

Opracowanie:

Pracownia Psychologiczna „Refleksja” s.c.
Ewa Gałek-Franczyszyn, Magdalena Kicińska
ul. Jeżycka 14/2,
60-863 Poznań
Email: biuro@refleks-ja.pl
www.refleks-ja.pl

Tel.: 605 610 497 lub 600 442 385
NIP: 7811859139
REGON: 301623745

Projekt Łabędź

Konspekt lekcji wychowawczej

Temat: Agresja i przemoc wśród młodzieży

Czas trwania: 45 minut

Cel lekcji:

- uświadomienie uczniom powszechności zjawiska przemocy rówieśniczej
- uwrażliwienie uczniów na akty przemocy w ich otoczeniu
- nabycie umiejętności rozróżniania między złością, agresją a przemocą
- poznanie pobudek stosowania przemocy, jej konsekwencji oraz sposobów obrony przed przemocą
- zapoznanie z wizerunkiem sprawcy i ofiary przemocy
- nabycie umiejętności asertywnego radzenia sobie z agresją

Potrzebne materiały:

- płyta DVD z filmem „Jeden krok”,
- sprzęt odtwarzający,
- wydrukowane i pocięte karty „Przemoc w moim otoczeniu”,
- duże arkusze papieru
- markery.

Przebieg lekcji:

Instrukcja dla nauczyciela:

Powiedz uczniom, że na dzisiejszej lekcji będziecie się zajmować zjawiskiem agresji i przemocy wśród młodzieży.

Zadanie 1.

Czym jest *agresja*, *złość* i *przemoc*?- praca w trzech grupach. (10 min)

Podziel klasę na trzy grupy. Każdej z grup rozdaj duży arkusz papieru oraz kolorowe markery.

Poproś uczniów o wypisanie swoich skojarzeń ze słowami: „złość”, „agresja”, „przemoc”;

poproś, by zapisali je w formie ‘mapy myśli’. Każda z grup opisuje inne hasło.

Poproś uczniów, by na tej podstawie skonstruowali definicję tych haseł.

Na koniec podaj definicję tych trzech zjawisk i różnice między nimi.

• Informacje dodatkowe dla nauczyciela:

Choć agresja istnieje od wieków, w dzisiejszych czasach, w dobie środków masowego przekazu słyszy się o niej coraz więcej i częściej. Wiadomości, programy telewizyjne dostarczają nam mnóstwa przykładów aktów destrukcyjnych zachowań w społeczeństwie. Dlatego warto bliżej przyjrzeć się temu zagadnieniu, zwłaszcza, że dotyczy ono ludzi we wszystkich grupach wiekowych, a zatem również, a może przede wszystkim dzieci i młodzieży.

Abyśmy w ogóle mogli mówić o zjawisku agresji, musimy sobie odpowiedzieć na kluczowe pytanie:

Co to jest agresja?

1. **Agresja** (z łac. *agresio* – napaść) jest to wszelkie działanie (fizyczne lub słowne), którego celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej – rzeczywistej bądź symbolicznej – jakiejś osobie lub czemuś, co ją zastępuje. Agresja jest zazwyczaj reakcją na frustrację, jest też przejawem wrogości.

Możemy rozróżnić agresję:

- fizyczną
- słowną
- bezpośrednią – skierowaną na osobę lub rzecz wywołującą uczucie

wrogości,

- przemieszczoną – skierowaną na obiekt zastępczy
- autoagresję – skierowaną na samego siebie.

Innymi słowy- *agresja to działanie, u którego podłoża leżą gniewne emocje i nieprzyjazne intencje, działanie, które ma na celu wywołać u drugiej osoby ból, strach, niepokój bądź wewnętrzne cierpienie.* Do natury aktu agresji należy jego intencjonalność (jest to działanie zamierzone).

2. Złość jest emocją. Każdy z nas jej doświadcza i przeżywa nie ma w tym nic złego. Ale faktem jest, że jest to emocja, z którą warto sobie umiejętnie radzić – by nie wejść w konflikt z otoczeniem i nie przysporzyć sobie kłopotów.

Złość można wyrażać na różne sposoby:

- w sposób **pasywny** (milczenie, izolowanie się itp.); nie jest to sposób korzystny dla osoby przeżywającej złość- negatywne emocje się kumulują, tłumią i może to być przyczyną chorób psychosomatycznych oraz niekontrolowanych wybuchów;
- w sposób **konstruktywny** (zmierzający do rozwiązania problemu, np. powiedzenie komuś o tym co czujemy, podejmowanie działań mających na celu pozbycie się złości – np. krzyk, wysiłek fizyczny itp.);
- **agresywny** (wyrządzający szkodę komuś, czemuś, np. bicie, obrażanie, bicie, niszczenie przedmiotów itp.).

