

NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
PRZY STOWARZYSZENIU „DOROŚLI DZIECIOM”

PRACA DYPLMOWA  
NA KURSIE KWALIFIKACYJNYM  
„STUDIUM SOCJOTERAPII”

PRACA SOCJOTERAPEUTYCZNA Z DZIECKIEM  
AGRESYWNYM

- ❖ mgr Jolanta Gapińska
- ❖ mgr Grażyna Kańnica

Praca napisana pod kierunkiem

- mgr Danuty Daszkiewicz
- mgr Małgorzaty Wojnowskiej

SEPÓLNO KRAJEŃSKIE 2003

## SPIS TREŚCI

I. Wstęp .....	3
II. Cześć teoretyczna - agresja w ujęciu socjoterapeutycznym	
Zachowania agresywne w różnych okresach życia dziecka .....	5
Agresja i wychowanie w rodzinie .....	7
Kary i nagrody .....	8
Czynniki środowiska rodzinnego wpływające na rozwój tendencji agresji.....	10
Przemoc w szkole.....	11
Przejawy agresji w szkole.....	13
Kierunki profilaktyki agresji w szkole.....	14
Charakterystyka ofiary i agresora .....	15
Metody postępowania z agresorami i ofiarami agresji.....	16
Działania nauczycieli i rodziców wobec zjawiska agresji .....	17
Autoagresja .....	18
III. Cześć praktyczna - scenariusze .....	20
Zabawa nas zbliża .....	21
Odkrywamy siebie w przyrodzie.....	23
Jak radzi sobie z trudnymi emocjami?.....	25
Rozpoznawanie przyczyn agresji .....	27
Dlaczego ludzie zachowują się agresywnie? .....	29
Jak radzisz sobie ze swoim złością?.....	31
Jak radzisz sobie ze stresem?.....	34
Zaczarowane okulary „Złości i radości” .....	36
Dialog, jako jeden ze sposobów na to, na to aby wokół nas było mniej agresji .....	39
Krucze ziele na agresje.....	42
IV. Bibliografia .....	48

## WSTEP

Myśl wielkiego wychowawcy Janusza Korczaka „Dziecko to jutro” poucza, że jeżeli dziś nie zadamy o właściwy rozwój dzieci nowe jutro będzie w opłakanym stanie (L. Wójcik „dorośli a agresja dzieci”).

Pracując od wielu lat w szkole z niepokojem obserwujemy nasilające się zachowania agresywne wśród dzieci. Przejawem ich jest agresja fizyczna (pobicia, bójki, niszczenie cudzych rzeczy, wymuszenia) oraz agresja słowna (groźenie, przezywanie, wyśmiewanie, ordynarne odzywki).

Naszym zamysłem nie było perfekcyjne przedstawienie problemu agresji – to sprawa badaczy i naukowców, lecz praktyczne pokazanie istoty wybranych sposobów pracy z dziećmi agresywnymi, metodami socjoterapeutycznymi.

W naszej pracy zawarłyśmy:

- podstawy wiedzy o agresji w rodzinie
- role kar i nagród
- przejawy agresji w szkole
- kierunki profilaktyki pracy w szkole
- charakterystykę ofiary i agresora
- metody postępowania z agresorami i ofiarami agresji
- działania profilaktyczne nauczycieli i rodziców wobec agresji
- elementy wiedzy o autoagresji

## MOTTO:

„NIEKTÓRE DZIECI RODZĄ SIĘ ZE SZCZEGÓLNIEM TRUDNYM CHARAKTEREM, INNE Z KOLEI ZDAJĄ SIĘ GO NABYWAĆ WSKUTEK BOLESNYCH DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH DZIECI NIE CHCĄ SPRAWIAĆ KŁOPOTÓW. DZIECKO ZACHOWUJĄCE SIĘ NIEODPOWIEDNIO JEST NIESZCZĘLIWE, BEZ WZGLĘDU NA TO, JAK JEGO ZACHOWANIE POSTRZEGAJĄ RODZICE LUB INNI LUDZIE. NIEGRZECZNE DZIECKO BEZ POWODZENIA SZUKA SPOSOBÓW, JAK SOBIE PORADZIĆ W OTACZAJĄCEJ JE RZECZYWISTOŚCI, A TO ZNACZY, ŻE CHCE NAUCZYĆ SIĘ SAMODYSCIPLINY, ODPOWIEDZIALNOŚCI ORAZ TEGO, JAK BYĆ SPOŁECZNIE I EMOCJONALNIE INTELIGENTNYM”

M.J.ELIAS „DZIECKO EMOCJONALNIE INTELIGENTNE” (1998)

# ZACHOWANIA AGRESYWNE U DZIECI

Dzieci agresywne  
(wg J. Danielewskiej)

Def.

Dzieci, które w dotychczasowym życiu nauczyły się stosowania zachowań agresywnych w odpowiedzi na różne sytuacje konfliktowe i stosują je częściej niż ich koledzy w tym samym wieku.

Zachowanie agresywne      agresja  
(wg J. Danielewskiej)

Def.

Sprowokowany lub samoistny atak skierowany przeciw osobom i rzeczom, wyrażony bezpośrednio lub pośrednio, werbalnie lub pozawerbalnie.

## KLASYFIKACJA ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

wg Z. Skornego

Źródło – wyróżnienie pewnej liczby sytuacji bardzo często je prowokujących

WYWOŁANE  
ZACHOWANIEM  
SIE INNYCH OSÓB

WYWOŁANE  
WYPOWIEDZIAMI  
INNYCH OSÓB

PRZESZKODAMI I NIEPOWODZENIAMI  
WE WŁASNYM DZIAŁANIU

Źródło – zewnętrzne warunki ich powstania

I RODZAJ

FIZYCZNE

SŁOWNE

II RODZAJ

BEZPOŚREDNIE

POŚREDNIE

# ZACHOWANIA AGRESYWNE W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA DZIECKA

**NOWORODEK** – silna reakcja „gniewu” np. w sytuacji ograniczenia jego ruchów (napina mięśnie ręk i nóg, preży się całe, czerwienieje, krzyczy).

**OKRES PŁODKOWY** – manipulacja pierwotna, niespecyficzna, (gryzie zabawki, rzuca cięgnie za włosy).

Przez dodatkowe wzmacnianie tych potrzebnych dla rozwoju zachowań mogą one przerodzić się w zachowania agresywne ujawniane w celu zadawania bólu, skrzywdzenia kogoś. Dziecko, które zaobserwowało, że matka w obecności osób obcych (dziecko tupał nogami, rzucał się na ziemię, bił i gryzł) ustąpił, będzie powtarzał to zachowanie.

**WIEK PRZEDSZKOLNY** – ma miejsce okres socjalizacji – zaczyna się uczenie. Poświadczonych zachowań. Jeśli dziecko nauczy się kopać zabawki, niszczy je w późniejszym wieku przeniesie te zachowania na dorosłych i dzieci. Dziecko chce zwrócić na siebie uwagę, ponieważ **UWAGA JEST SYNONIMEM MIŁOŚCI OSÓB, KTÓRE KOCHAMY**. Zachowania agresywne przenoszą się na teren szkoły. Za każdym razem skargi nauczyciela na zachowanie dziecka są powodem zwiększonej uwagi matki lub ojca.

Lek może wyzwolić agresję, a także być sposobem jej pokonania. Agresję można maskować.

**OKRES SZKOLNY** – agresja samoistna występuje obok agresji sprowokowanej bodźcami otoczenia. Agresja samoistna wskazuje na patologie środowiska rodzinnego.

## K. HOMEY WYRÓŻNIA TRZY TYPY ZABURZONYCH POSTAW KSZTAŁTUJĄCYCH SIĘ W DZIECIŃSTWIE:

### „KU LUDZIOM”

Zbyt małe wymagania stawiane dziecku, nadmierna opiekuńczość, usuwanie wszelkich przeszkód.

**Dzieci sęniezaradne**

### „PRZECIW LUDZIOM”

Dominacja nad rówieśnikami, uzyskiwanie uznania przez stosowanie przemocy, zmuszanie do uległości.

**Dzieci najbardziej agresywne**

### „OD LUDZI”

Osoby izolujące się, unikające kontaktów społecznych.

**Dzieci samowystarczalne**

## AGRESJA I WYCHOWANIE W RODZINIE

W procesie wychowania dzieci agresywnych należy usunąć źródło napięć emocjonalnych (przez różne sposoby zaspokajania potrzeb), a dopiero potem, po odzyskaniu przez dziecko równowagi emocjonalnej, można przystąpić do dalszych oddziaływań. Tego dokonać mogą głównie rodzice, ponieważ oni są najważniejszymi nauczycielami swoich dzieci.

Mówimy tu o **potrzebach biologicznych**(snu, pokarmu itp.),  
i **potrzebach psychicznych dzieci**.

Def.

**Potrzeby psychiczne dzieci** to efekt długotrwałych dwustronnych oddziaływań jednostki i określonych warunków społecznych, zmierzających do wzajemnego przystosowania się, tak by osobowość każdego człowieka mogła rozwijać się bez zakłóceń, by mógł on działać i tworzyć.

**Główne potrzeby psychiczne to:**

- **BEZPIECZEŃSTWA**
- **AKTYWNOŚCI** (w czasie zabaw manipulacyjnych)
- **POCZUCIA WOLNOŚCI, SAMODZIELNOŚCI** (manifestuje się od pierwszych dni życia w dążeniu do zrzucenia krepujących ruchy wieżów, a potem w ciągłych próbach postawienia na swoim).

