

## **Studium Doskonalenia Kadr**

Radom ul. Traugutta 61,  
tel. / fax (048) 340 24 40, 340 22 18  
e-mail: [sdk5@wp.pl](mailto:sdk5@wp.pl) [www.sdk.edu.pl](http://www.sdk.edu.pl)



**Nr 01/2005**

**NAUCZYCIELSKI**

# **BIULETYN METODYCZNY**

**mgr Katarzyna Brodowska**

**„JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ” –  
cykl zajęć profilaktyczno – wychowawczych  
przeznaczony dla młodzieży z dysfunkcją  
intelektualną**

# **„JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ?” - cykl zajęć profilaktyczno - wychowawczych przeznaczony dla młodzieży z dysfunkcją intelektualną.**

Agresja jako jedna z wielu form zachowań interpersonalnych o charakterze destrukcyjnym, nie oczekiwanym społecznie, jest rezultatem nieprawidłowego przebiegu procesu socjalizacji.

Zachowania agresywne spotykamy wszędzie wokół nas – zarówno w domu, w pracy, na ulicy, wśród dorosłych i dzieci z normą intelektualną a także upośledzonych umysłowo. Wielu osobom z trudnością przychodzi nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych stosunków z innymi ludźmi, włączanie się do grupy, radzenie sobie z konfliktami i problemami życia codziennego.

W Ośrodku, w którym pracuję zauważyłam też pewne formy agresji wśród młodzieży. W tym celu opracowałam cykl zajęć profilaktyczno- wychowawczych, opartych na zabawach, dzięki którym moi wychowankowie będą mogli nauczyć się panowania nad swoimi emocjami, agresywnymi impulsami oraz wyposażyć ich w umiejętność nawiązywania i utrzymywania zadawalających kontaktów z rówieśnikami. Bardzo pomogła mi w tym znajomość literatury fachowej oraz wiedza zdobyta podczas zajęć warsztatowych na temat pracy z dzieckiem agresywnym, dzięki której mogłam poznać przyczyny i mechanizmy powstawania agresji oraz wszelkie sposoby konstruktywnego odreagowywania agresywnych impulsów i negatywnych uczuć.

Opracowany przeze mnie materiał przybliży problematykę agresji, sposoby jej redukcji oraz uczy konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi.

## **Czym jest agresja?**

W bogatej literaturze dotyczącej problematyki agresji istnieje wiele definicji obejmujących różne rodzaje zachowań człowieka (np. jako reakcję agresywną określa się pobicie kogoś, jak również fakt pokłócenia się z kimś czy wyrażenia ostrej krytyki pod czyimś adresem). Podkreśla się, że agresja jest zjawiskiem niejednorodnym, istnieją różne formy i rodzaje agresji a jej przyczyny i źródła są różnorodne.

Autorzy odróżniają zachowania agresywne zawierające komponentę emocjonalną i zachowania agresywne typu instrumentalnego.

Źródłem agresji może być frustracja, sytuacja uczenia się np. przez modelowanie czy otrzymanie zadania polegającego na działaniu agresywnym. Ta ogromna różnorodność reakcji agresywnych utrudnia sformułowanie i przyjęcie jednolitej definicji agresji.

Większość autorów mówiąc o agresji ma na uwadze zachowanie skierowane przeciw określonym osobom lub rzeczom, przybierające formę napaści fizycznej lub werbalnej.

Od agresji jako pojedynczego aktu zachowania odróżnione jest pojęcie agresywności. Termin „agresywność” można ujmować jako: styl zachowania konkretnej osoby, cecha osobowości manifestująca się w różnych czynnościach, tendencja czy siła napędowa sprawiają, że podmiot aktywnie poszukuje sytuacji i możliwości szkodzenia i przynoszenia cierpienia innym. (Frączek 1973) Czyli przez zachowanie agresywne należy rozumieć „zbiór zachowań agresywnych występujących u danego osobnika jeżeli te zachowania są częste i liczne, wtedy stwierdzamy, że osobnik ten jest agresywny lub przejawia agresywność. (Stach 1989).

Klasyfikując agresywne zachowanie ze względu na formę jego występowania można wyróżnić agresję fizyczną (gdzie agresor wykorzystuje określone części ciała lub narzędzia, zadając ból lub wyrządzając szkody jednostce będącej przedmiotem agresji),

agresję werbalną, (czyli reakcję głosową stanowiącą dolegliwy dla innego organizmu bodziec wywołujący u niego strach, poczucie krzywdy, odrzucenie emocjonalne.

Wskazywane są różne sposoby nabywania agresywności. Proces powstawania agresywności jest wyjaśniony na podstawie określonych koncepcji teoretycznych.

Teoria instynktywistyczna (reprezentanci – Z. Freud, K. Lorenz) podkreśla istnienie wrodzonego instynktu agresji, którego energia musi ulec rozładowaniu, wywołując akt agresji niezależnie od sytuacji zewnętrznej.

Teoria frustracja – agresja (przedstawiciel J. Dollard) akceptuje wpływ frustracji na powstawanie napicie, które kolei stanowi motywację agresywnego zachowania (Bandura, Walters 1968). Mechanizmy powstawania zachowań agresywnych wynikające z teorii frustracja – agresja mogą w znacznym stopniu odnosić się do osób z upośledzeniem umysłowym. Często stwierdzona deprawacja potrzeb psychicznych i społecznych w środowisku rodzinnym lub w grupie rówieśniczej (osoby odrzucone) dziecka upośledzonego umysłowo może kształtować u niego poczucie lęku stwarzające podstawę pojawienia się silnego napięcia emocjonalnego, na które może ono reagować w dwojaki sposób – agresją lub wycofaniem się.

Inny sposób wyjaśniania zachowań agresywnych wynika z teorii modelowania (Bronfenbrenner 1970), zgodnie, z którą zachowania agresywne u dzieci i młodzieży są w dużym stopniu efektem naśladownictwa, modelem, bowiem często jest rodzic inne osoby dorosłe, a także bohaterowie niektórych filmów i opracowań literackich. Uruchamiany mechanizm identyfikacji z modelem stwarza warunki przyjmowania zachowań, które dzieci i młodzież ujawniają w różnych sytuacjach społecznych.

Uwzględniając podkreślaną przez psychologów nadmierną sugestywność, obniżony krytycyzm, nadsterowność osób upośledzonych umysłowo, można przyjąć, iż „agresja naśladowcza” może w znacznym stopniu odnosić się do nich.

Znajomość koncepcji społecznego uwarunkowania agresywności jest dla nas wychowawców bardziej przydatna w działalności profilaktycznej niż koncepcja odwołująca się do czynników biologicznych. W praktyce, bowiem mamy większą możliwość manipulowania sytuacjami społecznymi niż czynnikami biologicznymi i w ten sposób możemy efektywniej przeciwdziałać kształtowaniu się agresywności u dzieci i młodzieży.

