

PROGRAM
TERAPEUTYCZNY
DLA DZIECI
Z WYSOKIM WSKAŹNIKIEM
ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

„JESTEŚMY ZGRANĄ GRUPĄ”

Opracowała: Beata Cejmańska

WSTĘP

Agresja u dzieci jest coraz częstszym zjawiskiem. Dostrzec ją można w domu rodzinnym, „na podwórku”, w przedszkolu i szkole.

Obserwacja dzieci dostarcza wiele przykładów zachowań agresywnych do rówieśników jak i też osób dorosłych. Dzieci często wymagają zabiegów terapeutycznych.

W niniejszym opracowaniu przedstawię propozycję pracy z dziećmi agresywnymi, które składają się na program „Jesteśmy zgraną grupą”. Program ten został stworzony z myślą o dzieciach w wieku 6 – 10 lat z wysokim wskaźnikiem agresji, którym należy pomóc w „odnalezieniu siebie” i niwelowaniu agresywnego zachowania.

Terapia zajęciowa jest specjalną strategią wychowawczą wobec dzieci z wysokim wskaźnikiem agresji. Jest jedną z form aktywizacji sfery emocjonalnej dziecka oraz grupy z jaką to dziecko spotyka się na co dzień.

To w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi dziecko wyraża swój stan emocjonalny, często reaguje agresją, dlatego wielkie znaczenie mają umiejętności porozumiewania się. Dzięki tym umiejętnościom dziecko wzmacnia swoją wartość, czuje się rozumiane i potrzebne. Otwarta komunikacja w grupie wzmacnia relacje między dziećmi.

CELE PROGRAMU JESTEŚMY ZGRANĄ GRUPĄ:

1. Poprawa sposobu funkcjonowania, zachowania i radzenia sobie z problemami.
2. Niwelowanie zachowań agresywnych.
3. Nabywanie wiary we własne siły przy pokonywaniu trudności.
4. Rozumienie wartości koleżeństwa, dobroci, umiejętności panowania nad sobą i uczciwości.
5. Rozładowanie napięcia w czasie zabaw i relaksacja.
6. Stworzenie zintegrowanej grupy rówieśniczej.
7. Przestrzeganie zwyczajów zgodnego współżycia.
8. Wsparcie dzieci w zakresie ich własnych problemów z jakimi stykają się w przedszkolu, szkole i w domu rodzinnym.
9. Rozwijanie umiejętności komunikowania się.
10. Wdrażanie do współdziałania w grupie i do przestrzegania norm społecznych.
11. Rozwijanie wrażliwości i spostrzegawczości.

FORMY PRACY:

1. Grupowa.
2. Indywidualna.
3. Zespołowa.
4. W parach.

WARUNKI REALIZACJI:

Zajęcia odbywają się w formie spotkań w ciągu całego pobytu dziecka w przedszkolu lub szkole.

METODY TERAPII:

1. Zabawa.
2. Drama.
3. Grupy integracyjne.
4. Taniec integracyjny.
5. Zajęcia plastyczne.
6. Muzykoterapia.
7. Trening interpersonalny.
8. Terapia oparta na słowie: pogadanki, rozmowy.

ROZKŁAD MATERIAŁU:

Realizacja całego materiału odbywać się będzie całego pobytu w przedszkolu lub szkole. Spotkania zaplanowane są jeden raz w tygodniu po 30-45 minut. Zajęcia będą prowadzone według opracowanego scenariusza, który może być modyfikowany przez prowadzącego.

TEMATY KOMPLEKSOWE SKŁADAJĄCE SIĘ NA SCENARIUSZ ZAJĘĆ PROGRAMU TERAPEUTYCZNEGO :”JESTEŚMY ZGRANĄ GRUPĄ”.

