

Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

Przemoc w szkole **Zeszyt ucznia – część 1**

Z1. Co to jest agresja?

Czy to jest agresja?	tak	nie	nie wiem
1. Janek zbił siostrę, bo przeszkadzała mu oglądać film	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zosia powtórzyła plotki o Hani trzem koleżankom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jacek napisał na murze: „Jurek jest głupi”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Martyna zabiła mrówkę idącą po ścieżce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mariusz rzucał kamieniami w błoto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Babcia zabiła kurę i ugotowała na obiad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Monika na treningu rzuciła Roberta na matę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Po przegranej z Jurkiem Wojtek złamał swoją raketę tenisową	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Asia ze złością waliła ręką w poduszkę, gdy mama nie pozwoliła jej pójść na dyskotekę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kuba niechcący popchnął kolegę, który ścigał się na rolkach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ilona zabrała Kasi list od chłopaka i podarła go	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pielęgniarka zrobiła zastrzyk dziecku, które krzyczało i wrywało się	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Michał zaniósł chorego psa do weterynarza, aby ten go uspił	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Marek sfaulował Michała podczas gry w piłkę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Mama zabiła gryzącego ją komara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Kiedy nikt go nie słyszał, Tomek krzyczał głośno ze złości	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Basia wyjęła z plecaka Oli jej pamiętnik i śmiejąc się, czytała go głośno w klasie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jurek wydrapał nożem na ławce rysunki i napisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Dawid złapał motyla, uspił go i szpilką przypiął w gablocie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Andrzej powiedział do brata: „Ty głupku”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z2. Arkusz Diagnoza powodów zachowań agresywnych

Sytuacja 1.

Adam przynosi na lekcję muzyki nową płytę ulubionego zespołu Marka. Marek chce pożyczyć płytę, aby przesłuchać ją w domu, jednak Adam kategorycznie odmawia. Podczas przerwy Marek zakrada się do klasy i zabiera po kryjomu płytę z plecaka Adama.

Przyczyna agresywnego zachowania Marka:

.....

.....

Sytuacja 2.

Kasia przyjaźni się z dwiema dziewczynami. Dokuczają one ich wspólnej koleżance – Monice. Mają pretensję do Kasi, że nie chce robić tego samego, urządzają jej z tego powodu awanturę.

Następnego dnia Kasia przypięła na plecach Moniki kartkę z napisem „Jestem głupia”.

Przyczyna agresywnego zachowania Kasi:

.....

.....

Sytuacja 3.

Nauczyciel przy całej klasie ostro skrytykował Damiana. Na przerwie do Damiana podszedł kolega z innej klasy i chciał się umówić na mecz. Damian odburknął „Odczep się!” i popchnął go na ścianę.

Przyczyna agresywnego zachowania Damiana:

.....

.....

Sytuacja 4.

Michał jest bardzo słabym uczniem, jest też najmniejszy i najślabszy w klasie. W związku z tym nie jest z siebie zadowolony. Na swoim podwórku zmusza młodsze dzieci, aby go słuchały i często jest wobec nich agresywny.

Przyczyna agresywnego zachowania Michała:

.....

.....

Sytuacja 5.

Rodzice zostawili w domu 13-letnią Paulinę z jej 3-letnią siostrą Gosią i polecili, żeby się nią dobrze opiekowała. Kiedy Gosia potłukła ulubiony wazon mamy, Paulina zaczęła na nią krzyczeć i dała jej kilka mocnych klapsów.

Przyczyna agresywnego zachowania Pauliny:

.....

.....

Sytuacja 6.

Grupa chłopaków włączyła się po osiedlu w sobotnie popołudnie. Byli znudzeni i niezadowoleni. W pewnej chwili, gdy jeden z nich rzucił kamieniem w okno pobliskiego domu, wszyscy wyraźnie się ożywili. Inny wyrzucił kosz na śmieci, po chwili grupa zaczęła demolować przystanek autobusowy.

Przyczyna agresywnego zachowania chłopców:

.....

.....

Sytuacja 7.

- Sprawdzimy, jaki jesteś wytrzymały – oświadczyli Jan i Krzysztof z 3 klasy gimnazjum Piotrkowi z klasy pierwszej, kiedy złapali go za szkołą po lekcjach. – Rób 50 pompek. No, zaczynaj, bo zaraz dostaniesz...

