



Procedura postępowania z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne w PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM NR 87 „LAJKONIK” W KRAKOWIE.

Podstawa Prawna:

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz. U. z 2023 r. poz. 900).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2020 r., poz. 1604).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. z 2023 r. poz. 1798).

Postępowanie z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne:

DEFINICJA AGRESJI:

- **Agresja:** to zachowanie mające na celu wyrządzenie szkody lub przykrości, Elliot Aronson (2011).

FORMY DZIECIĘCEJ AGRESJI:

Agresja fizyczna – polega na ataku fizycznym bądź obronie. Jej przyczyną często bywa konflikt o zabawkę lub pomysł na zabawę. Przejawia się zarówno biciem, kopaniem, szczypaniem, gryzieniem, jak i wrywaniem sobie zabawki, popychaniem, rzucaniem i niszczeniem przedmiotów.

Agresja werbalna – polega na konfrontacji słownej związanej z wyzwiskami, a także z obwinianiem, skarżeniem, lamentowaniem. Są to także: kłótnie, obraźliwe słowa, prowokowanie.

Agresja pośrednia (cicha) – występuje wtedy, gdy dziecko wyłącza się z komunikacji, świadomie ignoruje i wyraża przesadnie brak zainteresowania innymi dziećmi. Sygnalizuje antypatię i broni się przed kontaktem społecznym, przygotowuje w tajemnicy przykry dowcip.

Agresja relacji – może prowadzić do wykluczenia z grupy pewnych osób, przedstawienia siebie w lepszym świetle oraz narzucania komuś swojej woli.

Zachowania agresywne dziecka to także:

- opór wobec rodzica/nauczyciela;
- niszczenie przedmiotów własnych i cudzych;
- przesadne żądanie zainteresowania oraz uwagi ze strony innych;
- przeszkadzanie innym dzieciom;
- wybuchowość;
- żądanie natychmiastowego zaspokojenia potrzeb;
- krzyki i groźby wobec innych dzieci.

Nie każde zachowanie wymienione powyżej jest od razu przejawem agresji w znaczeniu klinicznym. Zachowania wymienione powyżej mogą także wynikać z etapu rozwoju dziecka, trudności rozwojowych, napięcia emocjonalnego. Ważne jest, aby analizować je w kontekście wieku dziecka, jego temperamentu, oraz sytuacji, w której dane zachowanie występuje.

Działania podejmowane w sytuacjach wystąpienia zachowań agresywnych muszą mieć charakter kompleksowy. Skuteczność podejmowanych interwencji zależy od tego, czy nauczyciele i rodzice konsekwentnie realizują jednolity system oddziaływań wychowawczych wobec dziecka i sposób reagowania na agresję.

W postępowaniu z dzieckiem agresywnym należy uwzględnić następujące założenia:

1. reagowanie na każdą sytuację, w której występuje agresja – brak reakcji dziecko odbierze jako przyzwolenie na tego typu zachowania,
2. doraźne sytuacje wymagają szybkiej i zdecydowanej interwencji,
3. ważne jest wykazywanie troski o dziecko,
4. nie należy potępiać dziecka, ale wskazywać na zachowania aprobowane społecznie, wyrażać brak zgody na stosowanie agresji i przemocy,
5. każdą sytuację należy wnikliwie rozpatrywać,
6. konieczne jest współdziałanie z innymi nauczycielami i udzielanie sobie nawzajem wsparcia.

Osoby podejmujące działania interwencyjne (nauczyciele, nauczyciele specjaliści, pracownicy niepedagogiczni) wobec dziecka przejawiającego zachowania agresywne powinny:

1. reagować stanowczo, mówić prosto i jasno, podać komunikat, co dziecko ma robić w formie instrukcji: np. „przestań kopać”, „usiądź”, „odejdź”,
2. traktować je jak osobę, która może sama wziąć odpowiedzialność za swoje czyny,

3. jeśli to konieczne to użyć siły, ale tylko tyle, ile potrzeba np. do rozdzielenia bijącego lub przytrzymania, kiedy dziecko ma napad furii,
4. w wyjątkowej sytuacji¹ należy wezwać pogotowie ratunkowe lub specjalistę ds. nieletnich z Policji,
5. szanować dziecko i jego emocje – mówić o zachowaniu, nie osobie i nazywać emocje – akceptować je, ale nie akceptować zachowania. *Np.: Widzę że się złościś, ale nie zgadzam się na kopanie kolegi,*
6. unikać agresji słownej i fizycznej (nie obrażać, nie zawstydząć, nie oceniać dziecka, lecz jego zachowanie), długich monologów i moralizowania, wchodzenia w rolę, by pokazać, co czuje osoba poszkodowana.

