

***PROGRAM NIWELUJĄCY AGRESYWNE
ZACHOWANIA MŁODZIEŻY***

WDRAŻANY W BURSIE MIĘDZYSZKOLNEJ W JAŚLE
W LATACH 2003-2005.

Opracowała:
Agnieszka Cygan

SPIS TREŚCI:

1. Uwagi wstępne.....	s.2
2. Założenia teoretyczne.....	s.4
3. Cele główne (kierunkowe) i podporządkowane im cele szczegółowe...	s.14
4. Treści.....	s.16
5. Oczekiwane osiągnięcia uczniów, ewaluacja.....	s.21
6. Metody i formy pracy.....	s.21
7. Przykładowe konspekty pracy.....	s.22
8. Literatura.....	s.47

1. UWAGI WSTĘPNE.

Motto: Zadaniem wychowania nie jest hamowanie wielkich przejawów agresji dziecka, lecz skierowanie ich z drogi aspołecznej na drogę pro społeczną, a w miejscu form prymitywnych, surowych wytwarzanie takich form agresji, które są akceptowane przez społeczeństwo.

Ranschburg J., 1980,s.90

Program „**Niwelujący agresywne zachowania młodzieży**” jest zgodny z:

- statutem Bursy Międzyszkolnej w Jaśle,
- programem wychowawczym,
- programem profilaktyki,
- regulaminami obowiązującymi w Bursie Międzyszkolnej w Jaśle,
- Rozporządzeniem MEN i Sportu z dn. 24.04.2002 r. w sprawie warunków i trybu dopuszczania do użytku szkolnego – programów nauczania, programów wychowania przedszkolnego i podręczników oraz zalecania środków dydaktycznych (Dz. U. z 2002 r. Nr 69, poz.635)
- Rozporządzeniem MEN i Sportu z dn. 26.02.2002 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2002 r. Nr51, poz.458)

Powodem napisania niniejszego programu stało się obserwowanie na terenie Bursy Międzyszkolnej w Jaśle aktów agresji uczniowskiej.

Prowadząc przez szereg lat różnorodne zajęcia na temat agresji odczuwałam potrzebę usystematyzowania zagadnień, które należy omówić z młodzieżą w tym zakresie oraz działań praktycznych pozwalających niwelować nieakceptowane społecznie zachowania wychowanków.

Problem agresji przybiera coraz większy wymiar a nauczyciele niejednokrotnie mają kłopoty ze skutecznym jej zwalczaniem. Mam nadzieję, że pogłębienie wiedzy w tym zakresie, zarówno przez nauczycieli jak i uczniów będzie skutecznym krokiem w efektywnym radzeniu sobie z agresją wśród młodzieży.

MISJA – STAN POŻĄDANY:

Tworząc „Program niwelujący agresywne zachowania młodzieży” zakładam, iż **pomoże on młodemu człowiekowi, mającemu problemy z nawiązaniem prawidłowych relacji z otoczeniem, zachowywać się w sposób społecznie akceptowany. Chcę, aby agresorzy mieli świadomość konsekwencji swych zachowań zarówno w odniesieniu do siebie jak i do otoczenia.**

Efektom działań opartych na proponowanym przeze mnie pomysśle ma być wskazanie pewnej nieagresywnej alternatywy działań, tym dla których komunikacja ze światem zaczęła sprawiać trudności. Agresywność młodych ludzi, oprócz tego, że budzi niechęć czy strach obserwatorów, ogranicza ich prawo do korzystania ze świata, ogranicza też samych agresorów zamykając im drogę do życia wśród innych ludzi. Chcę, aby młodzież miała świadomość konsekwencji swych zachowań, zarówno w odniesieniu do siebie, jak i do otoczenia, aby zrozumiała skąd bierze się agresja i jak skutecznie z nią walczyć.

Program został przeznaczony do realizacji w Bursie Międzyszkolnej w Jaśle w roku szkolnym 2003/2004 i 2004/2005, w ramach zajęć z wychowankami na stałe mieszkającymi w bursie, jak i z młodzieżą kursową z Ośrodka Doksztalcania Zawodowego przy ZS NR 2 w Jaśle – przebywającą w naszej placówce przez okres 4 tygodni. Przeznaczony jest do realizacji z uczniami ze szkół ponadgimnazjalnych różnego typu.

Realizowany będzie podczas 90 minutowych spotkań z młodzieżą. Dotyczy pracy z grupą mieszaną zarówno pod względem płci jak i pracy z agresywnymi oraz nieagresywnymi uczniami.

Autorka programu posiada wyższe wykształcenie pedagogiczne z zakresu pedagogiki opiekuńczo – wychowawczej oraz studia specjalne z logopedii. Ukończyła szkolenia z zakresu proponowanej tematyki tj.:

- „Czym jest przemoc i agresja – przyczyny i formy pomocy”,
- „Profilaktyka zachowań ryzykowanych”,
- „Niegrzeczne dzieci i jak sobie z tym poradzić”.

Przeprowadziła także szkolenie kadry pedagogicznej Bursy Międzyszkolnej w Jaśle pt. „ Agresja wśród młodzieży”, opublikowała w Kajecie Belfra artykuł pt. „Agresja”.

2. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE.

AGRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY

AGRESJA wg Definicji WŁADYSŁAWA SZEWCZUKA to „wszelkie działanie (fizyczne lub słowne), którego celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej - rzeczywistej lub symbolicznej - jakiejś osobie lub czemuś, co ją zastępuje”.

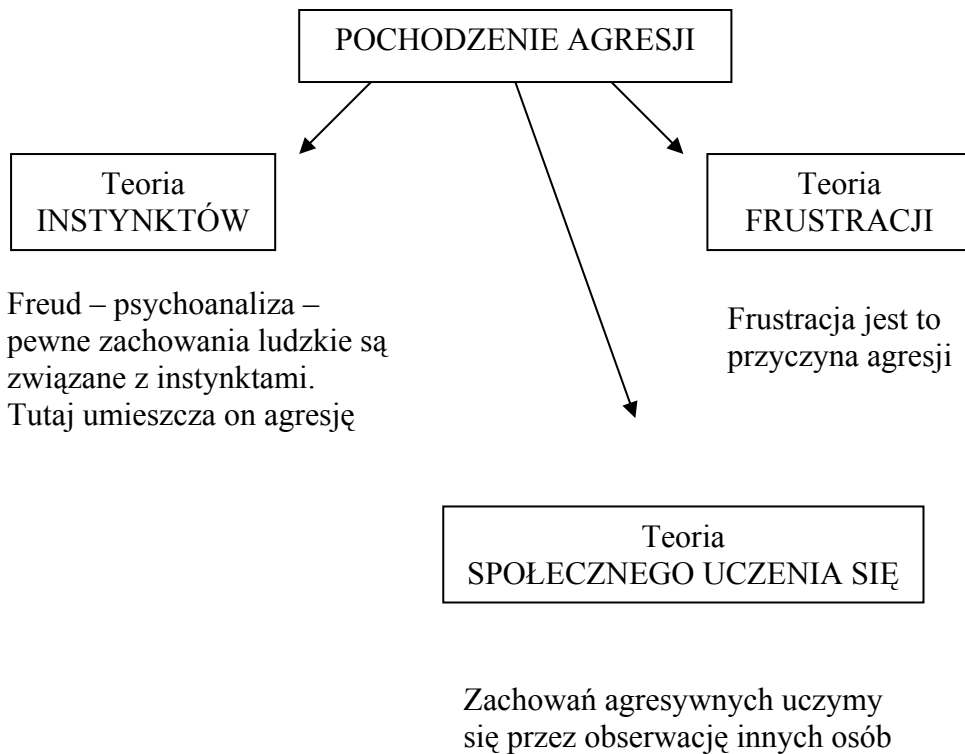
(Słownik psychologiczny: red. W. Szewczuk, WP Warszawa 1985, s.11).



Mechanizm działania:

- **agresja fizyczna** - konkretne działanie (uderzenie, zniszczenie), zachodzi wtedy, gdy jest ono wymierzone przeciwko osobie lub rzeczy,
- **agresja bezpośrednia** (reaktywna) - to bezpośrednia odpowiedź na przemoc, wyładowana jest na osobie bądź przedmiocie wywołującym agresję (bodziec —» relacja, behawioryzm),
- **agresja przemieszczona** - ukierunkowana na inny czynnik niż ten, który ją wywołał (np. syn niszczący drzwi w odwecie na złość na ojca),
- **agresja instrumentalna** (manipulacyjna) - agresor dąży do celu kosztem drugiej osoby, wykorzystując swój a przewagę fizyczną bądź psychiczną (wymuszenia w szkole, fala w szkole, wymuszenie w stosunku do rodziców np. ucieknę z domu, popełnię samobójstwo),
agresja stymulacyjna (naśladowcza) - to wyuczony model zachowania np. dziecko bije lalę, bo jego bito,
- **agresja rozładowująca** - niszczenie przedmiotów i rzeczy i w ten sposób rozładowanie napięcia,
- **agresja emocjonalna** - przeżywany lęk lub złość wyzwała agresję, najczęściej słowny, często jest to odpowiedź na kpiny, oszczerstwa, groźby, ośmieszenie,
- **autoagresja** - skierowana przeciwko sobie (próby samobójcze, sznity, psychiczne krzywdzenie siebie),
agresja społeczna - jedyny pozytywny aspekt społeczny, gdy służy obronie norm i wartości obowiązujących w danym społeczeństwie (policja, wojsko, czasem muszą dopuszczać się agresji wobec bandytów),
- **agresja aspołeczna** - przemoc.

