

„STOP DLA AGRESJI „

PROGRAM DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH
PRZECIWDZIAŁAJĄCY ZJAWISKU AGRESJI,
KSZTAŁTUJĄCY UMIEJĘTNOSCI ASERTYWNE.



Autorki:
Barbara Korol-Adamczyk
Bernadetta Berowska
Barbara Rudnik

I WSTĘP, OGÓLNE ZAŁOŻENIA, CHARAKTERYSTYKA

Program wychowawczo – profilaktyczny „Stop dla agresji” jest programem przeznaczonym dla I i II etapu edukacyjnego Publicznej Szkoły Podstawowej w Rzezawie. Jest odpowiedzią na zdiagnozowane, realne problemy i zagrożenia pojawiające się w naszej szkole i w środowisku lokalnym.

Stanowi on uzupełnienie programu wychowawczego, a także Wizji i Misji naszej szkoły. Oparty jest również na doświadczeniu pedagogicznym autorek.

W wyniku diagnozy sytuacji wychowawczej w szkole i ewaluacji programu wychowawczego przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli, autorki skupiły się na problemie przeciwdziałania agresji i kształtowaniu postawy kulturalnego bycia na co dzień.

Program można realizować w ciągu jednego okresu lub całego roku szkolnego. Jest ukierunkowany na ucznia i przejawy jego wszelkiej aktywności zarówno na lekcjach jak i zajęciach pozalekcyjnych. Tematykę można realizować w formie samodzielnych jednostek lub jako ogniwo zajęć.

Proponowane działania profilaktyczne przeznaczone są dla dzieci z grup niskiego i podwyższonego ryzyka. W realizacji programu zakłada się współpracę z instytucjami opiekuńczo – wychowawczymi szkoły. Skuteczność działań profilaktycznych będzie zależała od zaangażowania się w realizację programu wszystkich nauczycieli i pracowników szkoły, ich konsekwencji i cierpliwości w tej pracy.

II CELE OGÓLNE PROGRAMU

Celem naszego programu jest przeciwdziałanie agresji i kształtowanie postawy kulturalnego bycia na co dzień.

III TREŚCI PROGRAMOWE

Wprowadzenie do zajęć

1. Lepiej rozumiem siebie i innych

- ◆ Kim jestem? Jaki jestem?
- ◆ Ja poznaję ciebie, a ty mnie.
- ◆ Dwie strony medalu (mocne i słabe strony).

2. Zauważamy złość u siebie i innych

- ◆ W świecie uczuć.
- ◆ Jestem zły – to mnie denerwuje.
- ◆ Mowa ciała – komunikacja słowna i bezsłowna, przezwiska.

3. Opanowujemy swoją złość i agresję

- ◆ Czarujemy złość.
- ◆ Z agresją daję sobie radę.
- ◆ Magiczne słowa – klucze.

4. Radzimy sobie z konfliktami

- ◆ Mam prawo do
- ◆ Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.
- ◆ Jak mówić „nie?”
- ◆ Trening asertywności

5. Dobrze czujemy się ze sobą

- ◆ Jesteśmy zgraną klasą

III a PROPONOWANE SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Wprowadzenie do zajęć

Celem jest poznanie się osób i uczestników, zintegrowanie grupy, wypracowanie zasad pracy w grupie, przybliżenie celu ogólnego i celów szczegółowych programu.

W celu dokładniejszego zdiagnozowania struktury nieformalnej klasy, autorki proponują zastosowanie technik socjometrycznych. (zob. rozdz. VI).

1. Lepiej rozumiem siebie i innych

Na zajęciach uczniowie będą mogli poznać swoje mocne i słabe strony, akceptować siebie, lepiej się poznać i dowiedzieć czegoś więcej o innych.

Scenariusz 1

Temat: Kim jestem? Jaki jestem?

Cel – lepsze poznanie się nawzajem, budowanie wzajemnego zaufania.

Proponowany przebieg zajęcia:

- Rozmowa w kręgu ukierunkowana na prezentację siebie.
- Wypełnianie magicznych wizytówek i ich prezentacja.

„ Magiczna wizytówka”

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mam na imię..... 2. Lubię, gdy mówisz do mnie..... 3. Jestem szczęśliwy, gdy..... 4. Jestem smutny, gdy..... 5. To miłego mnie spotkało..... |
|---|

- Oś czasu naszej klasy

styczeń luty marzec kwiecień maj czerwiec lipiec sierpień wrzesień październik
listopad grudzień

Pod osią, przy danym miesiącu, dzieci wpisują daty swoich imienin, urodzin.
Oś tę wykorzystać można w ciągu całego roku szkolnego.

♦ Proponowane zabawy do wykorzystania: „Drobne różnice”, „Parada zwierząt”, „Przepowiednie” (zob. R.Portmann zabawa nr42 s.40, zabawa nr45 s.42, zabawa nr49 s.45).

Scenariusz 2.

Temat: Ja poznaję Ciebie, a Ty mnie.

Cel - lepsze poznanie się nawzajem, uświadomienie swoich sukcesów, integracja.

