



**Ebook dla nauczycieli
i specjalistów pracujących
z dziećmi**

Jak poradzić sobie ze złością i agresją dziecka?

5

**NAJWAŻNIEJSZYCH
RZECZY, O KTÓRYCH
MUSISZ WIEDZIEĆ!**

Ebook przygotowała:

Natalia Supeł – Lipińska
psycholog, pedagog, trener TUS



**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**





Wstęp

Agresja wśród dzieci i młodzieży to coraz szybciej rosnący problem społeczny. Według zebranych danych przez Instytut Badań Edukacyjnych aż 21 proc. polskich uczniów gimnazjum wskazało, że w ciągu ostatniego miesiąca było dręczonych psychicznie lub fizycznie. Blisko 12 proc. polskich gimnazjalistów przyznało, że koledzy w szkole naśmiewają się z nich, ponad 4 proc. doznało natomiast przemocy fizycznej, w postaci bicia lub popychania, ze strony rówieśników. Zdaniem ekspertów zjawisko to będzie narastać.

W tym ebooku otrzymasz informacje, co Ty jako nauczyciel, pedagog, opiekun możesz zrobić i jak radzić sobie ze złością i agresywnymi zachowaniami u dzieci.

Zapraszam do uważnej lektury!

Natalia Supeł - Lipińska
psycholog, pedagog, trener TUS

Zachowania agresywne dzieci i młodzieży – czy to naprawdę aż tak poważny problem?

Jedna z badaczek (Chmielewska, 2019), której artykuł na temat agresji miałam przyjemność przeczytać, określa agresję jako problem społeczny. Sama nazwa wskazuje czytelnikom na to, o jak dużej skali problemu mówimy. Wczytując się w dane na temat agresywnych zachowań dzieci na pierwszy plan wysuwa się mnogość zachowań agresywnych, z którymi zarówno dzieci jak i dorośli nie potrafią sobie poradzić.

Analizując dostępne dane z 2018 roku, z czasu sprzed światowej pandemii oraz wojny za naszą wschodnią granicą, zdają się potwierdzać słowa ekspertów:

„Połowa wszystkich uczniów na całym świecie w wieku 13-15 lat – czyli blisko 150 mln młodych ludzi – deklaruje, że doświadczyło przemocy ze strony swoich rówieśników na terenie placówki edukacyjnej lub w jej okolicy”.

Dane te zostały udostępnione w raporcie UNICEF, wynika z nich jasno, że problem jest globalny i dotyka znaczną część dzieci. Zawarte w tym raporcie z 2018 roku informacje, jasno wskazują na to że w Polsce 48% uczniów w wieku 13-15 lat deklaruje, że co najmniej raz w ciągu ostatnich kilku miesięcy doświadczyło przemocy ze strony rówieśników w szkole.

„Zjawisko agresji we współczesnym świecie stanowi olbrzymi problem społeczny”



Rozróżnienie między złością a agresją

Zgodzę się z tym, że agresywne zachowanie dzieci jest tematem, któremu należy się przyglądać i działać w kierunku tego, aby było ich jak najmniej, natomiast **aby móc rozmawiać o przeciwdziałaniu agresji, trzeba wpierv zrozumieć co kryje się pod pojęciami agresji i złości**, często te dwa słowa są uważane za tożsame, przez co pokazuje się dzieciom złość, jako coś niewłaściwego, a to przecież nieprawda.

Złość i agresja to nie są tożsame pojęcia.

Złość, to naturalna, normalna i potrzebna nam emocja. Dzięki niej otrzymujemy informację o tym, że ktoś narusza, lub chce naruszyć nasze granice, może też informować nas o jakiś niezaspokojonych potrzebach. Patrząc na złość z tej perspektywy, można zauważyć jak cenne dane otrzymujemy odczuwając ją.

Agresja natomiast to zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie szkody i spowodowanie utraty cenionych społecznie wartości, zadanie bólu fizycznego lub spowodowanie cierpienia moralnego.

Emocja złości może, ale nie musi prowadzić do zachowań agresywnych.

Oczywiście brak zaopiekowania emocjonalnego dzieci, brak wsparcia z zakresu psychoedukacji i wytłumaczenia po co są emocje i jak sobie z nimi radzić, może, aczkolwiek nie musi skutkować zachowaniami agresywnymi, w tym przemocą rówieśniczą. Żeby możliwe było edukowanie dzieci, należy wpierv zrozumieć podłoże emocji jaką jest złość.