- Jeśli jest czas, możemy zrobić z grupą ćwiczenie:

Rozdajemy uczniom kartki z narysowanym zarysem postaci ludzkiej- ich zadaniem jest wyobrażenie (przypomnienie) sobie sytuacji, która budzi/ła w nich złość. Następnie narysowanie na postaci miejsc na ciele, na których odczuwają złość- „Co się ze mną dzieje, gdy czuję złość?”, „Jakie myśli przychodzą mi do głowy?” (mogą być zapisane np. wokół postaci)- ważny tu jest również dobór kolorów (np. czerwony- wściekłość, zielony-lekka złość/zdenerwowanie). Następnie prosimy uczniów (może być w grupach), by zastanowiły się jak inaczej (w sposób nieagresywny, konstruktywny) można wyrazić *złość*- niech będzie to jak najwięcej różnych pomysłów, np. sport, sztuki walki, wykrzyczenie się w odosobnionym miejscu, mówienie wprost o swoich uczuciach, stawianie granic, ale też liczenie w myślach do 10, odwracanie uwagi itp.

Celem tego zadania jest uświadomienie uczniom, że *złość* jest emocją naturalną dla każdego człowieka, nauczenie ich, jak złość się objawia w ciele, jak ją u siebie rozpoznać (pozwala to na

pewien rodzaj zdystansowania się, oswojenia tej emocji), no i oczywiście- w jaki sposób można ją wyrażać w sposób konstruktywny, asertywny, nie krzywdząc przy tym drugiego człowieka.

Złość jest emocją, która wyzwala dużo energii. Opanowanie konstruktywnych sposobów wyrażania złości pozwala na pozbycie się energii tak, aby nie krzywdzić innych.

Oto niektóre z nich:

- Wysiłek fizyczny, sport (bieganie, gry zespołowe, zabawy ruchowe, walka i rywalizacja na określonych zasadach i w odpowiednich granicach (np. siłowanie się), ćwiczenia fizyczne (worek treningowy, podciąganie na drążku, siłownia itp.);
- prace grupowe w klasie i szkole (malowanie ogrodzenia, sprzątanie/odsnieżanie boiska, ścieranie tablicy, przynoszenie kredy itp.);
- krzyk;
- napisanie o swojej złości lub jej narysowanie;
- słuchanie muzyki;
- wyrażanie złości za pomocą gry na instrumentach;
- techniki relaksacyjne;
- krótka gimnastyka podczas lekcji;
- zabawy pozwalające na odreagowanie złości (np. wojna na papierowe kule)

3. **Przemoc** jest zamierzonym działaniem skierowanym przeciwko komuś lub czemuś, którego celem jest zaszkodzenie, skrzywdzenie lub osiągnięcie innego celu.

Przemoc cechuje:

- cykliczność
- osoby wchodzą w rolę sprawcy (sprawców), ofiary i świadków
- inaczej niż w przypadku agresji: role są stałe- ofiara nie ma możliwości przeciwstawienia się sprawcy
- im dłużej ma miejsce przemoc, tym trwalsze i sztywniejsze stają się role sprawcy, ofiary i świadka i trudniej jest z nich wyjść nierównowaga sił (sprawcę cechuje wyraźna przewaga nad ofiarą)
- w celu przerwania przemocy konieczna jest interwencja z zewnątrz (rodzice, nauczyciele, etc.)

Formy przemocy (podobnie jak w przypadku agresji):

a) **przemoc fizyczna:**

- bicie,

- popychanie,
- szturchanie,
- zamykanie,
- kopanie,
- niszczenie rzeczy,
- plucie,
- wymuszanie pieniędzy,
- zmuszanie do dodatkowej pracy (np. robienia marginesów, przynoszenie kanapek, zajmowanie kolejki przy obiadach itp.)

b) przemoc słowna:

- obrażanie,
- straszenie, grożenie- również za pomocą telefonu komórkowego, internetu
- wyśmiewanie,
- plotki,
- szantaż,
- przezywanie

c) przemoc bez kontaktu (pośrednia):

- izolowanie,
- manipulowanie związkami,
- miny, gesty (obraźliwe , wrogie).

Przemocą jest również umieszczanie w sieci wiadomości, zdjęć, filmików, które w jakiś sposób naruszają godność i granice osoby, której dotyczą.

Zadanie 2.

Projekcja filmu pt.: „Jeden krok”.

[10 minut]

Zadanie 3.