Połączenie w/w teorii dopełnia pochodzenie agresji



W mózgu istnieje tzw. **CIAŁO MIGDAŁOWE**, które jest odpowiedzialne za ucieczkę i strach. W wyniku **RELACJI STRACHU LUB UCIECZKI** przyspiesza się rytm serca, podnosi się ciśnienie krwi, mięśnie przygotowują się do działania.

Sygnal wzrokowy przekazywany jest najpierw z siatkówki do wzgórza, gdzie przełożony zostaje na język mózgu. Następnie większa część tych informacji wędruje do kory wzrokowej, która analizuje jej znaczenie i wybiera odpowiednią relację; jeśli ma to być relacja emocjonalna, to kora wysyła sygnał mobilizujący ciało migdałowe. Jednak mniejsza część informacji zawartych w sygnale pierwotnym zostaje przekazana bezpośrednio do ciała migdałowego, co pozwala na szybką (choć mniej dokładną) relację. Zatem ciało migdałowe może wyzwolić relację emocjonalną zanim ośrodki korowe zrozumieją w pełni, co się dzieje np. zamyśleni wchodzimy na jezdnię, ale podświadomie zatrzymamy się -

zadziałało ciało migdałowe, hamowanie działa wcześniej niż zareagowała kora mózgowa.

Ciało migdałowe jest odpowiedzialne za pamięć emocjonalną - przecięcie połączenia ciała migdałowego z korą mózgową powoduje pustkę emocjonalną, zniesienie relacji strachu i ucieczki.

PRZYCZYNY AGRESJI.

1) Biologiczne:

- a) pobudliwość ciała migdałowego,
- b) choroby psychosomatyczne (epilepsja, schizofrenia, psychopatia, nadpobudliwość psychoruchowa, nerwice), w tym przypadku konieczna jest pomoc lekarza, ze strony poradni psychologiczno-pedagogicznej.

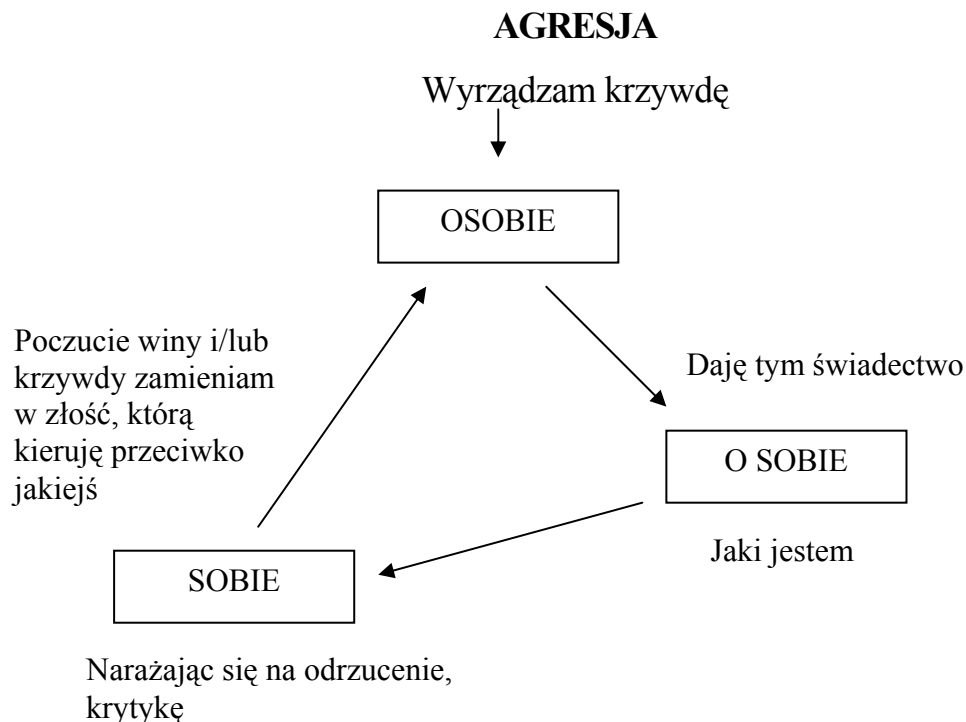
2) Psychologiczne:

- a) **de prywatacji potrzeb,**
- b) **frustracji** - rozumiana jako następstwo blokady określonych potrzeb np. Frustracja wywołująca poczucie krzywdy, gniew, złość,
- c) **oziębłość uczuciowa rodziny** - przemoc, niekonsekwencja, lub sprzeczne postawy rodzicielskie.

3) Społeczne:

- a) brak czasu ze strony rodziców,
- b) przyzwolenie lub brak relacji otoczenia,
- c) aprobata grupy rówieśniczej D z braku należytej uwagi w rodzinie,
- d) aprobata rodziców np. Rodzice radzą dziecku nieśmiałości, aby było przebojowe, może być różny efekt.

AGRESJA RODZI AGRESJĘ. Jeżeli zaczniemy zachowywać się agresywnie to wywołuje to dalsze, agresywne zachowania.



Należy rozróżnić zachowania agresywne:

- a) celowe, perfidne - odczucie satysfakcji,
- b) związane z reakcją strachu i ucieczki - odczucie wstydu.

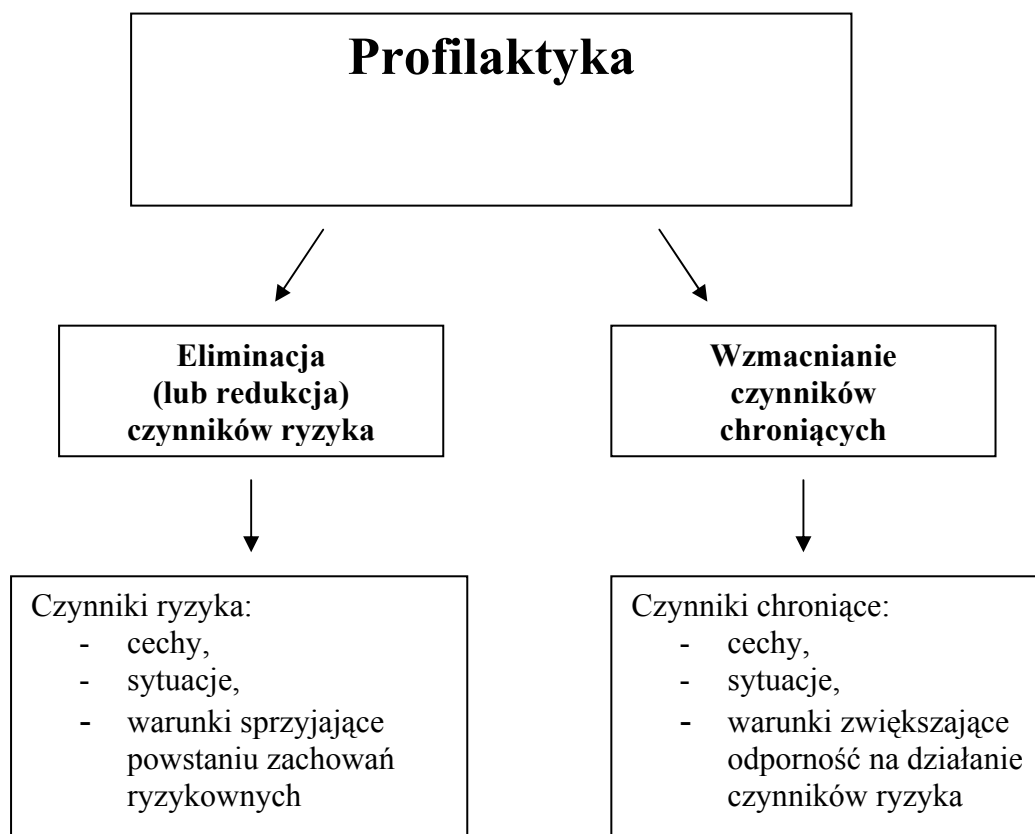
Aby rozróżnić w/w zachowania agresywne należy zaobserwować kilka powtarzających się zachowań. Jeżeli ocenimy, że to agresja celowa to bardzo trudno będzie sobie z nią poradzić nauczycielowi, nie można brać na siebie odpowiedzialności za efekty terapii, bo aby ją wyeliminować potrzeba dogłębnej analizy dzieciństwa, sytuacji rodziny, systemu wartości - potrzebna jest specjalistyczna pomoc terapeutyczna.

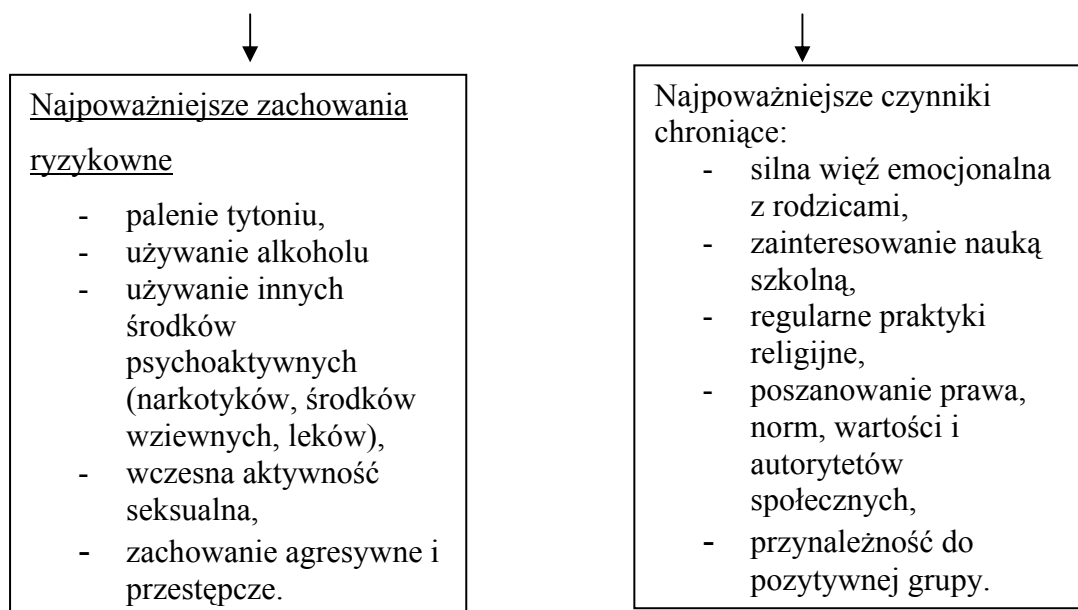
Pewne zachowania agresywne muszą zostać wyładowane np. złość dziecka na to, że brat nie daje mu zabawki zostanie wyładowana później, gdy w tym momencie matka zabroni mu się złościć. Innym przykładem spotykanym w pracy z młodzieżą jest wyjście ucznia z pokoju podczas kłótni z wychowawcą. Ta z pozoru negatywna relacja ucznia (ignorująca nauczyciela) po głębszej analizie zostaje oceniona na pozytywną - przerywa konflikt - jednak dorośli potrafią sobie z tym poradzić np.