**ZACHOWANIA AGRESYWNE** – mogą być skutkiem, ale i przyczyną trudności w nawiązywaniu kontaktów oraz zgodnym współdziałaniem tak w zabawie, jak i we współpracy.

**Dziecko uczy się trudnej sztuki nawiązywania kontaktów międzyludzkich drogą**

### PRÓB I SUKCESÓW

Sukcesy uczą poświadczonych sposobów zachowania się dostarczamy dzieciom jak najwięcej do osiągnięcia sukcesów przy pierwszych kontaktach z ludźmi:

- Współpraca i pomoc w zajęciach domowych
- Robienie zakupów w naszej obecności.
- Odwiedzanie sąsiadów z dziećmi
- Zabawy tematyczne

### PRÓB I BŁĘDÓW

Wywołują konflikty i ułatwiają występowanie zachowań agresywnych spowodowanych frustracją. Błędy uczą tylko jakich zachowań należy unikać.

## KARY I NAGRODY

Zachowania rodziców przybierające forme surowych i nadmiernych kar, kontroli lub odrzucenia prowadzą do agresywnych zachowań dzieci, zaburzeń rozwoju emocjonalnego, obniżenia samooceny, lekkości lub bierności społecznej.

Z danych psychologicznych i pedagogicznych wynika, że rodzice wśród stosowanych metod wychowawczych preferują kary.

Karzące zachowania to najczęściej:

- Krytykowanie dziecka.
- Stosowanie gróźb i krzyku.
- Ograniczanie przyjemności i praw dziecka.
- Kary fizyczne.
- Wpajanie poczucia winy.
- Lekceważenie i ignorowanie.
- Dystansowanie się.
- Odrzucanie dziecka „odbieranie miłości”.

A. Miller przekonuje, że kary cielesne, nawet pozornie niewinne lekkie klapsy czy poszturchiwania skóry dziecka niebezpieczne ponieważ

- Uczą je przemocy.
- Burzą niezwykle istotną pewność bycia kochanym.
- Są przyczyną leku – oczekiwania następnej kary.
- Przekazują kłamstwo – kary cielesne mają być metodą wychowania, a rodzice używają ich do wyrażania własnej agresji.
- Powodują złości i chęć odwetu, która objawi się znacznie później.
- Burzą wrażliwość i delikatność w stosunku do innych i siebie samego.
- Uczą dzieci, że przemoc jest manifestacją miłości (co później może rodzić perwersje).

Złości powstająca u bitego dziecka wyrażana jest w dzieciństwie i w okresie dojrzewania poprzez:

- Wyśmiewanie słabszych.
- Bicie kolegów.
- Upokarzanie dziewczynek
- Denerwowanie nauczycieli
- Przeżywanie rzeczy zakazanych.



Wg. Gordona Partnersko nastawieni rodzice, okazując dziecku akceptacje wykluczając  che  manipulowania nim za pomoc  kar i nagród, staraj sie dziecko wys ucha i zrozumieć, licz sie z jego potrzebami i dostosowuj  do nich swoje zachowanie.

## CZYNNIKI ŚRODOWISKA RODZINNEGO WPŁYWAJĄCE NA ROZWÓJ TENDENCJI AGRESYWNYCH

- Emocjonalnie chłodne nastawienie rodziców do dziecka, brak zaangażowania w jego sprawy.
- Postawa pernisywna, przyzwolenie dziecku na dowolne zachowanie w każdej sytuacji, brak reguł postępowania, jasno określonych granic wobec zachowania agresywnego w stosunku do dorosłych, rodziców i rówieśników.
- Apodyktyczność rodziców, bicie, brutalne traktowanie, ostre wybuchy gniewu.
- Cechy temperamentalne dziecka.

### KONIECZNE WARUNKI WYCHOWANIA W DOMU RODZINNYM

1. W domu musi panować atmosfera ciepła i zainteresowania sprawami dziecka. Jego potrzeby psychiczne powinny być bezwarunkowo zaspokajane; nie wolno więc zapewniać poczucia bezpieczeństwa, miłości tylko pod warunkiem spełnienia przez dziecko naszych oczekiwań.
2. Dziecku trzeba mówić, co jest dobre, a co złe, co porządne, a co zabronione, tak wczesnie, jak to możliwe, rozmawiać z nim na temat wartości cenionych w rodzinie.
3. Należy wytyczać jasne reguły postępowania, jednocześnie określone w języku zrozumiałym dla dziecka. Powinno ono znać granice i być uprzedzone o konsekwencjach ich przekroczenia.

## PRZEMOC W SZKOLE

(Rólne jej oblicza, przyczyny powstania, oraz rodki zaradcze)

Szkoła od pocztku swego istnienia wzbudza zarówno emocje pozytywne i negatywne. Zakłada, bowiem możliwość przekazywania uczniom wiedzy, rozwijania ich zainteresowań, ale tak jest miejscem, w którym następuje coraz większa brutalizacja. Amerykańskie władze wskazują, że co najmniej połowa uczniów staje się ofiarami fizycznych ataków ze strony kolegów, zaś 30% jest ofiarami rabunku. Fontana podkreśla, że jeśli uwzględnimy również drobne incydenty, to 68% dzieci doznaje przemocy ze strony rówieśników. Polskie badania dowodzą wyraźnej brutalizacji środowiska szkolnego i wzrostu agresji fizycznej, psychicznej i seksualnej wobec kolegów. Uzyskane dane sugerują, że wraz z wiekiem uczniów następuje brutalizacja i „specjalizacja” przemocy oraz tendencja do utajniania przed nauczycielami takich zachowań. Z badań wynika, że uczniowie najbardziej boją się w szkole agresywnych i brutalnych zachowań kolegów. Badania prowadzone w Wielkiej Brytanii wskazują, że w większości przypadków znecanie się trwa przynajmniej rok i dotyczy uczniów pozostających w tej samej lub równoległej klasie. Znecającymi się z reguły są dzieci o kilka miesięcy starsze od swoich ofiar.

Przemoc jest zmienną istotnie różnicującą zarówno tych, którzy dokonują przemocy, jak i ofiary przemocy. Wśród chłopców jest trzy razy więcej znecanych się niż wśród dziewcząt i dwa razy tyle ofiar. Chłopcy wybierają na swoje ofiary zarówno kolegów, jak i koleżanki, natomiast dziewczęta znecają się zwykle nad innymi dziewczętami. Znecanie się wśród dziewcząt polega na ogólnym wykluczeniu koleżanki z grupy i oczernianiu jej, zaś przemoc chłopców przybiera różne formy agresji fizycznej. Tatom i Meroert podkreślają, iż niepewność, ostrożność, brak poczucia bezpieczeństwa oraz wrażliwość i mała aktywność (spokój) są u ofiar wyższe od normy. Olweus w oparciu o badania młodzieży norweskiej stwierdza, że dzieci będące przysłówowymi „kozłami ofiarnymi” mają na ogół dobre relacje z rodzicami. Jednak postawy ich rodziców można określić jako niewłaściwe z racji nadmiernej opiekuczości. Większość ofiar to dzieci słabsze fizycznie, którym trudniej się bronić. Na ogół są to uczniowie mało popularni zarówno wśród rówieśników, jak i wśród nauczycieli. Są oni izolowani w grupie rówieśniczej, co może zaniżać ich i tak niezbyt dobry obraz siebie i ugruntowywać w przekonaniu, że zasługują na złe traktowanie. Prawdopodobnie ten psychiczny mechanizm oraz lek przed zemstą przed zemstą są powodem tak rzadkich skarg dreczonych dzieci oraz szukania pomocy lub wsparcia.

Uczniowie będący agresorami są zazwyczaj więksi i silniejsi niż ich rówieśnicy. Z badań Olweusa wynika, że cechuje ich tendencja do zachowań

impulsywnych, gwałtownych i aspołecznych: są na ogół dominujący i agresywni. Cieszą się względnie popularnością wśród rówieśników, zwłaszcza przeciwniej. Odznaczają się twardością charakteru i brutalnością. Na ogół nie mają ciepłych, serdecznych kontaktów z rodzicami. Często pochodzą z domów, gdzie rodzice lub starsze pokolenie posługują się fizyczną lub emocjonalną przemocą, pokazując im na własnym przykładzie, że przemoc jest efektywną formą osiągnięcia celów. Znaczny procent agresorów ma niewielkie osiągnięcia w nauce; 20% ma poważne problemy w sprostaniu standardom szkolnym. Czasami dokonanie aktu agresji staje się dowodem „odwagi”, legitymującym przynależność do grupy.

Tego typu uwarunkowania znecania się występują zarówno wśród dziewcząt, jak i u chłopców. Często znecanie się ma miejsce w ramach podgrupy, przy czym znecającym się jest dziecko stojące najwyżej w hierarchii społecznej. Zgodnie z tzw. prawem „dziobania słabszych” dziecko stosuje przemoc wobec tych, którzy są niżej usytuowani. Zjawisko przemocy zdaje się być kategorią zbliżoną z wizjom rzeczywistości społecznej przedstawianą przez pedagogów krytycznych oraz adekwatną do założeń, które formułują. Dlatego też znakomicie daje się stosować do charakteryzowania i analizowania zjawisk zachodzących w przestrzeni szkoły.

Przemoc jest pojęciem, które może być rozumiane w różny sposób.

