

Scenariusz zajęć

„Profilaktyka agresji jako element edukacji prozdrowotnej”

Autor: Agnieszka Wiśniewska

Spis treści.....	str.
Wstęp.....	3
1.Podstawy metodologiczne.....	6
2.Przebieg zajęć.....	7
Bibliografia.....	10
Aneks.....	11

Wstęp

Jednym ze zjawisk społecznych, uznawanym za formę patologii jest agresja, rozumiana najczęściej jako zamierzone działanie, które ma na celu spowodowanie czyjegoś fizycznego lub psychicznego cierpienia. Istnieje wiele opracowań na temat agresji, wyjaśniających jej pojęcie, rodzaje i genezę, wśród których jest np. teoria Alberta Bandury, dotycząca gromadzenia wiedzy przez dzieci w oparciu o „społeczne uczenie się”, czyli obserwowanie i naśladowanie modeli, osób ze swojego otoczenia a następnie przyjmowanie ich za własne, obowiązujące i poprawne. Inne teorie wyjaśniają genezę zachowań agresywnych jako wrodzonych popędów, instynktów (np. teoria Zygmunta Freuda). Jeszcze inne doszukują się przyczyn agresji w naturze człowieka, jego biologii, fizjologii, genetyce.

Mówi się także o funkcjach, jakie może spełniać agresja w życiu człowieka, np. może być sposobem wyładowania energii, a więc miałaby pełnić funkcję katharsis (Freud), i sposobem na przetrwanie najlepiej przystosowanych, osiągnięcie sukcesu.

Szuka się również sposobów, metod redukcji zachowań agresywnych (małe uzasadnienie zewnętrzne w postaci słabych kar, nagradzanie alternatywnych wzorców zachowania, karanie modeli agresywnych, rozwijanie empatii w stosunku do innych, obecność nieagresywnych modeli).

Zatem problematykę przemocy traktuje się niezwykle poważnie i poświęca się jej wiele uwagi w licznych badaniach naukowych, teoriach, dyskusjach.

Czym jest natomiast profilaktyka? Lesław Pytka w "Pedagogice resocjalizacyjnej" podkreśla znaczenie profilaktyki jako sposobu zapobiegania rozprzestrzenianiu się zjawiska patologii społecznej, ukazując ją jako trzecie najlepsze rozwiązanie, obok podejścia leczniczego, terapeutycznego oraz zaostrzonego stylu postępowania wobec nieletnich sprawców przestępstw.¹ Według autora profilaktyka, którą nazywa "resocjalizacją potencjalną", może być "złotym środkiem", może wskazać nieletnim szanse rozwinięcia możliwości, pozytywnych zasobów tkwiących w nich samych, co może ograniczyć ewentualne ujawnienie się destruktywnego potencjału. Czyli nauczymy młodych ludzi znajdować i rozwijać w sobie dobro a sami nie złączą lub zaprzestaną czynić zło. Myślę, że to ma ogromny sens i warto jest dużego wysiłku, zaangażowania i ogromnej pracy ze strony dorosłych wychowawców / rodziców, nauczycieli, opiekunów, duszpasterzy/, dla których dobro dzieci i młodzieży jest wartością bezsprzeczną. Wiadomo, że "dużo łatwiej jest zapobiegać niż leczyć".

Profilaktyka rozumiana jako „ogół środków zapobiegających jakiemuś zjawisku”², w przypadku resocjalizacji powinna obejmować prewencję, czyli niedopuszczanie do powstania zjawiska uważanego za niepożądane i konkretne działania zmierzające do zapobiegania ekspansji tego

1. Pytka Lesław „Pedagogika resocjalizacyjna” APS im.M.Grzegorzewskiej W-wa 2001 s.17

2. Władysław Kopaliński „Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych”

zjawiska, w tym wypadku patologii społecznej. Inaczej można powiedzieć, że profilaktyka to zespół działań uprzedzających, kształtujących spodziewany rozwój zjawisk poprzez wzmacnianie czynników chroniących przed rozwojem zagrożeń (profilaktyka kreatywna) oraz osłabienie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi problemów (profilaktyka defensywna).

