

# **Program profilaktyczny Szkoła Bez Przemocy**

*Albina Pawlak – Przybyłowicz  
Sebastian Kozicki*

## I. O programie

Program społeczny „Szkola bez przemocy” prowadzi 18 dzienników regionalnych dwóch grup wydawniczych – Media Regionalne i Polskapresse oraz Fundacja Orange (dawniej Fundacja Grupy TP). Program jest prowadzony pod patronatem Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego.

**Celem Programu jest przeciwdziałanie przemocy w polskich szkołach przez zwiększenie świadomości problemu, zmianę postaw wobec przemocy, a także dostarczenie szkołom konkretnego wsparcia i narzędzi, które skutecznie i systemowo zwalczałyby to zjawisko.**

Ambasadorami Programu są:

- Tomasz Majewski - mistrz olimpijski w pchnięciu kulą
- Leszek Blanik - mistrz olimpijski świata i Europy w gimnastyce
- Piotr Gruszka - wicemistrz świata i mistrz Europy w siatkówce
- Paweł Wojciechowski - mistrz świata w skoku o tyczce

## II. Kodeks

W Kodeksie "Szkoły bez przemocy" znajdują się standardy, jakie powinna spełniać szkoła, której bliska jest idea walki z przemocą. Z jednej strony Kodeks definiuje wartości i normy postępowania, z drugiej zaś zawiera warunki - formalne i organizacyjne, jakie musi spełniać szkoła, która dba o rozwiązywanie konfliktów i ograniczanie przemocy.

### Kodeks:

#### **1. Szkoła jest wspólnotą.**

Szkoła dąży do stworzenia wspólnoty wszystkich nauczycieli, uczniów, ich rodziców oraz pracowników niepedagogicznych szkoły, opartej o jasny i przejrzysty system norm.

#### **2. Wszyscy się szanujemy.**

Wspólnota szkolna buduje klimat bezpieczeństwa, szacunku, otwartego dialogu i porozumienia pomiędzy nauczycielami, pracownikami szkoły, uczniami i rodzicami. Wszyscy uczestnicy społeczności szkolnej szanują siebie nawzajem i nie zachowują się wobec siebie agresywnie.

#### **3. Wspólnie działamy przeciw przemocy.**

W szkole działa system przeciwdziałania przemocy, który jasno określa: obowiązujące normy, procedury działania i współpracy wszystkich zainteresowanych w zakresie rozwiązywania konfliktów oraz reagowania wobec przejawów agresji i przemocy. Jego zasady obowiązują wszystkich uczestników społeczności szkolnej: nauczycieli, uczniów, pracowników niepedagogicznych oraz wszystkie osoby znajdujące się na terenie szkoły.

#### **4. Niczego nie ukrywamy.**

Szkoła prowadzi regularną diagnozę problemu przemocy w szkole, a efekty działania systemu przeciwdziałania przemocy podlegają monitoringowi oraz ewaluacji

#### **5. Zawsze reagujemy.**

Szkoła reaguje na każdy przejaw agresji i przemocy oraz zapewnia długofalową, odpowiednią pomoc zarówno ofiarom, jak i sprawcom przemocy.

#### **6. Nauczyciel nie jest sam.**

Szkoła podejmuje działania, by nauczyciele mieli odpowiednią wiedzę i umiejętności z zakresu rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z przejawami agresji i przemocy.

#### **7. Uczniowie wiedzą, jak działać.**

Szkoła organizuje uczniom regularne zajęcia profilaktyczne z zakresu umiejętności psychologicznych i społecznych, oraz radzenia sobie z agresją i przemocą.

#### **8. Rodzice są z nami.**

Aby przeciwdziałać przemocy szkoła współpracuje z rodzicami włączając ich do tworzenia systemu przeciwdziałania przemocy i obejmując działaniami edukacyjnymi.

#### **9. Mamy sojuszników.**

Szkoła współpracuje ze środowiskiem pozaszkolnym przy podejmowaniu działań

profilaktycznych i interwencyjnych dotyczących agresji i przemocy, gdy potrzeby przekraczają możliwości lub kompetencje szkoły.

**10. Nagradzamy dobre przykłady.**

Szkoła promuje wzorce zachowań oparte na poszanowaniu godności każdego człowieka.

### III. O zapobieganiu agresji i przemocy w szkole

Istnieje wiele sposobów przeciwdziałania agresji. Wśród nich wymienić można: omawianie przyczyn gniewu i wrogości, modelowanie zachowania nieagresywnego, ćwiczenie umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów, kompetencji komunikacyjnych i umiejętności prowadzenia negocjacji oraz sprzyjanie rozwojowi empatii, gdyż zapobiega ona występowaniu tendencji do dehumanizacji ofiary. Psychologowie opracowali i przetestowali różne metody działań mających służyć zahamowaniu agresji. Metody te powiązane są z różnymi celami agresji. Jedną z nich polega na uczeniu agresywnych dzieci odmiennych sposobów osiągania korzyści. Inna polega na wdrażaniu u agresywnych ludzi wzorców myślenia przeciwdziałających eskalacji agresji. Trzecią metodą jest karanie agresywnych osób. Ta metoda pociąga za sobą pewne niebezpieczeństwa. Niektórzy psychologowie są, więc raczej zwolennikami działań zapobiegawczych.

- Jeden z najlepszych programów pomocy agresywnym dzieciom opracował Gerald Patterson. Opiera się on na założeniu, że celem agresji jest osiągnięcie określonych korzyści. Agresji można przeciwdziałać, jeśli stworzy się warunki, w których nie przynosi ona korzyści, a na jej miejsce pojawiają się inne sposoby osiągania pożądanego celu. W trakcie programu uczy się rodziców zasad modyfikacji zachowania, uczy się ich rozpoznawać, w jaki sposób swoim zachowaniem wynagradzają agresję u dziecka oraz zachęca się ich do nagradzania bardziej akceptowanych społecznie zachowań.
- Inna metoda walki z agresją dotyczy mechanizmów poznawczych. Polega ona na uczeniu ludzi panowania nad wywołującymi złość myślami. Metoda Raymonda Novaco jest jednym z programów skutecznie hamującym agresję. Polega na opanowywaniu złości za pomocą myśli (blokuje one negatywne pobudzenie emocjonalne).

Te metody wykazały pewną skuteczność w hamowaniu agresji na poziomie indywidualnym. Niektórzy psychologowie uważają jednak, że rzeczywista redukcja agresji wymaga działań na poziomie społecznym. Przebadano, więc skuteczność sankcji karnych w stosunku do autorów przejawów agresji.

- Zdaniem psychologów kary nie zawsze skutecznie zapobiegają agresji. Z jednej strony, karanie każdego zachowania, włącznie z zachowaniem agresywnym, zmniejsza częstotliwość jego występowania. Z drugiej strony, ponieważ karanie przybiera zwykle formę przemocy, osoba, która próbuje wyeliminować u kogoś oznaki agresji, może zamiast osiągnięcia zamierzonego celu stać się wzorem zachowania agresywnego i stworzyć warunki sprzyjające procesowi modelowania. Karanie dzieci często wzmaga w nich poczucie złości i frustracji, a jeśli przybiera postać kar cielesnych, to uczy dzieci, że osoby sprawujące władzę mają prawo posługiwać się przemocą.
- Rola karania w przeciwdziałaniu zachowaniom agresywnym nie jest jednoznaczna. Karanie może przynieść pożądane efekty, jeśli wymierzana kara nie jest zbyt surowa i następuje natychmiast po dopuszczeniu się aktu agresji. Nieskuteczna okazuje się kara odroczone oraz

zbyt surowa. Jeśli jednak karanie jest natychmiastowe i konsekwentne, to może hamować zachowania agresywne. Powszechne stają się programy zapobiegania agresji wśród młodzieży. Celem takich programów jest uczenie umiejętności radzenia sobie z bezradnością i lękiem w momencie zagrożenia, a także sposobów obrony przed agresją innych lub przed własną, która budzi się w ofiarach, gdy nie umieją sobie poradzić z otaczającym złem. Ostatecznym efektem tego rodzaju programów, choć się wydaje nieco odległym w czasie, byłoby jednak zmniejszenie liczby zachowań agresywnych u sprawców dzięki rozwijaniu postawy dezaprobaty wobec nich, wzrostowi umiejętności rozwiązywania konfliktów, asertywności itp. Im więcej będzie osób, które swoje potrzeby i cele realizują bez konieczności sięgania po instrumenty agresji, im częściej agresywne zachowania będą zdecydowanie potępiane, tym rzadziej agresorom będzie się opłacało sięgać po takie rozwiązanie. Trzeba kształtować u młodych ludzi postawy zdecydowanego sprzeciwu wobec stosowania przemocy i uczyć jej wyrażania w konkretnych reakcjach na zaobserwowane przypadki krzywdzenia innych osób. Młodzi ludzie powinni wiedzieć, gdzie może szukać pomocy osoba krzywdzona, jakie instytucje są powołane do jej udzielenia. Aby zapobiegać agresji i przemocy wśród dzieci i młodzieży, nie używając przy tym przymusu trzeba przede wszystkim zrozumieć istotę przyczyn zachowań agresywnych i tego, co w rzeczywistości kryje się za takim agresywnym postępowaniem. Problem agresji w szkole, zależy od bardzo licznych i różnych czynników, a co za tym idzie, nie ma tu prostych i automatycznych rozwiązań. Szkoła powinna współpracować z rodziną. Najpierw poprzez wymianę informacji o dzieciach, dalej poprzez doradzanie rodzicom w kwestiach wychowawczych i dokształcanie pedagogiczne, spotkania z różnymi specjalistami. Powinno się angażować rodziców w dokonujący się w szkole proces wychowania. Jednocześnie rodzice powinni przyjmować część odpowiedzialności za funkcjonowanie szkoły, powinni czynnie uczestniczyć we wspólnym z nauczycielami rozwiązywaniu jej problemów. Trzeba zmienić przekonanie wielu rodziców, że od momentu wysłania dzieci do szkoły, to właśnie ona ma wziąć główną odpowiedzialność za ich wychowanie. Konieczna jest demokratyzacja szkoły, powinno dostrzegać się indywidualność każdego z uczniów. Natomiast w organizacji szkoły, pomysły i propozycje wszystkich zainteresowanych – uczniów, rodziców i nauczycieli powinny być jednakowo poważnie brane pod uwagę. **Szkoła powinna być dla uczniów modelem współzycia opartego na wzajemnym szacunku.** Systemy radzenia sobie z przemocą w szkole powinny koncentrować się przede wszystkim na następujących sprawach:

1. identyfikacji zjawiska
2. diagnozy stanu i potrzeb
3. pokierowania, rozwiązania sytuacji
4. kontroli

Pierwszy krok procesu stanowi identyfikacja uczniów, którzy są podatni na zagrożenie przemocą, oraz identyfikacja osób, które stosują przemoc w szkole. Diagnoza ma za zadanie określenie, jakie działania należy przeprowadzić, aby zminimalizować zjawisko przemocy. Pokierowanie i rozwiązanie sytuacji to uruchomienie programów naprawczych, czyli najbardziej odpowiednich sposobów postępowania minimalizujących zjawisko przemocy.

Kolejny krok radzenia sobie z przemocą to wsparcie i kontrola. Celowe mogą być takie działania, jak: grupy wsparcia, indywidualne poradnictwo, terapia grupowa, program pomocy koleżeńskiej, wspólny program wsparcia w szkole i poza nią.

## ❖ Można wymienić kilka strategii zapobiegania przemocy:

- 1.** Uświadomienie i edukacja w społeczności: dotyczy wszystkich osób, które mają kontakt z młodzieżą oraz samej młodzieży. Chodzi tu o edukację oraz informowanie na temat przemocy i interwencji, gdy wystąpi taka potrzeba. Edukacja powinna obejmować samą młodzież, rodziców i nauczycieli.
- 2.** Prewencja podstawowa: dotyczy młodych ludzi i ich rodzin. Chodzi tu o rozwijanie umiejętności społecznych, tworzenie systemów zewnętrznego wspierania, czego rezultatem będzie pozytywny rozwój.
- 3.** Zagrożenie: dotyczy tych młodych ludzi, których osobowość lub warunki życiowe sprawiają, iż istnieją u nich czynniki ryzyka stania się ofiarą lub sprawcą przemocy.
- 4.** Wysokie ryzyko: dotyczy młodzieży, która wysłała sygnały alarmowe, dokonywała już aktów przemocy, oraz osób, które stały się już ofiarami przemocy. W takim przypadku można tworzyć programy opieki nad konkretnymi przypadkami.
- 5.** Interwencja po fakcie: dotyczy osób, które przeżyły akty przemocy wobec siebie lub osoby bliskiej.

### **W celu przeciwdziałania przemocy i agresji należy:**

- Kształtować obraz świata, w którym dla osiągnięcia celu nie trzeba uciekać się do agresji, w którym gardzi się przemocą,
- Dbać o rozwijanie zainteresowań, budzenie pasji, umiejętne organizowanie wolnego czasu,
- Rozwijać kompetencje społeczne, uczyć asertywności, tolerancji i empatii,
- Okazywać dziecku szacunek i zaufanie.



## ❖ Kryteria doboru oddziaływań profilaktycznych

- Stopnie zagrożenia:
  1. Grupa niskiego ryzyka- należą do niej osoby, które nie podejmują zachowań ryzykownych są jeszcze przed inicjacją.
  2. Grupa podwyższonego ryzyka- znajdują się w niej osoby, które podjęły, choć jedno zachowanie ryzykowne są po inicjacji. Obserwuje się u nich liczne czynniki ryzyka.
  3. Grupa wysokiego ryzyka- należą do niej osoby, u których zachowania ryzykowne są głęboko utrwalone i które odczuwają poważne negatywne konsekwencje zdrowotne i społeczne zachowań ryzykownych alkoholicy, narkomani, prostytutki, przestępcy. Wśród dzieci i młodzieży szkolnej najliczniejsza jest grupa niskiego ryzyka. Po wejściu w wiek dorastania, niektórzy uczniowie przechodzą do grupy podwyższonego ryzyka. Osoby, które można zaklasyfikować do grupy wysokiego ryzyka, stanowią w polskiej szkole raczej nieliczny margines. Zwykle szybko opuszczają szkołę. Wyniki ostatnich badań wykazują wzrost zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży.

## ❖ Poziomy profilaktyki

1. Profilaktyka zachowań ryzykownych w zależności od stopnia zagrożenia prowadzona jest na trzech poziomach:
2. Profilaktyka pierwszorzędowa- prowadzona w stosunku do grupy niskiego ryzyka. Głównym terenem działania jest szkoła. Profilaktyką tą obejmuje się również populacje niezdiagnozowane. Ma ona na celu promowanie zdrowego stylu życia, a przez to zmniejszenie zasięgu zachowań ryzykownych. Poprzez różne działania przekazuje się młodzieży hasło: Poczekaj do dorosłości.
3. Profilaktyka drugorzędowa- adresowana do grupy podwyższonego ryzyka. Jej celem jest ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, umożliwienie wycofania się z zachowań ryzykownych poprzez: np. poradnictwo rodzinne i indywidualne, socjoterapię. Przekazuje się młodzieży komunikat: Wycofaj się, póki jeszcze możesz
4. Profilaktyka trzeciorzędowa- adresowana do grupy wysokiego ryzyka. Ma na celu przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego i degradacji społecznej oraz umożliwienie powrotu do normalnego życia w społeczeństwie. Jest to głównie: leczenie, rehabilitacja, resocjalizacja.

## ❖ Wybrane scenariusze lekcji wychowawczych

### 1. Temat: Agresja - jak sobie z nią radzić?

Lekcja o agresji w klasie I, w ramach cyklu godzin wychowawczych:

#### Cele:

- uświadomienie, jak radzić sobie ze swoją agresją;
- zaznajomienie ze sposobami radzenia sobie w sytuacjach, gdy jesteśmy potencjalną ofiarą agresji.

Czas trwania: 2 godziny

Metody: dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról

#### Przebieg lekcji:

- ✓ Rozmowa nt.: Czym jest agresja?

Wniosek z rozmowy: Agresja to świadoma chęć sprawienia komuś bólu, wyrządzenia szkody, krzywdy psychicznej lub fizycznej.

- ✓ Zapisanie przez uczniów na jednakowych karteczkach sytuacji, w których zetknęli się z agresją osobiście lub ją widzieli – wypowiedź anonimowa.
- ✓ Przypięcie karteczek do tablicy.
- ✓ Odczytanie ich przez prowadzącego.
- ✓ Wspólna próba znalezienia odpowiedzi na pytanie: Dlaczego w danej sytuacji jedni reagują agresją a inni potrafią zapanować nad swoimi emocjami?

#### Wnioski:

- uczyliśmy się zachowań agresywnych w rodzinie – bicie dzieci, agresja słowna;
- uczyliśmy się od kolegów – agresja wobec słabszych na boisku, w szkole;
- widzimy ją stale w telewizji i kinie;
- uczyliśmy się grając w niektóre gry komputerowe, że zachowania agresywne przynoszą nam korzyść i są pożądane;
- nie umiemy reagować na niektóre sytuacje w inny sposób – nie umiemy inaczej wyrazić naszych emocji, rozładować napięcia;
- alkohol sprzyja agresji.
- ✓ Rozumienie przyczyn agresji nie oznacza, że ją akceptujemy. Rozumienie jej przyczyn konieczne jest, by zapobiegać agresji.

#### Poszukajmy sposobów na to, jak radzić sobie z agresją w sobie - burza mózgów:

(zapisanie na tablicy). Nauczyciel naprowadza, by uczniowie doszli do następujących sposobów:

- uprawianie sportu, aktywność fizyczna;
- zastępowanie agresji innymi działaniami, np. przyglądaniem się grom sportowym -

- kibicowaniem;
- opowiedzenie komuś o problemie, swojej złości sprawia, że emocje opadają, łatwiej nam zrozumieć co się z nami dzieje;
- powiedzenie sobie: „Jestem zła/zły” często wystarcza by złagodzić napięcie;
- „wykrzyczenie” swojej złości w miejscu, gdzie nikt nie słyszy;
- rozładowanie napięcia na jakimś przedmiocie, np. poduszce, worku treningowym;
- napisanie listu do osoby, która wywołuje w nas negatywne emocje (bez wysyłania),
- podarcie tego listu.
  - ✓ Jak zachowywać się w sytuacjach, gdy sami jesteśmy narażeni na agresję ze strony innych?

