

Nr ISSN 1641-4497

PROMOTOR

Z D R O W I A



NR 1 (39)
2 0 0 5

agresja

Dzieci otrzymują fantastyczne wykształcenie,
ale jest ono ukierunkowane na dokonania intelektualne.
Przesunięcie tego ogromnego gmaszyska musi zająć dużo
czasu, a w świadomości społecznej nie widzi się potrzeby
stworzenia jakiegokolwiek równoległej formy edukacji,
w ramach której uczono by radzenia sobie z emocjami
i właściwego traktowania innych

Daniel Goleman
Emocje destruktywne, s. 341

Kwartalnik adresowany jest do organizatorów promocji zdrowia
we Wrocławiu i w Województwie Dolnośląskim.
Redagowany jest we współpracy z:
Stowarzyszeniem Jednostek Służby Zdrowia Promujących Zdrowie.
Wydziałem Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia,
Poddyplomowym Studium Promocji Zdrowia
przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Kolegium redakcyjne:
Lesław Kulmatycki, Renata Niemierowska, Władysław Sidorowicz

Opracowanie graficzne: MC-K.
Przygotowanie i druk: PARTNER-SYSTEM

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Adres Redakcji:
"Promotor Zdrowia", Akademia Wychowania Fizycznego, (Z-d Psychologii),
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 324, e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

Możliwość nabycia pisma:
Osoby lub instytucje zainteresowane nabyciem aktualnych lub archiwalnych numerów pisma proszone
są o kontakt:
Stowarzyszenie Jednostek Służby Zdrowia Promujących Zdrowie.
adres: 53-413 Wrocław, pl. Hirszfelda 12
telefon: 36-89-254, e-mail: jolekkot@interia.pl
regon 932890819, NIP 899-24-69-619, KRS 0000137621 z dnia 04.11.2002
konto: PKO BP SA IO/Wrocław numer 12 1020 5226 0000 6102 0157 5190

lekarz i filozof, w książce zatytułowanej "Twórzmy zdrowie" (PWN, 1994) wyraził następującą myśl: "Dla każdego stanu świadomości istnieje odpowiadający mu stan fizjologii. Jeżeli masz wrogię myśli - będą one odbite w twoim nastroju, wyrazie twarzy, zachowaniu społecznym i w tym, jak będziesz się czuł fizycznie". W tych dwóch zdaniach zawiera się prosta diagnoza i opis zjawiska, które mamy na myśli mówiąc o agresji.

Agresja ma wiele wymiarów i wiele postaci, ale ich wspólnym źródłem są emocje, za którymi skrywa się nieodłączna triada: lęk, złość, frustracja. Nie możemy wypierać tej "potencjalnej energii agresji", która w nas tkwi, ani jej zdrowych przejawów - gniewu, wzburzenia, buntu. Ale możemy ją temperować i kontrolować, przez wnikliwe próby zrozumienia związków między emocjami i postawami, w relacjach grupowych i indywidualnych, społecznych i kulturowych. Tam, gdzie agresja staje się przemocą, potrzebne są głębsze analizy i szersze ujęcia. Musimy stawiać pytania i szukać odpowiedzi - nie ma innej drogi, a każda epoka - od zarania ludzkiej cywilizacji - ma w tej materii inne wyzwania, choć źródło problemu tkwi w naturze człowieka. Kiedy agresja przybiera formy dobrze zorganizowanej, choć zakamuflowanej przemocy, tym bardziej potrzebne są działania zmierzające do uzdrawiania źródła.

Renata Niemierowska - redaktor

W numerze:

Od redakcji	strona 1
Temat wiodący	
Dlaczego reagujemy agresją	strona 2
Teorie i podejścia	
Teorie biologiczne	
Teorie psychospołeczne	
Teoria "tele-agresji", czyli jak mass-media kreują przemoc	
Agresja w szkole	
Scenariusze	
„Dekalog przeciwko przemocy”	strona 10
„Jak radzić sobie z własnym gniewem?”	strona 15
Scenariusze przerw relaksacyjnych	strona 17
Przerwy śródlekcyjne	strona 17
Przerwy międzylekcyjne	strona 20
Materiały	
Książki o przemocy i agresji	strona 24
Ku Europie	
Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym	strona 27
Europejska Konferencja ŚOZ	
Gra w karty „Agresja”	strona 32

Autorzy:

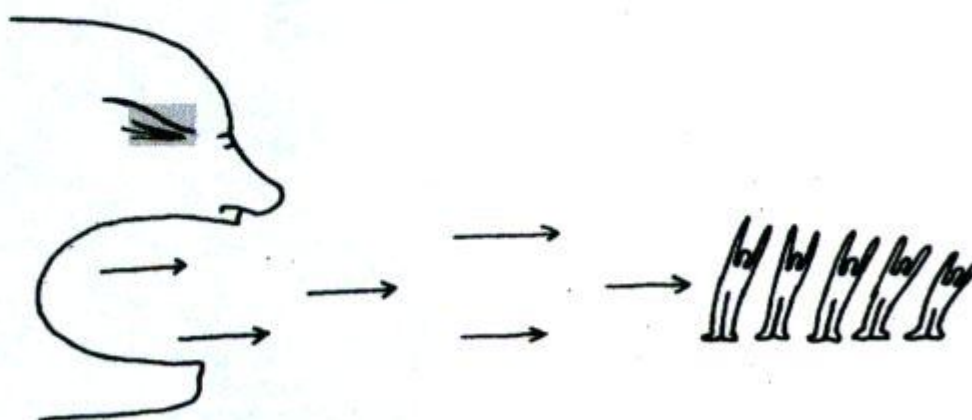
Bożena Kaczmarek-Posadzy
 Lesław Kulmatycki
 Jana Kulka - ilustracje
 Renata Niemierowska
 Renata Stodolna
 Jan Supiński

Kiedy cię uderzą - oddaj,

tak najczęściej brzmi jedna z ojcowskich rad, dawanych synowi w sytuacji, gdy ten z płaczem przychodzi z podwórka do domu, skarżąc się na agresywnych kolegów. Na każdym podwórku, w każdej szkole, ba w domu, mamy do czynienia zarówno z przemocą jak i z agresją. Wydaje się, że zachowań agresywnych jest coraz więcej. Wystarczy posłuchać języka "ulicy", czy "boiska sportowego", wszak to język agresji. Uczniowie coraz częściej rozwiązują konflikty poprzez przezwiska, kłótnie, bójki. Rodzice, szkoła, Kościół powinni pokazać uczniom inne, konstruktywne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, ale jakże często rozkładają ręce. Swego czasu amerykańscy psychologowie przeprowadzili eksperyment, w którym chłopców, uczestników obozu, podzielili na dwie grupy. Okazało się, że bardzo szybko zaczęły ze sobą rywalizować, walczyć ze sobą, a po jakimś czasie wręcz nienawidzić się. Ale okazało się też, że w tym eksperymencie jest możliwe przerwanie narastającej spirali wrogości i nienawiści. Obie grupy zaczęły się zmieniać pod wpływem "elementu, który łączył", zjednoczyły się wobec wspólnego celu, jakim w tym wypadku było budowanie wspólnego szałas. Pojawiły się elementy wzajemnego zainteresowania, sympatii, pojawiła się przyjaźń. Z tego wniosek, że być może i innym grupom, nie tylko obozowej młodzieży, potrzebny jest jakiś wspólny cel? Być może jakiś fragment rzeczywistości osiedlowej, szkolnej, może łączyć konstruktywnie, bez wybijania zębów i szyb?. Być może wyhamuje to eskalację agresji, ale na pewno jej nie wymaże z naszej rzeczywistości. Jest ona częścią życia, częścią naszych emocji, uczuć, sprzeciwu, buntu. Jest zatem niezbędna, ale też można ją poddać regulacji i kontroli. Wszak między innymi, na tym właśnie opiera się nasza dojrzałość, nasze ucywilizowanie i nasz rozwój.

L. Kulmatycki

Jest ona częścią życia, częścią naszych emocji, uczuć, sprzeciwu, buntu.



Lesław Kulmatycki, Jan Supiński

Dlaczego reagujemy

agresją?

Największym wrogiem człowieka jest inny człowiek. Wśród wielu gatunków możemy obserwować, jak wrogo reagują na pojawienie się "obcego" naruszającego terytorium. Naszą nadzieją jest jednak fakt, że terytorium Homo sapiens stała się cała planeta. Człowiek dysponuje środkami, które, jak walec, niszczą regionalną różnorodność. Ale zarazem - proces globalizacji ukazuje konieczność solidarności w obronie życia naszego wspólnego terytorium - Matki Ziemi. Agresja wewnątrzgatunkowa wydaje się tu zupełnie nie na miejscu. - pisał Janusz Korbel w "Kropki" 1/2004

