**" Agresja w przedszkolu - co warto o niej wiedzieć"**

O agresji i przemocy mówi się i słyszy wszędzie. Wielki rozmiar oraz drastyczność sprawiły, że wyszła ona na czołowe miejsce wśród współczesnych patologii. Dostrzega się ją wszędzie. Jeśli mówi się o agresji w szkole to automatycznie zwraca się uwagę na przedszkole. A tu nauczycielki często jednym tchem wymieniają: bójki, popychanie, gryzienie, szczypanie, szarpanie, przezywanie, niszczenie zabawek, wyrywanie ich, itd..

Za podstawową definicję agresji przyjmuje się taką, która mówi, że: " To każde zamierzone działanie w formie otwartej lub symbolicznej - mające na celu wyrządzenie szkody, straty lub bólu" (J. Ranschburg).

**Agresja w przedszkolu ma różne oblicza.**

G. Haug - Schnabel podzieliła ją na: agresję fizyczną, agresję werbalną, agresję cichą, agresję relacji.

Agresja fizyczna to bezpośrednie zadawanie bólu. W momencie wybuchu złości dziecko rzuca się z pięściami, bije inne dzieci, gryzie, drapie, szczypie, itp.. Atak bywa czasem skierowany na osobę zupełnie przypadkową lub kopie zabawki, drze kartki, itp..

Agresja werbalna to taka, gdzie dziecko skarży, przezywa, arogancko się odzywa, swoimi złośliwościami chce zrobić przykrość komuś innemu. Ta agresja jest nieco mniej widoczna niż poprzednia ale rani tak samo.

Agresja cicha, dyskretna, ma taki też przebieg. Robienie głupich kawałów, min, np. pokazywanie języka , w celu zrobienia przykrości innemu koledze, jest dla niego mniej bolesne niż atak fizyczny. Dlatego zanim ukarzemy, to wyjaśnijmy i sprawdźmy, czy czyn agresywny nie był spowodowany takim zachowaniem.

Agresja relacji dotyczy wykluczania pewnych osób z grupy, po to by siebie przedstawić w lepszym świetle oraz w celu narzucania swojej woli. Zabranianie włączania się do zabawy jest bardziej dyskretne niż bójka, często słychać "ty nie potrafisz, odejdź bo jesteś mała, itp." . Agresja relacji dotyczy także takich zachowań, w których jedno dziecko domaga się od innych, by nie bawiły się z określoną osobą, rozpowszechnianie plotek na kolegę, posyłanie pogardliwych gestów, spojrzeń, krytykowanie. Ta forma jest najbardziej bolesna i bardzo przeżywana. Wszak okres ten jest ważny dla nawiązywania przyjaźni i ważny dla wyrażania akceptacji ze strony kolegów.

Wiek przedszkolny jest okresem komunikacji werbalnej. Dzieci porozumiewają się ruchem, gestem, mimiką. Agresja jest najczęściej głośna i widoczna, jej początek jest trudny do stwierdzenia dla wszystkich oprócz sprawców i ofiar. Trudno jest znaleźć tego, kto zaczął, kto być może ponosi winę za cały konflikt. agresja wymaga natychmiastowego zajęcia stanowiska. Często ze względu na wykonywany zawód, wychowawca nie spodziewanie zostaje wciągnięty w konflikt i zmuszony do zajęcia stanowiska, choć często jest bezradny i bezsilny.

U dzieci w wieku przedszkolnym w każdym prawie przypadku, zachowanie agresywne jest sygnałem, że znajduje się ono w sytuacji, w której samo nie może sobie poradzić. Przede wszystkim należałoby usunąć przyczyny zachowań agresywnych, najczęściej jest to jednak nie możliwe, ale warto przynajmniej pamiętać, że **każde zachowanie dorosłego wobec dziecka jest wzorem, jaki ono naśladuje.**

Jeśli chcemy wykluczyć określone zachowanie, 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 możliwe lepiej jest po prostu powiedzieć, nie podoba mi się twoje zachowanie, niż własnym zachowaniem agresywnym wzmacniać negatywne reakcje dziecka. Każde dziecko chce być pozytywnie oceniane i jeśli doświadczy aprobaty pozytywnych zachowań, zacznie powtarzać je po to, aby zasłużyć na pozytywną ocenę dorosłych.

**Jak pomóc?**

Zadaniem rodziców, wychowawców jest nie tylko hamowanie takich zachowań ale wykształcenie u dzieci umiejętności poszanowania innych i respektowania interesu ogółu. Dziecko musi podporządkować sie normom społecznym.

