

ZESTAW ĆWICZEŃ I ZABAW PRZECIWDZIAŁAJĄCYCH PRZEMOCY I AGRESJI ORAZ UZALEŻNIENIOM UCZNIOWSKIM

Jednym z widocznych zjawisk dokonujących się wśród uczniów jest agresja. Ćwiczenia, które proponuję, mają za zadanie zminimalizować przyczyny agresji i przeciwdziałać przemocy, a także wskazywać właściwe wybory życiowe i umiejętności rozładowania napięcia w alternatywny sposób. Ćwiczenia są przeznaczone dla grupy klasowej, w której należy stworzyć klimat zaufania i bezpieczeństwa oraz pobudzić aktywność uczestników.

Proponowane ćwiczenia proponuję rozpoczynać od ćwiczeń na rozgrzewkę. Ćwiczenia należy przeprowadzić po kolei, jedno lub dwa na tydzień, a po zakończeniu dokonać ewaluacji – ankieta. Ankietę można przeprowadzić przed rozpoczęciem i po zakończeniu wszystkich zajęć w celu porównania wyników.

Cele proponowanych ćwiczeń i zabaw:

- 1. Eliminowanie zachowań agresywnych i przemocy wśród uczniów .*
- 2. Wzrost poczucia bezpieczeństwa ucznia w szkole.*
- 3. Integracja uczniów w szkole i wzmocnienie więzi między uczniami i nauczycielami.*

ĆWICZENIA NA ROZGRZEWKĘ

Siad grupowy

Uczestnicy stają w kole w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i obejmują partnera w talii. Należy stać bardzo blisko siebie, prawie dotykając się. Kolana i stopy powinny być złączone. Kiedy policzymy do trzech, wszyscy powoli siadają, opierając się o kolano osoby z tyłu. Ażeby koło się nie rozerwało, należy zadbać, aby: było ono równe, wszyscy siadali i wstawali w tym samym momencie.

Krzesła

Uczestnicy siadają na rozstawionych dookoła krzesłach. Jedna osoba, stojąca pośrodku, nie ma krzesła. Osoba ta mówi: „wszyscy, którzy...” i wówczas wszyscy, którzy mieszczą się w danej kategorii muszą wstać i usiąść w innym miejscu. Nie może to być miejsce bezpośrednio obok. Osoba, dla której zabrakło krzesła, znowu staje pośrodku i mówi: „wszyscy, którzy...” itd. Osoba, która mówi nie musi spełniać podawanego przez siebie kryterium.

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE

Kręgi otwartości

Czas: 30 minut

Pomoce: karty ćwiczeń KREGI OTWARTOŚCI (zał.1), długopisy

Ćwiczenie to pomoże uczestnikom w określeniu stopnia możliwości „odsłonięcia” się przed grupą.

Sposób realizacji:

1. uczestnicy wypełniają karty ćwiczeń KREGI OTWARTOŚCI po dokładnym wyjaśnieniu zadania przez nauczyciela.
2. uczestnicy omawiają swoje odpowiedzi w grupie.

Tygodniowy tort życia

Czas: 30 minut

Pomoce: kartki z narysowanym kołem, kredki

Sposób realizacji:

1. każde dziecko otrzymuje kartkę z narysowanym kołem.
2. koło dzieli promieniami na części, z których każda odpowiada ilości czasu przeznaczonego przeciętnie w tygodniu na różne czynności
3. dla ułatwienia zadania nauczyciel wiesz na tablicy listę różnych czynności – każda w innym kolorze.
4. uczniowie poszczególne części kolorują na kolor danej czynności, wpisując dodatkowo jej numer.

Lista czynności:

1. oglądanie telewizji
2. pomaganie rodzicom
3. nauka
4. zabawa w domu z rodziną
5. zabawa samemu
6. przebywanie na podwórku z rodzicami
7. przebywanie samemu lub z kolegami
8. czytanie

Podsumowanie:

1. czy rzeczywiście najbardziej interesuje nas to, na co poświęcamy najwięcej czasu.
2. czy sami decydujemy o tym, jak wykorzystujemy swój czas, czy też decyduje o tym ktoś inny
3. co chcielibyśmy zmienić w podziale swoich tortów?

