**Gry i zabawy przeciwko agresji**

Przyczyn dziecięcej agresji możemy szukać w zmieniających się warunkach życia społecznego (mniejsze rodziny, słabsze więzi międzyludzkie, a co za tym idzie- skromniejsze możliwości zdobywania doświadczeń społecznych przez dzieci), ale także w błędach popełnianych przez osoby dorosłe, mające wpływ na wychowanie małego człowieka.  Nieprawidłowością są działania pedagogiczne, mające na celu uzyskanie harmonii poprzez unikanie konfliktów - zamiast ich rozwiązywanie, jak również reakcja środowiska na agresywne zachowania, którą jest karanie, odwet czy społeczne odrzucenie. Z kolei osoba, potraktowana w ten sposób przez swoje środowisko, odbiera te działania jako dodatkowe zagrożenie, co prowadzi do powstania nowych stanów agresji, zamiast poprawy zachowania na społecznie pożądane.

Innym niebezpieczeństwem jest fakt, że w naszej kulturze agresja jest bardzo często nagradzana, jako postawa „prawdziwego mężczyzny”- przykładem mogą być, między innymi, liczne relacje reporterów sportowych, wręcz zachęcających piłkarzy do „większej agresji”, gdy grozi im przegrana, stąd bójki i awantury są przede wszystkim domeną chłopców i młodszych mężczyzn.

Przezwyciężanie agresji i wybuchów złości u dzieci jest potrzebne, jednak musi ono być w pełni świadome, prowadzone środkami pedagogicznymi i nie może mieć na celu odzwyczajania dzieci od wyrażania wściekłości, która jest stanem ogromnego, wewnętrznego napięcia. Wiadomo bowiem, że tłumienie w sobie emocji jest ryzykownym posunięciem, mogącym niekorzystnie odbić się na zdrowiu dziecka, natomiast umiejętne przekazanie ich otoczeniu, bez wzajemnego urażania się i krzywdzenia, może przynieść korzyści obu stron - jednak aby tak się stało, dzieci muszą otrzymać pedagogiczną pomoc od dorosłych.

Gry i zabawy przeciwko agresji umożliwiają konstruktywne przezwyciężanie wściekłości, ułatwiając dzieciom zdobywanie różnorodnych doświadczeń ze samym sobą i z innymi ludźmi. W trakcie zabawy dzieci mogą wyrazić swoje potrzeby i uczucia, działać według własnego wyboru, nie obawiając się konsekwencji swojego postępowania, ale również pokonać zakorzenione wzorce złych zachowań i posiąść umiejętności niezbędne do prospołecznego współżycia. Do tego celu najbardziej nadają się zabawy społeczne, w których nie ma zwycięstwa i przegranej, więc nie ma w nich miejsca na rywalizację, wywołującą silne, psychiczne napięcie.

Ich cele to:

- Dostrzeganie i wyrażanie agresywnych uczuć,

- Rozpoznawanie elementów wyzwalających w nas złość i agresję,

- Lepsze zrozumienie siebie samego i innych ludzi,

- Opanowanie agresji i wściekłości, a także ich przezwyciężenie,

- Budowanie poczucia wartości samego siebie i silnej tożsamości,

- Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów,

- Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

Podczas przeprowadzania gier i zabaw powinniśmy wziąć pod uwagę takie czynniki jak:

– dostosowanie treści gry do możliwości grupy (wiek, chęć, nastrój…),

– klimat zaufania w grupie,

– swobodny udział dzieci w zabawie (możliwość obserwacji),

– zarezerwowanie czasu na uspokojenie i zastanowienie po każdej zabawie,

– możliwość podzielenia się „na gorąco” zdobytymi doświadczeniami w formie słownej, plastycznej, itp.

