

PROGRAM EDUKACJI PROSPOŁECZNEJ

PRZECIWDZIAŁANIA AGRESJI

U DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

„POZNAJEMY SIEBIE”

Rok szkolny 2022/2023

Autorzy programu:

Katarzyna Grabowska

Zofia Tkaczyk

WSTĘP DO PROGRAMU

I. Wprowadzenie do tematu agresji.

Mówiąc o agresji w przedszkolu najczęściej mamy na myśli: klótnie, sprzeczki, krzyk, przezwiska, obraźliwe słowa, prowokacje, popychanie, bicie, szczypanie, gryzienie kopanie, ciągnięcie za włosy, zabieranie i niszczenie zabawek, wyśmiewanie, drwienie i dokuczanie, także brak przyzwolenia na przyłączenie się do zabawy, wykluczenie kogoś z rozmów, groźby, tyranizowanie i dręczenie słabszych. Agresja w przedszkolu to również obrona siebie i innych, próby przeforsowania swojej woli, opozycja, próby położenia czemuś kresu.

Dopiero po bardziej uważnym przyjrzeniu się widać wyraźnie, o co tutaj właściwie chodzi – **już we wczesnym dzieciństwie w przypadku agresywnych zachowań mamy do czynienia z obroną czegoś, lub walką o coś!!! Nie istnieje agresja bez przyczyny, z czystej złośliwości.**

Dziecko samo broni się przed atakami, ale broni również inne, bliskie mu dzieci. Broni siebie i innych przed grożącym niebezpieczeństwem, poczuciem niezadowolenia, bólem, ograniczeniami w działaniu. Z takim samym zaangażowaniem broni przedmiotów i terytorium, przy czym chodzi tutaj szczególnie o te rzeczy, które są mu bliskie w danym momencie: samochód, którym się teraz bawi, jego pluszowy miś i kilka centymetrów bezpiecznego dystansu wokół nich.

Broni ono jednak również swoich pomysłów na zabawy i swoich planów, próbując skłonić inne dzieci do określonych działań, albo uniemożliwić im ich wykonanie. Zależną od jego indywidualności gwałtownością broni swoich praw i zainteresowań. Domaga się w agresywny sposób zaspokojenia swoich ważnych potrzeb, na przykład samodzielności i zdobywania własnych doświadczeń lub próbując przeforsować swoją wolę w obliczu sprzeciwu. Zachowanie agresywne jest zatem również środkiem służącym do zaspokojenia potrzeby samodzielnego działania, dziecięcego pędu ku badaniu świata, ciekawości i potrzeby ruchu.

W przypadku agresywnego zachowania mamy jednak również do czynienia z chęcią osiągnięcia oraz zachowania wpływów i uznania. Walczyć można także o wyrazy sympatii, albo otrzymanie określonych informacji, czy też zwrócenie na siebie uwagi. Środek, jakim jest agresja, służy do przeprowadzania prób kontrolowania istniejących okoliczności oraz - jeśli jest to konieczne - także ich zmiany i udziału w ich kształtowaniu, aby dawały znowu poczucie

bezpieczeństwa i zadowolenie. Kiedy stan ten zostanie osiągnięty, należy go ustabilizować. Chodzi wtedy o przynależność, o uznanie i dominowanie - o dobrą pozycję w grupie, która będzie gwarantowała możliwość wywierania wpływu.

Dzieci bezustannie zbierają doświadczenia związane z agresją. Każdy dzień jest pełen „poglądowych” materiałów w różnorodnej i bogatej formie. Niestety, prawie codziennie dzieci widzą agresywne zachowania u innych osób, zarówno w realnym życiu, jak i w filmie, bywają ofiarami agresji dorosłych, często nawet tych najbliższych. Są to modele sytuacji wyzwalających agresję, warunkujące jej powstawanie, reakcji łańcuchowych, eskalacji oraz odpowiednich konsekwencji. W ten sposób dowiadują się one, kiedy agresja najwyraźniej się „opłaca”, przyswajają sobie własne wzorce reakcji oraz zbierają doświadczenia.

Agresywne zachowania są częścią codzienności w przedszkolu ponieważ agresja jest wpisana w ludzkie zachowanie. **W naszym pojęciu przedszkole ma być miejscem dającym poczucie bezpieczeństwa, ma uzupełnić rodzinę jako miejsce zdobywania ważnych doświadczeń** oraz być szansą znalezienia nowych, zaufanych osób pierwszego kontaktu i nowych kolegów. Nie jest to miejsce gwarantujące brak konfliktów, co daje możliwość **nauczyć się, że konflikty, ich przewycięzanie należą do międzyludzkich kontaktów**, że nie muszą oznaczać katastrof. Po przewiskach, obrazach, kiedy opadną emocje z pomocą rozumiejących uczucia innych osób, możliwe jest ponowne odnalezienie drogi do wspólnoty. Oznacza to również **poznawanie i naukę kompromisu jako „cudownego środka” na dobre stosunki w grupie**. Ale na własnej skórze trzeba doświadczyć również innej możliwości zakończenia konfliktu: wspaniałego uczucia zwycięstwa, potwierdzenia własnego zdania, to znaczy słusznego przeforsowania własnej woli.