### **Jakie są sposoby redukcji agresji?**

Psychologia społeczna przedstawia nam różne możliwości redukcji agresji u dzieci i młodzieży. Jednym ze sposobów stosowanych zarówno przez rodziców jak i wychowawców jest metoda „klin – klinem”.

#### ***1. Metoda „klin – klinem” (stosowanie kar)***

Skuteczności tej metody jest różnie interpretowane przez psychologów i zależy od szeregu dodatkowych czynników np.:

- A. Kara może powodować zahamowanie lub wygaszenie reakcji agresywnej, o ile człowiek ma możliwość alternatywnej reakcji, jeżeli jednak agresja jest jedyną reakcją w danej sytuacji np. frustracji lub ataku, to kara, nawet silna, nie wywoła skutku hamującego.
- B. Zwraca się również uwagę, że kara jest skuteczna o ile między karzącym, a ukaranym istnieje pozytywny związek uczuciowy, a także o ile ukarany akceptuje normy i zasady wyznawane przez osobę karzącą, wie dlaczego został ukarany i akceptuje karę.
- C. W przypadku, gdy zachowanie agresywne stanowi znaczną wartość dla agresora i wartość ta przewyższa znaczenie i siłę kary wówczas raczej nie wystąpi zahamowanie czy eliminacja karanej czynności. Ma to miejsce np., gdy nauczyciel stosuje karę za zachowanie agresywne, które jest aprobowane przez grupę kolegów, z którą

identyfikuje się ukarany i nagroda ta – aprobatą grupy jest dla niego ważniejsza niż kara.

Ogólnie można powiedzieć, że stosowanie kar, zwłaszcza surowych, w sytuacjach wychowawczych skutkuje jedynie na pewien czas, jeśli jednak nie stosuje jej się z ogromną ostrożnością, to na dalszą metę może mieć wręcz przeciwne skutki.

Dzieci karane nauczą się hamować tę reakcję w domu, a w wyniku generalizacji także w tych sytuacjach, które podobne są do domowych. Dziecko takie będzie przejawiało wiele otwartej agresji. W każdej innej sytuacji niepodobnej do domowej. Zgodnie z zasadą hiperagresji (przemieszczenia agresji) gniew, którego jednostka nie może przejawiać w stosunku do celu pierwotnego, szuka innej drogi ujęcia. W dodatku nowy cel jest przeważnie niewinny, przez co agresja skierowana w jego stronę będzie źródłem nowej frustracji, która wzbudza nowy gniew i nową tendencję agresywną. Dlatego też wydawałoby się rzeczą rozsądną unikanie metod frustracyjnych, gdy chcemy powściągnąć agresję.

## ***2. Nagradzanie alternatywnych wzorców zachowania***

Alternatywnymi do agresywnych są zachowania prospołeczne – pomoc innym, opieka, wspólna praca, zabawa, życzliwość.

Najogólniej rzecz biorąc sposób ten polegała na tym, że ignorujemy dziecko, gdy zachowuje się agresywnie, a nagradzamy go za nieagresywne zachowanie.

Oczywiście nie jest łatwo zachowywać się nieagresywnie w sytuacji frustracyjnej. Dlatego też musimy nauczyć dzieci by reagowały na frustrujące zdarzenia w sposób konstruktywny, dający zadowolenie nie zaś sposób gwałtowny i destruktywny. Wyrażenie gniewu w sposób nieagresywny to np. proste i zdecydowane stwierdzenie: „Jestem bardzo rozgniewany na Ciebie z powodu tego, co zrobiłeś”. Takie stwierdzenie jest samo w sobie środkiem służącym obronie swych praw, a ponadto może złagodzić odczuwanie napięcia i sprawić by rozgniewana osoba poczuła się lepiej.

## ***3. Karanie agresywnych modeli***

Pewna odmiana kary jest ukaranie kogoś innego. Argumentuje się, że można by zredukować agresję pokazując danemu dziecku agresywny model, którego spotyka zły koniec np. film przedstawiający agresywnego bohatera, który w końcu ponosi klęskę za swą agresję. Nie jest jednak jasne czy oglądanie ukaranego agresora redukuje agresywne zachowanie dziecka. Samo, bowiem obserwowanie modelu wystarcza, aby dziecko – chcąc nie chcąc – przyswoiło sobie jego zachowanie. Być może również skuteczne jest nie pokazywanie w ogóle dziecku agresywnych modeli.

## ***4. Obecność nieagresywnych modeli***

Ważnym hamulcem dla agresywnego zachowania jest wyraźna wskazówka, że zachowanie takie jest niewłaściwe. Najskuteczniejsza jest wskazówka społeczna – tzn. obecność w tych samych okolicznościach innych osób, które są opanowane i stosunkowo nieagresywne. Ludzie często (zwłaszcza w nowej, niejednoznacznej sytuacji) przyglądają się innym, by ustalić, co jest właściwe. Jeżeli ja i moi przyjaciele jesteśmy sfrustrowani lub rozgniewani i dookoła mnie wszyscy mówią ostro do osoby, która jest winna naszej frustracji to jest prawdopodobne, że i ja będę wykrzykiwać pod jej adresem. I odwrotnie, – jeżeli ja i moja przyjaciółka jesteśmy sfrustrowani, a wszyscy dookoła (osoby dla mnie znaczące) zachowują się spokojnie i rozsądnie to i ja nie będę prawdopodobnie wrzeszczeć pod adresem osoby winnej frustracji.

## ***5. Rozwijanie empatii w stosunku do innych***

Empatia – wczuwanie się w stany, szczególnie uczuciowe innych osób.

Empatia jest ważnym zjawiskiem w redukowaniu agresji u dzieci. Na ogół dzieci odznaczające się większą empatią rzadko dopuszczają się agresywnych działań. Dlatego też należy uczyć dzieci empatii, czyli przejmowania punktu widzenia innej osoby a możemy tego dokonać poprzez ćwiczenie:

- w rozpoznawaniu różnych emocji u ludzi
- w odgrywaniu ról w różnych emocjonalnie naładowanych sytuacjach
- rozpatrywanie w grupie swych własnych uczuć w/w metodę uważam, za najbardziej efektywną w redukowaniu zachowań agresywnych i stanowi ona ważny etap mojej pracy z grupą

Literatura:

1. Aronson E. – „Człowiek – istota społeczna”
2. Bandura A., Walters R. H.: „Agresja w okresie dorastania”
3. Bronfenbrenner U. „Czynniki społeczne w rozwoju osobowości”, „Psychologia Wychowawcza” 1970 nr 1 i 2
4. „Frączek A. :Problemy psychologiczne teorii agresji „Psychologia Wychowawcza” 1973 nr 3
5. Stach R. „Zachowania agresywne”.
6. Skorny Z. „Psychologiczna analiza agresywnego zachowania się”
7. Jenó Ranschburg – „Lęk, gniew, agresja”

### **Krótką charakterystyka grupy oraz celów i struktury zajęć profilaktyczno- wychowawczych.**

Zajęciami profilaktyczno- wychowawczymi została objęta grupa 16 – osobowa, chłopcy w wieku 16 – 19 lat, upośledzeni umysłowo w stopniu lekkim, wychowankowie OSW w Radomiu. Konstruując cykl zajęć starałam się uwzględnić specyficzne cechy osobowościowe naszych wychowanków (nadpobudliwość, impulsywność, agresywność). Dlatego też krótko scharakteryzuję grupę pod kątem zdolności wchodzenie w interakcje społeczne oraz wyrażania gniewu, który jest bezpośrednią przyczyną agresji.