- I. Zajęcia wprowadzające – gry i zabawy na zapoznanie się.
- II. Jaki jestem – poczucie własnej wartości.
- III. Zabawy ruchowe i relaksacyjne – zestaw ćwiczeń i zabaw.
- IV. Staramy się podejmować słuszne decyzje.
- V. Nawiązywanie kontaktów z ludźmi.
- VI. Jak być asertywnym?
- VII. Hierarchizacja codziennych sytuacji prowadzących do agresji i antycypacja skutków zachowań agresywnych.
- VIII. Gry i zabawy integrujące.
- IX. Pogadanki na temat:
 - Co to jest agresja?
 - Nieagresywne sposoby rozwiązywania problemów.

X. Podsumowanie zajęć całego programu:

- Wyciągnięcie wniosków przez dzieci nt „Co dały mi zajęcia”
- Przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej w formie niedokończonych na temat przebiegu zajęć i ich oceny. (M. Szczepańska)

Test zdań niedokończonych.

1. W czasie spotkań najbardziej podobało mi się
2. Sprawiało mi radość.....
3. Czułem się spokojniejszy gdy.....
4. Dowiedziałem się, że.....
5. Trudności sprawiło mi
6. Denerwowałem się gdy
7. Podczas wspólnej zabawy zdziwiło mnie, że
8. Wspólne spotkania w grupie sprawiły, że

Scenariusz zajęć składających się na program „Jesteśmy zgraną grupą”.

I. Zajęcia wprowadzające – gry i zabawy na zapoznanie się.

Cele: wzajemne poznanie się dzieci, przełamanie „lodów” zabawa poznanie imion, zwiększenie otwartości, budowanie zaufania, współpraca grupie.

1. Wykonanie wizytówki ze swoim imieniem i ozdobienie jej w dowolny sposób.

Przebieg: Uczestnicy piszą na kartkach swoje imię (lub pisze je nauczycielka) i ozdabiają je w sposób dowolny. Następnie przypinają wizytówki do swojego stroju.

2. Imię i gest.

Przebieg: Dzieci stoją w kole i po kolei mówią swoje imię i wykonują jakiś gest. Mała grupa powtarza głośno imię dziecka i wykonuje jego gest. Po przedstawieniu się wszystkich powtarzamy wszystko od początku, ale bez osoby, która się przedstawiła.

3. Poznajemy się.

Przebieg: Uczestnicy stoją w różnych miejscach Sali. Na dany znak zaczynają chodzić po pokoju i witają się podając rękę jak największej liczbie napotkanych osób. Przy powitaniu zawsze mówią swoje imię. Każdy powinien zapamiętać jak najwięcej imion.

4. Od kogo dostałem misia?

Przebieg: Dzieci siedzą w kole przekazują sobie misia wymieniając imię kolegi, od którego otrzymało dziecko misia i wszystkie dzieci, które miały misia wcześniej, następnie swoje imię i kolegi któremu daje misia np. Jestem Asia dostałam misia od Jacka a ja daję misia Kubie. Zabawę można przeprowadzić w obie strony w kole.

5. Złap moje imię.

Przebieg: Dzieci siedzą w kręgu przedstawiając się mówią swoje imię. Jedna z osób dostaje piłkę i rzuca ją do kogoś. Osoba, która łapie piłkę wypowiada jej imię i rzuca piłkę do następnej osoby. Ta łapie i mówi imię tej, która do niej rzuciła. Zabawa kończy się kiedy wszystkich imiona zostały wypowiedziane. (A. Walendziak)

6. Zgadnij o kogo chodzi.

Przebieg: Jedna z osób staje plecami do pozostałych, a ktoś inny opisuje jednego z uczestników grupy. Ważne jest, aby opis dawał pozytywny obraz tej osoby. W ciągu określonego czasu dziecko stojące tyłem musi zgadnąć o kogo chodzi. Można przyjąć również zasadę, że osoba stojąca tyłem zamiast słuchać opisu może zadawać pytania.

II. Jaki jestem – poczucie własnej wartości.

Cele: Rozwinięcie poczucia własnej wartości, pewności siebie, bezpieczeństwa, przełamania bariery nieśmiałości.