II. Przyczyny powstania programu

Zawsze uważaliśmy, że praca nad konfliktami, radzenie sobie ze złością oraz z zachowaniami agresywnymi to cele wychowawcze, które realizuje rodzina. **To jak rodzina radzi sobie z agresją ma własną wartość, ponieważ tam wzorcem są zaufane osoby pierwszego kontaktu**. Przedszkole zaś stanowi tylko uzupełnienie działań i wysiłków rodzinnych, ponieważ funkcjonuje ono jako miejsce nauki i socjalizacji dla dziecka oraz kompetentny partner dla rodziców. Tymczasem obserwujemy w ostatnich latach dążenie rodziców do przekazywania tego problemu wychowawczego do przedszkola. Brak czasu, umiejętności, bezradność w trudnych sytuacjach (agresywne zachowania własnego dziecka) prowadzi do zarzucenia tego aspektu wychowania.

Skutkuje to tym, iż bardzo często dochodzi wśród naszych wychowanków do eskalacji zachowań mających znamiona agresji. Na przykład:

- wykluczenie z zabaw
- groźby, obraźliwe słowa
- zepsucie komuś zabawy
- bicie, popychanie, szczypanie
- krzyk.

Wobec powyższego uznaliśmy, że istnieje ogromna potrzeba wprowadzenia dodatkowych, systematycznych działań, które **pomogą dzieciom w rozpoznawaniu i rozumieniu uczuć własnych i innych, w nabywaniu doświadczeń w radzeniu sobie z własną frustracją, złością, reagowania w sytuacjach konfliktowych w sposób społecznie akceptowany.**

Jako nauczyciele przygotowujący dzieci do nauki szkolnej mamy poczucie odpowiedzialności i ogromnej roli wychowania przedszkolnego, które powinno jak najwcześniej uczyć dzieci prawidłowych relacji z innymi, ćwiczyć umiejętności społeczne. Wiemy, jak ważne jest wychowanie w atmosferze akceptacji, współpracy, tolerancji, uśmiechu.

Od pierwszych chwil w przedszkolu zwracamy uwagę na respektowanie wzajemnych praw i obowiązków. W każdej grupie funkcjonuje **Kodeks Przedszkolaka**, który przypomina o wspólnie przyjętych zasadach współżycia. W codziennej pracy staramy się zapoznawać wychowanków z **Prawami Dziecka**. Dzieci wiedzą, że mają swoje prawa, ale powinny również przestrzegać praw innych dzieci. Znają również swoje „obowiązki”, na miarę ich możliwości i wieku.

Nauczyciele naszego przedszkola od dawna biorą udział w kursach, konferencjach, szkoleniach związanych z profilaktyką przemocy i uzależnień. Brali udział w projekcie **”Budowanie Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”** - wiedza tam zdobyta wzbogaca i doskonali nasze metody radzenia sobie z problemami na gruncie przedszkolnym. W trakcie **Międzynarodowej Konferencji Stop Przemocy – KARAN** spotkaliśmy wybitnych specjalistów z kraju i zagranicy, którzy podzielili się wiedzą na temat korygowania zachowań agresywnych, kształtowania zdolności emocjonalnych i społecznych. Na co dzień realizujemy **Przedszkolny Program Profilaktyczny, Program Wychowawczy**. Uczestniczymy w akcji **„Cała Polska Czyta Dzieciom”**. Nasza placówka jest ambasadorem akcji **„Dzieciństwo Bez Przemocy”** oraz uczestniczyliśmy w kampanii **„Szkoła bez przemocy”**. Współpracujemy z Fundacją **Dzieci Niczyje**.

Nasze działania profilaktyczne prowadzimy w ścisłej współpracy z rodziną dziecka. Udział rodziców w realizacji programu jest niezbędny do osiągnięcia zamierzonych efektów i obejmuje m.in.:

- wspólne podejmowanie decyzji dotyczących niektórych aspektów życia przedszkolnego;
- włączanie rodziców do udziału w uroczystościach przedszkolnych, konkursach;
- organizowanie warsztatów i zajęć otwartych dla rodziców;
- organizowanie integracyjnych spotkań rodzinnych;
- pedagogizację rodziców w ramach spotkań z nauczycielami i specjalistami.