Jeśli oddziaływanie pedagogiczne (rozmowy nauczyciela, nauczyciela specjalisty z agresywnym dzieckiem, rozmowy nauczycieli z rodzicami), objęcie dziecka pomocą psychologiczną – pedagogiczną w postaci zajęć specjalistycznych lub innymi formami pomocy (realizacja indywidualnego programu edukacyjno – terapeutycznego tylko w przypadku posiadania przez dziecko orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego w związku z zagrożeniem niedostosowaniem społecznym lub niedostosowaniem społecznym) nie przynoszą pożądaných zmian w zachowaniu dziecka należy – w porozumieniu z rodzicami – objąć dziecko specjalistyczną opieką poradni psychologiczno – pedagogicznej, ewentualnie lekarzy specjalistów (neurologa, psychiatry). Rodzic jest zobowiązany do wypełniania zaleceń wynikających z diagnozy poradni psychologiczno-pedagogicznej, konsultacji specjalistycznych i współpracy z przedszkolem oraz regularnego przyjmowania przez dziecko leków (np. uspokajających/wyciszających) jeżeli takie zostały zalecone.

Procedura postępowania z dzieckiem przejawiającym agresję:

I. Cel ogólny procedury:

Osiągnięcie celów określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego, w szczególności w zakresie budowania u dzieci systemu wartości, w zakresie kształtowania u dzieci odporności emocjonalnej koniecznej do racjonalnego radzenia sobie w nowych i trudnych sytuacjach oraz w zakresie rozwijania umiejętności społecznych, które są niezbędne w poprawnych relacjach z dziećmi i dorosłymi.

II. Cele szczegółowe procedury:

1. Eliminowanie agresji jako zagrożenia dla bezpieczeństwa dzieci.

¹ Sytuacja wyjątkowa w przypadku agresywnych zachowań dziecka w przedszkolu to taka, która wymaga natychmiastowej interwencji ze względu na bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia dziecka, innych dzieci, nauczycieli lub pracowników przedszkola. Przykłady takich sytuacji mogą obejmować:

1. fizyczne ataki na inne dzieci lub dorosłych, które mogą prowadzić do poważnych obrażeń.
2. zachowania autodestrukcyjne, takie jak uderzanie głową o ścianę, które mogą prowadzić do poważnych obrażeń.
3. użycie niebezpiecznych przedmiotów w sposób zagrażający zdrowiu lub życiu innych.

W takich przypadkach, personel przedszkola powinien natychmiast podjąć działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim obecnym, a w razie potrzeby wezwać pogotowie ratunkowe lub inne odpowiednie służby.

2. Usprawnienie i zwiększenie skuteczności oddziaływań wychowawczych wobec dzieci przejawiających agresywne zachowania w trudnych sytuacjach, z uwzględnieniem ich indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz kontekstu sytuacyjnego.
3. Podkreślenie odpowiedzialności rodziców za proces wychowawczy dziecka oraz budowanie skutecznej współpracy między przedszkolem a rodziną w celu wspólnego rozwiązywania trudności wychowawczych.
4. Zapobieganie zachowaniom niepożądanym dzieci, w szczególności o charakterze powtarzalnym, ustalenie zasad reagowania na zachowania niepożądane.
5. Eliminowanie u dzieci negatywnego obrazu samego siebie, stwarzanie poczucia pewności siebie, zapewnianie równowagi emocjonalnej.
6. Wskazanie działań zapobiegawczych (profilaktycznych) oraz naprawczych (korekcyjnych) w stosunku do zachowań dzieci sprawiających trudności wychowawcze.

Zakres procedury:

Niniejszy dokument reguluje zasady postępowania nauczycieli, nauczycieli - specjalistów i pracowników niepedagogicznych wobec dziecka przejawiającego agresywne zachowania w przedszkolu.