W oparciu o przeprowadzoną ankietę (załącznik nr, 1) dzięki, której możemy uświadomić sobie jak reagujemy na swój gniew stwierdzam, że najwięcej chłopców z grupy reprezentuje typ tzw. „oskarżający”. Wychowankowie ci wyrażają gniew przez obwinianie za swoje problemy innych: przez wyzywanie, krzyczenie, i pomniejszanie ich wartości. Drugą grupę stanowią osoby „wybuchowe”, które używają agresji do wyrażania swojego gniewu. Może ona przybierać różną formę: od popychania, kopania do groźnego pobicia. Są to zachowania szkodliwe i niebezpieczne. Znacznie mniejszą grupę tworzą „podpuszczacze”, ujawniają oni gniew w pokrętny i manipulacyjny sposób. Zamiast wyrażać złość wprost starają się rozłościć kogoś jeszcze. Dwie osoby z grupy to tzw. „obrażalscy”, którzy unikają wszelkich konfliktów. Ukrywają swój gniew i zaprzeczają o jego istnieniu. Są wewnątrznie spięci. Ich motto to „spokój za wszelką cenę”. Nie ma natomiast ani jednej osoby należącej do tzw. „rozwiązujących problemy”. Oni zazwyczaj dopuszczają do siebie złość po to, by zastanowić się, jaka jest jej przyczyna. Są świadomi relacji między uczuciami, a zachowaniem. Tak przedstawiający się obraz grupy skłonił mnie do opracowania cyklu zajęć opartych na zabawach, dzięki którym moi wychowankowie będą mogli nauczyć się akceptować i wyrażać swoje uczucia oraz aktywnie działać i stanowić o sobie samym.

Głównym celem skonstruowanego cyklu zajęć jest ukazanie wychowankom upośledzonym umysłowo jak można radzić sobie z agresją nie czyniąc nikomu krzywdy.

Cały cykl zajęć profilaktyczno- wychowawczych składa się czterech dwugodzinnych spotkań podzielonych tematycznie. Pomięłam wstępną fazę integracyjną, ponieważ uczestnicy zajęć znają się wzajemnie – jest to drugi rok pracy z tą grupą. Przystąpiłam bezpośrednio do zasadniczej pracy profilaktyczno- wychowawczej.

Pierwsze spotkanie ma uświadomić wychowankom ich własne uczucia, dopuścić do tego by się pojawiły, nauczyć otwarcie je wyrażać. Sposób, w jaki ludzie radzą sobie ze swoimi uczuciami jest decydującym kryterium przy określaniu tego, jak żyją oni ze sobą i jak potrafią się porozumieć.

Drugie spotkanie uczy rozpoznawania przyczyn naszej agresji. Złość, wściekłość, agresja rodzą się najczęściej wtedy, gdy potrzeby nasze nie są zaspokajane, a oczekiwania nie zostaną spełnione. Każdy z nas chce być wartościowym człowiekiem, być społecznie akceptowany, przynależać do grupy. Poprzez zabawy i ćwiczenia starałam się otworzyć przed wychowankami nowe możliwości zaspokajania ich usprawiedliwionych potrzeb i przeforsowania swoich interesów.

Kolejne zajęcie to nauka konstruktywnych form odreagowywania złości i agresji. Polegają one na prostych metodach pracy z ciałem np. technika świadomego napinania i rozluźniania poszczególnych partii ciała, „ściskanie rąk” oraz wydatkowaniu jej w postaci aktywności ruchowej (gry i zabawy ruchowe). Inne formy redukcji napięcia oparte są na metodach ekspresyjnych „malowanie złości”, pisanie listu pełnego aktów nienawiści i agresji itp. bardzo ważnym środkiem zaradczym w minimalizowaniu agresywnego zachowania młodych ludzi jest wzmocnienie ich poczucia własnej wartości. Osoby o słabej osobowości nie są w stanie mówić innym ludziom o tym, co dobre, ani tym bardziej akceptować ich pozytywnych stron, ponieważ nie potrafią zharmonizować tego ze swoim własnym negatywnym obrazem. Dlatego też ostatnie zajęcie poświęcone jest budowaniu poczucia własnej wartości, które w przypadku młodzieży upośledzonej umysłowo jest bardzo ważne.

Większość wykorzystanych w zajęciach zabaw i ćwiczeń zaczerpnięte zostało z dwóch publikacji: „Gry i zabawy przeciwko agresji” R. Portman oraz „Gry i zabawy na dobry klimat w grupie” B. Fuchs.

## *Scenariusze zajęć*

### **Zajęcie I**

**Temat: O emocjach inaczej.**

**Cel ogólny:** dostrzeżenie agresywnych uczuć i ich wyrażanie.

**Cele operacyjne:**

Wychowanek po zakończeniu zajęć:

- powiedzieć własnymi słowami co oznaczają uczucia,
- będzie umiał rozpoznać i nazwać różne strony emocjonalne u siebie i innych,
- potrafi wskazać „agresję” przedstawioną na ilustracji oraz w odpowiedniej sytuacji życiowej,
- wyrazi za pomocą słów, gestykulacji i mimiki swoje agresywne uczucia,
- wychowanek czerpie przyjemność z uczestnictwa w zajęciu towarzyszącym uczeniu się konstruktywnego wyrażania uczuć oraz odkrywania siebie,
- u wychowanka rozwija się pragnienie dowiedzenia się czegoś więcej na temat uczuć, jakie przeżywają ludzie,

**Metody:** rozmowa, objaśnienie, m. aktywizujące - „burza mózgów”, symulacja, „termometr nastroju”, „mowa ciała”, „otwarte ucho”.

**Forma:** grupowa, indywidualna.

**Pomoce i środki :** fotografie z czasopism przedstawiające zachowanie agresywne, kartki z nazwami stanów emocjonalnych.

**Literatura:** „Gry i zabawy przeciw agresji” – R. Portman,  
”Socjoterapia” – red. K. Sawicka.

**Czas trwania:** 2 godz.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ**

1. Przywitanie – runda: „Termometr nastroju”. Uczestnicy kolejno podchodzą do narysowanego na kartonie termometru i zaznaczają swoje samopoczucie, swój nastrój, (pisząc swoje imię w odpowiednim miejscu na skali np. – 40 st. C do + 40 st. C), po czym opowiadają krótko o tym, co wpływa na ich poziom energii w danym dniu.
2. Prowadząca przedstawia cele i istotę zajęć, nakreśla program spotkań: tematykę, techniki i metody jakimi posługiwać się będziemy na zajęciach, omawia warunki spotkań (czas trwania, częstotliwość i miejsce). Pyta wychowanków czy chcą uczestniczyć w takich zajęciach?
3. Wspólne ustalenie norm, które mają obowiązywać na zajęciach. Zapisanie ich na dużym kartonie.