Moje zalety i wady

Czas: 30 minut

Pomoce: karty ćwiczeń MOJE ZALETY I WADY (zał.2), długopisy, karta z wypisanymi cechami w celu ułatwienia dzieciom wykonania ćwiczenia (zał. 3)

Sposób realizacji:

1. uczestnicy wypełniają karty ćwiczeń MOJE ZALETY I WADY. Osoba prowadząca podkreśla, że więcej uwagi należy poświęcić rubryce „zalety”.
2. w ćwiczeniu tym kładzie się nacisk na rubrykę „zalety” po to, by wzmocnić poczucie własnej wartości uczestników. Gdyby niektórzy mieli trudności z wypełnieniem tej rubryki, należy poprosić ich kolegów o wymienienie zalet, jakie widzą w danych osobach.

Podsumowanie:

1. jakie są proporcje zalet i wad?
2. czy można pozbyć się posiadanych wad?
3. czy posiadacie jakieś cechy, które w pewnych sytuacjach mogą okazać się pozytywne, a w innych negatywne?

Kto ma na nas wpływ?

Czas: 30 minut

Pomoce: karty ćwiczeń KTO MA NA NAS WPŁYW? (ZAŁ.4), długopisy

Sposób realizacji:

1. uczestnicy otrzymują egzemplarze karty ćwiczeń i wypełniają je indywidualnie
2. w razie potrzeby prowadzący pomaga poszczególnym uczestnikom

Podsumowanie:

Każdy uczestnik omawia w grupie, które osoby mają największy wpływ na ich decyzje. Wyciągnięcie wniosków, z czego to wynika (zaufanie, umiejętność słuchania te osoby, jej wieku, stosunku do niej).

Komunikacja między dwiema osobami

Czas: 20 minut

Pomoce: kartki, ołówki, przykładowe rysunki figur

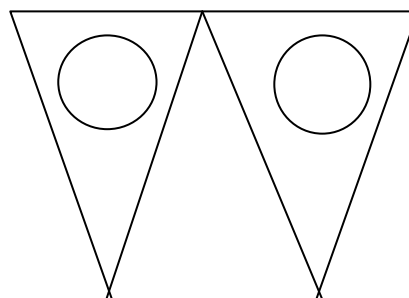
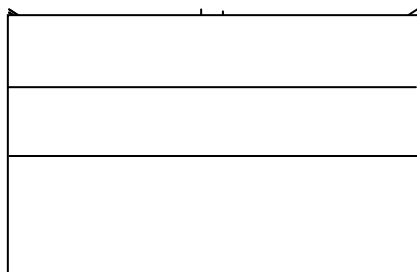
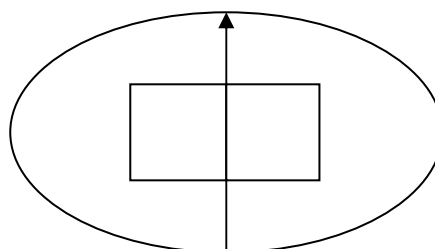
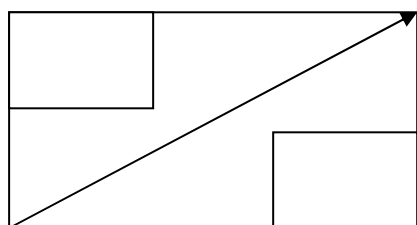
Sposób realizacji:

1. wybrana osoba z grupy opisuje jedną z przedstawionych poniżej figur, a grupa stara się ją odtworzyć na papierze
2. osoby z grupy mogą zadawać pytania, a osoba przedstawiająca odpowiadać na nie
3. po narysowaniu jednej z figur, kolejna osoba opisuje następną.
4. po tym następuje porównanie rysunków z ich pierwowzorami.