Przyczyna agresywnego zachowania chłopców:

.....

.....

Sytuacja 8.

U Basi, przyjaciółki Anny, wykryto raka. Od momentu, gdy Basia dowiedziała się o tym, krzyczała na ludzi, była opryskliwa, wręcz wulgarnie się odzywała. Nie wiedząc jak się w takiej sytuacji zachować, Anna unikała jej.

Przyczyna agresywnego zachowania Basi:

.....

.....

Sytuacja 9.

Wracając wieczorem z dyskoteki Tomek został zaatakowany przez 2 nieznanych mu chłopaków. Jednemu wyrwał pałkę w ostatniej chwili przed otrzymaniem uderzenia, drugiego udało mu się unieszkodliwić kopniakiem w żołądek.

Przyczyna agresywnego zachowania Tomka:

.....

.....

Z3. Możliwe typy reakcji na agresję

AGRESYWNOŚĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ
Istota		
Bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych	Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać	Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych
Zachowania		
<p>Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając</p> <p>Nie słuchamy innych</p> <p>Podejmujemy decyzje nie uwzględniające praw innych</p> <p>Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne</p>	<p>Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć</p> <p>Zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów</p>	<p>Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia</p> <p>Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie</p>
Przekaz brzmi		
<p>Ja tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej</p> <p>Takie są moje odczucia – twoje się nie liczą</p> <p>Tak oto wygląda ta sytuacja. Nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz</p>	<p>Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę</p> <p>Liczą się twoje odczucia, a nie moje</p> <p>Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację</p>	<p>Takie jest moje zdanie</p> <p>Tak to odczuwam</p> <p>Tak oto widzę tę sytuację</p> <p>Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz. Może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas obu</p>

Z4. Kwestionariusz *Rozpoznajemy zachowania asertywne*

Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz odpowiednio:

AS – jeśli reakcja jest, twoim zdaniem, **ASERTYWNA**

U – jeśli reakcja jest **ULEGŁA**

AG – jeśli reakcja jest **AGRESYWNA**

Sytuacja	Reakcja	
1. Podczas lekcji kolega prosi cię, żebyś pożyczył mu kartkę	Ty to ciągle coś wyłudzasz!	<input type="checkbox"/>
2. Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz	Przepraszam, ale chciałbym skończyć swą wypowiedź.	<input type="checkbox"/>
3. Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje.	No dobrze, co prawda właśnie odrabiałem pracę domową, ale...	<input type="checkbox"/>
4. Czekasz w kinie w kolejce do kasy, kiedy ktoś „wskakuje” przed siebie i zostaje obsłużony przed tobą	Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.	<input type="checkbox"/>
5. Jeden z graczy twojej drużyny piłkarskiej oskarża cię, że nie wysiliłeś się zbytnio podczas ostatniego meczu	Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Wydawało mi się, że gram dobrze.	<input type="checkbox"/>
6. Kolega ma pewien problem i prosi cię o radę	Skąd mam wiedzieć, co zrobić? To jest twoja sprawa.	<input type="checkbox"/>
7. Akurat wtedy, kiedy nadawany jest twój ulubiony program TV, ktoś z domowników chce oglądać inny program	Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja mogę zająć się czymś innym.	<input type="checkbox"/>
8. Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i do tej pory nie oddał jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach	Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją zwrócić jutro?	<input type="checkbox"/>
9. Na przyjęciu ktoś częstuje cię koktajlem, zapewniając, że nie zawiera alkoholu. Uważasz, że to nieprawda	Spływaj! Nie tknę tego!	<input type="checkbox"/>
10. Zauważasz, że ostatnio mama często bierze przepisane przez lekarza tabletki uspokajające	Ciągle coś łykasz! Co ci właściwie jest?	<input type="checkbox"/>



Z5. Karta Cztery kroki pierwszej pomocy w sytuacji złości

Do tego momentu nauczyłeś się/nauczyłaś się, że agresja przybiera różne formy. Przyjrzelśmy się też temu, skąd bierze się agresja. Nadszedł czas, żeby skupić się na tym, co można zrobić, żeby jej przeciwdziałać.