Ważnym jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, miłości i akceptacji, zapewnienie możliwości wyładowania nadmiaru energii, np. poprzez uprawianie sportu, gdy czuje się samotne należy zapewnić mu zainteresowanie i naszą uwagę. Tłumienie złości należy uznać za niecelowe.

Również zachowanie dorosłych, nauczyciela, wychowawcy powinna cechować równowaga emocjonalna..

Stan rozwoju wiedzy naukowej i badań nad agresją dostarczają nam wskazówek jak zapobiegać, powstrzymywać lub leczyć rozwój chorób społecznych. Nauczyciel musi wykazać się postawą akceptacji, autentyczności i empatii. Działania jego nie mogą ranić dziecka. Miłość i cierpliwość to najlepsze lekarstwo na agresję, to gwarancja sukcesu.

**Przyczyny agresywności u dzieci w wieku przedszkolnym**

W czasach obecnych można bardzo często zaobserwować dzieci, które w swoich zachowaniach wykazują oznaki agresji. W życiu dziecka pojawiają się różnorodne bodźce czy zjawiska, które powodują, że agresja narasta, min. przemoc w rodzinie, mass-media, otaczające środowisko, przedszkole, szkoła oraz to, jak wychowują rodzice.

Za pojawienie się agresji bardzo odpowiedzialne są czynniki osobowościowe, czyli cechy charakteru oraz emocje. Wiążą się one z ofiarami, ale również ze sprawcami agresji. U osób agresywnych można zauważyć potrzebę dominowania nad innymi, nie akceptują i nie respektują oni obowiązujących zasad, norm i reguł społecznych. Agresję może pobudzać również zazdrość, która często występuje u dzieci, kiedy są one zazdrosne, np. o zabawkę czy jakąś rzecz i może być początkiem agresji.

Kolejnym bardzo ważnym czynnikiem jest środowisko rodzinne. Dla dzieci bardzo duże znaczenie ma rodzina. To ona najsilniej wpływa na postawy najmłodszych, kształtuje ich postawę społeczną. Rodzina pokazuje szacunek do osób starszych, przekazuje zwyczaje i normy. Dzieci, które mają zapewnione bezpieczeństwo w domu lepiej radzą sobie z emocjami.

Jedną z bardzo ważnych przyczyn agresji są błędy wychowawcze, które popełniają dorośli. Zaliczają się do nich: zbytnie pobłażanie dziecku, zbyt duży rygoryzm, obojętność ale także zmienny stosunek do dziecka. Odtrącenie czy zbyt duże wymagania powodują zmniejszenie samooceny oraz utratę szacunku do rodziców.

Kolejną przyczyną może być przemoc w rodzinie. wzorce zachowań dziecko wynosi z domu, rodzice są modelami, które trzeba naśladować. Bardzo prawdopodobne, że mechanizmy postępowania wyniesione z domu zostaną przeniesione na życie zewnętrzne.

Do zachowań agresywnych może również przyczyniać się nuda. Dzieci nie mają kontroli, rodzice są zapracowani i nie mają kiedy pełnić nadzoru nad swoimi pociechami. Nie wiedzą, co robią ich dzieci w czasie wolnym. Dobrze, jeśli ci zapracowani rodzice zapisują dzieci na różnego rodzaju zajęcia dodatkowe, wtedy wykorzystują one swój czas poszerzając wiedzę, umiejętności i zainteresowania.

Ważnym czynnikiem jest środowisko szkolne/przedszkolne i stosunki miedzy nauczycielami a dziećmi, a także między samym personelem placówki. W przyjaznym klimacie jest mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań agresywnych, natomiast u nauczycieli bardzo rygorystycznych dzieci częściej zaczynają zachowywać się niegrzecznie i agresywnie.

Bardzo istotne jest również środowisko rówieśnicze, w którym dziecko obserwując różne postawy wśród rówieśników, próbuje je naśladować, aby nie być gorszym niż inni.

Kolejną omawianą przyczyną zachowań agresywnych są mass - media. Wszystkie filmy, bajki i programy, w których pojawiają się sceny przemocy, bójek i różnych walk sprawiają, że w dzieciach pobudza sie agresywność. należy tu również wspomnieć o świecie wirtualnym, jak np. gry komputerowe, w których często pojawiają się akty agresji. Media stwarzają niejasny obraz rzeczywistości, więc dzieci nie mają ustalonej granicy miedzy tym co dobre, a co złe.

**Skutki agresji**

Agresja i przemoc mogą spowodować wiele negatywnych skutków, takich jak np. osamotnienie, zasmucenie, samookaleczenia, czy nawet samobójstwa oraz różne choroby. Do skutków agresji możemy zaliczyć również kłopoty rodzinne oraz obniżenie poczucia swojej wartości.