Osoby podlegające procedurze:

Do przestrzegania niniejszej procedury zobowiązani są rodzice dziecka, nauczyciele, nauczyciele - specjaliści i pracownicy niepedagogiczni przedszkola.

Opis procedury:

I. Zasady postępowania doraźnego wobec dzieci przejawiających agresję.

1. Każdy nauczyciel, nauczyciel - specjalista oraz inny pracownik przedszkola zobowiązany jest do przeciwstawiania się przejawom agresji ze strony dzieci.
2. Podejmując interwencję wobec agresywnego dziecka, należy dążyć do zapewnienia bezpieczeństwa temu dziecku, wszystkim dzieciom oraz sobie. Nauczyciel w takiej sytuacji prosi o pomoc innego pracownika przedszkola i ustala, kto będzie sprawował opiekę nad grupą, ewentualną osobą poszkodowaną oraz dzieckiem wykazującym agresywne zachowanie.
3. Podjęcie przez nauczyciela próby wyciszenia zachowania agresywnego powinno opierać się na zrozumieniu emocji dziecka oraz bodźców wywołujących trudne zachowania. W takiej sytuacji nauczyciel najpierw wspiera dziecko w obniżeniu napięcia emocjonalnego, aby umożliwić mu odzyskanie równowagi. Dopiero po uspokojeniu się dziecka prowadzi rozmowę w celu nazwania i omówienia emocji oraz ustalenia, co było źródłem trudnych zachowań. W przypadku silnych emocji nauczyciel pomaga dziecku przenieść uwagę z bodźca wywołującego agresję na bezpieczne aktywności wspierające autoregulację, np. zaproszenie do kącika wyciszenia, zaproponowanie aktywności plastycznej, sensorycznej lub ruchowej. W wyjątkowych sytuacjach, gdy dziecko nie jest

w stanie współpracować, nauczyciel może zdecydować o izolowaniu dziecka od grupy w celu zapewnienia spokojnych warunków i wsparcia emocjonalnego. Reakcja wobec przejawów agresji powinna być adekwatna do skali zagrożenia spowodowanego agresją, jak również do okoliczności zdarzenia i wieku dziecka.

4. Podejmując interwencję mającą na celu wsparcie agresywnego dziecka ważne jest, aby zachować spokój i unikać jakichkolwiek przejawów agresji – zarówno słownej, jak i fizycznej. Należy pamiętać, by nie obrażać dziecka, nie zawstydząć go ani nie oceniać jego osoby – ocenie powinno podlegać jedynie konkretne zachowanie. Reakcja dorosłego powinna być jednocześnie stanowcza i pełna wsparcia, a komunikaty skierowane do dziecka – proste, jasne i dostosowane do jego wieku oraz możliwości zrozumienia.
5. W sytuacjach, gdy inne metody deeskalacji zawiodą, a zagrożenie bezpieczeństwa jest bezpośrednie, można podjąć fizyczną interwencję, jednak z zachowaniem szczególnej ostrożności i delikatności, aby nie wywołać dodatkowego stresu. W takich momentach kluczowe jest, aby interwencja była przeprowadzona z zachowaniem spokoju i delikatności, przy jednoczesnym zapewnieniu dziecku poczucia bezpieczeństwa i wyjaśnieniu, dlaczego takie działanie było konieczne.
6. W przypadku, gdy dziecko wykazuje agresję, a nie ma możliwości odizolowania go, należy podjąć działania zmierzające do ochrony innych dzieci i stworzenia im poczucia bezpieczeństwa, np. poprzez zorganizowanie alternatywnej aktywności w innym miejscu. Ważne, by w takich momentach dzieci nie były narażone na stresujące sytuacje, jak np. ciągle obserwowanie agresywnego zachowania.
7. Osoba podejmująca interwencję, niebędąca nauczycielem grupy, do której uczęszcza dziecko przejawiające zachowanie agresywne, informuje jak najszybciej o zdarzeniu nauczyciela.
8. Po zdarzeniu, gdy emocje dziecka opadły, nauczyciel prowadzi spokojną rozmowę z dzieckiem, które przejawiało zachowania agresywne. Rozmowa powinna mieć charakter wspierający, a nie tylko informacyjny. Ważne jest, by nauczyciel wykazywał empatię, a rozmowa była przeprowadzona w atmosferze zrozumienia i nieoceniającej postawy. Po zdarzeniu, gdy emocje dziecka opadły, nauczyciel prowadzi spokojną rozmowę z dzieckiem, które przejawiało zachowania agresywne. Rozmowa powinna być krótka, dostosowana do wieku dziecka, a jej celem jest zrozumienie emocji dziecka oraz przypomnienie zasad obowiązujących w grupie. Nauczyciel tłumaczy dziecku, dlaczego dane zachowanie było nieodpowiednie, zapewniając je jednocześnie o poczuciu bezpieczeństwa i zrozumienia. Ważne jest, by rozmowa odbyła się po uspokojeniu dziecka, aby mogło ono skupić się na rozmowie i zrozumieć, jakie zachowania są akceptowane w przyszłości.
9. Fakt agresywnego zachowania dziecka powinien być odnotowany (notatka lub np. zeszyt trudnych zachowań) i zgłoszony bezpośrednio rodzicowi odbierającemu w danym dniu dziecko z przedszkola. Osoba podejmująca interwencję, niebędąca nauczycielem, informuje o zdarzeniu nauczyciela, sporządza notatkę ze zdarzenia.