Dziecko zachowuje się dobrze jeżeli chce, czy jeśli potrafi? Mózg w ciągłej budowie.

Jest to pytanie, które pozwala nam dorosłym zmienić perspektywę.
Czy to jest tak, że dzieci zachowują się dobrze jeśli chcą, czy jeśli potrafią?

Zachęcam do spojrzenia szerzej na dzieci, z którymi pracujesz. Czy to nie jest tak, że trudne zachowanie to wycinek? Moment, w którym dzieckiem targają fale emocjonalnego sztormu, a ono będąc w tym trudzie, który czasem może przypominać amok albo szal chwytą się każdego możliwego ratunku, każdej strategii nawet tej niewspierającej, która pomoże mu wyrzucić z siebie ten nagromadzony nadmiar?

**Wtedy pojawia się rzucanie, kopanie, krzyczenie, bicie,
czy gryzienie – jest to forma wyrzucenia tego co trudne,
wiemy że nieadekwatna, nieakceptowalna i mogąca
zrobić krzywdę.**

Naszym dorosłym zadaniem jest podanie dzieciom koła ratunkowego i wspieranie ich ciągle rozwijającego się mózgu. Naszą rolą jest wskazywanie drogi, czyli strategii z których mogą skorzystać i które będą wspierające i w skuteczny sposób pozwolą rozładować napięcie. Nie będzie to jednak możliwe, jeśli będziemy przekonani o tym, że dzieci zachowują się w ten a nie inny sposób, bo chcą nam zrobić na złość lub manipulują nami. Nic z tych rzeczy - one toną, a my dorośli mamy w dłoniach koło ratunkowe, z którego chcemy uczyć dzieci korzystać, aby potem one same mogły, wiedziały i rozumiały kiedy do swojego koła ratunkowego wyuczonych wcześniej strategii sięgać.

Złość jest potrzebna! To strategię radzenia sobie z nią bywają nie w porządku

Dopiero gdy sztorm emocjonalny ucichnie, gdy fale nie są już tak wysokie, a morze jest spokojniejsze, możemy uczyć dzieci tego, w jaki sposób mogą radzić sobie ze złością. Jak i kiedy najlepiej to robić? Podając, proponując i ćwicząc wcześniej na zimno, czyli wtedy kiedy czują się komfortowo, bezpiecznie i są otwarte na to co mamy im do powiedzenia. To jest dobry czas na rozmowę z nimi na temat sytuacji, która miała miejsce i emocji, których w trakcie nich doświadczyły.

Ucząc dzieci zwracania uwagi na to co jest ich stresorem, warto zacząć od tego by opisując sytuację która miała miejsce, lub może mieć miejsce, nazywać emocje oraz proponować dzieciom strategię radzenia sobie z nimi.

PRZYKŁADY:

„Bardzo nie chciałaś bym opowiedziałam rodzicom o tym co się wydarzyło, tak?” - [opisujemy dziecku sytuację, którą widzieliśmy](#)

„Bardzo się zezłościłaś, kiedy pomimo Twojego sprzeciwu, zadzwoniłam do rodziców, zgadza się?” - [nazywamy emocje, które się pojawiły](#)

"Słyszę, że było to dla Ciebie trudne" – [tu dobrze zrobić chwilę przerwy](#). "Natomiast nie mogłam się zgodzić na to, aby rodzice nie dowiedzieli się o sytuacji, ponieważ taki mam obowiązek, by informować ich o wszystkich rzeczach dziejących się w szkole, jeśli chcesz mogę zostać razem z Tobą i wspólnie porozmawiamy z rodzicami" - [informujemy dziecko, że to ok czuć złość- wszyscy ją czasem czujemy w różnych sytuacjach oraz tłumaczymy dlaczego taka była nasza decyzja](#).

"Jak myślisz dlaczego to takie ważne by rodzice wiedzieli o tym co się dzieje w szkole?" - [szukamy wspólnie odpowiedzi, wspierając w ten sposób budowanie wewnętrznej motywacji do tego by na przyszłość dziecko rozumiało dlaczego i miało umiejętności do tego by poradzić sobie z trudem](#).

