problemu;
- próbować zrozumieć: „Tak, rozumiem, ale złość nie rozwiąże problemu...”
- rozmawiać z dzieckiem.

Zabawy jako przykład rozładowania złości:

„Pojedynek na kciuki”

Para uczestników staje lub siada naprzeciwko siebie. Wyciągają swoje prawe ramiona do przodu i zaczepiają o siebie palce – tylko kciuk może się swobodnie poruszać. Wygrywa ten, komu uda się „rozłożyć kciuk przeciwnika na łopatki”, to znaczy przykryć go swoim kciukiem.

„Skaczący balon”

Para staje naprzeciwko siebie, każdy z uczestników trzyma za dwa rogi ręcznik frotte. Na naprężonym ręczniku leży nadmuchany balon. Odbijamy balon za pomocą ręcznika i staramy się wykonać jak najwięcej odbić, tak żeby balon nie dotknął podłogi. Im wolniej i spokojniej się poruszamy, tym harmonijniej wykonujemy ćwiczenie.

Burza mózgów na temat portretu ofiary i agresora

Przedstawienie psychologicznego portretu ofiary i agresora, których cechą wspólną jest nieradzenie sobie z własnymi emocjami. Na

¹² Ibidem, s. 16.

¹³ D. Olweus, *Mobbing – fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?*, Jacek Santorski & Co., Warszawa 1998, s. 16-17.

dużych arkuszach papieru należy wypisać cechy charakteryzujące ofiarę i agresora.

Ofiara:

- małe dzieci atakowane płaczą, duże - zamykają się w sobie;
- samotność, brak przyjaciół;
- zachwiane poczucie bezpieczeństwa;
- osoba bardzo ostrożna, nieśmiała, często słaba fizycznie;
- wydaje jej się, że „jest do niczego” i w efekcie wycofuje się;
- brak akceptacji przez inne dzieci; często wyśmiewana i poszturchiwana;
- jest nieszczęśliwa;
- stara się o względy agresora;
- unika rówieśników, wybiera towarzystwo dorosłych; nie zabiera głosu;
- próbuje unikać agresora, nie chce chodzić do szkoły, udaje chorobę;
- ma zewnętrzne oznaki agresji, np. siniaki, zadrapania.

Agresor:

- przeżywa stres, nie kontroluje swoich zachowań (sam cierpi, więc krzywdzi innych);
- jest pobudzony, niespokojny, niepewny siebie lub zbyt pewny siebie;
- cechuje go zaniżona samoocena;
- wychowany jest w rodzinie z problemami (np. alkoholizm, przemoc, brak jednego z rodziców itp.);
- może czerpać korzyści materialne i psychiczne ze swojej przemocy;
- cieszy się prestiżem w grupie i łatwo nawiązuje kontakt z otoczeniem;
- dokucza, wyśmiewa, bije, popycha, kopie;
- ma silną potrzebę dominacji, podporządkowuje sobie innych groźbami i zastraszaniem;
- łatwo wpada w gniew, daje się ponosić nerwom;
- nie radzi sobie z trudnościami;
- nie akceptuje przyjętych reguł, a często tworzy własne;
- nie przyjmuje żadnych propozycji - wszystko neguje;
- zadowolony z siebie, nie poczuwa się do winy, nie przejawia wstydu;
- często udaje kogoś innego, kłamie i udaje;
- przejawia zachowania nieakceptowane społecznie (np. kradzieże, palenie, picie alkoholu, stosowanie narkotyków itp.).

Rodzice proponują formy postępowania w sytuacjach zachowań agresywnych, popierają je przykładami z własnych doświadczeń,

uzasadniają swoje wybory. Prowadzący warsztaty zwraca uwagę na niektóre kwestie (o ile są pomijane):

- dorosły nie może być „prokuratorem”, nie powinien oskarżać, obwiniać, gdyż to powoduje złe emocje i wyzwala łańcuszek zachowań agresywnych;

- należy przyjąć postawę mediatora, który pomaga rozwiązać problem wywołujący agresję;

- ton, jakim prowadzimy mediacje (spokojny, wyciszony; nigdy nie podniesionym głosem).

Na zakończenie próbujemy wypisać cechy charakteryzujące mediatora (np. rozdziela strony, spokojną rozmową pomaga stronom rozwiązać problem, uzasadnia swoją ingerencję, nie moralizuje, umożliwia dzieciom dokonanie oceny sytuacji, zachęca do rozmowy o swoich uczuciach w konkretnej sytuacji konfliktowej).

Zabawa na uspokojenie - „Bawimy się stopami”

Prowadzący mówi:

Chciałbym Wam zaproponować zabawę, podczas której będziecie mogli porozumieć się ze sobą w szczególny sposób. Najpierw niech każdy z Was poszuka sobie partnera do zabawy, takiego, który Was interesuje i jesteście ciekawi, jaki on naprawdę jest... Usiądźcie następnie naprzeciwko niego i zdejmijcie swoje obuwie... Spójrzcie na siebie... i, proszę, już nic nie mówcie...

