

NIWELOWANIE POZIOMU AGRESJI WŚRÓD WYCHOWANKÓW

Jestem nauczycielem-wychowawcą z dziesięcioletnim stażem pracy w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym. Tak, jak każdy nauczyciel spotykam się na co dzień z agresywnymi zachowaniami wśród dzieci i młodzieży. Aby lepiej zrozumieć pojawiającą się agresję u swoich wychowanków postanowiłam zgłębić temat szukając odpowiedzi na zadane sobie poniższe pytania:

1. Skąd się bierze agresja?

Agresja to zachowanie, które występuje zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. W ten sposób organizm stara się uwolnić od nagromadzonych emocji, z którymi nie jest w stanie sobie poradzić w żaden inny sposób. Zachowanie agresywne oznacza stosowanie przemocy, popychanie, ale także ataki werbalne – np. wybuch agresji może nastąpić z bardzo błahej przyczyny, co z kolei powoduje frustrację rodziców, nauczycieli.

Agresja nie jest przejawem władzy, ale bezradności – dziecko nie wie, jak sobie poradzić z emocjami, a zachowanie agresywne jest próbą ulżenia dziecku, co pokazuje także, jak bardzo jest ono bezradne. Agresja występuje najczęściej u dzieci w wieku przedszkolnym, a zadaniem rodzica, nauczyciela jest nauczenie go pozytywnego wyrażania emocji.

Dziecko jest agresywne, gdy towarzyszą mu takie emocje jak złość, smutek, zmęczenie, chociaż przyczyny mogą być różne w zależności od wieku. Czasami przyczyny zachowań agresywnych wynikają z tego, że dziecko w domu podąża za przykładem dorosłych.

2. Jak się objawia agresja wśród dzieci?

Często spotykamy się z wybuchem złości, który objawia się w sposób znany z obrazów dziecko zaczyna płakać, krzyczeć, uderza, gryzie i kopie bliską osobę (przyjaciela, koleżankę, mamę, opiekunkę, nauczyciela).

Niewłaściwe zachowanie może mieć wiele przyczyn, np.: gdy ktoś zabierze zabawkę, rodzic nie kupi cukierka, zakończenie zabawy. Powody są różne, ale łączy ich jedno – dziecko odczuwa złość i smutek, a ponieważ nie wie, jak nazwać swoje uczucia i inaczej je rozładować, zaczyna wykazywać agresję. Takie dziecinne zachowanie nie jest zaskakujące, ale pokazuje, że należy go nauczyć prawidłowego zachowania i uwalniania emocji. Jak? Raczej poprzez gry i zabawy, tłumaczenie i czytanie książek, ale o tym w dalszej części mojego opracowania.

3. Jakie są przyczyny agresji wśród dzieci?

Negatywne zachowanie dzieci nie wynika ze złości ani chęci wyrządzenia komuś krzywdy. Niszczenie przedmiotów, uderzanie znajomych czy rodziców, gryzienie, rzucanie przedmiotami to przejawy negatywnych emocji przeżywanych przez dziecko.

W przypadku dzieci w wieku szkolnym agresja jest także przejawem bezradności i w pewnym stopniu wołaniem o pomoc.

4. Jak wygląda agresja wśród dzieci kilkuletnich?

Agresja u 3-4-letniego dziecka jest naturalną manifestacją emocji. W takiej sytuacji należy nauczyć dziecko, aby nie korzystało z niego w ten sposób. Celem przemocy nie było konkretnie wyrządzenie komukolwiek krzywdy, ale raczej zwrócenie uwagi lub wyrażenie uczuć.

W sytuacji, gdy dziecko zachowuje się agresywnie, dorosły (rodzic, nauczyciel) musi zachować spokój i jednocześnie wysyłać krótkie wiadomości – dziecko nie rozumie wyjaśnień na temat wpływu emocji. Najlepiej unikać agresji dziecka w stosunku do innych dzieci, np. trzymając za rękę lub odsuwając malucha na bezpieczną odległość. Dopiero gdy dziecko się uspokoi, należy mu wytłumaczyć, dlaczego nie może bić innych.

W momencie agresji powiedz krótko: „To nie jest dozwolone”.

Pamiętaj – dziecko na nikim się nie znęca, a agresywne zachowanie lub histeria są przejawem bezradności.