Dzieci społecznie agresywne nie mają wyczucia co do uczuć innych ludzi, ponieważ często nie mają dostępu do swych własnych uczuć. Nie jest możliwe zrozumienie innego człowieka bez uświadomienia sobie własnych uczuć i umiejętności ich otwartego przekazywania. Dziecko powinno wiedzieć, że nawet takie uczucia jak złość czy agresja są czymś naturalnym dla człowieka i ono także ma prawo je odczuwać bez poczucia winy. Jednocześnie musi się nauczyć odpowiedniego sposobu ich wyrażania i panowania nad własnymi stanami emocjonalnymi, aby móc prawidłowo funkcjonować w społeczności-  
w tym mają mu pomóc właściwe zabawy.

**„Podróż do Krainy Wściekłości”**

Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy- wszystkie dzieci je powtarzają, mogą wymyśleć 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 radośni 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- 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 pięść 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?

Agresja nie rodzi się z niczego, na ludzkie zachowania mają wpływ konkretne motywy. Złość, wściekłość i agresja u dzieci powstaje najczęściej wskutek niezaspokojenia ich potrzeb i oczekiwań, niespełnienia celów. Podstawowymi potrzebami dzieci są między innymi, potrzeba bycia kimś ważnym, potrafienia czegoś, akceptacji czy przynależności do jakiejś grupy. Złość i agresja ostatecznie nie są skierowane przeciwko innym ludziom w złym zamiarze, ale są nieudolną próbą uczynienia czegoś dobrego dla siebie. Poznanie przyczyn swojej agresji ułatwia poradzenie sobie z nią, dlatego dzieciom agresywnym trzeba w tym pomóc poprzez zabawę.

**„Wściekłe początki zdania”**

Dzieci mają za zadanie dokończyć rozpoczęte przez prowadzącego zdania, np.:

* Kiedy jestem wściekły, wtedy…
* Mój kolega złości mnie, gdy…
* Najbardziej złości mnie, gdy…
* Kiedy inne dzieci mnie złoszczą, to…
* Ciągle muszę…
* Mój tata mówi: kiedy inni mnie denerwują, wtedy…
* Moja mama mówi: kiedy inni mnie denerwują, wtedy…
* Kiedy inni są rozzłoszczeni, wtedy…

Dokończenia zdań są porównywane i omawiane przez grupę, początki powinny odnosić się do aktualnej sytuacji w grupie. Jeżeli występują konflikty, ćwiczenie to jest dobrą okazją do zastanowienia się nad nimi, pomaga też znaleźć sposób na ich rozwiązanie.

Społeczne agresje mogą być spowodowane brakiem pewności siebie, strachem a kontaktach z innymi, uprzedzeniem lub odrzuceniem. Lepsze poznanie się oraz wzajemne zaufanie zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i orientację a co za tym idzie- zapoczątkowuje przezwyciężenie zachowań agresywnych. Zabawy pozwalają dzieciom doświadczyć bez zagrożenia jak oddziaływali dotychczas na innych oraz co przeszkadzało w ich wzajemnych kontaktach.

**„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 z innymi ludźmi. 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, przychodzi i odchodzi…*

*Wydychasz cały twój niepokój i napięcie. Stajesz się spokojny, coraz spokojniejszy… Oddychasz głęboko i równomiernie… Czujesz się bardzo dobrze… Połóż teraz twoją 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 twoją prawą dłoń, najpierw po kciuku, potem po palcu serdecznym i po małym palcem, a potem z powrotem po wewnętrznej stronie dłoni. Teraz głaskasz delikatnie wewnętrzną stronę twojej ręki. Czujesz tam pagórki i doliny, rowki i zaokrąglenia. Do czego potrzebujesz tej dłoni? Co możesz nią zrobić, kiedy jest ona taką miękka i odprężona jak teraz?*

W tym momencie kończymy ćwiczenie albo zamieniamy dłonie. Zabawę można przeprowadzić też w parach: *„Co twoja dłoń może zrobić z dłonią drugiego dziecka? Co może ona uczynić, abyście się oboje dobrze czuli?”*Najpierw uczestnicy powinni dobrać się samodzielnie parami, tak by tworzyły je lubiące się osoby. Dopiero gdy wszyscy przyzwyczają się do charakteru tego ćwiczenia, tworzymy przypadkowe pary.