III. CELE OGÓLNE PROGRAMU

Celem głównym programu jest:

- minimalizowanie i eliminowanie (w miarę możliwości) zachowań sygnalizujących agresję, przejawianych przez dzieci w wieku przedszkolnym;
- wzrost poziomu uspołecznienia dzieci.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych;
- nabywanie doświadczeń w radzeniu sobie z własną złością, frustracją;
- zapoznanie z właściwymi sposobami wyrażania uczuć;
- rozwijanie umiejętności właściwej oceny zachowania innych;
- rozwijanie umiejętności poprawnego komunikowania się i zachowań w sytuacjach konfliktowych;
- rozwijanie poczucia przynależności do grupy – wszyscy członkowie mają takie samo prawo do zabawy i nauki;
- kształtowanie umiejętności zgodnej pracy i zabawy w grupie;
- zapoznanie z pojęciem reguła, norma;
- zapoznanie z prawami i obowiązkami przedszkolaka;
- wprowadzenie elementów Konwencji Praw Dziecka;
- poznawanie własnych granic;
- budowanie pozytywnego obrazu siebie;
- wdrażanie do okazywania serdeczności, sympatii i szacunku wszystkim członkom grupy;

- kształtowanie pozytywnych wzorców zachowania.

IV. SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU

Realizacja programu odbywać się będzie w ramach zajęć wychowawczo – dydaktycznych i opiekuńczych prowadzonych przez nauczycieli przedszkola, w ciągu całego dnia pobytu dzieci w przedszkolu. Przeprowadzony zostanie cykl zajęć, podczas których realizowane będą założone cele, jak również realizacja zakłada wykorzystanie wszelkich pojawiających się w codziennej rzeczywistości przedszkolnej sytuacji edukacyjnych.

Aby osiągnąć założone cele i zadania równie ważna jest współpraca z rodzicami. Ważne jest zrozumienie przez nich wagi problemu, włączenie do współdziałania. Rodzice uświadamiani będą o problemie agresji za pomocą warsztatów, gazetki przedszkolnej, artykułów ze strony internetowej przedszkola.

V. METODY REALIZACJI PROGRAMU

Podstawą, a zarazem środkiem do osiągnięcia celów wynikających z zadań programowych są głównie zabawy i ćwiczenia interakcyjne. Stanowią one będą podłoże do prowadzenia rozmów na określony temat, umożliwią zdobywanie doświadczeń społecznych w typowych sytuacjach życia codziennego. Poza tym pomagają dzieciom zbyt mocno pobudzonym emocjonalnie osiągnąć stan odprężenia.

Proponowane metody to:

➤ metody aktywizujące:

- plastyczne, muzyczne;
- zabawy relaksacyjne
- gry ruchowe
- zabawy integracyjne - pedagogika zabawy
- giełda pomysłów;

➤ metody eksponujące:

- impresyjne – polegające na wywołaniu u dzieci określonych zachowań i zmian w postawach moralnych, przeżywanie głębokich emocji;
- ekspresyjne – stwarzanie sytuacji, w których dziecko nie tylko przeżywa, ale i tworzy np. drama, odgrywanie ról, inscenizacje, wystawy prac;

- metody podające:
 - pogadanka, rozmowa;
 - opis, objaśnienia.

VI. STRUKTURA PROGRAMU

➤ TRENING WYRAŻANIA UCZUĆ

- Ćwiczenia w kręgu.
- Rozpoznawanie uczuć na obrazkach.
- Zabawy w odgadywanie uczuć wyrażanych mimiką i mową ciała – zabawy z lusterkami.
- Ekspresja uczuć – wyliczanki, rozmowy, piosenki.
- Scenki parateatralne, maski – nauka wyrażania uczuć.

➤ TRENING RADZENIA SOBIE Z NAPIĘCIAMI EMOCJONALNYMI

Zdobywanie umiejętności rozładowania napięć w sposób społecznie akceptowany:

- Ruch fizyczny,
- Działania plastyczne,
- Rywalizacja w grach,
- Wykorzystanie pacynek,
- Pedagogika zabawy.

➤ ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

1. MODELOWANIE PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ PRZEZ ROZMOWĘ

- Wyrażanie uczuć w oparciu o przeżycia dzieci oraz przykłady z literatury dziecięcej.
- Rozpoznawanie potrzeb.
- Koordynowanie potrzeb – szukanie wspólnych rozwiązań.
- Stawianie granic, wybór możliwych rozwiązań.
- Przestrzeganie granic.

2. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW PRZEZ KOMPROMIS

- Aktywne słuchanie.

- Tworzenie modelowych sytuacji prowadzących do ćwiczenia sztuki kompromisu – drama, literatura dziecięca, wykorzystanie sytuacji dnia codziennego.
3. MODEL 3 KROKÓW W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW
 4. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW ZA POMOCĄ PACYNEK

VII. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI

W wyniku działań profilaktycznych dziecko:

- potrafi budować więzi międzyludzkie;
- potrafi się integrować z zespołem;
- umie współżyć z innymi ludźmi;
- umie radzić sobie ze stresem, poczuciem zagrożenia i innymi przykrymi emocjami;
- określić i wyrażać swe uczucia;
- ocenić swoje możliwości;
- ma poczucie własnej wartości;
- umie umacniać w sobie poczucie własnej wartości;
- potrafi porozumiewać się i komunikować z otoczeniem;
- wie, że asertywne zachowanie jest przydatne człowiekowi w różnych sytuacjach, także wtedy, gdy ktoś namawia go do zrobienia rzeczy, której nie chce zrobić, bo jest ona zła lub szkodzi jego zdrowiu;
- umie obronić się przed naciskiem otoczenia;
- umie odmawiać bez obawy przed odrzuceniem;
- rozumie, że z agresją można sobie poradzić, przeciwdziałać jej i rozładować we właściwy sposób, a skutki stresu znacznie złagodzić;
- czuje się bezpiecznie na terenie placówki i poza nią;
- wie, do kogo należy się zwrócić w przypadku zagrożenia;
- wie, jak należy reagować w przypadku agresywnego zachowania kolegów;
- rozumie, że każdemu człowiekowi potrzebującemu należy pomóc;
- potrafi przybrać postawę asertywną;
- wie, że reklamy, presja grupy rówieśniczej mogą sprzyjać złym wzorcom zachowań.

EWALUACJA

Podstawę dla formułowania ocen realizacji programu będą stanowiły:

- dyskusje, wymiana opinii na spotkaniach Rady Pedagogicznej;
- analiza arkuszy obserwacji funkcjonowania dzieci;
- ankieta dla nauczycieli „Jak oceniasz pracę z Programem Przeciwdziałania Agresji u Dzieci Przedszkolnych POZNAJEMY SIEBIE”.

Program profilaktyczny ma charakter otwarty, jego treści mogą być rozszerzone w zależności od zainteresowań dzieci, zaistniałych sytuacji, inwencji nauczyciela oraz warunków i środków dydaktycznych, jakimi dysponuje przedszkole.

Będzie on realizowany we wszystkich grupach wiekowych. Treści programu będą stanowiły odrębne bloki tematyczne do realizacji, ale okazją do ich wprowadzenia będą również zajęcia i zabawy poświęcone bieżącej tematyce i kształtujące wszechstronne umiejętności dziecka zgodnie z podstawą programową.

Oceny efektów realizacji programu, obok bieżącego monitorowania, dokonywać się będzie na półrocznej i końcowej radzie pedagogicznej. Celem ewaluacji będzie:

- dostosowanie doboru i zakresu treści programowych do potrzeb dzieci, możliwości realizatorów programu i uwarunkowań przedszkola,
- określenie skuteczności programu,
- określenie wpływu przedszkolnego programu profilaktyki na doskonalenie jakości pracy przedszkola.

PROGRAM– Przeciwdziałania Agresji u Dzieci Przedszkolnych „Poznajemy Siebie”

I. ROZDZIAŁ – WYRAŻANIE UCZUĆ

Rozpoznawanie własnych uczuć, umiejętność nazywania ich i wyrażenia odgrywa w życiu ważną rolę. Ważne jest także doświadczenie i przyjęcie, że wszystkie uczucia należą do człowieka: te przyjemne i nieprzyjemne, a także mieszane, które są najtrudniejsze do zniesienia. Dzieci często nie potrafią rozemnić się w swych uczuciach i nie potrafią ich innym otwarcie wyrażać. Gdy doświadczają własnej wściekłości lub gniewu, nie wiedzą jak mają zareagować. Brakuje im też wycucia sytuacji potrzebnego do odpowiedniego radzenia sobie z agresją i innymi negatywnymi uczuciami.

1. Ciche ćwiczenie w kręgu.

Uwaga: tego ćwiczenia nie należy stosować jako „środka uspokajającego”, jako sposobu uciszania dzieci, gdy są zbyt głośne.

Cele:

- w ciszy lepsze wycucie siebie samego i innych,
- pogłębienie wycuwania własnego ciała i własnego JA,
- lepsze poznanie określonych uczuć (najpierw przez samo odczucie, potem także przez słowny wyraz),
- poznawanie swoich granic.

Siadamy (nogi skrzyżowane) na podłodze tworząc krąg. Po środku kręgu kładziemy kamyk – „odbiorcę dobrych myśli”. Upewniamy się, że każdy siedzi wygodnie.

Prosimy o ciszę; w milczeniu patrzymy na kamyk i myślimy o czymś dobrym, przyjemnym. Świadomie wybieramy sobie miejsce między niespokojnymi dziećmi, które mają kłopot z zachowaniem ciszy, wiercą się i przeszkadzają. Mówimy do nich: „Teraz przesyłam tobie dobre myśli” (zwykle to pomaga).

Na zakończenie pytamy dzieci o ich odczucia. Pod koniec tego ćwiczenia gromadzi się w dzieciach wiele energii, na koniec trzeba im dać okazję do rozładowania jej.

2. Rozpoznawanie uczuć.

Znamy rozmaite uczucia, ale czy potrafimy je rozpoznać? Oglądamy obrazki przedstawiające dzieci, które płaczą, śmieją się albo są smutne. (Można wciągnąć do współpracy rodziców, by zbierali takie ilustracje).