Podsumowanie:

1. czy powstałe rysunki były podobne do oryginalnych?
2. czy osobom opisującym udało się to dobrze zrobić?
3. kto miał trudniejsze zadanie: osoba opisująca czy rysująca?
4. jak się czuły osoby opisujące, a jak rysujące?
5. jaka była współpraca między opisującymi a rysującymi?

Przykładowe rysunki figur do wykorzystania w tym ćwiczeniu:



Baloniki

Ćwiczenie to ma na celu odniesienie swoich uczuć i działań do trzech typów zachowań (agresywność, uległość, asertywność).

Czas: 30 minut

Pomoce: po jednym baloniku i jednej gumce mocującej dla każdego uczestnika, tablica

Sposób realizacji:

1. każdy uczestnik otrzymuje balonik i gumkę
2. uczestnicy nadmuchują swoje baloniki i za pomocą gumki przymocowują je do kostek prawych nóg
3. wszyscy ustawiają się w kole, twarzą do środka
4. prowadzący informuje uczestników, że ich zadaniem jest niszczyć baloniki innych osób, pozostawiając swój nietknięty.
5. kiedy wszystkie baloniki już pękną, omawia się ćwiczenie w całej grupie.

Podsumowanie:

1. zapisanie przez prowadzącego na tablicy odpowiedzi na następujące pytania:
 - jak się czuliście, kiedy wasz balon pękł?
 - Co wtedy zrobiliście?
 - Jak czuliście się, kiedy zniszczyliście balon należący do kogoś innego?
 - Czy podobało wam się to ćwiczenie? Jeśli tak, dlaczego? Jeśli nie, dlaczego?
2. w odpowiedziach prowadzący wyszukuje słowa agresywne i uległe. Wyjaśnia, że podczas ćwiczenia dochodziło do konfliktów, podczas których jedni zachowywali się agresywnie, a inni ulegle. Gra miała na celu wygrywanie, dlatego byli w niej zwycięzcy i pokonani. Na podstawie wypisanych słów szukamy postępowania pośredniego, czyli asertywnego i wyjaśniamy co to znaczy. Jako pomoc można wykorzystać załącznik nr 5 (trzy typy zachowań).

Radzenie sobie ze stresem

Czas: 30 minut

Pomoce: karta ćwiczeń WALKA ZE STRESEM (zał. 6) dla każdego uczestnika oraz jedna większego formatu dla prowadzącego, kredki

Sposób realizacji:

1. każdy uczestnik otrzymuje kartę ćwiczeń WALKA ZE STRESEM.
2. uczniowie kolorują te z prostokątów, w których wpisane są najbardziej typowe dla nich sposoby radzenia sobie ze stresem. Maksymalnie można pokolorować cztery prostokąty.

3. następnie prowadzący odczytuje po kolei sposoby opisane w prostokątach. Uczestnicy, którzy pokolorowali dany prostokąt, wstają i wpisują swoje imię w ten prostokąt w karcie ćwiczeń większego formatu.

Podsumowanie:

Dyskusja na temat wyników ćwiczenia na podstawie pytań:

- wszystkie czynności opisane w prostokątach można zaliczyć do pozytywnych sposobów zwalczania stresu. Dlaczego?
- Czy czynności te lubicie wykonywać sami czy w towarzystwie innych osób?
- O co można je uzupełnić?

Pozytywne informacje zwrotne

Czas: 30 minut

Pomoce: kartki, długopisy, taśma klejąca

Sposób realizacji:

1. uczestnicy przyczepiają sobie do pleców kartki
2. następnie, chodząc po sali piszą po jednym pozytywnym zdaniu na każdej kartce. Mogą one mieć związek z czymś, czego się dowiedzieli podczas poprzednich spotkań grupowych.
3. na koniec uczestnicy odczytują po kolei zdania ze swoich kartek. Prowadzący zachęca, aby zachowali te kartki na przyszłość.

