

Materiały dla nauczycieli

1. Profilaktyka agresji i przemocy w szkole - praca z agresorem

DZIAŁANIA W PRZYPADKU „GORĄCEJ INTERWENCJI”

Reagując w takich sytuacjach nauczyciel powinien koncentrować swoje działania na utrzymaniu kontroli nad sytuacją, przerwaniu agresywnego zachowania, ustaleniu i przestrzeganiu granic właściwego zachowania oraz braniu odpowiedzialności za własne zachowanie.

Reaguj na każde agresywne zachowanie

Reagowanie na sytuację jest jasnym sygnałem, że na zachowania te nie ma przyzwolenia. Za stosowaniem tej podstawowej strategii przemawiają przynajmniej dwa inne argumenty:

- niektórzy uczniowie używają zachowań agresywnych, aby zdobyć kontrolę nad otoczeniem,
- ignorowanie zachowań agresywnych, które w nieznaczny sposób zakłócają funkcjonowanie klasy, zwiększa prawdopodobieństwo ponownego pojawienia się tych zachowań oraz ich eskalację.

Oceń sytuację i stwórz plan działania

Dokonaj oceny sytuacji, czy poradzisz sobie samodzielnie, czy potrzebujesz czyjejś pomocy. Osoby, które nie czują się pewnie, w trakcie interwencji ujawniają swoje obawy, przez co mogą być mniej skuteczne lub narażać się na atak ze strony uczniów. Gdy interweniujesz, zadaj sobie pytania:

- Jaki jest cel mojej interwencji?
- Co zrobię?
- Czy to co robię, pomoże mi osiągnąć wyznaczony cel?
- Jeśli to co robię nie przynosi efektu – Co mogę zrobić inaczej?

Zachowaj spokój

Nauczyciel czy też inna osoba interweniująca w sytuacji agresji i przemocy powinna być opanowana i zachować spokój. Jest to sprawa kluczowa, jeśli nauczyciel chce sprawować kontrolę nad wydarzeniem.

Obniż ton głosu

Często zdarza się, że nauczyciel wkraczając w bójkę mówi głośniejszym głosem niż zaangażowani w sytuację uczniowie, ponieważ sam jest zdenerwowany lub chce „przekrzykiwać” agresorów.

Zwykle wtedy uczniowie mówią jeszcze głośniej, co z kolei wywołuje większe natężenie głosu nauczyciela – raczej pogarsza to sytuację.

Mów wolniej

Kiedy prowadzimy rozmowę z uczniami, którzy są silniej wzburzeni, ich zdolność do przyswajania informacji może być obniżona. Gdy mówimy wolniej to dajemy więcej czasu na przyswojenie tego, co mówi nauczyciel.

Unikaj zachowań mogących eskalować agresję

Ważne są nie tylko słowa, ale i to, jak się zachowujesz w tej trudnej sytuacji. Jeśli uczniowie przestali się bić, nie należy wchodzić pomiędzy nich. Zachowaj pewną odległość. Rozmawiając ze złościącym się uczniem, nie stawaj naprzeciwko niego, raczej stań pod niewielkim kątem lub obok niego.

Ustanów granice

To z jednej strony ocena zachowania (W szkole nie bijemy innych), z drugiej zaś określenie granic czasowych jego zachowania (Daję ci 5 sek. na podjęcie decyzji). Ustalenie tych granic przez osobę interweniującą może pomóc uczniom w uzyskaniu kontroli nad własnym zachowaniem.

Przypomnij o konsekwencjach

Ustalając granice zachowania możesz odwołać się do konsekwencji, jakie spotkają ucznia, jeśli będzie kontynuował swoje zachowanie. Wielu uczniów zwykle zmienia wtedy swoje zachowanie.

Siły fizycznej używaj w ostateczności

W niektórych przypadkach, kiedy uczniowie nie reagują na obecność i interwencję nauczyciela konieczna może stać się potrzeba interwencji fizycznej (tak zwane przytrzymanie). Powinna być stosowana jako ostateczność.

Nie pozwól agresorowi czerpać korzyści z jego zachowania

Część zachowań agresywnych stosowana jest przez uczniów po to, by znaleźć się w centrum uwagi. Jeśli nauczyciel poświęca czas wyłącznie na rozmowę z agresorem, nagradza w ten sposób jego zachowanie. W takich sytuacjach warto rozpocząć interwencję od zaopiekowania się ofiarą. Agresor nie powinien być w centrum uwagi. Jednak kontakt z ofiarą nie powinien być zbyt długi, to z kolei może wywołać chęć zemsty.

Doprowadź sytuację do rozwiązania

Załodzenie sytuacji jeszcze nie powoduje jej rozwiązania. Warto, aby wtedy jeden z pracowników szkoły porozmawiał z uczestnikami tej sytuacji. W zależności od okoliczności rozmowa ta może polegać na pomocy w:

- zrozumieniu sytuacji, w której znaleźli się uczniowie,
- mediacji pomiędzy uczniami, aby rozwiązyali konflikt (jeśli **nie występuje** przemoc)
- poszukiwaniu możliwych sposobów zachowania w podobnych sytuacjach bez stosowania agresji i przemocy.

Ignoruj niewłaściwe komentarze

Czasami są one wynikiem silnych emocji, a czasami próbą wciągnięcia nauczyciela w konfrontację – należy spokojnie powtarzać to, czego oczekujemy od dziecka w danej chwili.

Dokumentacja zdarzenia

W niektórych przypadkach może istnieć konieczność udokumentowania zdarzenia dla potrzeb wewnątrzszkolnego systemu zapobiegania agresji, podjęcia działań dyscyplinarnych lub - jeśli to konieczne – dla policji.