Gdy dziecko zalewa fala emocji, możemy proponować mu sposoby i metody, które ćwiczyliśmy wcześniej „na zimno” na przykład wytupanie złości, czy krzyk. Ważne jest dla mnie to by przedstawić tutaj różnicę między krzyczeniem na kogoś, o kimś i krzyczeniem o trudzie. Bo samo krzyczenie o trudzie, przykładowo: „Aaaa, ale się złościę!”, lub „Jestem tak wściekła, że mam ochotę ryczeć jak zwierzę”, lub krzyk w poduszkę, czy w bluzę. To jest w porządku, jeśli dziecku ta metoda służy! Taki krzyk o trudzie pozwala upuścić trochę napięcia i na gorąco poradzić sobie z tym czego doświadczamy w emocjonalnym trudzie.

Ważne jest jednak to, by wytłumaczyć i pokazać dzieciom "na zimno", jaka jest różnica między krzyczeniem o kimś: „nienawidzę Cię!” - **TO NIE JEST W PORZĄDKU**, a o sytuacji: „Nienawidzę tego, że muszę iść tam gdzie nie chce” - **CO JEST OK**.

Starszym dzieciom proponuję by znalazły sobie swoje, pasujące im słowo – może być śmieszne, może być to łamaniec językowy taki jak „dilomilo”, „mangulino”, albo „kurza twarz”, by mogły do tych słów sięgać i je wykrzyknąć gdy jest im bardzo trudno.

Przykładowe sposoby na trudne sytuacje:

- rozmowa
- 5 głębokich oddechów
- narysowanie złości
- napicie się wody
- policzenie do 10
- wyobrażenie sobie spokojnego miejsca
- gniotek antystresowy
- przytulenie



Pamiętajmy też o tym, że emocje potrzebują wybrzmieć, a dzieci dopiero uczą się strategii radzenia sobie z nimi, dopiero nabywają umiejętności, a ta nauka nie trwa przez jedno popołudnie. **Warto być obok, wspierać i spojrzeć na ten dziecięcy trud jako opowieść o tym, że dziecko radzi sobie ze swoimi emocjami najlepiej jak potrafi, a jego zachowanie w emocjach nie jest skierowane przeciwko nam.**

O TYM TRZEBA PAMIĘTAĆ rozmawiając z dzieckiem o jego złości

Odpowiedni czas na rozmowę

Patrząc na dziecko będące w silnych emocjach potrzebujemy dostać się do tego miejsca, w którym ono się znajduje, czyli do tej „emocjonalnej” części. Wiemy z badań i doświadczeń własnych, że dzieci (choć nie tylko one) wytrącone z równowagi, nie są w stanie przyjąć do siebie naszych logicznych argumentów, które często są (z naszej perspektywy) doskonałą, wyczerpującą odpowiedzią. Liczne próby tłumaczenia kończą się większym płaczem, a u nas dorosłych pogłębiającą się frustracją i bezradnością, kiedy próby rozmów nie przekładają się na faktyczne poradzenie sobie ze złością, która pojawia się po raz kolejny. Dlaczego tak się dzieje? Bo zapominamy o kolejności. Najpierw łączność – czyli nawiązanie emocjonalnego kontaktu z dzieckiem, by potem przełączając się czyli budując most z jednej, na drugą stronę „dostać się” do tego „logicznego” brzegu.

Więcej na temat integracji prawej i lewej półkuli czyli o budowaniu mostu pomiędzy nimi można dowiedzieć się na szkoleniu Trener Regulacji Emocji Dziecka, który miałam okazję współtworzyć i uważam, że jest to jedno z szkoleń, w którym każdy specjalista powinien wziąć udział, by lepiej zrozumieć sposób funkcjonowania mózgu dziecka. Zanim więc przystąpimy do szukania rozwiązań lub wysuwania i pokazywania dziecku logicznych argumentów, wpierw współodczuwamy z nim.

Jak to zrobić? Dobrze, jeśli będziesz pamiętać o tych elementach:

- ukucnij - bądź na wysokości dziecka
- nawiąż kontakt wzrokowy
- pamiętaj o mimice - miej rozluźnione ciało i spokojny głos
- używaj wspierających komunikatów:
„Widzę, że Ci trudno”, „Słyszę, że nie jest to dla Ciebie proste”



O szukaniu rozwiązań – przyczyny trudnego zachowania

Często w naszych wypowiedziach skupiamy się mocno na mówieniu o tym, co się wydarzyło i obwinianiu dziecka za jego zachowanie. Dochodzi też do tego, że dzieci zaczynają, na podstawie naszych słów, wyciągać wnioski, że to nie w porządku odczuwać, bo potem spotyka je albo kara, albo długa rozmowa na temat tego, dlaczego ich zachowanie nie było w porządku.