Decyzja poczynienia pewnych zmian w życiu wymaga determinacji i wytrwałości. Musisz pamiętać, że **możliwe jest nauczenie się reagowania na złość bez agresji**. Możesz nauczyć się kilku technik, które naprawdę pomogą ci na resztę życia zmienić sposób myślenia i reagowania. Pod warunkiem, że naprawdę będziesz tego chcieć i nie spocznieś w doskonaleniu się.

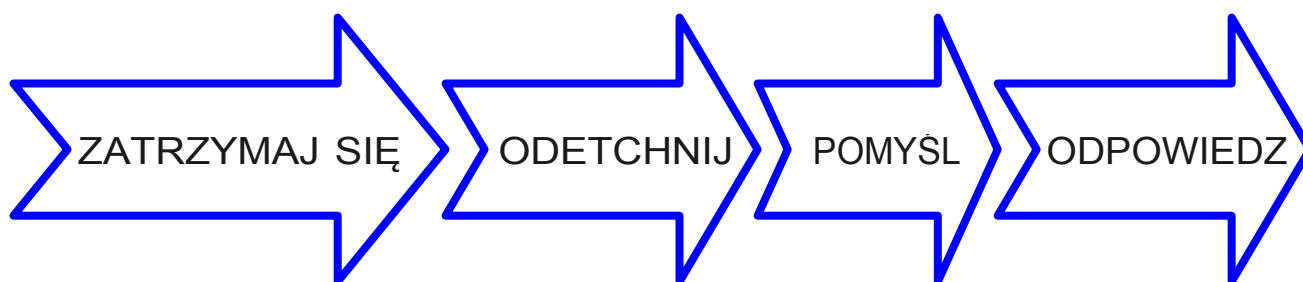
Poniżej opisano cztery kroki pierwszej pomocy w sytuacji złości. Poradzenie sobie z nią wymaga wykonania w podanej kolejności każdego z nich.

Krok 1. ZATRZYMAJ SIĘ, przerwij aktywność – jeśli zauważyłeś, że zaraz stracisz panowanie nad sobą, przerwij aktywność – wszystko co robisz – i uruchom świadomość: zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Bądź świadom swojej złości.

Krok 2. ODETCZNIJ, zmniejsz intensywność przeżywanej złości – postaraj się zmniejszyć intensywność przeżywanej złości poprzez zdystansowanie się fizyczne (odsunięcie się od sytuacji na jakiś czas, pójdźcie na spacer) lub psychiczne (zajęcie umysłu czymś innym – myślenie o spokojnym miejscu, głębokie oddychanie).

Krok 3. POMYŚL, co możesz zrobić w tej sytuacji – zastanów się, jak najlepiej możesz zareagować w tej sytuacji; przeanalizuj możliwe reakcje i ich skutki

Krok 4. ODPOWIEDZ na złość w sposób świadomy, nie reaguj impulsywnie – kluczem do sukcesu jest odpowiedzieć na złość w sposób świadomy a nie reagować „automatycznie” i impulsywnie. Jeśli odpowiadasz na złość, to ty jesteś osobą, która w tej sytuacji ma kontrolę i możesz spróbować poszukać rozwiązania problemu. Odpowiedź wymaga kontrolowania swojego zachowania i trzeźwego myślenia.



Z6. Karta *Technik kontrolowania złości*

Krok 2: Odetchnij, zmniejsz intensywność przeżywanej złości

W tym arkuszu znajduje się kilka pomysłów, które mogą ci pomóc radzić sobie w denerwującej sytuacji. Nazywa się je **technikami kontrolowania złości**. Zapamiętaj, żeby te techniki przywołać. Każda litera w wyrazie **ATRAMENT** odnosi się do innego sposobu przerywania cyklu złości.

AKCEPTACJA

Czasami popełniamy błędy, których logicznym następstwem są konsekwencje. W niektórych przypadkach zaakceptowanie konsekwencji bez zniechęcania się jest najlepszą reakcją.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Nauczenie się relaksowania jest umiejętnością, której wielu ludzi może używać. Niektóre popularne techniki to: głębokie oddychanie, napinanie mięśni od palców u nóg do głowy, a następnie rozluźnianie ich lub wyobrażanie sobie różnych rzeczy. Sportowcy często używają tych technik przed zawodami, żeby się zrelaksować i skoncentrować.