Rozmowa ze sprawcą agresji (przemocy) – wskazówki

- ✓ Rozpoczynając rozmowę, przedstaw krótko jej temat.
- ✓ Odnoś się do konkretnych zdarzeń – unikaj uogólnień (np. zawsze, nigdy).
- ✓ Przedstaw sytuację tak, jak ty ją postrzegasz.
- ✓ Pozwól uczniowi przedstawić swoją wersję wydarzeń (nawet jeśli się z nim nie zgadzasz, możesz dowiedzieć się więcej na temat przyczyn i mechanizmów jego zachowania).
- ✓ Bez względu na wyjaśnienia ucznia powiedz, jakie normy zostały naruszone jego agresywnym zachowaniem.
- ✓ Podkreśl, że takie zachowania nie są przez ciebie akceptowane.
- ✓ Poproś ucznia, aby znalazł sposoby rozwiązania tej sytuacji (co zrobi, aby więcej się nie powtarzała).
- ✓ Jeśli uczeń nie może znaleźć rozwiązania, możesz zaproponować swoje.
- ✓ Powiedz, jakie nastąpią konsekwencje, jeśli takie zachowanie się powtórzy.

2. Zorganizuj wsparcie i pomoc dla ofiar

W indywidualnej rozmowie z ofiarą nauczyciel powinien:

- ✓ Pozwolić uczniowi opowiedzieć o tym, co go spotkało;
- ✓ Nie oceniać ucznia, okazać zrozumienie dla jego uczuć i zachowań;

- ✓ Docenić dotychczasowe sposoby radzenia sobie;
- ✓ Poinformować o działaniach, jakie zamierza podjąć;
- ✓ Ustalić z uczniem dalsze kroki prowadzące do rozwiązania problemu.

Mimo interwencji szkoły ofiary mogą dalej czuć się zagrożone i mieć poczucie, że są osamotnione. Konsekwencją tego może być wagarowanie lub unikanie kontaktów z innymi ludźmi. Dlatego konieczne jest otoczenie opieką ucznia, który padł ofiarą agresji. Rozmawiając z ofiarą pamiętaj o:

- zadawaniu pytań dotyczących ogólnego charakteru sytuacji, w jakich znajdowała się ofiara (*W jaki sposób ci dokuczają?*) – pozwól ofierze mówić w swobodny sposób tak, by sama zdecydowała o tym, co uważa za ważne,
- nie wyrażaj swoich opinii czy ocen tego, co mówi ofiara,
- nie szukaj przyczyn tej sytuacji tak ze strony agresora, jak i ofiary,
- ważne jest, aby powiedzieć ofierze, że agresorzy po tej rozmowie nie zostaną ukarani aby nie obawiała się, że będzie miała z tego powodu kłopoty,
- powiedz ofierze, że zamierzamy zorganizować zespół złożony z uczniów, który pomoże jej rozwiązać problem. W szczególności interesują nas takie grupy uczniów, jak:
 - główne osoby grożące lub dokuczające ofierze,
 - inne osoby obecne przy tych sytuacjach oraz przyjaciele ofiary (lub jeśli takich nie ma, to uczniowie, których ofiara chciałaby mieć za przyjaciół).

Przykład pomocy dla ofiar:

- Organizujemy grupę wspierającą, składającą się z 6- 8 uczniów, wśród których znajdują się agresorzy, świadkowie i przyjaciele ofiary. W spotkaniu nie uczestniczy ofiara. Ważne jest, aby żaden uczeń nie był przyporządkowany do jakiejś roli w grupie. Na początku spotkania powiedz, że uczeń X czuje się źle w szkole i że to oni mogą pomóc mu w poczuciu się w niej lepiej i w rzeczywistości to jest to, co ich tu wszystkich łączy. Unikaj przypisywania ról i odpowiedzialności poszczególnym uczniom, chociaż często sami próbują to czynić.
- Z kolei zadajemy pytanie, czy któryś z uczniów uczestniczących w spotkaniu czuł się kiedyś nieszczęśliwy w szkole dlatego, że mu dokuczano lub nie był lubiany. W rozmowie koncentrujemy się na uczuciach członków grupy i mówimy, że X musi czuć się podobnie.

- Następnym krokiem jest stwierdzenie, że nikt w szkole nie powinien czuć się źle. Należy zadbać o to, by nie dokonywano w tym momencie oceny zachowań poszczególnych uczniów w stosunku do X.
- Następny krok to prośba do uczniów, aby zaproponowali sugestie dotyczące tego, jak można poprawić sytuację X. Kiedy skończą się pomysły, nie proś ani nie nalegaj na składanie obietnic przez poszczególnych uczniów, że będą realizować poszczególne pomysły. Plan musi być zaakceptowany przez całą grupę.
- Podziękuj grupie za przygotowanie planu i zapewnij o wysokiej jego jakości. Powiedz, że realizacja planu na pewno pomoże X. Umów się na następne spotkanie – najlepiej za tydzień. Zapowiedz, że w trakcie tego spotkania będziesz prosić uczestników grupy o sprawozdanie z działań podjętych w trakcie minionego tygodnia. Od tego momentu odpowiedzialność za rozwiązanie sytuacji przenosimy na uczniów.
- Ofiara jako pierwsza dostrzega pozytywne efekty podjętych działań. Spotykając się z ofiarą należy ją pochwalić, że dobrze radzi sobie w tej sytuacji. W czasie spotkania grupy wspierającej zbieramy opinie o realizacji programu. Prosimy o opisanie pomocy, jaką poszczególni uczniowie udzielili ofierze bez względu na to, czy ich działania były zgodne z wcześniejszymi uzgodnieniami. Dziękujemy im za pomoc w dotychczasowym rozwiązywaniu problemu i prosimy o kontynuowanie działalności w następnym tygodniu. Po zakończeniu oficjalnych wspólnych spotkań (zwykle wystarczają dwa) możemy wspierać poszczególnych uczniów nieformalnie.
- Uczniów uczestniczących w spotkaniach grupy wspierającej należy nagrodzić pisemnie lub ustnie.
- Po każdym spotkaniu przeglądowym wskazane jest kontaktowanie się z rodzicami ofiary, zdawanie im relacji z przebiegu procedury oraz pytanie o ocenę efektów podjętych działań.

