

Zeszyt metodyczny

2011

# Agresywne zachowania dziecka przedszkolnego – jak sobie z nimi radzić



**Jolanta Kolibowska –**  
doradca metodyczny  
wychowania przedszkolnego



*9-letni Janek dostawał napadów szału. Gniótł szklanki w dłoniach, a krwawiące palce zamieniał w pędzel, którym malował ściany. Matka chłopca, pracownica znanej firmy ubezpieczeniowej, tłumaczyła sobie jego zachowanie przemocą w szkole. Zaczęła go wyręczać w wypełnianiu obowiązków. To tylko pogorszyło stan chłopca.*

*- Syn wyłączył się kompletnie i próbował targnąć na życie. Dopiero lekarze uświadomili mi, że zaczęło u niego narastać poczucie frustracji, ponieważ pozbawiłam go satysfakcji z samodzielnego pokonywania trudności - przyznaje pani Anna, mama Janka.*

*Chłopca udało się wyprowadzić na prostą. Przyjmuje leki, chodzi do normalnej szkoły, opiekuje się nim psycholog. Janek jest jednym z kilkudziesięciu tysięcy małych pacjentów leczonych psychiatrycznie.(...) W Polsce gwałtownie rośnie liczba dzieci poniżej 14 lat, wymagających tego typu leczenia. Łódzkie poradnie zdrowia psychicznego mają pod opieką już ponad 10 tys. nieletnich, najmłodszy ma rok i 7 miesięcy!(...)*

*Przypadki, kiedy zaniepokojeni pierwszymi objawami rodzice prowadzą dzieci do psychologa lub psychiatry to wciąż rzadkość. Trafiają one do specjalistów głównie poprzez sądy, policję, placówki wychowawcze. Czyli wtedy, kiedy już choroba jest trudniejsza do opanowania. (...)*

*Docent Agnieszka Gmitrowicz, kierownik Kliniki Psychiatrii Młodzieżowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi uważa, że pacjenci ciągle wstydzą się konsultacji z psychiatrą. Mało który rodzic ma też świadomość częstego występowania zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. (...)*

*Problem agresji, autoagresji zaburzeń zachowania i emocji bardzo narasta - alarmuje doc. Gmitrowicz. - Kryzysy psychiczne w okresie rozwojowym nierzadko odzwierciedlają sytuację społeczno-ekonomiczną: bezrobocie, kiepskie funkcjonowanie rodziny, rosnące poczucie zagrożenia.*

**Dziennik Łódzki: Wrzeszczą o pomoc (źródło Onet.pl)**

Agresja nie jest nowym zjawiskiem. Doświadczamy jej niemal codziennie. Dotyka osób będących w różnym wieku, reprezentujących różne wykształcenie czy status społeczny. Wydaje się, że wobec jej wszechobecnego charakteru jesteśmy często bezbronni, nie mogąc zabezpieczyć się na wypadek zetknięcia się z jej objawami. Jedynie we wczesnym dzieciństwie, z zachowaniem sprzyjających warunków, możemy umiejętnie kierować jej przebiegiem, a nawet ograniczyć jej wybuchy. Wpływ osób dorosłych na przebieg procesów hamowania agresywnych zachowań małego dziecka, stanowi bazę dla umiejętności radzenia sobie z nią w okresie dojrzewania, a wreszcie w dorosłym życiu. Skuteczne przeciwdziałanie agresji wymaga rozumienia zagadnienia w zakresie warunkującym właściwe oddziaływanie u jej źródła, a nie tylko wobec objawów.



### **Czym jest agresja?**

***Agresja** (łac. *aggressio* 'napaść', 'natarcie'): 1) zachowanie podejmowane z zamiarem spowodowania szkody, prowadzące do potencjalnie lub faktycznie do negatywnych dla innych konsekwencji(...) (interpersonalna); 2) wewnętrzny stan emocjonalno – motywacyjny jednostki cechujący się irytacją, złością, gniewem,, wrogością, chęcią szkodzenia i niszczenia; 3) skłonność do częstego używania przemocy w relacjach z innymi jako sposób rozwiązywania konfliktów bądź realizacji celów życiowych.*

*(Pedagogika. Leksykon – pod red. B. Milerskiego i B. Śliwerskiego. PWN, Warszawa 2000)*

Z powyższej definicji wynika, że agresja jest złożonym procesem łączącym w swej definicji działanie o charakterze destrukcyjnym, mającym swe źródło w przebiegu wewnętrznych procesów emocjonalnych ich pobudzenia

i hamowania oraz skłonnością do wykorzystywania jej dla realizacji osobniczych celów w relacjach społecznych czy potrzeb życiowych.

**„W pedagogice pojęciu „agresywności” przypisuje się najczęściej wybuchy złości, które przebiegają bez jakichkolwiek zahamowań i granic wobec siebie samego i innych oraz w stosunku do przedmiotów”. (Andrea Erkert)**

Agresja może przybierać formę:



**werbalną** - np. ubliżanie, przezywanie, wyśmiewanie, grożenie, ośmieszanie, plotkowanie, namawianie się, szantaż, obrażanie. Jest skierowana przeciwko drugiej osobie i ma na celu wzbudzenie w niej poczucia zagrożenia, odrzucenia czy wyizolowania jej z grupy;



**fizyczną** – przejawia się w fizycznym ataku na drugą osobę lub jej własność. Najczęściej występuje w formę bezpośredniej, kiedy dochodzi do fizycznego kontaktu agresora z ofiarą np. w postaci bicia, kopania, plucia, popychania, zadawania ran, zamykania czy niszczenia własności. Agresja fizyczna może mieć charakter instrumentalny i emocjonalny;



**pośrednią lub agresję ciała** – jest formą wywoływania agresji u innych, poprzez świadome ignorowanie, wyraźne sygnalizowanie antypatii oraz wzbranianie się przed społecznym kontaktem;



**relacji** – polega na osłabieniu stosunków ofiary agresji z rówieśnikami w zakresie odczuwania społecznej przynależności i akceptacji poprzez negatywne

wypowiedzi bezpośrednio do ofiary, lub też pośrednio o niej.

Najczęściej występuje agresja werbalna, która stanowi ponad pięćdziesiąt procent przypadków agresji w wieku przedszkolnym. Agresja fizyczna choć jest najbardziej widocznym wariantem agresji i wzbudzającym powszechną sensację, dość rzadko występuje w codzienności przedszkolnej.

Agresja może mieć przebieg *dyskretny i cichy*, ale jej skutki są równie bolesne, kiedy to jedna z osób zostaje urażona, obrażona, rozczarowana czy zraniona przez jedno lub kilkoro dzieci. Polega ona o braku możliwości włączenia się do rozmowy, współdziałania, osiągnięcia czegoś, obrony swojej pozycji. Wszystko to należy do pośredniej albo cichej agresji. Cicha agresja może przebiegać w sposób niezauważalny i najczęściej jest stosowana przez dzieci, które zdają sobie sprawę, że nie wygrały walki na słowa, czy pięści.