Przebieg:

- Prezentacja w kręgu „Jaką porą roku chciałbyś być i dlaczego?”
- Tworzenie grup – pór roku – rzeźba zbiorowa.
- Wypełnianie „Drzewka sukcesu”.

Ćwiczenie to polega na tym, że uczniowie uzupełniają sylwety drzewa wpisując swoje pozytywne cechy, czynności, które wykonują dobrze, umiejętności, z których są dumni, prace, które w ostatnim czasie udało się im lepiej wykonać, umiejętność, którą ostatnio zdobyli, itp.

Drzewka sukcesu mogą być podpisane w widocznym lub ukrytym miejscu wg autora pracy.

- Prezentacja przez dzieci „Drzewek sukcesu”.
- Przypięcie lasu sukcesów.
- Skojarzeniówka do imienia lub mapa pamięci „Ja”

Skojarzenia

Do każdej litery tworzącej hasło dzieci układają skojarzenia wg podanej instrukcji np.

domownicy
miłość
mieszkanie

Mapa pamięci „Ja”

Wokół swojego zdjęcia albo w obrysowanej konturze dłoni dzieci rysują, wypisują lub nakleją wszystko, co wiąże się z ich osobą: bliskie osoby, ulubione miejsca, zwierzęta, potrawy, zabawy, kolory.

♦ Zabawy do wykorzystania: „Parada zwierząt”, „Przepowiednie”, „Odgadywanie życzeń” (zob. R.Portmann zabawa nr 45 s.42, zabawa nr 49 s. 45, zabawa nr 50 s. 45).

Scenariusz 3.

Temat: Dwie strony medalu (mocne i słabe strony).

Cel – uświadomienie sobie, że każdy ma mocne i słabe strony, budowanie wzajemnego zaufania, integracja grupy.

Przebieg:

▪ Karta „Oto ja”

Ćwiczenie to polega na narysowaniu swojej sylwetki w środku kartki papieru (może być autoportret lub rysunek schematyczny), następnie dzieci w czterech rogach kartki wpisują i uzupełniają tytułowe hasło tak, aby wokół sylwetki powstał zapis

Tym się mogę pochwalić	P O S T A Ć	W tym potrzebuję pomocy
W tym mogę pomóc		Chciałbym to umieć

- Prezentacja kart.

♦ Zabawy integrujące: „ W czterech kątach”, „ Pokrewieństwo dusz”, „Trojaczki” (zob. R. Portmann zabawa nr 53 s.47, zabawa nr 52 s. 46, zabawa nr 56 s. 49).

2. Zauważamy złość u siebie i innych

Na zajęciach uczniowie będą mogli rozpoznawać i nazywać uczucia oraz poznać przyczyny swojej agresji.

Scenariusz 1.

Temat: W świecie uczuć.

Cel – uświadomienie dzieciom, co to są uczucia i zapoznanie ich z różnymi rodzajami uczuć.

Przebieg:

- „ Malowanie uczuć”. Dzieci malują kolorem, który najbardziej im się kojarzy z aktualnie przeżywanym przez nie nastrojem.

- Prowadzący demonstruje ilustracje przedstawiające osoby. Dzieci opisują co widza na rysunkach i starają się wymyślić historyjkę, która mogłaby przydarzyć się tym ludziom. Rozmowa na temat, co to są uczucia i próba ich nazwania.
- Prowadzący przygotowuje karteczki z nazwami uczuć. Każdy wyciąga los i demonstruje twarzą oraz postawą ciała daną emocję. Pozostali odgadują jej nazwę.
- Dzieci otrzymują kartkę z konturem twarzy. Mają dorysować usta i oczy, tak aby twarz wyrażała uczucie obecnie przez nie przeżywane. Kończąc zajęcia, każdy przedstawia swój rysunek i mówi „Teraz jestem (zadowolony, smutny itp.).

Scenariusz 2.

Temat: Jestem zły – to mnie denerwuje.

Cel – dostrzeganie i wyrażanie agresywnych odczuć oraz rozpoznawanie elementów wyzwalających w nas złość i agresję.

Przebieg:

- Grupa siedzi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe.
- Zabawa „Podróż do krainy wściekłości” (zob. R.Portmann zabawa nr 18 s. 23).
- Każde dziecko zapisuje to, co go najbardziej denerwuje w określonej sytuacji lub w stosunkach z pewnymi osobami. Zapisane wyrazy porządkuje według skali rosnącej powodów zdenerwowania.
- Zabawa „Złości mnie” (zob. R.Portmann zabawa nr 38 s. 36).

Scenariusz 3.

Temat: Mowa ciała – komunikacja słowna i bezsłowna, przezwiska.

Cel – uświadomienie dzieciom istnienia komunikacji słownej i bezsłownej, uczenie zachowań, które ułatwiają porozumiewanie się.