Oglądamy wszystkie obrazki i rozmawiamy o uczuciach, które przeżywają dzieci ukazywane na obrazkach. Dzieci uczą się, że uczucia nie są ani czymś dobrym, ani złym, nie mają określonej wartości.

3. Zabawa w odgadywanie uczuć.

Jedno dziecko wychodzi z sali. Pozostałe dzieci umawiają się, jakie uczucie czy nastrój będą wyrażać. Wolno to ukazywać mimiką twarzy lub całym ciałem, ale bez słów. Dziecko, które uprzednio wyszło z sali wraca i odgaduje uczucia przedstawione przez grupę.

Przedstawiane uczucia: smutek, radość, złość, zadowolenie, strach, ciekawość – trzeba też być gotowym i otwartym na propozycje dzieci dotyczące zarówno uczuć jak i nastroju.

Do zabaw w odgadywanie uczuć można używać lusterek.

4. „Gdy szczęśliwy jesteś...”

Zapoznanie dzieci z tekstem pod tym tytułem, mówionym w formie wyliczanki:

1. Gdy szczęśliwy jesteś, krzyknij głośno: hurra!

Gdy szczęśliwy jesteś, krzyknij głośno: hurra!

Możesz wszystkim to pokazać,

Uczuć swych nie musisz kryć.

Gdy szczęśliwy jesteś, krzyknij głośno: hurra!

2. A gdy złość ogromną czujesz, tupnij nogą...

3. Gdy przeżywasz radość, gwizdź sobie piosenkę...

4. A gdy czujesz, że Ci smutno, popłacz nieco...

5. Gdy masz dobry humor, poskacz sobie trochę...

6. Kiedy jesteś głodny, trzeba byś coś zjadł...

7. Gdy piosenka się podoba, klaszczmy razem...

Rozmowa z dziećmi:

Kiedy czujesz się szczęśliwy?

Kiedy smutny?

Kiedy masz szczególnie dobry nastrój?

Co doprowadza Cię do złości?

Czy należy innym pokazywać, co się czuje? Czy zawsze?

5. Scenki parateatralne.

Wyrażamy uczucia w zachowaniu. Dzieci uczą się, że w zachowaniu ujawniają się przeżywane uczucia (np. krzyk i tupanie - złość, płacz - smutek). Dzieci odgrywają role:

bycie smutnym,	zadowolonym,
wystraszonym,	szczęśliwym,
głodnym,	rozzłoszczonym,
niewyspanym,	wesołym.

Rozmowa z dziećmi : które uczucia było Wam trudno wyrazić? Które łatwo?

6. Maski.

Grupa siedzi w kręgu. Osoba prowadząca za pomocą mimiki twarzy „robi maskę” wyrażając jakieś uczucie. Nie porusza rękoma. Przekręca głowę w kierunku sąsiada z lewej strony. Ten próbuje naśladować „maskę”, a następnie mimiką wyraża inne uczucie i powoli przekręcając głowę przekazuje swą „maskę” kolejnemu dziecku. Zabawa się toczy, aż „maski” obiegną cały krąg.

II. ROZDZIAŁ – TRENING RADZENIA SOBIE Z NAPIĘCIAMI EMOCJONALNYMI

Napięcie występuje wówczas, gdy dwie przeciwstawne działające potrzeby pociągają nas równocześnie w dwie różne strony wywołując psychiczne rozdarcie. Przykładowa sytuacja: jestem na kogoś zły, chce mi się dać upust tej złości. Jednocześnie obawiam się, że gdy okażę złość, to będę przez tę osobę odrzucony. Nie mogę się zdecydować, co robić, jak się zachować. Doświadczanie takiego rozdwojenia jest bardzo przykre. Jest rzeczą ważną umieć sobie uświadomić, jakie sprzeczne uczucia powodują przeżywane napięcie. Ważną jest też umiejętność wyrażania sprzecznych uczuć.

Zdarza się, że dziecko reaguje na napięcie zaciskaniem pięści, zachowaniami agresywnymi. Często bywa tak, że są rozdarcia pomiędzy tym, co faktycznie chcieliby robić, a czego np. zabraniają zasady i normy grupowe. Dla nich przedstawiliśmy propozycje akceptowanych społecznie form odreagowania napięć:

- pudło z gazetami, które można do woli zgniatać,

- „ludzik złości” – skarpeta z namalowaną twarzą, do której można włożyć rękę i opowiedzieć o swym zdenerwowaniu i sprzecznych uczuciach,
- malowanie jaskrawymi kolorami na dużych płachtach papieru,
- wykorzystywanie mas plastycznych,
- uderzanie pięściami w duże, miękkie klocki jak w worek treningowy,
- wykonywanie głębokich wdechów i powolnych wydechów,
- ruch fizyczny – zabawy ruchowe,
- gry planszowe,
- zabawki tematyczne „Moje Bambino”: np. Expressiones – mimika, do wykorzystywania w parach lub grupach, plansza do wytupywania złości, plakaty – sposoby na rozładowanie złości, sposoby na zmniejszenie smutku.