ROZWIĄŻ LUB ZOSTAW

Czasami po prostu odsunięcie się od sytuacji jest najlepszą rzeczą, jaką można zrobić, ponieważ może to nie być najlepszy moment na poradzenie sobie z nią. Dzięki temu możemy znaleźć rozwiązanie problemów lub sposób negocjacji z drugą osobą.

ASERTYWNOŚĆ

Jest kilka metod na to, by zachować się asertywnie. Jedną z najbardziej znanych jest stosowanie komunikatu „ja”. Formuła wygląda tak:

Kiedy ty....., ja czuję się....., ja potrzebuję.....

MUZYKA

Muzyka może pomóc ci zmienić nastrój. Żywa muzyka sprawia, że czujesz się pełen energii, wolniejsza muzyka może pomóc ci w uspokojeniu się. Muzyka może także pomóc w pozbyciu się negatywnych uczuć i zmianie samopoczucia na bardziej pozytywne.

EKSTRA MIEJSCE

Wyobrażenie sobie przyjemnego miejsca i myślenie o nim może mieć pozytywny wpływ na twoje ciało. Najlepszą stroną tej techniki jest to, że może to być gdziekolwiek sobie wymarzysz.

NUMEROWANIE

Wolne i spokojne liczenie do tyłu od 20 może ci pomóc odzyskać nad sobą kontrolę. Daje ci to czas na:

ZATRZYMANIE SIĘ... POMYŚLENIE. I DZIAŁANIE.

TRENING

Ćwiczenia nie tylko pomogą ci się uspokoić, ale pozwolą ci także mniej się denerwować.

Z7. Karta wydarzeń

Przepisz poniższą **kartę wydarzeń** 6 razy. W ciągu **najbliższego miesiąca** zastosuj 6 technik z listy **ATRAMENT** i oceń je wg tej propozycji:

Technika której użyłem:.....
Sytuacja, w której użyłem tej techniki:.....
Ocena skuteczności (od 1 do 5 – ocena najwyższa) - zakresł: 1 2 3 4 5
Jaki był rezultat?.....

Z8. Karta Zasad radzenia sobie ze złością w pozytywny i asertywny sposób

Krok 4: Odpowiedz na złość w sposób świadomy, nie reaguj impulsywnie

Aby rozwiązywać konflikty i radzić sobie ze złością w pozytywny i asertywny sposób, warto wiedzieć, jak odpowiadać. Odpowiedź powinna być cierpliwa i twórcza.

Taka odpowiedź pozwoli ci efektywnie komunikować się. Stosuj poniższe zasady „**CIERPLIWY**”. Pomogą one zapamiętać praktyczne reguły asertywnego wypowiedzania się.

C – Czas i miejsce na rozmowę powinny być dobrze wybrane.

I – Informuj o swoich uczuciach, stosując komunikat „ja”. To przynosi bardzo dobre efekty. Powiedz na przykład: „*Jest mi przykro i smutno, że zapomniałeś zadzwonić*”.

E – Eliminuj słowa generalizujące, takie jak *nigdy* czy *zawsze*. Nie mów na przykład: „*Ty zawsze mi przerywasz, nigdy mnie nie słuchasz*”.

R – Rozpatrz i przeanalizuj inne punkty widzenia, poszukaj innych opinii.

P – Przerywanie rozmowy czy obrażanie rozmówcy są niedopuszczalne.

L – Lepiej omawiać sprawy po kolei.

I – Informuj rozmówcę, jak rozumiesz jego słowa.

W – Wyjaśniaj, co chcesz przekazać drugiej osobie.

Y – wYolbrZymianie i krYtYka powinnY bYć wYeliminowane.

W opracowaniu Zeszytu wykorzystano materiały ze źródeł:

Kołodziejczyk A., Czerniewska E. *Spójrz inaczej na agresję*. ATE s.c. Starachowice 2001

Akademia dorosłości. Program profilaktyczno-edukacyjny,
www.praesterno.pl/programy-biezace/akademia-doroslosci

Stewart J. *Jak sobie radzić ze złością*, Fraszka Edukacyjna Sp. z o. o., Warszawa 2007