Zadania grup dla ofiar przemocy:

- ❖ Stworzenie ofiarom przemocy możliwości współpracy i nawiązywania kontaktów z rówieśnikami;
- ❖ Umożliwienie odreagowania i zrozumienia własnych uczuć;
- ❖ Nauczenie asertywnych zachowań – odmawiania, proszenia o pomoc, obrony siebie, wyrażania własnego zdania;
- ❖ Ułatwienie odbudowania poczucia własnej wartości.

3. Uczenie alternatywnych sposobów radzenia sobie z agresją – przykłady podane niżej

Każdą sytuację, w której doszło do zachowania agresywnego nauczyciele powinni wykorzystać do uczenia alternatywnych sposobów radzenia sobie z agresją. W dalszych rozmowach z uczniami można poszukiwać wspólnie innych sposobów, które mogłyby rozwiązać zaistniały problem bez stosowania agresji. Jednak wielu uczniów może nie mieć takiej wiedzy, a nawet jeśli ją mają to i tak nie umieją zastosować. Dlatego poza werbalnym omówieniem możliwych sposobów zachowania czasami trzeba ich uczyć - ćwicząc wspólnie z uczniami nowe sposoby zachowania.

4. Rodzice dzieci, które stały się ofiarami agresji i przemocy

przeżywają wiele sprzecznych emocji. Odczuwają przykrość, złość na sprawcę, pretensje do szkoły i nauczycieli, którzy wg nich nie zapobiegli temu, co się stało. Towarzyszy im lęk przed powtórzeniem się podobnych wydarzeń, a często także żal i pretensje do własnego dziecka, które nie potrafiło poradzić sobie z prześladowaniem czy dokuczaniem.

Z tego powodu zazwyczaj nie są w stanie ani pomóc dziecku, ani też podjąć innych racjonalnych działań.

Warto, aby rozmowy z rodzicami pokrzywdzonych uczniów prowadzone były w sposób, który zapewni im wsparcie, na co czasem potrzeba kilku spotkań.

W rozmowie z rodzicami prześladowanego ucznia nauczyciel powinien:

- Poinformować o sytuacji;
- Docenić fakt przybycia i chęć rozmowy;
- Pozwolić na wyrażenie uczuć i spróbować je zrozumieć – nawet jeśli byłyby bardzo trudne;
- Nie obwiniać o brak działania i zbyt późne zgłaszanie sprawy;
- Poinformować o obowiązujących szkolnych procedurach;
- Zaproponować rozwiązanie i uzgodnić działania, jakie zamierza podjąć;
- Udzielić informacji o możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy.

Rozmowy z rodzicami agresorów

- Prowadzone są bardzo często, gdyż szkoła zobowiązana jest do informowania rodziców o negatywnych zachowaniach dzieci. Rodzic dziecka, które zachowało się agresywnie, zazwyczaj jest sfrustrowany i zdenerwowany, trudno mu uwierzyć w to, co się stało, ma też poczucie winy, że nie sprawdził się jako ojciec czy matka.
- Należy pamiętać, że agresorzy szkolni często pochodzą z rodzin, w których panuje przemoc – dlatego nauczyciel, rozmawiając z ich rodzicami, nierzadko będzie miał do

czynienia albo ze sprawcami przemocy domowej, albo z jej ofiarami, które same potrzebują pomocy.

- Rozmowa z rodzicami agresora jest dla prowadzącego zadaniem wymagającym przygotowania (potrzeba dystansu, niekiedy należy przeprowadzić konsultacje z inną osobą).
- Powinien wiedzieć, co chce przekazać rodzicom, dysponować niezbędnymi informacjami, np. na temat możliwych form pomocy dziecku lub rodzinie oraz miejsc, w których można tę pomoc uzyskać.

Na rozmowę z rodzicami sprawcy agresji i przemocy powinny składać się:

- Informacja o przyczynach zaproszenia rodziców;
- Wymiana informacji o sytuacji dziecka;
- Ustalenie dalszego postępowania, zmierzającego do wspólnego sformułowania propozycji kontraktu dla dziecka, który określa:
- Stawiane dziecku cele (np. ma przestać przezywać kolegów, zaprzestać wymuszania pieniędzy);
- Utracone przywileje w domu i szkole w związku z tym, co dziecko zrobiło, i czas, na jaki je traci (np. w domu – nie może po lekcjach spotykać się z kolegami, w szkole – nie bierze udziału w wycieczkach);

5. Świadkowie agresji i przemocy

- W długofalowych działaniach nie wolno zapominać o świadkach, ponieważ przeżywają oni równie trudne emocje. Ich odczucia są sprzeczne, mają wątpliwości w związku z sytuacją, która obserwowali.
- Podobnie jak ofiary agresji i przemocy potrzebują poczucia bezpieczeństwa i wsparcia ze strony dorosłych. Jednocześnie mogą być potencjalnymi sprzymierzeńcami nauczycieli w radzeniu sobie z destrukcyjnymi problemami w szkole, pod warunkiem że zostaną odpowiednio potraktowani.
- Świadek przemocy musi odreagować i uporządkować swoje emocje. Potrzebuje usystematyzowanej wiedzy na temat agresji i przemocy, aby móc lepiej zrozumieć sytuację, w której brał udział, oraz swoje zachowanie.