liczą po cichu, potrafią odreagować później po rozmowie np. opowiedzą z pełnymi emocjami o tym innym nauczycielom. Dziecko tego nie potrafi, ono zachowa się nieodpowiednio -wyjdzie, zignoruje nauczyciela lub wpadnie w złość. Trzeba nauczyć się z czasem radzić sobie z agresją, trzeba uczyć tego młodzież.

Innym przykładem będzie przejęcie wychowawstwa po I półroczu w klasie z 50% ilością uczniów drugorocznych. Drugorocznici przeciwko "kotom" - problem jakże podobny do tego spotykanego w pracy wychowawczej z młodzieżą w bursie. Potrzeba czasu, aby to rozwiązać oraz dużego zaangażowania. Należy wybrać uczniów którzy sprawiają kłopoty, zrobić hierarchię, zacząć pracować z tymi, którzy sprawiają małe kłopoty. Presja grupy jest niesamowicie wychowawcza.

Agresorzy oczekują naszej uwagi, chcą ją w jakikolwiek sposób na siebie zwrócić nawet poprzez złe zachowanie. Musimy dać młodzieży do zrozumienia, że ich widzimy np. nauczyciel pyta kogoś na lekcji, a innemu uczniowi mówi -ja cię widzę - poświęca wszystkim uwagę. **DZIECKO ZWRACA NASZĄ UWAGĘ W JAKIMŚ CELU.**





Istnieją cztery czynniki zapewniające efekty w radzeniu sobie z agresją:

- wytrwałość,
- cierpliwość,
- konsekwencja i odpowiedzialność,
- współdziałanie.

Nie wolno w kontakcie z uczniem o zachowaniach agresywnych być niekonsekwentnym. Trzeba spotkać się z innymi nauczycielami, mającymi kontakt z tym uczniem, opracować wspólny system działania i konsekwentnie go przestrzegać.

Dziecko musi mieć wytyczoną drogę, zasady, kary, nagrody (ja cię kocham ale ty za swoje złe zachowanie poniesiesz konsekwencje).

Czy nauczyciel może mieć wpływ na rodziców?

- wzywanie rodziców w związku z każdą negatywną sytuacją zauważoną u dziecka,
- jeżeli rodzic nie przychodzi to opowiedzieć na zebraniu z rodzicami o zaistniałej sytuacji i poprosić o pomoc w rozwiązaniu problemu - to zadziała, rodzice będą się kontaktować, bo to lepsze niż wstyd przed innymi rodzicami na zebraniach.

Jak sobie radzić z negatywną grupą rówieśniczą?

- wzmacniać u ucznia to, co go wiąże ze szkołą,
- wzmacniać integrację klasy,
- im bardziej negujemy grupę, do której uczeń garnie tym bardziej on się z nią wiąże,
- uświadomić mu czy z przebywania z daną grupą czerpie jakieś korzyści czy tylko przykrości.

Czy uczeń zerwie z negatywną grupą rówieśniczą tego nie wiadomo, ale się zastanowi, trzeba co pewien czas zwracać uwagę, aby myślał. W ten sposób możemy mieć szansę na uzyskanie pozytywnych efektów.

Bardo ważną sferę w radzeniu sobie z zachowaniami agresywnymi odgrywa **SFERA EMOCJONALNA**.

Zdiagnozowanie emocji w klasie:

ćw. 1 - proszę w ciągu 1,5 minuty wypisać nasuwające się wam na myśl emocje. Uczniowie czytają pierwsze 3 z wymienionych emocji - np. złość, smutek, rozdrażnienie itp. Jeżeli są one nieprzyjemne dla dziecka tzn. że ma ono jakieś problemy.

ćw. 2 - w klasie są 4 rogi kąty, każdy ma swoją nazwę: wiosna, lato, jesień, zima. Zajmij odpowiednie miejsce w zależności od tego co teraz odczuwasz.

wiosna - pobudzenie, radość, nadzieja, podenerwowanie, przyjemność lub nieprzyjemność

lato - radość, szczęście, miłość

jesień - melancholia, smutek, rozdrażnienie

zima - złość, lęk, obawa, strach

ćw. 3 - wypisz hierarchicznie wartości (wśród wypisanych np. zdrowie, miłość, szlachetność, dobro itp. często nie ma "życie" -> można uświadomić dzieciom, że zachowania agresywne np. podłożenie nogi, może prowadzić do utraty najwyższej wartości, czyli życia.

Agresja - zachowanie agresywne wywołuje zespół emocji. Trzeba kontrolować małe zachowania agresywne, aby nie przerodziły się w ogromną agresję.

Należy kierować do dziecka poprawne komunikaty np. ty dorastasz i kształtujesz swoją osobowość, system wartości, masz prawo popełniać błędy, ale musisz ponosić konsekwencję. Bezpieczniejsze są komunikaty: zachowałeś się nieodpowiednio niż ocena osoby (jesteś zły).

Uczniowie - sprawcy muszą zrozumieć podstawową zasadę: w szkole nie ma miejsca na przemoc i nie będzie ona tolerowana pod żadną postacią przez dorosłych.

Wszyscy nauczyciele powinni natychmiast i w podobny sposób reagować na wszelkie obserwowane przejawy przemocy: zwracać uczniom uwagę, wyrażać swój sprzeciw, powoływać się na obowiązujące w szkole normy, stosować konsekwencje lub kary, jeśli jest to konieczne.

Jeśli pojedyncze uwagi nauczycieli nie odniosą skutku, a uczeń dalej zachowuje się agresywnie, używa przemocy, należy wobec niego uruchomić pewne procedury.

Zasady postępowania wobec sprawców:

Cykl rozmów

Należy podjąć cykliczne rozmowy ze sprawcą, których celem jest doprowadzenie do przerwania stosowania przez ucznia przemocy (respektowania obowiązujących w szkole norm) i wypracowanie konstruktywnego rozwiązania problemu. Rozmowy powinny kończyć się spisaniem z uczniem umowy zawierającej zobowiązanie ucznia do nie stosowania konkretnych agresywnych zachowań wobec poszkodowanego kolegi. Aby umowa przyniosła efekt, powinna być sformułowana bardzo precyzyjnie i zawierać informację o konsekwencjach jej niedotrzymania. Rozmowy powinny trwać aż do momentu całkowitego wygaśnięcia negatywnego zachowania ucznia.

Indywidualna odpowiedzialność

Sprawca powinien samodzielnie odpowiadać za swoje czyny i ponosić negatywne konsekwencje swojego zachowania, dlatego z każdym sprawcą należy prowadzić oddzielne rozmowy.

Hierarchia rozmów

Należy stworzyć hierarchię rozmów. Najpierw wychowawca rozmawia z uczniem, gdy to nie skutkuje, zaprasza innego nauczyciela. Na kolejnym etapie włączony jest do rozmów pedagog, później rodzice, dyrekcja, ewentualnie policja itd. W ten sposób stopniuje się napięcie i daje uczniowi szansę oraz czas na poprawę.

Monitorowanie zachowania ucznia

W trakcie trwania całej interwencji należy uważnie obserwować zachowanie ucznia. Najlepiej, aby inni nauczyciele uczący w danej klasie byli włączeni do działań, zwracali uwagę na zachowania ucznia. Unikniemy w ten sposób prób manipulacji ze strony sprawcy. Jeśli stosujemy tę zasadę, musimy powiadomić o tym samego ucznia.

Nagradzanie i karanie

Przez cały czas nauczyciele powinni nagradzać pozytywne zachowania sprawcy (zauważać, doceniać, chwalić) a negatywne karać.

Hierarchia konsekwencji

Konsekwencje/kary za nieprzestrzeganie norm powinny mieć także swoją hierarchię (od mniej do bardziej dotkliwych) a także być dostosowane do konkretnego ucznia. Uczeń powinien być zawsze poinformowany co go czeka, jeśli znów użyje przemocy.

W pracy ze sprawcą najważniejsze jest, aby nauczyciel pomógł dziecku zastąpić dotychczasowe zachowania agresywne - zachowaniami pozytywnymi. Bez tego przemoc ze szkoły nie zniknie. Taka praca wymaga czasu, zaangażowania, często pracy zespołu nauczycieli oraz pewnej wiedzy psychologicznej i pomysłowości.

3. CELE GŁÓWNE (KIERUNKOWE)

I PODPORZĄDKOWANE IM CELE SZCZEGÓŁOWE.