10. Jeżeli wybuch agresji fizycznej powtarza się dwukrotnie w ciągu dnia i utrzymuje się nasilone pobudzenie emocjonalne lub fizyczne przez około 20 minut, rodzice powinni zostać niezwłocznie poinformowani o zachowaniu dziecka. W takich sytuacjach, w celu zapewnienia dziecku odpowiednich warunków do wyciszenia i odzyskania równowagi emocjonalnej, może być konieczne poproszenie rodziców o odebranie dziecka z przedszkola. Przed podjęciem decyzji o konieczności wezwania rodziców, nauczyciel powinien zadać sobie pytanie, czy istnieją inne metody, które mogłyby pomóc dziecku w uspokojeniu się i odzyskaniu równowagi emocjonalnej. Może to być np. próba indywidualnej pracy z dzieckiem, zapewnienie wsparcia w formie dodatkowych aktywności uspokajających.
11. W przypadku wystąpienia agresywnych zachowań zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu dziecka, innych dzieci lub pracowników przedszkola, rodzic/opiekun prawny podpisuje zgodę na ewentualne przytrzymanie dziecka (załącznik nr 1). W sytuacji, gdy taka zgoda nie została udzielona, konieczne może być wezwanie Pogotowia Ratunkowego w przypadku wystąpienia zachowań agresywnych, które stanowią zagrożenie dla bezpieczeństwa dziecka lub otoczenia.

II. Zasady postępowania systemowego wobec dziecka przejawiającego agresję.

1. Nauczyciel w ramach działań profilaktycznych omawia z rodzicami dzieci wzajemne relacje między przedszkolem a środowiskiem rodzinnym dziecka, wskazując na znaczenie współpracy w procesie wychowawczym. Razem z rodzicami ustalane są cele oraz strategie wspierające rozwój dziecka, a także wyznaczenie obszarów odpowiedzialności obu stron – przedszkola i rodziny – w zakresie wychowania, edukacji i radzenia sobie z trudnymi zachowaniami. Nauczyciel podejmuje działania wychowawcze mające na celu wspieranie dziecka w nauce regulowania emocji i rozwiązywania trudności w relacjach z rówieśnikami, a rodzice są proszeni o aktywne zaangażowanie w pracę wychowawczą w domu, poprzez wdrażanie ustalonych strategii.
2. W przypadku wystąpienia powtarzających się trudnych zachowań, takich jak agresja, nauczyciel przeprowadza rozmowę z rodzicami, w której omawia problem, informuje o dotychczasowych działaniach wspierających dziecko oraz proponuje kolejne kroki w celu poprawy sytuacji. Nauczyciel zachęca rodziców do aktywnego udziału w działaniach wychowawczych, proponując zadania do realizacji w domu oraz wskazując metody wspierające rozwój emocjonalny dziecka. Działania są dokumentowane, aby móc śledzić postępy i zmiany w zachowaniu dziecka.
3. Nauczyciele oraz nauczyciele specjaliści są zobowiązani do wspierania rodziców w pracy wychowawczej z dzieckiem, oferując doradztwo dotyczące dobrych praktyk wychowawczych oraz proponując odpowiednią literaturę, zabawy i ćwiczenia, które mogą być realizowane w środowisku rodzinnym. Współpraca z rodzicami obejmuje również dzielenie się informacjami o instytucjach wspierających rodzinę, z uwzględnieniem odpowiednich zasobów, które mogą pomóc w rozwiązywaniu trudności wychowawczych. Nauczyciele, działając jako partnerzy rodziny, zachęcają do wzajemnego dzielenia się doświadczeniami i dostosowywania strategii wychowawczych do indywidualnych potrzeb dziecka.