Nauczyciel, aby pomóc świadkowi przemocy, działa rozważnie!

- ✓ Pozwala mu wyrazić jego uczucia i opinie;
- ✓ Nie obwinia go o nieudzielenie pomocy ofierze;

- ✓ Rozmawia z nim na temat zjawisk agresji i przemocy;
- ✓ Przypomina mu normy i zasady reagowania na przemoc, lub jeśli takich nie było, ustala je wspólnie ze świadkiem;
- ✓ Ustala ze świadkiem dalsze działania i zasady współpracy w podobnych sprawach.

6. Zawieranie kontraktów

Celem kontraktu jest kierowanie zachowaniem ucznia, wobec którego dotychczasowe działania dyscyplinujące były nieskuteczne, zachęcanie do samodyscypliny i rozwijanie u ucznia poczucia zaangażowania się we właściwe zachowania w klasie.

Projektując serie kontraktów, pamiętaj o trzech zasadach:

- Układaj kontrakt wymagający konkretnej, stopniowej poprawy. Np. jeśli uczeń normalnie zakłóca tok lekcji sześć razy na dzień, wyznacz początkowy cel na cztery lub mniej zakłócenia dziennie. Po pewnym czasie zmień cel, aż dojdiesz do zera zakłóceń dziennie.
- Stopniowo wydłużaj czas, w którym kontrakt obowiązuje. Np. na początku może to być jeden dzień; kilka dni przy drugim kontrakcie; tydzień przy trzecim itd.
- Powoli przechodź od bardziej namacalnych, zewnętrznych nagród do mniej namacalnych, bardziej wewnętrznych.

Podpisanie kontraktu powinno być poprzedzone indywidualną rozmową z uczniem:

- Rozpocznij od pozytywnej uwagi.
- Powiedz uczniowi, że ma potencjalne możliwości dobrze sobie radzić i osiągnąć sukces, jeśli nauczy się zachowywać w sposób właściwy.
- Doprowadź następnie ucznia do uznania, że jego zachowanie było niewłaściwe i do rozpoznania negatywnego wpływu tego zachowania na wszystkich w klasie.
- Następnie powiedz uczniowi, że jego zachowanie, bez względu na wszystkie tłumaczenia, jest nie do zaakceptowania i musi się zmienić. Potem dodaj: *„Chciałabym opracować razem z tobą plan, który pomoże ci zachowywać się bardziej właściwie w klasie”*.
- Jasno wytłumacz, jak działa ten plan.

Pamiętaj - trudne zachowania uczniów są logiczną konsekwencją jego niezaspokojonych potrzeb.

Kroki pomocy w przypadku ucznia agresywnego:

Zastanów się, dlaczego uczeń tak robi, jaki jest cel jego zachowania (rozpatruje tę kwestię kilku nauczycieli):

- Uruchom poczucie zrozumienia i bliskości z uczniem (pomyśl, czy tobie się nie zdarza robić źle; ty popełniasz pomyłki, cóż dopiero uczeń)
- Spróbuj ujawnić inne aspekty osobowości ucznia (należy budować na „mocnych” stronach ucznia – np. „Masz w sobie dużo siły, to wykorzystajmy to w matematyce”)
- Ważna jest obserwacja własnych zachowań w interakcji z uczniami (co zmodyfikować – może tembr głosu, może sposób poruszania się, gesty, czy aktywizuję ucznia pozytywnie – pomocne są superwizje z innymi nauczycielami; chodzi o to by się wesprzeć, a nie „pognębić”)

Motywy trudnych zachowań uczniów:

Chęć zwrócenia uwagi – szura krzesłem, chodzi, nie pracuje, biega po sali,
Walka o władzę – komentuje i kwestionuje decyzje nauczyciela, przyjmuje rolę ofiary,
Chęć zemsty – wyładowuje się na innych, niszczy sprzęt,
Pozorowana nieporadność – izoluje się, przejawia niechęć do wykonywania zadań.

Co robić? – dać uczniowi możliwość pocucia siły w inny sposób, np. zlecić mu jakieś zadanie do wykonania; dać uwagę, np. codziennie rano któryś z nauczycieli wita się z uczniem „*Co słychać? Jak tam twoje sprawy?*”

Techniki rozładowywania stresu u uczniów –pomoc dla nauczycieli:

- Odwracanie uwagi – w I fazie wzrostu napięcia u ucznia – np. zaproponowanie uczniowi zrobienie lub przyniesienie czegoś,
- Zmiana miejsca – rozsadzić,
- Zmiana ćwiczenia, zadania (np. praca w grupach),
- Fizyczna bliskość – należy podejść do ucznia,
- Użycie humoru,
- Komunikacja, krótka rozmowa,
- Relaks – np. zaproszenie w świat fantazji.

Reduktory złości – pomysły dla zagubionych uczniów:

- Powiedzieć: *Jestem bardzo zła,*
- Zacząć coś robić, rozmawiać z kimś,
- Znaleźć miejsce odosobnienia (trzeba odejść z miejsca wydarzenia),
- Stosować głębokie oddechy,
- Liczenie „wstecz”: 10- 9- 8-,

- Wprowadzić myśli uspokajające (wspierające): przykłady
 - przed zdarzeniem: *Nie dam się, Szkoda zdrowia, Będę śmiesznie wyglądać, Co mi to da, Spróbuję sobie poradzić z tą sytuacją, Są ważniejsze rzeczy, Byłam już w trudniejszej sytuacji, Cóż to jest wobec wieczności* itp.
 - w trakcie zdarzenia: *Co ja robię, Muszę zachować twarz, Daj sobie spokój, Wyhamuj, Szkoda zdrowia* itp.
 - myśli nagradzające siebie za kontrolowanie emocji – po zdarzeniu: *Dobrze mi poszło, Dałam radę, Poradziłam sobie, Jest OK* itp.

