

GRY I ZABAWY PRZECIWKO AGRESJI

„Podróż do Krainy Wściekłości”

Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – wszystkie dzieci je powtarzają, mogą wymyślać też własne.

„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosi i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za rękę albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”

Fantazja w czasie podróżowania nie ma granic. Można się przemieszczać innym środkiem lokomocji. W każdym jednak przypadku podróż powinna się zakończyć w Krainie Spokoju.

Jak czują się dzieci w trakcie podróży? Jak czują się po jej zakończeniu?

„Wściekle początki zdania”

Dzieci mają za zadanie dokończyć rozpoczęte przez prowadzącego zdania, np.:

- * Kiedy jestem wściekły, wtedy...
- * Mój kolega złości mnie, gdy...
- * Najbardziej złości mnie, gdy...
- * Kiedy inne dzieci mnie złością, to...
- * Ciągle muszę...
- * Mój tata mówi: kiedy inni mnie denerwują, wtedy...
- * Moja mama mówi: kiedy inni mnie denerwują, wtedy...
- * Kiedy inni są rozłoszczeni, wtedy...

Dokończenia zdań są porównywane i omawiane przez grupę, początki powinny odnosić się do aktualnej sytuacji w grupie. Jeżeli występują konflikty, ćwiczenie to jest dobrą okazją do zastanowienia się nad nimi, pomaga też znaleźć sposób na ich rozwiązanie.

„Ręka nie musi bić”

Wiele dzieci wykorzystuje swoje ręce przede wszystkim do bicia, szczypania i popychania. Dzięki temu ćwiczeniu doświadczają one tego, że rękoma można również nawiązywać przyjazne kontakty z innymi ludźmi. Wszyscy siedzą w kole i zamykają oczy. Prowadzący mówi, co każdy ma robić:

„Siedzisz bardzo wygodnie, obie stopy opierają się pewnie o podłogę. Skoncentruj się na oddechu. Poczuj, jak on przychodzi i odchodzi, przychodzi i odchodzi, przychodzi i odchodzi...”

Wydechasz cały twój niepokój i napięcie. Stajesz się spokojny, coraz spokojniejszy... Oddychasz głęboko i równomiernie... Czujesz się bardzo dobrze... Połóż teraz swoją prawą rękę na lewej, dotykając do niej grzbietem dłoni. Poczuj, jak twoja prawa ręka czuje się, leżąc na twojej lewej ręce.

Pogłaskaj delikatnie lewym palcem wskazującym swoją prawą dłoń, najpierw po kciuku, potem po palcu serdecznym i po małym palcu, a potem z powrotem po wewnętrznej stronie dłoni. Teraz głaskasz delikatnie wewnętrzną stronę twojej ręki. Czujesz tam pagórki i doliny, rowki i zaokrąglenia. Do czego potrzebujesz tej dłoni? Co możesz nią zrobić, kiedy jest ona taka miękka i odprężona jak teraz?

W tym momencie kończymy ćwiczenie albo zamieniamy dłonie. Zabawę można przeprowadzić też w parach: „Co twoja dłoń może zrobić z dłonią drugiego dziecka? Co może ona uczynić, abyście się oboje dobrze czuli?” Najpierw uczestnicy powinni dobrać się samodzielnie parami, tak by tworzyły je lubiące się osoby. Dopiero gdy wszyscy przyzwyczają się do charakteru tego ćwiczenia, tworzymy przypadkowe pary.

Następnie przeprowadzamy końcową rozmowę. Jak dzieci czuły się w trakcie tego ćwiczenia i po jego zakończeniu? Do czego wykorzystują one codziennie swoje ręce?

„Bez złości mamy więcej radości”

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dzieci mogą się nauczyć przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastających agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno...nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej: **Bez złości mamy więcej radości.** A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku.

Nikt nie widział cię zaglądnącego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa

i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...”

Po zakończeniu tej niezwykłej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w jej trakcie.