4. „Burza mózgów” – „Co rozumiesz pod pojęciem emocje? Prowadząca zapisuje podane określenia oraz wyjaśnia, które zwroty dotyczą emocji, a które nie.
5. Pytamy wychowanków: „Co określają uczucia? Wymieniamy uczucia, które lubimy przeżywać (przyjemne), oraz które nie lubimy odczuwać (nieprzyjemne). Uczestnicy tworzą listę uczuć wg wzoru. Następnie zastanawiamy się wspólnie kiedy i w jakich sytuacjach ludzie przeżywają najczęściej spotykane uczucia. Uogólniamy te sytuacje np. *złość*, – gdy ktoś się z nas wyśmiewa i drwi, gdy czujemy się niesprawiedliwie ocenieni lub potraktowani, itp. Prowadząca proponuje przypomnienie sobie takiej sytuacji, co wówczas mamy ochotę zrobić i co ludzie robią w takich sytuacjach?
6. Zabawa „Mowa ciała”. Każde dziecko otrzymuje karteczkę, na której zapisany został jakiś stan emocjonalny – wystraszony, obrażony, wściekły, wesoły, smutny itd., – który musi pokazać. Kartki z poszczególnymi uczuciami mogą zostać rozdane w kilku jednakowych egzemplarzach, aby cała grupa uczestniczyła w zabawie. Po każdej demonstracji dzieci próbują odgadnąć, jakie uczucie miało zostać wyrażone. Po zakończeniu zabawy pytamy wychowanków, po czym można zidentyfikować różne stany emocjonalne? Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania i do rozpoznania?
7. Zabawa „Z mieszanymi uczuciami”. Dowolne zdanie ma być wyrażone na różne sposoby, poprzez podkreślenie nastawienia emocjonalnego, np. „Młdzież musi chodzić codziennie do szkoły”. W tym celu kilka osób z grupy losuje karteczki, na których zapisane zostało jedno słowo, oznaczające stan uczuciowy: zły, przyjazny, smutny, arogancki, ciekawski, radosny itp. następnie próbują wypowiedzieć wybrane zdanie z odpowiednią mimiką, tonacją głosu i gestykulacją. Reszta grupy musi odgadnąć przedstawione uczucie.
8. Ćwiczenie „Agresja na obrazku”. Każde dziecko wyszukuje w starych czasopismach i gazetach, a następnie wycina jedno zdjęcie, które wg niego wyraża agresję. Potem wszyscy wspólnie przyglądają się fotografiom. Na temat niektórych wybranych przez grupę fotografii dyskutujemy. Np. czy występują jakieś treści, kolory i kształty, technika przedstawienia motywów itp., które wybierane były szczególnie często, to znaczy, że kojarzą się z agresją? Czy są jakieś dzieci, które wybrały bardzo podobne albo nawet te same obrazki?
9. Zabawa „Łańcuch wściekłości”. Uczestnicy siadają w kole. Jedna osoba zaczyna podawać dowolne słowo wyrażające- jej zdaniem – wściekłość, sąsiad podaje kolejny wyraz zaczynający się od końcowej litery poprzedniego itd. Np. głupek, kanalia, alfons, spadaj, jełop, pacan. Uczestnicy wymieniają wyrazy dopóki nie skończą im się pomysły. Zwracamy uwagę na słowa, które są najczęściej używane.
10. Ćwiczenie „Denerwuje mnie u ciebie”. Dzięki temu ćwiczeniu każdy uczestnik ma możliwość powiedzenia drugiej osobie w spokoju krytycznego zdania na jej temat. Dana skarga rozpoczyna się bowiem od słów „Jesteś naprawdę w porządku, ale denerwuje mnie u ciebie.” Osoba, do której skierowana jest taka wypowiedź nie może się usprawiedliwiać, lecz musi za każdym razem odpowiedzieć: „Dziękuję ci bardzo, że mi to powiedziałeś”. Ćwiczenie to przeprowadza się w kręgu. Jedna osoba zbiera się na odwagę i zaczyna. Wstaje i podchodzi do tego uczestnika, któremu chciałaby coś powiedzieć, np. „Marku jesteś naprawdę w porządku, ale denerwuje mnie u ciebie, że podrywasz moją dziewczynę”. Marek odpowiada: „Dziękuję ci bardzo, że mi to

powiedziałeś”. Teraz wstaje druga osoba, potem trzecia i tak dalej, aż wszyscy, którzy mają ochotę, wyrzucają z siebie złość na inne osoby. Po zakończeniu rozmawiamy z grupą na temat swoich uczuć i doświadczeń zdobytych w trakcie ćwiczenia. Jak czujemy się, gdy zmuszeni jesteśmy powiedzieć osobie, która nas denerwuje, najpierw coś miłego? Jak czują się osoby, które nie wzięły aktywnego udziału w tym ćwiczeniu.

#### ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ.

- runda: dokończ zdanie: „Zajęcia kończę ... (jak?) (określ uczucie).

## Zajęcie II

**Temat:** „Ze złymi zamiarami”.

**Cel ogólny:** rozpoznanie przyczyn wściekłości i agresji.

#### Cele operacyjne:

Wychowanek po zakończeniu zajęć:

- opowie swoimi słowami i wymieni jakie sytuacje i nastroje powodują u niego agresywne reakcje;
- potrafi opisać swoimi słowami, w jaki sposób różni ludzie wyrażają i bronią swoje potrzeby;
- potrafi określić i wyrazić swoimi słowami, co czują osoby „odrzucone” przez grupę, które nie mogą nawiązać z nikim kontaktu;
- uświadamia sobie jak często „wymówki” lub fałszywe przypuszczenia powodują u innych wybuchy złości;
- wychowankowi sprawiają przyjemność wspólne zabawy i ćwiczenia, dzięki temu rozwija się u niego skłonność do liczenia się ze swymi kolegami, do szanowania ich i współdziałania z nimi.