Profilaktyka agresji mająca na celu uświadomienie dzieciom, i młodzieży a także dorosłym zachowań agresywnych, radzenie sobie z nimi, łagodzenie, eliminowanie ich przyczyn, nabycie zdolności pokojowego rozwiązywania konfliktów, wchodzi w zakres wychowania do zdrowego stylu życia. Świadomość zagrożeń wynikających z patologii społecznych, w tym właśnie przemocy, jest jednym z podstawowych aspektów edukacji ekologicznej. A wychowanie ekologiczne, którego celem jest ukształtowanie świadomości ekologicznej człowieka, jego osobowości, wiedzy o środowisku biosfery, postawy wrażliwości emocjonalnej, troski o środowisko społeczno-przyrodnicze, jednym z głównych składników wychowania w ogóle. Jak wiadomo to właśnie styl życia decyduje w ok. 50 do 60% o stanie zdrowia człowieka. A zatem warto już od najmłodszych lat kształtować w dzieciach umiejętność wpływania na własne zdrowie w sposób pozytywny. Należy ukazywać młodym ludziom wartość właściwych, dobrych relacji zarówno z samym sobą, z drugim człowiekiem, jak i z przyrodą. Nie pomijając uświadamiania im, jakie zagrożenia mogą wynikać ze schematów w myśleniu, z podejmowania pozornych działań i z powodu patologii społecznych, w tym właśnie przemocy

Problem agresji, w tym także agresji w szkole jest problemem powszechnym. Potwierdza to fakt, iż stanowi ona przedmiot badań i temat prac wielu psychologów, socjologów, pedagogów, z których zwłaszcza w tych ostatnich pokłada się nadzieję na stworzenie właściwej strategii wychowania, terapii dla uczniów zagrożonych agresją, metod zmniejszenia agresji dzieci i młodzieży szkolnej. Agresja w szkole nie jest problemem nowym, ale w ostatnich latach zmienił się stosunek do tego problemu. Wcześniej traktowano ją jako zjawisko incydentalne, którego przyczyn upatrywano głównie poza szkołą / np. rodzina, media/, na które najczęściej reagowano ukaraniem sprawcy. Dziś problem agresji w szkole rozpatruje się wieloaspektowo, z uwzględnieniem różnorodnych form prewencji i działań terapeutycznych.

Sądzę, że nie można mówić o agresji w szkole nie wyjaśniając znaczenia i roli szkoły w życiu człowieka. Szkoła jest swoistą społecznością, w której obowiązują określone „reguły gry”, pierwszą większą zbiorowością, w której dzieci i młodzież uczą się, nabywają pewnych zachowań społecznych, namiastką społeczeństwa, w której uczniowie odgrywają swoje role. Patrząc w ten sposób na szkołę łatwo daje się zauważyć analogię pomiędzy wzorami zachowań dorosłych członków społeczeństwa a osobami dojrzewającymi do zajmowania określonej pozycji społecznej. Szkoła to także miejsce, do którego

każdy wnosi ze sobą własny bagaż indywidualnych zachowań, problemów, potrzeb, emocji, to skupisko osób o różnym statusie społecznym, kulturze osobistej, wyznaniu, poglądach i postawach. To także instytucja, w której uczeń jest z obowiązku, a nauczyciel z własnego wyboru.

Szkoła staje się areną agresywnych zachowań dzieci i młodzieży w stosunku do swoich kolegów oraz nauczycieli, ale może być także jednym ze źródeł, przyczyną przemocy, powinna być natomiast głównym /poza rodziną/ miejscem, gdzie dziecko i młody człowiek otrzyma wsparcie i pomoc nie tylko w zdobywaniu edukacji ale przede wszystkim we właściwym kształtowaniu swej osobowości, doskonaleniu siebie.

Jedną z form pomocy i wsparcia może być prowadzenie zajęć z zakresu profilaktyki zachowań agresywnych, w czasie których w oparciu o różnorodne metody i techniki, uczniowie uświadomią sobie czym jest przemoc, co sprzyja jej występowaniu a także jak można zapobiegać i radzić sobie z zachowaniami agresywnymi zarówno własnymi jak i innych osób.

W literaturze przedmiotu istnieje wiele propozycji ćwiczeń z zakresu terapii zachowań agresywnych, z których warto czerpać inspiracje do pracy własnej, nieoceniona jest również własna inwencja. Praca ta zawiera zatem techniki zarówno już stosowane przez terapeutów, pedagogów, jak i własne propozycje ćwiczeń, głównie poprzez zabawę, gry, inscenizacje, rysowanie które pomagają odreagować napięcia a jednocześnie przyczyniają się do podjęcia rozmów, wymiany doświadczeń, zbliżenia grupy. Proponowane ćwiczenia, zabawy można podzielić na kilka podstawowych grup:

- uświadamianie i rozwijanie zdolności wyrażania własnych uczuć agresywnych,
- zdobywanie umiejętności rozpoznawania ich przyczyn,
- kształtowanie zdolności rozumienia zachowań i odczuć innych osób,
- poznanie sposobów radzenia sobie z agresją własną i innych, w tym metod łagodzenia, opanowania i odreagowywania złości, gniewu, rozdrażnienia,
- nabywanie umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów,
- budowanie pozytywnych relacji z innymi.