Wciekłość i ranienie

Co dzieje się podczas napadu wściekłości i agresji? Czy jest to wrodzona predyspozycja, czy nabyty sposób radzenia sobie z niepowodzeniami i frustracją? W dobie eskalacji form agresywnego zachowania tego rodzaju pytania są coraz częstsze. Wynikają one doraźnie z lęku o własne zdrowie i życie, ale też sięgają głębiej, każdy z nas pyta o prawdziwą naturę człowieka i o przewidywalność jego zachowań. Niestety, nie ma jednoznacznych na nie odpowiedzi. Zjawisko przemocy i agresji przedstawiane jest przez wielu badaczy. Istnieje wiele teorii mówiących o agresji człowieka. Pokonać, przywalić, wyśmiać, wykpić, poniżyć,

zdyskredytować, któż z nas się z tym nie zetknął. Jakiż repertuar i ileż możliwości. Według definicji agresją jest każde zamierzone działanie, które ma na celu lub powoduje wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty, bólu. Jest to zatem każde zachowanie, które powoduje krzywdę drugiej osobie. Uczniowie zachowują się agresywnie również wówczas, gdy niszczą swoje lub cudze rzeczy, sprzęty czy przyrządy szkolne. Zazwyczaj o agresji mówi się wówczas, kiedy obie strony mają podobną siłę fizyczną i psychiczną, obie strony są sprawcami. Z przemocą mamy do czynienia w przypadku, gdy pojawiają się dwie role, rola ofiary, czyli osoby poszkodowanej i rola sprawcy, gnębiącej swoją ofiarę. Zarówno agresja jak i przemoc może być wroga i instrumentalna. Wroga to taka, kiedy jej celem jest zadanie bólu i cierpienia podmiotowi naszych działań i poprzedzona jest zazwyczaj złością i gniewem. Natomiast instrumentalna może być traktowana jako narzędzie do ranienia i zadawania bólu. W literaturze przedmiotu napotkać można dwa, często używane zamienienie, pojęcia "agresji" i "przemocy". Część ekspertów przez agresję rozumie "ekspansywność". Zdaniem tych autorów agresja może mieć również charakter konstruktywny, np. wywołanie konfliktu w słusznej sprawie, lub też w szkole uczeń notorycznie zadaje nauczycielowi w trakcie lekcji kłopotliwe pytania.



agresją jest każde zamierzone działanie, które ma na celu lub powoduje wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty, bólu.

Agresja

Poprzez agresję rozumie się jakąś czynność, a agresywność to cecha osobowości

Intencja może być szlachetna, ale zachowanie ucznia przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu lekcji. Dla nauczyciela rozróżnienie zachowań agresywnych ucznia - destruktywnych, czy też konstruktywnych - stanowi wielkie wyzwanie. Warto zwrócić uwagę na to, że pojęciu "agresja" często towarzyszy "agresywność". Istnieje wyraźne między nimi rozróżnienie i nie należy mylić tych terminów. Poprzez agresję rozumie się jakąś czynność, a agresywność to cecha osobowości, nabyta i utrwalona poprzez uczenie się społeczne i przejawiająca się częstymi reakcjami agresywnymi o znacznym nasileniu. Innymi słowy, agresywność to gotowość człowieka do reagowania agresją.

O człowieku mówimy, że jest agresywny, gdy:

- nie potrafi kontrolować swoich reakcji agresywnych,
- cechuje go permanentna wrogość wobec innych,
- reakcje agresywne są nieadekwatne w stosunku do zaistniałych sytuacji,
- jego zachowanie charakteryzuje się dużą liczbą zachowań agresywnych.