*Agresji relacji* nie należy łączyć z agresją pośrednią, cichą i werbalną. Ma ona swój specyficzny charakter, polegający na wykorzystywaniu społecznych stosunków w celu zaszkodzenia ofierze agresji. Ta forma agresji stosowana już w wieku przedszkolnym jest boleśnie przeżywana, gdyż w tym wieku potrzeba akceptacji przynależności do grupy rówieśniczej jest bardzo ważna. Również tej agresji nie poświęcamy wiele uwagi z racji jej cichego przebiegu.

Starcie fizyczne, przytyki i obrażanie kilka razy w tygodniu, znacznie obciążają konto „rozrabiaki”. Sprawca agresji relacji czy agresji pośredniej często jest niezauważany, a nawet często nie wyciągane są wobec niego konsekwencje.

### **Kryteria umożliwiające rozpoznanie agresji**

Z powodu różnorodności charakteru agresji oraz form jej występowania kryteria pomagają w rozpoznawaniu jej. Są one następujące:

- kryterium emocji – z zachowaniami agresywnymi związane są takie emocje, jak złość, gniew, irytacja, rozdrażnienie, niechęć itp.;
- kryterium intencji – agresji towarzyszy intencja czynienia szkody, chęć wyrządzenia komuś krzywdy;
- kryterium skutków – człowiek będący obiektem agresji ponosi straty zarówno emocjonalne, jak i fizyczne;
- kontekst społeczny – zachowania agresywne należą do zachowań społecznych, gdyż realizowane są w kontakcie z drugim człowiekiem oraz poddawane ocenie i wartościowaniu.

Powyższe kryteria pozwalają określić motywacyjne i intencjonalne podłoże agresji w procesie definiowania zjawiska. Ustalenie takie pozwala sądzić, że zaplanujemy i wdrożymy właściwe działania zmierzające do złagodzenia jej występowania, a może nawet wygaszenia oraz podjąć działania ochronne wobec ofiar agresji. Ważnym elementem kryterium jest kontekst społeczny, który w ujęciu relacji interpersonalnych wskazuje na organizację działań wychowawczych obejmujących agresora jak i jego ofiarę. Z analizy kryteriów nasuwa się jeszcze jeden wniosek mówiący, iż w przeciwdziałaniu agresywnym zachowaniom nie możemy skupić się jedynie na osobie agresywnej, lecz rozpoznać stosunki panujące w zespole i objąć wpływem wychowawczym wszystkich członków grupy, przewidując rolę nauczyciela w tym procesie.

### **Jakie są źródła agresji?**

Uważa się, że przyczyny agresji tkwią w współwystępowaniu specyficznych kombinacji czynników:

- środowiska rodzinnego,
- właściwości dziecka (głównie temperamentalne),



- cech grupy rówieśniczej, środowiska przedszkolnego
- wzorów kulturowych dotyczących przemocy, prezentowanych np. w telewizji.

Naukowe koncepcje, które próbują odnaleźć odpowiedź na to pytanie, można uporządkować w dwóch podstawowych grupach :

- teorie biologiczne,
- teorie psychologiczne.



### **1. Teorie biologiczne.**

Koncepcje te szukają determinantów agresji we wrodzonych cechach organizmu. Kładą nacisk na zmienne o charakterze biologicznym, neurologicznym czy fizjologicznym. Niekiedy uszkodzenia systemu nerwowego mogą prowadzić do tzw. agresji patologicznej, choć jest ona również modyfikowana przez czynniki społeczne. Należy jednak podkreślić, że łączenie genezy agresji jedynie z biologiczną stroną funkcjonowania człowieka nie zostało potwierdzone empirycznie.

Do uwarunkowań biologicznych zaliczamy również różnice w zachowaniu agresywnym między chłopcami i dziewczynkami.

## **Zachowania agresywne chłopców i dziewczynek w przedszkolu**

wg. G. Haug – Schnabel

 <b>Dziewczynki</b>	<b>Chłopcy</b> 
<p>Rzadko kiedy przystępuje do fizycznego ataku, w większości przypadków ograniczają się do obrony. Są ofiarami fizycznych ataków ze strony chłopców.</p> <p>Typowe jest ingerowanie w cudze działania: wtrącają się do zabawy, rozmów, próbują wywrzeć wpływ przez różne komentarze, instruowanie oraz wyrażanie krytyki.</p>	<p>Widoczne formy agresji – są gwałtowni, głośni, przez co bardziej skuteczni w egzekwowaniu swoich potrzeb.</p> <p>Częściej atakują siebie nawzajem niż dziewczynki. Często organizują agresywne zabawy</p>

W konfliktowych sytuacjach dziewczynki wpierają raczej słabsze dziecko, starają się je bronić.	Przyjmują wojownicze pozy, grożą (ból, odebraniem czegoś lub zniszczeniem) stają w takiej pozycji by wydawali się więksi i silniejsi, by wyrzeć większe wrażenie.
Regulują konflikty poprzez mówienie lub nieodzywanie się. Preferują bardziej dyskretne formy agresji.	Częściej kłócą się między sobą, dochodzi do konfliktów na tle rywalizacji o posiadanie czy przywództwo.
Nie rozstrzygają konfliktów w bójkach. Są to raczej potyczki słowne. Często toczą rozmowy koalicyjne, przy czym liczba i uznanie zwolenniczek decydują już o wyniku rywalizacji.	Wydaje się, że agresja jest dla chłopców bardziej atrakcyjna, że uważniej obserwują sceny związane z agresją – może dla tego, że ten sposób reagowania jest im bliższy.
Bawią się prawie wszystkim i na małej przestrzeni, kreatywnie we współpracy z innymi. Zręczność stanowi kryterium porównywania i zajmowania atrakcyjnej pozycji w grupie.	Przeprowadzają zabawy z podziałem na role (prawie zawsze). Potrzebują dużo przestrzeni i materiału do zabawy. Zawsze chodzi o otwartą rywalizację, o konkurencję, walkę o to kto jest większy, szybszy, lepszy, odważniejszy – w przeciwnym razie nie sprawia im to żadnej przyjemności.

## 2. *Teorie psychospołeczne*

a) *Teoria „frustracja – agresja”*, stworzona przez naukowców z uniwersytetu w Yale, swego czasu cieszyła się dużą popularnością.

Podstawą tej teorii w jej wersji klasycznej są dwie główne tezy:

- agresja jest zawsze poprzedzona frustracją;
- każda frustracja powoduje wystąpienie agresji.

Frustracja pojawia się, gdy na drodze do uprawnionego celu pojawiają się przeszkody, które opóźniają lub uniemożliwiają jego osiągnięcie. W tym ujęciu stanowi ona podstawowy i jedyny bodziec agresogenny. Człowiek w wyniku powtarzania się sytuacji frustracyjnych może nauczyć się stałych zachowań agresywnych. Teoria ta przeszła wiele istotnych modyfikacji.