5. Jak objawia się agresja wśród dzieci w wieku szkolnym?

U dzieci w wieku szkolnym agresja może być również spowodowana nadmiernymi emocjami, zwłaszcza złością, i niemożnością ich uwolnienia. Dodatkowo dziecko może odczuwać ogromną presję ze strony rodziców, którzy podnoszą poprzeczkę i mają wygórowane oczekiwania. Szkoła staje się wówczas miejscem bardzo stresującym i łatwo popaść w konflikt z rówieśnikami, którym nie zależy na tym, aby „czuć się jak najlepiej”. Do rozwoju zachowań agresywnych mogą przyczynić się także rodzice, robiąc wszystko za dziecko i nie pozwalając mu na samodzielność.

Agresywne zachowanie dzieci w szkole może być również powiązane z niską samooceną, odrzuceniem przez grupę, problemami w nauce i niepowodzeniami na różnych poziomach. Dzieci w wieku szkolnym są z siebie niezadowolone, widzą, kiedy rodzic lub nauczyciel nie jest zadowolony z ich postępów, odczuwają złość i frustrację.

Należy przeanalizować agresywne zachowanie każdego dziecka i rozważyć, czy dziecko próbuje w ten sposób wyrazić złość, niezadowolenie czy smutek.

Dziecko może stać się agresywne na przykład na początku pierwszej klasy, kiedy idzie z przedszkola do szkoły i musi orientować się w nowym środowisku. Ponieważ nie radzi sobie dobrze, staje się agresywny.

6. Co może spowodować agresję?

Agresywne zachowania mogą wynikać ze stylu rodzicielskiego niektórych rodziców – ustępowania dziecku we wszystkim, wywierania presji, stawiania nierealistycznych wymagań, zbyt dużej liczby zajęć pozalekcyjnych.

Bardzo często do zachowań agresywnych dochodzi w momencie odebrania dziecku tabletu lub telefonu, co może świadczyć o nadmiernym korzystaniu z ekranu i rozwoju uzależnienia.

Agresja pojawia się u dzieci w tak wielu sytuacjach, że trudno je wszystkie wymienić – trzeba jednak pamiętać, aby z agresją radzić sobie spokojnie. Dziecko uczy się od rodziców i jeśli widzi, że napady złości na niego nie działają, nie będzie go używać jako środka przymusu (dotyczy to zwłaszcza młodszych dzieci).

Rodzic ma wtedy gwarancję, że napad złości wynika z własnych uczuć dziecka, których nie jest on w stanie znieść.

7. Jak reagować na agresję u dzieci?

Agresja u dzieci jest zjawiskiem występującym dość często. Reakcja powinna zależeć od okoliczności i wieku dziecka. Dzieciom w wieku 2-4 lat należy pomagać w nazywaniu emocji i pokazywaniu, jak sobie z nimi radzić, należy jednak pamiętać, że „trudne” zachowanie to naturalny etap rozwoju dziecka, a nie działanie mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś krzywdy. Jeżeli dziecko uderzy Cię w miejscu publicznym, w sklepie, w domu czy w przedszkolu, zawsze zachowuj się w ten sam sposób – spokojnie powiedz, że tego nie zrobisz. Zapytaj także o powód: czy jesteś zły, że zostawiasz dziecko w placówce? A może rozczarowanie, że nie kupiłeś mu zabawki? Agresja może mieć kilka przyczyn, które dla dorosłych mogą być banalne, ale dla dziecka bardzo ważne.

Przyczyną złości dziecka mogą być także zaburzenia rozwojowe oraz fakt, że dziecko pozostaje w tyle za rówieśnikami, a agresja jest próbą zwrócenia na siebie uwagi.

Reakcja na agresję powinna być zawsze spokojna, ale stanowcza. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych dzieci oraz siebie – jeśli zajdzie taka potrzeba, udaj się z dzieckiem gdzie indziej. Małe dziecko nie rozumie, że nie może kogoś uderzyć -

a ponieważ nie potrafi nazwać swoich uczuć, to jest sposób na radzenie sobie ze złością. Kiedy dziecko się uspokoi, porozmawiaj. Zapytaj go o jego uczucia, co czuł – spróbuj nazwać swoje uczucia i zastanów się, jak komunikować je wokół siebie – np. poproś o zabawkę lub powiedz, że niczego nie chcesz.