Teorie i podejścia

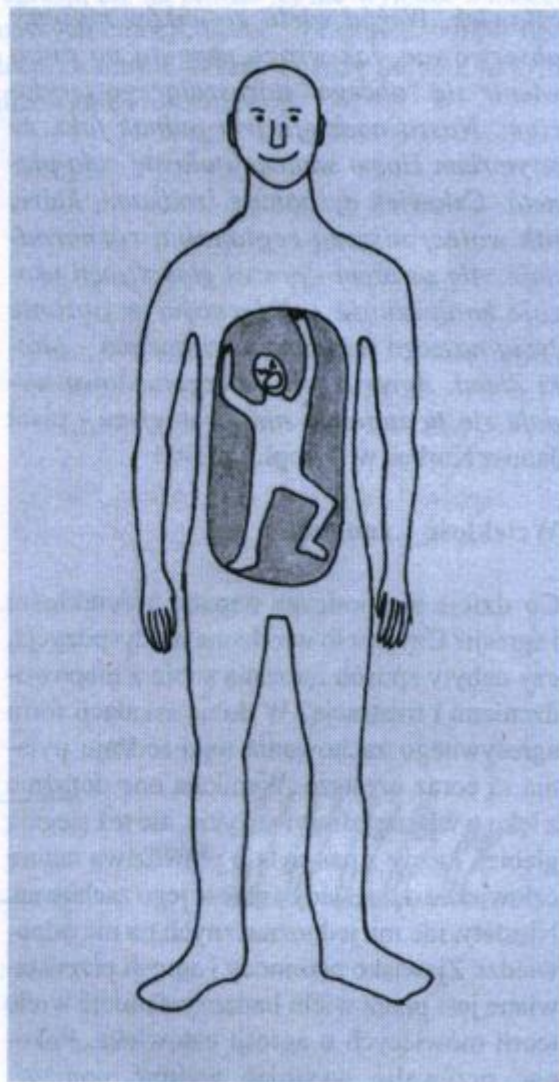
W zależności od podejścia i reprezentowanej nauki, każdy ma trochę inne spojrzenie na przemoc i agresję, inną polityk, inną ksiądz a jeszcze inną zwykły obywatel. Psycholog powie, że jest ona wynikiem negatywnych, czy traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa - złej relacji z matką, posiadania ojca terrorysty, czy psychopaty - i będzie miał rację. Socjolog wspomni o środowisku najeżonym agresją, roli mediów, wpływie ulicy, środków komunikacji publicznej - i też będzie miał rację. Pedagog zwróci uwagę na patologię grupy rówieśniczej, teolog na wyparcie się tradycyjnych wartości. Każdy z nich ma swoją rację. Jednak nasilające się zjawisko zachowań agresywnych jest znacznie bardziej skomplikowane. Człowiek został wyposażony w mechanizm agresji, gdyż zachowania agresywne miały zwiększyć szansę jego przetrwania, ale w czasach współczesnych straciło u ludzi swoją pierwotną funk-

cję. Jest w nią wyposażony, ale nie ma okazji jej uruchomić. Nauka próbuje wskazać różne możliwe teorie uzasadniające reakcje agresywności.

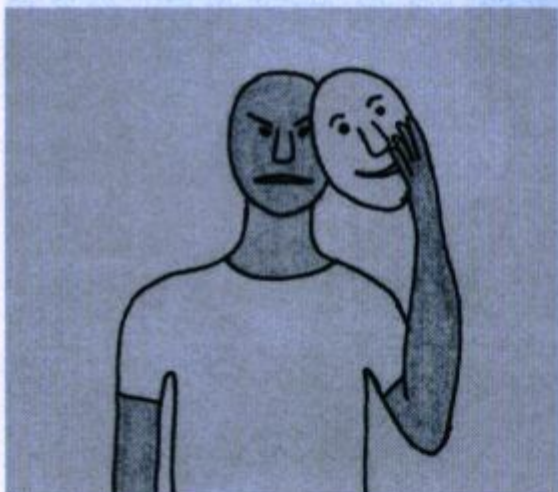
Teorie te można uporządkować w dwóch podstawowych grupach, natomiast trzecia grupa, która bez wątpienia łączy się z drugą, w ostatnich dekadach ma szczególny udział w "agresogenności" młodych ludzi, toteż warto potraktować ją oddzielnie.

Teorie biologiczne

Koncepcje te szukają determinantów agresji we wrodzonych cechach organizmu. Kładą nacisk na zmienne o charakterze biologicznym, neurologicznym, czy fizjologicznym. Niekiedy uszkodzenia systemu nerwowego mogą pro-



wadzić do tzw. agresji patologicznej, choć jest ona również modyfikowana przez czynniki społeczne. Jedną z nich jest koncepcja "instynktowa", oparta na psychologicznej teorii agresji Freuda. Uważał on, że człowiek rodzi się z instynktem życia - Erosem i instynktem śmierci - Thanatosem. Jeżeli energia, która służy instynktowi śmierci nie zostanie rozładowana w sposób akceptowany społecznie, to będzie się gromadzić, aż wybuchnie w postaci zachowań agresywnych, skierowanych przeciwko sobie lub przeciwko otaczającemu światu. Zwolennicy tej koncepcji uważają, że instynkt agresji jest wrodzony i niezmienny, natomiast zachowania agresywne, wzbudzone przez instynkt, są mniej lub bardziej podatne na wpływy zewnętrzne i mogą być modyfikowane przez wychowanie. Teza o agresji wrodzonej jest