– dyskusja, wspólne szukanie najlepszych rozwiązań. Wnioski zapisujemy na tablicy.

## 2. Temat: Przemoc i agresja – jak sobie z tymi problemami poradzić.

✓ Czas: 1 x 45 min.

✓ Cele:

1. Zapoznanie uczniów z terminem przemoc, agresja, tolerancja.
2. Zapoznanie uczniów z różnymi rodzajami przemocy
3. Przedstawienie uczniom instytucji, które zajmują się problemami ofiar przemocy
4. Kształtowanie odpowiednich nawyków, postaw wobec agresorów.
5. Rozwijanie umiejętności obrony przed przemocą.
6. Kształcenie umiejętności zachowań asertywnych, empatycznych.
7. Szukanie pomocy.
8. Zachęta do przełamania lęku, wstydu.

Metody pracy: praca w grupach, pogadanka, dyskusja, swobodna rozmowa.

✓ Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie do lekcji, podanie tematu i celu zajęć.
2. Ustalenie definicji: agresja, przemoc

Agresja to antyspołeczne zachowanie się, którego celem jest wyrządzenie przykrości, wywołanie cierpienia, bólu lub spowodowanie straty, zniszczenia czegoś. Agresja z reguły oceniana jest przez otoczenie negatywnie i traktowana, jako zjawisko niepożądane podczas wspólnej pracy. Jeśli zatem nastąpisz komuś niechcący na nogę i powiesz przepraszam, to choćby w efekcie Twojej nieuwagi pękła mu kość, nie będzie to akt agresji, choć może wywołać wściekłość. A jeśli napastliwie dokuczysz, z intencją sprawienia przykrości, to zachowasz się agresywnie, chociaż ktoś może tego nawet nie zauważyć.

Agresja jest zarówno instynktem (wrodzoną reakcją organizmu), jak i zachowaniem wyuczonym, zwłaszcza, co do sposobów okazywania gniewu. Może być fizyczna (uszkodzenie ciała) lub słowna (obelgi lub aluzje), natychmiastowa lub odroczone w czasie, bezpośrednia (wprost) lub pośrednia, (kiedy krzywdzisz kogoś, aby cierpiał ktoś inny), czy przemieszczona („kozioł ofiarny” cierpi, bo boisz się zaatakować groźnego wroga).

Agresja to niebezpieczne zjawisko społeczne przejawiające się w brutalnych aktach przemocy. Jest to takie zachowanie, które skierowane jest na zadanie krzywdy innym osobom (A. Fraczek). Określa się je także, jako zachowanie mające na celu wyrządzi szkody (krzywdy, straty, ból) innej osobie lub instytucji ( D. Wójcik).

### 3. Temat : Agresja a asertywność.

Ponieważ uważam, że każdy, bez względu na wiek, powinien wyrobić w sobie asertywność dla własnego dobra, prowadziłam te lekcje na godzinach wychowawczych od klasy I LO. Poza tym często jest tak, że uczniowie, którzy spotykają się z agresją w szkole, w domu czy poza nimi, nie wiedzą jak reagować, a ze strachu przed zemstą nie mówią o niej dorosłym.

1. Zapisanie tematu zajęć na tablicy: AGRESJA A ASERTYWNOŚĆ
2. Prosimy uczniów o podanie własnej definicji agresywności oraz o podanie rodzajów i powodów agresywnych zachowań. Ich propozycje zapisujemy na tablicy tworząc Mapę mentalną:

AGRESJA: SŁOWNNA / FIZYCZNA / PRZECIWKO JEDNOSTCE / GRUPIE / DESTRUKCYJNA /  
KONSTRUKTYWNA / ATAKUJĄCA / OBRONNA / PROSPOŁECZNA / INSTRUMENTALNA /  
JAKO CEL SAM W SOBIE /  
INDUKOWANA...

#### PRZYCZYNY:

Niewłaściwy ubiór, makijaż,...  
Inność zachowań, poglądów,...  
Brak sukcesów w nauce  
Nieśmiałość  
Stan posiadania  
Zaniedbanie w rodzinie

#### EFEKTY:

Cierpienie w milczeniu  
Strach  
Bezsilność  
Osamotnienie  
Brak reakcji w obawie przed zemstą  
Próby samobójcze,

3. Staramy się wspólnie zdefiniować asertywność. Po kilku próbach, nauczyciel odczytuje definicje asertywności i tłumaczy uczniom, że można się jej nauczyć, nie jest wrodzona, że jest to postawa, która pozwala nam dalej się szanować i lubić, mimo innych gustów, opinii, usposobień, ... Wspólnie z uczniami zapisujemy na tablicy zachowania /umiejętności, które wchodzą w skład zachowań asertywnych:  
Reakcja w przypadku poczucia winy lub krzywdy
- Obrona swoich praw, opinii, przekonań,...
  - Umiejętność spokojnego wyrażania swoich uczuć pozytywnych i negatywnych
  - Umiejętność wyrażania swoich postaw wobec innych osób bez obrażania ich uczuć, poglądów, wypowiedzi, zachowań,...
  - Umiejętność przyjmowania uczuć i opinii innych osób
  - Umiejętność zabierania głosu na forum publicznym

4. Zapisanie na tablicy PAKTU ASERTYWNOŚCI, jaki od dziś zawieramy sami ze sobą, nauczyciel zaczyna podawać najważniejsze propozycje, ale nie robi tego za uczniów, ponieważ to ma być ich pakt:
- Jestem wartościowy(a), nawet, gdy nie podobam się niektórym osobom
  - Jestem ważny(a)
  - Mam prawo popełniać błędy
  - Mam prawo czegoś nie wiedzieć i pytać o to
  - Mam prawo być sobą, nie muszę się ukrywać ani udawać kogoś innego
  - Nie muszę być doskonały(a)
  - Mam prawo dbać o siebie
  - Mam prawo być szczęśliwy(a) jeżeli moje szczęście nie bazuje na krzywdzie innych osób
  - Jestem silny(a)
  - Wiem najlepiej, co jest dla mnie dobre i w jakim zmierzam celu
  - Mam prawo realizować swoje marzenia
  - Mam prawo robić to, co chcę, jeżeli nie krzywdzę tym innych osób
  - Mam prawo być zdenerwowany(a), jeżeli każe mi się robić coś, czego się boję
  - Mam prawo mówić to, co myślę nie krzywdząc innych osób,....
5. Wprowadzeniem do dalszych ćwiczeń jest postawienie pytań do całej klasy: Jak obronicie swoje prawa wobec osoby, która już sprawiła wam zawód lub gdy jej propozycja nie odpowiada ci, z zastosowaniem zdań pro-asertywnych:

Poprosi was o pożyczenie książki– nie pożyczę ci tej książki, bo nie oddałeś mi poprzedniej  
Poprosi was o odpisanie zadania domowego– nie dam ci odpisać, bo po 1. to nie jest dobre dla ciebie, po 2. gdy nauczyciel się zorientuje, to obaj dostaniemy nast., ale chętnie pomogę cię zrobić zadanie domowe

Ktoś odwiedza cie bez zapowiedzi– wybaczone, ale nie mogę cię teraz gościć, bo źle się czuję, spotkajmy się w innym terminie, szkoda, że nie zadzwoniłeś

Koleżanka zwraca ci uwagę, że się źle malujesz, – gdy mi mówisz jak mam się malować, czuję się niezręcznie, lubię się tak malować i sądzę, że taki makijaż pasuje do mojej urody, poza tym, wolałabym, gdybyś mi nie narzucała, co i jak mam robić, jak będę potrzebować rady, to cię o nią poproszę

Jesteś leniwy– ja tak nie uważam, mam inne zdanie na ten temat.

6. Uczniowie ćwiczą w parach zachowania asertywne:

Domaganie się zwrotu pieniędzy

Domaganie się zwrotu reszty

Reakcja na krzyki, agresję słowną innej osob

7. Nauczenie uczniów wypowiedzania uczuć negatywnych z pominięciem silnego i nagłego nacisku, który może spowodować agresywne zachowanie:

CZTERY KROKI WYRAŻANIA NEGATYWNYCH UCZUĆ

- ✓ Udzielenie informacji (Przeszkadza mi, gdy stukasz nogą w moje krzesło, nie mogę się skupić. / Rozmawiam z Tobą spokojnie, nie krzycz na mnie, bo to nie jest rozmowa.)

- ✓ Wyrażenie swoich uczuć w sposób stanowczy (Przeszkadzasz mi. / Przestań krzyczeć.)
  - ✓ Uprzedzenie o dalszych krokach, (Jeżeli nie przestaniesz, zgłoszę to nauczycielowi. / Jeżeli nie przestaniesz krzyczeć, nie będę z tobą rozmawiać.)
  - ✓ Jeżeli sytuacja się nie zmienia w dalszym ciągu, należy zrobić to, co się obiecało.
- 8.** Nauczyciel, przed następnym ćwiczeniem powinien przypomnieć uczniom, że obrona swoich poglądów powinna brać pod uwagę także odczucia naszego rozmówcy.
- ✓ Lubię czytać i oglądać kryminały, mimo, że uważasz, że nie mają żadnej wartości artystycznej, według mnie uczą logicznego myślenia i przewidywania zdarzeń i reakcji innych osób.
  - ✓ Lubię Kasię, cenię w niej to, że nie plotkuje na temat innych i jest uczynna i wcale mi nie przeszkadza, że nie ubiera się w modne i firmowe ubrania.
  - ✓ Lubię oglądać „M jak miłość”, choć rozumiem, że według ciebie to głupi serial, ale nie czuję się z tego powodu głupia, ani głupsza od ciebie, choć rozumiem, że uważasz ten serial za kicz.
- 9.** W celu podsumowania zajęć, zadajemy uczniom pytanie:, Które ze zdań pro- asertywnych byłoby wam najtrudniej wypowiedzieć?
- 10.** Dyskusja ma na celu powtórzenie i utrwalenie tych zdań.