Według Kwiecińskiego „przemoc bezpośrednia (osobista) jest odczuwana przez podmiot jako czynność użycia przewagi siły (mocy, przewagi, dominacji) fizycznej, bądź jako opresja fizyczna czy jako stan zależności realizacji elementarnych potrzeb i interesów od podporządkowania się innemu podmiotowi indywidualnemu, zbiorowemu lub pośredniczonym przez organizację”.

Przemoc definiowana bywa także jako „użycie siły połączone z zamachem na społecznie akceptowane dobro”, czyli to, czego pozbawienie budzi poczucie leku, krzywdy, skupiając się wokół subiektywnego odczucia niesprawiedliwości i cierpienia przez ucznia:

Dla przeszło połowy zbiorowości uczniowskiej, szkoła jest źródłem negatywnych przeżyć, w traktowaniu wychowanków dominuje naruszenie godności połączone z agresją fizyczną i słowną. Presja dydaktyczna, demonstrowanie władzy i brak kwalifikacji merytorycznych nauczyciela wskazuje też, iż agresywność szkoły jest jej cechą strukturalną, nie zaś przypadkowym ewenementem. Przemoc objawia się inaczej w szkołach wiejskich, gdzie dominuje brutalność metod wychowawczych (wyzwiska, rekoczyny) będąca wyrazem nieporadności wychowawczej, inaczej zaś w szkołach miejskich, gdzie przeważa demonstrowanie władzy, straszenie i złośliwa presja dydaktyczna.

Przemoc można też zdefiniować jako „oddziaływanie na wychowanka siłą fizyczną lub psychiczną w celu przymuszenia go do podporządkowania się woli wychowawcy.

## PRZEJAWY AGRESJI W SZKOLE

### AGRESJA FIZYCZNA

- pobicia i bójki
- przestraszanie
- odbieranie sił
- niszczenie cudzych rzeczy
- niszczenie sprzętu szkolnego
- zachecanie do bicia
- wymuszenia
- bicie młodszych kolegów

### AGRESJA SŁOWNNA

- groźenie pobiciem
- napastliwe wypowiedzi:
  - \* atak słowny
  - \* straszenie
  - \* odpedzanie
  - \* groźba
- przezywanie
- przekleństwa
- ordynarne odzywki
- wyśmiewanie
- kłótnia
- groźenie skarżeniem

### Grupowa forma agresji, tak zwana przemoc

Definicja: Z przemocą zorganizowaną mamy do czynienia, gdy osoba słabsza (**OFIARA**) wystawiana jest przez dłuższy czas na negatywne działania grupy osób silniejszych (**AGRESOR**).

## PRZEMOC

### BEZPOŚREDNIA

dokuczanie  
bicie  
przezywanie  
wyszydzanie  
zabieranie pieniędzy i przedmiotów  
niszczenie rzeczy

### POŚREDNIA

oszczerstwa  
intrygi  
wykluczenia z grupy  
naznaczanie  
izolowanie

## KIERUNKI PROFILAKTYKI AGRESJI W SZKOLE

Nakazanie zmiany zachowania przez nauczyciela jest nieskuteczne, może on tylko ułatwić uczniowi podjęcie decyzji o zmianie zachowania.

Ułatwienie zmian polega na tym, że:

\* **NAUCZYCIEL TWORZY KLIMAT PSYCHOLOGICZNY POPRZEZ:**

- osobistą aktywność
- wrażliwe, empatyczne, rozumienie ucznia
- ciepło
- bezwarunkową akceptację ucznia
- docenianie wartości osoby ucznia

Po pewnym czasie cechy te przejmują niektórzy uczniowie.

W dalszym etapie w klasie może zachodzić porozumienie na poziomie emocji.

\* **MUSI WYSTĄPIĆ UCZENIE SIĘ ROZUMIENIA INNYCH**

Aktywnie słuchajcie, należy okazywać uczniowi szacunek, ciepło i akceptację; nie doradzać; powstrzymać się od moralizowania i osądzenia.

\* **POROZUMIEWANIE SIĘ NAUCZYCIELI I RODZICÓW.**

\* **SZKOLNE POROZUMIENIE PRZECIW AGRESJI.**

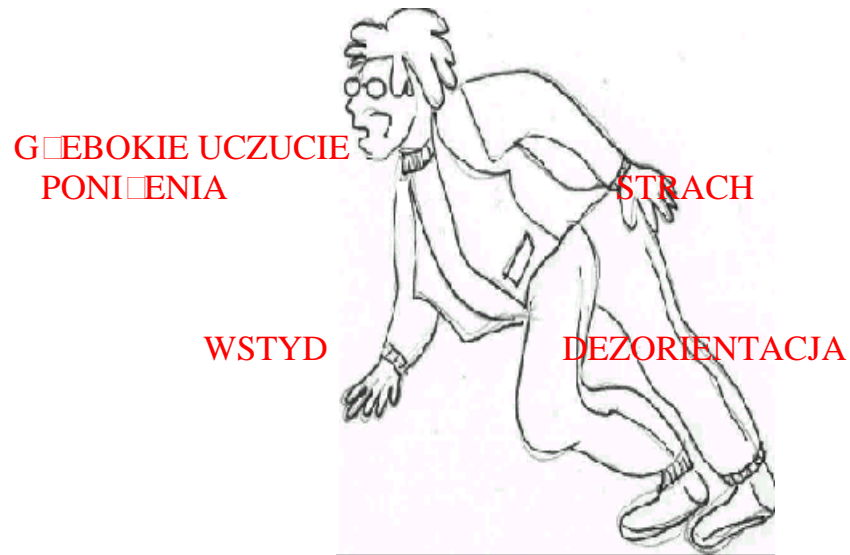
Każda szkoła musi opracować swój własny program zapobiegania agresji.

\* **INDYWIDUALIZACJA I ROZWIJANIE POCZUCIA WSPÓLNOTY.**

Szkoła powinna zapewnić wszystkim dzieciom przeżycie sukcesu w nauce. W szkole należy położyć duży nacisk na integrację.

## CHARAKTERYSTYKA OFIARY I AGRESORA

### OFIARA



### AGRESOR



#### PO PEWNYM CZASIE DOCHODZI DO:

- obniżenia poczucia własnej wartości i samooceny.
- izolacji społecznej
- tendencji autodestrukcyjnych
- utrwała się syndrom ofiary.

#### PO OKRESIE BEZKARNEGO STOSOWANIA PRZEMOCY:

- utrwali się niewłaściwy wzorzec zachowania.
- obniża się poczucie odpowiedzialności za własne działania.
- zacznie on czerpać poczucie mocy z poniżania innych i zadawania im bólu.
- może wejść w strefę bezprawia.

## METODY POSTĘPOWANIA Z AGRESORAMI I OFIARAMI AGRESJI

- Zawsze wierzy, niezależnie od tego co mówi.
- Nigdy nie byzaskoczonym tym, co syszemy.
- Wystrzega sie oceniania sprawy.
- Pamięta, że ofiara czuje sie sprawca
- Sprawca jest zawsze obecny psychologicznie (nie ka mówi gono).
- Ofiara nigdy nie jest winna.
- Nie wygadaj, nie ulepszaj, nie upiekszaj, nie pomniejszaj.
- Nie oczekuj zaufania.
- Nie tra czasu na rozumienie sprawy.
- Ucz sie rozpoznawa symptomy.
- Dbaj o to, by ofiara uzyska pomoc.
- Pytaj o przemoc (jestem gotowa sucha).
- Powracaj do tego tematu.
- Przebaczenie nie jest konieczne (przebaczenie nie jest krokiem w terapii, jest efektem).
- Uwaga na dotyk.
- Uwaga na pę
- Sprawdź własne nastawienia, leki, przekonania.



## DZIAŁANIA NAUCZYCIELI I RODZICÓW WOBEC ZJAWISKA AGRESJI

Podstawową zasadą wychowawczą przeciwko agresji nie jest wzmocnienie jej, choćby tylko uwagą, natomiast wyraźnie pozytywne wzmocnienie innych sposobów reagowania dziecka na trudności. Jest to szczególnie skuteczne w stosunku do dzieci młodszych, gdy tworzą się nawyki agresywnego bądź nie agresywnego zachowania. Można tak wycofać dziecko zachowujące się agresywnie z sytuacji przez nie pożądaną (np. zabawy), pozbawić przyjemności. Kara jako sposób redukcji zachowań agresywnych jest dyskusyjna.

Kara cielesna jest całkowicie wykluczona, gdy staje się modelem agresji. W szczególnych warunkach dziecko może też podlegać tzw. identyfikacji z agresorem, akceptując i naśladowując jego działania. Agresja powinna zawsze pozostać bez sukcesu i prowadzi do przykrości, niepowodzenia, strat. Szczególnie istotne wydają się oddziaływania wychowawcze uczucie konstruktywnych zachowań w sytuacji frustracji, rozwijanie samokontroli dziecka poprzez stawianie przed nim odpowiedzialnych, samodzielnie rozwiązywanych zadań, a także pobudzanie jego autorefleksji. Ważną rolę odgrywają indywidualne i zespołowe zabawy, przy czym należy pamiętać, że głównym instrumentem hamowania agresji jest komunikowanie się międzyludzkie oparte o mowę. Przed wszystkim jednak sam wychowawca (rodzice) powinien być modelem nie agresywnego zachowania.