trudna zarówno do obalenia, jak i potwierdzenia. Pewne natomiast jest to, że niektóre zachowania agresywne mają związek z organicznym uszkodzeniem mózgu, guzami mózgu, lub dodatkowym chromosomem Y (np. patologiczne podniecenie, napaści seksualne, brutalność). Zdaniem Dollarda agresja jest popędem będącym reakcją na frustrację. Człowiek zmierza zawsze do osiągnięcia jakiegoś celu, w momencie napotkania na trudności uniemożliwiające jego zdobycie, pojawia się frustracja prowadząca do napięcia emocjonalnego, a to z kolei prowadzi do agresji skierowanej na źródło frustracji. W literaturze przytaczany jest przykład ambitnego ucznia, oczekującego na

pochwałę od nauczyciela za aktywną pracę na lekcji, ale nie otrzymującego jej. W wyniku czego, swoją frustrację odreagowuje na kolejnej lekcji. Jednak, gdy uczeń zauważa, że mu się nie opłaca rozgrywać swojego niezadowolenia na lekcji (zagrożenie zbyt wysoką karą), to wówczas agresja jego przemieszcza się na inny obiekt, np. na słabszego ucznia, po lekcjach. Tak, czy inaczej, owa reakcja, która została już wzbudzona, musi znaleźć jakieś ujście.

Teorie psychospołeczne

Wyróżnić w nich można wiele osobnych koncepcji czy teorii. Warto wspomnieć o teorii "frustracja-agresja", zaproponowanej przez badaczy z Uniwersytetu w Yale. Według tej teorii agresja jest zawsze poprzedzona frustracją, oraz każda frustracja powoduje wystąpienie agresji. Jakie są przyczyny powstawania frustracji? Otóż według naukowców frustracja pojawia się, gdy na drodze do celu (uzyskanie dobrej oceny) pojawiają się przeszkody (brak wystarczającej wiedzy), które opóźniają lub uniemożliwiają jego osiągnięcie. W wyniku powtarzania się takich sytuacji młody człowiek może nauczyć się stałych zachowań agresywnych. Teoria ta przeszła wiele istotnych modyfikacji. Dziś już wiadomo, że wcale nie musi być takiej zależności, nie każda frustracja wywołuje tylko zachowanie agresywne, i nie każda agresja musi być powstawać wskutek frustracji. Inna teoria, teoria społecznego uczenia się zwraca uwagę na czynniki środowiskowe. Z badań wynika, że dzieci najskuteczniej i najszybciej uczą się zachowań agresywnych poprzez naśladownictwo i modelowanie.

Socjologowie przyjmują, że agresja to nabyty w drodze wychowania nawyk atakowania i z czasem może być trwałą cechą charakteryzującą osobowość człowieka. Buss wskazuje na czynniki determinujące siłę agresywności (nawyku atakowania) u jednostki:

- intensywność doznawanych frustracji, przykrości, napaści, które poprzedzają agresję oraz ich częstość. Według tej teorii, dziecko mające problemy w domu czy w nauce, często napotyka na przykrości ze strony rodziców,

Socjologowie przyjmują, że agresja to nabyty w drodze wychowania nawyk atakowania i z czasem może być trwałą cechą charakteryzującą osobowość człowieka.

Agresja

rodzeństwa, kolegów czy nauczyciela, efektywniej nauczy się zachowań agresywnych;