**Metody:** rozmowa, objaśnienie, zabawy symulacyjne, m. aktywizujące.

**Forma pracy:** grupowa, indywidualna.

**Pomoce:** artykuły piśmiennicze, kartki, kartony,

#### Literatura:

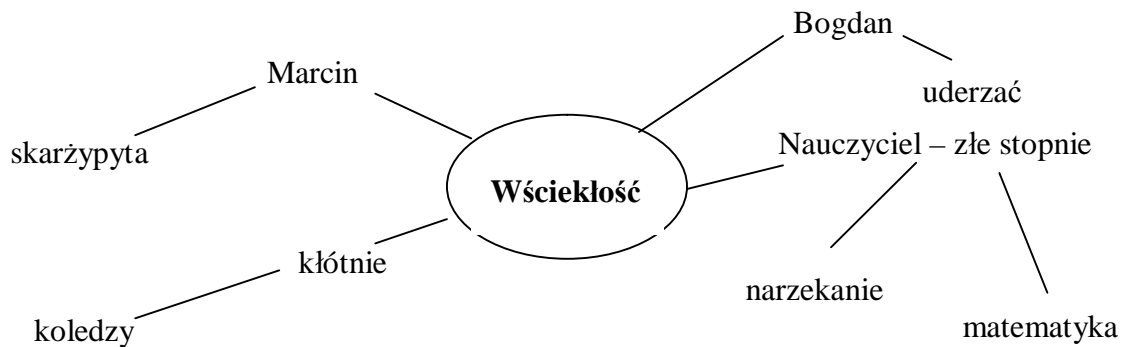
„Gry i zabawy przeciwko agresji” - R. Portman.  
„Gry i zabawy na dobry klimat w grupie” – B. Fuchs.  
„Socjoterapia” – red. K. Sawicka.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie.
2. Przedstawienie tematu i celowości zajęć  
Na dzisiejszych zajęciach będziemy uczyć się rozpoznawać u siebie i innych ludzi przyczyny wściekłości i agresji. Każdy z nas ma dni lepsze i gorsze. Te gorsze przychodzą najczęściej wtedy, gdy niespełnione są nasze potrzeby i oczekiwania. Na

przykład jesteśmy wściekli, gdy dostaniemy ocenę niedostateczną w szkole, lub, gdy kolega, na którego przyjaźni nam bardzo zależy traktuje nas poniżej, śmieje się z nas lub przezywa. Różne są przyczyny naszej wściekłości. Każdy z nas jest innym człowiekiem i odmiennie reaguje na takie sytuacje. Niektórzy kierują swoją złość wobec innych. Takie sytuacje najczęściej powodują konflikty w grupie. Aby ich uniknąć będziemy na dzisiejszych zajęciach uczyć się rozpoznawać przyczyny swojej agresji, dzięki czemu o wiele łatwiej w przyszłości poradzimy sobie z podobnym zachowaniem.

3. Ćwiczenie „Wściekle skojarzenia”.....  
 Każdy wychowanek pisze na swojej kartce papieru słowo „wściekłość” i zatacza wokół niego kółko. Potem pisze ze wszystkich stron wszystkie skojarzenia, to znaczy wyrazy w dowolnej formie, które mu tylko przychodzą do głowy, np.:



Następnie wspólnie przyglądamy się indywidualnym skojarzeniom do wyrazu „wściekłość” oraz porównujemy je i omawiamy. Po czym uczestnicy wykonują podobną „mapę złości” na dużym kartonie, gdzie umieszczają skojarzenia, które wywołują wściekłość u większości grupy. Mapa ta będzie stopniowo uzupełniana, gdy któremuś z wychowanków przyjdzie do głowy nowe skojarzenie, np. w wyniku danej sytuacji grupowej.

4. Ćwiczenie „Wymówki”.

Wszyscy wychowankowie siedzą w kole. Każdy z nich otrzymuje długopis i kartkę papieru, na której notuje początek zdania opisujący agresywne zachowanie, np.:

- „uderzyłem...”
- „powiedziałem do niego „chamie”...”
- „kopnąłem...” i inne

Następnie zagina kartkę tak, aby nie widać było jego pisma i podaje ją dalej zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następny wychowanek kończy to zdanie, zaczynając od „ponieważ...” i podając typowe usprawiedliwienie wybuchów złości np.:

- „... ponieważ było to moje krzesło” albo
- „... ponieważ mówi głupoty” i inne.

Poza tym pisze kolejny „agresywny” początek zdania, zagina kartkę i przekazuje ją dalej. Kiedy na każdej kartce zabraknie już miejsca, rozwijamy je i czytamy na głos. W trakcie rozmowy podkreślamy to jak często również w rzeczywistości powtarzają się określone agresywne sposoby zachowania i ich domniemane przyczyny. Ponadto, jak często dochodzi w takich wypadkach raczej o złe przypuszczenia niż o uzasadnione i usprawiedliwione wybuchy złości, a także wymówki zamiast podania prawdziwych powodów.

5. Zabawa „Autsajder”

Zabawę poprzedza rozmowa na temat uprzedzeń i autsajderów – (wyjaśnienie nazwy autsajder). Wychowankowie chodzą po sali i odgrywają scenki powitania, podając sobie dłonie, uśmiechając się do siebie, zamieniają ze sobą kilka miłych słów, żegnają się, idą dalej, witają się z kolejnym wychowankiem itd. Przez cały czas nie zwracają uwagi tylko na jedną osobę, która została wybrana do roli autsajdera. Teraz musi spróbować włączyć się do grupy. Zabawa kończy się wtedy, gdy autsajderowi udało się potrząsnąć dłoń innego uczestnika lub porozmawiać z kimś. Po zakończeniu zabawy nawiązujemy rozmowę. Jak trudno było temu „wykluczonemu” z towarzystwa chłopcu przełamać niechęć reszty? Jak się przy tym czuł? Jak czuli się pozostali, którym nie wolno było zbliżać się do tej osoby?

6. Zabawa „Złe spojrzenie”

Grupa siedzi w kole. Przed rozpoczęciem zabawy ściśle tajne losowanie karteczek – każdy zachowuje dla siebie wynik – decyduje o tym kto będzie miał „złe spojrzenie”. Dziecko ze „złym spojrzeniem” próbuje teraz „ustrzelić” pozostałych swoimi oczami poprzez wpatrywanie się w nich, mruganie i tym podobne. Ten, kto poczuje się trafiony, mówi „zostałem dotknięty” i siada poza obrębem koła – trafienie nie jest potwierdzane przez wychowanka ze „złym spojrzeniem”. Wszyscy obserwują uważnie wydarzenia oraz siebie nawzajem, aby odgadnąć, kto ma „złe spojrzenie”. Kto nie został trafiony i uważa, że rozpoznał „złowrogą” osobę, podnosi do góry jedną rękę i woła „żądam nakazu zatrzymania dla...” Bawimy się tak długo, aż dziecko ze „złym spojrzeniem” rzeczywiście zostanie rozpoznane.

Po zakończeniu zabawy rozmawiamy na temat niedociągnięć w spostrzeganiu i ocenianiu, powstawaniu plotek i psuciu komuś opinii z jednej strony oraz manii prześladowczej z drugiej strony. Niektóre osoby mogą czuć się dotknięte, jeśli nie były celem, a podejrzewane były o posiadanie „złego spojrzenia”.

7. Zabawa „To miejsce należy do mnie”

Grupa tworzy koło, pośrodku którego ustawione jest jedno krzesło. Siada na nim dowolnie wybrany wychowanek i próbuje bronić swojego miejsca przed inną osobą, która przez ok. 5 minut usiłuje – tylko w sposób werbalny – zakwestionować fakt, że jest to jego miejsce. Następnie obaj zamieniają się rolami. Każda ze stron, może podawać argumenty, grozić, obrażać, błagać, schlebiać, płakać, itp. Fizyczne ataki, jak np. spychanie, kopanie, czy popychanie są zabronione.