Problem polega na tym, że dzieci często same to wiedzą. Mają świadomość, że ich zachowanie nie było w porządku, że sprawili komuś przykrość lub ból, tylko, że to nie wystarczy, aby były w stanie w przyszłości zachować się inaczej, nawet jeśli obiecują, że „nigdy więcej, już tak nie zrobią”.

Ja im wierzę, że nie chcą powielać takiego zachowania. Wiem jednak, że bez zrozumienia złości, poznania jej zapalników i konsekwentnego nauczania się/ wyćwiczenia strategii radzenia sobie, to te sytuacje będą się powtarzać. Najpewniej kiedy przyjdzie do następnej, trudnej sytuacji dziecko zachowa się w sposób, który spowoduje, że w efekcie ponownie trafi do nas na rozmowę na temat tego, dlaczego nie powinno zachowywać się w taki nieakceptowalny sposób.

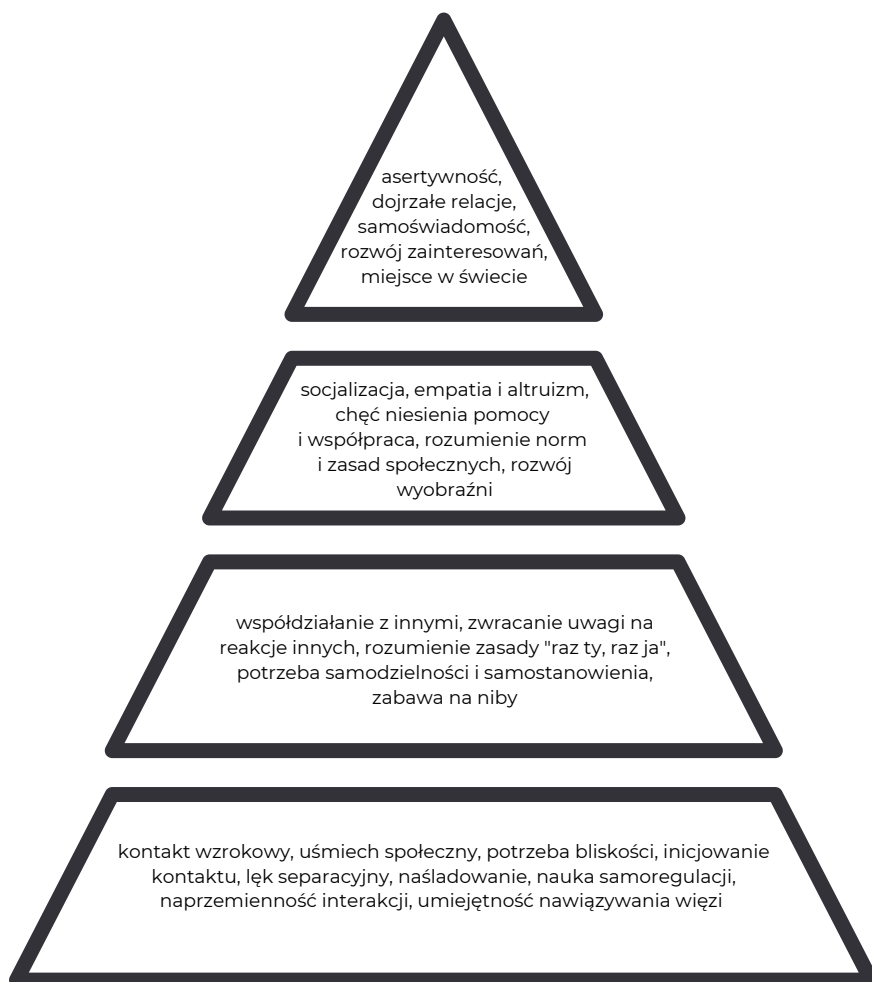
Jednym ze sposobów, który może pomóc dzieciom w radzeniu sobie z ich złością, agresją, trudnymi zachowaniami, może być trening umiejętności społecznych.

TUS na ratunek!

Czym jest trening umiejętności społecznych i jak może pomóc Ci w codziennej pracy z dziećmi, u których zauważasz zachowania trudne?

Umiejętności społeczne to według Anny Matczak (2007) „złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego”.

Najbardziej intensywny czas rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych, przypada na okres dzieciństwa.