#### **4. Temat : Agresja i przemoc - droga donikąd**

Zjawisko agresji i przemocy to problem społeczny wśród dzieci i młodzieży, którym, na co dzień zajmują się nauczyciele, wychowawcy. Wspólnie podejmują działania na umocnienie i poszerzenie bezpieczeństwa wychowanków.

- ✓ **Czas zajęć: 90 minut**
- ✓ **Miejsce zajęć: świetlica szkolna, biblioteka**
- ✓ **Cele zajęć:**

Ogólne cele pedagogiczne: uświadamianie sobie przez uczniów związku pomiędzy przynależnością do grupy, a zachowaniami agresywnymi jej członków, rozróżnianie zachowań agresywnych od asertywnych; rozwijanie umiejętności obrony własnych poglądów i odmawiania.

Cele operacyjne: po zajęciach uczeń:

- wie, że nacisk rówieśników może w znacznym stopniu wpływać na stosowanie przemocy, zna sposoby przeciwdziałania przemocy,
- potrafi przeciwstawić się agresorom lub grupom agresorów w klasie i w szkole,
- wie, że reakcje agresywne są negatywne i naganne,
- wie, na czym polega asertywne wyrażanie złości,
- wie, że należy nawiązywać i podtrzymywać dobre kontakty z innymi.

#### **Metody i formy pracy:**

- dyskusja,
- scenariusz scenki,
- mini wykład
- praca w grupach.

#### **Przygotowanie prowadzącego zajęcia:**

- Zaplanowanie zajęć, opracowanie scenariusza zajęć, dobór metod
- Przygotowanie pomocy dydaktycznych: arkusze papieru, mazaki.

#### **WSTĘP:**

Wzajemne poznanie ma ogromne znaczenie dla rozwoju grupy. Przyspiesza i ułatwia nawiązanie kontaktu, stwarza możliwości znalezienia osób o podobnych zainteresowaniach, zapewnia bezpieczeństwo i komfort pracy grupy.

#### **Rundka wstępna**

Każdy określa swoją gotowość do zajęć w skali ocen od 1 do 6.

Wszyscy siedzą w kręgu. Każdy uczeń mówi jak się czuje, jaki kolor towarzyszy jego samopoczuciu.

#### **Autoprezentacja**

Uczniowie siedzą w kręgu i wypowiadają swoje imię w takiej formie, w jaką lubią.

Podają także kilka informacji o sobie. Na przykład:, co lubią, czego nie cierpią, jakie mają zainteresowania, o czym marzą. Autoprezentacji dokonuje też osoba prowadząca zajęcia celem podkreślenia swojej przynależności do grupy i eliminacji bariery osobowej.

#### **CZĘŚĆ GŁÓWNA:**

Osoba prowadząca zajęcia przedstawia uczniom cel spotkania, omawia treści zawarte w temacie zajęć, przygotowuje grupę do specyficznych zajęć.

Praca w grupach ( burza mózgów) czas 10 min.

Grupa dzieli się na zespoły cztero– sześćosobowe. Na arkuszach papieru uczniowie zapisują, z czym kojarzy się im słowo AGRESJA, PRZEMOC. Wspólne podsumowanie pracy w grupach.

Praca w grupach (5- 6 osobowe) czas 15 min.

Jak rozpoznać sprawcę agresji, przemocy?

Uczniowie rysują na arkuszu papieru portret agresora z boku wypisują charakterystyczne cechy dla sprawcy przemocy.

Jak rozpoznać ofiarę przemocy, agresji?

Uczniowie rysują na arkuszu papieru portret ofiary przemocy z boku wypisują predyspozycje do zostania ofiarą przemocy.

Dyskusja na temat: „Czy mówienie nauczycielom i innym dorosłym, że ktoś jest ofiarą bicia lub prześladowania to skarżenie i dokuczanie?

” Jak radzić sobie z przemocą?

Zastanówcie się:1.Co może zrobić osoba, która jest obiektem zachowań agresywnych lub ofiara przemocy?

2.Co mogą zrobić inni by jej pomóc?

Omówienie poniższych sytuacji, odpowiadając na te pytania.

Sytuacje:

1.Dominika jest zastraszona przez koleżanki, które każą jej odrabiać zadania domowe.

2.Wojtek wypisuje sms do Roberta,„Ty debilu”

3.Koledzy zmuszają Konrada, żeby dawał ściągac na klasówkach.

4.Wszyscy w klasie śmieją się z Ewy, która nosi aparat słuchowy.

5.Koleżanki zmuszają Basie, żeby im podpowiadała.

Strategie przeciwdziałania przemocy.

Rozmowa o tym, jak uczniowie mogliby przeciwstawić się w klasie agresorom lub grupom agresorów. Podział uczniów na grupy i ustalenie klasowych zasad związanych z niestosowaniem przemocy (przeciwstawieniem się). Czas pracy — 10 minut. Przedstawienie strategii przeciwdziałania przemocy przez poszczególne grupy, np.:

Mówienie o zachowaniach, w których użyto przemocy nie jest skarżeniem nikogo nie pozostawiamy w klasie, tak, aby poczuł się samotny czy wyizolowany, będziemy zapraszać osoby, którym się dokucza, na wspólne spotkania i do naszych domów, osoby, które są ofiarami, będziemy akceptować takimi, jakimi są.

Zwrócenie uwagi na umiejętność przewidywania trudnych sytuacji, co może pozwolić na ich unikanie, np.:

- nie kolegować się z dużo starszymi kolegami, koleżankami,
- nie chodzić wieczorem samotnie po ulicy,
- nie przynosić do szkoły cennych przedmiotów,

- nie pozwalać się nigdzie zapraszać nieznajomym osobom.
- nie pić i nie jeść produktów nieznanego pochodzenia

Mini wykład na temat asertywności.

Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą.

Zachowanie agresywne oznacza bezpośrednio, uczciwie i stanowczo wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postawy, opinii lub pragnień w sposób respektujący uczucia, postawy, prawa i pragnienia tej drugiej osoby. Zachowanie asertywne to zachowanie pomiędzy zachowaniem agresywnym a zachowaniem uległym.

Od zachowania agresywnego różni się tym, że oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych osób. Od zachowania uległego wyróżnia go to, że zakłada działanie zgodne z własnym interesem oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw – bez nieuzasadnionego niepokoju.

Człowiek asertywny to ktoś, to:

- jest szczery,
- szanuje i lubi siebie,
- bierze odpowiedzialność za to, co mówi i robi,
- jest przyjacielski wobec innych,
- potrafi powiedzieć jak się czuje, nie uważając na innych,
- dba o siebie,
- potrafi odmówić, gdy inni namawiają go do czegoś, co mu nie służy,
- jasno wyraża swoje zdanie.

Asertywna odmowa

Praca uczniów w parach (pary dobieramy poprzez losowanie)

Uczeń X prosi ucznia Y o pożyczenie pieniędzy. Zadaniem ucznia Y jest odmówić w sposób:

- agresywny
- asertywny
- uległy

Potem następuje zamiana ról.

Omówienie sytuacji osoby chcącej pożyczyć pieniądze i odmawiającej. Zwrócenie uwagi na to, jak się czuły, co było dla nich najtrudniejsze?

Dyskusja na temat: „Dlaczego warto postępować asertywnie.

**ZAKOŃCZENIE:**

Gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych?

Praca w centrum multimedialnym – wyszukiwanie w Internecie informacji o instytucjach służących dzieciom i rodzinie w sytuacjach trudnych.

Zajęcia kończą się rundką dokończenia zdania: „Podczas tych zajęć dowiedziałem się, że...”

## 5. Temat : Agresja i przemoc. Jak się im przeciwstawić?

### CEL ZAJĘĆ:

- zwiększenie świadomości uczniów na temat: czym jest agresja i przemoc?;
  - analizę przyczyn zachowań agresywnych,
  - poszukiwanie sposobów przeciwdziałania agresji i przemocy,
  - uświadomienie młodzieży różnorodności zachowań agresywnych jakie są przez nią stosowane i jakie wywołują one skutki u ofiar;
  - zapoznanie ze sposobami radzenia sobie z agresją i zapobiegania jej;
  - wskazanie pozytywnych sposobów i technik hamowania i rozładowania agresji,
  - ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z własną złością
- 
- skłonienie do refleksji nad swoim zachowaniem,

**METODY:** praca w grupach, burza mózgów, praca indywidualna, mini wykład , dyskusja, scenki, rundka

**POMOCE:** kartki papieru, pisaki, załączniki (nr 1, 2, 3, 4, 5, 6)

**CZAS TRWANIA:** 90 min

**UCZESTNICZY:** uczniowie klas I i II

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

**1. Przywitanie z grupą i zapoznanie z tematyką zajęć.**

**2. Zabawa integracyjna.**

Wychowawca proponuje, aby wszyscy opowiedzieli, co dobrego spotkało ich w minionym tygodniu.