Chciałbym, żebyście, kiedy powiem, zaczęli poruszać własnymi stopami. Przyciągnijcie stopy całkiem do siebie, po czym zacznijcie ostrożnie i powoli poruszać nimi w kierunku oddalonych stóp waszego partnera, tak jakby wasze stopy były dwoma wędrownicami, którzy spotykają się gdzieś na otwartej przestrzeni (30 sekund).

Przyciągnijcie swoje stopy znowu do siebie... Wyobraźcie sobie, że Wasze stopy mają ogromną ochotę na kłótnię. Pozwólcie im na wzajemne starcie, oprzyjcie stopy na stopach i siłujcie się nimi (30 sekund).

Po raz kolejny przyciągnijcie stopy do siebie... Wyobraźcie sobie, że macie niesłychanie ciekawskie stopy, jest w nich nie tylko ciekawość, lecz także odrobina strachu. Znowu poruszajcie się stopami ku sobie, pozwólcie przy tym na poznawanie się wzajemne waszych stóp, tak jak to czynią zainteresowane sobą dzieci, jednocześnie zaleknione i niepewne, kiedy nareszcie nadarzy im się możliwość spotkania (30 sekund).

Ponownie przyciągnijcie stopy do siebie. Wyobraźcie sobie teraz, że jest zima. Wasze stopy są zmarznęte... Dotknijcie się nawzajem stopami i zacznijcie je sobie nawzajem ogrzewać, poruszając nimi... (30 sekund).

Rozdzielcie Wasze stopy. Poruszajcie nimi tak, jak chcecie Wy sami lub też myślicie, że podobałoby się waszemu partnerowi (30 sekund).

Teraz już pożegnajcie się wzajemnie ze sobą Waszymi stopami. Powiedzcie swoimi stopami stopom partnera: „Do widzenia” (15 sekund).

W czasie tej zabawy uczestnicy w szczególny sposób nawiązują kontakt między sobą. Równocześnie ćwiczą wypowiadanie się bez słów.

Zabawa ta uświadamia, że stopy dają nam nie tylko możliwość poruszania się, ale też zdolność do „trzymania głowy w górze”. Sposób, w jaki wykorzystujemy nasze nogi, dowodzi, na ile mocno i pewnie stoimy na ziemi w naszym życiu¹⁴.

Refleksje końcowe

Zamieszczone powyżej propozycje zajęć z dziećmi i dorosłymi jedynie sygnalizują, jak można je organizować. Warto jednak pamiętać o tym, że najważniejsza jest umiejętność obserwowania. Każde zachowanie budzące niepokój rodziców czy nauczycieli powinno być analizowane. Może być to początek rodzącego się konfliktu, więc nie bagatelizujemy najmniejszych sygnałów. Rozmowa z dziećmi nie może ograniczać się do pytania o zadane lekcje czy otrzymaną ocenę. Zmiany w zachowaniu czy wyglądzie naszych podopiecznych też nie powinny pozostać bez analizy – czasem to właśnie zewnętrzne oznaki są pierwszym sygnałem, że dzieje się coś niedobrego. Spróbujmy również przyjrzeć się sposobom porozumiewania się między sobą, stosując się do myśli Janusza Korczaka: „Dzieci nie są głupsze od dorosłych, tylko mają mniej doświadczenia”¹⁵.

Bibliografia

- Bańka W., *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*, Wyd. Novum, Płock 1999.
- Baum H., *Pokonywać słabości*, Wyd. Jedność, Kielce 2002.
- Haug-Schnabel G., *Agresja w przedszkolu*, Wyd. Jedność, Kielce 2003.
- Janczura M., *Agresja i przemoc. Niezbędnik nauczyciela, pedagoga, dyrektora*, Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych, Warszawa 2014.
- Korczak J., *Król Maciuś na wyspie bezludnej*, Wyd. Puls, Cieszyn 1996.
- Olweus D., *Mobbing – fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?*, Jacek Santorski & Co., Warszawa 1998.
- Portman R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Wyd. Jedność, Kielce 2003.
- Pospiszył I., *Razem przeciw przemocy*, Wyd. Żak, Warszawa 1999.
- Ranschburg J., *Lęk, gniew, agresja*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.
- Vopel K., *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, cz. 1, Wyd. Jedność, Kielce 1999.
- Vopel K., *Zabawy, które łączą*, cz. 1, Wyd. Jedność, Kielce 2001.

¹⁴ K. Vopel, *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, cz. 1, Wyd. Jedność, Kielce 1999.

¹⁵ J. Korczak, *Król Maciuś na wyspie bezludnej*, Wyd. Puls, Cieszyn 1996, s. 172.