Do tej części włączyliśmy też doświadczanie w ramach sesji opartych na Ruchu Rozwijającym W. Sherborne oraz pedagogice zabawy pozwalające na odreagowanie napięć psychofizycznych.

III. ROZDZIAŁ – ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Do konfliktów z innymi dochodzi wówczas, gdy moje potrzeby i życzenia nie zgadzają się z potrzebami i życzeniami innych. U wielu ludzi wiąże się to już od dzieciństwa z przeżywaniami przykrych uczuć, których pragną uniknąć. Wielu też uważa, że nie należy w ogóle doprowadzać do konfliktów, gdyż zagrażają one utratą sympatii ze strony otoczenia. W ten sposób niektórzy bardzo wcześnie uczą się unikania konfliktów z innymi i rezygnowania z własnych potrzeb.

Pierwszym krokiem prowadzącym do rozwiązania konfliktu jest uświadomienie sobie własnych potrzeb. Drugi krok to **dostrzeganie także potrzeb innych i chęć rozwiązania konfliktu przez kompromis**. Chodzi o to, by siebie samego i swoje potrzeby traktować poważnie, starać się je zaspokoić, jednakże nie kosztem innych ludzi. Oznacza to też mieć odwagę przeciwstawienia się innym, gdy zamierzają oni spełnić moim kosztem swoje życzenia. W takich sytuacjach należy wejść w sytuację konfliktową zamiast jej unikać.

1. Rozmowa czyli nauka rozwiązywania konfliktów poprzez komunikację.

A) Wyrażanie uczuć

Można pomóc dzieciom zwrotami, w których wyraża się to, co one w danej chwili odczuwają. (Jesteś smutny, bo...)

Można też wyrażać swoje uczucia i przez to pokazywać, że inni ludzie są do nas podobni (Mnie też jest smutno, bo...)

W ten sposób pokazujemy dzieciom modelowe zachowanie.

B) Rozpoznawanie potrzeb

Prowadzenie pod koniec dnia rozmowy, w której każde dziecko może powiedzieć, co mu się podobało, kiedy się czuło dobrze, a kiedy i dlaczego czuło złość. Takie „rundy” prowadzą do tego, że wiele dzieci w krótkim czasie potrafi dobrze wyrazić, co czuły i co czują.

C) Koordynowanie potrzeb

Gdy są szczególne problemy, które wszystkich dotyczą, należy spróbować przez rozmowę znaleźć wspólne rozwiązanie. Najpierw określamy dany problem możliwie najbardziej precyzyjnie, potem szukamy różnych rozwiązań.

D) Stawianie granic

Na koniec oceniamy, które z możliwych rozwiązań jest najlepsze. W ten sposób dzieci uczą się tego, że ograniczenia nie muszą płynąć zawsze z zewnątrz. Są sytuacje, w których sami wyznaczamy sobie pewne granice i staramy się je respektować.

E) Przestrzeganie granic

Po pewnym czasie, ustalonym jako okres próby, wracamy do sprawy. Jeśli problem nadal istnieje, szukamy nowych rozwiązań. Jeżeli wypracowane rozwiązanie jest do przyjęcia przez wszystkich, to podejmujemy próbę realizacji tego pomysłu. Jeżeli nie zawsze się ona udaje, trzeba dzieciom przypominać o umowie.

2. Rozwiązywanie konfliktów przez kompromis.

Aby rozwiązać konflikt, trzeba znaleźć kompromis, w którym uwzględnione będą potrzeby wszystkich i nikt nie będzie miał poczucia, że go zlekceważono.

Pomocnym będzie tu uczenie dzieci podejścia, w którym nie zaczyna się komunikatu od JA, czyli zgłaszania własnych potrzeb, **lecz od aktywnego słuchania**. Jest to dla dzieci szczególnie trudna do opanowania umiejętność, wymaga tworzenia wielu modelowych sytuacji, podczas których mogą się one **uczyć trudnej sztuki kompromisu**.

3. Model 3 kroków w rozwiązywaniu konfliktów

Jeżeli dziecko nie radzi sobie w sytuacji konfliktowej:

- **pierwszy krok** - zbliżyć się do innych np. do wychowawczyni i podzielić się swoim problemem,
- **krok drugi** - podzielić się z innymi uczestnikami konfliktu podczas zorganizowanego spotkania swoimi odczuciami. Tu wszyscy ujawniają swój punkt widzenia.
- **krok trzeci** - omówienie poszczególnych punktów i wyrażenie przy tym swoich uczuć.

Wysunięcie przez dzieci propozycji rozwiązania konfliktu, wybór najtrafniejszej.