Przebieg:

- Dzieci kolejno witają się z grupą bez słów np.: fantazyjny ukłon.
- Zabawa „ Głośno-cicho”. Osoba chętna wychodzi z klasy, a w tym czasie jedno dziecko chowa jakiś przedmiot. W poszukiwaniu ukrytej rzeczy pomagają wszystkie dzieci, stukając odpowiednio dłońmi o podłogę: ciszej lub głośniej.
- Zabawa „ Odgadnij hasło”. Grupa dzieli się na kilkusobowe zespoły, stosownie do ilości losów, na których są zapisane tytuły znanych bajek. Zadaniem każdego zespołu jest przekazanie treści hasła pozostałym uczestnikom zabawy bez wypowiadania słów.
- Ćwiczenie w parach. Dzieci, siedząc zwrócone do siebie plecami, opowiadają o swojej ulubionej zabawce lub bajce. W czasie rozmowy partner zachowuje kamienną twarz. W ćwiczeniu powinna wystąpić zmiana ról i omówienie – Co sprawiło ci największą trudność podczas tej rozmowy? Jak powinna się zachować osoba słuchająca, aby ułatwić rozmowę?
- Zabawa „ Alfabet przezwisk” (zob. R.Portmann zabawa nr 10 s. 18).
- Zabawa „ Żywe słowa”

Proponuję wam dzisiaj eksperyment, który nazywa się „Żywe słowa”. Możecie podkreślić znaczenie danego słowa przez odpowiedni sposób pisania. Przekazujecie słowu jakby język ciała. Weźcie na przykład słowo ciasny. Normalnie piszę to słowo tak: c i a s n o. Jeżeli jednak chcę słowu nadać język ciała, to napiszę je tak: ciasno

To należy napisać na dużym arkuszu papieru, żeby było dla wszystkich widoczne.

Czy zrozumieliście, o co chodzi?...

Teraz powiem wam kilka słów, które napiszecie w podany sposób.

Dzieci powinny mieć około jednej minuty, żeby napisać jedno słowo.

Zacznijcie od słowa WYSOKI. W jaki sposób możecie temu słowu nadać język ciała i wyrazić WYSOKOŚĆ?

Następne słowa:

głęboki, gruby, cienki, wąski, szeroki, krótki, długi, gładki, szorstki, silny, słaby, jasny, ciemny.

Teraz podam wam kilka czasowników. Wyrazicie je w języku ciała:

spadać, wspinać się, łamać, zaczynać, zakończyć, skakać.

A teraz powiem wam kilka rzeczowników, które opisują uczucia. Wyrażcie je również w języku ciała:

miłość, nienawiść, smutek, lęk, szczęście.

Przyczepcie wszystkie kartki do ściany... Obejrzyjcie sobie, jakie pomysły miały inne dzieci...

- Niedokończone zdania: „Lubię, gdy zwracasz się do mnie.....”.

3. Opanowujemy swoją złość i agresję

Na zajęciach uczniowie muszą najpierw nauczyć się panować nad własną złością, a agresywne impulsy w stosunku do innych ludzi odreagowywać w kontrolowany sposób oraz stosować zwroty grzecznościowe na co dzień.

Scenariusz 1.

Temat: Czarujemy złość

Cel – wprowadzenie dzieci naładowanych negatywną energią w stan odprężenia.

Przebieg:

- W przewycięzaniu napięć może nam pomóc zabawa „Start rakiety”. Zaczyna się on od tego, że dzieci najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniejsz np.:
 - ❖ bębnią palcami po blacie stolika;
 - ❖ uderzają dłońmi.....;
 - ❖ tupią nogami;
 - ❖ naśladują brzęczenie owadów;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała. Potem powoli siadają na swoich miejscach – rakieta znikła w chmurach.

▪ Ćwiczenie „Plakat złości”

Dzieci zapisują – każde dla siebie – co do tej pory robiły, aby poradzić sobie ze swoją złością, np. jeździły na rowerze, słuchały muzyki, rzucały z całej siły piłką o ścianę.

Najbardziej oryginalne pomysły, które można wykorzystać jako sposób radzenia sobie z agresją, zapisywane są na plakacie wywieszonym w dobrze widocznym miejscu.

- Zabawa „Czar przeciwko złości” (zob. R.Portmann zabawa nr 68 s. 57).
- Zabawa „ Hasła przyjaźni” – dzieci wymyślają w pojedynkę bądź w małych grupkach „hasła przyjaźni”. Można je zapisać na plakatach , które wywieszamy w sali.

Scenariusz 2.

Temat: Z agresją daję sobie radę.

Cel – dzieci uczą się kontrolowanego radzenia sobie ze złością i lepszego poznania siebie.

Przebieg:

- Dyskusja w kręgu na temat złości. Nawiązanie do „Plakatu złości”.
- Zabawa „ Walka kogutów” (zob. R.Portmann zabawa nr 82 s. 67)
- „ Pisanie wściekłych listów” (zob. R.Portmann zabawa nr 74 s. 63)
- „ Balonowa bitwa” (zob. R.Portmann zabawa nr 93 s. 72)
- Zabawa „ Protokół złości i zdenerwowania” (zob. R.Portmann zabawa nr 73 s. 62).

Scenariusz 3.

Temat: Magiczne słowa – klucze.