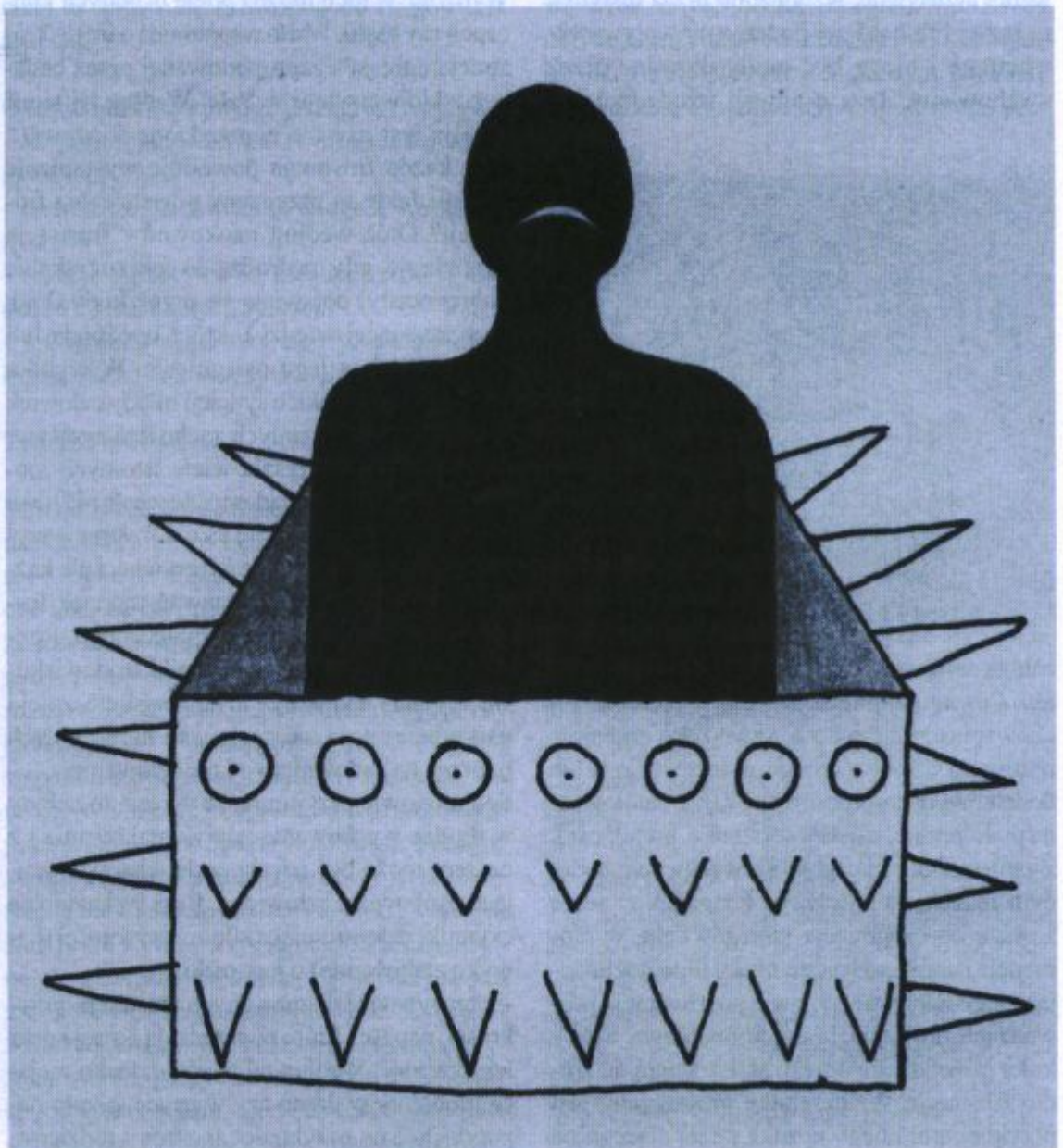
- występowanie wzmacniania agresywnego zachowania, rodzaj gratyfikacji np. psychicznej, uzyskiwanej po "wyładowaniu się". Przykładowo, rodzic czy nauczyciel nie reaguje, co dla dziecka może oznaczać sukces, natomiast w wypadku zbyt łagodnej kary uczeń może szukać ukrytych form, aby uzyskać satysfakcję;
- wzajemne oddziaływanie członków grupy, facylitacja społeczna. W wypadku dzieci i młodzieży, to zazwyczaj starsi koledzy są wzorem

dla młodszych i oni dostarczają modeli zachowań agresywnych; bywa, że takim wzorcem są rodzice, czy sami nauczyciele, nie radzący sobie z własną agresją;

- naśladowanie otoczenia pobudza do zachowań agresywnych; w szkole uczeń obserwuje, że agresywne zachowanie innego ucznia pozostawia go bezkarnym, a agresor zyskuje sympatię innych, lub zachowanie nie *fair* na boisku powoduje wyrzucenie go z zajęć wychowania fizycznego, co może być sposobem na unikanie zajęć.

statystyczny
dziesięciolecie
amerykański
spędza przed
telewizorem
więcej czasu,
niż w szkole,
i ta sytuacja
nie zmienia się
już od ponad
20 lat,

Agresja



Kanadyjski psycholog, Albert Bandura, przeprowadził w ramach swojej teorii społeczno-kognitywnej liczne badania zachowań agresywnych. Bandura jest przekonany, że ludzie uczą się agresji, przejmując ją jako wzór zachowania "z obserwacji innych ludzi". Oto opis jednego z eksperymentów A. Bandury, przeprowadzanego w roku 1961: *Wychowanek przedszkola w Stanford siedzi na podłodze w dużym pokoju i coś majstruje z papieru i plasteliny. W innej części pokoju znajduje się badaczka w otoczeniu zabawek. Po kilku minutach zabawy samochodami badaczka wstaje i zaczyna bić młotkiem nadmuchiwą lalkę imieniem Bobo, klnąc przy tym szpetnie. Dziecko przez kilka minut obserwuje ten wybuch, a potem idzie do innego pokoju, gdzie widzi dużo interesujących zabawek. Po chwili badaczka mówi, że to są zabawki dla innych dzieci. Sfrustrowane dziecko jest odsyłane do następnej sali, gdzie też jest dużo różnych zabawek, a wśród nich lalka Bobo i drewniany młotek.*