**Dziś już wiadomo, że nie każda frustracja wywołuje agresję,  
natomiast agresja nie musi być efektem frustracji.**

a) *teoria społecznego uczenia się* akcentuje z kolei w powstawaniu zachowań agresywnych czynniki środowiskowe. Z badań wynika, że dzieci najskuteczniej i najszybciej uczą się zachowań agresywnych poprzez naśladownictwo i modelowanie. Koncepcja ta nie pomija jednak roli uwarunkowań biologiczno – genetycznych oraz czynników psychologicznych. Psycholodzy zajmujący się tą problematyką uważają, że agresywność to trwała skłonność do agresji: „Stały, powtarzalny wzór zachowania się”. Termin ten stanowi „etykietę, zbiorczą nazwę dla określonych czynności i tego, że u pewnych jednostek pojawia się częściej, w większym wyborze, w różnych okolicznościach” lub „determinujące owe czynności mechanizmy psychologiczne”, które wyznaczają „szczególną formę adaptacji do otoczenia społecznego i radzenia sobie z zadaniami życiowymi. Wspomniane czynności podejmowane są w sposób zamierzony i mają na celu sprawienie przykrości, wyrządzenie szkody fizycznej lub psychicznej innym osobom. Skutkiem tych czynności jest ból lub dyskomfort psychiczny u osoby, na które są skierowane.

**Zgodnie z powyższą definicją nie jest więc agresywnym zachowanie dziecka, które w sposób niezamierzony uderzyło czy potrafiło kolegę.**

**Agresywne jest zachowanie tego dziecka, które rozwiązując swoje konflikty z otoczeniem posługuje się agresją w sposób nawykowy i nie wykorzystuje innych sposobów.**

**Agresywne jest dziecko, które ma potrzebę agresji, u którego silnie rozwinęła się motywacja do szkodzenia i dokuczania innym, a słabo – motywacja konkurencyjna, hamująca tę tendencję.**

**Pierwotna gotowość do agresji kontra współczesne społeczeństwo.**

Według G. Haug – Schnabel agresja stanowi część naszego filogenetycznego spadku, a niektóre z dawnych biologicznych przyczyn agresji są niezbędne do życia, ważne zarówno dla poszczególnych osób, jak i dla grupy, tak jak agresja eksploracyjna, agresja z frustracji oraz ta służąca



obronie. Bez agresji nikt (ani niemowlę, ani dorosły) nie byłby w stanie zwracać uwagi na swoje potrzeby, nie czułby się dobrze w grupie ponieważ nie znałby w niej swojego miejsca, nie mógłby stwierdzić gdzie sięga jego swoboda zachowania, ani gdzie się kończy. Agresja jest nieodłączną częścią życia. Dzięki agresji dziecko poznaje świat zależności społecznych, umożliwiających świadome życie zgodnie z naturą. Jednak natura pozostawia dużo miejsca na kulturę.

„Dzieci bezustannie zbierają doświadczenia związane z agresją. Widzą agresywne zachowanie u innych osób zarówno w realnym życiu jak i w filmie, albo są ofiarami agresji dorosłych, często najbliższych. Są to modele sytuacji wyzwalających agresję, warunków jej powstawania, reakcji łańcuchowych, eskalacji oraz odpowiednich konsekwencji.” Ten bagaż doświadczeń uczy kiedy zachowanie agresywne jest opłacalne, na ile może przekroczyć dobre zachowanie bez ryzyka konsekwencji. Zbiera też zasób doświadczeń w zakresie prezentowania agresywnego zachowania dla osiągnięcia własnych celów. W sprzyjających warunkach uczy się negatywnych wzorów zachowania, które utrwalone mogą stać się typowymi w późniejszym życiu. Z tego powodu „jeżeli chcemy odnosić sukcesy w wychowaniu z agresją, trzeba dokładnie przyglądać się jej, różnicować i dostrzegać zależności.”

Istotnym elementem definiowania agresji jest rozróżnienie zabawy w agresję z prawdziwą agresją. Pamiętajmy, że zwłaszcza chłopcy, posiadają ogromną potrzebę urządzania zabaw z elementem agresji. Zabawy takie mają umowny przebieg i posiadają wbrew pozorom bezpieczny przebieg, widać

w nich ramy możliwego akceptowanego zachowania. W zabawach dzieci odwzorowują własne doświadczenia i obserwacje. Mają możliwość sprawdzenia się w pełnieniu ról fikcyjnych oraz tych prawdziwie społecznych wynikających hierarchii grupy.

Ingerencja w nie nauczyciela powinna być nacechowana troską o bezpieczeństwo lub wywołana dostrzeżeniem zagrożenia któregokolwiek uczestnika kiedy zabawa zmienia swój charakter w czysto agresywny.

**Agresywne reakcje dzieci mogą być wynikiem braku umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Mówimy wówczas o impulsywnych reakcjach agresywnych.**

Brak umiejętności społecznych oraz niski poziom inteligencji emocjonalnej, powoduje reakcje agresywne dziecka wobec jego bezradności w sytuacji konfliktu, obrony własnych potrzeb lub braku umiejętności wyrażenia ich. Nie można mówić wówczas o celowym działaniu agresywnym, gdyż ma ono charakter reakcji behawioralnej (bodziec-reakcja), w której dziecko nie zdaje sobie sprawy z własnych emocji i reakcji lub też dopiero po wybuchu agresji dostrzega jej skutki.

Czynnikiem wyzwalającym złość jest poczucie zagrożenia. Zagrożenie może sygnalizować nie tylko bezpośrednia groźba ataku fizycznego, ale również co zdarza się częściej symboliczne naruszenie poczucia godności własnej: niesprawiedliwe lub grubiańskie potraktowanie nas przez kogoś, obraza albo poniżenie, udaremnienie prób osiągnięcia własnego celu.

W tych sytuacjach układ limbiczny reaguje dwojako:

- z jednej strony powoduje wydzielanie się katecholamin (adrenalina, noradrenalina), które wyzwalały szybki, krótkotrwały przyływ energii wystarczający do „jednej dynamicznej akcji”. Ten przyływ trwa kilka

minut, podczas których w zależności od tego jak mózg emocjonalny oceni szansę każdego z tych działań, ciało przygotowuje się do gwałtownej walki albo szybkiej ucieczki.

- w tym czasie inny strumień wysyłanych przez ciało migdałowate stymuluje centralną reakcję kory nadnercza wytwarzając stan podwyższonej gotowości do akcji. To pobudzenie może trwać kilka godzin do kilku dni.