Cel – uczeń zna i stosuje zwroty grzecznościowe na co dzień oraz wzory prawidłowych zachowań.

Przebieg:

- Prezentacja tekstu W. Badalskiej pt. „ Przepraszam smoku”.
- Pantomima lub etiudy dramatyczne do w/w tekstu (praca w grupach).
- Stop – klatki. Uczniowie w grupach otrzymują tematy scenek, które mają odegrać.

Tematy scenek:

- ❖ bójka na przerwie,
- ❖ kłótnia kolegów,
- ❖ zabranie czyjegoś przyboru z ławki,
- ❖ gość w szkole,
- ❖ kolejka przy sklepiku,
- ❖ w szatni.

- „Burza mózgów” lub „Mówiąca ściana” – co się mi nie podobało w odegranych scenkach.
 - Rozmowa w kręgu „Co należy zmienić w danej sytuacji?”
 - Odegranie prawidłowych scenek przez te same lub zmienione grupy.
 - Piosenka pt. „Magiczne słowa”.
 - Projektowanie i rysowanie słów – kluczy oraz rozwiązywanie zagadek związanych z magicznymi słowami np.
- Chcesz, aby brat pomógł ci w wykonaniu trudnego zadania. Swoją wypowiedź zaczniesz od słowa – klucza
- Otrzymałeś od babci prezent na swoje urodziny. Jakiego słowa – klucza użyjesz
- Wchodzisz do sklepu i mówisz

4. Radzimy sobie z konfliktami

Na zajęciach dzieci uczą się sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych oraz zapoznają się z zachowaniami asertywnymi.

Scenariusz 1 .

Temat: Mam prawo do

Cel – uświadomienie sobie swoich praw asertywnych oraz prawa do posiadania i obrony osobistego terytorium.

Przebieg:

- Scenki dramowe: „Państwa”
 - a) „Opowieść o państwie bez granic” – grupa kilkusobowa jest *państwem* bez granic, stoją luźno obok siebie. Do państwa tego przychodzą różne osoby, robią w nim co chcą (np. śmieją, brzydko się zachowują), a *państwo* nie reaguje, bo nie ma żadnych granic, zasad, reguł.
 - b) „Opowieść o państwie ze ściśle zamkniętymi granicami” – grupa osób tworzy ściśle zamknięty krąg plecami zwróconymi do widzów. Do państwa przybywa np. naukowiec, który chce ich coś ważnego nauczyć, idol z koncertem lecz *państwo* to nie wpuszcza nikogo.
 - c) „Opowieść o państwie z prawidłowymi granicami” – np. w nocy granice są zamknięte, wszyscy czują się bezpiecznie, a w dzień do *państwa* wpuszczane są tylko te osoby, które umieją się zachować, przestrzegają prawa tego państwa.

Dyskusja w kręgu na temat „Moich granic” i prezentowanych scenek.

- „Moje granice”: każdy uczeń rysuje na kartonie sześć kół oznaczających różne zakresy swojego prywatnego terytorium i podpisuje: moja przestrzeń, moje rzeczy,

mój czas, moje myśli, moje uczucia i moje ciało. Nauczyciel wyjaśnia, co dziecko może zaliczyć w dany zakres:

- moja przestrzeń – wchodzenie bez pukania do czyjegoś pokoju;
 - moje rzeczy – korzystanie z różnych przedmiotów będących czyjąś własnością bez pozwolenia, zagłębienie do czyichś teczek;
 - mój czas – decydowanie za kogoś, co ma robić w danym czasie;
 - moje myśli – brak możliwości swobodnego wypowiadania swojego zdania, narzucanie komuś swoich poglądów, wścibskie wypytywanie, czytanie osobistych zapisków bez zezwolenia;
 - moje uczucia – ingerowanie w dobór przyjaciół, negowanie lub lekceważenie czyichś uczuć;
 - moje ciało – szturchanie, popychanie, bicie.
- Uczniowie zastanawiają się kto i w jakim stopniu narusza jego osobiste granice. W parach lub małych grupach uczniowie dzielą się swoimi odczuciami i refleksjami. Co możemy zrobić, by w życiu szkolnym bardziej przestrzegać praw do prywatności?

▪ Zabawa „Mam prawo do...”.

- Uczniowie wspólnie ustalają zakresy, za które są odpowiedzialni, np.: wyniki w nauce, porządek w swoim pokoju, zdrowie, własny rozwój, jakość kontaktów z przyjaciółmi.
- Dzielą się na tyle grup, ile zakresów odpowiedzialności wyodrębnili. Każda grupa na arkuszu wypisuje zdanie: „Skoro jestem odpowiedzialny za ... mam prawo do ...”. Uczniowie wymieniają swoje prawa związane z określonym zakresem. NP.: Skoro jestem odpowiedzialny za porządek w swoim pokoju, mam prawo decydować – kiedy będę sprzątał, w jaki sposób ułożę swoje rzeczy, jaką kolejność czynności przyjmę.
- Grupy prezentują wyniki swojej pracy, pozostali uczniowie komentują i uzupełniają listy praw.
- Następnie nauczyciel zawiesza planszę „Twoje prawa asertywne” i uczniowie porównują je z własnymi listami praw.
- Nauczyciel zadaje uczniom pytania:
 - czy i jaki widzicie związek między zakresem odpowiedzialności a zakresem wynikających z niej praw?
 - czy mieliście świadomość własnych praw? W jaki sposób do tej pory domagaliście się ich respektowania? Czy metody te były skuteczne?
 - czy potraficie podać sytuacje z przeszłości, kiedy wasze prawa były respektowane i kiedy łamane? Co odczuwaliście w tych sytuacjach?
 - czy zdarzyło wam się łamać prawa innych osób? W jaki sposób?
 - Czy chcielibyście nauczyć się sposobów bardziej skutecznej obrony własnych praw i szanowania praw innych ludzi?