4. Nauczyciel dziecka, które przejawia trudności wychowawcze, podejmuje działania mające na celu organizację odpowiednich form pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dziecka, a także w razie potrzeby wspiera rodzinę w dostępie do tych usług. Nauczyciel współpracuje z rodzicami, aby wspólnie ustalić najlepsze formy wsparcia, kierując się indywidualnymi potrzebami dziecka oraz rodziny. Działania te są zgodne z obowiązującymi przepisami, a nauczyciel zapewnia odpowiednią dokumentację oraz wsparcie w całym procesie.
5. W przypadku niepodpisania Procedury postępowania z dzieckiem przejawiającym agresję w SAMORZĄDOWYM PRZEDSZKOLU NR 87 „LAJKONIK” W KRAKOWIE przez rodzica, nauczyciel podejmuje niezwłoczną próbę kontaktu z rodzicem w celu omówienia zaistniałej sytuacji. Jeśli zachowanie dziecka stanowi zagrożenie dla jego bezpieczeństwa lub innych osób, nauczyciel prosi rodzica o odebranie dziecka z przedszkola. Jednocześnie nauczyciel proponuje dalszą współpracę, aby znaleźć odpowiednie rozwiązania wspierające dziecko w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i zachowaniami.
6. W przypadku trudności wychowawczych, których nie udaje się przezwyciężyć pomimo współpracy z rodzicami, lub gdy brak współpracy rodziców lub inne zaniedbania wychowawcze mają negatywny wpływ na rozwój dziecka, dyrektor, na umotywowany wniosek wychowawcy, podejmuje kroki mające na celu wsparcie dziecka i rodziny. W pierwszej kolejności dyrektor kieruje propozycję pomocy do odpowiednich instytucji, takich jak Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej oraz podejmuje rozmowy z rodzicami w celu wypracowania wspólnego planu działania. W przypadku dalszego braku współpracy, dyrektor może zdecydować o skierowaniu sprawy do Sądu Rodzinnego w celu uzyskania wsparcia w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i rodzinnych.
7. Procedura zawiera sposoby i przykłady zapobiegania dziecięcej agresji (załącznik nr 2).
8. Procedura wchodzi w życie z dniem wprowadzenia

*Dyrektor Samorządowego
Przedszkola nr 87
E. Wąclaw
mgr Elżbieta Wąclaw*

do Procedury postępowania z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne w Samorządowym Przedszkolu nr 87 „Lajkonik” w Krakowie

Kraków, dnia

Wyrażam zgodę na zastosowanie wobec mojego dziecka

.....
(imię i nazwisko dziecka)

Procedury postępowania z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne w Samorządowym Przedszkolu nr 87 „Lajkonik” w Krakowie w przypadku wystąpienia u dziecka zachowań agresywnych zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu jego samego, innych dzieci lub nauczycieli/pracowników przedszkola.

1. Spokojne wydanie polecenia ustnego, w sposób jasny i zrozumiały dla dziecka, powtórzone, jeśli to konieczne, w celu zapewnienia dziecku możliwości zrozumienia oczekiwań.
2. Próba podejmowania współpracy z dzieckiem, oferując wsparcie poprzez bliskość, np. wzięcie dziecka za rękę, z zachowaniem empatii i szacunku dla jego granic.
3. Odsunięcie dziecka w sytuacji problemowej, zapewniając mu przestrzeń do wyciszenia się w spokojniejszym miejscu, pod opieką dorosłego, w celu przywrócenia równowagi emocjonalnej. Dziecko będzie zachęcane do chwilowego odpoczynku, by mogło poczuć się bezpiecznie i uspokoić.
4. Przytrzymanie dziecka (np. za rękę) w wyjątkowych przypadkach, kiedy stanowi to absolutną konieczność w celu zapewnienia bezpieczeństwa dziecka lub innych osób, przy zachowaniu delikatności i szacunku do emocji dziecka.
5. Przytrzymanie dziecka w uścisku, całkowite zabezpieczenie osób znajdujących się wokół przed kopnięciem czy biciem przez dziecko (w sytuacji silnego wzburzenia/agresji, gdy dziecko zagraża własnemu bezpieczeństwu, bądź bezpieczeństwu innych).