1. Rozmowy w dwójkach.

Przebieg: Przez 1-2 min. Dziecko mówi drugiemu o sobie np.

- ważne dobre wydarzenie ze swojego życia,
- co chciałbyś by inni wiedzieli o tobie.

Po określonym czasie następuje zamiana i ćwiczenie przebiega w drugą stronę.

2. Moje zalety i wady.

Przebieg: Uczestnicy mówią na temat „Moje zalety i wady”. Prowadzący podkreśla, że więcej uwagi należy poświęcić „zaletom”.

3. „Co lubię”

Przebieg: Dzieci mają na kartkach napisać (narysować) około 10 zdań zaczynających się od słowa „Lubię”. Zdania te (obrazki) mogą dotyczyć wszystkiego (co lubię jeść, jakie lubię bajki, filmy itp.). Potem na tej samej zasadzie uczestnicy piszą (rysują) 10 zdań zaczynających się od słowa „Nie lubię”. Po zakończeniu zadania z listy „Lubię” należy podkreślić 5 zdań, które opisują to co dana osoba lubi najbardziej. Zdania należy ponumerować wg stopnia ważności. To samo należy wykonać w stosunku do listy „Nie lubię”.

4. Co cenię, co lubię, co podoba mi się w moim wyglądzie?

Przebieg: Dzieci przez chwilę zastanawiają się co w sobie cenią, co w sobie lubią i co podoba im się w swoim wyglądzie. Następnie każdy próbuje powiedzieć o tych rzeczach i podzielić się na ich temat z innymi.

5. Herb.

Cele: Umiejętność wypowiadania uznawanych przez siebie wartości oraz przełamywanie bariery nieśmiałości.

Przebieg: Dzieci otrzymują kartki podzielone na części. Kolejno w częściach umieszczają: swój portret, rysunek przedstawiający jedną z najważniejszych wartości naszego życia, rysunek przedstawiający wartość cenioną w naszej rodzinie, rysunek przedstawiający nasze marzenie, rysunek przedstawiający nasz nastrój w czasie tego ćwiczenia. Na koniec wypisują cztery słowa, które chcieliby usłyszeć od innych osób o sobie (lub przedstawiają w formie plastycznej).

6. Moje mocne strony.

Przebieg: Kolejne osoby przedstawiają pantomimicznie swoje mocne strony. Grupa odgaduje. Osoba pokazująca podpowiada i poszerza informację.

7. Ja – drzewo.

Materiały: Kartki i kredki.

Przebieg: Każdy z uczestników rysuje siebie jako dowolne drzewo. Następnie opowiada dlaczego właśnie takie drzewo wybrał i omawia charakterystyczne cechy drzewa siebie (M. Jachimska).

8. Określamy cele.

Cele: ustalenie realistycznych możliwych do osiągnięcia celów.

Przebieg: Dzieci wypełniają karty ćwiczeń „Mój cel”, a następnie omawiają w 4 – 6 osobowych zespołach wybrane cele i sposoby ich realizacji. W trakcie kolejnych zajęć ci, którym udało się zrealizować jakiś cel opowiadają o tym grupie.

9. Dłoń.

Przebieg: Każdy uczestnik odrysowuje swoją dłoń na kartce i nakleja na niej (wybiera z gotowych napisów z pomocą nauczycielki) lub dopisuje słowa, które charakteryzowałyby go jako najlepszego przyjaciela.

Następnie odczytujemy wszystkie „dłonie” (J. Kopeczek).

III. Zabawy ruchowe i relaksacyjne – zestaw ćwiczeń i zabaw.

Cele: Rozwinięcie poczucia własnej wartości i pewności siebie, zdobycie umiejętności nawiązywania kontaktów z drugą osobą, współdziałanie w grupie, fizyczne ożywienie, rozluźnienie całego ciała, wyciszenie się.