Przemoc w moim otoczeniu – jak się przed nią bronić oraz jakie są jej konsekwencje? [15 minut]

3.1. Krótka dyskusja po filmie.

3.2. Podziel uczniów na 4 grupy, rozdaj kartki z opisami sytuacji przemocy. Poproś ich, aby zastanowili się:

a) jak wygląda w tym wypadku mechanizm przemocy – kto jest *oprawcą*, kto *ofiara* i na czym polega *akt przemocy*?

- b) w jaki sposób może zachować się ofiara przemocy w tej sytuacji?
- c) jak mógłby zachować się świadek takiego zdarzenia, aby pomóc poszkodowanemu?
- d) jakie mogą być konsekwencje przemocy dla oprawcy i dla ofiary?

Poproś uczniów, aby w ramach każdej grupy wyznaczyli lidera, który przedstawi reszcie klasy wnioski z zadania.

- **Informacja dla nauczyciela-** W dyskusji nt filmu oraz przy okazji pracy nad sytuacjami opisanymi na kartkach, nad którymi będą pracować uczniowie, **warto** skupić się na **sytuacji i uczuciach** ofiary przemocy rówieśniczej oraz położyć nacisk na konsekwencje aktów przemocy-czym mogą się zakończyć, do czego doprowadzić (o tym mówi również film)

- Jak ja bym się czuł gdyby ktoś wobec mnie w ten sposób się zachował?
- Co bym sobie myślał na swój temat?
- Jakie emocje by się pojawiły?

Informacje dla nauczyciela: Konsekwencje dla ofiary przemocy m.in.:

w szkole:

- brak motywacji do nauki
- zmniejszona efektywność
- konieczność zmiany szkoły, klasy

fizjologiczne:

- złe samopoczucie, depresja
- bóle: głowy, brzucha
- problemy z koncentracją, problemy ze snem
- spadek wagi ciała, wrzody żołądka, dwunastnicy, choroby psychosomatyczne

psychologiczne:

- stany lękowe
- nadużywanie środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki)
- niekontrolowane napady agresji
- depresja (niekiedy samobójstwo)
- obniżona samoocena

społeczne:

- zaburzona komunikacja z innymi ludźmi
- izolacja społeczna, nieprzystosowanie społeczne
- problemy z budowaniem trwałych relacji i związków

Konsekwencje dla sprawców przemocy m.in.:

- utrwalenie się sposobu agresywnych zachowań
- obniżanie poczucia odpowiedzialności za własne działania
- skłonność do zachowań aspołecznych
- łatwe wchodzenie w konflikty z prawem

Jeśli wystarczy czasu, warto porozmawiać z grupą na temat zachowań asertywnych.

Asertywne wyrażanie złości (krótko): czym jest asertywność , można podać przykłady konkretnych asertywnych zachowań wobec sprawcy przemocy.

Asertywność to:

- bezpośrednio, uczciwie, stanowcze wyrażanie siebie wobec drugiej osoby. Wyrażenie siebie to znaczy wyrażenie swoich uczuć, postaw, opinii, pragnień;
- asertywny sposób zachowania zakłada respektowanie uczuć, postaw, opinii i pragnień drugiej osoby;
- działanie zgodne z własnym interesem i stanowczą obronę siebie.

Asertywność pozwala na niewchodzenie w rolę ofiary , pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości- są to umiejętności, które można i warto trenować.

Asertywne prawa:

- Mam prawo być sobą
- Mam prawo bronić się gdy ktoś mnie atakuje lub robi coś, co mi się nie podoba
- Mam prawo nie zgodzić się gdy ktoś traktuje mnie w sposób raniący moje uczucia.

Pomocne zdania: „Nie podoba mi się to co robisz”, „Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz”, „Nie życzę sobie być tak traktowany”

- Mam prawo pytać, gdy czegoś nie rozumiem
- Mam prawo odmawiać
- Mam prawo do popełniania błędów
- Mam prawo do radości i przyjemności
- Mam prawo przypisywać sobie zasługi za moje sukcesy
- Mam prawo się bronić
- Jestem niepowtarzalnym i bezcennym człowiekiem
- Jestem tak samo ważny, jak inni ludzie
- Mam prawo przyjmować od innych komplementy
- Zasługuję na miłość

Jak wyrażać swoją złość nie krzywdząc innych?