(podpis rodziców/prawnych opiekunów)

do Procedury postępowania z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne w Samorządowym Przedszkolu nr 87 „Lajkonik” w Krakowie

INFORMACJA DLA NAUCZYCIELI

Metody zapobiegania agresji i radzenia sobie z trudnymi emocjami powinny być dostosowane do wieku dziecka oraz jego indywidualnych potrzeb i zainteresowań, aby były jak najbardziej efektywne w danej sytuacji.

Sposoby zapobiegania dziecięcej agresji:

- Rozpoznanie indywidualnych potrzeb dziecka oraz stworzenie warunków umożliwiających mu zaspokojenie ich w odpowiednim stopniu. Każde dziecko jest inne, dlatego ważne jest, by nauczyciel znał specyfikę dziecka, jego potrzeby emocjonalne i społeczne.
- Stworzenie atmosfery zaufania, akceptacji i bezpieczeństwa. Dziecko, które czuje się bezpieczne, ma większą szansę na rozwój pozytywnych zachowań i lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach.
- Dawanie dobrych wzorców do naśladowania. Nauczyciel jako model zachowań odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu postaw dziecka.
- Ustalenie jasnych zasad i reguł oraz konsekwentne ich przestrzeganie. Ważne jest, by dziecko miało jasność co do granic i konsekwencji swoich działań.
- Wzmacnianie zachowań pozytywnych (np. pochwała słowa, drobne nagrody). Wzmacnianie pozytywnych zachowań sprzyja ich powtarzaniu.
- Budowanie wewnętrznego systemu wartości w dziecku, wspieranie jego rozwoju moralnego i społecznego.
- Współpraca z rodzicami/prawnymi opiekunami w zakresie wzmacniania pozytywnych zachowań i reagowania na trudności wychowawcze.
- Stworzenie sytuacji umożliwiających pozbycie się negatywnych emocji, rozładowanie złości poprzez stosowanie metod takich jak: rysunek terapeutyczny, bajkoterapia, pantomima, ćwiczenia ruchowe, zabawy relaksacyjne z muzyką, ćwiczenia oddechowe.

Przykłady sposobów pozbywania się i odreagowania dziecięcej złości:

- Skrzynia/pudełko złości – w środku znajdują się stare gazety, które dziecko może gnieść, gdy wpadnie w złość. To narzędzie pozwala dziecku wyrazić frustrację w bezpieczny sposób.
- Malowanie jaskrawymi kolorami na dużym arkuszu papieru. Kolory mogą pomóc dziecku wyrazić silne emocje w sposób twórczy.
- Ludzik złości – np. pacynka lub skarpetka z namalowaną twarzą, do której można włożyć rękę i opowiedzieć o swoim zdenerwowaniu. Dziecko może rozmawiać z „ludzikiem”, co daje mu poczucie kontroli nad swoimi emocjami.
- Kącik spokoju – zorganizowanie w domu/przedszkolu przestrzeni, w której dziecko może usiąść i wyciszyć się, kiedy odczuwa zdenerwowanie.
- Spłukiwanie złości wraz z wodą w toalecie. Dziecko może symbolicznie „pozbyć się” złości, co pomaga w procesie rozładowania emocji.
- Woreczek złości, w którym dziecko może zamknąć negatywne emocje. Może to być symboliczna forma odreagowania.
- Terapia ruchem – wytupywanie złości np. na gazecie, planszy. Ruch fizyczny pomaga w rozładowaniu napięcia emocjonalnego.
- Ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne.
- Zabawy z kartami emocji- wybranie kart z emocjami towarzyszącymi dziecku, rozmowa, stworzenie opowiadania.