1. Podstawy metodologiczne

Czas trwania: 60 minut

Cel główny: kształtowanie świadomości ekologicznej uczniów poprzez wdrażanie do radzenia sobie z przejawami przemocy w życiu codziennym.

Uczestnicy: wiek od 10 lat, wielkość grupy – 10 osób

Przy większej liczbie uczestników zajęcia powinny trwać odpowiednio dłużej.

Cele szczegółowe:

- zapoznanie z pojęciem agresji,
- nabycie zdolności postrzegania i rozumienia własnych zachowań agresywnych, poprzez uświadomienie i wyrażanie swoich uczuć i przeżyć a także znajomość sytuacji , sprzyjających powstawaniu złości, zdenerwowania, rozdrażnienia,
- zdobycie umiejętności rozumienia odczuć innych, empatii,
- uświadomienie wartości negocjowania konfliktów,
- poznanie technik rozładowywania negatywnych emocji,
- zapoznanie ze sposobami łagodzenia zachowań agresywnych innych osób,
- poprawne komunikowanie się ,
- integracja grupy.

Środki dydaktyczne:

Kredki, blok rysunkowy, tablica, maskotki , karteczki z rysunkami chmur i słońca, koszyk, formularz.

Metody :

- Asymilujące wiedzę:
 - „metaplan”(ćwiczenie 2.5)
- Samodzielnego dochodzenia do wiedzy:
 - burza mózgów (ćw. 2.3)
 - sytuacyjna (ćw.2.9)
 - gry dydaktyczne (inscenizacja) (ćw.2.8),
- Waloryzacyjne:
 - ekspresja – wyrażanie uczuć, przeżyć, emocji poprzez rysunek własny (ćw.2.6)

Formy pracy: grupowa, zespołowa, indywidualna.

2.Przebieg zajęć.

2.1.Wprowadzenie:

- zaproszenie do kręgu,
- przywitanie się,
- wyjaśnienie tematu zajęć.

Celem jest wprowadzenie dzieci w tematykę zajęć.

2.2. Dzieci wypełniają krótki formularz, pt. "Co myślę o przemocy?"

(zawarty w aneksie pod nr A). Odpowiedzi na pytania nie są analizowane na forum lecz pozostają do wiadomości ich autora.

Dopisując zakończenia zdań zawartych w formularzu dzieci porządkują swoją wiedzę na temat agresji, określają swój stosunek do przemocy w ogóle i do własnych zachowań agresywnych.

2.3. Łańcuch agresji.

Dzieci siedząc w kole, po kolei podają wyrazy , które kojarzą im się z przemocą. Nauczyciel zapisuje propozycje na tablicy. Zabawa kończy się wraz z inwencją uczestników, analizą i podsumowaniem odpowiedzi.

To ćwiczenie realizowane w formie „burzy mózgów” daje dzieciom możliwość wyrażenia własnej opinii na temat agresji, poznania innych punktów widzenia na ten temat, uzmysławia także złożoność problemu.

2.4. Jak się złościę ?

Dzieci stają naprzeciwko siebie w parach i pokazują , w jaki sposób zachowują się, gdy są rozzłoszczone . Ukazują swoją wściekłość poprzez: intonację głosu, mimikę twarzy, gesty. Nie mogą dotknąć partnera .

Ta zabawa umożliwia uczestnikom wyrażenie własnych emocji, przeżyć, uczuć negatywnych, które najczęściej są tłumione i nieokazywanie ze względu na ich niestosowność a z drugiej strony daje możliwość poznania odczuć i emocji innych, lepszego ich zrozumienia.

2.5. „Denerwuje mnie, gdy w klasie...”

Uczniowie zapisują na karteczkach jakie wydarzenia, sytuacje z życia klasowego, szkolnego powodują ich największe zdenerwowanie. Wszystkie karteczki umieszczane są w koszyku. Następnie jedno dziecko odczytuje treść karteczek, drugie zapisuje ją na tablicy. Zapisane propozycje uczniów będą stanowić reguły regulaminu klasowego.

Zastosowanie metaplanu w przypadku tego ćwiczenia pozwala na zachowanie anonimowości , która sprzyja szczerości, większej otwartości uczestników zajęć. Dzieci podając konkretne przykłady sytuacji, zdarzeń, zachowań kolegów, które sprawiają im przykrość, są powodem rozdrażnienia, przyczyną frustracji a co

zatem idzie wyzwalają w nich agresję, zwracają uwagę grupy na to, czego nie chcą w kontaktach z innymi. Określają tym samym zasady, jakich powinno się przestrzegać w życiu klasy.

2.6. Rysunek.

Każde dziecko stara się poprzez rysunek wyrazić „przepraszam”. Taki obrazek może ofiarować osobie z klasy, której sprawiło przykrość.