Umiejętność opanowania agresji, wymaga więc sprawności w zakresie określania własnego stanu emocjonalnego i dokonywania odpowiedniej korekty przez hamowanie impulsywnej reakcji. Dla dziecka stanowi to niezwykle trudne zadanie, gdyż musi ono poznać różne stany emocjonalne towarzyszące agresji, nauczyć się rozpoznawać je u siebie i co najwonnejsze oraz najtrudniejsze panować nad nimi, i reakcjami im towarzyszącymi. Jest to długi proces uwarunkowany indywidualnymi cechami temperamentalnymi, determinującymi tempo opanowywania agresji. Ważnym czynnikiem wspomagającym proces opanowania agresywnych zachowań jest jakość środowiska społecznego (rodziny, grupy rówieśniczej, przedszkola), głównie interakcji oraz udział dziecka w treningu pokonywania agresji, będącym terapią lub działaniami wychowawczymi o charakterze terapeutycznym. Działania te mają za zadanie rozwijać dziecięcą inteligencję emocjonalną, która między innymi, pozwala umiejętnie wkomponować własne potrzeby i pragnienia do wymagań społecznych, bez potrzeby stosowania przemocy.

Niezbędnym elementem inteligentnego życia jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi. (Charmaine Liebertz)

### **Świadomość emocjonalna dzieci wieku przedszkolnym**

Dzieci w wieku przedszkolnym mają świadomość tego, że mogą odegrać pewną rolę w zmianie czyjegoś stanu emocjonalnego, choć nie potrafią jeszcze wyjaśnić, dlaczego pragną tej zmiany. Umieją kierować własną ekspresją tak,

aby uzyskać zamierzony cel. Duże znaczenie w kształtowaniu poczucia własnego sprawstwa ma uświadomienie sobie, że wyrażając swoje emocje, możemy wpływać na emocjonalną reakcję drugiej osoby, aby odpowiedziała w pożądanym przez nas sposób. Podstawą umiejętności interpersonalnych



należących do inteligencji emocjonalnej jest komunikacja.

Pierwsze dotyczące emocji słowa, dzieci wypowiadają około 20 miesiąca życia. Zsób słownictwa odnoszącego się do emocji zwiększa się w ciągu następnego roku. Do dziesięciu najwcześniej przyswajanych przez dzieci słów zaliczono: śpiący, głodny, dobry, szczęśliwy, czysty, zmęczony, smutny, przestraszony, zajęty, cichy.

Natomiast w dziesiątce słów przyswajanych najpóźniej znalazły się: rozśmieszony, zagrożony, znużony, odrzucony, beztroski, nieskrępowany, zazdrosny, napięty, dominujący.



Już dzieci w wieku 3 – 4 lat bardzo dobrze rozumieją słowa z zestawu 125 określeń odnoszących się do emocji najczęściej występujących w tej grupie wiekowej, a także z niezwykłą trafnością posługują się słownictwem używanym w ich

społeczności na określenie emocji.

W tym wieku dzieci w sposób naturalny i często spontaniczny mówią o swoich uczuciach. W późniejszym okresie życia w skutek zmian w zachowaniu, wynikających z udoskonalania umiejętności skrywania myśli i emocji im towarzyszących oraz powstrzymywania się od ich wyrażania (paradoksalnie wynika to z przesłanek kulturowych i ma związek z przystosowaniem się do wymagań społecznych), naturalna kompetencja, którą posiadamy jako dzieci,

z czasem ulega zaburzeniu i stajemy się nie tylko **analfabetami funkcjonalnymi**, ale też emocjonalnymi, czyli aleksytymikami. (Zdankiewicz – Ścigała, 2003)

Koszty analfabetyzmu emocjonalnego to przecież niepokojący wzrost aktów przemocy, morderstw, gwałtów. To również wzrost samobójstw, budząca przerażenie swą codziennością narkomania i alkoholizm, a także są to różne odmiany chorób psychicznych jak: zaburzenia łaknienia u kilkunastoletnich dziewcząt, różnego rodzaju depresje. (Lamczak, 2001).



D. Goleman twierdzi, iż program edukacji emocjonalnej powinien zaczynać się we wczesnym okresie życia dziecka, jego poszczególne etapy powinny być dostosowane do wieku dziecka, powinien trwać przez cały czas nauki i łączyć wysiłki szkoły, rodziny i całej społeczności. Wzrost inteligencji emocjonalnej dziecka pozytywnie wpływa na kontrolowanie, a więc hamowanie zachowań agresywnych.

D. Goleman (1995) inteligencje emocjonalną ujął w pięciu obszarach:

1. **Znajomość własnych emocji.** Podstawą inteligencji emocjonalnej jest samoświadomość – rozpoznawanie uczucia w chwili kiedy nas ogarnia. Jest wtedy szansa nad zapanowaniem nad nim.
2. **Kierowanie emocjami.** Panowanie nad własnymi emocjami i reakcjami, tak aby były adekwatne do sytuacji, które je wywołały. U ludzi u których ta zdolność jest słabo rozwinięta muszą walczyć z nieprzyjemnymi emocjami.
3. **Zdolność motywowania się.** Samokontrola emocjonalna – odkładanie w czasie zaspakajania pragnień i tłumienie popędliwości – leży u podstaw wszelkich osiągnięć, a zdolność wprowadzania się w ten stan –

„uniesieniem twórczym”. Umożliwia wybitne osiągnięcia we wszystkich dziedzinach.

4. **Rozpoznawanie emocji u innych.** Osoby posiadające zdolność empatii są bardziej wyczulone na subtelne sygnały społeczne. Dzięki temu sprawdzają się w zawodach wymagających troskliwości np.: nauczyciel, terapeuta.
5. **Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi.** Sztuka ta w dużej mierze polega na umiejętności kierowania emocjami innych ludzi.

*Kiedy mająca zaledwie dziewięć miesięcy Hope zobaczyła, jak przewraca się inne dziecko, w jej oczach pojawiły się łzy. Poradzkowała szukać pociechy u mamy, zupełnie jak gdyby stało się coś jej samej. Piętnastomiesięczny Michael dał swemu płaczącemu koledze Paulowi, własnego pluszowego misia, a kiedy Paul nie przestawał mimo to płakać, przyniósł mu kocyk.*

Specjaliści z zakresu psychologii rozwoju stwierdzili, że niemowlęta czują przygnębienie i współczucie zanim jeszcze uświadomią sobie w pełni, że istnieją jako odrębne od innych istoty. Dzieci wykazują większą skłonność do empatii, kiedy jednym z elementów strofowania jest zwrócenie uwagi na krzywdę, którą wyrządziłyby innym osobom złym zachowaniem np.: „Popatrz jaka jest ona teraz smutna przez to co narobiłeś”, zamiast: „To było wstrętne”.