Starsze dzieci mogą wykazywać agresję fizyczną i werbalną – Przedszkolaki zazwyczaj nie zwracają się do siebie ani nie wymieniają, jednak takie zachowania można zaobserwować już w pierwszych klasach szkoły podstawowej. Nie jest to już sytuacja, w której dziecko uderza rodzica lub opiekuna (choć w tym wieku takie sytuacje wciąż mogą się zdarzać), ale w przypadku dzieci w wieku szkolnym agresja skierowana jest przede wszystkim przeciwko rówieśnikom i innym dzieciom.

Dzieci agresywne nie są lubiane w klasie, w efekcie czują się wyrzutkami w grupie, a ich agresja wynika nie tylko ze złości, emocji czy presji, ale także z próby zwrócenia na siebie uwagi. Jak pomóc dziecku w takiej sytuacji? Przede wszystkim należy zgłosić się do psychologa dziecięcego – na pierwszą wizytę rodzic przychodzi sam i opisuje problem, dopiero na drugiej wizycie przychodzi z dzieckiem. Wizyta u psychologa pozwala ocenić stan psychiczny dziecka i rodzica oraz ustalić przyczynę agresji. Jeśli dziecko w wieku szkolnym nie radzi sobie z presją, rodzic musi popracować nad sobą i zmienić swoje podejście. Jeśli problemem są emocje, naucz dziecko konstruktywnego wyrażania złości. Jeśli agresja wynika z niezaspokojonych potrzeb (takich jak akceptacja), należy się nią zająć – może okazać się konieczna terapia dostosowana do potrzeb Twojego dziecka.

8. Kiedy może pojawiać się agresja?

Agresja u dziecka może pojawić się na każdym etapie jego rozwoju i to jest naturalne. Natomiast niepokojące może być to dla rodziców, czy nauczycieli, gdy agresja pojawia się nagle, na pozór bez przyczyny, wówczas warto poszukać pomocy u specjalisty, aby szybko zdiagnozować problem.

Wnioski

W obecnych czasach uważa się wzmożenie agresji wśród dzieci i młodzieży.

Trudno im nawiązać i utrzymać pozytywny kontakt z innymi, okazywać zrozumienie oraz konstruktywnie radzić sobie z problemami i konfliktami.

Jednak zachowania agresywne u dzieci odnotowano już wcześniej i można nawet powiedzieć, że złość i agresja istniały zawsze i zawsze będą, ale ważne jest aby były wyrażane bez

wzajemnego obrażania się i krzywdzenia. Wymaga to jednak pewnych umiejętności, które można ćwiczyć.

Aby przezwyciężyć konflikt, złość i agresję, bardzo ważne i konieczne jest ćwiczenie umiejętności konstruktywnego, konsekwentnego i posłusznego zachowania.

Konstruktywnego przezwyciężania gniewu i agresji można uczyć poprzez różnorodne ćwiczenia, gry i zajęcia, zwłaszcza poprzez gry i ćwiczenia, w których nie ma wygranej ani przegranej. Gry i ćwiczenia mogą umożliwiać lub ułatwiać zdobywanie różnorodnych doświadczeń oraz uwidaczniać rezultaty działań.

Dzieci mogą być aktywne podczas zabawy, zwłaszcza fizycznej, co jest szczególnie ważne, ponieważ to zaspokaja potrzeby psychomotoryczne dzieci i młodzieży.

Nie są one jednak panaceum, a problem agresji jest bardzo złożony i często wymaga innych lub dodatkowych działań edukacyjnych.

Po odpowiedzi sobie na pytania zadane na wstępie swojego tematu postanowiłam na swoich zajęciach stosować gry i zabawy, które będą niwelować poziom agresji wśród moich wychowanków.

Podzieliłam je na kilka grup, biorąc pod uwagę np. cele, jakie chciałam osiągnąć:

Rozpoznawanie i wyrażanie agresywnych emocji

Gra 1: Język ciała

Dzieci siedzą w kręgu lub przy stole i każde dziecko otrzymuje kartkę papieru, na której zapisany jest jakiś stan emocjonalny (przestraszony, obrażony, zły, wściekły, szczęśliwy, smutny) i muszą go pokazać.