Zapobiec agresji można ucząc odpowiedzialności – przedstawienie konsekwencji określonych zachowań i ich logiczne uzasadnienie może zapobiec wielu przykrościom. Uczucie odpowiedzialności jest procesem długotrwałym i nie wyeliminuje całkowicie agresji czy przestępczości. Można się okazać, że niektórzy ludzie uznają drogę występku za swoje życiowe przeznaczenie, mimo świadomości ewentualnych konsekwencji. Jedną z podstaw zdrowej psychiki jest poczucie własnej wartości. Buduje się je na wsparciu emocjonalnym otrzymanym od innych. Dzieci wychowywane w atmosferze akceptacji w konstruktywny sposób radzą sobie w trudnych sytuacjach. Najważniejsze jest u dzieci empatii, tj. wczuwania się w przeżycia innej osoby. A warunkiem jej zbudowania jest słuchanie i reagowanie bez uprzedzenia i osądzenia. Agresja, obejmując aspekty zarówno biologiczne, jak i psychologiczne oraz społeczne, jest trudnym problemem pedagogicznym, którego znaczenie narasta. Wiedza pedagogiczna jest w tym temacie wciąż niewystarczająca, a stosowanie tej, którą posiadamy, nadzwyczaj niedoskonałe. Warto też zwrócić uwagę na różnice pomiędzy agresją u zwierząt i u ludzi: zwierzęta posiadają mechanizmy inhibicyjne, które stawiają granice ich wzajemnej agresji i destrukcji. Ludzie takich mechanizmów nie posiadają.

# AUTOAGRESJA – SAMOOKALECZENIE

## UKRYTA

Zaburzenie psychiczne polegające na symulowaniu lub sztucznym wywoływaniu objawów choroby.

## JAWNA

Akty samouszkodzenia, np. pocięcie się brzytwą, uderzanie się.  
Do samouszkodzenia dochodzi najczęściej w stanach wewnętrznej pustki, napięcia, rozpacz, depresji.

Różnorodne autoagresywne sposoby zachowania wiążą się z rozwojem kultury fizycznej i dążeniem do ideału piękna. Do takich zachowań zalicza się zniekształcenia głowy, twarzy, zębów, stóp. W naszej kulturze można wymienić operacje upiększające, a także skrajne formy ćwiczeń fizycznych i diety.

### Przyczyny autoagresywnego zachowania

1. Przyczyny biochemiczne Endorfiny – substancje wydzielane przez organizm ludzki, (działanie podobne do narkotyków) powodują, że osoby okaleczające się nie czują bólu.  
Akt samoagresji ma działanie uśmierzające napięcie, zę samopoczucie, wewnętrzną pustkę i depresję. U wielu osób wyzwala poczućkowo uczucie przyjemności, euforii i odprężenia.  
Ból pojawia się po samookaleczeniu po jednej lub dwóch godzinach. Samookaleczenie jest jak naćóg.
2. Osoby cierpiące na autoagresję wzrastają w klimacie pustki emocjonalnej, jak również były narażone na wykorzystywanie seksualne i maltretowanie.  
Konsekwencją jest zaburzenie rozwoju psychicznego, między innymi obniżenie poczucia własnej wartości, tłumienie agresji, kierowanie jej ku sobie w psychicznych stanach chaosu, pustki, depresji, wewnętrznego napięcia. Uczucie wstydu i poczucie winy, a także silne skłonności do karania się.

Akty samoagresji są czynnikiem między ciałem a pozostałymi częściami. Słabość prób zachowania, scalenia go, pełni funkcje lecznicze. Pewna kobieta wyraziła to w sposób następujący:

„...Powoli traci się kontakt z otoczeniem. Ma się odczucie oddalania od rzeczywistości. Ten stan jest przerażający. Boje się wtedy, że zaraz zwariuje. Bije się tak, że skóra staje się czerwona. Biore gorący prysznic a nie parzy. Ale nic nie czuje. Nagle pojawia się nieodparta chęć samookaleczenia się. Nacinam skórę i widzę spływającą krew. Czerwona i ciepła, sprawia, że czuje się odprężona i bezpieczna. Później pojawia się znowu ból. Dopiero wtedy czuje, że jestem „w sobie”.”

A. Eckhardt

- Leczenie autoagresji oparte jest głównie na psychoanalizie. Terapia poprzez twórczość (dotarcie do problemu nie przez rozmowę, a malarstwo, rysowanie, modelowanie w glinie, rzeźbienie w drewnie). Terapia skierowana na ciało (przestrzeganie i akceptacja własnego ciała).
- Terapia behawioralna (próby różnymi metodami oduczenia pacjenta autoagresji).
- Leczenie farmakologiczne (pośrednie – leczenie objawów towarzyszących autoagresji).

### III. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA - SCENARIUSZE

#### TYLE CZASU, ILE DAMY DZIECKU DZIŚ, TYLE W PRZYSZŁOŚCI SAMI OD NIEGO OTRZYMAMY

Dziecko tworzy sobie obraz własnej osoby z informacji, jakie uzyskuje na swój temat od ważnych ludzi w jego otoczeniu. Kochane, chwalone i wspierane rozwija tkliwość w nim możliwości, czuje się swobodne i pewne. Ma odwagę podejmować coraz to nowe zadania, uczyć się w ten sposób zaradności i pokonywania nieuniknionych w każdym wieku trudności.

Te pozytywne doświadczenia systematycznie wzmacniają poczucie własnej wartości, kształtując otwartą postawę wobec ludzi i świata.

Inaczej przedstawia się sytuacja dziecka, które wskutek bezmyślności najbliższych wytworzyło w sobie doświadczenie, że jest w jakiś sposób gorsze od innych.

Negatywne myśli na swój temat wzbudzają smutek, żal, ból i cierpienie co może przeistoczyć się w zachowanie agresywne.

Przedstawione poniżej scenariusze przeznaczone są dla uczniów szkół podstawowych przejawiających zachowania agresywne, biorących udział w zajęciach socjoterapeutycznych.

# Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych dla grupy w fazie pracy włączającej.

Temat: Zabawa nas zbliża.

Grupa wiekowa: 12- 14 lat

## Cele:

### Terapeutyczne:

- Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania,
- Stworzenie uczestnikom doświadczeń korygujących zaburzenia związane z funkcjonowaniem społecznym

### Rozwojowe:

- Rozwijanie indywidualnych talentów,
- Uczenie się atrakcyjnego spędzania czasu wolnego

### Edukacyjny:

- Uczenie się współpracy w grupie
- Poznanie nowych zabaw,
- Integracja grupy.

## Metody:

- Praca w kregu, rundka,
- Zabawa,
- Inscenizacje i prace plastyczne,
- Śpiew, zabawa przy muzyce

## Materiały:

- Arkusze papieru format A4 ( kolorowe),
- Kredki, wycinanki, kolorowe pisaki, klej,
- Linka, klamerki.

## Przebieg zajęć

1. Powitanie. Zapoznanie z tematem zajęć
2. Zabawa : „ Miejsce po mojej stronie jest wolne”. Dzieci siedzą na krzesłach w kregu. Prawe krzesło obok jednego dziecka musi pozostać wolne. Dziecko to mówi: „ Miejsce po mojej prawej stronie jest wolne. Chciałbym poprosić do mnie.....”. Kolejne dziecko, po którego stronie zostało wolne krzesło, wywołuje do siebie wybraną osobę.
3. Wyszepiane imiona. Uczestnicy wedrują po całym pomieszczeniu i witają się w szczególny sposób- szepczą każdemu swoje imię na ucho. Robi to tak, jakby powierzali największą tajemnicę. Po dzwonku dzieci spotykają się i wymieniają szepsem imię dziecka napotkanego. Jeżeli jakieś dziecko nie pamięta imienia mówi: „ Chciałbym poznać Twoje imię”.
4. „ Proporczyki”. Dzieci wykonują własne proporczyki z papieru. Umieszczają na nich własne imię, oraz coś co je charakteryzuje. Następnie proporczyki umieszczają na sznurku.
5. Zabawa w pociąg. Dzieci przy muzyce bawią się w pociąg. Maszynista (pierwsze dziecko) nadaje charakter pociągowi - wyznacza jakie kroki, ruchy, gesty wykonują pozostali uczestnicy. Kiedy muzyka jest wyłączona - zmiana maszynisty, zmiana ruchów.
6. Kot i mysz. Kot na zewnątrz koła, mysz w środku. Pozostałe dzieci trzymają się za ręce. Kot usiłuje złapać mysz. Dzieci z koła próbują uchronić mysz przed złapaniem.
7. Ulubiona potrawa i piłka. Dzieci siedzą w kregu przekazują sobie piłkę. Kiedy, kto złapie piłkę mówi swoje imię, ulubioną swoją potrawę oraz imię dziecka do którego rzuca piłkę.
8. Rundka: „ Dokończ zdania”: „ Na dzisiejszych zajęciach czuję się....”
9. Krąg przyjaźni- iskierka.

# Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych w fazie pracy w alicowej.

Temat: Odkrywamy siebie w przyrodzie

Grupa wiekowa: 12- 14 lat

## Cele:

### Terapeutyczny:

- Dostarczanie doświadczeń pozwalających wyrazić swoje emocje,
- Stwarzanie sytuacji odreagowania napięcia i emocji,
- Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania.

### Rozwojowy:

- Kształcenie wrażliwości na przeżycia emocjonalne swoje i innych.