Jeśli dziecko przed eksperymentem nie znało agresywnych zachowań ludzi dorosłych, rzadko przejawiało agresję, przeważnie bawiło się spokojnie mimo frustrującego przeżycia. Te dzieci zaś, które obserwowały agresję u dorosłego, bardzo często brały młotek i wyżywały się na Bobo za swoje niezadowolenie. Bandura uważa, że szczególny wpływ mają tutaj cztery współzależne czynniki:

- uwaga (zrozumienie wzoru): człowiek śledzi zachowanie osoby we wzorze i odbiera to zachowanie zgodnie z faktami;
- procesy zachowywania (zapamiętywanie wzoru): wcześniej obserwowane zachowanie wzoru jest zapisywane w długofalowej pamięci człowieka;
- procesy motoryczno-reprodukcyjne (przełożenie pamięci na zachowanie): człowiek przekłada symbolicznie zakodowane wspomnienia o zachowaniu wzoru na nową formę własnego zachowania;
- procesy motywacyjne: jeśli potencjalnie istnieje wsparcie pozytywne (zewnętrzne, pośrednie lub autonomiczne), człowiek przyswaja sobie odwzorowywane zachowanie.

Teoria "tele-agresji", czyli jak mass-media kreują przemoc

W swoich opracowaniach George Gerbner z Uniwersytetu Pensylwania wskazuje na rolę mass-medium w stymulowaniu agresywnych zachowań. W latach 60. badał on ramówkę telewizji USA poczynawszy od 1967 roku i stwierdził, że prawie 70 procent programów zawierało sceny przemocy, np. czynności przymusu fizycznego przy zagrożeniu pobicia lub zabójstwa, albo samo pobicie lub zabójstwo. Według Gerbnera dziecko i młody człowiek do zakończenia szkoły średniej widzi w telewizji około 8 tysięcy scen zabójstw i około 100 tysięcy innych scen z użyciem przemocy. Badacz konstatując zauważa, że w historii ludzkości zdarzały się już bardziej krwawe czasy, ale żadna z tych epok nie była prześląknięta obrazami przemocy w tym stopniu, co nasza. „Kto wie, dokąd zanieś nas ten potworny strumień widzialnej przemocy (...) wpływający do każdego domu przez migoczące ekrany telewizorów w postaci scen nienagannie wyreżyserowanego okrucieństwa”. Przy okazji należy dodać, że statystyczny dzieciolatek amerykański spędza przed telewizorem więcej czasu, niż w szkole, i ta sytuacja nie zmienia się już od ponad 20 lat, tak więc statystyczne dziecko amerykańskie ogląda programy telewizyjne przez ok. 30 godzin tygodniowo. Natomiast z badań polskich, prowadzonych przez CBOS w 1999 roku, wynika, że na obyczaje i zachowania młodzieży w Polsce w największym stopniu wpływa telewizja (w 61 proc.), a następnie w kolejności rówieśnicy (55 proc.), rodzina (44 proc), filmy video (37 proc), tygodniki dla nastolatków (31 proc.) i dopiero na szóstym miejscu szkoła (27 proc); Kościół jest na jednym z ostatnich miejsc (z 14 proc.).

Warte przytoczenia są amerykańskie badania przeprowadzone przez Erona i współpracowników. W roku 1960 przebadali wszystkich trzcioklasistów w pewnym mieście na północy stanu Nowy Jork (razem 875 dzieci). Zbadano niektóre cechy zachowań i osobowości tych dzieci, a także zebrano dane o ich rodzicach i środowisku rodzinnym. Na tym początkowym

w historii ludzkości zdarzały się już bardziej krwawe czasy, ale żadna z tych epok nie była prześląknięta obrazami przemocy w tym stopniu, co nasza.

Agresja

Najgorsze jest to, że oglądane "obrazy" działają z opóźnieniem, dopiero po latach.