Karty z emocjami można rozdać w kilku egzemplarzach i w grze może wziąć udział cała grupa. Po każdym pokazie dzieci próbują odgadnąć, jaką emocję należało wyrazić.

Wnioski - Dyskusja: Jak rozpoznajesz różne stany emocjonalne? Które uczucia są łatwiejsze do pokazania? Które uczucia wyraża się podobnie, jak je rozróżnić?

Gra 2: Rysowanie emocji

Dzieci rysują emocje: złość, napięcie, strach, bezradność, przerażenie, zdenerwowanie itp.

Każdy, kto chce wyjaśnia przedstawioną na obrazku historię, opisując swój obraz w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Wnioski – Rozmowa, jak możemy zamienić ten obraz w coś pozytywnego. Spróbuj zmienić kolor lub kształt, aby zamienić strach w pewność siebie.

Rozpoznanie przyczyn złości i agresji

Gra 3: Co Ci zrobili

Jedno dziecko zostaje wyznaczone jako „sprawca”, a wszyscy pozostali uczestnicy poruszają się po sali. „Sprawca” szuka „ofiary”, której szepcze do ucha obelgi, dotyka, lekko popycha a w sposób niezauważalny dla innych (bolesne metody są zabronione).

„Ofiara” zatrzymuje się i zaczyna narzekać, żalić się.

Reszta próbuje odgadnąć, co się takiego stało tej osobie „ofierze”?

Gdy grupa odgadnie, „ofiara” wybiera kolejne dziecko i wszyscy kontynuują zabawę.

Wersja alternatywna - Pierwsze dziecko, które udzieli prawidłowej odpowiedzi, zostaje nowym „sprawcą” i wybiera kolejną „ofiara”.

Omówienie możliwych opcji dla „atakującego” przed rozpoczęciem gry ułatwi grę.

Gra 4: Nazwa / tytuł złości

Uczestnicy łączą się w pary.

Każde dziecko przypomina sobie sytuację, w której poczuło się bardzo źle, wymyśla odpowiedni tytuł dla tego wydarzenia i zapisuje go na kartce papieru.

Następnie dzieci wymieniają się kartkami, zadają sobie pytanie, jaka sytuacja kryje się pod zapisanym tytułem i wyjaśniają ją w kilku słowach.

Przykład: – dziecko 1: „Autobus”

– dziecko 2: Jakub był zły, bo spóźnił się na autobus. Z tego powodu spóźnił się na trening piłki nożnej i nie został wybrany do kadry na kolejny mecz turnieju.

Wnioski – Omówienie wyników ćwiczenia, omówienie najczęstszych przyczyn złości i agresji.

Gra 5: Złości mnie ...

Każde dziecko zapisuje swoje imię na kartce papieru (w pionie, literka pod literką) i znajduje odpowiednie słowo na podaną literkę – wydarzenie, które może wywołać u niego szczególną złość lub irytację.

Przykłady

M matematyka

- O obrażanie
- N niecelny gol
- I ignorowanie
- K Kara w grze
- A „A nie mówiłem ...”

Zrozumienie siebie i innych

Gra 6: Znajomość charakteru

Każdy uczestnik zabawy otrzymuje kartkę papieru z narysowanym konturem osoby.

Na tym szkicu dzieci rysują to, co ich zdaniem jest w nich najbardziej charakterystyczne:

- usta, gdy często się uśmiecha,
- serce, gdy jest wrażliwą osobą,
- pięść, gdy łatwo popada w bijatykę
- itd.

Tak oznaczone kontury przypina się do tablicy lub układa na stole. Grupa próbuje odgadnąć, do której osoby należy każdy kontur.

Wnioski – rozmowa, dyskusja: Czy grupa odkryła czyjeś nowe zdolności lub cechy osobowości?

Gra 7: Odgadnij życzenie

Wszystkie dzieci anonimowo odpowiadają na jedno lub więcej pytań znajdujących się na kartce:

- Jaki prezent urodzinowy chciałbyś dostać?
- Jakie książki lubisz czytać?
- Ulubiony sportowiec / artysta?
- Jakie cechy charakteru powinien mieć Twój przyjaciel?