Lp.	Cele główne(kierunkowe)	Cele szczegółowe
1.	POZNANIE MECHANIZMÓW AGRESJI	<p>Pogłębienie wiedzy na temat agresji, czym jest, jakie są jej rodzaje, jak się przejawia, czy jest nam w życiu potrzebna, dlaczego zachowujemy się agresywnie.</p> <p>Poznanie istoty konfliktów i sposobu ich rozwiązywania.</p> <p>Pogłębienie wiedzy na temat przemocy.</p>
2.	NAUKA ASERTYWNOŚCI	<p>Nabycie umiejętności poprawnego reagowania na różnorodne bodźce.</p> <p>Nabycie umiejętności odmawiania osobom nakłaniających nas do działań krzywdzących.</p> <p>Nabycie umiejętności wyrażania własnego zdania na forum grupy.</p>
3.	KSZTAŁTOWANIE SAMOŚWIADOMOŚCI	<p>Kształtowanie wiary w siebie, własne możliwości i umiejętności.</p> <p>Uświadomienie sobie swoich mocnych stron.</p> <p>Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne czyny.</p>

4.	KSZTAŁTOWANIE EMPATII	<p>Kształtowanie szacunku dla cudzej wartości.</p> <p>Kształtowanie tolerancji, akceptacji, szacunku wobec odmienności innych ludzi.</p> <p>Uświadomienie niebezpieczeństwa jakie mogą nieść innym nasze agresywne zachowania.</p> <p>Budzenie wrażliwości na potrzeby innych ludzi.</p> <p>Kształtowanie umiejętności rozmawiania o potrzebach innych ludzi.</p>
5.	ZMIANA SPOSOBU ZACHOWANIA	<p>Kształtowanie umiejętności poprawnego rozładowania emocji i napięć – bez szkody dla siebie i otoczenia.</p> <p>Odkrywanie alternatywnych do agresywnych sposobów zachowania się.</p> <p>Nabywanie umiejętności atrakcyjnego i wartościowego gospodarowania czasem wolnym.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań młodzieży.</p>

4. TREŚCI.

Lp.	Cele główne i podporządkowane im cele szczegółowe.	Treści	Efekty
1.	<p>POZNANIE MECHANIZMÓW AGRESJI:</p> <p>>pogłębienie wiedzy na temat agresji, czym jest, jakie są jej rodzaje, jak się przejawia, czy jest nam w życiu potrzebna, dlaczego zachowujemy się agresywnie jak sobie radzić z agresją,</p> <p>>poznanie istoty konfliktów i sposobu ich rozwiązywania,</p> <p>>pogłębienie wiedzy na temat przemocy.</p>	<p>1. Agresja – definicja, rodzaje, reakcje ludzi w danej sytuacji.</p> <p>2. Agresja potrzebna czy szkodliwa – poznanie przyczyn, sposobów wyrażania agresji, typy temperamentów Hipokratesa.</p> <p>3. Sposoby radzenia sobie z własną i cudzą agresją (muzykoterapia, art terapia, relaksacja, asertywność, ćwiczenia oddechowe.</p> <p>4. Agresja w naszym otoczeniu (szkoła,</p>	<p>- Grupa zaczyna używać terminów właściwych dla zjawiska agresji, przemocy.</p> <p>- Wychowankowie dostrzegają sytuacje ryzykowne w swoim otoczeniu i umieją się im przeciwstawić na podstawie własnego systemu wartości (asertywne zachowania).</p> <p>- Młodzież wie jak skutecznie radzić sobie z agresją własną i cudzą.</p> <p>- Wychowankowie rozpoznają</p>

		<p>bursa, dom). Poznanie osobowości agresora i jego ofiary.</p> <p>5.Przemoc a agresja, style negocjacji.</p> <p>6. Co to jest konflikt? Przyczyny i sposoby rozwiązywania, zapobieganie konfliktom.</p>	<p>ryzykowne zachowania w najbliższym otoczeniu.</p> <p>- Wychowankowie stosują negocjacje oraz metodę 6 kroków w rozwiązywaniu konfliktów.</p>
2.	<p>NAUKA ASERTYWNOŚCI:</p> <p>>nabycie umiejętności poprawnego reagowania na różnorodne bodźce,</p> <p>>nabycie umiejętności odmawiania osobom nakłaniających nas do działań krzywdzących,</p> <p>>nabycie umiejętności wyrażania własnego zdania na forum grupy.</p>	<p>1.Pojęcie asertywności, rozróżnianie zachowań agresywnych, uległych i asertywnych.</p> <p>2. Poznanie praw asertywności, techniki asertywne (4 kroków zdartej płyty, zasłony z mgły).</p> <p>3.Wyrażanie swoich potrzeb, poglądów, uczuć, formułowanie</p>	<p>- Wychowankowie potrafią zareagować w sposób powszechnie akceptowany społecznie – na bodźce wcześniej wywołujące w nich agresję, stosują w praktyce techniki asertywne.</p> <p>- Wypowiadają swoje zdanie na forum grupy,</p>

		swoich praw – odgrywanie scenek.	- Osoby nieśmiałe aktywnie włączają się do zajęć.
3.	KSZTAŁTOWANIE SAMOŚWIADOMOŚCI: >kształtowanie wiary w siebie, własne możliwości i umiejętności, >uświadomienie sobie swoich mocnych stron, >kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne czyny.	1. Wzmacnianie osiągnięć wychowanków (nawet najmniejszych) na tle grupy. 2. Powierzanie konkretnych zadań osobom, grupie osób, stosując pozytywne wzmocnienia. 3. Odpowiedzialność w świetle prawa – prelekcja. 4. Akceptacja siebie, poznanie swoich mocnych i słabych stron.	- Wychowankowie zaczynają udzielać pozytywnych wzmocnień innym, - Osoby o zaniżonej samoocenie zaczynają chętniej wypowiadać się w obecności grupy, są aktywne. -Znają konsekwencje zachowań nieakceptowanych społecznie mają świadomość odpowiedzialności za własne czyny. - Młodzież potrafi nazwać swoje mocne i słabe strony.

4.	<p>KSZTAŁTOWANIE EMPATII:</p> <p>>kształtowanie szacunku dla cudzej wartości,</p> <p>>kształtowanie tolerancji, akceptacji, szacunku wobec odmienności innych ludzi (przekonań, wyglądu),</p> <p>>uświadomienie niebezpieczeństwa jakie mogą nieść innym nasze agresywne zachowania,</p> <p>>budzenie wrażliwości na potrzeby innych ludzi,</p> <p>>kształtowanie umiejętności rozmawiania o potrzebach innych ludzi.</p>	<p>1. Poznanie istoty tolerancji, granice tolerancji i przyczyn nietolerancji.</p> <p>2. Poznanie różnych rodzajów niepełnosprawności i ich przyczyn.</p> <p>3. Poznanie pojęcia osoby bezdomnej, biednej, chorej na AIDS.</p> <p>4. Odgrywanie roli agresora i jego ofiary, moja postawa wobec tolerancji.</p> <p>5. Zorganizowanie samopomocy koleżeńskej w nauce.</p>	<p>-Wychowankowie stają się bardziej empatyczni, przewidujący w swych postępowaniach.</p> <p>- grupa zna terminy tolerancji, empatii, liberalizmu.</p> <p>- Odnoszą się z szacunkiem do „odmienności” ludzi,</p> <p>- młodzież wypowiada się o swojej agresji na forum grupy, analizuje swoje zachowania,- rozróżnia niepełnosprawności, zachowuje się tolerancyjnie wobec innych osób,</p> <p>- pomagają sobie wzajemnie w nauce.</p>
5.	<p>ZMIANA SPOSOBU ZACHOWANIA:</p>	<p>1. Organizacja aktywnego spędzania</p>	<p>- Wychowankowie agresywni potrafią</p>

	<p>>kształtowanie umiejętności poprawnego rozładowania emocji i napięć – bez szkody dla siebie i otoczenia,</p> <p>>odkrywanie alternatywnych do agresywnych sposobów zachowania się,</p> <p>>nabycie umiejętności atrakcyjnego i wartościowego gospodarowania czasem wolnych,</p> <p>>rozwijanie zainteresowań młodzieży.</p>	<p>czasu wolnego przez wychowanków.</p> <p>2. Włączenie młodzieży do działalności kulturalno – oświatowej na terenie bursy.</p> <p>3. Wzmacnianie pozytywnych zmian w zachowaniu.</p> <p>4. Odgrywanie scenek nt. możliwości zachowania się w sytuacjach stresujących.</p> <p>5. Pomoc w rozwijaniu zainteresowań.</p>	<p>wyrazić swoje emocje, rozładowują je nie krzywdząc innych,</p> <p>młodzież prowadzi w miejsce dotychczasowych zachowań agresywnych nieagresywny sposób zachowania się,</p> <p>- Wychowankowie unikają nudy, proponują różne formy spędzania czasu wolnego,</p> <p>- wychowankowie wzajemnie zachęcają się do działania w różnych dziedzinach, rozwijają swoje zainteresowania.</p>
--	--	--	---

5. OCZEKIWANIE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW, EWELUACJA.

- wychowankowie używają terminów właściwych dla zjawiska agresji, przemocy,
- potrafią zareagować na negatywne bodźce w sposób akceptowany społecznie, reagując nie raniąc innych, stosują techniki wygaszania agresji,
- stosują w praktyce techniki asertywne,
- potrafią rozwiązywać konflikty,
- potrafią wypowiadać się na forum grupy, wyrażając własne zdanie,
- stają się bardziej empatyczni i przewidujący w swych poczynaniach,
- grupa odnosi się z tolerancją do innych,
- wychowankowie potrafią analizować własne zachowanie agresywne,
- wychowankowie nieśmiali wypowiadają się na forum grupy,
- wzmacniają pozytywnie koleżanki i kolegów,
- mówią o swych zaletach,
- mają poczucie odpowiedzialności za czyny,
- wprowadzają w życie zachowanie powszechnie akceptowane,
- aktywnie spędzają czas wolny, rozwijają zainteresowania.