Przykładowe scenariusze zajęć z klasami – przeciw agresji, przemocy

Zajęcia nr 1 - **Potrafię odmawiać – „Ogród żółwi”- klasa IV**

1. **Czytanie** opowiadania i omówienie (tekst poniżej)
2. **Pytania:**
 - Co sądzicie o postępowaniu skowronka, który kierując się próżnością i wygodą stracił to, co miał najcenniejszego - skrzydła
 - Żółwie mówiły: *Tak bardzo cię kochamy*”
 - Co o tym sądzicie, czy żółwie naprawdę kochały skowronka?
 - Czy w życiu dzieci też się czasami tak zdarza, że ktoś namawia je do zrobienia czegoś złego?
 - Do czego możemy porównać w naszym życiu skrzydła, które utracił skowronek? (bycie sobą, umiejętność wyrażania swoich emocji, sądów, nasze zdolności i umiejętności, także umiejętność odmawiania bez lekceważenia innych)
 - Jacy przyjaciele mogą spowodować utratę waszych skrzydeł? (kolega, który namawia do zrobienia czegoś złego, a my nie odmawiamy)
3. **Co możemy zrobić**, gdy ktoś namawia nas do zrobienia czegoś złego, czegoś wbrew nam samym?
 - ✓ Powiedzenie: **NIE**
 - ✓ Odejść
 - ✓ Podsuń lepszy pomysł
 - ✓ Nie zwracaj uwagi – rób to, co uważasz za słuszne
 - ✓ Ratuń się dowcipem – można się roześmiać
4. Jeśli **nie wiesz** czy to, do czego namawiają cię inni **jest dobre**, pomyśl:

- Czy to jest dla mnie bezpieczne?
- Czy to jest dla mnie zdrowe?
- Czy rodzice zgodziliby się na to, do czego namawia mnie ta osoba?
- Jak się będę czuł/a gdy to zrobię?

5. Odmawiania można się nauczyć.

Ćwiczenie warsztatowe – bardzo ważne!

Nauczyciel podchodzi do kolejnych dzieci z „propozycją” (podaną poniżej) i „namawia” do zrobienia czegoś złego. Zadaniem każdego z dzieci jest odmówić/powiedzieć: **NIE**. Ważne, żeby uwrażliwić dzieci, by nie uśmiechały się mówiąc **nie** a także, by nie robiły tego w sposób agresywny, **lecz stanowczy** (krzyżąc lub obrażając namawiającego) – w realnym życiu mogłyby się w ten sposób narazić na przykrość/niebezpieczeństwo.

PRZYKŁADOWE HASŁA DO ĆWICZEŃ Z UCZNIAMI

- ❖ Chodź, uderzymy Kacpra.....
- ❖ Chodź, zabierzemy książkę Ani.....
- ❖ Chodź, powiemy Dominikowi, że źle wykonał swoją pracę.....
- ❖ Chodź, pokażemy po ćwiczeniówce Eryka.....
- ❖ Chodź, popchniemy Maję.....
- ❖ Chodź, pomażemy rysunek Stasia.....
- ❖ Chodź, pociągniemy za włosy Kasię.....
- ❖ Chodź, zrzucimy Krzyśka z krzesła.....
- ❖ Chodź, powiemy pani, że to Kuba zrobił a nie Oliwier.....
- ❖ Chodź, powiemy Jankowi, żeby sobie od nas poszedł, nie chcemy go tu.....
- ❖ Chodź, zabierzemy gumkę Zosi.....
- ❖ Chodź, wyśmiejemy Weronikę, chodzi taka zadowolona.....
- ❖ Chodź podłożymy nogę Wiktorowi, jak pójdzie do stolika.....
- ❖ Chodź, zabierzemy Antkowi jego plecak, nawet nie będzie wiedział, kto to zrobił.....
- ❖ Chodź, powiemy Frankowi, że ma głupią matkę.....
- ❖ Chodź, pomażemy Kacprowi książkę do ćwiczeń.....
- ❖ Chodź, namówimy Olka, żeby uderzył Kamila.....
- ❖ Chodź, powiemy Karolowi, że nie chcemy się z nim bawić.....
- ❖ Chodź, powiemy Julii, że jej nie lubimy.....
- ❖ Chodź, pośmiejemy się z Mateusza.....
- ❖ Chodź, powiemy Goście, że ma głupiego brata.....
- ❖ Nikt nie widzi – chodź, uderzymy Filipa.....
- ❖ Chodź, powiemy Michałowi, że jego brat jest gruby.....

6. **Rysunek** - Skowronek odlatuje na zawsze od żółwi, które chcą go namówić do zrobienia czegoś złego, zachowuje się mądrzej, niż nasz skowronek z opowiadania.

Opowiadanie - Ogród żółwi

Pewien król posiadał wokół swego pałacu wielki ogród, w którym żyły sobie ogromne żółwie. Przemieszczały się wolno z cienia na słońce i ze słońca do cienia, patrząc na świat swymi okrągłymi oczyma.

Pewnego dnia w ogrodzie żółwi znalazł się skowronek. Był zmęczony upałem i długim lotem. Usiadł na gałęzi, w cieniu świeżych liści. Żółwiom wydał się tak piękny, że zaczęły go obsypywać pochwałami: **Cóż za wspaniałe piórka! Cóż za śliczne nóżki!** Speszony i zawstydzony skowronek, aby podziękować im, zaśpiewał najmiłą i najwspanialszą piosenkę ze swojego repertuaru. Powolne żółwie wpadły w zachwyt. **To artysta! Cóż za talent!** – oklaskom nie było końca. **Poprosimy go, żeby z nami zamieszkał** – powiedział jeden z żółwi.