„Taki sam i inny”

Żadne dziecko nie jest „lepsze” lub „gorsze” niż inne, każde ma coś wspólnego z pozostałymi mimo wszelkich różnic. Każde jest coś warte. Aby to dostrzec, dzieci muszą zdobyć odpowiednie doświadczenia.

Uczestnicy siedzą tak, aby dobrze widzieć resztę grupy. Po kolei otrzymują polecenia, jak na przykład:

- * dotknij każdego, kto ma na nogach ... (jakieś) kapcie,
- * dotknij każdego, kto ma ... (jakąś) bluzkę,
- * dotknij każdego, kto jest tak jak ty dziewczynką (lub chłopcem),
- * dotknij każdego, kto ma włosy tego samego koloru co ty, itd.

Jeżeli będziemy częściej powtarzali to ćwiczenie, wtedy dzieciom coraz więcej rzeczy będzie się rzucało w oczy i zbędne stanie się specjalne kierowanie uwagi na dane aspekty. Dostrzegą one częściej, co wszyscy mają wspólnego i co powoduje, że dana osoba jest wyjątkowa. Być może odkryją również, że uczestnicy, których nie lubią, pod wieloma względami są tacy sami, jak one.

„Jestem dumny”

Często przypominamy sobie nieprzyjemne doświadczenia. Każde dziecko jednak z pewnością, nauczyło się lub zrobiło w ostatnim czasie coś pozytywnego, z czego może być dumne.

Dzieci siedzą w kole i uzupełniają po kolei początek zdania: „*Jestem dumny z tego, że...*”. Na przykład:

- Jestem dumny z tego, że odważyłem się przejść obok wielkiego, groźnie wyglądającego psa.
- Jestem dumny z tego, że nie uderzyłem (kogoś), kiedy mnie zdenerwował.
- Jestem dumny z tego, że nauczyłem się jeździć na rowerze.

Nie zmuszamy żadnego z dzieci do zabrania głosu. Ale być może również prowadzący zastanowi się i opowie, z czego jest dumny.

Czy trudno jest przypominać sobie coś pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy? Co mogłyby same również kiedyś wypróbować?

„Chroniący nas szalás”

Dzieci tworzą grupki po 3 - 5 uczestników. Jedno z nich zostaje mianowane mistrzem budowy, który z pozostałych osób tworzy „szalás”. Następnie sam wchodzi do niego – powinien czuć się tam naprawdę dobrze. Potem następuje zamiana ról, tak aby każde dziecko miało możliwość zbudowania chroniącego je szalásu.

Jaki musi być „szalás”, byśmy czuli się w nim bezpiecznie? Jak czują się dzieci, które nas chronią? Jak czują się te, które są chronione?

„Transport na plecach”

Dzieci siadają jedno za drugim w szeregu tak, aby każdy mógł swobodnie dosięgnąć rękami pleców swojego poprzednika. Uczestnik na samym końcu rysuje na kartce „poufną wiadomość”: symbole, cyfry, litery itp., a następnie odkłada ją w takie miejsce, gdzie nikt nie będzie mógł jej podejrzeć. Dziecko na drugim końcu rzędu otrzymuje też kartkę i ołówek.

Teraz ostatni uczestnik, autor „poufnej wiadomości”, rysuje ją na plecach swojego poprzednika. Ten przekazuje ją rękami dalej na plecy następnej osoby – powtarza się to tak długo, aż wszyscy dostaną wiadomość.

Ostatnie dziecko zapisuje na kartce, co otrzymało. Na koniec porównujemy wyjściową informację oraz to, co dotarło do końca rzędu. Ile z pierwotnej wiadomości można jeszcze rozpoznać? Jak dzieci czuły się w trakcie owego szczególnego transportu? Czy było to nieprzyjemne mieć kogoś za plecami i nie wiedzieć, co on robi?