4. Rozwiązywanie konfliktów poprzez pacynki

Gdy dzieci przeżywają jakiś problem, mogą odtworzyć trudną sytuację posługując się pacynkami. Dzięki ich włączeniu **problem spostrzegany jest z dystansu** i staje się mniej ważny. Pomaga to np. w przypadku zapobieganiu kłótni, w poszukiwaniu dobrych rozwiązań konfliktu.

Należy pamiętać, że nauczyciel daje głos dzieciom, tzn. w sytuacjach konfliktowych nie jest ani sędzią, ani osobą prowadzącą śledztwo. Pozostawia dzieciom rozwiązywanie ich konfliktów włączając się tylko wtedy, gdy problem staje się zbyt duży, np. gdy dochodzi do płaczu.

WYKAZ POMOCY DYDAKTYCZNYCH STOSOWANYCH W REALIZACJI PROGRAMU POZNAJEMY SIEBIE

KSIĄŻKI I PORADNIKI

- „Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka – profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły”
Ellen McGinnis, Arnold P. Goldstein, Inst. Amity Warszawa 2003
- “Program prawidłowych relacji dzieci i rodzin oraz kształtowania charakteru”
Peace 4 Kids cz.1
Trening Zastępowania Agresji, Rozwijanie Społecznych, Emocjonalnych i Naukowych Umiejętności.
Karan 2007
- Jak organizować wolontariat w szkole? „ Szkoła bez przemocy” poradnik dla nauczycieli
Katarzyna Braun, Bogna Frąszczak
Warszawa 2009
- Szkoła bez przemocy – program społeczny
Przewodnik po dobrych praktykach
Ewa Czerniewska – Koruba, Kazimierz Koruba
Warszawa 2007
- „Między lekcjami”
Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy w szkole (i nie tylko)
Poradnik dla Rodziców
Warszawa 2010
- Wybór należy do Ciebie
Poradnik dla młodzieży
Paweł Rosik SAC
Karan
Warszawa 1999
- Jak rozmawiać z dzieckiem o AIDS
Ks. Paweł Rosik SAC

CZASOPISMA

- Wychowanie w Przedszkolu nr 3 marzec 2010
W numerze m.in. „ Oswoić emocje”, „ Aktywność dzieci”,
- Wychowanie w Przedszkolu nr 9 październik 2009
W numerze m.in. „ Zachowania prospołeczne dzieci” D. Al. – Khamisy
- Karan nr 3 rok 2007
- Karan nr 3 rok 2008
- Przyjaciel – dwumiesięcznik dla rodziców z wyzwaniami rozwojowymi
Nr 5 wrzesień/ październik 2009

ZABAWKI

- Moje Bambino – plansza do wytupywania złości
- Expresiones – drewniana układanka (mimika) , firma Goula

PŁYTY CD

- „ Krzywda i wybaczenie”
(www.niebieskaLinia.pl, www.ipz.edu.pl)

FILMY:

- „ Doznawanie krzywdy osobistej”
- „ Życie z bliźną psychiczną”
- „ Uwalnianie się”
- + materiały do zajęć
- „Przewodnik do realizacji ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie”
„Kryzys w rodzinie a prawo”
Informator dla osób pomagających w trudnych sytuacjach życiowych

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ Z DZIEĆMI

- „ Zaczarowane słowa” – Dorota Niewoła, Impuls Kraków 2002
(Kształtowanie empatii, serdeczności, taktu, zrozumienia i otwarcia na problemy innych) w formie bajek – propozycji do codziennej pracy z dziećmi.
- Scenariusz zajęć „ Rozmawiamy o uczuciach”
 1. Wprowadzenie do tematu
 2. Radzenie sobie z gniewem
 3. Smutek i radość

- Spis rysunków (dziecko w rodzinie, w grupie, marzenia, soświadczenia, osoba znacząca, potrzeby i wiele innych)
- Zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym : Poznajemy siebie”
- Scenariusze dla dzieci młodszych:
 - „ czasem jestem wesoły, czasem jestem smutny”,
 - „ Jak możemy pomóc smutnej królowie”,
 - „ Co wolno dzieciom”
- artykuły: źródło „ Dobry rodzic” www.dobryrodzic.pl
 - „Stop dla kar fizycznych”
 - „10 powodów, by nie bić dziecka”
 - „*Nie* dla klapsa”
 - „Jak okiełznać złość”
 - „Pochwały mają moc!”
 - „Karamie a ponoszenie konsekwencji”
 - „Jak zachęcić dziecko do współpracy”
 - „Ty leniuchu” czyli o wpisywaniu i uwalnianiu dziecka od grania ról
- Scenariusz spotkania edukacyjnego dla rodziców
Zamiast klapsa – jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice

PLAKATY

- Sposoby na rozładowanie złości
- Sposoby na zmniejszenie smutku

MATERIAŁY DO KSEROWANIA

- Moje miny
- Wycięte zdjęcia ludzi przedstawiające różne emocje
- Wesołe i smutne miny

Jak oceniasz pracę z Programem Przeciwdziałania Agresji „Poznajemy siebie”?