I tak długo nalegały, że skowronek pozostał.

I tak skowronek rozpoczął życie bardzo różniące się od tego, do jakiego był przyzwyczajony. W czasie dnia wlatywał wysoko w niebo, a wieczorem powracał do spokojnych towarzyszy i dawał mały koncert. Ptaszek przebywał jednak wśród żółwi jedynie o świcie i o zachodzie słońca. Dlatego zebrały się one na radę i najstarszy powiedział: **Wielka szkoda, że skowronek przebywa z nami tak mało. Musimy znaleźć sposób, by zatrzymać go na dłużej.**

Słusznie! – odpowiedziały inne. **Ale w jego naturze leży wlatywanie wysoko, fruwanie daleko i wydaje się niemożliwe, aby z nami pozostał na zawsze.**

Ja jednak sądzę, że mi się to uda – powiedział stary żółw. **Pozwólcie mi spróbować!**

O zachodzie słońca, gdy ptaszek sfrunął na ziemię, sprytny żółw odwołał go na bok i powiedział:

Drogi mój skowronku, dla nas wszystkich jesteś synem, wiesz o tym. Kochamy cię tak bardzo, że spyaliśmy się króla żółwi, jak można cię uszczęśliwić. On odpowiedział, że największe szczęście to stanie nogami mocno na ziemi. Co byś powiedział o nieopuszczaniu nas i zrezygnowaniu z latania?

Jeśli tak mówisz, to pewnie prawda – odrzekł skowronek. **Tylko, że ja jestem ptakiem! Każdy, kto ma skrzydła, pragnie wlatywać w górę, ku światłu!**

Mówisz słusznie – rzekł żółw potakując głową. **Jednak ptakom trzeba współczuć. Jakże męczące jest latanie. Wszystkie zwierzęta oprócz was pragną tylko odpoczywać i mieć pełen żołądek. A poza tym, czy nie myślałeś, że sokół mógłby spaść na ciebie, a myśliwy zabić swoimi kulami?**

Zamyślony skowronek w końcu powiedział:

Sądzę, że masz rację mój przyjacielu. Ale jak mogę przezwyciężyć swoją naturę? Co mam robić, aby pozostać na zawsze z wami?

Stary żółw, bardzo zadowolony, powiedział mu, żeby codziennie wrywał sobie jedno piórko ze swoich skrzydeł.

Powoli latanie stanie się dla ciebie coraz trudniejsze. W końcu przestaniesz latać zupełnie, nawet nie zauważysz, kiedy. I będziesz żył z nami w ogrodzie, pił świeżą wodę i jadł owoce i sałatę. Jak bardzo będziemy szczęśliwi bez trosk i lęków.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Od tego dnia skowronek codziennie wrywał sobie małe piórko i w końcu jego skrzydła zostały całkowicie pozbawione piór. Teraz nie mógł wznosić się w górę, ale w zamian miał spokój i świetne jedzenie. Skowronek grzebał i dziobał jak kura. Tył i zabawiał się z żółwiami. W końcu skończyły się poranne wloty ku słońcu i trele, jak przystało na porządne skowronki. Nie wymyślał innych piosenek, ale jego kolegom podobały się także te stare.

Pewnego dnia do ogrodu zakradła się wygłodniała łasica i nie mogła uwierzyć własnym oczom! Początkowo była bardzo ostrożna, ale potem ucieszyła się z takiego królewskiego kąska. Zwinny rabuś rozpędził się i wyskoczył z trawy. Skowronek to zauważył i zaczął krzyczeć: **Żółwie, żółwie, pomóżcie!**

Ale jego przerażeni przyjaciele ukryli się w swoich pancerzach. Wówczas ptak próbował wślizgnąć się do jednego z nich, ale tam nie było miejsca. Skowronek słyszał, jak z każdego pancerza dochodził płacz i lament.

Czy nie umiecie zrobić nic innego jak tylko płakać? – zawołał.

Drogie dziecko, łasica jest szybsza od nas i ma ostre zęby. Nie możemy ci pomóc! – odpowiedziały żółwie.

Dobrze mi tak. – pomyślał wówczas skowronek. **Byłem ptakiem, a zrobiłem z siebie żółwia, rezygnując z jedynej mego ocalenia – ze skrzydeł! Uwierzyłem głupcom i tchórzom, a teraz nie wiem, jaki los mnie czeka...** I skowronek bardzo się zasmucił.

Zajęcia nr 2 - **Potrafie panować nad złością – „W krainie smoków”** – propozycja dla klasy IV i młodszych uczniów

- **Jakie znacie uczucia?** (radość, smutek, strach, złość) – pokaz plansz, pacynek
- **Jak wygląda ktoś, kto się smuci?** (boi, cieszy, złości) – pokaz pantomimy przez dzieci

- **Zagadka:** *Nie potrzeba czasu wiele, by odgadnąć, kto to taki żył w jaskini pod Wawelem?* (smok wawelski)

Opowiadanie „W krainie smoków” i omówienie treści.

