

## **Zabawy przeciwko agresji**

Ostatnio coraz częstszym problemem staje się wciąż wzrastająca agresywność wśród dzieci i młodzieży. Pojawiają się również problemy z prawidłową komunikacją w grupie rówieśniczej, wyrażaniem emocji, wzajemnym porozumieniem, konstruktywnym przyjmowaniem krytyki oraz radzeniem sobie z konfliktami (*Portmann, 1999*).

Częstą przyczyną niedostosowania społecznego są niepowodzenia szkolne, trudności w opanowaniu materiału, a w konsekwencji złe wyniki w nauce. Podłożem agresji może być frustracja (niesprawiedliwa ocena, częste upomnienia, wytykanie wad), jak również modelowanie. Frustracja, złość, gniew, lęk to siły napędowe zachowań agresywnych, które skierowane zostają na rówieśników lub młodszych kolegów (*Borecka- Biernat, 1998*). Działania negatywne mogą przejawiać się w przemocy fizycznej, werbalnej, ośmieszaniu, jak również poprzez celowe wyłączenie jednostki z grupy (*Olweus, 1996*). Jak się okazuje agresywne zachowania przejawiają zarówno chłopcy jak też dziewczęta. Chłopcy najczęściej stosują przemoc fizyczną, z kolei dziewczęta pośrednie formy przemocy: plotkowanie, oszczerstwo, manipulowanie. Nauczyciele oraz rodzice są często nieświadomi, że dziecko jest ofiarą przemocy. Uczniowie będący ofiarami zdając sobie sprawę z własnej bezradności nie podejmują żadnych działań i przyjmują postawę bierną (*Kmiecik-Baran, 2000*). Jednostki, będące ofiarami odznaczają się pewnymi właściwościami: wyższym poziomem niepokoju, brakiem poczucia bezpieczeństwa, większą wrażliwością, spokojem, mają często niskie poczucie własnej wartości, pogardę dla siebie. Ponadto chłopcy słabsi fizycznie częściej stają się ofiarami przemocy ze strony silniejszych kolegów (*Kmiecik- Baran, 2000; Olweus, 1996*). Z kolei agresorzy to osoby impulsywne, mało empatyczne, o wewnętrznym poczuciu niepewności (*Olweus, 1996*). Dlatego tak ważne jest kształtowanie wśród dzieci umiejętności panowania nad emocjami oraz uczenie różnych sposobów skutecznego radzenia sobie z konfliktami i sytuacjami trudnymi. Rolą nauczyciela jest w tym względzie uświadomienie konsekwencji agresywnych zachowań oraz kształtowanie skutecznych metod radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Rożnowska (2001) podkreśla, że niezmiernie ważne jest stworzenie odpowiednich warunków (zewnętrznych i wewnętrznych- psychologicznych) dla prawidłowego rozwoju jednostki. Warunki zewnętrzne związane są z takim układem relacji wychowawczych, który umożliwi młodemu człowiekowi w samodzielnym podejmowaniu i kontynuowaniu relacji interpersonalnych. Z kolei warunki wewnętrzne (psychologiczne) polegają na stwarzaniu poprzez sytuacje wychowawcze coraz to nowych doświadczeń. Nauczyciele powinni kłaść duży nacisk na pracę w zespole, gdyż w dużym stopniu przyczynia się to do rozwoju umiejętności społecznych. Stwarzanie odpowiednich sytuacji, których rozwiązanie jest możliwe poprzez współpracę rozwija komunikację wzmacnia wzajemne relacje. W pracy z jednostkami przejawiającymi zachowania agresywne istotne znaczenie ma postawa nauczyciela, który powinien być cierpliwy i wrażliwy na potrzeby dziecka. Środkiem pomocniczym w kształtowaniu pozytywnych postaw u dzieci i młodzieży są zabawy i ćwiczenia interakcyjne. Podczas tego rodzaju aktywności uczniowie wchodzi z sobą w różnego rodzaju interakcji, przełamują istniejące stereotypy, odreagowują emocje i uczą się zachowań o charakterze prospołecznym. Podejmowane ćwiczenia w formie zabaw kształtują również pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa, pojawia się również radość i przyjemność ze wspólnych działań i odkrywania nowych sposobów na współpracę i komunikację w grupie. W tego rodzaju ćwiczeniach agresywności można nadawać określone formy. Przepracowywanie różnych sytuacji z codziennego życia pełnić może szereg funkcji:

- ✚ pomagać wyrażać złość
- ✚ oddalać od społecznego przymusu
- ✚ prowadzić do współpracy i budować zaufanie
- ✚ uczyć wrażliwości na zachowania agresywne
- ✚ pomagać w sposób otwarty mówić o trudnych tematach czy sytuacjach
- ✚ dawać możliwość spojrzenia na sytuację z innej perspektywy (zamiana ról)  
(Portmann, 1999, s.10).

Ćwiczenia i zabawy można dopasować do indywidualnych potrzeb uczestników. Pokazując dziecku jak radzić sobie z agresywnością uczymy je, że nawet trudna sytuacja może być rozwiązana w sposób korzystny dla obydwu stron konfliktu. Wykorzystując zainscenizowane sytuacje, zajęcia dramowe, czy zabawy tematyczne umożliwiamy dzieciom

wchodzenie w rozmaite role, sytuacje oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Do tego celu można użyć również lalek, dzięki temu określona sytuacja spostrzegana jest przez dziecko z dystansu i w mniejszym stopniu angażuje je emocjonalnie (Cholewa-Gałuszka, 1998). Zabawom oraz ćwiczeniom przypisuje się istotne cele pedagogiczne, takie jak:

- ✓ dostrzeganie oraz wyrażanie agresywnych odczuć
- ✓ rozpoznawanie elementów wyzwalających w jednostce złość i agresję
- ✓ lepsze zrozumienie siebie oraz innych
- ✓ opanowanie agresji i wściekłości oraz ich przewycięzanie
- ✓ budowanie poczucia wartości i silnej tożsamości
- ✓ nawiązywanie nieagresywnych kontaktów
- ✓ pokojowe rozwiązywanie konfliktów (Portmann, 1999).

Rozwijanie umiejętności społecznych, uwrażliwianie na przemoc oraz prawidłowe ukierunkowanie rozwoju od najmłodszych lat mogą w znacznym stopniu zminimalizować coraz powszechniejsze obecnie zjawisko zachowań agresywnych wśród dzieci i młodzieży. „Społecznie agresywne dzieci i młodzież nie mają jednak często dostępu do swoich własnych uczuć. Aby móc dostrzegać odczucia drugiej osoby w zróżnicowany i świadomy sposób, muszą się oni najpierw nauczyć uświadamiać sobie swoje własne uczucia, dopuścić do tego by się pojawiły, oraz otwarcie je wyrażać. Sposób w jaki ludzie radzą sobie ze swoimi uczuciami i uczuciami innych jest decydującym kryterium przy określaniu tego, jak żyją oni ze sobą i jak potrafią się porozumieć” (Portmann, 1999, s.13).

#### BIBLIOGRAFIA:

- Borecka-Biernat, D. (1998). *Zachowanie agresywne i nieśmiałe młodzieży w sytuacji ekspozycji społecznej*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu wrocławskiego.
- Cholewa- Gałuszka B. (1998). *Rozwijanie umiejętności interpersonalnych dziecka w domu i w szkole* W: B. Dymara (red.). *Dziecko w świecie szkoły*. Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS.

Kmieciak-Baran K. (2000). *Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne*. Warszawa: PWN

Olweus D. (1996). Przemoc w szkole: wyniki badań oraz program skutecznej interwencji. W: A. Frączek, I. Pufal-Struzik (red). *Agresja wśród dzieci i młodzieży*. Kielce: WP.

Portmann, R.(1999). *Gry i zabawy przeciwko agresji*. Kielce: Jedność.

Rożnowska A. (2001). Zjawisko agresji i lęku w szkole podstawowej państwowej i społecznej. W: J. Żebrowski (red). *Zjawiska patologii społecznej i zachowań dewiacyjnych młodzieży*. Gdańsk: GTN