

Jak radzić sobie ze złością

Od roku szkolnego 2003/04 na terenie Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 3 w Krakowie realizowane są zajęcia grupowe dla dzieci przejawiających zachowania agresywne. Program został opracowany przez osoby prowadzące: psychologa i pedagoga – pracowników Poradni.

Pomysł ich zorganizowania był reakcją na alarmującą liczbę dzieci zgłaszanych do Poradni, których nasilające się agresywne zachowania budzą niepokój szkoły, domu, środowiska lokalnego.

Początkowo warsztaty odbywały się w dwóch grupach wiekowych: kl. I-III i IV-VI. Po przeprowadzeniu kilku cykli, program został jednak zmodyfikowany i ostatecznie przystosowany dla starszej grupy wiekowej.

Celem naszych zajęć jest nauczenie dzieci dostrzegania u siebie agresywnych uczuć, sposobu ich wyrażania rozpoznawania elementów wyzwalających złość i agresję, lepszego rozumienia samego siebie i innych, opanowania agresji i wściekłości, a także ich przewycięzania.

Uczymy dzieci budowania poczucia własnej wartości i silnej tożsamości, nawiązywania nieagresywnych kontaktów oraz umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów.

Cele te realizujemy poprzez zabawy społeczne, które umożliwiają ćwiczenie zachowań na płaszczyźnie emocjonalnej (nie ma w nich zwycięstwa i przegranej), ograniczają możliwości zachowania do bezpiecznych ram (niwelują niepewność i strach), pomagają odreagować uczucia złości i wrogości, pozwalają na porozmawianie bez wstydu i sankcji na tematy tabu. Ćwiczenia i zabawy interakcyjne są sprawdzonym pedagogicznym środkiem pomocniczym, pozwalającym na pracę nad złością i agresją.

Uczucia te u dzieci i młodzieży rodzą się wtedy, gdy ich potrzeby nie są zaspakajane, oczekiwania nie spełnione, a cele nie osiągnięte. Podstawowe potrzeby dzieci i młodzieży to: bycia społecznie akceptowanym, czucia się przynależnym do grupy, potrafienia czegoś oraz bycia wartościowym człowiekiem.

Uczestnik warsztatów uczy się umiejętności społecznej empatii: szacowania wpływu własnej osobowości i indywidualnego zachowania na środowisko, w którym się znajduje. Poznaje siebie samego i innych, buduje poczucie własnej wartości i silną osobowość. Wysoka samoocena redukuje niepewność, zmniejsza obawy, a tym samym skłonności do agresywnych zachowań.

Dziecko o niskim poczuciu własnej wartości wychodzi z założenia, że otoczenie widzi je dokładnie tak samo jak ono siebie. Stąd jest ono skłonne do tego, aby fałszywie, często na swoją niekorzyść interpretować niewinne wypowiedzi i sposoby zachowania się drugiej osoby. Dlatego próby nawiązania z nim kontaktu kończą się fiaskiem. Doświadczenie samego siebie jako kogoś znaczącego nawet w czasie zabawy wykształca poczucie własnej wartości.

Silna osobowość i wysoka samoocena są warunkami pozytywnego rozwoju ludzkich możliwości, prawidłowych kontaktów społecznych, a także przejmowania odpowiedzialności za własne słowa i działania.

Na nasze warsztaty trafiają dzieci zakwalifikowane przez szkolnych pedagogów, nauczycieli, pracowników naszej Poradni lub bezpośrednio samych rodziców.

Dla wielu dzieci udział w naszych zajęciach to pierwsze pozytywne doświadczenia w obcowaniu z grupą rówieśniczą, w której są akceptowane, gdzie dostrzega się również ich mocne strony i nie gani nieustannie za niepożądane zachowania. Dzieci nieco wycofane, u których kontakty społeczne są zaburzone, ośmielają się i nabierają pewności siebie. Dzieci nadpobudliwe uczą się respektować pewne zasady współżycia w grupie, które wspólnie na początku zajęć ustalamy. Warunkiem udanych spotkań jest pełen zaufania klimat w grupie i poczucie bezpieczeństwa.

Obserwujemy, że wielu dzieciom spotkania w grupie sprawiają radość i są okazją do interesującej formy zabawy, choć zdarzają się oczywiście i takie, które przychodzą tu z przymusu (dla których udział w zajęciach jest koniecznością) - i tym aklimatyzowanie się w grupie oraz aktywny udział w zajęciach sprawia więcej trudności. Potrzebują one znacznie więcej czasu na to, by aktywnie uczestniczyć w spotkaniach i nauczyć się czerpać z nich radość.

U uczniów, którzy uczestniczą w całym cyklu zajęć, bardzo często daje się zauważyć pozytywne zmiany w zachowaniu. Wskazują na to ankiety ewaluacyjne, które wypełniają rodzice, a także nasze obserwacje. Trudno powiedzieć, że zachowania agresywne zupełnie ustępują. Jednakże oddziaływanie na osobowość dziecka w sposób dla niego nowy, ale i pełen akceptacji i zrozumienia, wycisza nieco niepożądane zachowania. Udział w warsztatach nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z zachowaniem dziecka. Pozwala jednak lepiej go poznać, zobaczyć jak funkcjonuje w grupie.

Dzieci, u których zaburzenia w zachowaniu są nadal mocno nasilone, za zgodą rodziców trafiają na terapię indywidualną psychologa prowadzącego warsztaty.

Oprac.: Dorota Zemła, Ewa Soja