Kartki następnie są dokładnie wymieszane, a grupa próbuje odgadnąć, kto jest autorem każdej odpowiedzi.

Dzieci mogą ze sobą rozmawiać i uzasadniać swoje decyzje.

Kontrolowanie i pokonywanie złości i agresji

Zabawa 8 Wystrzelenie rakiety

Dzieci, np.:

- stukaj palcami w stół, najpierw cicho i powoli, potem szybciej i głośniej,
- stukają w stół dłońmi lub klaszczą w dłonie, zwiększając głośność i prędkość,
- tupią cicho i powoli, ale potem robią to głośniej i szybciej,
- cicho naśladuje dźwięk skrzydeł owadów, po czym robią to coraz głośniej, aż przechodzą w głośny krzyk,
- wstają nagle ze swoich miejsc, krzyczą bardzo głośno i wyrzucają ręce w górę,
- Powoli siadają naśladując np. brzęczenie owadów, które powoli cichnie, aż całkowicie zanika.

Zabawa 9: Obrona przed prowokacją

Dzielimy dzieci na grupy i rozdajemy im karty z różnymi przezwiskami.

Uczniowie wymyślają nietypowe reakcje na agresywne prowokacje i przedstawiają swoje sugestie całemu zespołowi.

Mogą wypróbować własne reakcje w improwizowanych scenach (być może w odpowiedniej sytuacji zapamiętują swoją pierwotną reakcję, zamiast reagować agresywnie).

Przykłady reakcji na przewiska:

- „Ty smarkaczu” – „Ach, rzeczywiście masz może chusteczkę?”
- „Ciapa, niezdara!” – „No niestety tak, czy mógłbyś mi pomóc?”

Zabaw 10: Nadepnąć na odcisk

Dzieci łączą się w pary i trzymają się za ręce. Między nimi na podłodze leży kartka papieru, gazety – „odcisk”. Każde dziecko stara się przeciągnąć swojego partnera, aby ten stanął na gazecie, tak aby musiał nadepnąć na odcisk.

Zabawa 11: Plecy o plecy

Dzieci stoją w dwóch rzędach i trzymają się za ręce. Obydwa rzędy odwracają się do siebie plecami i próbują odepchnąć przeciwnika. Zasada jest taka, że nie można rozerwać żadnego z szeregów. W zabawie tej mogą być rozmaite zestawienie szeregów.

Zakończenie – rozmowa, dyskusja na zadane pytanie: Łatwiej jest efektywnie pracować samemu czy w zespole?

Zwiększenie poczucia własnej wartości

Zabawa 12 Jestem – Potrafię - Mam

Na plecach przy użyciu taśmy klejącej przyklejamy dzieciom kartki z trzema początkami zdań:

- Jestem ...
- Potrafię ...
- Mam ...

Dzieci chodzą po sali i uzupełniają zdania pozytywnymi komentarzami, które faktycznie pasują do danego uczestnika zabawy. Po uzupełnieniu wszystkich zakończeń zdań dzieci ściągają swoje kartki i czytają, co myślą o nich inni? Autorzy wypowiedzi muszą pozostać anonimowi. Wniosek – Każdy, kto chce może wypowiedzieć się nt. swojej uzupełnionej kartki.

Zabawa 13: Jestem dumny

Dzieci pamiętają pozytywne rzeczy, takie jak to, czego się ostatnio nauczyły, co zrobiły i z czego są dumne.

Następnie siadają w kręgu i na zmianę uzupełniają początek zdania.

„Jestem dumny z ...”

Przykład:

- Jestem dumny, że pożyczyłem koledze / koleżance gumkę.
- Jestem dumny, że nie uderzyłem Piotrka, gdy mnie zdenerwował.
- Jestem dumny, że nauczyłem się grać w piłkę nożną.

Zakończenie – rozmowa, dyskusja nt. Czy trudno Ci zapamiętać coś pozytywnego? Co najbardziej lubisz w innych? Jakie wyzwanie możesz kiedyś podjąć?

Nawiązywanie kontaktów i współpracy

Zabawa 14 Budowle

Dzielimy dzieci na grupy po 6- 8 uczestników. Na sygnał prowadzącego zabawę każda drużyna wykonuje określone zadania i tworzy różnorodne „budynki”.