Piramida umiejętności społecznych
D.Bentowska, J.Węglarz, "Trening Umiejętności Społecznych" 2020, wyd. Harmonia

Jak piszą w swojej książce Dorota Bentkowska i Joanna Węglarz (2021) Trening Umiejętności Społecznych, jest to oparta na dowodach interwencja psychologiczna, której celem jest rozwijanie umiejętności społecznych.

Wspomniane wyżej autorki, na podstawie doświadczeń własnych, oraz literatury wyodrębniły 8 obszarów do pracy metodą Treningu Umiejętności Społecznych, są to: **emocje, normy społeczne, komunikacja interpersonalna, rozwijanie teorii umysłu, samowiedza i samoświadomość, asertywność, radzenie sobie w sytuacjach trudnych i współpraca.** Rozwój tych kompetencji w dużej mierze zależy od tego, czy będą one kształtowane w doświadczaniu. Stąd tak duże zapotrzebowanie na tworzenie treningów umiejętności społecznych, które dają dzieciom możliwość doświadczania i rozwijania konkretnych umiejętności i kompetencji, w małej grupie, pod okiem wykwalifikowanych Trenerów.



STUDIO
PSYCHOLOGICZNE

Czym jest Trening Umiejętności Społecznych?

Trening Umiejętności Społecznych jest metodą stosowaną w pracy grupowej. To właśnie w trakcie kontrolowanej i wspomaganej przez wykwalifikowanych trenerów interakcji z rówieśnikami doświadczenie to staje się dla dziecka okazją do uczenia się i doskonalenia wielu potrzebnych umiejętności.

Praca tą metodą powinna być dobrze przemyślana i zaplanowana, dlatego istotne będzie przeprowadzenie szeregu czynności umożliwiających Trenerom stworzenie grupy, w której dzieci będą mogły ćwiczyć i rozwijać te obszary, w których mają trudność. Zastanawiając się nad rozpoczęciem prowadzenia zajęć warto wiedzieć jak przygotować się do zajęć, w jaki sposób dobrać grupę, jakich metod i narzędzi można użyć, jakie są zagadnienia i obszary do pracy, w jaki sposób ustalić zasady pracy z grupą, jak współpracować z rodzicami i ewoluować postępy czynione przez grupę?

Zaopiekowanie wyżej wymienionych wątpliwości i pytań, jest możliwe przy zaangażowaniu do pracy osób, które są odpowiednio przeszkolone i przygotowane do pracy metodą Treningu Umiejętności Społecznych.

Ważne, by Trener miał podstawy teoretyczne oraz wiedzę na temat praktycznych aspektów prowadzenia zajęć.

Takowy pakiet – opiekujący zarówno teoretyczną część metody, praktyczną część, w której osoby pracujące w swojej codzienności metodą Treningu umiejętności społecznych dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, a także warsztatową część, w której to uczestnicy ćwiczą na konkretnych przypadkach jak zaplanować i przeprowadzać Treningi Umiejętności Społecznych, można otrzymać zapisując się na [flagowe Szkolenie Studia Psychologicznego – Trener TUS I i II stopień.](#)



www.studiopsychologiczne.com/szkolenia

Szkolenie to bazuje na autorskich materiałach opracowanych według metodologii Węglarz i Bentkowskiej, stworzonych na podstawie dostępnych badań naukowych. Dostęp do platformy z materiałami otrzymuje każdy uczestnik szkolenia. Materiały te, zebrane w logiczny sposób uporządkowują wiedzę, która wprowadzi do zajęć Treningu Umiejętności Społecznych harmonię i da uczestnikom gotowy warsztat do wykorzystania w codziennej pracy jako trener Treningu Umiejętności Społecznych.

Szkolenie dostępne w ofercie Studia Psychologicznego adresowane jest do psychologów, pedagogów, logopedów, terapeutów zajęciowych oraz innych specjalistów pracujących z dziećmi, którzy chcą zwiększyć swoje kompetencje, zdobyć merytoryczną i praktyczną wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć Treningu Umiejętności Społecznych. Zapraszamy także studentów powyższych kierunków.