Następnie przeprowadzamy końcową rozmowę. Jak dzieci czuły się w trakcie tego ćwiczenia i po jego zakończeniu? Do czego wykorzystują one codziennie swoje ręce?

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 tle… 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 spokojnie 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 wypowiadanych słów. Musiało to być cos nieprzyjemnego, bo widzisz, ze 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 powietrz do płuc i 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 porządku.*

*Nikt nie widział zaglądającego Cię 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 niezwykłej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w jej trakcie.

Dzieci przejawiające społeczną agresję są zwykle bardzo niepewne siebie i zależne od zdania innych. Właśnie bezsilność, wynikająca ze słabości ich osobowości, jest często przyczyną wielu wrogich ataków skierowanych przeciwko innym ludziom. Dzieci o niskim poczuciu własnej wartości nie potrafią informować otoczenia o swoich potrzebach i pragnieniach, błędnie interpretują też zachowania innych w stosunku do siebie. Dlatego stworzenie im możliwości doświadczenia siebie w zabawie, jako kogoś znaczącego i podniesienie ich samooceny, jest ważnym czynnikiem minimalizującym agresywne zachowania. Tylko silna osobowość i poczucie własnej wartości umożliwiają pozytywny rozwój możliwości człowieka, prawidłowe kontakty społeczne oraz odpowiedzialność za własne słowa i czyny.

**„Taki sam i inny”**

Żadne dziecko nie jest „lepsze” lub „gorsze” niż inne, każde ma coś wspólnego z pozostałymi mimo wszelkich różnic. Każde jest coś warte.. aby to dostrzec, dzieci muszą zdobywać odpowiednie doświadczenia.

Uczestnicy siedzą tak, aby dobrze widzieć resztę grupy. Po kolei otrzymują polecenia, jak na przykład:

* Dotknij każdego, kto ma na nogach… (jakieś) kapcie,
* Dotknij każdego, kto ma… (jakąś) bluzkę,
* Dotknij każdego, kto jest tak jak ty dziewczynką (lub chłopcem),
* Dotknij każdego, kto ma włosy tego samego koloru co ty, itd.

Jeżeli będziemy częściej powtarzali to ćwiczenie, wtedy dzieciom coraz więcej rzeczy będzie się rzucało w oczy i zbędne stanie się specjalne kierowanie uwagi na dane aspekty. Dostrzegają one częściej, co wszyscy mają wspólnego i co powoduje, że dana osoba jest wyjątkowa. Być może odkryją również, że uczestnicy, których nie lubią, pod wieloma względami są tacy sami, jak one.

**„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 jeździć się 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 przypomnieć sobie coś pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy? Co mogłyby również kiedyś same wypróbować?

Każdy człowiek ma potrzebę przynależności społecznej, jednak do jej zaspokojenia konieczna jest umiejętność psychicznego nastawienia się na innych przy odsunięciu na drugi plan własnych potrzeb, a także przezwyciężenie strachu przed dotykiem i zezwolenie na większą bliskość. Dzieci więc muszą nauczyć się bawienia ze sobą zamiast bycia przeciw sobie, muszą się przekonać, że wspólne realizowanie zadań i zrobienie czegoś dla innych daje im poczucie radości i bezpieczeństwa. Nawiązywanie i rozwijanie nieagresywnych kontaktów dostarcza pozytywnych uczuć i jest niezbędnym warunkiem do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

**„Chroniący nas szałas”**

Dzieci tworzą grupki po 3- 5 uczestników. Jedno z nich zostaje mianowane mistrzem budowy, który z pozostałych osób tworzy „szałas”. Następnie sam wchodzi do niego- powinien czuć się tam naprawdę dobrze. Potem następuje zamiana ról, tak aby każde dziecko miało możliwość zbudowania chroniącego „szałasu”.

Jaki musi być „szałas”, byśmy czuli się w nim bezpiecznie? Jak czują się dzieci, które nas chronią? Jak czują się te, które są chronione?