- Mówienie o swojej złości

Wyobraźmy sobie taką sytuację: pożyczyłeś koledze płytę, miał ci ją oddać tydzień temu, a do tej pory jej nie przynosi:

- **Staraj się unikać ocen, trzymaj się raczej faktów**

Ocena powoduje, że druga osoba zaczyna się tłumaczyć, udowadniać że taka nie jest; zamiast: „Jesteś nieodpowiedzialny; nie można na tobie polegać”; „Nie zasługujesz na zaufanie” powiedz: „Jestem na ciebie zły, bo nie oddałeś mi płyty”; „Obiecałeś mi ją przynieść tydzień temu; chcę ją odzyskać bo bardzo ją lubię.”

- **Powiedz o swoich emocjach, które przeżywasz w związku z tą sytuacją bez obrażania**

np.: „Jestem zły; wściekły”; „Jest mi przykro”, zamiast „Zawsze tak z tobą jest, nigdy nie potrafisz dotrzymać słowa”.

Emocje, podobnie jak fakty, są prawdziwe, nie można z nimi polemizować, zatem nasz rozmówca dostaje jasną informację, jak się czujemy w związku z tym co zrobił. Staraj się unikać słów „zawsze” i „nigdy”, gdyż są one z reguły nieprawdziwe (przecież każdemu z nas przynajmniej raz zdarzyło się oddać coś w terminie).

- **Wyraź swoje oczekiwania**

np.: „Chcę żebyś oddał mi płytę; jeśli umawiamy się na jakiś termin, chcę żebyś go przestrzegał; jeśli masz zamiar potrzymać tę płytę dłużej, to powiedz mi o tym, zapytaj.” Nasz rozmówca dostaje jasną informację, jak chcielibyśmy, aby się zachował teraz i na przyszłość, jednocześnie taki rodzaj komunikatu go nie obraża.

Ważne jest uświadomienie dzieci podczas tej lekcji, że mogą bronić swoich PRAW i że gdyby sytuacja przemocy miała miejsce- nie muszą być same z problemem, że warto jest prosić o POMOC (np. wychowawcę); jak również że nie warto być biernym w przypadku ,gdy jesteśmy świadkiem takich zachowań, że brak reakcji osób z boku jest również niejako przyzwoleniem na agresję i przemoc wobec drugiego człowieka (Reagujmy zanim będzie za późno!).

- **Informacje dodatkowe dla nauczyciela:**

Jak może zachować się osoba będąca ofiarą przemocy, by się obronić- przykłady:

- wyprostowanie się (postawa ciała);
- patrzenie oprawcom w oczy;
- ignorowanie zaczepek;

- powtarzanie w myślach uspokajającego zdania, np. „Nic mnie to nie obchodzi”;
- odejście tak szybkie, jak to tylko możliwe;
- powiedzenie oprawcom „Takie traktowanie mi nie odpowiada”;
- odpowiadanie na zaczepki i przezwiska wymijająco, np. „To możliwe”, „Masz prawo tak myśleć”;
- stosowanie metody ‘zdarłej płyty’, tj. powtarzanie w kółko jednego zdania, np. „Nie, nie zrobię tego, co mi każecie”;
- prośba o wsparcie czy pomoc np. wychowawcę, pedagoga szkolnego, psychologa.

Załączniki- kartki z opisanymi 40ema sytuacjami dla 4-ech grup

GRUPA 1.

Ania jest dziwna. Nosi grube okulary, ubiera się jak strach na wróble i do tego jest kujonką. Przynajmniej tak twierdzi paczka Krzysia. Ciągłe wyśmiewają się z niej na przerwach, robią głupie kawały.

Ostatnio po lekcji w-fu, kiedy Anka przebierała się w szatni, Krzysiek wraz z kumplami wparowali do pomieszczenia z aparatem fotograficznym i zrobili jej szybką „sesję zdjęciową”. Kiedy uciekali, jeden z nich krzyknął, żeby wieczorem zajrzała na Naszą-klasę. Następnego dnia w szkole zdawało się, że wszyscy plotkowali o wstydlivych zdjęciach Ani umieszczonych na portalu.

- a) Jak wygląda w tym wypadku mechanizm przemocy – kto jest oprawcą, kto ofiarą i na czym polega akt przemocy?
- b) W jaki sposób może zachować się ofiara przemocy w tej sytuacji?
- c) Jak mógłby zachować się świadek takiego zdarzenia, aby pomóc poszkodowanemu?
- d) Jakie mogą być konsekwencje przemocy dla oprawcy i dla ofiary?

GRUPA 2.

Najsilniejszym chłopakiem w klasie jest bez wątpienia Maciej. Największy, najpotężniejszy, a przy tym bardzo wysportowany. Nikt mu nie podkoczy.