Przykład:

- Zbudujcie dom!
- Zbudujcie most!
- Zbudujcie pojazd!

– itp.

To ćwiczenie pozwala na zmianę składu drużyny za pomocą tych samych poleceń.

Zakończenie – dyskusja: Co można łatwiej osiągnąć dzięki współpracy? Czy dzieci mogą się wspólnie chronić?

Zabawa 15 Jesteśmy grupą

Dzieci próbują dopasować do siebie wszystkie swoje imiona niczym w krzyżówce.

Imieniem początkowym powinno być to, które chcesz wyróżnić.

WITEK

PIOTREK

KAYTEK

MARTA

OLA

MARCEL

MARYSIA

MICHAŁ

Rozwiązywanie konfliktów bez agresji – wspólne szukanie kompromisów

Zabawa 16: Trzy Życzenia

Dzielimy uczestników na trzyosobowe grupy. Każda grupa siada przy osobnym stole z dużą kartką papieru i przyborami do pisania. Dzieci zapisują swoje życzenia na kartkach na temat zadany przez nauczyciela. Następnie cała trójka omawia swoje życzenia i wybiera tylko jedno. Po wykonaniu tego zadania dzieci siadają w kręgu, omawiają te życzenia na forum całego zespołu i wybierają tylko jedno z nich, najważniejsze – to, które wszyscy zaakceptują.

Tematy życzeń, przykładowe:

- Gdzie chciałbyś pojechać na wakacje?
- Co chciałbyś zjeść na obiad?
- W jaką grę chciałbyś zagrać?

Zakończenie – Rozmowa: Czy trudno było wybrać Twoje życzenie? Kto potrafił przekonać innych, w jaki sposób?

Zabawa 17 Za i przeciw

Omawiamy zalety i wady dotyczące kontrowersyjnego tematu. Dzielimy dzieci na dwie grupy, jedna zbiera argumenty „za”, druga „przeciw”, niezależnie od własnego zdania. Nauczyciel zapisuje wszystkie argumenty na dwóch oddzielnych kartkach papieru.

Obydwa przeciwstawne stanowiska są krótko omawiane (podsumowywane) przez zainteresowane dzieci z obu grup na forum obejmującym cały zespół.

Następnie głosujemy:

- Kto jest „za”?
- Kto jest „przeciw”?

Wnioski – Rozmowa, dyskusja: Czy różne opinie i stanowiska mogą współistnieć bez dyskusji? Czy trudno jest zaakceptować fakt, że druga osoba ma odmienne zdanie?

Podsumowanie

Wszystkie sugerowane gry i zabawy zostały przetestowane na prowadzonych przeze mnie zajęciach, w praktyce.

Treść wszystkich gier i zajęć można łatwo dostosować do potrzeb dzieci w różnym wieku.

Do wykonania proponowanych gier i zabaw nie jest wymagane żadne specjalne przygotowanie.

Potrzebne materiały to papier i przybory do pisania.

W roli obserwatorów mogą zostać dzieci, które nie chcą brać udziału ww. grach / zabawach.

Jedynym warunkiem, aby jakakolwiek prezentowana gra lub działanie przyniosła zamierzony rezultat, jest przyjazna i pełna zaufania atmosfera w grupie.

Po każdym ćwiczeniu, zabawie powinniśmy znaleźć czas na uspokojenie się i refleksję.

Opracowała: Aneta Kamińska

Źródła:

1. Hurlock E. i wsp., *Rozwój Dziecka*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1961, s. 406; Mazur J., Co Robić, Gdy Dziecko Gryzie i Bije. 7 Ważnych Wskazówek Wychowanie i Edukacja 2018 – Blog o Dzieciach, Dla Rodziców. Świat Rodziców, 5 Jan. 2018,
2. Józefacka-Szram N., Podstawy Regulacji Emocji i Funkcjonowania Społecznego Dzieci w Okresie Od 0. Do 3. Roku Życia. Types of Parents' Involvement in Early Childhood Development, *Gazeta Psychiatria i Neurologia Kliniczna* [dostęp 25.10.2023];
3. Juul J., Syska D., *Agresja - Nowe Tabu?: Dlaczego Jest Potrzebna Nam i Naszym Dzieciom?*, Wydawnictwo MiND, 2013, s. 31.