### Edukacyjny:

- Poznanie prostych technik rozwijających wrażliwość dziecka,
- Poznanie zabaw rozwijających sprawność fizyczną, koordynację ruchową

## METODA:

- Zabawa przy muzyce,
- Inscenizacje,
- Zabawy plastyczne,
- Rundka niedokończonych zdań

## MATERIAŁY:

- Papier,
- Chusta

Zajęcia odbywają się w plenerze

## Przebieg zajęć

1. Zapoznanie dzieci z tematyką i celem zajęć
2. Zabawa integracyjna- prezentacja imion i wypowiedzenie przy imieniu nazwy zwierzęcia, którego charakter odpowiada dziecku.
3. Zabawa: „ Drzewo smutne, drzewo wesołe”. Dzieci chodzą po ścieżce i na hasło jednego z nich przedstawiają jak wygląda; raz drzewo smutne, raz drzewo wesołe. Drzewa mogą się ruszać, wydawać okrzyki, śmiać się.
4. Zabawy w parach - „ Spacer z niewidzącą osobą”. Jedno dziecko zamyka oczy – nic nie widzi, natomiast drugie dziecko prowadzi. Prowadząca osoba informuje swojego koleżkę, w którą stronę i w którą stronę, jakie robi kroki, gdzie są nierówności- wszystko w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Po pewnym czasie następuje zmiana ról.
5. Rozmowa z dziećmi na temat uczuć, jakie pojawiły się podczas tego ćwiczenia.
6. Zabawa z chustką
7. Frota kory różnych drzew. Dzieci przyklejają kartkę papieru do kory drzewa i kredkami świecowymi malują po kartce. Ćwiczenie powtarzają na różnych drzewach.
8. Rysowanie barwami natury. Dzieci na kartce papieru wykonują dowolny rysunek wykorzystując naturalny barwnik liści, trawy, ziemi, kory drzew.
9. Tańce i zabawy ruchowe. Zabawy naśladowcze ludzi różnych rejonów świata( Indianie, Pigmejowie, Eskimosi, Japończycy, Anglicy).
10. Jakim ptakiem pragniesz zostać?. Dzieci poprzez ruch naśladowczy ptaki.
11. Podsumowanie zajęć



# Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych dla grupy w fazie pracy w jakościwej

Temat: Jak radzi sobie z trudnymi emocjami?

Grupa wiekowa: 12- 14 lat

Cele:

Terapeutyczne:

- Odreagowanie trudnych emocji,
- Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania,
- Stworzenie okazji do przeżywania pozytywnych emocji

Edukacyjny:

- Uczenie się rozpoznawania uczuć i nazywania ich,
- Poznanie różnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Rozwojowy:

- Umiejętność analizowania własnego postępowania,
- Poszukiwanie pozytywnych sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji.

**METODY:**

- Rundka niedokończonych zdań
- Praca w grupach,
- „burza mózgów”

**MATERIAŁY:**

- kolorowy papier,
- papier samoprzylepny,
- baloniki

## Przebieg zajęć

1. Powitanie w kregu
2. Rundka : „ Mam na imię.....”. Podział dzieci na dwie grupy, które chodząc po sali przedstawiają swoje imiona. Dzieci pierwszej grupy robią to w sposób agresywny, natomiast dzieci grupy drugiej – bardzo spokojnie, z szacunkiem dla siebie i dla swojego słuchacza.
3. Wyjaśnienie tematu zajęć- rozmowa na temat samopoczucia osób, które słuchały oraz wcieliły się w role osób spokojnych i agresywnych.
4. Podział na grupy- przydział zadań aktorskich przedstawiających zachowania agresywne. ( w każdej grupie występuje : agresor, ofiara i świadek )- akcja przedstawianych scenek ma miejsce w szkole, na meczu, w urzędzie i w sklepie.
5. Rozmowa z dziećmi na temat uczuć powstałym, podczas odgrywania określonych ról.
6. Zabawa „ Ludziki z papieru”- uczniowie otrzymują arkusiki kolorowego papieru, które składają na pół, wydzierają sylwetkę człowieka, która ma symbolizować ich samych. Przy pomocy małych, czarnych samoprzylepnych kółek zaznaczają miejsca, które „ najbardziej bolą” podczas zachowań agresywnych.
7. Na przygotowanych planszach zapisanie wniosków z dyskusji o zachowaniu agresywnym ( kiedy może być ofiarą świadkowie, którzy nic nie robią w rzeczywistości stają po stronie agresora...).
8. Zabawa w „ Baloniki”( uczniowie dostają kolorowe balony, dmuchają w nie. W czasie omówienia wskazywana jest symbolika tej zabawy. Uczniowie spokojnie wypuszczają powietrze z baloników).
9. Wspólne poszukiwanie „kół ratunkowych” dających szansę rozwiązywania złych emocji ( rozmowa, rysunek, wysiłek fizyczny, muzyka, zakupy, zabawa).
10. Zabawa w koła ratunkowe:
  - Autopojedynki- uczniowie na karteczkach ( w tajemnicy) zapisują odpowiedź na pytanie: „ Jaka moja cecha powoduje, że zachowuje się agresywnie? . Następnie drą kartkę i wyrzucają do śmieci.
  - Słowa klucze - uczniowie poszukują słów, które pomogą rozwiązać ich emocje
11. Zakończenie: Baloniki - uczniowie otrzymują trzy kolorowe baloniki. Przyklejają je na karcie, tworząc pejzaż emocji ( im balonik wyżej umieszczony, tym wyższa ocena):
  - Czerwony- aktywność na zajęciach,
  - Zielony- przydatność wiedzy,
  - Błękitny- przydatność zajęć

Temat: Rozpoznawanie przyczyn agresji.

### Cele:

#### Terapeutyczne:

- Pogłębienie zaufania pomiędzy dwoma partnerami poprzez wypowiedanie wzajemnych obaw, informacje zwrotne w bezpiecznych warunkach (dawanie i otrzymywanie).
- Odczytywanie własnych emocjonalnych reakcji spowodowanych zachowaniem innych. Sady urazowe w obszarze ja-ja, ja-równieźnicy np. z jestem zły – na: mam mocne i słabe strony, niektóre moje zachowania denerwują innych; tylko siemogę reagować na zaczepki – sęinne sposoby wyrażania złości.

#### Rozwojowe:

- Uświadomienie sobie, jakie reakcje organizmu towarzyszą uczuciom i jaki jest związek uczuć z zachowaniem.

#### Edukacyjne:

- Umiejętność rozpoznawania uczuć i nazywanie ich.
- Radzenie sobie z przykrymi uczuciami.
- Nabywanie wiedzy o przyczynach agresji.

### Metody:

- Kręgi uczuć
- Kręgi nie dokończonych zdań
- Praca w grupach.
- Zabawa ruchowa przy muzyce.

### Materiały i przybory:

- Rysunki demonstrujące zachowania agresywne, rekwizyty do zabawy ruchowej przy muzyce, arkusze szarego papieru, mazaki.

### Przebieg zajęcia

## I. 1. Powitanie piosenką – „gra w łapki”

**Opis zabawy :** ustawienie parami w kole. Wewnętrzne koło po każdej zwrotce przesuwa się o jedną osobę. Na głowie jednego dziecka jest opaska. Jest to znak, żeby po zapiewanej zwrotce wykrzyknąć jego imię. Następnie opaskę przekazujemy na głowę sąsiada.

Wszyscy się witam Was  
Zaczynamy już czas.  
Jestem ja, jesteś ty  
raz, dwa, trzy..... np. Ola

## II. 1. Podanie tematu zajęć

- będziemy rozmawiali o tym, dlaczego ludzie zachowują się agresywnie?
- obejrzyjcie rysunki rozwieszony w sali (aneks nr 1). Przypomnijcie sobie, czy ktoś z was znalazł się w podobnej sytuacji i chciałby nam o tym opowiedzieć?
- jak się wtedy czułeś, jak się zachowywałeś, dlaczego tak się zachowywałeś?
- dobierzcie się w pary i zróbcie listę „Dlaczego ludzie zachowują się agresywnie?”

## 2. Omówienie wyników prac oraz sporządzenie listy zbiorczej.

„Przyczyny agresywnych zachowań”

/zwracamy uwagę na najczęściej powtarzające się sytuacje/.

## 3. Zabawa ruchowa „Wojna i nimfy”

Wykonujemy z gazety rekwizyty do zabawy : przedmiot charakteryzujący wojownika i nimfę.

Zabawa ruchowa w parach z rekwizytami przy muzyce. Zamiana ról.

## III. 1. Zakończenie zajęć

Rundka niedokończonych zdań

„ Podczas tych zajęć dowiedziałem się, że...”.

# Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych dla grupy w fazie pracy w alicji

Temat: Dlaczego ludzie zachowują się agresywnie?

Grupa wiekowa: 12- 14 lat

Cele:

Edukacyjny:

- Uczenie się rozpoznawania uczuć i nazywania ich,
- Poznanie różnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami,
- Nabywanie umiejętności interpersonalnych.

Rozwojowy:

- Poczucie przynależności do grupy i przyjaznego współistnienia niej,
- Kształcenie wrażliwości na przeżycia emocjonalne swoje i innych.

Terapeutyczne:

- Stwarzanie uczestnikom zajęć doświadczeń korygujących zaburzenia związane z funkcjonowaniem społecznym,
- Budowanie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa.

Metody:

- Praca w kregu i rundki,
- „Burza mózgów”,
- Praca w małych grupach,
- Rysunek

Materiały:

- Arkusze papieru,
- Przybory do rysowania.