Podsumowanie:

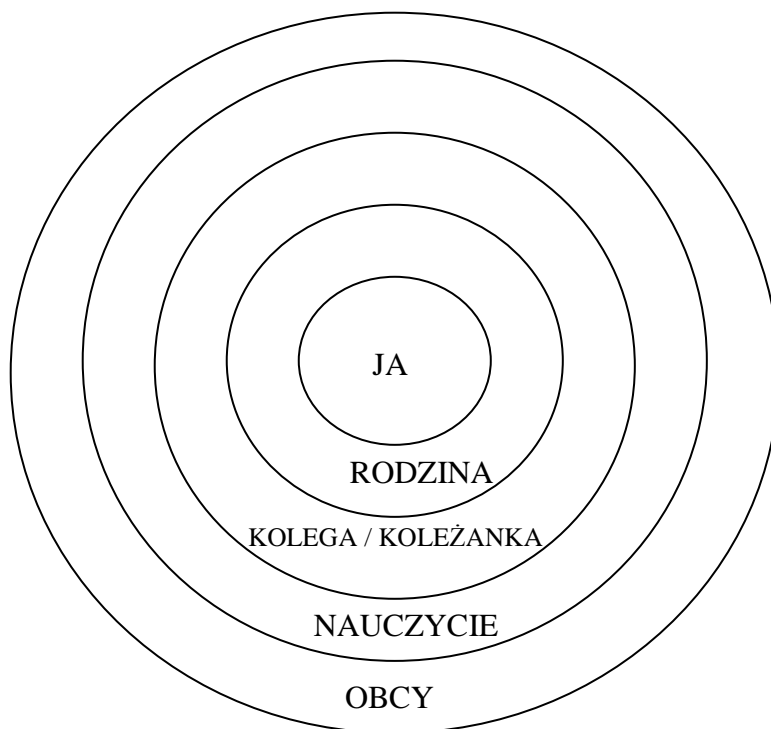
Prowadzący pyta, jak uczestnicy czuli się po zakończeniu ćwiczenia.

Literatura:

Ministerstwo Edukacji Narodowej, „Jak żyć z ludźmi?” – program profilaktyczny dla dzieci i młodzieży

Opracowanie: Agnieszka Podgórska

KRĘGI OTWARTOŚCI



Zastanów się, z kim byś rozmawiał o:

1. szkole
2. czymś, co zrobiłeś i uważasz, że to jest złe
3. sprawach rodzinnych
4. pogodzie
5. swoich osiągnięciach (nagroda, dobra ocena, konkurs)
6. tym, że coś ci nie wychodzi
7. swoim wyglądem
8. trudnościach w szkole
9. swoich upodobaniach
10. swoich lękach
11. swoich marzeniach i celach życiowych

Teraz umieść kolejne numery w odpowiednich kręgach k kole.

Załącznik 2

MOJE ZALETY I WADY

Co uważam za swoje zalety?	Co uważam za swoje wady?

Załącznik 3**JAKI JESTEM?**

ZDOLNY	ZDECYDOWANY	POMOCNY	DUMNY
ATRAKCYJNY	PEŁEN ENERGII	WAŻNY	ODPOWIEDZIALNY
BYSTRY	NASTAWIONY	KOCHANY	URADOWANY
OPANOWANY	PRZYJAŹNIE	KOCHAJĄCY	SILNY
TROSKLIWY	SZCZĘŚLIWY	SPOKOJNY	CIEPŁY
UFNY	ZDROWY	ŁAGODNY	
ZADOWOLONY			
OBOJĘTNY	ŚPIĄCY		
USPOKOJONY	ZAMYŚLONY		
ZADZIWIONY	NA UBOCZU		
SAM	GORSZY	SKRĘPOWANY	
ZŁY	NERWOWY	NIEPRZYJAZNY	
NIESPOKOJNY	LENIWY	NIESZCZĘŚLIWY	
ZNUDZONY	SAMOTNY	SŁABY	
ZIMNY	PEŁEN BÓLU	ZMARTWIONY	
NUDNY	NIECHĘTNY		
ZAZDROSNY	NIEATRAKCYJNY		
PRZESTRASZONY	NIEPEWNY		