Scenariusz 2.

Temat: Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

Cel – uczeń potrafi zachować się w sytuacji trudnej, konfliktowej, zna i stosuje zasady i normy zachowań.

Przebieg:

- Prowadzący zaczyna opowiadać bajkę o „ Dziecku, które pokonało złość” (może odwoływać się do autentycznych wydarzeń w grupie). Po kilku zdaniach baśni dzieci kontynuują opowiadanie, by dojść do takiego zakończenia, w którym złość zostanie pokonana.
- Zabawa „ Kiedy dwóch się kłóci” (zob. R.Portmann zabawa nr 136 s. 102)
- Zabawa „ Pobawmy się w złość” (zob. R.Portmann zabawa nr 140 s. 104)
- Zabawa „ Załagodzenie kłótni” (zob. R.Portmann zabawa nr 141 s. 105) lub zabawa „ Wysiadywanie złości” (zob. R. Portmann zabawa nr 138 s. 103 5).

Scenariusz 3.

Temat: Jak mówić nie ? (2 – 3 spotkania)

Cel – poznanie i ćwiczenie stosowania komunikatu „ Ja”, umiejętność wyrażania prośb, przyjmowanie i wyrażanie odmowy.

Przebieg:

- Komunikat „- Ja” , komunikat „ -Ty”.

Nauczyciel rozwiesza przygotowane plansze i omawia na czym polega komunikat „Ja” i komunikat „Ty”. Następnie rozdaje karty do ćwiczeń prosząc, by uczniowie wypełnili swoimi propozycjami tabelę.

Lp	Opis sytuacji	Komunikat „Ty”	Komunikat „Ja”
1.	Kolega namawia Cię do zapalenia papierosa.		
2.	Kolega namawia Cię do wypicia alkoholu.		
3.	Koleżanka namawia Cię do ucieczki z lekcji.		
4.	Mama/ tata nie pozwalają Ci wyjść na dyskotekę.		
5.	Kolega wypowiada się na jakiś temat, a jego pogląd jest Ci bliski.		
6.	Koleżanka wypowiada się na jakiś temat, a jej pogląd jest niezgodny z Twoim.		

- Ćwiczenie „Kiedy mówić *nie*” ?
 - Uczniowie przypominają sobie pięć sytuacji, w jakich ostatnio ktoś poprosił ich o przysługę, a oni zgodzili się, choć nie mieli na to ochoty.
 - Każdy uczeń dzieli kartkę na 4 części. W pierwszej rubryce opisuje sytuację, w drugiej – co zyskał dzięki temu, że nie odmówił prośbie, w trzeciej – co stracił, w czwartej – co by się stało, gdyby w poszczególnych sytuacjach odmówił spełnienia prośby.
 - Uczniowie najpierw indywidualnie, a potem w parach lub małych grupach analizują swoje bilanse „zysków i strat”, zastanawiają się, czy słusznie postąpili, jak zachowaliby się teraz, gdyby te sytuacje się powtórzyły.
 - Na forum klasy uczniowie wypowiadają się:
 - czy w analizowanych sytuacjach zachowaliby się tak samo, czy inaczej gdyby mieli możliwość cofnięcia czasu?
 - czy zawsze warto mówić „tak” odpowiadając na prośby innych ludzi, w jakich sytuacjach lepiej powiedzieć „nie” – dlaczego?
 - czy mają trudności z odmawianiem prośbom innych ludzi, w jakich sytuacjach i komu najtrudniej im odmówić?
- Odgrywanie scenek w grupach – zadaniem dzieci jest nie ulec namowom i odmówić. Dzieci w obrębie grupy powinny wymieniać się rolami tak, by każde dziecko przećwiczyło umiejętność odmawiania.
- Propozycje scenek:
 - jesteś na klasowej wycieczce. Koledzy namawiają Cię, abyś wraz z nimi odszedł w ustronne miejsce, by wypić piwo lub zapalić papierosa;
 - grupa kolegów namawia Cię, by uciec z lekcji;
 - grupa kolegów namawia Cię do wyrównania rachunków (bójki) z kolegą, który poinformował nauczyciela o waszym wybryku;
 - koledzy namawiają Cię do kąpieli w rzece „Gróbce”.
- Rozmowa w kręgu: po odegraniu scenek dzieci wypowiadają się na temat - „ Co czuły, kiedy były namawiane?”, - „ Co czuły, kiedy odmawiały?”, - „ Co czuły, kiedy im odmawiano?”
- Wyrażanie prośb.