8. Zakończenie zajęć

- runda : opowiedz „ Czy dzisiejsze zajęcia w skazały mi coś, czego do tej pory nie wiedziałem? Jeżeli tak, to co?”

### Zajęcie III

**Temat: Bez złości mamy więcej radości.**

**Cel ogólny:** opanowanie i przezwyciężanie złości i agresji

**Cele operacyjne:** Wychowanek po zakończeniu zajęć:

- wymieni 2 pozytywne sposoby radzenia sobie z napięciem i negatywnymi uczuciami;
- potrafi wyrazić słowami, co czuje osoba dotknięta wyzwiskami i poniżana przez kolegów;

- umie wyrazić (uzewnętrznić) swoje uczucia i odczucia, poprzez wypowiedź pisemną i plastyczną;
- uświadamia sobie w jaki sposób nie umiejętność opanowywania i konstruktywnego odreagowania złości i agresji może utrudnić życie nam i bliskim osobom;

**Metody:** rozmowa, objaśnienie, zabawa symulacyjna, m. aktywizujące.

**Forma pracy:** grupowa, indywidualna.

**Pomoce:** kartki, kartony, farby, flamastry, długopisy, balony.

**Czas trwania:** 2 godz.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Powitanie.
2. Przedstawienie tematu i uzasadnienie celowości zajęć.  
Wiele osób bardzo szybko się denerwuje, nie wiedząc przy tym właściwie, z jakiego powodu. Niektórzy z nich zaczynają być nawet agresywni (oplują kogoś, pobiją, przeklinają) robią różne głupie rzeczy, choć wcale tego nie chcą. Aby uniknąć takich sytuacji musimy lepiej poznać siebie samego, nauczyć się panować nad swoim zachowaniem, poznać różne sposoby kontrolowanego radzenia sobie ze złością nie czyniąc nikomu krzywdy. Pomogą nam w tym dzisiejsze zajęcia.
3. Ćwiczenie „Gdybym był wściekły”  
Grupa tworzy listę metod konstruktywnego odreagowywania negatywnych uczuć, czyli zapisują co do tej pory robili, aby poradzić sobie ze swoją złością. Najlepsze, najbardziej oryginalne pomysły zostają zapisane i podkreślone czerwonym flamastrem. Będą one zapisane na plakacie i wywieszony w dobrze widocznym miejscu w klasie.
4. Ćwiczenie „Słowny boks”  
Uczniowie szukają sobie partnera, którego w danym momencie nie cierpią, albo który ich strasznie denerwuje. Pary stoją na przeciwko siebie, patrzą sobie głęboko w oczy i zaczynają mówić bez wytchnienia. „Walka” zawodników mówiących w tym samym czasie trwa 30 sekund. Po upływie ustalonego czasu ćwiczenie przerywane jest głośnym sygnałem. Następnie rozmawiamy z wychowankami jak czują się po takiej kłótni? Czy podczas „słownej walki” mogli rozładować panujące między nimi napięcie? Czy mogą powiedzieć sobie teraz kilka miłych słów, albo nawet objąć się nawzajem?
5. Ćwiczenie „Zawody w przezywaniu”  
Dzieci tworzą grupy, które będą ze sobą rywalizować w trakcie zawodów w przezywaniu. Każda drużyna zbiera przez ok. 5 minut (pisemnie) możliwie jak najwięcej i możliwie jak najgorsze przezwiska. Następnie grupy czytają je sobie nawzajem, na głos z odpowiednią gestykulacją i mimiką.  
Na zakończenie pytamy wychowanków jak się czuli w czasie wykonywania tego ćwiczenia? Czy wybrali świadomie pewne słowa, ponieważ chcieli zemścić się na grupie lub na którymś z kolegów? Czy sami czuli się dotknięci po usłyszeniu określonych przezwisk?  
Staramy się również dowiedzieć czy uczestnicy zajęć znają znaczenie tych wszystkich wyrazów? Czy wiedzą, czym się, na co dzień obrzucają?

6. Ćwiczenie „Napinanie i rozluźnianie”  
Prowadzący zajęcia wyjaśnia uczestnikom, że przez świadome napinanie i rozluźnianie się można pozbyć się napięcia wynikającego z przyczyn zewnętrznych. Uczestnicy stoją w kręgu i kolejno napinają poszczególne partie ciała przez ok. 10 sekund (liczymy od 1 do 10). Najpierw zaciskają pięści, potem oczy, mięśnie pośladków, a na koniec palce u stóp.
7. Ćwiczenie „Ściskanie rąk”  
Uczestnicy siedzą lub stoją. Kręgosłup ma być wyprostowany, a ciało rozluźnione. Składają ręce jak do modlitwy. Staramy się mocno, jak najsilniej nacisnąć jedną ręką na drugą. Trzeba to robić z dużym zaangażowaniem włączając zdecydowanie obydwie połowy ciała. Należy przyciskać tak, co najmniej 2-3 minuty, a nawet dłużej.
8. Ćwiczenie „Wypisz lub wymaluj swoją złość”  
Rozmawianie z ludźmi na temat negatywnych uczuć jest bardzo trudne. Znacznie łatwiej jest napisać o tym co nas porusza lub namalować swoją złość w dowolny sposób. Dlatego też dzielimy grupę na dwa zespoły.  
I grupa pisze listy, myśląc o jakimś człowieku, koledze, koleżance, nauczycielu, itp. na którego są zdenerwowani, z którym tkwią w jakimś konflikcie, który ich drażni albo złości. Pisząc ten list informuje go o wszystkim, co już od dawna chciał mu powiedzieć, ale nie miał odwagi tego wymówić na głos. Informujemy wychowanków, że listów tych nikt nie będzie czytał bez ich zgody. Kiedy korespondencja jest gotowa, dajemy wychowankom możliwość porozmawiania ze sobą co czuli pisząc listy, a jak się czują teraz, kiedy już pozbyli się tego balastu.  
II grupa uczestników ma przedstawić swoją złość w dowolny sposób za pomocą barw, symboli bądź rysując siebie w sytuacjach przeżywania złości. Na koniec omawia się wszystkie prace. Najpierw robi to autor, a później grupa dzieli się skojarzeniami, wrażeniami dotyczącymi danej pracy.
9. Ćwiczenie „Dmuchi balony”  
Uczestnicy nadmuchują balony, wyobrażając sobie jednocześnie, że wydychają z siebie wszystkie negatywne emocje i napięcia. Nadmuchane balony podpisują swoim imieniem.
10. Zakończenie zajęć.
  - runda: każdy uczestnik kończy zadanie „Na dzisiejszych zajęciach nauczyłem (dowiedziałem) się...”.