## Przebieg zajęć

1. Powitanie grupy przez prowadzącego zajęcia.
2. Rundka otwierająca: Wzajemne powitanie się zabawa w „Cebulke”.  
Dzieci wraz z prowadzącym dzielą się na dwie grupy. Uczestnicy tworzą dwa kręgi (wewnętrzny i zewnętrzny) stojąc naprzeciw siebie.  
Prowadzący podaje hasło „Powitajmy się uściskiem dłoni”. Pary witają się w zaproponowany sposób, po czym osoby po zewnętrznej przesuwają się do kolejnej osoby z prawej. Kolejne propozycje witania się podają uczniowie. Powitanie trwa do momentu, kiedy stajemy naprzeciw partnera, którego mieliśmy na początku zabawy. W ten sposób każdy wita każdego.
3. Zajęcie miejsca w kręgu.
4. Wprowadzenie do tematu. Rozmowa z dziećmi na temat różnych trudnych zachowań ludzi.
  - Co robią ludzie, gdy znajdują się w trudnych sytuacjach?
  - Co może powodować, że ludzie zachowują się agresywnie?
  - Jak wygląda człowiek zachowujący się agresywnie?
  - Co robi człowiek zachowujący się agresywnie?
  - Czy sam znalazłeś się w sytuacji, w której pojawiła się u Ciebie agresja, co wtedy robiłeś?
5. Dzieci podzielone są na grupy („burza mózgów”). Każda grupa dostaje duży arkusz papieru, na którym ma narysować sytuacje, które mogą wywołać agresywne zachowania (w domu, w szkole, w sklepie, wśród rówieśników).
6. Przedstawienie prac dzieci i analiza przyczyn zachowań agresywnych.
7. Praca w małych grupach („burza mózgów”). Praca nad sytuacjami przedstawionymi przez uczniów. Znalezienie sposobu na zachowanie agresywne.
8. Przedstawienie propozycji rozwiązania sytuacji konfliktowej przez poszczególne grupy.
- 9 Wspólna zabawa na zakończenie zajęć jako symboliczne przedstawienie rozwiązania trudnej sytuacji „Weze Gordyjski”. Uczestnicy stoją w kręgu, wyciągają ramiona w kierunku jego środka, chwytają się wzajemnie za ręce. Nie mogą podawać dłoni swoim bezpośrednim sąsiadom, nie podają też obydwu dłoni tej samej osobie. W ten sposób zawiązuje się wezeł. Następnie trzeba go rozplątać nie uwalniając dłoni. Dzieci same szukają sposobu uwolnienia się tak, aby po zakończeniu ćwiczenia wszyscy znów stali w kole trzymając się za ręce.
10. Zamknięcie zajęć

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych dla grupy w fazie pracy w alicowej

Temat: Jak radzisz sobie ze swoją złością?

**GRUPA WIEKOWA:** 12 – 14 lat

### Cele:

**Terapeutyczne** - Dostrzeganie i wyrażanie swoich uczuć. Określanie własnego sposobu wyrażania złości i porównywanie go z innymi. Odreagowywanie przykrych emocji.

**Rozwojowe** - Zaspakajanie potrzeby wyrażania siebie i swych sądów.  
- Zapewnienie poczucia akceptacji.

**Edukacyjne** – uczenie się rozpoznawania uczuć, ich nazywania. Poznawanie różnych sposobów wyrażania złości. Uczenie się zdrowych sposobów jej wyrażania.

### METODY:

- Rundka niedokończonych zdań
- Akwarium.
- Praca w grupach.
- Zabawy integracyjne.

## MATERIAŁY:

Szary papier, mazaki, karta „Sposoby wyrażania złości”, gazety.

## PRZEBIEG ZAJECIA

### I. 1. Ćwiczenie wprowadzające do tematu.

Zabawa „Kiedy jestem wściekły...”

Przebieg:

Krąg: każdy z uczestników wymienia swoje imię oraz kończy zdanie, za pomocą gestu lub mimiki.

Mam na imię Adam, kiedy jestem wściekły robie tak: .....

### II. 1. Realizacja tematu i celów.

Wariant a) Lista – jakich sposobów wyrażania złości używają ludzie? – praca w grupach.

## SPOSOBY WYRAŻANIA ZŁOŚCI

ZDROWE DLA  
OBYDWU OSÓB

NIEZDROWE DLA  
OBYDWU OSÓB

Wariant b) Karta „Sposoby wyrażania złości”

Patrz aneks nr 1

Akwarium

WYRAŻANIE ZŁOŚCI JEST DOBRE, POD WARUNKIEM, JE NIE PRZYNOŚI NIKOMU KRZYWDY.

Przebieg:

Grupa siedzi w kole. Dwa krzesła stoją w środku koła. Osoba, która chce przedstawić swój punkt widzenia, siada na jednym z krzeseł, kto kto chce z nim dyskutować siada na drugim krześle. Gdy ta dwójka rozmawia, pozostali śmieją się, dalej następuje zmiana.



Zabawa w „Wyrażanie złości”.

Wykorzystując gazety demonstrujemy wyrażanie złości (wg własnego pomysłu) Praca w małych grupach, a następnie demonstracja przed całymi grupami

Omówienie zabawy:

- Jak się czuję wypróbujcie ten sposób?
- Czy według ciebie możliwe jest zastosowanie podobnych metod wyrażania złości w codziennym życiu?

SPOSOBY TE NIKOMU NIE SZKODZĄ, A POMAGAJĄ,  
PORADZI SOBIE Z UCZUCIEM ZŁOŚCI

### III Zamknięcie

Rundka „Gdy jestem zły, najczęściej ...”

Aneks nr1

Które ze sposobów wyrażania złości stosuje(ś) najczęściej?

Ty sam .....

Twój tata .....

Twoja mama.....

Twoje koleżanki(koledzy).....

Twoi nauczyciele.....

Twoje rodzice.....

# Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych w fazie pracy w łaciwej.

Temat: Jak radzisz sobie ze stresem

Grupa wiekowa: 12- 14 lat

## Cele:

### Terapeutyczny:

- Stworzenie uczestnikom zajęć doświadczeń korygujących zaburzenia związane z funkcjonowaniem społecznym.

### Rozwojowy:

- Kształcenie wrażliwości na przeżycia emocjonalne swoje i innych.

### Edukacyjny:

- Uczenie się rozpoznawania uczuć i nazywania ich,
- Uczenie się współpracy w grupie,
- Wyrażanie własnych uczuć

## Metody:

- Praca w kregu i rundki,
- „burza mózgów”,
- praca w małych grupach,
- rysunki

## Materiały:

- papier,
- kredki

## Przebieg zajęć

1. Rundka wstępna. Każde dziecko przedstawia się mówiąc swoje imię i dodając do niego określenie swojego samopoczucia np: Jola- wesoła, Grażynka- uważna.
2. Zabawa w „Kto te?””. Pytając dziecko nie ma swojego miejsca w kregu, stoi w środku. Po zadaniu pytania, dzieci, które odpowiedziały wstają i szybko zmieniają miejsca. Osoba, dla której zabrakło miejsc wymyśla następne pytanie np.: „Kto lubi lody?”, „Kto ma długie włosy?”.
3. Zapoznanie przez prowadzącego z tematyką zajęć. Prowadzący informuje uczniów o celu zajęć (Wzajemne, lepsze poznanie się uczestników oraz porozmawianie na temat sytuacji w których towarzyszy nam stres).
4. Uczniowie siedzą w kregu. Prowadzący zadaje im pytania:
  - Czy byliście kiedyś, co wywołało wasz strach?
  - Czy można zaradzić strachowi?
  - Czy można znaleźć sposób na stres?
  - Czy stres jest zły, czy jest tylko negatywny, czy może działa na nas czasami mobilizując?
  - Czy stres nam tylko przeszkadza, czy jest czasami potrzebny?
  - Co czujesz, kiedy jesteś w sytuacji stresowej?
5. Podział uczniów na grupy. Otrzymują arkusze papieru na którym kładzie się jedno dziecko i jego kontury są rysowane. Następnie dzieci umieszczają na rysunku postaci miejsca, w których najbardziej umiejscowiony jest stres.
6. Podsumowanie rozważań o stresie (stres nie tylko jest zły, jest też stres, który działa mobilizując, np.: mobilizuje nas do pracy – zagrożenie z łymi ocenami, pozostanie w tej samej klasie).
7. Rundka podsumowująca: „Jak czujesz się po dzisiejszych zajęciach?”.

# SCENARIUSZ ZAJEĆ SOCJOTERAPEUTYCZNYCH

Temat: Zaczarowane okulary: „Złości” i „radości”

**GRUPA WIEKOWA:** 10 – 12

## **CELE:**

### Terapeutyczne:

- Odreagowanie napięć emocjonalnych.
- Rozpoznawanie uczuć i ich wyrażanie.
- Budowanie poczucia własnej wartości.
- Ekspresja uczuć przeżywanych przez dzieci.

### Rozwojowe:

- Budowanie otwartości i zaufania, bezpieczeństwa i akceptacji.
- Kształtowanie wrażliwości na postrzeganie potrzeb partnera i uwzględnianie ich.
- Udział w zabawach – zaspakajanie potrzeby zabawy i ruchu.

### Edukacyjne:

- Rozwijanie nowych umiejętności wyrażania siebie całym ciałem, nie tylko przy pomocy języka potocznego. Bezpośrednie wyrażanie agresywnych uczuć oraz uświadomienie sobie istniejących strategii ich unikania.

## **Metody:**

- Odgrywanie scenek.
- Praca w grupach.
- Krąg uczuć
- Arteterapia
- Ewaluacja.
- Zabawy „Podajmy sobie dłoń”, „Indiańskie okrzyki”.