Uczestnicy w dwójkach odgrywają kolejne sytuacje, zamieniając się rolami.

Przykłady sytuacji:

- ❖ nie zrozumiałeś tematu lekcji, a wiesz, że będzie z tego klasówka. Poproś nauczyciela o ponowne wytłumaczenie tematu;
 - ❖ poproś dyrektora szkoły, aby pozwolił zorganizować waszej klasie dyskotekę lub wycieczkę;
 - ❖ poproś przechodnia, aby wytłumaczył ci, jak dojść na daną ulicę;
 - ❖ poproś bibliotekarkę, aby wyszukała ci książkę z wybranego przez ciebie zakresu.
- Dyskusja w kręgu: po odegraniu wszystkich sytuacji uczniowie dzielą się doświadczeniem i wnioskami.
- Jak czuli się, gdy ktoś odmawiał spełnienia ich prośby?
 - Jaki wpływ miała forma wyrażenia prośby na reakcję partnera?
 - Czy udało im się wyegzekwować należne im prawa ?

Scenariusz 4.

Temat: Trening asertywności.

Cel – ćwiczenia asertywności

Przebieg:

Gry asertywne

- Gra I

- Burza mózgów – grupa definiuje następujące typy zachowań: nieasertywne, agresywne, asertywne. Nauczyciel zwraca uwagę na opis takich elementów zachowań jak: kontakt wzrokowy, ton głosu. Może zadać pytanie: jeśli ktoś ma zamiar zostać pokonanym, stracić coś lub dać się obrazić, to kim będzie?

- W małych grupach 3-osobowych uczestnicy wspólnie ustalają, w jakich sytuacjach mają trudności z zachowaniami asertywnymi.

- Poszczególne grupy prezentują to, do czego doszły.

- Jedna wybrana przez wszystkich sytuacja jest odgrywana przy pomocy scenki.

- Gra II

- Odgrywanie dowolnych scenek i omawianie ich (prezentacja różnych sytuacji trudnych i sposobów reagowania na nie), np.:

- trzy bandy napadające na pociąg,
- więźniowie i strażnicy,
- konfrontacja piekła i raju,
- sytuacje szkolne.

- Gra III

- Burza mózgów – grupa definiuje typy zachowań: asertywne, Agresywne, nieasertywne.

- W małych grupach 3-4-osobowych uczestnicy wspólnie ustalają, w jakich sytuacjach mają trudności z zachowaniami asertywnymi.

- Wszyscy zamykają oczy i wyobrażają sobie, że są w lesie. Nauczyciel powinien opisywać las tak dokładnie, jak to możliwe.

- Osoba prowadząca mówi: jesteś bardzo łagodnym zwierzątkiem. Spotykasz inne zwierzę, które jest bardzo agresywne. Wyobraź sobie, co się stanie, gdy oboje się spotkacie. A teraz zmiana ról – ty jesteś agresywny i spotykasz zwierzę bardziej przyjazne. Na koniec wyobraź sobie zwierzę, jakim chciałbyś być naprawdę i kogoś, kogo kochasz (też jako zwierzę). Co może się stać, gdy się oboje spotkacie?

- Każdy rysuje swój las i wiesza rysunek na ścianie, tworząc w ten sposób wystawę.

Lub: Odgrywanie scenek spotkań zwierząt, które przed kilkoma minutami uczestnicy sobie wyobrazili. Rozmowa o odczuciach.

Lub: Grupa dzieli się na trzy zespoły: w jednym zwierzęta zachowujące się agresywnie, w drugim łagodne, w trzecim asertywne. Spotykają się ze sobą i co z tego wynika? Rozmowa o odczuciach.

5. Dobrze czujemy się ze sobą

Na zajęciach uczniowie doskonalią nabyte umiejętności wspólnej zabawy i dobrej komunikacji w grupie rówieśniczej.

Scenariusz 1.

Temat: Jesteśmy zgraną klasą

Cel – uczeń ma poczucie wspólnoty, zna i stosuje zasady zachowań w grupie, lepiej zna siebie i innych.

Przebieg:

- Zabawa „List przyjaźni” – dzieci podpisują kartkę i „puszczają” w kręgu. Każde dziecko uzupełnia poszczególne kartki miłymi określeniami o danej osobie, zaginając kartkę i tworząc wachlarz, by następna osoba nie wiedziała, co było napisane wcześniej. Zabawa trwa do chwili, gdy wszystkie kartki powrócą do właścicieli. Na koniec dzieci odczytują swój list.
- Zabawa „Uliczka przyjaźni”. Uczestnicy tworzą dwa, stojące naprzeciwko siebie rzędy. Od jednego końca idą po uliczce po kolei wszystkie dzieci i ustawiają się ponownie na początku. Do osoby przechodzącej wszyscy się uśmiechają, przyjaźnie ją dotykają. Gdy dziecko zatrzyma się przed jakimś innym dzieckiem, np. z którym się właśnie pokłóciło, musi ono spojrzeć mu w oczy i powiedzieć coś naprawdę miłego.