*„Świadomy przejaw agresji pojawia się u dziecka w wieku półtora, dwóch lat, jednak dziecko reaguje w sposób krótkotrwały i niekonsekwentny. Z czasem jednak reakcje wrogie stają się coraz bardziej trwałe i różnorodne w swej formie. W wieku przedszkolnym dziecko potrafi wymierzyć karę rodzicowi niedotrzymaniem wyuczonych norm higienicznych – dziecko zaczyna na przykład siusiać do łóżka” (por. Ranschburg J., 1993).*



Problem wychowawczy dla nauczyciela przedszkola stanowią dzieci, które agresję stosują w sposób nawykowy lub u których rozwinęła się motywacja do szkodzenia innym. Często pojedyncze dzieci, brutalne i trudne do kontrolowania zajmują czas nauczyciela i dominują działania wychowawcze sprowadzając je do skupienia uwagi na trudnym wychowanku.

Agresywność przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Dzieci awanturnicy w okresie dorosłości sprawiali, że życie rodzinne stawało się szkołą agresji. Rodzice dostarczali dzieciom barwnych i pełnych brutalnej przemocy przykładów agresywności wytyczając tym samym drogę rozwoju emocjonalnego dzieci.

*W wirze bezładnej zabawy w ośrodku opieki dziennej zaledwie dwuipółletni Martin otarł się o równie małą dziewczynkę, która – mimo, iż nic się jej nie stało – wybuchnęła nagle płaczem. Martin chciał wziąć ją za rękę, ale kiedy łkająca dziewczynka odsunęła się, uderzył ją w ramię. Kiedy dalej wylewała łzy, spojrzął w bok i zaczął krzyczeć, coraz szybciej i głośniej: - Zamknij się! Zamknij się! Potem Martin raz jeszcze próbował ją pogładzić, ale znowu odsunęła się. Wtedy obnażył zęby jak warczący pies i zaczął na nią syczeć. Po pewnym czasie zaczął ją gładzić i poklepywać, ale to poklepywanie szybko przerodziło się w walenie. Martin nie ustawał w biciu biednej dziewczynki, nie zważając na jej krzyki.*

W takich momentach bez względu na wszystko, górę biorą nawyki, których mózg emocjonalny uczył się bez przerwy. Tak więc dziecko myśli, że skoro płakałem i mnie za to bito to jeżeli ktoś inny płacze to będę go bić.

Nie ma jednej skutecznej metody eliminowania agresywnego zachowania. Każde z dzieci przejawiających agresję w zachowaniu, wymaga indywidualnej strategii, programu, metody dostosowanej do potrzeb samego dziecka. Jednak w codziennym kontakcie z wychowankami można przedsięwziąć pewne działania, które zapobiegą eskalacji agresji, a nawet sprzyjać będą jej wyciszeniu.

**Rady dla wychowawców jak eliminować agresywne zachowania dziecka przedszkolnego:**

1. Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym. Nie reaguj na dąsanie się, napady złości, wymuszanie – nie kupuj dziecku czegoś wbrew sobie, bo wstydzisz się w sklepie jego reakcji na twoją odmowę, jeśli dziecko skarży się na inne dziecko w szkole, nie pochwalaj tego, ale pomyślcie wspólnie, co można zrobić, by zmienić tę sytuację.
2. Często rozmawiaj o uczuciach. Zadawaj pytania: Co czujesz? Jak sądzisz, co czuje druga osoba? – młodszemu dziecku zaproponuj, niech narysuje to, co czuje, ucz słów określających stany emocjonalne, mów o swojej radości, złości, smutku.
3. Nie myl radzenia sobie z uczuciami z ich wypieraniem przez dzieci. Wypieranie to jeden z mechanizmów obronnych pojawiający się w trudnej dla nas sytuacji, świadczy o nieprawidłowościach, radzenie sobie z uczuciami to umiejętność rozpoznawania uczuć i ich odpowiedniego wyrażania.
4. Pamiętaj: emocjom nigdy nie należy zaprzeczać! Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie – zamiast słuchać jednym uchem, akceptuj uczucia słowami: „Mmm, rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre. Nigdy - nawet w najlepszej wierze – nie mów – nieładnie wyglądasz jak się złościś, nie bądź smutny, to głupstwo, nie płacz.
5. Ucz, jak radzić sobie z porażką. Pomóż przeanalizować niepowodzenie, pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, by uniknąć porażki, kto może w tym pomóc, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów.
6. Ucz słuchania. Od najmłodszych lat pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.
7. Pokazuj różne punkty widzenia – patrzenie na świat oczami innych jest jedną z cech wysokiej inteligencji emocjonalnej. Dobrym ćwiczeniem, na przykład w razie konfliktu między dziećmi, jest pytanie - co czułbyś i myślał, gdybyś był Jackiem, Asią, a nie sobą? Czytając bajki, oglądając telewizję, zadawaj pytania: co czuli bohaterowie, skąd dziecko to wie, czy czułby to samo, dlaczego.
8. Dziel się swoimi uczuciami. Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do łez, gdy dziecko pyta, czy coś się stało, lepiej powiedzieć: tak, jestem smutna, jest mi przykro, zamiast: nic się nie

- stało; jak najczęściej mów o swoich uczuciach – jestem wesoły, złości mnie to, zawstydzilem się...
9. Opisuj zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu. Okłamałeś mnie, trudno będzie mi teraz ci zaufać – zamiast zdania – jesteś kłamcą; źle zrobiłeś – zamiast – jesteś głupi.
  10. Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów. Niech dziecko wie, że czasami trudno odkryć czyjeś uczucia i można się pomylić, pokazuj, że nagromadzona złość przeciwko koledze może skończyć się agresją.
  11. Chwal jak najczęściej. Średnio dziecko słyszy około 50 negatywnych uwag dziennie – „nie rób”, „nie wolno”, „zostaw”, itp., a tylko pięć uwag pozytywnych. Chwalenie ma magiczną moc, bo jest dla dziecka komunikatem, co zrobiło dobrze (co warto powtarzać), najlepiej opisz, za co dziecko zasłużyło na pochwałę (ocena typu: ale jesteś zdolny – ma mniejszą siłę sprawczą).
  12. Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka, unikaj natomiast stosowania kar. Kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem. Jeśli zaś spotyka się tylko z karą, uczy się, że to dorośli kontrolują sytuację i podejmują decyzje.

### **Strategia negocjacji nauczyciela wobec agresji dziecka**

Czasem korzystne może być niezwracanie uwagi na dziecko, które ma atak złości. Uczy się ono w ten sposób, że nieodpowiedzialne zachowanie jest nieskuteczne dla osiągnięcia zamierzonego celu.

1. Interweniować gdy dzieci się biją i wyznaczyć wyraźne granice.
2. Zachować spokój i opanowanie wobec szarpiących się dzieci.
3. Gdy negatywne emocje opadną przeprowadzić wyjaśniającą rozmowę bez kazań, wyrzutów, obarczania winą kogokolwiek.
4. Wyjaśnić dzieciom dlaczego potępiamy takie zachowanie.
5. Nie bójmy się mówić o naszych myślach i obawach.
6. Dajmy do zrozumienia, że jednoznacznie stajemy po stronie ofiary konfliktu, nie wywołując wyrzutów sumienia.