6. METODY I FORMY PRACY.

Metody:

podające: wykład, pogadanie, objaśnianie

problemowe: aktywizujące (przypadkowe, sytuacyjne, inscenizacje, dyskusja dydaktyczna – burza mózgów).

eksponujące: film, pokaz

programowane: z użyciem komputera

Formy pracy:

- indywidualna
- zbiorowa (praca w grupach).

7. PRZYKŁADOWE KONSPEKTY ZAJĘĆ.

Temat: Agresja – potrzebna czy szkodliwa

Cele:

poznawczy: uzyskanie nowych informacji na temat pojęcia "agresji", jej przyczyn i sposobów wyrażania

wychowawczy: kształtowanie krytycznej postawy w stosunku do siebie, odwagi w ujawnianiu przed grupą swoich myśli, umiejętności i zdolności oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania u siebie pozytywnych i negatywnych cech osobowości i radzenia sobie z problemami

opiekuńczy: wywołanie miłej atmosfery, poczucia bezpieczeństwa i wzajemnej życzliwości

Środki: plansza, karteczki papieru, markery, duży arkusz papieru, 4 arkusze papieru.

Tok:

1. Słowo - "agresja"

Wychowawca wiesza na tablicy planszę przedstawiającą osobę dorosłą bijącą dziecko. Wychowankowie opisują sytuację, podają różne skojarzenia i pojawia się słowo "agresja". Formułują temat zajęć

2. Łańcuszek skojarzeń

Wychowankowie podają różne skojarzenia ze słowem "agresja", zapisują je na tablicy, np. bicie, niszczenie, przezwiska, złość, kłótnia...

Wnioskują, że agresja jest nieprzyjemna, szkodzi nam i drugiemu człowiekowi. Poznają definicję pojęcia "agresywność" (zapis na tablicy).





3. Dramat "Kłótnia"

Sytuacja szkolna np. "Wychowankowie sprzeczzają się między sobą o to, kto będzie odpowiedzialny za przygotowanie dyskoteki. Chętni odgrywają scenkę, a pozostali ich obserwują. W toku dyskusji dochodzą do wniosku, że koledzy zachowywali się w różny sposób, gdyż każdy ma inny temperament.

4. Temperament

Wychowankowie poznają typy temperamentów według Hipokratesa, następnie otrzymują arkusze papieru i na podstawie cech malują wyraz twarzy odpowiadający temperamentowi. Koledzy komentują i wybierają najtrafniejsze prace. W sposób zabawny podpisują rysunki. Dochodzą do wniosku, że zachowania zależą od cech dziedzicznych.

TEMPERAMENTY WEDŁUG HIPOKRATESA



Przyczyny agresji to...(wychowankowie podają 3 najważniejsze powody).
Najczęściej powtarzane wypisują na tablicy, np. oglądanie brutalnych scen w telewizji, wpływ kolegów...

6. Inscenizacje

Podopieczni dzielą się na zespoły, opracowują scenki ilustrujące różne sytuacje; wyrażają agresję w różny sposób. Następuje omówienie inscenizowanych sytuacji i stwierdzenie, że agresję można wyrazić siłą (a. fizyczna) i językiem (a. słowna).

7. Niedokończone zdanie: Reakcje na agresję

Wychowankowie podają różne warianty reakcji: "Kolega celowo zniszczył mi nową kurtkę sprayem..." Uzupełniają zdanie na karteczkach np. uderzę go, zrobię mu to samo... Czytają zdania i stwierdzają, czy ich wypowiedzi wyrażają agresję?

8. Rozsypanka, podsumowanie

Układanie haseł i przypięcie ich na tablicy: "AGRESJA RODZI AGRESJĘ" i "KAŻDY MA W SOBIE AGRESJĘ". Wychowankowie stwierdzają, że agresja jest szkodliwa i trzeba starać się ją opanować.

Temat: Jak radzić sobie z własną i cudzą agresją?

Cele:

poznawczy: poznanie różnych sposobów radzenia sobie z agresją, uzyskanie nowych informacji na temat asertywności

wychowawczy: doznawanie satysfakcji z okazywania uczuć, budowanie prawidłowych relacji z innymi, wykształcenie postawy zbliżającej i integrującej, umiejętności panowania nad własnymi negatywnymi emocjami oraz wyrażania siebie bez agresji - w sposób asertywny

opiekuńczy: stworzenie miłej atmosfery podczas zajęć oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji

Środki: kolorowe karteczki papieru, markery, kasetta z nagraniami muzyki barokowej oraz dyskotekowej.

Tok:

1. Przypomnienie haseł: "Agresja rodzi agresję" i "Każdy ma w sobie agresję" Wychowawca proponuje wyrazić, "wyładować" swoją agresję za pomocą rysunku. Wychowankowie otrzymują kartki, rysują mając do wyboru markery o różnych kolorach.

Wypowiadają się na temat swoich przeżyć przedstawionych na rysunkach, kolorów, jakich użyli. Wnioskują, że trzeba szukać sposobów radzenia sobie z agresją. Zostaje sformułowany temat zajęć.

2. Burza mózgów - jak radzić sobie z agresją

Wychowankowie dzielą się na zespoły, dyskutują jak radzić sobie z agresją; podają różne rozwiązania, pomysły; sekretarz notuje je na tablicy, dokonują

oceny pomysłów i wybierają najlepsze, które wykorzystują w ćwiczeniach, np. jasno wyrażać swoje zdanie, nie dać się sprowokować.

3. Zabawy w parach

Sytuacje proponowane:

- Nie oddałeś mi jeszcze pożyczonej kasy. Prosiłam cię o to dwukrotnie.
- Jesteś wulgarny. Źle się czuję w twoim towarzystwie.

Instrukcja: poprowadzić rozmowy tak, by nie popaść w konflikt.

Wychowankowie ćwiczą w parach. Potem dzielą się wrażeniami na temat powodzenia bądź niepowodzenia w rozmowach, wskazują na przyczyny.

4. "Mam tego dosyć..."- ćwiczenie w parach

Wychowawca instruuje, by starali się rozmawiać ze sobą spokojnie, w sposób respektujący uczucia i poglądy kolegi, wyjaśnia pojęcie "asertywność".

Wychowankowie ćwiczą, przekonują się nawzajem próbując dojść do porozumienia, używają różnych argumentów. Po zakończeniu ćwiczeń dzielą się przeżyciami i wrażeniami z rozmów. Wyciągają wnioski np. nie zawsze udaje się porozumieć w sposób spokojny.

5. Relaksacja

Wychowankowie siedzą swobodnie, zamykają oczy, słuchają muzyki np. barokowej, wyciszają się. Wychowawca kieruje ich myśli ku przyjemnym przeżyciom, sytuacjom.

6. Inscenizacja pantomimiczna - wyrażanie swoich uczuć mimiką, gestem

Wychowankowie otrzymują karteczki z nazwami uczuć, ustalają kolejność według stopnia natężenia np. niezadowolenie, złość, gniew... Chętni zgłaszają się do pantomimy, próbują za pomocą pantomimy wyrazić wybrane uczucie, a pozostali odgadują.

7. Zabawa w "Urodzinowe przyjęcie"

Wychowankowie wyobrażają sobie, że są na przyjęciu. Nikogo nie znają. Swobodnie poruszają się po sali. Gra muzyka. Mają za zadanie podejść do

wybranych przez siebie kolegów i próbować porozmawiać. Stoją w grupkach, w których jedna osoba celowo jest agresywna, przeszkadza w rozmowie. Próbują sobie poradzić w kłopotliwych sytuacjach. Po zakończeniu zabawy dzielą się wrażeniami. Stwierdzają, że agresję można złagodzić i nie zawsze trzeba odpowiadać agresją.

8. Ćwiczenie zasad zachowań asertywnych

Tworzenie listy zachowań asertywnych na podstawie ćwiczeń przeprowadzonych na zajęciach. Wywieszenie listy na jakiś czas w sali, np.:

Mówię to, co myślę.

Potrafię odmawiać.

Bronię swojego stanowiska.

9. Podsumowanie spotkania

Temat: Definiowanie agresji.

Cele:

poznawczy: poznanie słowa "agresja", przybliżenie jego znaczenia

wychowawczy: rozwijanie postawy samokontroli i tolerancji dla opinii innych oraz wyćwiczenie umiejętności postępowania w przypadku pojawienia się agresji

opiekuńczy: zaspokojenie potrzeby samokontroli i samoakceptacji oraz zrozumienia siebie

Środki: szary papier, kolorowe losy (np. z wycinanek), markery, pisaki, taśma klejąca, artykuły z kolorowych czasopism dla młodzieży, kobiet i gazet.

Tok:

1. Kolory - samopoczucie

Każdy wybiera sobie kolor, który najlepiej odpowiada jego samopoczuciu w tej chwili. Do wyboru są następujące kolory: żółty, czerwony, niebieski, zielony. Zgodnie z kolorami następuje podział na 4 grupy. Dla klasy liczniejszej jeszcze dwa kolory: pomarańczowy i fioletowy. W grupach każdy uzasadnia swój wybór.

2. Opracowanie definicji, "agresja"

W tych samych grupach wychowankowie pracują nad definicją słowa "agresja" poprzez wyklejanie na szarym arkuszu papieru (wycinki z kolorowych gazet, wycinanki), opis, rysowanie. Następnie przedstawiciele omawiają prace na forum.