## **Zajęcia IV**

**Temat: Moje mocne strony.**

**Cel ogólny:** budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości.

### **Cele operacyjne:**

Wychowanek po zakończeniu zajęć:

- wymieni 3 czynniki, które wpływają na pozytywny obraz własnej osoby,
- będzie umiał podać 3 „mocne” strony (najlepsze cechy) siebie samego,
- potrafi wskazać różnicę między autooceną, a oceną jego osoby przez uczestników zajęć,

- uświadamia sobie swoją wyjątkowość i niepowtarzalność w oparciu o zebrane informacje od członków grupy,
- przezwycięża swoją nieśmiałość i lęk przed wystąpieniem publicznym poprzez zabawy i ćwiczenia grupowe oraz doświadcza uczucia własnej wartości i sukcesu wynikających z jego wkładu w te zajęcia.

**Metody:** rozmowa, objaśnienie; m. aktywizująca - „burza mózgów”, symulacja, improwizacja, „otwarte ucho”

**Forma pracy:** grupowa, indywidualna.

**Pomoce i środki:** kartki, kartony, długopisy, flamastry.

**Literatura:** „Gry i zabawy przeciwko agresji” – R. Portman  
„Socjoterapia” – red. K. Sawicka

**Czas trwania:** 2 godz.

## **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

1. Przywitanie.

2. Przedstawienie tematu zajęć.

Prowadzący informuje grupę, że dzisiejsze spotkanie poświęcone będzie budowaniu poczucia własnej wartości, które jest ważnym środkiem zaradczym w minimalizowaniu agresywnego zachowania. Mówi krótko o znaczeniu pozytywnego myślenia o sobie dla optymalnego funkcjonowania człowieka.

3. „Burza mózgów” na temat czynników wpływających na pozytywny obraz własnej osoby.

4. Zabawa „Jestem – potrafię – mam”.

Przylepiamy chłopcom na plecach taśmą klejącą kartki formatu A5, na których wypisane zostały jeden pod drugim trzy początki zadań:

- Ø Jestem...
- Ø Potrafię...
- Ø Mam...

Wszyscy biorą do ręki długopisy i chodzą po całym pomieszczeniu, uzupełniając sobie nawzajem te 3 zdania pozytywnymi uwagami, które rzeczywiście pasują do danego uczestnika. Kiedy wszystkie 3 zdania zostały dokończzone, zabawa zostaje przerwana.

Teraz uczestnicy mogą zdjąć kartki ze swoich pleców i przeczytać, co inni myślą na ich temat. Autorzy poszczególnych wypowiedzi pozostają przy tym anonimowi. Dzięki temu być może niektórzy wychowankowie odważą się powiedzieć komuś o czymś, czego bezpośrednio nigdy by nie wypowiedzieli, ponieważ brak im odwagi.

Po zakończeniu zabawy pytamy: Jak uczestnicy się czuli w trakcie chodzenia po pomieszczeniu? Jak czują się teraz, gdy już przeczytali swoje kartki? Czy są zaskoczeni uzupełnionymi zdaniami, czy też sami oceniają siebie podobnie? (odpowiadają tylko TAK lub NIE).

5. Zabawa „Moje dobre strony”

Uczestnicy siedzą w kole. Każdy otrzymuje papier i długopis. Po krótkim zastanowieniu się, wszyscy zapisują 3 przymiotniki, które określają ich najlepsze cechy (dobre strony) np.:

- wesoły
- mądry
- gotowy do pomocy
- szybki
- szczery
- wysportowany

Piszemy drukowanymi literami, aby nie można było łatwo zidentyfikować autora kartki. Następnie składamy je i umieszczamy w kapeluszu. Teraz każda osoba losuje po kolei jedną z nich (własna jest szybko zmieniana na inną), czyta wymienione tam przymiotniki i próbuje rozpoznać ich autora, a następnie uzasadnia swoją decyzję. Jeżeli komuś nie uda się odgadnąć, reszta uczestników może mu pomóc.

Po zakończeniu pytamy wychowanków jak czuli się, gdy wolno im było wymienić jedynie zalety? A jak czuli się, kiedy zostały one potem jeszcze raz na głos przeczytane i uzasadnione na forum grupy? Czy pozytywny autoportret wychowanka odróżnia się od zdania, jakie grupa ma na jego temat (porównujemy z poprzednią zabawą).

#### 6. Ćwiczenie „Wprawki pantomimiczne”.

Uczestnicy losują karteczki z daną sytuacją i mają ją improwizować, np.:

- Ø przechodzenie przez strumyk po kamieniach,
- Ø podnoszenie ciężarów,
- Ø zawiązywanie krawata,
- Ø wyrywanie zęba,
- Ø nawlekanie igły,
- Ø niesienie tacy ze szklankami pełnymi wody,
- Ø granie w karty,
- Ø wspinanie się na skały,
- Ø kopanie dołu,
- Ø jedzenie obiadu, itp.

Uczestnicy kolejno improwizują, a grupa ma odgadnąć, o jaką sytuację chodzi.

#### 7. Zabawa „Jestem dumny”.

Prowadzący zwraca się do uczestników; każdy z was z pewnością nauczył się lub zrobił w ostatnim czasie coś z czego może być dumny. Waszym zadaniem będzie wyjście na środek sali i uzupełnienie rozpoczętego zdania „Jestem dumny z tego, że...” np.:

- Ø Jestem dumny z tego, że nie uderzyłem Kamila, kiedy mnie zdenerwował.
- Ø Jestem dumny z tego, że dostałem z matematyki piątkę.

Nie zmuszamy żadnego wychowanka do zabrania głosu. Jeżeli nie ma chętnych, prowadząca rozpoczyna zabawę i opowiada, z czego jest dumna. Następnie rozpoczynamy rozmowę o tym, czy trudno jest przypomnieć sobie coś pozytywnego o sobie. Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy?

#### 8. Ćwiczenie „Zrzucanie balastu”

Grupa rozmawia na temat tego, jakie prawa ma każdy jej członek i zestawia potem ich listę, np.:

Każdy wychowanek grupy VI ma prawo do tego by:

- Ø być traktowanym z szacunkiem;
- Ø mieć własne zdanie,
- Ø być wyjątkowym,
- Ø popełniać błędy,
- Ø mu wciąż nie rozkazywać,
- Ø mieć zły humor,
- Ø uczestniczyć w zabawach,
- Ø decydować o działaniach grupy, itp.

Teraz wszyscy wyobrażają sobie, że znajdują się w koszu latającego balonu i mają ze sobą dziewięć worków balastu z wymienionymi wcześniej prawami. Nagle balon traci wysokość. Aby zapobiec dalszemu spadaniu, uczestnicy muszą wyrzucić balast. Każdy wychowanek wyrzuca najpierw worek z takim prawem, z którego może najłatwiej zrezygnować, potem drugi, trzeci i tak dalej, aż pozostanie mu jeden worek z jakimś prawem. Wtedy dopiero balon leci spokojnie na właściwej wysokości do wybranego celu. Zadaniem każdego wychowanka jest ułożenie dziewięciu praw, ze wspólnej listy w zależnej od jego odczuć kolejności. Następnie rozmawiamy wszyscy na temat tego, co zdecydowały dane osoby i dlaczego? Jakie trudności sprawiało poszczególnym uczestnikom podjęcie decyzji? Jak duże są różnice pomiędzy każdym z dzieci? Co wynika z tego dla wspólnego życia w grupie, a co dla obcowania z danymi osobami?