- Zabawa „Jesteśmy wspólnotą”. Dzieci próbują połączyć wszystkie swoje imiona na wzór krzyżówki

F	
KAROL	
Y	
D	
ELŻBIETA	
R	O
Y	M.
K	E
	K

- Obdarowywanie prezentami. Każdy uczestnik losuje jedną kartę z imieniem kolegi lub koleżanki. Potem wymyśla jakiś bardzo osobisty prezent dla tej osoby, zapisuje to, dodając swoje własne imię jako nadawcy np.
- Dla Krzysia: Wybiorę Cię w następnym meczu w piłkę nożną do mojej drużyny – Igor

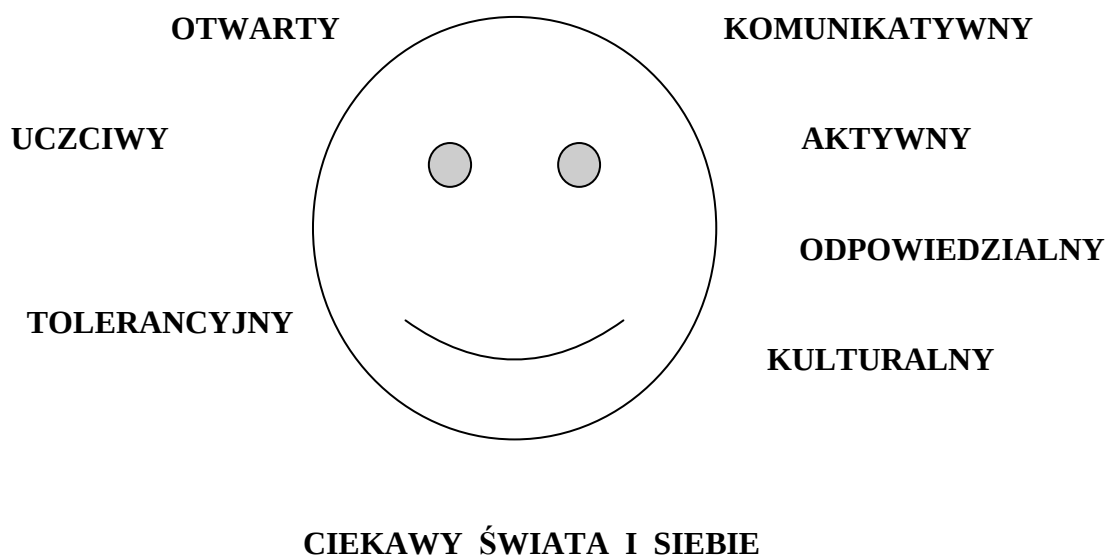
- Dla Hani: Pożyczę Ci moją nową gumkę do mazania, gdy będziesz potrzebowała – Kasia
Czytamy je na głos, a obdarowane dzieci dziękują.
- „Burza mózgów” – spisanie zasad współżycia w naszej klasie.
- Na zakończenie zajęć uczniowie opracowują graficzny projekt LOGO swojej kulturalnej nie agresywnej klasy.

V CELE SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- Zna i rozumie skutki niewłaściwego zachowania się.
- Potrafi zachować się w sytuacjach trudnych i konfliktowych.
- Zna i stosuje wzory prawidłowych zachowań.
- Lepiej rozumie siebie i innych.
- Potrafi zachować się asertywnie.
- Zna i stosuje zwroty grzecznościowe w życiu codziennym.
- Potrafi współpracować w grupie

U C Z E Ń J E S T:



ANKIETA POMÓŻ SOBIE I SWOJEMU DZIECKU

A – Tak rozmawiam z dzieckiem

B – Tak chciałbym (chciałabym) rozmawiać z dzieckiem.

C – Tak nie rozmawiam z dzieckiem.

D – Tak nie chciałbym (chciałabym) rozmawiać z dzieckiem.

Wybierz odpowiednią (e) literę (y) i umieść w okienkach przy proponowanych wypowiedziach rodzica.

I. Czy zaprzeczam uczuciom dziecka, czy je nazywam?

DZIECKO – „Nienawidzę czytania! Jest okropnie nudne”.

RODZIC 1. „Czytanie wcale nie jest nudne, musisz w końcu nauczyć się dobrze czytać”.

☐

2. „Być może, ale spróbujmy poczytać razem. Ja ten fragment, a ty dalej”.

☐

II. Czy krytykuję lub udzielam rad, czy potwierdzam uczucia słowem lub pomrukiem?

DZIECKO – „Zgubiłem dziś pieniądze w szkole”.

RODZIC 1. „No właśnie, a ostrzegałem, żebyś je dobrze pilnował. Na przyszłość zapamiętaj sobie, że trzeba je dobrze schować. Jak to się jeszcze raz zdarzy, to ich więcej nie dostaniesz!”