**3. Burza mózgów : „Z czym kojarzy nam się słowo AGRESJA i PRZEMOC?”**

Prowadzący zapisuje na tablicy słowa „agresja” i „przemoc”, a uczniowie metodą „burzy mózgów” podają swoje skojarzenia z tymi pojęciami. Wszystkie hasła zostają zapisane na tablicy. Nauczyciel podsumowuje na podstawie załącznika 1 i 2.

**4. Mini wykład: „Rodzaje zachowań agresywnych” na podstawie załącznika 3.**

Które z nich występują w szkole/w klasie?

**5. Praca na forum klasy: „Dlaczego młodzi ludzie zachowują się agresywnie, dlaczego stosują przemoc?”**

Wspólne wypracowanie powodów zachowań agresywnych. Uczniowie zgłaszają swoje pomysły, nauczyciel zapisuje je na arkuszu zbiorczym lub tablicy i uzupełnia odpowiedzi uczniów na podstawie załącznika 4.

**6. „Jakie formy agresji/przemocy można spotkać w klasie?” – praca w małych grupach.**

Uczniowie w 4 grupach wypisują jakie formy agresji i przemocy można spotkać w klasie; nauczyciel tworzy na arkuszu tabelę (patrz załącznik 5).

**7. Co robi człowiek, gdy się złości? Co mogę zrobić, gdy ktoś wobec mnie zachowuje się agresywnie?- praca w grupach.**

Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak ludzie rozładowują negatywne uczucia: złość, gniew, wściekłość? Nauczyciel zapisuje na tablicy wypowiedzi uczniów.

Wspólnie z prowadzącym określają, które z nich są niebezpieczne, które pozytywne i bezpieczne. Które z bezpiecznych sposobów rozładowania trudnych emocji są możliwe do zastosowania w szkole? Dyskusja.

W ten sposób powstaje wykaz radzenia sobie z agresją.

Można te pomysły spisać na planszy i zawiesić w klasie, aby przypominały o tym, jak można sobie poradzić w trudnych dla nas sytuacjach.

### **8. „Moje spotkania z agresją” – praca w 4 grupach.**

Uczniowie losują po 1 scenie (załącznik 6) i zastanawiają się, jak by się zachowali na miejscu bohatera scenki i ewentualnych świadków takiego zdarzenia. Dyskusja w grupach i na forum klasy.

### **9. Omówienie pracy w forum grupach.**

Wszyscy uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela, który zapisuje odpowiedzi na arkuszu zbiorczym wg wzoru:

- Co czuje ofiara agresji?
- Co czuje agresor?
- Jakie są skutki agresji?

Podsumowanie:

Zwracamy uwagę jaki jest wpływ przeżywanych emocji na zachowanie człowieka?; jaki jest wpływ zachowań agresywnych na relację z drugim człowiekiem? (agresja rodzi agresję, agresja niszczy relacje, burzy poczucie bezpieczeństwa).

Uświadamiamy, że dużą rolę w przerwaniu agresji mają świadkowie. Każdy z nas może coś zrobić w przewyciężaniu agresji, aby na świecie było mniej przemocy. **NIE MOŻNA BYĆ OBOJĘTNYM!**

**10. Rundka:** „Co daje mi w kontakcie z drugim człowiekiem poczucie bezpieczeństwa?”

**11. Podsumowanie.** Ocena aktywności uczniów.

Opracowała:

Albina Pawlak – Przybyłowicz: pedagog szkolny

## **Załącznik 1**

### **CO TO JEST AGRESJA I PRZEMOC?**

W psychologii agresja oznacza „działanie skierowane przeciwko osobom lub przedmiotom, wywołującym u jednostki niezadowolenie lub gniew”. Agresja może występować w postaci fizycznej lub słownej, może przejawiać się w formie bezpośredniej – skierowanej na osobę lub rzecz wywołującą uczucie wrogości i w formie przemieszczonej – skierowanej na obiekt zastępczy.

Przemoc – to zachowania agresywne i jednocześnie destruktywne w stosunku do innej osoby lub grupy osób, /.../ w wyniku których inne osoby ponoszą uszczerbek na ciele lub w zakresie funkcji psychicznych.

Jest to bezpośrednie oddziaływanie jednego człowieka na drugiego w celu zmuszenia go, wbrew jego woli, do zmiany zachowań, zmiany systemu wartości bądź poglądów w jakiejś

sprawie.

Działanie takie stwarza sytuacje zagrażające bezpieczeństwu fizycznemu lub psychicznemu. Przemoc powstaje zwykle na podłożu emocjonalnym, ale czasem jest działaniem ściśle i dokładnie zaplanowanym zarówno pod kątem doboru ofiar, zastosowanych form przemocy, a także celów, które napastnik zamierza osiągnąć. Według J. Mellibrudy przemoc jest zawsze intencjonalna, narusza prawa i dobra osobiste jednostki, zawsze powoduje szkody.

Przemoc ma tendencje do powtarzania się, jest często rozpaczliwym zagłuszeniem poczucia niemocy. Za przemoc odpowiedzialny jest sprawca, bez względu na to, co zrobiła ofiara.

## **Załącznik 2**

Termin agresja wywodzi się z języka łacińskiego, gdzie *agressio* oznacza napad, a *agresor* – rozbójnika. Autorzy zajmujący się problemem agresji w podobny sposób definiują to pojęcie. Zachowaniem agresywnym nazywa się: zachowanie przybierające formę ataku skierowanego przeciw określonym osobom lub rzeczom . Jednak nie wszyscy uważają, iż zjawisko to ma charakter wrogi. Przykład takiego odmiennego rozumienia stanowi definicja z Międzynarodowego Słownika Webstera, opisująca agresję jako: ...poruszanie się naprzód. Cel ruchu nie ma znaczenia. Może to być zamierzenie przyjazne lub wrogie .

Powszechnie jednak wciąż pojęcie to oznacza: działanie skierowane przeciwko osobom lub przedmiotom, wywołującym u jednostki niezadowolenie lub gniew . Zjawisko to może występować w postaci fizycznej lub słownej, może przejawiać się w formie bezpośredniej – skierowanej na osobę lub rzecz wywołującą uczucie wrogości, i w formie przemieszczonej – skierowanej na obiekt zastępczy. Wielu autorów, np. A. Bandura i R.H. Walters, uważa agresję za psychologiczną przyczynę wielu przestępstw: mimo że ten pogląd nie jest powszechny, badania nad przyczynami i formami agresji uważane są za najlepsze źródło poznania psychologicznych uwarunkowań zachowania przestępczego .

Przemoc jest to zachowanie wykorzystujące nierównowagę sił, agresywne i jednocześnie destruktywne w stosunku do innej osoby lub grupy osób, w którego wyniku inne osoby ponoszą uszczerbek na ciele lub w zakresie funkcji psychicznych . Jest to bezpośrednie oddziaływanie jednego człowieka na drugiego w celu zmuszenia go, wbrew jego woli, do zmiany zachowań, zmiany systemu wartości bądź poglądów w jakiejś sprawie. Działanie takie stwarza sytuacje zagrażające bezpieczeństwu fizycznemu lub psychicznemu. Przemoc powstaje w wyniku silnych emocji, ale czasem jest działaniem ściśle i dokładnie zaplanowanym zarówno pod kątem doboru ofiar, zastosowanych form przemocy, jak też i celów, które napastnik zamierza osiągnąć.

Przemoc jest zawsze intencjonalna , narusza prawa i dobra osobiste jednostki, zawsze powoduje szkody. Jej cechą charakterystyczną jest tendencja do powtarzania się. Często przejawy przemocy są rozpaczliwym zagłuszeniem poczucia niemocy jednostki. Za przemoc zawsze odpowiedzialny jest sprawca – bez względu na to, co zrobiła ofiara. Niektóre groźby werbalne są już w istocie aktami przemocy, stanowiąc przejaw agresji psychicznej.

### **Załącznik 3 Rodzaje agresji i przemocy**

Agresja może przejawiać się na różne sposoby. Zawsze jednak pojawia się ładunek wrogości i atak ukierunkowany. Pojęcie to zazwyczaj kojarzymy z agresją fizyczną, czyli naruszeniem nietykalności cielesnej. Istotnego znaczenia nabiera jednak zjawisko agresji psychicznej. O ile pierwsza może skutkować uszkodzeniem ciała, o tyle druga funkcjonuje w sposób ukryty, jest milcząco akceptowana, a zarazem ma dalej idące, długofalowe skutki społeczne.

**3.1. Czynna i bierna.** Agresja czynna – to działania szkodliwe dla osób lub przedmiotów, na które je się kieruje. Z reguły bywa głośna i widoczna. Jej zewnętrzne oznaki to: krzyki, oskarżenia, złośliwości, szyderstwa, groźby i fizyczny atak. Najczęściej jest próbą ochrony samego siebie (poczucie własnej wartości, własnych potrzeb, przekonań czy stanu posiadania), a jej przyczyną jest głęboki brak poczucia bezpieczeństwa czy reakcja na frustrację. Często bywa także sposobem wyrażania negatywnych emocji lub osiągnięcia czegoś (np. pewnych dóbr materialnych).