Przedszkole jako placówka dydaktyczno - wychowawcza jest odpowiedzialna za prowadzenie współpracy z poradnią psychologiczno - pedagogiczną, placówki organizują spotkania z policją, strażą miejską czy innymi podmiotami, które mówią o zachowaniach pozytywnych i negatywnych, o bezpieczeństwie oraz pomagają rozwiązywać konflikty.

Ponadto w przedszkolach wykorzystuje się programy przeciwdziałania zachowaniom agresywnym u dzieci, w ramach których prowadzone są różne zajęcia dotyczące tematu agresywności i bezpieczeństwa.

**Jak sobie radzić z agresją: profilaktyka, postępowanie.**

Zrozumienie podłoża emocji dziecka powinno nie tylko ułatwić nam poradzenie sobie z niepożądanymi zachowaniami u dziecka, ale też poprawić relację z nim.Należy ustalić jasne normy postępowania. Karanie dzieci za zachowania, które kiedy indziej były dopuszczalne wprowadza do dziecięcego świata chaos i dezorientację, dziecko nie wie, co wolno, a czego nie. Taka nieumiejętność odróżnienia dobra od zła (i tego, czego nie wolno, a co wolno) sprawia, że może ono zachowywać się agresywnie.Należy dziecku wyznaczyć granice i nauczyć je, że nie zawsze dostaje się to, czego się chce. Przyczyną agresywnego zachowania u dziecka może być też brak poczucia bezpieczeństwa i akceptacji.

**„Trening” zapobiegania napadom złości**

Obojętne, jakie są powody, dla których dochodzi do napadu złości, nie wolno tego tolerować; zachowanie dziecka jest nieodpowiednie i dlatego też nie będzie akceptowane. Celem takiego wybuchu ma być przede wszystkim przyciągnięcie uwagi osoby dorosłej, Częstotliwość takich napadów zmniejsza się najszybciej przez to, że się je ignoruje. Zignorowanie napadu złości wymaga wysiłku. Gdy warunki na to pozwalają, najkorzystniej byłoby po prostu wyjść. Jeżeli jest się właśnie w trakcie jakiejś rozmowy, należy ją kontynuować albo mówić głośno do siebie. Można włączyć radio, zacząć gotować, usiąść i poczytać – najważniejsze jest, by nie zauważać dziecka, nie patrzeć na nie, bo nawet zwyczajne spojrzenie może przedłużyć atak. Potem jednak należy spróbować objaśnić dziecku sposób, jak wyjść z takiej sytuacji.

**Jak sobie radzić ze złośnikiem**

* Sensowne jest wielokrotne powtarzanie wezwań do zrobienia czegoś. Sprawdza się postawienie przed dzieckiem jakiegoś zadania, którym rozzłoszczone musi się zająć.
* Napady złości można również ograniczyć, stosując nagrody. Stosujemy pochwały typu: „Jak to dobrze, że nie miałeś dzisiaj wybuchu złości”.

Jeśli ignorowanie nie wychodzi, wtedy daje się „chwilę odosobnienia”. W przypadku małych dzieci odpowiednie będzie krzesło gdzieś z boku, starsze wysyła się do ich pokoi, na początku na tyle minut, ile mają lat. Nie ma sensu skracanie tego czasu, ponieważ nie będą wtedy w stanie uspokoić się.

* Dziecko uczy się, że zwróciło na siebie uwagę, bo zrobiło coś prawidłowo.
* Trenuj zachowanie dziecka, kiedy robi coś dobrze i zawsze zwracaj uwagę na sytuacje, gdy jego sposób bycia jest akceptowalny.

**Na co należy szczególnie uważać?**

- Raz wypowiedziane NIE nie może nagle zmienić się w TAK!

- Należy próbować, zawsze w ten sam sposób, podchodzić do wybuchu złości dziecka, również w sytuacjach, kiedy wolałoby się, żeby wokół nie było tylu ludzi.

- Należy unikać sytuacji, które prowokują wybuchy złości.

- Pamiętać o zasadzie konsekwencji– nawet, jeśli jest ona trudna do utrzymania lub niewygodna z jakiegoś względu.

- Możemy zawierać z dzieckiem umowy, spisywać kontrakty– jest to skuteczne wobec dzieci starszych.

- Umowa w jakiejkolwiek formie nie będzie skuteczna, jeśli rodzice, opiekunowie nie będą jednolicie uczestniczyć w działaniach wychowawczych.