☐

2. „Och!” „Przykra sprawa”. „Rozumiem”. „Myślę, że więcej się to nie zdarzy”.

☐

III. Czy rozsądnie przekonuję i tłumaczę dziecku, czy daję w fantazji to, czego nie może mieć naprawdę?

DZIECKO – „Chyba nigdy w życiu nie nauczę się tej głupiej tabliczki mnożenia”.

RODZIC 1. „Wcale nie – po prostu ci się nie chce. To wcale nie jest trudne, wystarczy ciągle powtarzać i ćwiczyć”.

☐

2. „Czy nie byłoby wspaniale, gdybyś miał czarodziejski kamyk, który pomógłby ci szybciej się nauczyć. Wyobraź sobie, że masz taki kamyczek, a na nim widzisz każdy iloczyn. Widzisz! Jest ten przykład, który ci sprawia tyle kłopotu. Spróbuj go zapamiętać”.

☐

IV. Czy ignoruję uczucia dziecka, czy akceptuję je, nawet gdy zachowanie nie jest do zaakceptowania?

DZIECKO – Nienawidzę Ani, bo tylko skarży do pani na mnie, i skarży! Jest głupia”.

RODZIC 1. „Nie mów brzydko o koleżance, to nieładnie”.

☐

2. „To cię musi denerwować”. „MHM”. „Pewnie chciałbyś ją polubić”

☐

V. Czy stosuję kary, czy inne możliwości prowadzące do samodyscypliny?

DZIECKO – „Mam uwagę w dzienniczku. Musisz mi ją podpisać.

Trochę narozrabiałem w szkole i niechcący stłukłem szybę, bo się wygłupiałem”.

RODZIC 1. „No właśnie! Mam już tego dosyć! Znowu narozrabiałeś. Za karę nie będziesz przez tydzień oglądał telewizji i jeszcze oberwiesz od ojca”.

☐

2. „Bardzo mnie to martwi. Chyba ze swoich oszczędności zapłacisz za szybę. Wychowawczynie też powinna wiedzieć co zamierzasz zrobić i trzeba ją przeprosić”.
3. „Oczekuję, że znajdziesz jakiś inny sposób na swoją nadruchliwość, nie mam ochoty wciąż otrzymywać uwag ze szkoły. Przemyśl to sobie”.
4. „Widzę, że jesteś tym zmartwiony. Byłoby lepiej, gdybyś swoją ruchliwość wykorzystał podczas ćwiczeń fizycznych. Myślę, że więcej się to nie powtórzy”.

☐☐☐

VI. Czy rozwiązuję problemy wspólnie z dzieckiem, czy oceniam?

DZIECKO – „Tyle się wczoraj uczyłem i znowu źle napisałem test”.

- RODZIC
1. „Na pewno za mało się uczyłeś. Musisz więcej czasu poświęcić na naukę. Poza tym w trakcie nauki słuchasz muzyki. Myślę, że źle się koncentrujesz”.
 2. „Martwię się, bo jeśli tego się nie nauczyłeś, to będziesz miał coraz większe braki. Widzę, że jesteś zniechęcony. Może byśmy wspólnie pomyśleli, jak skutecznie się nauczyć. Zapiszmy sobie wszystkie pomysły i zdecydujemy, który pomoże ci w opanowaniu materiału”.

☐☐

VII. Czy stosuję pochwałę, która nie wprawia w zakłopotanie, czy krytykę, która nie rani?

DZIECKO – „Mamusi, zobacz, znów bezbłędnie napisałem dyktando”.

- RODZIC
1. „Jesteś genialny”.
 2. „Musisz być bardzo zadowolony, bo tyle się uczyłeś. No, rzeczywiście bez jednego błędu. Brawo!”
- DZIECKO – „Posłuchaj, jaki piękny wierszyk ułożyłem o zimie. Powiedz, czy Ci się podoba i czy jest dobry?”
- RODZIC
1. „No, no! Jesteś wielkim poetą”.
 2. „Gdy czytałam go, to rzeczywiście widzę zimę. Czuję, że skrzypi mróz pod moimi nogami i szczypie mnie w policzki i uszy. Tylko trzeba tu jeszcze poprawić błędy ortograficzne i wszystko będzie okay!”

☐☐☐☐

VIII. Czy wytykam błędy, czy mówię to, co dobre i co jeszcze należy zrobić?

DZIECKO – „Mamo już napisałem wypracowanie. Czy mogę pójść do kolegi? Sprawdź, proszę”.

- RODZIC
1. „No! Jak zwykle, niestaránie. Piszesz „jak kura pazurem”. Czy ty nie widzisz linii? W dodatku tyle błędów! Proszę mi to jeszcze raz przepisać. Weź się w końcu do roboty. Nigdzie nie pójdziesz!”
 2. „Mhm! Początek niezłe napisany, literki równe, wyraźne i nie „przebijają podłogi”. A trochę dalej widzę, że znów zaczynają „tańczyć”. Treść wypracowania dobra. Jeszcze tylko postaraj się poprawić błędy, zmień zakończenie i możesz wyjść!”

☐☐