Agresja bierna – to próby manipulacji drugą osobą, dokuczanie jej lub ranienie bez ryzykowania otwartego konfliktu. Agresja bierna jest bardziej destrukcyjna od czynnej. Bierny agresor nie daje się złapać na gorącym uczynku. Dzieci, które uciekają się do agresji biernej, zazwyczaj zaprzeczają, że czują gniew wobec drugiej osoby czy wobec samego siebie. Zamiast otwartej wojny wybierają partyzanckie podjazdy, sabotaż i ochłodzenie stosunków. Bierna agresja to: nieodzywanie się, naburmuszona mina, obrażanie się.

### **3.2 Bezpośrednia i przeniesiona**

- Agresja bezpośrednia – jest skierowana na osoby będące powodem frustracji.
- Agresja przeniesiona – zwraca się ku osobom, które nie miały nic wspólnego z frustracją agresora. Mamy z nią do czynienia u dziecka, które surowo karane przez ojca w domu, zachowuje się agresywnie wobec słabszych kolegów w szkole, bijąc ich i dokuczając im w różny sposób. Agresja przeniesiona jest tyleż powszechna, co niekorzystna w warunkach współżycia grupowego, np. w klasie szkolnej, gdyż atak następuje bez żadnego zrozumiałego dla innych powodu. Wzbudza to poczucie krzywdy, przeświadczenie o niesprawiedliwym traktowaniu, a nieraz również chęć zemsty i odwetu za doznane przykrości, co przyczynia się do powstawania i narastania konfliktów grupowych

### **3.3. Fizyczna, werbalna i emocjonalna**

- **Agresja fizyczna** - może przybierać formę zachowań napastliwych lub destruktywnych o bezpośrednim lub pośrednim charakterze. Do bezpośrednich zachowań należą te, które przybierają formę trwających stosunkowo krótko ruchów poszczególnych części ciała: rąk (uderzenie, trącenie, szarpanie), nóg (nastąpienie, podstawienie nogi, kopnięcie), mięśni twarzy (wykrzywanie się, przedrzeźnianie). Atak może odbywać się przy użyciu prostych narzędzi, takich jak: szpilka, linijka, kamień. Agresja często wyraża się w formie złożonych zachowań napastliwych i przybiera postać bójek, pobić, przestraszania kogoś, niesprawiedliwego traktowania. Pośrednie zachowania napastliwe występują zazwyczaj jako: dokuczanie, przeszkadzanie, zanieczyszczanie, chowanie lub zamiana przedmiotów. Agresor często działa anonimowo. Do zachowań destruktywnych należą: rzucanie, uderzanie,

kopanie, wybuchy złości. Pośrednie zachowania destruktywne polegają na niszczeniu lub uszkodzeniu rzeczy stanowiących własność osoby będącej przedmiotem agresji (np. psucie, darcie, brudzenie, wybijanie szyb).

- **Agresja werbalna** – to jeden ze sposobów wyrażania uczuć negatywnych w formie i treści wypowiedzi: kłótnie, krzyki, wyśmiewanie, przezywanie, ośmieszanie, dokuczliwość słowna. Może przybierać formę bezpośrednich lub pośrednich wypowiedzi napastliwych, szkodzących i poniżających.

Bezpośrednia agresja słowna wyraża się poprzez: wypowiedzi napastliwe - tj. grożenie, straszenie, odpędzanie; wypowiedzi szkodzące – tj. odbieranie uprawnień przysługujących danej osobie, podawanie nieprawdziwych informacji; wypowiedzi poniżające - takie jak: przezywanie, wyśmiewanie, wysuwanie nieuzasadnionych wątpliwości.

Pośrednia agresja słowna to skierowane do osób trzecich wypowiedzi agresywnych mających wyrządzić przykrość lub szkodę danej osobie. Przejawia się w wypowiedziach napastliwych, szkodzących i poniżających.

- **Agresja emocjonalna** – jest jednym ze skutków przeżywania przez dziecko lęku lub złości, spowodowana jest najczęściej brakiem zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa. Agresja emocjonalna bezpośrednia może wywoływać: płacz, krzyk, ucieczkę, bicie, plucie, kopanie.

### **3.4. Autoagresja**

Brak wiary we własne siły, zaburzenia w postrzeganiu własnej osoby, nieumiejętność sprostanania wymaganiom, brak nadziei prowadzą do zachowań agresywnych skierowanych przeciw własnej osobie. Może to być skłonność do zachowań ryzykownych, nieświadome działanie na własną szkodę, lęk przed działaniem. Często formą działań autodestrukcyjnych są zachowania związane z uzależnieniem. Wiele osób uzależnionych ma pełną świadomość wyrzdanego sobie zła, np. dla palacza o skłonnościach autodestrukcyjnych ostrzeżenie o konsekwencjach zdrowotnych nie ma większego znaczenia.

Autoagresja może przyjmować różne postacie – np.: drastyczne odchudzanie, samookaleczenia, próby samobójcze.

### **Załącznik 4. Przyczyny agresji/przemocy**

#### **Przyczyny tkwiące w rodzinie:**

- brak ciepła, zaangażowania, zainteresowania sprawami swego dziecka
- pobłażliwość i przyzwolenie dla dziecka na stosowanie agresji wobec innych
- brak jasnego przekazu, co jest dobre, a co złe
- brak jasno wyznaczonych granic – jak dziecku wolno się zachowywać, a jak nie
- stosowanie agresji i przemocy przez rodziców w kontaktach między dorosłymi i w stosunku do samego dziecka
- wychowanie w duchu „dziecko nie ma głosu”
- rozwiązywanie konfliktów i napięć domowych metodami „siłowymi”
- kryzysy domowe (kłótnie, rozwód rodziców)
- podwójne wzorce zachowań (co innego się mówi, co innego robi)
- gorący temperament samego dziecka

#### **Przyczyny istniejące w szkole**



Czynniki związane z samą instytucją i organizacją szkoły, typu:

- hałas, mała przestrzeń i ograniczona ruchliwość
- czas spędzony głównie w sposób ukierunkowany
- stała sytuacja oceny i narzucony z góry porządek
- zbyt wiele sytuacji bez możliwości wyboru, wycofania się z pracy grupy
- anonimowość uczniów i nauczycieli

**Czynniki związane z relacjami nauczyciele – uczniowie, typu:**

- chłód emocjonalny nauczycieli w stosunku do uczniów
- niewłaściwe sposoby komunikowania się nauczycieli z uczniami (poniżanie, ośmieszanie przed klasą, straszenie, podkreślanie władzy nauczyciela itp.)
- agresja i przemoc dorosłych na terenie szkoły
- rozwiązywanie konfliktów dorośli – dzieci metodami „siłowymi”
- relacje oparte tylko na wymaganiach bez nagradzania i wzmacniania pozytywnych zachowań dzieci

**Czynniki związane z procesem nauczania, typu:**

- zbyt dużo wymagań bez uwzględnienia potencjału i możliwości dzieci
- brak doceniania i podkreślania wysiłków i postępów dzieci, skupianie na negatywach
- niesprawiedliwość w traktowaniu i ocenianiu uczniów
- mało uwagi poświęconej rozładowaniu napięć podczas lekcji
- nuda i schematyczność podczas lekcji

**Poza tym:**

- brak spójnych reakcji nauczycieli na agresywne zachowanie i akty przemocy w szkole
- brak jasnych reguł życia szkolnego
- brak konsekwencji i zgodności nauczycieli w egzekwowaniu przyjętych norm
- brak poczucia współodpowiedzialności u uczniów za życie szkoły

**Wpływ grupy rówieśniczej**

Dzieci mogą przyłączyć się do prześladowania kolegów, ponieważ:

- naśladują osobę z grupy, ocenianą przez nich pozytywnie (odważna, silna), która zachowuje się agresywnie; oni samo często są niepewni swej pozycji w grupie
- widzą, że używający przemocy uczeń odnosi korzyści, nie traci swej popularności
- naśladowany uczeń stosujący przemoc nie spotyka się z negatywnymi konsekwencjami ze strony dorosłych
- w grupie rozmywa się odpowiedzialność (jeżeli jest się jednym z wielu odpowiedzialność słabnie i zmniejsza się poczucie winy)
- długotrwałe dokuczanie ofierze powoduje, że uczniowie zmieniają do niej swój stosunek; prześladowanie ofiary czyni ją w oczach dzieci mniej wartościową, zasługującą na taki los; poczucie winy zatem maleje, wyrzuty sumienia słabną

**Wpływ mediów**

Oglądanie aktów przemocy wpływa na uczenie się przez dzieci agresywnych zachowań. Dzieci wyraźniej uczą się zachowań agresywnych, gdy pokazywana forma przemocy:

- przynosi sprawcy satysfakcję, nagrodę lub nie jest ukarana
- jest demonstrowana przez atrakcyjną osobę, z którą dziecko może się łatwo utożsamić
- jest dokonywana jednocześnie przez wiele osób
- jest usprawiedliwiona wyższymi racjami społecznymi
- jest przedstawiona jako aprobowana społecznie
- jest pokazana realistycznie i atrakcyjnie (można ją naśladować)

Media obniżają poziom empatii, współczucia u dzieci dla ofiar oraz podwyższają próg tolerancji wobec przemocy, szczególnie gdy:

- nie pokazują cierpienia, krzywdy ofiary przemocy
- nie ukazują negatywnych skutków przemocy, a napięcie u napastnika po zastosowaniu przemocy znika, napastnik rozluźnia się

## Załącznik 5

### Jakie formy agresji/przemocy można spotkać w klasie?

Przemoc ma różne formy, w klasach pojawia się:

#### **Przemoc fizyczna** (fizyczne zadawanie bólu drugiej osobie):

bicie

popchnięcia

podcinanie

wymuszanie pieniędzy

zamykanie

niszczenie własności

kopanie

plucie

#### **Przemoc słowna** (stosowanie brutalnych i wulgarnych słów):

Przemoc bez użycia słów i kontaktu fizycznego

przezywanie

wyśmiewanie

grożenie

ośmieszanie

plotkowanie

namawianie się

szantaż

obrażanie

oszczerstwa

wrogie gesty, miny

izolowanie

manipulowanie związkami

wykluczenie z grupy

**Przemoc emocjonalna** (zastraszanie, szantaż, groźby, wycofanie miłości).

**Przemoc moralna i duchowa** (gdy ktoś poniża drugą osobę, oszukuje, niesłusznie oskarża i potępia)

### Załącznik 6

1. Na boisku szkolnym, podczas przerwy podchodzą do Ciebie dwaj starsi uczniowie i mówią, abyś dał im pieniądze. Jak poradzisz sobie w tej sytuacji?
2. Ola z Kasią dokuczają Ani. Próbują Ciebie namówić, abyś dołączyła i robiła to samo. Nie masz na to ochoty. Wiesz, że jest to przemoc psychiczna. Co zrobisz? Jak zareagujesz?
3. Czekasz w długiej kolejce na obiad w stołówce szkolnej. Nagle podchodzi kilku chłopców i wpychają się przed Tobą w kolejkę. Wiesz, że są od Ciebie starsi i wyżsi. Co zrobisz lub powiesz?
4. Wchodząc do szatni widzisz, jak dwóch chłopców bije się. Wokół zebrało się kilka osób. Jak powinieneś się zachować? Co zrobisz?

## ❖ Metody badawcze – wybrane ankiety i diagnozy

### ANKIETA DO NAUCZYCIELI DOTYCZĄCA AGRESYWNYCH ZACHOWAŃ UCZNIÓW

Zwracamy się do Państwa z prośbą o rzetelne wypełnienie poniższej ankiety. Uzyskane informacje pomogą nam - nauczycielom ukierunkować swe działania mające na celu eliminowanie agresywnych zachowań wśród dzieci i młodzieży. Ankieta jest anonimowa.

#### 1. Czy zdaniem Pani / Pana uczniowie używają zwrotów grzecznościowych

(Proszę postawić znak X przy wybranej odpowiedzi)

a) w stosunku do nauczycieli i innych pracowników szkoły?

zawsze              często              rzadko

b) w stosunku do rówieśników?

zawsze              często              rzadko

#### 2. Jak się zachowują uczniowie, gdy coś lub ktoś ich zdenerwuje?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) obrażają się

b) krzyczą i wyzywają innych

c) biją innych

d) wyładowują złość na różnych rzeczach

e) tłumią w sobie złość i spokojnie rozwiązują problem

f) szukają pomocy wśród dorosłych

#### 3. Jak Pani / Pan reaguje, gdy uczeń używa wulgaryzmów?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) zwracam uwagę, by tego nie robił

b) powiadamiam wychowawcę, pedagoga

c) poruszam ten problem na godzinie wychowawczej

d) nie reaguję

#### 4. Dlaczego Pani / Pana zdaniem dzieci i młodzież używają wulgaryzmów?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) chcą zaimponować kolegom

b) chcą być bardziej dorośli c) bo słyszą je w domu

d) bo słyszą je od kolegów

e) bo słyszą je w telewizji

#### 5. Jak Pani / Pan reaguje, gdy uczeń używa agresji fizycznej do rozwiązywania swoich problemów?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) zwracam uwagę, by tego nie robił, rozmawiam

b) powiadamiam wychowawcę, pedagoga, dyrektora

c) poruszam ten problem na godzinie wychowawczej

d) zawiadamiam rodziców

e) nie reaguję

#### 6. W jaki sposób Pani / Pan reaguje na złe zachowanie uczniów w czasie lekcji?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) podnoszę głos

b) zarządzam dodatkowe odpytywanie lub kartkówkę

c) grozę obniżeniem oceny ze sprawowania

- d) rozmawiam z uczniami na ten temat
- e) staram się zaciekawić uczniów tematem i zaangażować do aktywnej pracy
- f) nie zwracam uwagi

**7. Czy doświadczyła Pani / Pan agresji uczniów wobec siebie?**

- a) nie
- b) tak ( jakiej? ) .....

**8. Co może Pani / Pan zrobić, aby wyeliminować negatywne zachowanie dzieci i młodzieży?**

.....  
.....  
.....

**Dziękujemy**

## ANKIETA DO RODZICÓW DOTYCZĄCA AGRESYWNYCH ZACHOWAŃ UCZNIÓW

Zwracamy się do Państwa z prośbą o rzetelne wypełnienie poniższej ankiety. Uzyskane informacje pomogą nauczycielom ukierunkować ich działania mające na celu eliminowanie negatywnych zachowań wśród dzieci. Ankieta jest anonimowa.

### 1. Czy Państwa dziecko używa zwrotów grzecznościowych:

(Proszę postawić znak X przy wybranej odpowiedzi)

a) w stosunku do dorosłych?

zawsze              często              rzadko

b) w stosunku do rówieśników?

zawsze              często              rzadko

### 2. Jak się zachowuje Państwa dziecko, gdy coś lub ktoś je zdenerwuje?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) obraża się

b) krzyczy i wyzywa innych

c) bije

d) wyładowuje złość na przedmiotach

e) tłumi w sobie złość i spokojnie przyjmuje zastrzeżenia

f) informuje rodziców o zdarzeniu

### 3. Jak Państwo reagują, gdy uczeń, dziecko używa wulgaryzmów?

(Proszę zakreślić wybraną odpowiedź)

a) zwracam uwagę, by tego nie robił

b) przeszkadza mi to, ale nie reaguję

c) nie przeszkadza mi to

### 4. Dlaczego zdaniem Państwa dzieci i młodzież używają wulgaryzmów?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) chcą zaimponować kolegom

b) chcą być bardziej dorośli

c) słyszą je w domu

d) słyszą je od rówieśników

e) słyszą je w mediach ( np. filmy, gry komputerowe, itp. )

### 5. Jak Państwo reagują, gdy uczeń, dziecko używa siły fizycznej wobec innych?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) zwracam uwagę, by tego nie robił

b) przeszkadza mi to, ale nie reaguję

c) zawiadamiam służby prewencyjne ( policja itp. )

d) informuję o tym jego opiekunów

### 6. Dlaczego zdaniem Państwa dzieci i młodzież używają siły fizycznej do rozwiązywania swoich problemów?

(Proszę zakreślić wybrane odpowiedzi)

a) chcą zaimponować rówieśnikom

b) naśladują zachowania dorosłych

c) obserwują taki sposób rozwiązywania problemów w telewizji

d) obserwują taki sposób rozwiązywania problemów w grach komputerowych

e) nie znają alternatywnych rozwiązań

### 7. Czy Państwa dziecko doświadczyło przemocy w szkole?

a) nie

b) tak ( w jakiej formie? )

.....

**8. Co Państwa zdaniem może zrobić szkoła i nauczyciel, aby wyeliminować negatywne zachowanie dzieci i młodzieży?**

.....

.....

**9. Co mogą zrobić rodzice, aby wyeliminować negatywne zachowania wśród dzieci i młodzieży?**

.....

.....

**Dziękujemy**

## **MOJA SZKOŁA – MOJA KLASA**

### ***Kwestionariusz dla ucznia ofiary przemocy.***

*Zaznacz odpowiedź T (tak) lub N (nie) w zależności od tego, czy treść pytania dotyczy Ciebie i Twojej sytuacji w szkole i w klasie, czy też nie. Twoje odpowiedzi nie będą nikomu prezentowane, pozostaną tajemnicą. Pozwolą nam zorientować się, jak czujesz się w swojej szkole i w klasie oraz co można zrobić, żebyś w przyszłości poczuł się w niej lepiej niż obecnie. Na początek 15. pytań, które dotyczą tego, jak zazwyczaj czujesz się w swojej szkole.*

1. Bardzo boję się klasówek i sprawdzianów. (T N)
2. Bardzo boję się odpowiedzi ustnych przed całą klasą. (T N)
3. Idąc do szkoły często martwię się czy dobrze odrobiłem zadane prace domowe. (T N)
4. Idąc do szkoły martwię się, że mogę być „wyrwany” do odpowiedzi. (T N)
5. Kiedy wchodzę do szkoły boję się, że może mnie spotkać coś złego ze strony moich kolegów. (T N)
6. Niektórzy nauczyciele wywołują we mnie uczucie strach. (T N)
7. Nie lubię lekcji wychowania fizycznego. (T N)
8. W czasie przerwy wolę przebywać w pobliżu dyżurującego nauczyciela. (T N)
9. Nie lubię, gdy wychodzimy z klasą poza budynek szkoły /np. na boisko, na wycieczkę, do kina/. (T N)
10. Czasem boję się wyjść po lekcjach ze szkoły do domu, gdyż obawiam się zaczepek ze strony innych uczniów. (T N)
11. Są w szkole uczniowie, którym jak tylko mogę, staram się schodzić z drogi. (T N)
12. Obawiam się skorzystać z toalety szkolnej w czasie przerwy. (T N)
13. Gdybym miał problem nie wiedziałbym, do kogo w szkole zwrócić się o pomoc. (T N)
14. Nie lubię wchodzić do szatni szkolnej, gdy wiem, że nie ma tam dyżurnego nauczyciela. (T N)
15. Nie lubię wracać do szkoły po dłuższej nieobecności spowodowanej np. chorobą lub przerwą świąteczną. (T N)