7. Dajmy szansę samodzielnie naprawić błąd zamiast zasypywać dzieci gradem, wyrzutów, uwag i porad wypowiedzianych w dobrej wierze.
8. Zamiast karać, pozwolić ponieść konsekwencje złego zachowania.
9. Zaistniałe zdarzenie potraktować refleksyjnie i po pewnym czasie skorygować czy uzupełnić zaproponowane pomysły.
10. Obdarzyć dziecko zaufaniem, docenić każde nawet najmniejsze i krótkotrwałe zmiany w zachowaniu.

***Warto pamiętać, że:***

- Każde zachowanie dorosłego wobec dziecka jest wzorem, jaki ono naśladuje;
- Jeżeli chcemy wykluczyć określone zachowanie, nie należy się na nim koncentrować, natomiast jeżeli chcemy wzmocnić jakieś zachowanie powinniśmy je zauważyć i mówić o nim;
- Lepiej udawać, że nie słyszymy niegrzecznego odzywania się do dorosłego, odwrócić się, gdy dziecko robi coś, co nam się nie podoba, a gdy jest to niemożliwe lepiej jest powiedzieć po prostu „*nie podoba mi się twoje zachowanie*”, niż własnym zachowaniem agresywnym wzmocniać reakcje dziecka.
- Każde dziecko chce być pozytywnie oceniane i jeśli zobaczy, zacznie powtarzać to po to, aby zasłużyć na pozytywną ocenę dorosłych.

**Tworzenie warunków sprzyjających odreagowaniu agresji:**

- odpowiednio wyposażone pomieszczenia zaspokajające potrzebę ruchu,
- organizowanie zabaw pozwalających na:
  - indywidualne odreagowanie agresji,
  - umożliwiające empatyczne rozumienie i asertywne wyrażanie swoich potrzeb,

- wyposażające w wachlarz umiejętności współzycia w grupie rówieśniczej i stosowania się do reguł panujących w niej,
- sprzyjających budowaniu równowagi między procesami pobudzania i hamowania (samokontroli)

### **Strategie postępowania wychowującego**

1. Konsekwentnie karać i nagradzać. Postuluje to psychologiczna teoria behawioryzmu.
2. Ułatwić dzieciom rozwój ich potencjalnych możliwości, kierowania własnym rozwojem, podejmowania decyzji i ponoszenia odpowiedzialności zgodnie z założeniami psychologii humanistycznej.
3. Opracować własną strategię wychowawczą opartą na rozległej wiedzy pedagogicznej i psychologicznej oraz swojej praktyce.

### **Najczęściej popełniane błędy**

- Okazywanie szacunku dziecku wyłącznie wtedy, gdy wykazuje ono skruchę, i dopuszcza go do podejmowania decyzji pod warunkiem, że jest ona taka sama, jaką proponuje dorosły.
- Uleganie dziecku do czasu wyczerpania się uległości – wówczas dorosły stosuje karę, przechodząc do innej strategii, aby następnie, z poczuciem winy za skrzywdzenie dziecka lub brak konsekwencji, znowu cierpliwie ulegać.
- Popadnięcie w permissywizm, nieustawianie żadnych granic postępowania, przywalanie dziecku na całkowitą swobodę manifestowania swoich emocji, potrzeb a nawet zachcianek.



**Pewne wypowiedzi przyczyniające się do poczucia niezrozumienia i braku akceptacji ze strony dzieci wg T. Gordona**

1. Rozkazywanie, zarządzanie, komenderowanie – wyzwała lęk przed dorosłym. Dziecko oburza się i gniewa oraz ujawnia wrogie uczucia, czasem atak wściekłości, próby agresji, stawianie oporu i stawianie woli dorosłego na próbę.
2. Ostrzeżenie, upominanie, grożenie – prowokują dziecko do wystawianie na próbę prawdziwości gróźb. Często doznaje pokusy zrobienia czegoś przed czymś było przestrzegane, tylko dla tego czy nastąpią zapowiadane skutki.
3. Przekonywanie, moralizowanie, wygłaszanie kazania – budzą w dziecku przekonanie o braku zaufania do niego. Wywołują poczucie winy oraz przeświadczenie, że jest „złym „ dzieckiem.
4. Radzenie, dyktowanie rozwiązania lub robienie propozycji - powodują rezygnację z własnego myślenia i zależność od dorosłego. Wywołują poczucie niższości i bezradności.
5. Robienie wyrzutów, pouczanie, przytaczanie logicznych argumentów – wywołują niechęć i obronę swoich racji. Mogą przy tym reagować wybuchami złości.
6. Osądzanie, krytykowanie, sprzeciwianie się, obwinianie - dziecko reaguje obronnie wycofując się lub reaguje gniewem.

7. Chwalenie, aprobowanie – pozytywna ocena, która nie jest zgodna z przeżywanym przez dziecko obrazem siebie, może wywołać wrogość. Brak pochwały, może być odebrany jako krytyka.
8. Wymyślanie, ośmieszanie, zawstydzanie – wywołuje chęć rewanżu, słowny atak.
9. Interpretowanie, analizowanie, stawianie diagnozy – powoduje skrywanie problemów i niepowierzania własnych myśli.
10. Uspokajanie, współodczuwanie, pocieszanie, podtrzymywanie - uspokajanie powoduje uczucie brak u zrozumienia; bagatelizowanie i demonstrowanie współczucia dziecko może odebrać jako negatywną ocenę swego przeżywania i próbę jego zmiany.
11. Badanie, wypytywanie, indagowanie – zdradzają dziecku brak zaufania dorosłego, podejrzliwość, czy wątpliwości, poczucie ograniczenia wolności.
12. Odciąganie uwagi, kierowanie w inną stronę, rozweselanie, zabawianie – wywołuje u dziecka poczucie urazy i odepchnięcia. Dzieci chcą być słuchane z uwagą, szacunkiem i zrozumieniem.

### Sposoby eliminowania zachowań agresywnych w przedszkolu

Aby przeciwdziałać zjawisku agresji, konieczne jest podjęcie przez wychowawcę pewnych działań:

- doskonalic umiejętność rozpoznawania i przeciwdziałania agresji oraz strategii komunikacji z dzieckiem nie potęgującej lub wywołującej agresji;

- wzbudzić zaufanie rodziców. Wymaga to zmiany sposobu kontaktu, właściwego stylu porozumiewania się. Nauczyciele muszą mieć czas na rozmowy z rodzicami,



zwłaszcza indywidualnie. Trzeba przekonać rodziców, że cel przedszkola i domu jest zbliżony;

- nauczyciele w grupie muszą działać jak dobrze zgrany zespół;
- trzeba nauczyć wychowanka radzenia sobie z własną agresją i agresją innych;

Dobra znajomość wychowanka jest warunkiem koniecznym efektywnych działań profilaktyki w przedszkolu.