Maciej zdaje sobie sprawę z tego, że budzi szacunek i strach wśród swoich kolegów z klasy. Jednak czuje, że od czasu do czasu musi im przypominać, kto tu rządzi.

Do tego zadania upodobał sobie Karola. Chłopak niczym szczególnie się nie wyróżnia, ale jego zaletą jest to, że trzyma buzie na kłódkę. Nie wrzeszczy, jak go szturchnie przed klasą, ani nie pójdzie do nauczyciela, jak mu obleje całą zeszyty.

Wczoraj Maciej, idąc korytarzem, na oczach klasy bez specjalnego powodu kopnął z całej siły Karola w łydkę. Chłopak przewrócił się z bólu, ale nic nie powiedział. Maciej odszedł zadowolony.

- a) Jak wygląda w tym wypadku mechanizm przemocy – kto jest oprawcą, kto ofiarą i na czym polega akt przemocy?
- b) W jaki sposób może zachować się ofiara przemocy w tej sytuacji?
- c) Jak mógłby zachować się świadek takiego zdarzenia, aby pomóc poszkodowanemu?
- d) Jakie mogą być konsekwencje przemocy dla oprawcy i dla ofiary?

GRUPA 3.

Marta i Aśka są najpopularniejszymi dziewczynami w szkole. Wszyscy je znają i chcieliby się im przypodobać. Dziewczyny ubierają się wyzywająco, obie mają przystojnych chłopaków, którzy grają w szkolnej drużynie kosza.

Przyjaciółki zaczęły popalać papierosy w przerwach w damskiej toalecie. Jednak rodzice nie dają im wystarczająco dużo kieszonkowego, żeby starczyło na ten dodatkowy wydatek.

Dlatego już od miesiąca codziennie 'pożyczają' od Tosi pieniądze, które Mama jej daje na obiad w szkolnej stołówce.

Tosia zorientowała się, że dziewczyny nie zamierzają jej oddać pieniędzy, ale kiedy próbowała im odmówić kolejnej 'pożyczki', te zaciągnęły ją do damskiej toalety i surowo wytłumaczyły, że nie ma innego wyjścia. „Przecież to one są popularne w tej szkole i jeśli nie chce mieć przechlapane do końca gimnazjum to lepiej, żeby dała, ile ma w portfelu.” Tosia bez słowa oddała.

- a) Jak wygląda w tym wypadku mechanizm przemocy – kto jest oprawcą, kto ofiarą i na czym polega akt przemocy?
- b) W jaki sposób może zachować się ofiara przemocy w tej sytuacji?
- c) Jak mógłby zachować się świadek takiego zdarzenia, aby pomóc poszkodowanemu?
- d) Jakie mogą być konsekwencje przemocy dla oprawcy i dla ofiary?

GRUPA 4.

Klasa 3A kończy w czwartki lekcje o tej samej godzinie, co klasa 2B. Bartek cały czwartkowy dzień myśli o drodze powrotnej ze szkoły. Niedaleko jego domu mieszkają bliźniacy z 3A, Kuba i Wojtek, którzy co tydzień czekają na niego i odprowadzają pod same drzwi mieszkania.

Niestety to odprowadzanie nie jest najprzyjemniejszą rzeczą dla Bartka. Bliźniacy – odkąd tylko pamięta – nie dają mu spokoju. Chodzą za nim, obrażają i wyzywają. Czasem też grożą, że kiedyś pobiją go tak, że zapamięta ich do końca życia.

Bartek nie wie, dlaczego chłopcy się tak zachowują, przecież nigdy im nic złego nie zrobił. Najwidoczniej ich to po prostu bawi.

- a) Jak wygląda w tym wypadku mechanizm przemocy – kto jest oprawcą, kto ofiarą i na czym polega akt przemocy?
- b) W jaki sposób może zachować się ofiara przemocy w tej sytuacji?
- c) Jak mógłby zachować się świadek takiego zdarzenia, aby pomóc poszkodowanemu?
- d) Jakie mogą być konsekwencje przemocy dla oprawcy i dla ofiary?Bardzo dziękujemy za

zapoznanie się z przygotowanymi przez nas materiałami.

Wszelkie uwagi merytoryczne lub organizacyjne są dla nas niezwykle cenne, gdyż pomogą nam w przygotowywaniu i doskonaleniu materiałów edukacyjnych, realizowanych w ramach projektu „Łabędź”.

Uprzejmie prosimy o kontakt.

Stowarzyszenie Kultura Fabric „QFA”

Ul. Kazimierza Szalasa 18A,

60-408 Poznań

KRS 0000310869

REGON 300896398

NIP 7811824046

E-mail: info@kulturafabric.pl