3. Inscenizacje agresywnych zachowań

Należy przedstawić poniższe scenki z udziałem zachowania (jak najbardziej negatywna reakcja):

- a) Jesteś umówiony na godz. 18.00 z dziewczyną, ale ona się spóźnia i nawet nie przeprosza. Co robisz?
- b) Niedawno kupiłaś sobie świetną bluzkę. Właśnie dzisiaj chciałaś ją założyć, ale nigdzie jej nie ma (prawdopodobnie "zwinęła" ją młodsza siostra).

Co robisz?

Po odegraniu każdej scenki mała dyskusja na temat innego wyjścia z tych sytuacji.

Próba odpowiedzi na pytanie: dlaczego pojawia się agresja?

4. Burza mózgów - rodzaje agresji

Na forum wszyscy wymyślają rodzaje agresji, np. agresja słowna: wulgaryzmy, przekleństwa; agresja fizyczna: bicie, itp. Po określeniu rodzajów agresji, próba ustalenia, co się kryje za agresją: złość, zazdrość, niewiedza, bezsilność, strach, bezradność.

5. Samo życie

Podział na 4 grupy, które zastanawiają się nad biografią agresywnej osoby:

- a) ze świata polityki,
- b) ze świata rozrywki,
- c) z historii,
- d) z własnego otoczenia.

Należy zastanowić się czy warto być agresywnym i jakie z tego płyną korzyści, a jakie negatywne konsekwencje?

6. Encyklopedia

Podział na 4 grupy, które poszukują w jednym egzemplarzu kolorowego magazynu artykułów, wiadomości o agresji. Następnie na podstawie uzyskanych informacji należy odpowiedzieć na pytanie: czy gazety mogą w nas nieświadomie wzbudzać agresję? Czy inne media także mogą wzbudzać agresję? Jeśli tak, to w jaki sposób? Zebrane artykuły należy wkleić do dużego zeszytu (A4), który będzie ENCYKLOPEDIĄ.

W przyszłości może być używany do innych tematów.

7. Gdybanki

Każdy otrzymuje dwie małe karteczki, na jednej opisuje świat bez agresji, to znaczy, co by było, gdyby na świecie nie było agresji. Następnie wszystkie karteczki są przyklejane do dużego arkusza papieru podpisanego: świat bez agresji. Na drugiej świat pełen agresji. Te karteczki są przyklejane do drugiego arkusza podpisanego: świat pełen agresji. Na zakończenie proponuję małą rozmowę o możliwościach zaistnienia tych dwu światów, jak by się wtedy żyło ludziom? Co mogliby zyskać, a co stracić?

8. Podsumowanie

Wychowawca prosi o przypomnienie wszystkich ćwiczeń, wspólnie z wychowankami omawia je, co się podobało, a co nie. Czego należałoby unikać w przyszłości? Jednocześnie prosi o wspólne przygotowanie materiałów do następnych zajęć z tego cyklu.

Temat: Przeciwdziałanie agresji

Cele:

poznawczy: poznanie sposobów radzenia sobie z agresją

wychowawczy: rozwijanie postawy tolerancji dla inności oraz umiejętności wykorzystania muzyki w radzeniu sobie z agresją

opiekuńczy: zaspokojenie potrzeby akceptacji i zrozumienia

Środki: arkusze szarego papieru, markery, 4 wieszaki, 8 kubeczków po jogurcie, 3 metry tasiemki, guziki lub kulki jednakowej wielkości, karteczki, magnetofon, kasety z nagraniami, kolorowe paski 30 x 10 cm, kolorowe karteczki (zielony, czerwony, żółty, pomarańczowy, fioletowy).

Tok:

1. Muzykoterapia

Każdy dostaje małą kartkę. Prowadzący włącza kasetę z nagranymi kolejno fragmentami utworów:

- 1) Czajkowski – „Koncert fortepianowy nr 1”
- 2) Utwór metalowy np. zespołu AC/DC
- 3) Soul np. Whitney Houston „I will always love you” albo Celine Dion
"My heart will go on" - Titanic soundtrack
- 4) "A hard days night" The Beatles

Zadaniem wychowanków jest wypisanie uczuć, które nimi "zawładnęły" podczas słuchania muzyki oraz zastanowić się i spróbować odpowiedzieć na pytania:

- Czy muzyka może wpływać na nastrój człowieka?

- Czy w określonym rodzaju muzyki (klasyczna, pop, techno, rap, soul, blues, rock and roll, twist, jazz) możliwe jest odnalezienie utworów, które ożywiają i takich, które uspokajają?

Na koniec prowadzący puszcza fragment "Koncertu fortepianowego e-moll" Chopina lub IX Symfonię Beethovena (Hymn Zjednoczonej Europy).

2. Giełda pomysłów antyagresyjnych

Podział na 4 grupy. Każda na podstawie własnych doświadczeń i wiadomości ma przygotować dwa plany:

- a) dla zapobiegania agresji,
- b) jak rozwiązać sytuację, w której wystąpiła agresja? Do dyspozycji każda grupa otrzymuje kartkę i markera.

3. Kolory II

Każdy świadomie wybiera kolor, który odpowiada jego samopoczuciu. Następnie wychowankowie zgodnie z kolorami dobierają się w grupy (jeżeli ktoś pozostanie bez grupy, wtedy przystępuje do tej, która jest najbliższa jego odczuciom). Ich zadaniem jest wspólna rozmowa o własnych problemach związanych z agresją sposobach ich rozwiązania i unikaniu tego tematu.

Uwaga: To ćwiczenie może być niechętnie wykonywane przez osoby z problemami.

4. 10 przykazań klasy

Każdy z was zna 10 przykazań Bożych. Waszym zadaniem jest opracowanie w grupach własnych 10 przykazań. Podzielcie się na 4 grupy.

Każda dostaje 10 pasków 30x7 cm wyciętych z kolorowego papieru.

Każde przykazanie jest zapisane na oddzielnym pasku.

Te przykazania mają wam pomóc w uniknięciu agresji.

Później przedstawiciele grup przeczytają je na forum, gdzie będą głosowane. Wyłonione przykazania należy przykleić na większym arkuszu szarego papieru.

Te, które także są ważne, ale zabrakło dla nich miejsca, można przykleić

na drugim arkuszu podpisanym: ku pamięci.

5. Waga życia

Można zachować ten sam podział na grupy jak w poprzednim ćwiczeniu. Każda wykonuje wagę z wieszaka, a następnie na pojedynczych karteczkach wypisuje swoje życiowe stresy i życiowe przyjemności. Po wypisaniu wszystkiego, każdy z osobna wrzuca guziki do kubeczków, po jednym za każdy stres i po jednym za każdą przyjemność. Teraz spójrz, który kubeczek jest niżej, czy ten z przyjemnościami, czy ten ze stresami; Może warto z czegoś zrezygnować?

6. Muzykoterapia II

Prowadzący włącza z kasety muzykę poważną lub utwór w wykonaniu Claydermana (spokojny utwór przez 5-10 min) i jednocześnie czyta tekst *Uwaga*: Głos czytającego spokojny, jednostajny. Muzyka nie za głośno. Okno otwarte. Niech każdy usiądzie wygodnie, zamknie oczy, weź kilka głębokich oddechów, zapomni o swoich kłopotach i problemach. Teraz jesteś tylko ty i muzyka. Pozwól się jej poprowadzić. Pomyśl o czymś przyjemnym, co cię cieszyło. Niech to wspomnienie wróci do ciebie. Posłuchaj swoich myśli, o czym marzysz, co zrobić, żeby to marzenie się spełniło. Czujesz jak muzyka przenika cię całego, jak odpręża i rozluźnia. Daj się jej ponieść. Teraz leżysz na kocu, który powoli unosi się do góry lekko jak obłoczek. Teraz płyniesz wśród chmur. Możesz podziwiać piękne widoki w dole. Powolutku dywan opada na ziemię. Jesteś na łące pełnej kwiatów, niedaleko szemrze strumyk. "Powoli idziesz w jego stronę, zanurzasz w nim dłonie i przemywasz oczy". Czujesz się rześko i zdrowo. Teraz wrócisz do klasy, będziesz się czuć wypoczęty i zrelaksowany. Powoli doliczę do trzech i otworzysz oczy.

7. Burza mózgów

Zastanówcie się czy obok postawy agresywnej istnieją inne? A może już o nich słyszeliście? Prowadzący je zna i będzie was na nie naprowadzał

(asertywna i uległa). Scharakteryzujcie je i wskażcie, która jest bardziej pożądana.

8. Podsumowanie

Zapisanie nowych wiadomości do Encyklopedii: nowopoznanych haseł asertywność i uległość, sposobów zapobiegania agresji i radzenia sobie z nią.

Temat: Asertywność.

Cele:

poznawczy: poznanie dzieci z możliwością mówienia "NIE" w sposób respektujący prawa własne i innych

wychowawczy: kształcenie u uczniów poszanowania praw innych ludzi, otwartości, wyrażania własnych myśli, poglądów, uczuć. oraz nawyku odmawiania bez obawy, lęku i złości

opiekuńczy: integracja grupy, stworzenie miłej atmosfery

Środki: plansza z definicją asertywności, rysunki z minami

Literatura: Czasopismo "Wychowawca", nr 10/96, autor Ewa Kosińska

Czasopismo "Wychowawca", 1/96, autor Dorota Stańczyk

Tok:

1. Zabawa integracyjna

Każdy uczeń wybiera jeden przedmiot, który jest widoczny w klasie. Przedmioty te jedna osoba zapisuje na tablicy. Nauczyciel informuje, że każdy uczeń będzie mówił o tym przedmiocie jak o sobie np. "Jestem tablicą, można mi przekazywać różną wiedzę, lecz ja mogę się jej łatwo pozbyć. Należy o mnie dbać i czyścić, bo inaczej nikt nie będzie miał ze mnie pożytku" itp.