W krainie smoków od wielu lat rządził król Drapieźnik I. Początkowo był władcą bardzo dobrym dla swych poddanych. Z czasem jednak nabrał straszliwego przyzwyczajenia. Od czasu do czasu jego pazury zaczynały go swędzieć w sposób nie dający się opanować. Drapieźnik krył się wówczas w zakątkach ulic, wysuwał swe pazury i hyc! To jakiegoś małego smoka podrapał, to innym razem mocno pazurami poszarpał. Krył się potem głęboko w lesie i płakał, rozpaczając mówiąc: ***Och, jestem okropny. Dlaczego męczę te małe smoki, przecież mi nic złego nie zrobiły. Już nie będę tak robił!*** Ale dalej postępował tak samo.

Wreszcie pewnego dnia Drapieźnik I postanowił obciąć swoje pazury. Zrobiono specjalne nożyce ze złota, którymi jeden z poddanych obcinał pazury króla Jegomości, gdy tylko zaczynały się wysuwać.

Od tej pory nastąpiła nowa epoka dla całej smoczey krainy. Bez pazurów Drapieźnik I nauczył się grać na pianinie i pić rumianek. Małe smoczki tańczyły na ulicach, śpiewały i bawiły się.

Ale niestety... Pewnego razu złote nożyce gdzieś się zagubiły. Pazury króla zaczęły gwałtownie rosnać. Trzeba było koniecznie znaleźć te nożyce, w przeciwnym razie... uuu – byłoby nieciekawie.

Gdy cały dwór gorączkowo poszukiwał nożyc, nadworny lekarz posłał mysz książkową, by przeczytała królowi jakąś uspokajającą opowiastkę.

- ***Dosyć myszko, dosyć mówię! Bardzo swędzą mnie moje pazury!*** – wołał król. Przybył dworzanin i przyniósł mu wiele par nowych nożyc, ale żadne nie były w stanie obciąć pazurów Jego Wysokości. Kucharze gotowali najlepsze dania, wszystko to, co król lubił, ale on tylko patrzył na rosnące pazury i wołał: ***Och, mam ochotę poszarpać jakiegoś małego smoka...***

Właśnie w tym momencie do komnaty króla wskoczył przez okno sympatyczny mały smok. Wszystkich ogarnęło przerażenie! Natychmiast pazury króla zaczęły gwałtownie rosnać, a jego łapy zaczęły posuwać się naprzód... Ale mały smok odważnie przemówił do króla:

- ***Nie rozumiem. Jesteś królem, a twoje pazury cię nie słuchają?***

- ***Wszyscy mnie słuchają, a więc i moje pazury*** - odpowiedział niechętnie Drapieźnik I.

- ***A więc spróbuj je wciągnąć!***

- ***E, nie chce mi się*** - powiedział król i wyciągnął łapy.

- ***Widzisz, mam rację. Twoje pazury nie słuchają ciebie!*** – powiedział mały smok.

- ***Ach tak, no to spójrz!*** - powiedział król... i wyciągnął pazury.

- ***Brawo, królu! Widzisz, że to nic trudnego. Trzeba tylko chcieć! Teraz jesteś naprawdę królem!***

- ***Masz rację, malutki. Ale trudno być królem swoich własnych pazurów!***

Mały smok wyciągnął z torby złote nożyce króla i powiedział:

- Znalazłem je królu. Ale ty już ich nie potrzebujesz.

Od tego dnia król już nie kazał sobie obcinać pazurów. Kiedy tylko się wysuwały wołał: **Jestem królem swoich pazurów! Bądźcie posłuszne i chowajcie się natychmiast!** Odtąd wszystko układało się pomyślnie w smoczej krainie.

Pytania do dzieci:

- Czy wśród dzieci zdarzają się takie, które dokuczają innym?
- Czy trudno być królem swoich pazurów?
- Czy czasem trudno nad sobą panować?
- Jak myślicie, co trzeba zrobić, by panować nad swoją złością? (podejść do okna by zobaczyć, co się dzieje na zewnątrz, oddychać, liczyć do 10)
- Co możemy zrobić, by inni nie dokuczali dzieciom?
- Co możemy zrobić, byśmy sami nie dokuczali innym?

Ćwiczenie: Powiedz koledze/koleżance obok coś miłego (np. lubię cię Kasiu...) – dzieci powinny być wtedy zwrócone do siebie twarzą i powinny patrzeć na siebie, konieczne jest wymawianie imienia dziecka do którego kieruje się tę informację.

Zajęcia nr 3 - **Potrafię odmówić** – wersja dla starszych dzieci

Omówienie sposobów odmawiania – praca w grupach.

Prowadzący wyjaśnia dzieciom, w jaki sposób mogą wykorzystać te propozycje w codziennym życiu. Sześć sposobów odmawiania:

- powiedz „nie”
- zmień temat
- odejź
- zignoruj propozycję
- podsuń lepszy pomysł
- powiedz coś śmiesznego.

Prowadzący dzieli klasę na grupy. Każda otrzymuje tekst opisujący sytuacje namawiania. Uczniowie mają za zadanie podanie sposobu odmówienia odpowiadającego opisywanej scenie. Po kilku minutach poszczególne grupy prezentują klasie swoje teksty i proponują przykłady rozwiązania problemu.

Przykłady scenek :

1. Do ciebie i twoich kolegów podchodzi kilku starszych uczniów. Mają piwo i papierosy. Udaje im się namówić twoich kolegów do spróbowania piwa, a ty nie masz ochoty. Jak możesz postąpić?

2. Ola z Kasią dokuczają Ani. Próbują cię namówić, abyś robiła to samo. Doskonale wiesz, że jest to przemoc psychiczna. Co zrobisz? Jak zareagujesz?

3. Koledzy z klasy podkradają ze sklepu słodycze i inne produkty. Pewnego razu zapraszają cię, żebyś z nimi poszedł do sklepu. Twoi koledzy nie domyślają się, że wiesz o tym, że kradną. Jak możesz się zachować? Jak im odmówisz?