**„Transport na plecach”**

Dzieci stają jedno za drugim w szeregu tak, aby każdy mógł swobodnie dosięgać rękami pleców swojego poprzednika. Uczestnik na samym końcu rysuje na kartce „poufną wiadomość”: symbole, cyfry, litery itp., a następnie odkłada ją w takie miejsce, gdzie nikt nie będzie mógł jej podejrzeć. Dziecko na drugim końcu rzędu otrzymuje też kartkę i ołówek.

Teraz ostatni uczestnik, autor „poufnej wiadomości”, rysuje ją na plecach swojego poprzednika. Ten przekazuje ją rękami daje na plecy następnej osoby- powtarza się to tak długo, aż wszyscy dostaną wiadomość.

Ostatnie dziecko zapisuje na kartce, co otrzymało. Na koniec porównujemy wyjściową informację oraz to, co dotarło do końca rzędu.

Ile z pierwotnej wiadomości można jeszcze rozpoznać? Jak dzieci czuły się w trakcie owego szczególnego transportu? Czy było to nieprzyjemne mieć kogoś za plecami i nie wiedzieć, co on robi?

Konflikty są spowodowane ścieraniem się przeciwstawnych interesów i potrzeb, jednak życie bez nich nie jest możliwe. Dzieci w sytuacjach konfliktowych są na ogół bezbronne lub reagują na nie agresją, ponieważ nie nauczyły się jeszcze robić tego w inny sposób. Ich dotychczasowa wiedza sprowadza się do tego, że „silniejszy ma rację”, oraz że „muszą się bronić”. Niestety, nie rozwiązuje konfliktów, nie można również całkowicie ich uniknąć, musimy więc nauczyć dzieci zrozumienia i radzenia sobie z nimi. Niezbędnym warunkiem prawdziwego rozwiązywania zatargów jest poszanowanie siebie i innych oraz nabycie umiejętności przedstawienia swoich interesów bez wyrządzania krzywdy sobie i innym, a także wspólne dochodzenie do kompromisów. Mają w tym pomóc właśnie ćwiczenia i zabawy interakcyjne.

**„Wysiadywanie złości”**

Konflikty powinny być rozwiązywane we właściwy sposób. Doskonałą możliwością jest tutaj ich „wysiadywanie” na specjalnych „krzesłach złości”. W jednym kącie pomieszczenia siadają na krzesłach naprzeciwko siebie, dwie skłócone osoby i wypowiadają swoje zarzuty wobec siebie- zabronione są rękoczyny. Dopiero wtedy, gdy narastający między nimi konflikt został rozwiązany, wolno, im ponownie włączyć się do działań grupy. Dobrze jest oznaczyć „krzesła złości” w jakiś sposób, powinny one być zarezerwowane tylko do „wysiadywania” konfliktowych sytuacji.

Również wtedy, gdy ktoś jest wściekły na samego siebie, może wycofać się do „kącika skłóconych” na tak długo, aż będzie znowu gotowy przyłączyć się do reszty. Nie wolno mu w tym czasie przeszkadzać, rozmawiać z nim.

**„O dziecku, które pokonało złość”**

Prowadzący zaczyna opowiadać bajkę o „dziecku, które pokonało złość”. Może być ona wymyśloną historią lub odwoływać się do autentycznych wydarzeń w grupie, które zostały wplecione w fantazyjny świat baśni. Po pierwszych kilku 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. Opowiadanie to warto potem jeszcze kontynuować- albo zupełnie od początku, albo od momentu, w którym były problemy z dalszym ciągiem zdarzeń- tak, by powstała nowa historyjka i nowe zakończenie.

Rozmaite rozwiązania mogą zostać potem uznane za równie dobre i ważne lub grupa uzgadnia, które z nich zadowala wszystkich jej uczestników.

Zaproponowane zabawy są łatwą do zastosowania metodą zapoczątkowania procesów konstruktywnego przezwyciężania złości i agresji. Dzięki nim dzieci mogą nauczyć się akceptować i wyrażać swoje uczucia oraz aktywnie działać i stanowić o samym sobie.

Źródło:

Rosemarie Portman „Gry i zabawy przeciwko agresji”