2. Pojęcie asertywności




Nauczyciel rozwiesza na tablicy planszę z definicją asertywności, po czym

rozpoczyna dyskusję prowadzącą do zapoznania się z pojęciem. Omówienie pojęcia. "Asertywność to pełne, bezpośrednie, stanowcze, spokojne wyrażanie swoich uczuć, poglądów i postaw wobec innych osób w sposób respektujący poglądy i postawy tych osób". Jest to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia, przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka, każdy człowiek posiada pewne podstawowe prawa. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć "Nie" bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

3. Przejawy uczuć

Nauczyciel dzieli klasę na trzy zespoły. Każdy otrzymuje kartkę z rysunkiem. Ich zadaniem jest opisanie na kartkach papieru stanu samopoczucia osoby z taką miną. Omówienie ćwiczenia. Nauczyciel podpisuje na dużej planszy każdy rysunek - "minkę" z uczuciami, jakie przedstawia ta mina i udziela dodatkowych informacji dotyczących tych trzech zachowań.

Do ćwiczenia nr 3

		
<p>Dominujemy nad innymi, upokarzamy ich, nie słuchamy. Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne. Lekceważymy prawa innych, respektujemy tylko swoje.</p>	<p>Boimy się nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów, odczuć. Nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów.</p>	<p>Bronimy praw własnych, uznając jednocześnie prawa innych. Wyrażamy w rozmowie nasze potrzeby, poglądy, odczucia, używając stwierdzeń np. takie jest moje zdanie, tak widzę tę</p>

		sytuację, może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas obojga.
--	--	---

4. Zachowanie agresywne, uległe i asertywne.

Każdy uczeń rysuje tabelę na kartce papieru. Pierwsza część tabeli to zachowanie agresywne, druga uległe, trzecia asertywne. Ich zadaniem jest podać na własnych przykładach z życia, kiedy ujawniają się te zachowania. Po wykonaniu omówienie i wyciągnięcie wniosków.

5. Asertywnie, ulegle, agresywnie - czyli jak? – scenki.

Nauczyciel dzieli klasę na trzy grupy.

- pierwsza odgrywa scenkę na temat: "Mój kolega namawia mnie do wzięcia narkotyku na dyskotecę a ja nie mam na to ochoty",
- druga "Brat każdego wieczoru. żąda abym rozkładał mu łóżko. Spróbuj powiedzieć mu, że od dziś rozkładasz tylko swoje",
- trzecia "Nauczyciel postawił Ci jedynekę, a Ty uważasz, że to niesprawiedliwe, wręcz jesteś tego pewien" - zareaguj.

Każda scenka odgrywana jest na trzy sposoby: asertywne zachowanie, uległe i agresywne.

Po zakończeniu omówienie, uczniowie dzielą swoimi wrażeniami, tym co czuli grając role, w której postawie czuli się dobrze a w której źle i dlaczego.

6. Zabawa w kłębek

Uczniowie siedzą w kręgu. Nauczyciel podaje kłębek jednej osobie i ta rozpoczyna zabawę. Odrzuca kłębek do kolegi / koleżanki kończąc zdanie: "Dziś nauczyłam / em się..." Zabawa kończy się, gdy wszyscy złapią kłębek. Powstaje pajęczyna z wełny, którą następnie zwijamy poprzez odrzucanie kłębka, któremu towarzyszy dokończenie zdania: "Aby łatwiej wyrażało mi się moje zdanie zmienię u siebie..."

Kiedy kłębek zostaje zwinięty oznacza to całkowity koniec zabawy.

7. Podsumowanie

Temat: Tolerancja nie znaczy obojętny.

Cele zajęć:

- a) **Cel poznawczy** - zapoznanie z pojęciem tolerancja oraz dyskryminacja,
 - zapoznanie z granicami tolerancji i przyczynami nietolerancyjności,
- b) **Cel kształcący** - kształtowanie postawy empatycznej i tolerancyjnej,
- c) **Cel wychowawczy** - rozwijanie zachowań tolerancyjnych
 - wdrażanie do szanowania odmienności człowieka,
 - integracja grupy

Środki realizacji:

- plansze z definicjami tolerancji,
- słownik, encyklopedia,
- kaseta wideo z filmem "Czy naprawdę jesteśmy inni",
- tablica i kreda,
- wiersz ks. Jana Twardowskiego "Podziękowania",
- karteczki z tematami scenek,
- flamastry i kartony.

Metody:

- dyskusja
- aktywizująca
- wizualizacji
- zadaniowa

Formy pracy:

- zespołowa - praca w kręgu
- grupowa
- indywidualna

Przebieg zajęć:

I. Cześć pierwsza:

- 1) Przygotowanie świetlicy - ustawienie krzeseł w kręgu.

II. Cześć druga:

- 1) Wychowawca wprowadza uczniów w temat zajęć. Podaje uczniom kilka definicji tolerancji (zał. 1). Wcześniej przygotowane kartki z definicjami wiesza na ścianach. Chwilę o nich dyskutuje z wychowankami i w razie potrzeby objaśnia. Informuje pokrótce o autorach. Metodą głosowania wybierana jest najodpowiedniejsza (zdaniem uczniów) definicja tolerancji.
- 2) Następnie wychowankowie tworzą wraz z wychowawcą definicję "tolerancji" i "dyskryminacji", np. w drodze dyskusji i przy pomocy słowników, encyklopedii itp.

Wychowawca zapisuje na tablicy skojarzenia wychowanków na temat tolerancji i dyskryminacji, a następnie układana jest definicja wychowanków. Np.:

Tolerancja:

- niewyśmiewanie się z cudzego stroju, wyglądu,
 - szanowanie innych,
 - poszanowanie cudzych poglądów,
 - okazywanie szacunku ludziom bez względu na religię, płeć, wykształcenie, stan majątkowy,
 - tolerancja jest akceptacją drugiego człowieka wraz z jego odmiennością.
- Na zakończenie tej dyskusji przeczytana zostaje definicja z encyklopedii czy słownika.

Przykład:

Dyskryminacja polega na traktowaniu osoby jako symbolu, a nie indywidualnej istoty ludzkiej. Może to być symbol grupy etnicznej, seksu, cech fizycznych, wierzeń, stylu życia, przekonań, przynależności do klubów sportowych itp. Poprzez pojęcie dyskryminacji rozumiemy myślenie i postępowanie według pewnych stereotypów, wykluczanie, moralizowanie, unikanie, prześladowanie ludzi na podstawie tego, jak są powszechnie negatywnie postrzegani lub osądzani.

Tolerancja polega na akceptowaniu u siebie i innych ludzi indywidualnych przekonań, upodobań, odmienności w wyglądzie itp. Tego rodzaju odmienność i indywidualność jest podstawowym prawem człowieka, pod warunkiem jednak, że nie narusza to wolności i praw innych ludzi, np. odmienność preferencji seksualnych powinna być tolerowana, jeśli jest akceptowana przez partnerów, nie ma przymusu fizycznego czy psychicznego.

- 3) Uczniowie szukają przejawów nietolerancji lub dyskryminacji w życiu codziennym i w historii światowej, np. rasizm, hitleryzm, szowinizm, nacjonalizm, zwalczanie się subkultur młodzieżowych, klubów sportowych, niszczenie ośrodków Monaru dla narkomanów lub chorych na AIDS, dyskryminowanie mniejszości narodowych, niepełnosprawnych itp. Nauczyciel wypisuje podawane przykłady na tablicy.
- 4) Następnie wychowankowie oglądają film na wideo pt. "Czy naprawdę jesteśmy inni" o młodzieży niepełnosprawnej. Po obejrzeniu kasety wychowawca skłania młodzież do dyskusji na temat filmu.
- 5) Po krótkim omówieniu filmu wychowawca zadaje pytanie: Do czego prowadzą zachowania dyskryminacyjne? Nauczyciel zamyka dyskusję stwierdzeniami:
 - zachowania dyskryminacyjne prowadzą zawsze do tragedii ludzkich na różną skalę (wojny, zamieszki, osobiste tragedie itp.),
 - krzywdzą ludzi, utrudniają im życie,

- dyskryminacja zabija indywidualność, każdy ma prawo do bycia sobą,
 - nie można być obojętnym wobec przejawów nietolerancji (obojętność jest wówczas akceptacją dyskryminacji).
- 6) Wychowawca zadaje pytanie: Dlaczego ludzie ze sobą walczą, czyli dlaczego okazują nietolerancję? W razie braku propozycji tych najistotniejszych odpowiedzi ze strony uczniów wychowawca stosuje metodę pytań naprowadzających. Porządkujemy odpowiedzi i zapisujemy na tablicy. Ludzie są nietolerancyjni, bo:
- tkwi to w ich naturze (niechęć do innych),
 - czują się zagrożeni np. zalewem islamu,
 - obawiają się konkurencji np. polscy rolnicy,
 - szukają usprawiedliwienia dla własnej agresji,
 - rozładowują własne złe uczucia i kompleksy,
 - dowartościowują się, czerpiąc poczucie siły ze świadomości przynależności do "normalnej" większości, itd.
- 7) Kolejne pytanie brzmi: A kiedy tolerancja byłaby niepotrzebna? Na tak postawione pytanie jest jedna odpowiedź. Wychowankowie powinni dojść do wniosku, że tylko wtedy, gdyby nie było różnic. Jednak różnice są potrzebne, bo świat jednolity byłby nudny. Po tym stwierdzeniu wybrana osoba czyta wiersz ks. Jana Twardowskiego "Podziękowania" (zał. 2). Następnie krótko analizujemy wiersz.
- 8) Wychowawca zadaje pytanie: Czy tolerancja ma swoje granice? Po odpowiedziach wychowanków prowadzący dzieli młodzież na pięć grup każda z nich dostaje opisaną scenkę (zał. 3). Zadaniem młodzieży jest przeanalizowanie tej scenki i zastanowienie się nad konsekwencjami nadmiernej tolerancji pewnych ludzi. Następnie każda grupa omawia scenkę. Wniosek formułują sami uczniowie. Brzmi mniej więcej tak: Tolerancja ma granice. Nie można być

tolerancyjnym, gdy grozi to złymi konsekwencjami dla innych ludzi.