Dzieciom często trudno jest wyrazić swoją przykrość, przeprosić, przyznać się do złego zachowania. Forma rysunku może to ułatwić. Jednocześnie rozbudza wyobraźnię dziecka, daje możliwość wyrażenia własnych emocji i zachęca do poszukiwań różnych rozwiązań przykrych sytuacji.

2.7. Tajemniczy podarunek.

Dzieci zapisują na karteczkach „dobre słowo”, czyli wyraz, który kojarzy im się z pojęciem dobra.

Każdy uczestnik losuje jedną karteczkę. To co jest na niej zapisane jest prezentem od anonimowego/anonimowej kolegi/koleżanki.

Poprzez tą zabawę dzieci poszukując synonimów „dobra”, skupiają swoją uwagę na pozytywnych stronach życia, co może sprzyjać ich wyciszeniu. Poznają również wartość obdarowywania innych. Uczą się, że przyjemność drugiemu człowiekowi można sprawić nie tylko ofiarowując dobra materialne ale i „dobre słowo”.

2.8. Maskotki.

Uczestniczące dzieci dobierają się w pary. Każde dziecko wybiera sobie maskotkę. Pary wymyślają krótką historyjkę, w której jedna maskotka „gra” ofiarę, druga sprawcę przemocy. Warunkiem inscenizacji jest pomyślne zakończenie czyli pozytywne rozwiązanie konfliktu. Potem następuje zamiana ról.

Inszenizacja daje możliwość opowiedzenia o konfliktach potencjalnych, jak i rzeczywistych, w których dzieci uczestniczyły osobiście. Zastosowanie zabawek sprzyja większej otwartości, ułatwia mówienie o tym co przykre. Zagranie roli skrzywdzonego jak i tego, który krzywdę wyrządził pozwala na lepsze zrozumienie problemu i poznanie uczuć innych. A warunek pozytywnego zakończenia zachęca do poszukiwania pokojowych dróg rozwiązywania konfliktów.

2.9. Przyjaciółki.

Prowadzący zajęcia czyta każdemu dziecku krótki tekst: „Trzy dni temu dwoje dzieci, pokłóciło się. Do tej pory były nierozłączne, bardzo się lubiły i zawsze bawiły się razem. Teraz nie chcą nawet na siebie patrzeć...”

Następnie prosi uczestników zajęć aby nadali bohaterom opowiadania imiona, wymyślili , jaki mógł być powód tej kłótni i jak można ten spór rozwiązać pokojowo. Cel tej zabawy jest taki sam jak w ćwiczeniu poprzednim.

2.10. Ocena zajęć.

Dzieci otrzymują po dwie karteczki : na jednej narysowana jest chmura, która oznacza „nie podobało mi się” , a na drugiej gwiazdka – „podobało mi się” . Oceniają zajęcia, wrzucając do koszyka jedną , bądź drugą karteczkę. Pozostałą zatrzymują dla siebie. Takie tajne wypowiedzenie się na temat przeprowadzonych zajęć sprzyja szczerości dzieci . Ocena stanowi informację dla prowadzącego i może być podstawą do wprowadzenia ewentualnych zmian.

2.11. Pożegnanie:

- wszyscy stają w kręgu,
- nauczyciel dziękuje dzieciom za wspólne zajęcia,
- wszyscy trzymają się za ręce i przesyłają sobie „iskierkę”, czyli uścisk dłoni.

Bibliografia

Bocheńska Elżbieta „Przedszkolne zabawy przeciwko agresji” w „Edukacja i dialog” Numer 136/2002 str.38 – 42. W wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne S.A. Warszawa marzec 2002.

Kopaliński Władysław „Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych”

Praca własna z Warsztatów edukacyjnych ,pt. „Agresja w szkole”

Praca własna z Psychologii społecznej ,pt. „Frustracja , jako jeden z głównych czynników, wywołujących agresję. Wpływ umiejętności empatycznego zrozumienia na redukcję zachowań agresywnych” . Eksperyment psychologiczny.

Pytka Lesław „Pedagogika resocjalizacyjna” Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegożewskiej Warszawa 2001 r.

Vopel Klaus W. „Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży” Cz.III Wydawnictwo „Jedność” Kielce 1999 r.

Aneks

A. Formularz pt. "Co myślę o przemoc?"

Człowiek, który stosuje przemoc jest.....

Człowiek, który nie stosuje przemoc jest.....

Wielu ludzi stosuje przemoc, ponieważ.....

Chłopcy, którzy są agresywni są.....

Dziewczeta, które są agresywne są.....

Gdy ostatnio byłem agresywny zachowywałem się tak.....

Ostatnio zachowywałem się agresywnie, gdy.....

Gdy jestem agresywny chciałbym aby inni.....

Gdy ktoś stosuje przemoc wobec mnie chciałbym.....

