## **Materiały:**

Karty ksero z narysowanymi okularami „złości i radości” dla każdego uczestnika, (aneks nr 1), kredki wycieczkowe: różyczki, karty „ilustracji uczuć” (aneks nr 2), gong.

## PRZEBIEG ZAJECIA

### 1. Powitanie „Podajmy sobie dłonie

Przebieg:

- Uczestnicy chodzą po pomieszczeniu i podają dłonie każdemu, kogo spotkają na swojej drodze.  
Wymieniają tylko swoje imię:  
.Jestem.....
- Uczestnicy powtarzają spacer, ale tym razem witają każdego po imieniu. Witają.....

### 2. Zabawa „Indiańskie okrzyki”

Idzie bardzo smutny Indianin (okrzyk smutaka). Spotka swojego ukochanego Indianeczkę „Małgoczek” (okrzyk radości). Indianeczka zaprosiła go na spacer (okrzyk szczęścia). Nagle nieopodal nich pojawił się wielki bizon, którego się przestraszyli (okrzyk strachu). Zaczeli głośno krzyżeć (okrzyk przerażenia). Przestraszony bizon uciekł. Młodzi odetchnęli z ulgą...

### 3. Kręgi uczuć

Rundka niedokończonych zdań

Každy z uczestników otrzymuje po cztery karty uczuć, odpowiada na zadane pytanie podnosząc właściwy obrazek:

Czego byś więcej w moim dzisiejszym dniu i dlaczego?

### 4. Podanie tematu zajęć

Na dzisiejszych zajęciach będziemy mówili o uczuciach: złości i radości oraz o sposobach ich wyrażania.

- Czy ktoś z was przeżywał już takie uczucia i chciałby nam o tym powiedzieć?
- Jak poznał, czy ktoś przeżywał złość czy radość?
- Co się dzieje w twoim ciele, gdy przeżywasz takie uczucia?
- Jak zachowujesz się pod wpływem tych uczuć?

### 5. W rozpoznawaniu tych uczuć i radzenia sobie z nimi pomogą nam magiczne okulary „złości” i „radości”.

Jedną parę okularów pomalujcie kolorami: złości, gniewu, smutku.

Drugą – kolorami radości.

Na okularach możecie również narysować symbole złości i radości.

Następnie wytnijcie okulary i je sklejcie. Musicie bardzo uważać podczas sklejanie oprawek, ponieważ czyha tam na was zasadzka.

7. Dobierzcie się w pary, załóżcie „okulary złości”, zastanówcie się jak zachowujecie się ludzie noszący takie okulary i spróbujcie to przedstawić, następnie załóżcie okulary „spokoju” i odegrajcie w nich scenkę.

Obowiązuje zasada: nie podczas zabawy nie wolno nikogo uderzać ani dotknąć. Można spróbować przedstawić scenkę bez słów, tylko za pomocą mimiki i gestykulacji.

8. Odgrywanie ról przez poszczególne grupy.

9. Omówienie zadania

- Co czuliście zakładając okulary?
- Co wtedy robiliście?
- Jak się czuliście w okularach „spokoju i radości”?
- W których okularach czuliście się lepiej?

10. Zamknijcie zajęcia

- Ewaluacja – wybierz jedną z buziek, które otrzymałeś na początku zajęcia, taką która odzwierciedla twój nastrój po zajęciach i włóż ją do koszyczka.

11. Załóżcie okulary „radości” i serdecznie się w nich połączajcie.

Jeżeli kiedyś będziecie w złym nastroju, odszukajcie okulary „radości”, załóżcie je, zamknijcie oczy i przypomnijcie sobie uczucia, które towarzyszyły wam podczas noszenia okularów „radości”, może one pomogą rozwiązać wasze problemy.

# Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych dla grupy w fazie pracy włączającej

Temat: Dialog, jako jeden ze sposobów na to, aby wokół nas było  
mniej agresji

**FAZA :** Włączającej pracy

**GRUPA WIEKOWA :** 11 – 14 lat

**CELE:**

**Terapeutyczne:**

- Odreagowanie napięć emocjonalnych.
- Wyrażanie uczuć, które skierowane do drugiej osoby.

**Rozwojowe:**

- Zaspokajanie potrzeb i ekspresja uczuć

**Edukacyjne :**

- Nauka umiejętności porozumiewania się i zbliżania się do siebie, poprzez dialog.
- Nauka umiejętności mówienia „nie”(odmawianie)

**METODY:**

- Kręgi uczuć
- Elementy metody muzykoterapii i śpiewoterapii
- Elementy arteterapii.

**PRZYBORY :**

- Instrumenty perkusyjne
- Kartki papieru.
- Mazak.
- Nagranie „tanga”.

## PRZEBIEG ZAJEĆ

### I Powitanie w kregu

1. Zabawa rozgrzewająca - „Miejsce po mojej prawej stronie jest wolne, Zapraszam...”

Cel zabawy: jak przysłuchiwać się sobie nawzajem i szybko wykonać polecenie

2. Zagraj swój nastrój na instrumencie perkusyjnym.  
Każde dziecko w kregu gra kolejno swój nastrój, pozostali go odczytują i zgadują. Dziecko potwierdza lub wnosi poprawki do wypowiedzi kolegów. Uzupełnia, podaje przyczyny swojego nastroju.

### II. Realizacja tematu i celów

1. Metoda niedokończonych zdań
  - Złóż mi, gdy .....
2. Zabawa „Podziel się złością”.
  - Czasami przeżywamy uczucie złości. Przypomnijcie sobie takie sytuacje, jak się wtedy czuliście? Spróbujcie to złością podzielić się z kolegą na papierze.  
Uczestnicy dobierają się w pary, siadają naprzeciw siebie, pomiędzy nimi leży kartka papieru. W milczeniu zaczynają malować na zmianę kreski lub punkty dzieląc się złością
  - Omówienie ćwiczenia – Co przeżywałeś w trakcie malowania?
3. Co to jest dialog?
  - Przeprowadzimy w parach dialog przy użyciu instrumentów perkusyjnych. Dwie osoby rozmawiają tylko dźwiękami. Patrzymy na siebie. Omówienie ćwiczenia.
  - Jak się czułeś w tej rozmowie? Jak ci się rozmawiało?
  - Czy ważne jest to, aby ludzie z sobą rozmawiali, dlaczego?
4. Komunikacja niewerbalna.
  - Przekazujemy informacje ciałem, gestem drugiej osobie umiejętność mówienia „nie”.
    - a. Rekin
    - b. ramieniem.
    - c. biodrem.
    - d. stopą
    - e. głową w rytmie tanga, w duecie przekazujemy gestem drugiej osobie „chod”, „Stój”, lub „Odejd”.
  - Omówienie ćwiczenia.



### III. ZAMKNIECIE

1. Ćwiczenie – oczyszczanie z uczuć przez muzykę

„Na podleganie wszyscy razem, hip, hip, hura.....”

Dokończ zdanie - Pod wpływem muzyki czuje się jak....”

Temat: „Krucze ziele na agresje” – praca z bajką terapeutyczną

**FAZA** początkowa

**GRUPA WIEKOWA** : 10 – 12 lat

**CELE:**

**Terapeutyczne:**

- Dostrzeganie, nazywanie i wyrażanie swoich emocji.
- Przewycięcie napięcia
- Odkrywanie swojej tożsamości: Jaki jestem?, Co potrafię?, Jak sobie z tym poradzę?
- Rozumienie otaczającej rzeczywistości i sposoby jej zmiany.

**Rozwojowe:**

- Spontaniczny rozwój przez zabawę.
- Wzmacnianie aktywności twórczej.

**Edukacyjne:**

- Uruchomienie skojarzeń: „słudzie którzy gotowi są mi pomóc, nie należy się poddawać”, „słudzie, którzy mnie lubią i potrzebują mojej pomocy”.
- Wykorzystanie bajki w celu radzenia sobie z agresją
- Uczenie się pozytywnych zachowań poprzez odniesiony sukces.

**METODY:**

- inscenizacja – odgrywanie bajki.
- Rundka niedokończonych zdań
- Burza mózgów.
- Zabawa integracyjna.

## MATERIAŁY:

Rekwizyty do bajki:

Arkusz szarego papieru z rymowanek, gazety, materiały papiernicze, ścińki materiałów, nożyczki, na kostiumy do inscenizacji.

## PRZEBIEG ZAJĘCIA

1. Rundka niedokończonych zdań (określenie nastroju, swojej aktywności)  
Dzisiaj jestem ..... bo .....

2. Zabawa ruchowa „Dziki zwierzątko”.

Každy przeobrazi się w dziki zwierzątko. Będzie naśladował jego ruchy i głosy. Może prychnąć, szczyrzy zębami i biegać w kółko pomieszczenia, np. jak tygrys uwiezony w klatce, w przepędzający i syczący, tupać nogami i trąbić jak słoń, biegać i wyć jak wilk. Nie wolno jednak rzeczywiście atakować innych zwierząt.

Na sygnał prowadzącego wszyscy zbierają się na „pokojuwej konferencji”.

Omówienie zabawy

- Jak czujesz się w roli zwierzątka.

3. Wysłuchanie bajki terapeutycznej o kruk, (aneks nr. 1) z wykorzystaniem rekwizytów (papierowe sylwety kruka i Tomka, czarodziej, cudowne ziele, na dużym arkuszu, wiersz:

Kra, kra, kra, kra, kra, kra,  
Kruk ci dobrą radę da.  
Jeśli bedziesz miał wszystko do  
Jeśli inni będą budzić w tobie złość,  
Krucze ziele w swoje ręce chwyć  
I powoli od jednego do czterech licz.  
Już nie bedziesz więcej złych myśli miał,  
Lecz wszystkim pomaga bedziesz chciał.  
Przyjaciół nowych zdobedziesz w mig  
I wszyscy zapomną, jaki niegrzeczny był z ciebie smyk.