A. Zestaw ćwiczeń z elementami metody ruchu rozwijającego W. Sherborne.

Cele: Poczucie pewności siebie, współdziałanie z partnerem i grupą.

Przebieg:

1. Powitanie – dzieci siadają w kole „po turecku”. Prowadzący zaprasza do powitania się „iskierką”. Prowadzący puszcza „iskierkę” – ściska dłoń dziecka. Tak czyni każde dziecko puszczać iskierkę dalej (ściskając kolejną osobę) jednocześnie trzymając uścisk. Zabawa kończy się gdy iskierka dojdzie do prowadzącego. Zabawę powtarzamy zaczynając od drugiej strony.

(Uwaga dla ćwiczących: gdy należy zakończyć zabawę dzwoni dzwoneczek)

2. Wyczuwanie brzucha i pleców – leżenie na brzuchu i na plecach, następnie ślizganie się w kółku na brzuchu i na plecach.

3. Leżenie na brzuchu i plecach kręcenie się w kółku.

4. Kręcenie na pośladkach – wyczuwanie pośladków.

5. Czołganie się na brzuchu w kole do środka z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk. Przywitanie się w środku koła.

6. Maszerowanie na pośladkach do przodu i do tyłu.

7. Wyczuwanie rąk i nóg – dzieci maszerują i biegną z podnoszeniem wysoko kolan.

8. Chodzenie i bieganie na „sztywnych nogach”

9. Chodzenie, bieganie na miękkich, gumowych nogach.

10. „Masaż” – jedna osoba leży druga masuje ją w dowolny sposób: stukanie palcami, pięścią, lekkie szczypanie, masowanie ruchem okrężnym.

11. Dzieci tworzą „tunel” podpierając się na rękach i stopach – reszta czołga się pod tunelem na brzuchu.

12. Jedno dziecko leży na plecach z zamkniętymi oczyma, a drugie „bawi się nim” np. unosząc rękę, przechodząc pod nogą.

13. Ciągnięcie za kostki ćwiczącego, leżącego na plecach.

14. Kołysanie – pozycja siedząca utworzenie fotelika dla ćwiczącego i obejmowanie go łagodnie kołysząc do przodu.
15. „Skała” – dziecko staje stabilnie w rozkroku podpartym, współwiczający próbuje przesunąć „skałę”, pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach.
16. „Huśtawka” – dwóch współwiczających huśtają trzeciego partnera w różnych kierunkach.
17. „Drewno” – cztery osoby siedzą w siadzie prostym (z wyciągniętymi nogami) jedna osoba kładzie się na nogach współwiczającego i jest „turlana” jako kłoda drewna.
18. Rytmiczny marsz w rozsypce na zakończenie żegnają się różne części ciała np. dłonie, stopy, kolana.
19. Okazanie uczuć- ćwiczący siedzą w kole „po turecku”, wyrażają „miną” np. wesołą, smutną, itp., jak się bawili podczas dzisiejszych ćwiczeń (M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przemyska).

B. Trening autogenny.

Cele: wyciszenie „całego organizmu”, odreagowanie napięć.

Pszczoła Słoduszka

Przebieg: dzieci układają się na materacach w wygodnej pozycji. Słychać muzykę np.

A. Vivaldiego Cztery pory roku- „Jesień”.

Prowadzący mówi; posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to co ona.

Było lato. Słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty koniczyny, lipy i wiele innych. Słoduszka zbierała słodki nektar. Musiała przefruwać z jednego kwiatka na drugi. Poczuli się zmęczona. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa... dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo). Słoduszce zaczął plątać się język. Położyła się wygodnie na dużym liściu, zamknęła oczy. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę, pomyślała Słoduszka. Moje łapki stają się ciężkie, nie chce mi się ich podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu, staje się ciężka, coraz cięższa. Lewa noga też staje się ciężka, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej, ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane letnim słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Jestem senna. Spokojnie oddycham.