Praca z dzieckiem Studium przypadku

**W trosce o dobro dziecka, z którym pracowałam oraz zachowanie tajemnicy zawodowej wszystkie dane przedstawione w poniższym tekście zostały zmodyfikowane tak, aby uniemożliwić odbiorcy możliwość rozpoznania dziecka, o którym mowa.*

Pamiętam, że rozpoczynając przygodę z Tus-em na mojej drodze pojawił się pewien chłopiec – Tymek, dziecko rozpoczynające swoją przygodę ze szkołą podstawową. Rodzice zgłosili się do mnie w celu zapisania syna na zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych. Zbierając szczegółowy wywiad, dowiedziałam się, że chłopiec ten był dzieckiem, na którego temat rodzice otrzymywali liczne skargi z placówek. Wpierw z placówki przedszkolnej, w której to kadra skarżyła się na to, że Tymek nie słucha, przeklina, robi tylko to na co ma ochotę „od zawsze”, szybko traci zainteresowanie, „dotknie, zanim pomyśli”, opisywano chłopca jako dziecko, które nie potrafi dostosować się do tego, co oferuje placówka i nawiązywać relacji z dziećmi, które nie kończyłyby się kłótnią, lub wyrządzeniem krzywdy innemu dziecku przez Tymka.

W szkole, w pierwszych tygodniach również zaczęły napływać skargi na zachowanie Tymka – miały miejsce sytuacje w których, chłopiec reagował bardzo impulsywnie i nieadekwatnie do sytuacji – przykładowo, gdy kolega szturchnął niechcący jego ręką podczas ćwiczenia pisania literki na lekcji, Tymek uderzył chłopca w ramię i podał jego kartkę z zeszytu. Chłopiec zapytany o to dlaczego tak się zachowuje, odparł że po prostu oddał koledze. Przykładem innej sytuacji, która miała miejsce w szkole i dość dobrze obrazuje impulsywne reakcje chłopca, jest przerwa, w trakcie której Tymek na słowne zaczepki kolegi z klasy podszedł do niego i złapał go mocno za włosy, z relacji nauczycieli obserwujących zdarzenie wynikało, że chłopiec mimo usilnych próśb ze strony kadry nie chciał puścić kolegi z klasy.



Rodzice, oprócz trudności z radzeniem sobie z emocjami i przestrzeganiem norm społecznych, mówili również o trudnościach z współpracą i radzeniem sobie w sytuacjach trudnych. Jeśli coś szło nie po myśli Tymka, natychmiast się denerwował i potrafił być agresywny w stosunku do osoby, z którą miał współpracować.

Liczne rozmowy, próby tłumaczenia że tak czasami jest, że nam nie wychodzi nie przynosiły rezultatów. Chłopiec miał również trudności z komunikowaniem swoich potrzeb i empatią. Zanim chłopiec został przyjęty do grupy Tusowej, odbyło się spotkanie w którym mogłam obserwować chłopca i jego reakcję. Oprócz trudności, o których wspominali rodzice zaobserwowałam że chłopiec bardzo dobrze czuje się w roli lidera i ma bardzo dużą potrzebę ruchu.

Chłopiec został przyjęty do grupy Tus, w której oprócz niego była 5 dzieci. Początki nie były proste. Chłopiec niechętnie brał udział w proponowanych aktywnościach, wstawał ze swojego miejsca, kręcił się po sali. Interesowało go wszystko oprócz zajęć. Nie mógł skupić swojej uwagi na poleceniach. Dominował nad osobą, z którą pracował w grupie, w efekcie sam robił zadanie, które miało być wykonane w parze. Stopniowo, wraz z drugim trenerem, nauczyliśmy się w jaki sposób warto zaopiekować te trudne sytuacje i jak wesprzeć Tymka. Wspólnie, dokładnie analizowaliśmy w jakich sytuacjach Tymek nie chce brać udziału w zajęciach, zastanawialiśmy się dlaczego wstawał z miejsca i kręcił się po sali? Doszliśmy do wspólnego wniosku, że Tymek ze swoją potrzebą ruchu ma za mało przerw na to, aby mógł się poruszać i w jakiś sposób spożytkować tę energię, która się w nim kumulowała.

Zmodyfikowaliśmy zajęcia w taki sposób by grupa miała zajęcia stolikowe, przeplatane z takimi, które umożliwiają dzieciom regulację emocji poprzez ciało. W przypadku tej grupy Tusowej i Tymka, ten zabieg zadziałał – chłopcu łatwiej było brać udział w zajęciach stolikowych, gdy miał możliwość po nich poruszać się.

Zastanawialiśmy się również nad tym dlaczego Tymkowi jest tak trudno skupić uwagę na poleceniach - częściowo, dzięki odpowiedniej dawce ruchu Tymkowi łatwiej było skupić uwagę na tym, co mówi trener, natomiast wciąż jego częste wtrącenia, lub kręcenie się i przeszkadzanie innym dzieciom utrudniało nam pracę. Wpadliśmy na pomysł by Tymek, mógł mieć w rękach "coś", co pomoże mu skupić uwagę i pomóc mu w trudnej dla niego sytuacji. (w naszym przypadku był to gniotek, którego wspólnie robiliśmy na zajęciach).