Są cztery poziomy takiego poznania:

- I – najniższy, nauczyciel musi znać imię ucznia, rozpoznawać go i wiedzieć, z jakiej jest grupy,
- II – poziom to diagnoza uzdolnień i zainteresowań ucznia,
- III – poziom, oznacza znajomość jego sytuacji domowej, problemów rodzinnych czy losowych,
- IV – najwyższy poziom oznacza, że to dziecko ma zaufanie do nauczyciela i zwróci się do niego w razie jakichś problemów własnych.

### **Sposoby eliminowania zachowań agresywnych**

Należy poszukać i zgromadzić sprzymierzeńców. Nauczyciele muszą blisko współpracować z poradnią psychologiczno – pedagogiczną. Przeciwdziałać i stosować profilaktykę, tak aby nie dopuścić do zachowań agresywnych. Przedszkole powinno wypracować konsekwentne i spójne zasady wychowawcze całego grona:

- uprzejmie traktować wychowanków,
- wychowywać przykładem własnym,
- przestrzegać praw dziecka, ale także stanowczo egzekwować obowiązki,

- posiadać jasne kryteria nagradzania prowadzące do wyrabiania w wychowankach właściwych postaw i norm zachowania.

**Dalai Lama *Do wychowawców i nauczycieli*** (w. CH. Libertz „Skarbnica edukacji dobrego serca”)

*Jestem przekonany o tym, że postęp albo upadek ludzkości w dużej mierze zależy od wychowawców i nauczycieli, którzy w związku z tym ponoszą ogromną odpowiedzialność.(...) Nauczcie waszych uczniów nawiązać dialog z innymi i rozwiązywać konflikty bez stosowania przemocy; nauczcie ich, by w razie nieporozumień*



*zainteresowali się tym, co myśli drugi człowiek. Nauczcie ich oceniania nie tylko z własnej perspektywy i myślenia nie tylko o sobie, o swojej wspólnocie, swoim kraju, swojej rasie, ale uświadamiania sobie, że wszystkie istoty mają jednakowe prawa i podobne potrzeby.(...) Nie zadawajcie się samymi słowami, bądźcie przykładem. Okażcie się pod każdym względem odpowiedzialni za przyszłość swoich uczniów.*

***Dzieci, które mają dużo powodów do śmiechu, potrafią lepiej odreagować agresję.***



## Metody wyciszania agresji do zastosowania w przedszkolu

### *Pedagogika zabawy*

Dzieci często bywają sfrustrowane i miewają napady złości skierowane przeciw innym dzieciom, a także dorosłym. *Zamiast okazywać to krzykiem, biciem i kopaniem innych albo rozrzucaniem przedmiotów, mogą odreagować swoje uczucia poprzez tłuczenie gliny, jej wałkowanie, ugniatanie, malowanie z rozmachem na dużym arkuszu papieru.*

W ten sposób intensywność uczuć dziecka stopniowo maleje, a coraz bardziej zaczyna go pochłaniać sama praca. Zabawa tematyczna nadaje się do wykazania podobieństwa przeżyć i uczuć różnych dzieci, zaspokajając przez to potrzebę przynależności do grupy i zwiększając poczucie bezpieczeństwa. *Pomoże ona dziecku w znalezieniu wyjścia z trudnej sytuacji, gdy spotka się z zachowaniem, które stanowi najczęściej przyczynę zachowań agresywnych, mianowicie z wyśmiewaniem, przezwiskami, lekceważeniem, niegrzecznością. W celu minimalizowania i przezwyciężania złości i agresji u dzieci stosujemy zabawy i ćwiczenia interakcyjne, głównie takie, w których nie ma zwycięstwa i przegranej, nie ma więc w nich miejsca na rywalizację i psychiczne napięcie.*

Zabawom i ćwiczeniom interakcyjnym można przypisać szczególne cele:

- dostrzeganie i wyrażanie agresywnych odczuć
- rozpoznawanie elementów wyzwalających w nas złość i agresję
- lepsze zrozumienie siebie samego i innych ludzi
- opanowanie agresji i wściekłości, a także ich przezwyciężanie
- budowanie poczucia wartości samego siebie i silnej tożsamości
- nawiązywanie nie agresywnych kontaktów
- pokojowe rozwiązywanie konfliktów

### *Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne*

„Ćwiczenia typu „z” czyli tzw. reakcja opiekuńcza, w której jeden partner aktywnie wspiera biernego, pomaga i opiekuje się nim. W praktyce odbywa się to poprzez różnego typu obejmowanie, kołysanie, tulenie i noszenie.

„Ćwiczenia typu „razem”, (zabaw relacyjnych) w parach, małych lub większych grupkach. Oparte głównie na przenoszeniu ciężaru ciała z jednej osoby na drugą. Ćwiczenia te zmuszają dodatkowo do nawiązania kontaktu wzrokowego,

pozwalają uświadomić sobie emocje i kontrolować zachowanie, a także zrozumieć potrzeby partnera.

„*Ćwiczenia typu „przeciw”*”, których ogólnym założeniem jest uświadomienie własnej siły bez użycia agresji i wypróbowanie jej „przeciw” sile partnera. Taka zabawa wiąże się z rozwojem samokontroli i pozytywnego myślenia o drugim człowieku, a także z odpowiedzialnością za użycie własnej siły. Do tego rodzaju ćwiczeń należą wszelkie zabawy związane z mocowaniem, przygniataaniem i siłowaniem się. Podstawą wszystkich ćwiczeń jest założenie swobody interpretacyjnej w stosunku do poleceń prowadzącego i twórcze podejście do stawianych przed dzieckiem zadań. Ten wariant ćwiczeń mogą wykorzystać najbardziej *zaawansowane grupy*.

Dzięki metodzie Ruchu Rozwijającego możliwa jest realizacja następujących potrzeb:

- poczucia bezpieczeństwa;
- rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia;
- „dawania” i „brania”;
- akceptacja samego siebie;
- bliskiego kontaktu z innymi ludźmi;
- poczucia siły i własnej wartości;
- zaufania do siebie i innych;
- mobilizacji do pokonywania trudności, do sprawdzania się w trudnej sytuacji;
- doznawania przyjemności, radości zabawy;

### *Muzykoterapia*

Warto zwrócić uwagę na to, iż sfera emocjonalna jest tą sferą, na którą muzyka oddziałuje szczególnie intensywnie. Dlatego też specyfiką muzykoterapii jest dostarczanie przeżyć emocjonalnych odpowiednio kształtowanych przez muzykę. Wpływ muzyki na sferę emocjonalną jest faktem niezaprzeczalnym, potwierdzonym w badaniach fizjologów. Połączenie organu słuchu ze wzgórzem i układem limbicznym warunkuje bezpośredni wpływ muzyki na emocje. Muzyka może powodować np. aktywizowanie i wyzwalamie emocjonalnych procesów. Zastosowanie odpowiednio dobranej muzyki może spowodować odreagowanie uczuć agresywnych.

