**Temat zajęć: Złość, agresja, przemoc.**

Cele ogólne zajęć

* uczeń wie, czym jest złość, agresja, przemoc
* zna rodzaje agresji;
* umie określić przyczyny zachowań agresywnych
* uczeń zna sposoby obrony przed agresją;
* uczeń umie wskazać cechy, które powodują, że ktoś staje się ofiarą przemocy

Cele szczegółowe zajęć:

* współpraca w grupach;
* budowanie poprawnych relacji rówieśniczych;
* przełamanie nieśmiałości;

Metody pracy: burza mózgów, dyskusja, praca w grupach

Przebieg zajęć:

**1. Wprowadzenie do tematyki zajęć**

Osoba prowadząca podaje, że na dzisiejszych zajęciach zajmą się tematyką złości, agresji, przemocy. Następnie wprowadza uczniów w tematykę zajęć poprzez zachęcenie uczniów do odpowiedzi na podane pytania, do wspólnej dyskusji.

* Co to jest złość?
* W jakich sytuacjach człowiek się złości?(z podaniem przykładów takich sytuacji, w których wychowankowie się złościli)
* Czy złoszczenie się jest dobre czy nie?
* Czy złość może przerodzić się w agresję?

Materiał pomocniczy dla prowadzącego

Złość to chwilowa emocja. Pojawia się w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę w osiągnięciu ważnego dla nas celu. Każdy z nas ją przeżywa i nie mamy wpływu na jej pojawienie się. Dlatego złoszczenie się nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre. Jedni tą złość wyładowują na innych, a drudzy kierują ją na siebie. Złość kierowana w swoim kierunku może często wyrażać się w destrukcyjnych przekonaniach, czyli myślach na własny temat, które są bardzo niszczące dla obrazu własnej osoby, obniżają nasze poczucie własnej wartości np. jaki ja jestem beznadziejny, znów zrobiłem z siebie głupka. Przykłady takich sytuacji, w których się złościmy jest bardzo dużo.

**2. Pojęcie agresji, przemocy**

Uczniowie na zasadzie ,,burzy mózgów” podają:

* Z czym kojarzy wam się agresja?
* Czym jest dla was agresja?
* Czym różni się według was przemoc od agresji?

AGRESJA- to świadome, zamierzone działanie mające na celu wyrządzenie komuś (lub sobie) krzywdy fizycznej, psychicznej lub materialnej. Jej taką charakterystyczna cechą jest użycie siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby, która jest w stanie się obronić, ma zbliżone możliwości, np. dwie osoby dobrze zbudowane. Zachowania agresywne w odróżnieniu od przemocy to sytuacje sporadyczne, trwają krótki okres czasu.

PRZEMOC - z przemocą mamy do czynienia wtedy, gdy zachowania agresywne wobec osoby lub grupy osób trwają przez dłuższy okres czasu. Jest nierównowaga sił pomiędzy ofiarą a agresorem w przypadku przemocy, czyli ofiara jest słabsza od swojego sprawcy pod względem fizycznym (niższa, wątłej budowy itp.) albo psychicznym (niepewna siebie itp.)

**3. Rodzaje agresji, przemocy**

Osoba prowadząca dzieli wychowanków na trzy grupy poprzez odliczenie do trzech. Każdej z grup przyporządkowany zostaje jeden rodzaj przemocy. Spośród przygotowanych stwierdzeń wychowankowie wybierają odpowiednio te pasujące do przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej.

Przemoc fizyczna- popychanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, ciągnięcie za włosy, bicie, szarpanie, oplucie kogoś, wszczynanie bójek

Przemoc psychiczna – dokuczanie, wyśmiewanie, przezywanie, rozpowszechnianie kłamstw, ponizanie, upokarzanie, krytykowanie, groźby, szantażowanie, izolowanie, zabieranie lub niszczenie rzeczy osobistych, wysyłanie obraźliwych wiadomości na telefon komórkowy czy pocztę internetową.

Przemoc seksualna – niechciane: obłapywanie, całowanie, przytulanie, klepanie po pupie.

**4. ,,Kto może stać się obiektem przemocy**

Osoba prowadząca zadaje pytanie: Kto może stać się ofiarą przemocy, agresji?

Uczniowie podają swoje propozycje. Osoba prowadząca uzupełnia wypowiedzi.

Ofiarą przemocy może stać się:

* osoba sprawiająca wrażenie słabszej fizycznie: mniejsza od napastnika, o delikatnej budowie ciał
* ktoś wyróżniający się z grupy pod względem jakiejś cechy (np. prymus, osoba niepełnosprawna,
* osoba, która narażona jest na kpiny z powodu swej inności, np. otyłość, wady wymowy itp.
* osoba słaba, płaczliwa, niezdarna, sprawiająca wrażenie bezradnej i lękliwej, czyli osoby, które łatwo uznać za tzw. ,,ofiarę losu”;
* osoba demonstrująca zachowania prowokacyjne, irytujące: zaczepność, zarozumialstwo, złośliwość, donoszenie na innych;
* brak ostrożności i wyobraźni: samotne spacery po parku, przebywanie w mało uczęszczanych miejscach, zwłaszcza w późnych godzinach wieczornych, jeżdżenie okazją itp.;
* osoba odbierana jako prowokacyjna (seksualnie): tzw. wyzywający sposób zachowania się i ubierania, nadmierna zalotność, ostry makijaż,

**5. Powody stosowania agresji, przemocy przez młodych ludzi**

Uczniowie podają swoje propozycje ,,Dlaczego ludzie młodzi zachowują się agresywnie?

Powody, mogą być rożne:

* prześladują innych, by wyładować złość za swoje niepowodzenia; nie potrafią inaczej poradzić sobie z własnymi emocjami, które pojawiły się przy problemach, trudnościach;
* zaczynają dręczyć innych, bo tak każą im inne osoby albo podpuszczają do takich zachowań, zazwyczaj silniejsze od nich, których się boją, a którym ulegają w obawie, by samemu nie stać się obiektem ich ataku;
* osoby, które zachowują się agresywnie sami może kiedyś byli ofiarami przemocy, np. w domu, w szkole, starają się teraz wyładować na kimś słabszym, agresja rodzi agresję
* naśladują agresywne zachowania dorosłych, agresja staje się u nich nawykiem;
* dręczą innych z nudów, bo nie potrafią sensownie zagospodarować swojego czasu itp.

**6. Sposoby obrony przed agresją**

Przykładowe sposoby obrony przed agresją:

* postawa osoby pewnej, ale nie chojraka; zamiana postawy ofiary – z potulnej, biernej, uległej na neutralną lub stanowczą, choćby przez przyjęcie wyprostowanej postawy ciała, kontakt wzrokowy, zdecydowany ton głosu, zamianę pozycji stojącej na siedzącą;
* rezygnacja z prowokacyjnych zaczepek
* ucieczka
* zgłoszenie faktu prześladowania osobie zaufanej
* nieodpowiadanie na zaczepki
* unikanie niebezpiecznych miejsc
* nieprzyznawanie się do posiadania pieniędzy lub przedmiotów mogących wzbudzić pożądanie
* trenowanie technik samoobrony
* niewpuszczanie do mieszkań obcych osób
* nieuleganie osobom próbującym nas zastraszyć

**7. Podsumowanie zajęć**

Każdy z uczestników zajęć wypowiada się mówiąc, co wyniósł z dzisiejszych zajęć.