- 9) Podsumowanie zajęć. Nauczyciel zachęca do wyciągnięcia z zajęć wniosków w formie haseł np. wszyscy ludzie są równi, każdy ma prawo do wolności, odmienny nie znaczy gorszy!, dyskryminacja jest maszyną napędzającą wojny, dyskryminacja zabija indywidualność, każdy ma prawo do bycia sobą, żyj i pozwól żyć innym, tak jak chcą. Następnie uczniowie wypisują wymyślane hasła na przygotowanych do tego celu kartonach. Tak przygotowaną galerię uczniowie zawieszą w świetlicy.
- 10) Pochwalenie wychowanków za aktywny udział w zajęciach.
- 11) Uporządkowanie świetlicy. Zakończenie spotkania.

Załącznik 1

Definicje tolerancji:

1. Tolerancja to nie wywieranie przymusu (J. Locke)
2. Tolerancja jest wtedy, gdy nie czynię wbrew, chociaż czyjeś opinie czy zachowania nie odpowiadają mi, sprawiają przykrość. Mam siłę, by im przeszkodzić, ale nie czynię tego, bo uznaję uprawnienia ludzi do tych zachowań (J. Keller).
3. Znosić cierpliwie to, czego nie lubimy, potępiamy - to tolerancja (Z. Szawarski - autor książki "Rozmowy o etyce")
4. Wtedy uprawiamy tolerancję, kiedy pozwalamy komuś robić coś, co któremuś z naszych celów przeszkadza (T. Kotarbiński).
5. Tolerancja - system twierdzeń, reguł i zasad, które są maksymalnie

niedyskryminujące i maksymalnie odporne na podejrzliwość (R. Legutko)

6. Tolerancja to gotowość szanowania ideałów innych ludzi tak, jak własnych (R.M. Hoare - liberał).

Załącznik 2

Jan Twardowski *"Podziękowania"*

Dziękuję ci, że nie jest wszystko tylko białe albo czarne
za to, że krowy łaciate
bladożółta psia trawka
kijanki od spodu oliwkowozielone
dziecioły pstre z czerwoną plamą pod ogonem
pstrągi szaroniebieskie
brunatno fioletowa wilcza jagoda
złoto, co się godzi z każdym kolorem i nie przyjmuje cienia

policzki piegowate
dzioby nie tylko krótkie albo długie
przecież gile mają grube a dudki krzywe
za to
że niestałość spełnia swe zadanie
i ci co tak kochają że bronią błędów tylko my chcemy być wciąż albo-albo
i jesteśmy na złość stale w kratkę.

Załącznik 3

Sytuacje wyjściowe do scenek:

1. Tolerancyjny wykładowca Akademii Medycznej przepuszcza na egzaminie studenta, który nie opanował sposobów leczenia kilku groźnych chorób.
2. Do projektowania mostu burmistrz miasta zatrudnia swojego znajomego, bez analizy jego uprawnień architektonicznych.
3. Rodzice tolerują późne powroty syna do domu i nie pytają, skąd ma tyle pieniędzy.
4. Rodzice nie reagują na widok zdartych opon autokaru, który ma zawieźć ich dzieci w góry.
5. Basia pozwala swojej przyjaciółce Zosi opowiadać najbardziej skrywane tajemnice Krysi, z którą Zosia kolegowała się wcześniej.

Temat: Kształtowanie poczucia własnej wartości.

Cele zajęć:

a) Cel poznawczy:

- wychowanek poznaje swoje mocne i słabe strony

b) Cel kształcący:

- kształtowanie u uczniów poczucia własnej wartości i pewności siebie

c) Cel wychowawczy:

- integracja grupy - wychowanek lepiej poznaje samego siebie i kolegów

Środki realizacji:

- karty ćwiczeń "Moje wady i zalety",
- długopisy,

- kwestionariusz do badania samooceny

Metody:

- dyskusja,
- niedokończonych zdań,
- aktywizująca

Formy pracy:

- zbiorowa-praca w kręgu,
- praca indywidualna,
- praca grupowa,

Przebieg zajęć:

- 1) Przygotowanie pomieszczenia - ustawienie krzeseł w kręgu
- 2) Wprowadzenie do tematu.

Rzetelna wiedza o sobie pomaga sensownie kierować własnym życiem. Orientacja w swoich potrzebach, aspiracjach i możliwościach pozwala pełniej realizować życiowe cele. Jeśli znamy siebie, swoje słabości i mocne strony, lepiej rozumiemy problemy i skuteczniej pokonujemy przeciwności losu.

- 3) Prowadzący proponuje wykonanie ćwiczenia. Młodzież zostaje podzielona na grupy. Uczniowie po odliczeniu do trzech na hasło nauczyciela "jedyński", "dwójki", "trójki" tworzą grupy. Gdy uczniowie są już podzieleni, prowadzący rozdaje karty ćwiczeń "Moje wady i zalety" (załącznik nr 1), prosząc o ich wypełnienie przy równoczesnym podkreśleniu, że więcej uwagi należy poświęcić rubryce - zalety. Gdyby niektórzy uczniowie mieli trudności z wypełnieniem tej rubryki, należy poprosić kolegów z grupy o pomoc.
- 4) Po samodzielnym wypełnieniu kart uczestnicy przekazują sobie kartki zgodnie z ruchem zegara. Na każdej dopisują zalety i wady kolegów,

przy czym liczba wad nie może być większa niż liczba zalet. Na koniec kartki wracają do właścicieli. W grupach uczniowie dzielą się z kolegami swoimi odczuciami.

- 5) Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel prosi uczniów o powrót do kręgu i omawia z nimi ćwiczenie. Prowadzący zadaje pytania:
 - Co było trudne w tym ćwiczeniu?,
 - Czy łatwiej było wymienić swoje wady czy zalety?,
 - Czy koledzy pomogli wam zwrócić uwagę na nie dostrzegane do tej pory przez was cechy waszej osobowości?,
 - Jaka wagę przywiązujecie do swoich zalet i wad; w jakim stopniu cenicie swoje zalety; w jakim nie akceptujecie swoich wad?,
 - Dlaczego niektórym osobą łatwiej jest mówić o swoich wadach niż zaletach?
- 6) Następnie nauczyciel prosi o wypełnienie kwestionariusza samooceny (załącznik nr 2). Chętne osoby dzielą się odczuciami, które towarzyszyły im w czasie wypełniania ankiety.
- 7) Na zakończenie zajęć rundka podsumowująca. Każdy z uczniów po kolei dokańcza rozpoczęte przez prowadzącego zdanie: "Na dzisiejszym spotkaniu zaskoczyło mnie, że...".
- 8) Zakończenie spotkania. Uporządkowanie świetlicy

Załącznik 1.

Karta "Moje wady i zalety"

Moje wady	Moje zalety

Załącznik 2.

Kwestionariusz do badania samooceny

INSTRUKCJA

Masz przed sobą listę przymiotników określających różne cechy Twojej osobowości. Przeczytaj je uważnie i zastanów się, w jakim stopniu cechy te występują u Ciebie. Stopień nasilenia danej cechy zaznacz krzyżykiem.

Lp.	Cechy ujemne	W stopniu wysokim	W stopniu średnim	W stopniu małym	Wcale tak nie jest
1	Jestem leniwy				
2	Jestem niedbały				

3	Jestem niesystematyczny				
4	Jestem niesamodzielny				
5	Jestem niezgrabny				
6	Jestem chory				
7	Jestem niezdarny				
8	Jestem złośliwy				
9	Jestem zarozumiały				
10	Jestem roztargniony				
11	Jestem zazdrosny				
12	Jestem chciwy				
13	Jestem niezdyscyplinowany				
14	Jestem wulgarny				
15	Jestem agresywny				
16	Jestem kłamliwy				
17	Jestem nieśmiały				
18	Jestem nerwowy				
19	Jestem brzydki				
20	Jestem niezdolny				
21	Jestem lekkomyślny				
22	Jestem niesprawny fizycznie				
23	Mam wady zmysłów (wzroku, słuchu)				

Lp.	Cechy dodatnie (pozytywne)	W stopniu wysokim	W stopniu średnim	W stopniu małym	Zupełnie nie występuje
1	Jestem				
2	Jestem słowny				
3	Jestem koleżeński				

4	Jestem uprzejmy				
5	Jestem sprawiedliwy				
6	Jestem wyrozumiały				
7	Jestem zdolny				
8	Jestem punktualny				
9	Jestem ambitny				
10	Jestem silny				
11	Jestem zdrowy				
12	Jestem				
13	Jestem				
14	Jestem skromny				
15	Jestem stanowczy				
16	Jestem				
17	Jestem oszczędny				
18	Jestem pracowity				
19	Jestem				
20	Jestem odważny				
21	Jestem sprawny				
22	Jestem ładny				
23	Mam silną wolę				

8.LITERATURA.

Okoń W.(1987). Słownik pedagogiczny. Warszawa, PWN

Doliński A., Gajewska G., Szczesna A.(2002).Teoretyczno- metodyczne aspekty wychowania młodzieży a warsztat pedagoga. Zielona Góra, PEKW „Gaja”

Tomaszewski T.(1963).Wstęp do psychologii. Warszawa, PWN

Aronson E.(1995). Człowiek istota społeczna. Warszawa, PWN

Goleman D.(1997). Inteligencja emocjonalna, Media Rodzina