W trakcie trwania naszej wspólnej pracy, po wdrożeniu pomysłów, reagowaniu na trudne dla Tymka sytuacje i naprowadzanie go na to, w jaki sposób może zachować się inaczej lub co może zrobić, by było mu łatwiej. Tymek mógł w grupie doświadczyć drobnych sukcesów w postaci komunikatu słownego, czy zauważenia przez Trenerów innego niż dotychczas sposobu poradzenia sobie ze złością, dzięki czemu chłopiec coraz lepiej zaczął radzić sobie ze swoimi emocjami -zarówno w trakcie zajęć, jak i w szkole . Również rodzice w domu zauważyli stopniową poprawę w zachowaniu Tymka. Chłopiec nauczył się wykorzystywać strategie radzenia sobie zaproponowane na treningu umiejętności społecznych, zarówno w domu, jak i w różnych sytuacjach społecznych, w których się znalazł.

MOJE TOP 3, czyli z jakich pomocy korzystam najczęściej na zajęciach.

Z dziećmi z którymi pracuję sięgam do pomocy, które porządkują wiedzę jaką chcę im na zajęciach przekazać. Rozpoczynając temat złości, agresji i przemocy, wychodzę od pomocy, która została przygotowana z myślą o dzieciach, które dopiero uczą się różnic między tymi pojęciami. To rozpoznanie, będzie ważne w dalszym procesie rozumienia swojej złości. Ja korzystam z materiału „AGRESJA I PRZEMOC” Karty psychoedukacyjne dla uczniów klasy 1-3 ” - można je znaleźć na stronie [Pomoce TUS](#).

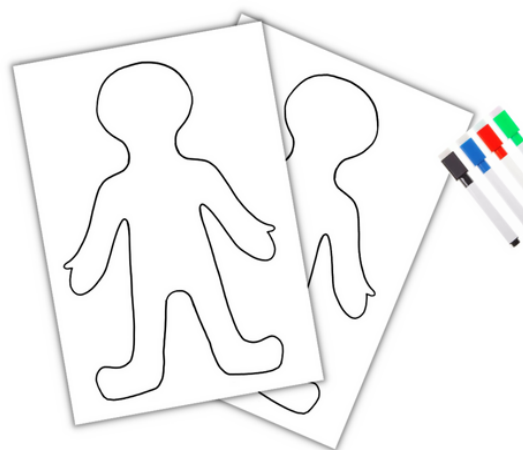
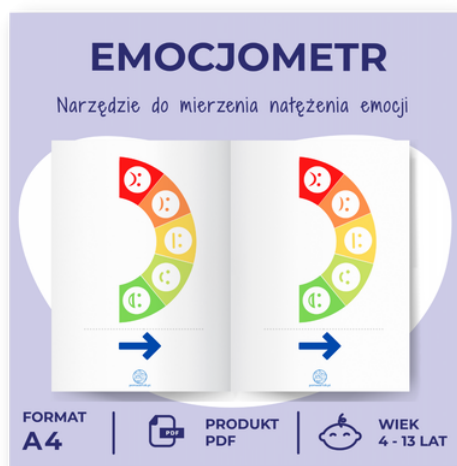


Jest to zestaw 6 kart psychoedukacyjnych, które zostały przygotowane tak, aby pomóc dzieciom zrozumieć czym są agresja i przemoc oraz na czym polega różnica między tymi zjawiskami.

Pracując z tą pomocą, dzieci uczą się m.in.: że odczuwanie i wyrażanie złości jest w porządku, tylko nie w sposób agresywny czyli krzywdzący zarówno siebie jak i innych. To rozróżnienie, pomaga dzieciom zrozumieć, akceptować swoją złość i uczyć się ją wyrażać, a nie usilnie próbować tej złości nie odczuwać.

Karty te zostały przygotowane w taki sposób, by dzieci oprócz elementów psychoedukacji mogły przećwiczyć, to co zostało na zajęciach przedstawione. W przygotowanym materiale znajdują się zadania, które powstały na bazie wiedzy zawartej w części psychoedukacyjnej kart, dzięki temu dzieci mogą łatwo powrócić do tego co zostało wcześniej przedstawione i z podpowiedzą i opieką Trenera prawidłowo różnicować co jest złością, co agresją, a co przemocą.