- Oddziaływania wychowawcze względem dzieci powinny prowadzić do kształtowania osobowości w taki sposób, aby dziecko umiało nazwać swoje odczucia i świadomie potrafiło hamować agresję. Należy objaśnić dzieciom, że agresja należy do natury każdego człowieka

i dzieci także mają prawo ją odczuwać. Ważne jest, jak sobie radzić z takimi uczuciami jak złość oraz jak postępować, kiedy inni wpadają we wściekłość.

- Systematyczne ignorowanie oznacza niedostrzeganie niestosownego zachowania

i kierowanie uwagi na dokładnie taki rodzaj postępowania, jakiego sobie życzymy. Ważne jest, aby uwzględnić oba komponenty. Oczywiście są sprawy, których nie można ignorować, np. jeśli dziecko krzywdzi innych albo niszczy cudze rzeczy.

**IGNOROWANIE**

Zaakceptujcie, że zachowanie może się na początku pogorszyć. Jeśli zaczniecie stosować metodę ignorowania, dziecko będzie robić wszystko, żeby zwrócić na siebie uwagę. Zwiększy intensywność, głośność i częstotliwość swoich wybuchów, przypuszczając, że w końcu zareagujecie. Nie dajcie się zwieść, spróbujcie zmierzyć czas i częstotliwość takich zdarzeń; to pokaże wam, że robicie postępy.

**Technika zacinającej się płyty**

**Jak to działa?**

Matka: Najpierw zadania domowe, potem telewizja.

Dziecko: Ale mamo, to trwa jeszcze tylko piętnaście minut!

Matka: Najpierw zadania domowe, potem telewizja.

Dziecko: Wszyscy moi koledzy mogą to oglądać!

Matka: Najpierw zadania domowe, potem telewizor.

Dziecko: Tylko dzisiaj, zrób wyjątek, proszę!

Matka: Najpierw zadania domowe, potem telewizor.

Dziecko: - !

**Metody reagowania**

Nie obejdzie się bez negatywnych konsekwencji przy próbie ograniczenia zachowań typu plucie, bicie, gryzienie i kopanie. Jeśli mamy do czynienia z konkretnym niepożądanym zachowaniem, np. opluwaniem innych, to można je zmienić przez każdorazowe zwracanie uwagi i każdorazowe ukaranie dziecka w taki sam sposób, niezależnie od wymiaru przewinienia. Oznacza to, że bez względu na powód i na charakter określonego negatywnego działania jego konsekwencje bywają zawsze tak samo nieprzyjemne. Dziecku, które pluje na innych, należałoby np. kazać umyć zęby, wypłukać gardło i powycierać podłogę w miejscu, gdzie napluło.

**Reagowanie pozytywne**

- Gdy dziecko potrafi się kontrolować, musi za to zostać pochwalone i niezwłocznie otrzymać nagrodę.

- Dzieci, które potrafią się dzielić z innymi, a także te, które usuwają się, żeby uniknąć bójki, należy chwalić i nagradzać. Kiedy dzieci dopiero uczą się zasad współżycia z innymi, ważne jest, aby ustalić reguły i zaznaczyć granice. Gdy potrafią bawić się ze sobą w zgodzie, można je zaskoczyć miłą niespodzianką, np. ciastkiem, napojem, cukierkami.

**Ważne**

Unikać własnych reakcji o charakterze agresywnym np. krzyków, złośliwych uwag. Nie można wysyłać sprzecznych sygnałów. Obserwacja zachowania osoby znaczącej skuteczniej wpływa na umiejętności społeczne dzieci niż jego tłumaczenie. Sukces - jeśli zdoła się zapanować nad własnymi emocjami, jeśli będziemy mówić spokojnym tonem, jest szansa, że dziecko nas zrozumie. Nie wolno dziecka szarpać, można natomiast przytrzymać, mocno przytulić, aż do momentu, kiedy opadnie jego fizyczny opór. Reaguj natychmiast– zabierz dziecko do innego pokoju na kilka minut, aby się uspokoiło. Celem takiego zachowania jest pokazanie dziecku, że jego złe zachowanie będzie pociągało za sobą nieprzyjemne konsekwencje

**Nauka poprzez naśladownictwo wzorca**

Każdy wzorzec musi być jednoznaczny w swojej wymowie, gdyż inaczej dziecko nie dojrzy go i nie będzie potrafiło włączyć w krąg swoich doświadczeń. Jednoznaczność wzorca powinna być potwierdzona przez powtarzalność. Powtarzanie nadaje wzorcowi formę, do której dziecko chętnie się dopasowuje w procesie kształtowania osobowości. Gdy chcemy, aby dziecko nauczyło się wyrażać swoje uczucia w sposób wiarygodny, musimy zaproponować mu odpowiednie wzorce!