#### 9. Zabawa ruchowa „Kółko i krzyżyk”.

Grupa dzieli się na dwa zespoły: kółka i krzyżyki. Na hasło uczestnicy z obu zespołów zajmują miejsca na krzesłach ustawionych tak, jak do gry planszowej w „kółko i krzyżyk”. Gramy dopóki któraś z drużyn nie wygra. Zabawę powtarzamy.

#### 10. Podsumowanie zajęć.

Odczytanie wiersza pt. „Śpiew ptaka” – Antony`ego de Mollo.

*Pewien człowiek znalazł jajko orła.  
Zabrał je i włożył do gniazda kurzego w zagrodzie.  
Orzeł wylągl się ze stadem kurcząt  
i wyrósł wraz z nimi.  
Orzeł przez całe życie  
zachowywał się jak kury z podwórka,  
myśląc, że jest kogutem.  
Drapał w ziemi szukając glist i robaków.  
Piał i gdał. Potrafił nawet trzepotać skrzydłami  
i fruwać kilka metrów w powietrzu.  
No bo przecież, czyż nie tak właśnie fruwią koguty?  
Minęły lata i orzeł zestarzał się.  
Pewnego dnia zauważył wysoko nad sobą,  
na czystym niebie wspaniałego ptaka.  
Płynął elegancko i majestatycznie  
wśród prądów powietrza,  
ledwo poruszając potężnymi, złocistymi skrzydłami.  
Stary orzeł patrzył w górę oszolomiony.  
- Co to jest?  
zapytał kurę stojącą obok.  
- To jest orzeł, król ptaków -  
odrzekła kura.  
Ale nie myśl o tym.  
Ty i ja jesteśmy inni niż on.  
Tak więc orzeł więcej o tym nie myślał.  
I umarł wierząc,  
że jest kogutem w zagrodzie.*

Omówienie treści wiersza.

Po kilku minutach prowadząca dokonuje podsumowania. Stwierdza, że tylko od Was zależy, kim będziecie. Orłami czy kogutami, czy zobaczycie coś więcej niż to, co można dostrzec tylko wokół siebie. Czy znajdziecie w sobie tyle siły, aby wzbić się hen wysoko ku błękitnym przestworzom, tylko od Was to zależy. J Życzę Wam, abyście byli zawsze szybującymi orłami tak jak król ptaków z cytowanego wiersza.

#### 11. Zakończenie.

- runda: uczestnicy kończą kolejno zdanie: „Dzisiaj na zajęciach czułem się...”
- wypełnienie ankiet oceniających zajęcia.

#### **Podsumowanie – ocena efektów zajęć.**

Ocena przeprowadzonych zajęć odbyła się w formie ustnych i pisemnych informacji zwrotnych. Z analizy zebranego materiału wynika, że prawie wszyscy uczestnicy widzą potrzebę realizowania tego typu zajęć („takie spotkania pomagają rozładować agresję”, „lepiej rozumiem samego siebie”, „nie nudzę się”, „czuję się spokojniejszy”, „zajęcia dały mi dużo ciekawych informacji”).

Z proponowanych przeze mnie sposobów radzenia sobie z napięciem i negatywnymi uczuciami najbardziej podobały mi się: technika świadomego napinania i rozluźniania różnych partii ciała, dmuchanie balonów, ćwiczenia ruchowe.

Biorąc pod uwagę zmiany zachodzące w zachowaniu uczniów, można domniemywać, że zajęcia przyniosły wymierne korzyści. Zmiany te polegają na:

- znacznej poprawie wglądu w siebie, lepszej samoświadomości,
- wzroście akceptacji dla własnych uczuć,
- umiejętności empatycznego odczuwania,
- lepszym rozumieniu swojego i innych zachowania,
- zadawalających kontaktach z rówieśnikami,
- zwiększenia się stopnia otwartości i poziomu zaufania w relacjach interpersonalnych,
- umiejętności konstruktywnego odreagowywania agresywnych impulsów
- i negatywnych uczuć.

Wprowadzenie takich metod pracy jak gry, zabawy, pantomima sprawiły, że zajęcia pomimo poważnej tematyki (chłopcy na ogół nie lubią rozmawiać o swoich uczuciach) nabrały lekkości, spełniły funkcję edukacyjną i rozwojową. Atmosfera bezpieczeństwa, intymności i akceptacji w grupie miała wpływ na odważniejsze eksperymentowanie na sobie poprzez ruch i granie ról. Uczniowie uzyskali większą pewność siebie, co miało też wpływ na zwiększenie poczucia własnej wartości, które minimalizują agresywne zachowania. Dlatego też stwierdzam, że oferta zajęć profilaktyko- wychowawczych dla moich uczniów była trafna. Tym bardziej, że uczniowie na ostatnim zajęciu sygnalizowali chęć dalszych wspólnych spotkań.

## ZAŁACZNIK NR 1

### ANKIETA DLA WYCHOWANKÓW

Przeczytaj poniższe stwierdzenia, by przy użyciu podanej skali uświadomić sobie jak reagujesz na swój gniew.

**1 TAK / 0 NIE**

Często nie mogę opanować swojego gniewu.

Kiedy się złościę mówię lub robię rzeczy, których później żałuję.

Może najbliżsi mówią, że jestem wybuchowy.

Może przyjaciele mówią, że jestem wybuchowy.

Kiedy ogarnia mnie gniew chcę skrzywdzić kogoś.

Bijesz, popychasz, szturchasz lub grozisz, kiedy się złościś.

Złościś się zawsze z jakiegoś powodu.

Starasz się nie rozdmuchiwać swojego gniewu, ale on mimo to narasta.

Myszę, że główną przyczyną mojego gniewu są inni.

Czasem nie mogę przestać się kłócić nawet, jeśli tego chcę.

Mówię „Nie będę” „Nie zmusisz mnie”.

Lubię jak inni boją się mnie, kiedy jestem zły – o to mi chodzi, kiedy się złościę.

Mój gniew to „wszystko albo nic” – jestem wściekły lub spokojny; nigdy nie złościę się trochę.

Byłem zawieszony w prawach ucznia, byłem zatrzymany, wyrzucony z domu z powodu mojego gniewu.

Lubię się złościć – wtedy czuję się podekscytowany, silny, szczęśliwy, nieustępliwy – żyję naprawdę.

Spieram się z jakąkolwiek władzą: nauczycielami, rodzicami, dorosłymi w ogóle.

Często próbuję rozzłościć innych - podkreślić sytuację.

Często nienawidzę siebie i robię rzeczy wbrew sobie.