### ***A teraz kilka pytań dotyczących tego, jak odnoszą się do Ciebie koleżanki i koledzy w klasie.***

16. Najczęściej siedzę sam w ławce. (T N)
17. Moi koledzy niechętnie wybierają mnie do zabaw lub gier sportowych. (T N)
18. Przerwy spędzam najczęściej sam lub w towarzystwie uczniów z innych klas. (T N)
19. Koledzy rzadko wtajemniczają mnie w swoje sprawy. (T N)
20. Wiem, że koledzy obgadują mnie za moimi plecami. (T N)
21. Koledzy często wyśmiewają się ze mnie. (T N)
22. Koledzy często przezywają mnie obraźliwie. (T N)
23. Gdy chcę od kogoś coś pożyczyć najczęściej spotykam się z odmową. (T N)
24. Zdarza się, że ktoś nabroi, a klasa zrzuca winę na mnie. (T N)
25. Są uczniowie, którzy stroją sobie ze mnie żarty przy całej klasie. (T N)
26. Po szkole najczęściej nie spotykam się z moimi kolegami z klasy. (T N)
27. Gdy jestem chory nikt z klasy mnie nie odwiedza, ani nie dzwoni do mnie. (T N)



***Kilka ostatnich pytań dotyczy zachowań agresywnych wobec Ciebie ze strony innych uczniów.***

28. W szkole jestem często poszturchiwany, popychany, kopany przez innych „dla zabawy.”  
(T N)
29. Zdarzyło się, że zostałem pobity w szkole albo po lekcjach. (T N)
30. Zdarzyło się, że koledzy celowo zniszczyli coś, co było moją własnością (np. zeszyt, książkę, ubranie). (T N)
31. Są w szkole osoby, które mi groziły. (T N)
32. Koledzy zabierają lub chowają „dla zabawy” różne moje rzeczy. (T N)
33. Zdarzało się, że ktoś pożyczył coś ode mnie, a później nie oddawał pomimo mojego nalegania. (T N)
34. Są w szkole osoby, które groźbą wymuszały ode mnie pieniądze. (T N)
35. Są w szkole osoby, które mówią o mnie złe rzeczy po to, aby inni mnie nie lubili i unikali.  
(T N)
36. Zdarzyło mi się dostawać obraźliwe w treści lub zawierające groźby esemesowe lub emaile. (T N)
- 

Kwestionariusz ma charakter eksperymentalny.

Pytania 1 – 15 dotyczą poczucia bezpieczeństwa podstawowego.

Pytania 16 – 27 dotyczą relacji akceptacja-odrzućenie.

Pytania 28 – 36 dotyczą doświadczania bezpośrednich form agresji (słownej, fizycznej, relacyjnej).

## ANKIETA DO UCZNIÓW DOTYCZĄCA ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

Zwracamy się do Ciebie z prośbą o wypełnienie tej ankiety. Zależy nam na tym, abyś odpowiedział szczerze i prawdziwie. Ankieta jest anonimowa.

### 1. Co robisz, gdy spotkasz na ulicy nauczyciela?

(Zakreśl wybraną odpowiedź)

- a) mówię „Dzień dobry”
- b) mijam obojętnie
- c) przechodzę na drugą stronę ulicy

### 2. Czy używasz słów:

( Postaw znak X przy wybranej odpowiedzi)

zawsze              często              rzadko

### 3. Twój kolega, koleżanka używa wulgaryzmów ( brzydkich słów ). Co robisz?

(Zakreśl wybraną odpowiedź)

- a) zwracam mu uwagę, by tego nie robił
- b) przeszkadza mi to, ale nie reaguję
- c) nie przeszkadza mi to
- d) też używam brzydkich słów

### 4. Co robisz, gdy widzisz, że Twój kolega, koleżanka bije się?

(Zakreśl wybraną odpowiedź)

- a) informuję nauczyciela
- b) informuję rodzica
- c) zwracam uwagę, by tego nie robił
- d) nie przeszkadza mi to

### 5. Czy kiedykolwiek zostałeś pobity w szkole?

(Zakreśl wybraną odpowiedź)

- a) nie
  - b) tak ( w jakich okolicznościach? )
- .....

### 6. Czy próbowano wymuszać od Ciebie pieniądze?

(Zakreśl wybraną odpowiedź)

- a) nie
  - b) tak ( gdzie? )
- .....

### 7. Co robisz, gdy ktoś Cię zdenerwuje?

(Zakreśl wybrane odpowiedzi)

- a) obrażam się
- b) krzyczę i wyzywam go
- c) biję go ( popycham, kopię )
- d) niszczę jego rzeczy lub wyładowuję złość na różnych przedmiotach
- e) tłumię w sobie złość i spokojnie wyjaśniam problem

f) szukam pomocy wśród dorosłych

**8. Jak myślisz, dlaczego dzieci i młodzież używają wulgaryzmów i biją się ?**

(Zakreśl wybraną odpowiedź)

- a) chcą zaimponować kolegom
- b) naśladują dorosłych
- c) naśladują kolegów
- d) nie wiedzą, jak inaczej rozwiązać problem
- e) obserwują agresję w telewizji

**9. Komu powiedziałbyś o tym, że wobec Ciebie stosowano przemoc?**

(Zakreśl wybrane odpowiedzi)

- a) wychowawcy lub zaufanemu nauczycielowi
- b) pedagogowi szkolnemu
- c) rodzicom
- d) koleżance lub koledze
- e) nikomu

**Dziękujemy**

## ❖ Wybrane scenariusze imprez szkolnych

### 1. Wskazówki do scenariusza Tygodnia Wolontariatu 5 – 9 grudnia

1. Tydzień Wolontariatu jest okazją do zaprezentowania działań podejmowanych przez społeczność szkolną na rzecz potrzebujących - czy to ze środowiska szkolnego, czy też z najbliższego otoczenia szkoły.

2. Tydzień Wolontariatu powinien być obchodzony na terenie szkoły.

3. Tydzień Wolontariatu może być okazją do zorganizowania działań integrujących społeczność szkolną takich, jak na przykład:

- spotkania z lokalnymi liderami wolontariatu,
- debata szkolna poświęcona zaangażowaniu rodziców w działania wolontaryjne,
- pokazy filmów propagujących wolontariat,
- konkursy na najlepsze projekty szkolnych działań wolontaryjnych.
- warsztaty plastyczne, muzyczne, teatralne poświęcone tematowi wolontariatu,
- wystawy, happeningi i inne wydarzenia społeczno-kulturalne związane z tematyką wolontariacką.

**UWAGA:** Powyższa lista nie jest zamknięta, są to tylko przykłady działań.

4. Szkoły z tego samego terenu mogą współpracować przy organizacji Tygodnia Wolontariatu.

5. Tydzień Wolontariatu może być także okazją do zaangażowania rodziców w życie szkoły, dlatego proponujemy włączać rodziców uczniów w przygotowanie wydarzenia.

6. Wydarzenia organizowane w ramach Tygodnia Wolontariatu nie muszą odbywać się każdego dnia. Harmonogram działań realizowanych pomiędzy 5 a 9 grudnia zależy od rodzaju wydarzeń i pomysłu szkoły.

## **2. WSKAZÓWKI DO SCENARIUSZA DNIA SZKOŁY BEZ PRZEMOCY 5 CZERWCA**

Dzień Szkoły bez Przemocy jest okazją do wspólnego świętowania tych społeczności szkolnych, które nie zgadzają się na przemoc i agresję w swojej szkole. Jest także wydarzeniem podsumowującym szóstą edycję programu społecznego „Szkoła bez przemocy”. Może się też stać okazją do przygotowania akcji promujących ideę bezpiecznego kibicowania i zasad fair play.

1. Dzień powinien odbyć się na terenie szkoły.
2. 5 czerwca może być okazją do zorganizowania działań integrujących społeczność szkolną takich, jak na przykład:
  - dzień sportu,
  - happening,
  - mecz piłki nożnej uczniowie kontra nauczyciele,
  - wystawa prac plastycznych uczniów,
  - warsztaty plastyczne, muzyczne, teatralne,
  - przedstawienie teatralne w wykonaniu uczniów,
  - debata szkolna,
  - pokazy filmów edukacyjnych,
  - konkursy,
  - akcje promujące wolontariat.
3. Kilka szkół może na terenie jednej szkoły wspólnie zorganizować Dzień Szkoły bez Przemocy.
4. Podczas tegorocznego Dnia Szkoły bez Przemocy będzie można zorganizować rozgrywki sportowe promujące ideę bezpiecznego kibicowania i zasad fair play.