4. Czekasz w długiej kolejce na obiad w stołówce szkolnej. Nagle podchodzi kilku chłopaków i pytają, czy mogą stanąć przed tobą. Wiesz, że nie byłoby to w porządku wobec tych, którzy stoją za tobą. Co zrobisz lub powiesz?

5. Koledzy z klasy wyłudniają pieniądze od uczniów klas młodszych. Namawiają cię, żebyś do nich dołączył. Jak zareagujesz?

Po omówieniu scenek nauczyciel pyta odgrywających role: *jak czuła się osoba odmawiająca? Czy trudno było odmawiać?* Pyta także pozostałych uczniów, jak zachowaliby się w przedstawianych sytuacjach i co zmieniliby w wypowiedziach uczestników scenek.

Podsumowując lekcję nauczyciel wyraźnie podkreśla, że *odmawianie jest trudną sytuacją, z którą nie tylko dzieci mają kłopoty- życie codzienne przynosi wiele sytuacji, w których należy odmawiać.*

Zajęcia nr 4 - „Jak zareagować?”

Forma : praca w małych grupach

Pomoce : karta pracy, przybory do pisania

Przebieg :

Uczniowie, podzieleni na zespoły, opisują sposoby „pokojowych” reakcji na różne frustrujące sytuacje.

Wiele razy w życiu zdarzają się sytuacje, w których ogarnia nas złość. Zastanów się, jak inaczej, bez jej okazywania, można się wtedy zachować.

KARTA PRACY

1. Ktoś w autobusie boleśnie nastąpił ci na stopę.

.....

2. Kolega znowu przez ramię spisuje od ciebie pracę klasową.

.....
3. Zrobiłeś zakupy, ale mama wysłała cię jeszcze raz, bo zapomniała poprosić cię wcześniej o kupno masła.

.....
4. Młodszy brat wylał ci herbatę na zeszyt z matematyki.

.....
5. Ekspedientka w sklepie jest nieuprzejma.

.....
6. Kierowca autobusu zamknął ci drzwi przed nosem i odjechał.

.....
7. Od 10 minut nie możesz nawlec igły.

.....
8. Starszy brat otworzył i przeczytał list adresowany do ciebie.

.....
9. Twoja młodsza siostra zawinęła w twoją najlepszą koszulę swojego misia.

.....
10. Kolega z klasy nieprzyjemnie cię przezywa.

.....
Omówienie.

Zajęcia nr 5 - **Złość i agresja w naszym życiu**

Cele:

- uświadomienie dzieciom występowania agresji w życiu codziennym
- zwrócenie uwagi na różne przejawy złości i agresji oraz na możliwości i sposoby radzenia sobie z nią

- pobudzenie aktywności twórczej i wyobraźni

Przebieg zajęć:

1. Zaproszenie dzieci do zajęć i przedstawienie tematu.
2. Rozmowa kierowana, uwzględniająca pytania :
 - co mnie najczęściej złości i w jakich sytuacjach?
 - jak wyrażam swoją złość? (omówienie z dziećmi przykładów agresji słownej, fizycznej, psychicznej, a także uczuciu osoby, która jej doświadcza)
 - co mi daje złość? Po co się złościę? – omówienie właściwych sposobów radzenia sobie ze złością (w: *Po co się złościć?* E. Zubrzycka)
3. Praca plastyczna – kartka dzielona na pół: 1. „Moja wściekła mina”/ 2. „Co mi pomaga na złość?”
4. Prezentacja i omówienie prac.
5. Podsumowanie zajęć rundką: czego nauczyły mnie te zajęcia

Propozycje ćwiczeń z klasą

- **Tworzenie kodeksu klasowego**, np.

1. Jesteśmy dla siebie mili.
2. Pomagamy sobie nawzajem.
3. Mamy do siebie szacunek.
4. ...
5. ...
6. ...

Nie używamy komunikatów „nie”, np. „Nie wyśmiewamy się z drugiej osoby”, „Nie dokuczamy sobie”.

Tworzymy kodeks razem z dziećmi, nie dajemy im gotowych zasad. Dzieci powinny poczuć się współtwórcami zasad. Ważne jest, żeby dzieci podpisały się pod skonstruowanymi zasadami. Wzrasta wtedy poczucie odpowiedzialności oraz motywacja do ich przestrzegania.

- **„Bez złości mamy więcej radości”**

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dzieci mogą się nauczyć przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastającej agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz

mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegiesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno... nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: **Bez złości mamy więcej radości**. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku. Nikt nie widział cię zaglądnącego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – **bez złości mamy więcej radości** – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: „**bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...**”

Po zakończeniu tej niezwykłej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o emocjach, które odczuwali.

Polecana literatura

1. Grupa bez przemocy. Charles A. Smith, Ph.D. Jedność dla dzieci, 2007.
2. Po co się złościć? E. Zubrzycka. Gdańsk, 2016.
3. Śmierzący ser. Catherine DePino. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne dla Dzieci, 2004.
4. Słup soli. E. Zubrzycka. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne dla Dzieci.
5. Agresja i przemoc w szkole. Jakub Kołodziejczyk. Sophia. Kraków, 2004.
6. http://www.bc.ore.edu.pl/Content/835/Zapobieganie_agresji_w_szkole_T_Garstka.pdf
7. <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci/>

Materiały przygotowały Bożena Bator i Agnieszka Ujma na podstawie szkolenia z Andrzejem Kołodziejczykiem: PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI I PRZEMOCY W SZKOLE, książki Jakuba Kołodziejczyka „Agresja i przemoc w szkole” wyd. Sophia, Kraków 2004 oraz „Agresja i przemoc w szkole.” Ewa Czerniewska-Koruba, ORE.