### *Terapia baśnią*

Wartość terapeutyczna baśni:

- a) *Baśń dostarcza określonego ideału, stanowi kryterium dowartościowania jest szkołą wychowania moralnego.*
- b) *Umożliwia poznawanie świata własnych przeżyć, a także podejmowanie decyzji. Doznając przeżyć baśniowych dzieci czują się bezpiecznie, udaje im się często rozładować wiele napięć i uspokoić wewnątrz.*
- c) *Baśń nie tylko kształtuje uczucia i wyobraźnię, posiada moc terapeutyczną, ale również uwrażliwia dziecko na piękno, wzbogaca odczucia estetyczne.*
- d) *Baśnie uczą również wyrażać uczucia, nazywać i uświadamiać je sobie. Jest to bardzo ważne w procesie komunikowania się z innymi, radzenia sobie z emocjami.*
- e) *W baśniach świat jest sprawiedliwy i rządzony według jednoznacznych reguł. Dziecko uczy się, że warto przestrzegać zakazów, być dobrym, że za takie zachowanie spotyka nagroda.*

### *Bajka terapeutyczna*

Bajka psychoedukacyjna to taka: której celem jest „wprowadzenie zmian w szeroko rozumianym zachowaniu dziecka, czyli rozszerzenie możliwego repertuaru zachowań”; bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenie poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowania należy stosować, rozszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w sytuacji trudnej; mówi o emocjach, jakie wyzwalają konkretne sytuacje, w taki sposób by rozwijały świadomość emocjonalną; dostarczają wzorów strategii zachowań, prowadzących do rozwiązania zadania. którą można się nią posługiwać, gdy pojawi się konkretny problem, który należy rozwiązać.

Po ich przeczytaniu należałoby zachęcić dzieci do narysowania ilustracji, uzewnętrznienia emocji, porozmawiania o tym, co czuli bohaterowie.

### *Drama*

Drama pozwala na:

- a) *wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji - stawianie dziecka w trudnej sytuacji, którą musi nie tylko emocjonalnie przeżyć, ale i podjąć*

samodzielną próbę rozwiązania problemu, stanowi doskonały trening dojrzewiania;

- b) *widzimy jak zachowują się inni i możemy skorzystać z dobrych wzorców - działanie z rolami, dające możliwość bezpośredniej obserwacji różnych zachowań, swoich własnych i innych dzieci. Dzięki czemu uczestnik ma okazję dokonania analizy, źródła powstałych reakcji, co jest w nich pozytywne, a co nie właściwe i jak należy to zmienić;*
- c) zachowanie bezpieczeństwa gdyż błędy nie przynoszą, co jest cudowną właściwością dramy, żadnych nieodwracalnych konsekwencji;
- d) dokonanie natychmiastowej korekty zachowań.



**Co warto przeczytać?**

Gabriele Haug-Schnabel,

**Agresja w przedszkolu. Poradnik dla rodziców i wychowawców. Kielce 2001**



Andrea Erkert

**Zabawy do odreagowania agresji. Kielce 2003**



Charmaine Liebertz

**Skarbnica edukacji dobrego serca.  
Inteligencja emocjonalna: podstawy,  
metody i zabawy. Kielce 2004**



## Literatura

1. J. Danielewska, *Agresja u dzieci – Szkoła porozumienia*. Warszawa 2002
2. Erkert, *Zabawy dla odreagowania agresji*. Kielce 2009
3. K. Grzegorzewska, *Zrozumieć agresję*, *Bliżej Przedszkola* 2005 Nr10.49, Nr 11.50
4. S. Pfeffer, *Zrozumieć świat uczuć*, Kielce 2005, Wyd. Jedność
5. R. Portmann, *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Kielce 2005, Wyd. Jedność
6. B. Rytel, *Jak zaradzić agresji?* *Wychowanie w Przedszkolu* 2005 Nr 9
7. M. Wytracz, *Agresja i przemoc wśród dzieci*, *Bliżej Przedszkola* 2005 Nr 10.
8. E. Zienkiewicz, *Przeciwko agresji*, *Wychowanie w Przedszkolu* 2002 Nr 3
9. R. Portman, *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Kielce 1999 Jedność
10. E. Małkiewicz, *Bajki relaksacyjno – terapeutyczne w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi; w Wspomaganie rozwoju*, red. B. Kaja, Bydgoszcz 1997
11. A. Charmaine Liebertz, *Skarbnica edukacji dobrego serca*. Kielce 2007
12. D. Goleman, *Emocje destrukcyjne jak możemy je przezwyciężyć*. Poznań 2004
13. Ingrid Holler, *Porozumienie bez przemocy*. Warszawa 2007
14. Adele Faber, Elaine Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań, 2006 r.
15. M. Molicka, *Bajki terapeutyczne dla dzieci* (część 1 i 2) wyd. Media Rodzina, Poznań 2002
16. G. Walczewska – Klimczak, *Co baśnie mogą dać współczesnemu dziecku*, w: „*Grupa i zabawa*” 1999 nr 2
17. Doris Brett, *Bajki które leczą*, cz I, II. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2006.
18. Howard Gardner, *Inteligencje wielorakie* – Warszawa 2009.
19. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*. Poznań 1997

20. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań 1999.
21. D. Goleman, *Emocje destrukcyjne jak możemy je przezwyciężyć*. Poznań 2004
22. I. Koźmińska, Wywiad z dr Danielem Golemanem- psychologiem, autorem wydanego w Polsce światowego bestselleru " *Inteligencja emocjonalna*". Polityka grudzień 1998
23. Linda Lantieri, *Rozwój inteligencji emocjonalnej twojego dziecka*. Gliwice 2009
24. Charmaine Lienertz , „*Skarbinica edukacji dobrego serca*”. Kielce 2000
25. Jaworowska, A., Matczak, A. (2001). Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE N. S. Schutte, J. M. Malouffa, L. E. Hall, D. J. Haggerty’ego, J. T. Cooper, C. J. Golden, L. Dornheim. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
26. Martowska, K. (2007). *Cechy środowiska rodzinnego a inteligencja emocjonalna u dzieci*. Studia Psychologica.
27. Martowska, K. (2008). *Badania nad inteligencją emocjonalną*. W: W. J. Wysocki (red.). *Patriae Commodis Serviens*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
28. Matczak, A. (2003). *Zarys psychologii rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
29. Matczak, A. (2007). *Rola inteligencji emocjonalnej*. Studia Psychologiczne, 45 (1).
30. Ryś, M. (2001). *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
31. Salovey, P., Sluyter, D. J. (red.), (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
32. Śmieja, M., Orzechowski, J.. (2007). *O eksperymentalnych metodach pomiaru inteligencji emocjonalnej*. Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo.