Kolejnymi pomocami do których często sięgam są materiały PDF „**Emocjometr**”, w parze z „**Emocje w moim ciele Tablica Suchościeralna**”. Samoświadomość emocjonalna – czyli świadomość tego, w jakim stanie emocjonalnym jestem, to jedna ze składowych uczenia dzieci radzenia sobie ze złością i innymi emocjami. Dzięki temu, że dziecko coraz bardziej rozumie, co dzieje się w jego ciele i uczy się słuchać informacji, które mu wysyła, będzie ono w stanie wyczuwać, kiedy zaczyna się złościć, a następnie wprowadzać strategie regulacji emocji (a nie wtedy, gdy już następuje wybuch).



Z pomocą Emocjometru rozpoczynam prawie każde zajęcia Tusowe. Przy okazji dzielenia się tym jak nam minął dzień, pokazujemy na tym narzędziu jaki poziom energii i emocji jest w Nas w tym konkretnym momencie. Skalowanie emocji poprzez analizę dnia i wsłuchiwanie się w swoje ciało, prowadzi do wspólnego zastanawiania się nad tym, jakie wydarzenia dnia codziennego powodują, że nasza emocjonalna temperatura wzrasta, oraz dyskutujemy na temat tego gdzie w ciele najbardziej daną emocję czujemy.

Jednym z ćwiczeń, do którego często wracam jest wybranie na początku zajęć jednej sytuacji i emocji jej towarzyszącej – wybieramy ją wspólnie z dziećmi i na podstawie niej na ludziku „Emocje w moim ciele” zaznaczamy punktami gdzie w ciele ta emocja związana z daną sytuacją mogłaby się mieścić. W tym ćwiczeniu ważna jest również rozmowa na temat tej sytuacji i zaproponowanie strategii radzenia sobie, które mogłyby być przydatne.

PRZYKŁAD:

Mamy sytuację: „Kasia tego dnia była bardzo zdenerwowana, bo rano zasnęła do szkoły i przez to pokłóciła się z rodzicami”

Emocje związane z tą sytuacją: **wpierw złość, potem smutek**

Złość w ciele Kasi pojawiła się w rękach (miała ochotę zacisnąć pięści i kogoś uderzyć) i w ustach (nakrzyczała na mamę i tatę, przez co z rana się pokłócili). Smutek natomiast pojawił się potem kiedy poleciały łzy i Kasia zaczęła się trząść i chlipać – poczuła wtedy w żołądku skurcz i jak to określiła „słabe nogi”.

Co można było zrobić inaczej by zaopiekować tę sytuację?

Na przyszłość – nastawić budzik i położyć go z dala od łóżka (dla starszych dzieci), a dla młodszych poprosić rodziców, aby budzili nas wcześniej, a kiedy pojawi się złość nazwać ją: „złoszczę się, bo zasnęłam”, lub/i mocno tupnąć w podłogę.



Pakiem, z którego warto skorzystać w pokazywaniu dzieciom strategii radzenia sobie ze złością, jest materiał pdf: „Jak radzić sobie ze złością”

Są to gotowe podpowiedzi do wykorzystania dla dzieci, by z tych propozycji mogły wybrać strategię, która będzie im służyć. Ważne jest to, by podkreślać dzieciom, że tych strategii warto mieć kilka, ponieważ nie zawsze musi być tak, że ta sama strategia będzie wspierać zawsze tak samo.



Dziękuję, że poświęciła/eś czas
na przeczytanie tej publikacji.

Wierzę, że informacje zawarte w tym ebooku były dla Ciebie wartościowe i skorzystasz z nich przygotowując się do zajęć z dziećmi. Jeśli jednak chcesz wiedzieć więcej, brakuje Ci scenariuszy zajęć, pomocy do pracy, chciałabyś wiedzieć jak pracować z dziećmi metodą Treningu Umiejętności Społecznych, serdecznie zapraszam na flagowe, certyfikowane i bardzo pozytywnie oceniane szkolenie Studia Psychologicznego - Trener TUS I i II Stopień, w którym szczegółowo omawiamy wszystkie powyższe zagadnienia.



Skontaktuj się z nami:

m.calus@studiopsychologiczne.com

732 990 905

Jesteśmy dostępni w dni robocze w godzinach 09:00-15:00

www.studiopsychologiczne.com



@studiopsychologiczne