1. Które ćwiczenia były najbardziej pomocne w zakresie wyrażania uczuć przez dzieci?
Odpowiedzi uszeregowane od najbardziej pomocnych:

- rozpoznawanie uczuć na zdjęciach, obrazkach sytuacji społecznych
- zabawa w odgadywanie uczuć- zagadki mimiczne
- rymowanki, wyliczanki związane z różnymi uczuciami
- maski- naśladowanie mimiki kolegi
- scenki parateatralne
- ciche ćwiczenie w kręgu
- propozycja zabawy - zabawa „rączki służą do..”
- inne, jakie?

2. Jakie sposoby społecznie akceptowanych form odreagowania napięć uważasz za najlepsze?

- pudło z gazetami do zgniatania
- kontrolowane oddechy
- malowanie jaskrawymi kolorami na dużych płachtach papieru
- zabawy ruchowe
- „ludzik złości”- pacynka opowiadająca o własnej złości, zdenerwowaniu
- boksowanie, uderzanie miękkich klocków jak w worek treningowy
- inne, jakie?

3. Rozwiązywanie konfliktów przez rozmowę. Które z pomysłów najczęściej pomagały?

- wyrażanie uczuć: jesteś smutny, bo...
- wspólne szukanie różnych rozwiązań problemu
- przestrzeganie umów
- rozpoznawanie potrzeb: co ci się podobało? Kiedy czuleś złość?
- stawianie granic
- inne, jakie?

4. Rozwiązywanie konfliktów przez kompromis. Co sprawiało dzieciom największą trudność?

- aktywne słuchanie
- wybór propozycji rozwiązania konfliktu
- podanie swojego punktu widzenia innym uczestnikom sporu
- zgłaszanie swojego problemu innej osobie np. wychowawczyni
- inne, jakie?

5. Jak oceniasz treści zawarte w Programie?
6. Czy uważasz, że umiejętności społeczne dzieci są większe dzięki propozycjom przedstawionym w Programie?
7. Co chciałabyś zmienić w Programie?
8. Czy uważasz, że warto kontynuować pracę z Programem?

PRZEWIDYWANE EFEKTY PLANU

Oczekuje się, że zajęcia przeciwdziałające agresji pozwalają na wyrównanie nieprawidłowości w osiąganiu harmonii emocjonalno-społecznej, doprowadza do stabilności wewnętrznej naszych wychowanków oraz chłopca. Sprawia, że dzieci odzyskują siły do prawidłowego działania i funkcjonowania, staną się wrażliwe na przejawy złego zachowania, a ich reakcje będą podporządkowane określonym normom i zasadom. Należy się spodziewać, że w wyniku realizacji planu przeciwdziałającemu agresji wśród dzieci przedszkolnych wychowankowie nasi ukształtują w sobie umiejętność kontrolowania własnych działań. Poprzez zajęcia zostaną wyeliminowane negatywne emocje, a pobudzone pozytywne.

Przewidywane efekty pracy z planem:

1. Wzrost świadomości zagrożeń spowodowanych przemocą.
2. Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.
3. Lepsza integracja grupy przedszkolnej.
4. Ukształtowanie poczucia świadomości i potrzeby przeciwdziałania agresji.
5. Zwiększenie integracji środowisk wychowawczych w kierunku przeciwdziałania agresji.
6. Nabywanie przez dzieci umiejętności nawiązywania kontaktów nie agresywnych w grupie rówieśniczej i poza nią.

Dziecko:

- potrafi budować więzi międzyludzkie;
 - potrafi się integrować z zespołem;
 - zna wartość zdrowia;
- umie współżyć z innymi ludźmi;
- umie radzić sobie ze stresem i przykrymi emocjami;
 - ma poczucie własnej wartości;
 - umie umacniać w sobie poczucie własnej wartości;
 - potrafi porozumiewać się i komunikować z otoczeniem;
 - wie, że asertywne zachowanie jest przydatne człowiekowi w różnych sytuacjach, także wtedy, gdy ktoś namawia go do zrobienia rzeczy, której nie chce zrobić, bo jest ona zła lub szkodzi jego zdrowiu
 - umie obronić się przed naciskiem otoczenia;
 - umie odmawiać bez obawy przed odrzuceniem;
 - rozumie, że z agresją można sobie poradzić, przeciwdziałać jej i rozładować we właściwy sposób, a skutki stresu znacznie złagodzić;

- czuje się bezpiecznie na terenie placówki i poza nią;
- wie, do kogo należy się zwrócić w przypadku zagrożenia;
- wie, jak należy reagować w przypadku agresywnego zachowania kolegów;
- rozumie, że każdemu człowiekowi potrzebującemu należy pomóc;
- potrafi przybrać postawę asertywną;
- wie, że reklamy, presja grupy rówieśniczej mogą sprzyjać złym wzorcom zachowań.