Załącznik 5**TRZY TYPY ZACHOWAŃ**

AGRESYWNOSĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOSĆ
<p>Zachowania:</p> <p>Bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych.</p> <p>Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając.</p> <p>Nie słuchamy innych.</p> <p>Podejmujemy decyzje nie uwzględniając praw innych.</p> <p>Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne.</p>	<p>Zachowania:</p> <p>Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać.</p> <p>Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć.</p> <p>Zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie złości i urazów.</p>	<p>Zachowania:</p> <p>Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych.</p> <p>Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia.</p> <p>Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.</p>
<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Ja tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.</p> <p>Takie są moje odczucia – twoje się nie liczą.</p> <p>Tak oto wygląda sytuacja. Nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz.</p>	<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę.</p> <p>Liczą się twoje odczucia, a nie moje.</p> <p>Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację.</p>	<p>Przekaz brzmi:</p> <p>Takie jest moje zdanie.</p> <p>Tak to odczuwam.</p> <p>Tak oto widzę tę sytuację.</p> <p>Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz.</p> <p>Może uda nam się znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.</p>

Załącznik 6**WALKA ZE STRESEM**

Wśród poniższych prostokątów znajdź te, w których wpisane są typowe dla Ciebie sposoby radzenia sobie ze stresem i pokoloruj je.

CHODZĘ NA DŁUGIE SPACERY	MALUJĘ LUB RYSUJĘ	SPRZĄTAM
SŁUCHAM MUZYKI	BIEGAM	CZYTAM KSIĄŻKI
JEM OWOCE I WARZYWA	UPRAWIAM GRY ZESPOŁOWE	ROZMYŚLAM
GRAM NA INSTRUMENCIE	ROZMAWIAM Z KIMŚ BLISKIM	HODUJĘ W DOMU JAKIEŚ ZWIERZĄTKO
CHODZĘ DO KINA	GIMNASTYKUJĘ SIĘ	MAJSTERKUJĘ, SZYJĘ
CHODZĘ NA WYCIECZKI DO LASU	PŁYWAM LUB JEŹDŻĘ NA ROWERZE	PISZĘ OPOWIADANIA, PROWADZĘ PAMIĘTNIK

Ankieta dla uczniów

1. Komu opowiadasz o swoich kłopotach, smutkach i trudnościach?
 - a) mamie
 - b) tacie
 - c) babci lub dziadkowi
 - d) koledze lub koleżance
 - e) nikomu

2. Z kim najchętniej spędzasz wolny czas?
 - a) z rodzicami
 - b) z dziadkami
 - c) z kolegami lub z koleżankami
 - d) sam

3. Co robisz, kiedy coś lub ktoś cię zdenerwuje?
 - a) rozmawiam z kimś bliskim
 - b) zamykam się w pokoju
 - c) czasami rzucam czymś lub coś rozwalam
 - d) brzydko odzywam się do innych
 - e) płaczę

4. Co robisz, jeśli ktoś ci coś zniszczy?
 - a) krzyczę na tą osobę
 - b) biję tą osobę
 - c) mówię od razu komuś starszemu
 - d) płaczę
 - e) mówię tej osobie, że jest mi przykro

5. Jak najchętniej spędzasz przerwę w szkole?
 - a) bawię się z kolegami lub koleżankami
 - b) stoję z kolegą lub koleżanką i rozmawiam
 - c) stoję lub chodzę sama po korytarzu
 - d) ...

6. Jaki nastrój masz najczęściej?
 - a) wesoły
 - b) obojętny
 - c) smutny
 - d) nerwowy