**Metody na złość**

- Nazywaj emocje i łącz je z konkretnym zachowaniem, pokazuj rozwiązania. Wytłumacz: „Uderzyłeś kolegę, bo byłeś zły, że bawi się zabawką, którą ty chciałeś się bawić. W takiej sytuacji trzeba poczekać na swoją kolej albo grzecznie zapytać, czy teraz ty możesz się pobawić”.

- Ustalcie zasady. Wytłumacz dziecku, czemu nie wolno sprawiać bólu i przykrości innym dzieciom. Wyjaśnij konkretnie: „Nie wolno bić, bo to boli”. Podkreśl, że nie będziesz więcej tolerował takiego zachowania.

- Nauczenie dziecka samokontroli. Gdy dziecko zdenerwuje się lub wpadnie w furię, mów

o tej sytuacji i emocjach, które są przez nią wywołane. Powiedz: „Ok, jesteś zły, bo wieża

z klocków, którą tak długo budowałeś została zniszczona, ale rzucanie klockami nie jest fajne. Spróbuj jeszcze raz. Ja nie lubię gryzienia. Gryzienie boli. Bicie nie jest przyjemne. Proszę nie używać rąk w ten sposób”. Mów to spokojnym, ale zdecydowanym głosem. Krzyk jest formą agresji.

**Pamiętajmy, że wychowując bez okazywania uczucia miłości, bez przytulania i powiedzenia, że JESTEŚ WSPANIAŁY niewiele zrobimy.**

**Pomysły na zabawy uczące kontrolować emocje:**

- **Popatrz w oczy**- gra, w której partnerzy muszą patrzeć sobie w skupieniu, w milczeniu w oczy. Zabawa uczy szacunku do siebie i drugiego człowieka.

- **Kamyk w bucie**- dzieci wkładają do buta kulkę z papieru. Próbują wykonywać codzienne sytuacje: zabawa, taniec, nauka. Uwierająca kulka nie pozwala w pełni cieszyć się z zabaw, utrudnia skupienie się. Zabawa pokazuje, jak nosząc w sobie złość koncentrujemy się wyłącznie na niej, a nie na otaczającym nas świecie.

- **Malowanie złości na papierze**

**- Aktywność fizyczna np. bieganie, jazda na rowerze**

**- „Podróż do Krainy Wściekłości”**

Prowadzący opowiada historyjką, 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 radośni i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się

z zadowoleniem, witają się z nami z 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 ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”.

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?

**„Jestem dumny”**

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 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 cos pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy? Co mogłyby same również kiedyś wypróbować?

**„Chodzenie”**

Celem zabawy jest rozluźnienie, zmniejszenie napięcia psychicznego.

Podczas zabawy dzieci chodzą po sali. Prowadzący zmienia co jakiś czas polecenia:

1. chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, smutni, weseli, zamyśleni;
2. chodzimy:
* z otwartym parasolem pod wiatr,
* w głębokim śniegu,
* po gorącym piasku
* skaczemy po kamykach w górskim potoku,
1. wymyślamy głupie kroki – każdy wymyśla śmieszny sposób chodzenia.

**„Podawanie przedmiotu”**

Celem zabawy jest rozluźnienie, zmniejszenie napięć, wprowadzenie radosnego nastroju w grupie. W zabawie wykorzystujemy zabawkę pluszową lub worek do ćwiczeń.

Dzieci stoją w kole zwrócone do siebie twarzami. Prowadzący podaje przedmiot, który dzieci podają sobie w taki sposób, jakby ten przedmiot był:

* bardzo ciężki,
* gorący,
* delikatny (kruchy),
* lekki.

Po każdej rundce prowadzący zmienia polecenie.

**„Masaż w parach”.**

Dzieci w parach siedzą jedno za drugim. Dziecko siedzące za kolegą wypowiadając wierszyk – wykonuje ruchy rękoma na plecach kolegi:

* „Słońce grzeje” - rozcieranie rąk i przykładanie ich do pleców
* „Kroczą słonie” - oklepywanie pleców piąsteczkami
* „Biegną konie po betonie” - oklepywanie paluszkami
* „Tutaj płynie kręta rzeczka” - wodzenie dłonią po plecach z góry na dół
* „Przeszła pani na szpileczkach”- naśladowanie opuszkami, kroków
* „Pada drobny deszczyk” - oklepywanie opuszkami palców
* „Czujesz dreszczyk” - delikatny uścisk szyi.

Opracowały: mgr Dorota Matczak i mgr Anna Łukaszewska na podstawie materiałów szkoleniowych PPP nr 4