„Jesteśmy wspólnotą”

Dzieci próbują połączyć wszystkie swoje imiona na wzór krzyżówki. Imieniem wyjściowym jest za każdym razem to, które chcemy szczególnie podkreślić. Na przykład dlatego, że jego właściciel jest nowy w grupie, a my chcemy mu pokazać, że jest członkiem wspólnoty.

```
      F
K A R O L
      Y
      D
      E L Ź B I E T A
      R           O
      Y           M
      K A M I L   E
           I     K U B A
      C
      H
      A N I A
      Ł
```

„Wysiadywanie złości”

Konflikty powinny być rozwiązywane we właściwy sposób. Doskonałą możliwością jest tutaj ich „wysiadywanie” na specjalnych „krzesłach złości”. W jednym kącie pomieszczenia siadają na krzesłach naprzeciwko siebie, dwie skłócone osoby i wypowiadają swoje zarzuty wobec siebie – zabronione są rękoczynny. Dopiero wtedy, gdy narastający między nimi konflikt został rozwiązany, wolno im ponownie włączyć się do działań grupy. Dobrze jest oznaczyć „krzesła złości” w jakiś sposób, powinny one być zarezerwowane tylko do „wysiadywania” konfliktowych sytuacji.

Również wtedy, gdy ktoś jest wściekły na samego siebie, może wycofać się do „kącika skłóconych” na tak długo, aż będzie znowu gotowy przyłączyć się do reszty. Nie wolno mu w tym czasie przeszkadzać, rozmawiać z nim.

„O dziecku, które pokonało złość”

Prowadzący zaczyna opowiadać bajkę o „dziecku, które pokonało złość”. Może być ona wymyśloną historią lub odwoływać się do autentycznych wydarzeń w grupie, które zostały wplecione w fantastyczny świat baśni. Po pierwszych kilku zdaniach dzieci po kolei kontynuują opowiadanie. Ich zadanie polega na tym, by wspólnie dojść do takiego zakończenia, w którym złość zostanie pokonana.

W trakcie końcowej rozmowy trzeba wyjaśnić, czy się to rzeczywiście udało, bądź w których miejscach wątek się urywał. Opowiadanie to warto potem jeszcze kontynuować – albo zupełnie od początku, albo od momentu, w którym były problemy z dalszym ciągiem wydarzeń – tak, by powstała nowa historyjka i nowe zakończenie.

Różne rozwiązania mogą zostać potem uznane za równie dobre i ważne lub grupa uzgadnia, które z nich zadowala wszystkich jej członków.

Zabawa **“To mnie złości”**. Dzieci siedzą w kole i na kartkach papieru malują siebie w sytuacji, kiedy wpadają w agresję. Następnie obrazki kładziemy na stole, odwracamy i dokładnie mieszamy. Po kolei odkrywamy poszczególne rysunki, a grupa próbuje odgadnąć, kto się w takiej sytuacji denerwuje. Celem tego ćwiczenia jest nauczenie dzieci lepszego rozumienia samego siebie i wydarzeń, które wywołują agresywne zachowania. Aby ćwiczenie przyniosło pożądane efekty, uczestnikom powinno się umożliwić przeprowadzenie między sobą rozmowy o tym, co przeżywali w trakcie malowania. Zabawy te bardzo integrują grupę.

Zabawa **“Lalka złości”**. Dzieci każą lalce zrobić i opowiedzieć takie rzeczy, do których same nigdy by się nie przyznały. Dzięki zabawom z podziałem na role, działaniom na próbę dzieci mogą odkryć, jak wyglądają, gdy się złością. Za pomocą pluszowego zwierzątka czy lalki mogą o wiele łatwiej wyrazić swoje obawy i agresje, a następnie podjąć wysiłek ich przezwyciężania. Postać lalki złości staje się również zastępczym obiektem, na którym odraagowują nagromadzoną złość zamiast werbalnego czy też fizycznego znęcania się nad osobami, o których rzeczywiście myślą.