C. Masaż relaksacyjny

Cele: rozwinięcie poczucia bezpieczeństwa, relaksacja

Dreszczyk

Przebieg: jedno dziecko z pary kładzie się na brzuchu opierając policzek na dłoniach ułożonych na podłodze płasko jedna na drugiej. Drugie dziecko z pary mówi tekst i ilustruje go czynnościami palców i dłoni na plecach leżącego dziecka. Ilustrację może wspierać muzyka.

Tędy płynie rzeczka - rysowanie palcem rzeczki od karku do krzyża.

Idzie pani na szpileczkach - masowanie pleców wskazującymi palcami od krzyża do głowy.

Tu przebiegły konie - delikatne klepanie pleców palcami zwiniętymi w pięści od krzyża do głowy w rytmie galopu koni-„, pa- ta- taj”.

Tedy przeszły słonie - powolne oklepywanie pleców od krzyża ku głowie całymi dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki.

A tu idzie szczy paweczka - umiarkowane szczypanie kręgosłupa od krzyża ku głowie.

Zaświeciły dwa słoneczka – powolny kolisty masaż górnej części pleców otwartymi dłońmi (palce złączone).

Spadł drobniutki deszczyk- przebieranie wszystkimi palcami po plecach od krzyża ku głowie.

Czy przeszył cię dreszczyk? - lekkie szczypanie kręgów szyjnych.

Po dwukrotnym wykonaniu masażu następuje zmiana rol. (J. Stadnicka).

ZAKOŃCZENIE

Niezależnie od zmieniających się wizji i koncepcji w zakresie społecznych zadań przedszkola i szkoły, ich funkcja profilaktyczna nigdy nie powinna być pomniejszona. I nie tylko z tego powodu, że dzieci przebywają w nich około ¼ doby, ale również dlatego, że są miejscem, gdzie często dochodzi do sytuacji wywołujących agresję. Szczególna rola powinna przypadać tym placówkom, kiedy uczniowie przeżywają wiele rozterek i wątpliwości. Z tych powodów nauczyciele i wychowawcy zobowiązani są otaczać dzieci szczególną opieką, troskliwością i zrozumieniem. Zadaniem nauczycieli i wychowawców jest także pomoc w rozwiązywaniu ich problemów, a zwłaszcza tych z którymi dzieci nie są w stanie sobie poradzić. Jest wiele faktów mówiących o tym, że pomoc nauczycieli, a także innych osób z najbliższego otoczenia dziecka w rozwiązywaniu różnych problemów, jest bardzo skuteczna, gdyż owocuje poprawą zachowania i spadkiem zachowań agresywnych. Dlatego tak ważnym jest życzliwa postawa nauczyciela, sprawiedliwe traktowanie dzieci oraz demokratyczny styl kierowania zespołem. Wszystko to wpływa na aktywność dzieci, ich samodzielność i inicjatywę.

Niekiedy jednak to nie wystarcza. Należy wówczas prowadzić z dziećmi zajęcia terapeutyczne w celu zniwelowania lub chociażby złagodzenia zachowań agresywnych. Temu celowi mają służyć tworzone programy terapeutyczne z myślą o dzieciach z wysokim wskaźnikiem agresji.

Zajęcia terapeutyczne mają dostarczyć takich doświadczeń dziecku, które pozwolą na zaspokojenie potrzeb emocjonalnych i które będą wprowadzały nowe formy zachowania się oraz nowe czynności poznawcze.

Prowadzący te zajęcia musi kierować się następującymi zasadami: akceptacji, partnerstwa oraz zasadą istnienia norm sprzyjających poczuciu bezpieczeństwa i bycia podmiotem aktywności. Uogólniając, prowadzący winien ujawnić swoją życzliwość wobec uczestników oraz modelować tego typu zachowania się dzieci. Działania takie w dłuższym okresie czasu, zmieniają agresywne zachowania dzieci, a przynajmniej jej znacznej części.