Kra, kra, kra, kra, kra, kra,  
Kruk ci dobrą radę da

#### 4. Omówienie bajki.

- Jaki problem porusza ta bajka? (burza mózgów).
- Czy wam zdarzyło się być w podobnej sytuacji co Tomek?
- A może spotkaliście takiego kruka, który służy dobrą radą?
- Czy uzyskaliście w takiej sytuacji pomoc?
- Może ktoś ma swoje „czarodziejskie ziele”, czyli jakąś maskotkę, zabawkę, amulet, wisiorek, wyliczankę, która mu pomaga w trudnych chwilach?

-

#### 5. Zaproszenie do zabawy w inscenizację bajki. – opowiada prowadzący.

- Wybór roli dla siebie (jedną rolę może odgrywać jednocześnie więcej dzieci).
- Wykonanie dla siebie prostych rekwizytów.
- Odegranie bajki.
- Omówienie i dzielenie się wrażeniami z odgrywania postaci.
  - ❖ Jak się czuje w swojej roli?
  - ❖ Czy miałby ochotę odegrać inną rolę?
  - ❖

### ZAKOŃCZENIE

- Co mi się podobało, a z czym mi było trudno na zajęciach?

### LITERATURA

Opracowano na podstawie bajki Gerlinde Ortner  
„Tomek i czarny kruk”.

Portmann Rosemarie  
„Gry i zabawy przeciw agresji”.

## TOMEK I CZARNY KRUK

Był sobie pewien chłopiec o imieniu Tomek, który szarpał się ze wszystkimi dziećmi, ponieważ chciał udowodnić, że jest najsilniejszy. Dzieci się go bały i dlatego Tomek nie miał żadnych przyjaciół.

Również do rodziców Tomek odnosił się bardzo niegrzecznie. Pewnego dnia do pokoju chłopca wleciał przez otwarte okno czarny kruk.

Kra, kra, kra, kra, kra, kra,  
Kruk ci dobrą radę da.  
Wiem, że nie jesteś taki zły,  
Tylko nie radzisz sobie z tym.  
Nie bądź taki chmurny już  
I w mój telewizor spójrz.  
Kra, kra, kra, kra, kra, kra,  
Kruk ci dobrą radę da.

Pokazał chłopcu film o przygodach małego nieznośnego kruka.

Rodzice małego kruka budowali nowe gniazdo i nie mieli dla syna dużo czasu. Kruka to najpierw złościło, potem czuł się nieszczerliwy i rozczarowany, a w końcu zły i zniecierpliwiony. Kiedy rodzice znaleźli dla niego trochę czasu rozmawiał z nimi niegrzecznie. Rodzice upomnieli go i kazali brać przykład z rodzicielstwa. Wówczas kruk stał się zazdrosny i dziobał rodzicielstwo, które przestało się z nim bawić. Kruk był przekonany, że nikt go nie lubi i tak zaczął coraz częściej bić się z innymi dziećmi i sprzeciwiać dorosłym. Rodzice musieli go ciągle upominać. Zasmuceni jego zachowaniem rodzice poprosili o radę starego czarodzieja, który mieszkał w nieznanych Górach, był on znanym uzdrowicielem zwierząt.

Czarodziej zaprosił kruka do siebie.

- Bardzo się cieszę, że przyleciałeś do mnie. Jestem przekonany, że mogę na tobie polegać i że z pewnością pomożesz mi w mojej pracy. Myślę, że będę miał w tobie dobrego pomocnika. Czarodziej poprosił kruka o znalezienie w dolinie specjalnego zioła, potrzebnego do wyleczenia chorego polarnego niedźwiedzia.

Mały kruk był zaskoczony, że ktoś okazuje mu zaufanie i zleca mu trudne i ważne zadanie. Zaczyna się wahać i stracić pewność siebie, jednak się zgodził. Wiedziałem, że moje na tobie polega powiedzia czarodziej.

Chociaż mały kruk nie chciał się do tego przyznać, nawet przed samym sobą, słowa czarodzieja sprawiły mu duży przyjemność. Szybko wzbił się w powietrze i poleciał na poszukiwanie ziele. Nie było je łatwo znaleźć. Po długich poszukiwaniach znalazł je wreszcie.

Czarodziej bardzo się ucieszył, kiedy zobaczył małego kruką z ziele. Wkrótce też, dzięki pomocy małego kruką, niedźwiedź polarny odzyskał siłę i wyzdrowiał. Teraz również inne zwierzęta zaczęły okazywać małemu krukowi zaufanie i coraz częściej prosiły go o pomoc. Mały kruk, który wszystkim pomagał i wszystkich bardzo lubił, zupełnie zapomniał o swoich wcześniejszych brzydkich przyzwyczajeniach. Stał się miły i przyjacielski i kiedy mógł liczył na jego pomoc.

Wreszcie przylecieli rodzice małego kruką i zabrali go do domu. Byli bardzo szczęśliwi, że znowu będą mogli być razem ze swoim kochanym synkiem.

Ponieważ mały kruk stał się nie tylko dzielny i dobrym krukem, ale i mądrym ptakiem, zaczął odnosić się do innych kruków w ten sam przyjacielski sposób. Kruki zaczęły zwracać na niego uwagę, a wszystkie kucze dzieci znowu chciały się z nim bawić.

Tak skończył się film wyświetlany w czarodziejskim telewizorze. Czy to ty nie jesteś przypadkiem tym małym krukem? Chcesz mi pomóc, bo zachowuje się tak samo niemądre jak ty, kiedy był małym krukem?

Czarny kruk skinął głową i podarował chłopcu czarodziejskie ziele.

Patrz wiersz kruką s. ....

Czy może stać się taki, jak mały kruk? W jaki sposób? Tutaj nie ma przecież polarnego niedźwiedzia, któremu mógłbym przynieść lecznicze ziele. Nie ma również czarodzieja ze śnieżnych gór, który by mi w tym pomógł. Podczas niadania Tomek opowiedział rodzicom o swojej wczorajszej przygodzie i spytał ich, co powinni zrobić, by dorównać małemu krukowi.

Rodzice zaproponowali chłopcu zabawę w czarodzieja ze śnieżnych gór i małego kruką. Mieli, tak jak czarodziej ze śnieżnych gór, prosić Tomka – „czarnego kruką” – o pomoc w pielęgnowaniu roślin, o radę, co zrobić w niedziele na obiad czy o pomoc w zakupach. Krótko mówiąc, Tomek, tak jak mały kruk przy boku czarownika ze śnieżnych gór, miał się stać bardzo ważną osobą w rodzinie. Oczywiście, nie wszystkie zadania „czarodziejów ze śnieżnych gór” były proste. Wtedy pomagał Tomkowi lecznicze ziele, które podarował mu czarny kruk.

Kiedy chłopiec zaczyna się złościć, kiedy coś go zdenerwowało, brał w ręce lecznicze ziele kruka i zaczyna powoli liczyć: raaz, dwa, trzy, cztery. Myślałam przy tym o przygodach małego kruka. I rzeczywiście złości od razu mijała.

## BIBLIOGRAFIA

- Aronson Elliot „Człowiek – istota społeczna”, „Agresja u człowieka”, PWN, W-wa 78r.  
„Agresja: dlaczego raniemy innych ludzi” w: Aronson Elliot „Psychologia społeczna . Serce i umysł”.
- Danielewska J. „Agresja u dzieci – szkoła porozumienia”, WSiP, W-wa 2002r.
- Eckhard Annegret – „Autoagresja” Wyd. WAB 98r.
- Ellis Albert „Jak opanować złość zanim ona opanuje ciebie”, Media Rodzina, Poznań 99r.
- Maurice J. Elias „Dziecko emocjonalnie inteligentne”, Wyd. Moderski i s-ka, Poznań 98r.
- Maurice J. Elias „Inteligencja emocjonalna” Media Rodziny of Poland, Poznań 97r.
- Gerlinde Ostner „Bajki na dobry sen. Poradnik dla rodziców”.(opowiadania terapeutyczne dla dzieci i dorosłych).
- Gordon Thomas „Wychowanie bez porażek”, Inst. Wyd. PAX, W-wa 94r.
- Grochulska J. „Agresja u dzieci”, WSiP w-wa 93r.
- Maith M.M. „Psychologia dziecka” W-wa 99r.
- Hołyst Brunon „Wiktymologia”, Wyd. Prawnicze PWN W-wa 97r.
- Kołodziejczyk A. „Spójrz inaczej na agresję”, Wyd. ATE s.c., Starachowice.
- Larsen Ernie „Od gniewu do przebaczenia”, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2000r.
- Portman Rosiemarie „Gry i zabawy przeciw agresji”, Jedno
- Renshaw Karen Joslin „Wychowanie dziecka. Poradnik dla rodziców – Bicie, Gniew dziecka, Zły nastrój”, Wyd. ATEXT, Gdańsk 96r.
- Wilson Paul „Spokój od zaraz”, Dom Wyd. Rebis, Poznań 2000r.
- Vopel Klaus W. „Gry i zabawy integracyjne dla dzieci i młodzieży” Jedno, cześć I, Kielce 99r.
- Wójcik Leszek „Dorośli a agresja dzieci”, „Wychowawca” 98r.