Agresja

etapie badań ustalono, że ośmiolatki preferujące programy telewizyjne z elementami przemocy były zaliczane do najbardziej agresywnych dzieci w klasie. Po dziesięciu latach przebadali ponownie 427 dzieci z tej samej grupy, celem wykrycia zależności między ilością i treścią programów telewizyjnych, które oglądały w wieku ośmiu lat, a ich późniejszą agresywnością. Okazało się, że częste obserwowanie przemocy w dzieciństwie determinuje agresywność osiemnastolatka, zatem agresywne zachowania nie wygasły, a jedynie ustabilizowały się w okresie dziesięciu lat. W roku 1987 badali jeszcze 400 osób z tej samej grupy; wówczas "dzieci" miały ok. 30 lat. Z badań wynikało, że zachowania agresywne były stabilne w ciągu całego minionego czasu. Konstatując, z agresywnych dzieciaków wyrastają przyszli przestępcy, a w istotny sposób "rękę" do tego przykładu telewizja. Przeprowadzone badania zmusiły federalne ministerstwo zdrowia do zwrócenia uwagi na ten problem. Przeprowadzono nową serię badań, które potwierdziły poprzednie. Przy badaniu wpływu telewizji na codzienne zachowania wykorzystywano różnorodne metody, w których opracowaniu brało udział mnóstwo ludzi. W latach 1986 i 1991 przeprowadzono analizę porównawczą wyników badań korelatywnych i eksperymentalnych, na podstawie których badacze stwierdzili: oglądanie filmów zawierających sceny antyspołeczne jest ściśle związane z zachowaniami antyspołecznymi.

Jeszcze inne, można powiedzieć, w sposób bezdyskusyjny potwierdzające wcześniejsze hipotezy wyniki badań, opublikowano w naukowym piśmie "Science". Zespół pod kierunkiem Johnsona z Instytutu Psychiatrycznego Stanu Nowy York i Uniwersytetu Columbia, badał 707 rodzin wylosowanych w mieście i przedmieściach Nowego Yorku. Próbowano zbadać zależność między oglądaniem telewizyjnych programów, a skłonnością do przemocy w sytuacjach życiowych. W badaniach tych próbowano wyizolować wszystkie czynniki, które mogłyby sugerować, że "oglądanie przemocy w telewizji związane jest z agresją, która już wcześniej pojawiła się u badanych i w związku z tym ich agresywne zachowania

wcale nie są związane z programami telewizyjnymi". Obserwacje rozpoczęto w 1975 roku, kiedy rodziny miały małe dzieci. Oceny rodzin dokonywano sukcesywnie w kolejnych ankietach, również w latach 1991-93, kiedy dzieci miały lat kilkanaście, oraz w 2000 roku, kiedy osiągnęły wiek powyżej 20 lat. Jak podają autorzy, wyniki są przerażające. Otóż demoralizujący wpływ telewizji obserwowalny jest we wszystkich środowiskach (złych i dobrych, biednych i bogatych, pracujących i niepracujących). Najgorsze jest to, że oglądane "obrazy" działają z opóźnieniem, dopiero po latach. Oznacza to, że nawyki agresywne wyuczone we wczesnym okresie życia są utrwalone na całe życie. Z badań wynika, że im częstsze oglądanie telewizji, tym większe prawdopodobieństwo przestępstw. Wśród 14-latków oglądających ok. 1 godz. dziennie ok. 6 proc. będzie uczestniczyć w aktach przemocy gdy dorosną, ci do oglądają 1-3 godz. będzie ok. 22,5 proc., a wśród oglądających ponad 3 godz. będzie prawie 30 proc. przestępców. Naukowcy w tych badaniach zwrócili uwagę na specyfikę reagowania na "tele-przemoc" u chłopców i dziewcząt. Chłopcy jako dorośli reagują bójkami i przemocą, a dziewczęta jako dojrzałe kobiety uciekają się do szantażu i rabunku. Jak tłumaczą psycholodzy, powodem takiego zachowania może być "efekt znieczulenia" przy długotrwałej obserwacji godzina za godziną, dzień po dniu, scen okrutnych, i z zastosowaniem przemocy, co obniża wrażliwość oglądających na akty przemocy. Powoduje u oglądających swego rodzaju zanik wrażliwości emocjonalnej. Często powtarzany bodziec, podobnie jak nadużywane słowo "k...", z czasem traci swą emocjonalność i staje się jedynie nie znaczącym przerywnikiem. Zatem, zgodnie z prawami funkcjonowania psychiki, reakcja emocjonalna z biegiem czasu będzie "wygasać".

Agresja w szkole

Osobnym problemem jest agresja w szkole. Tu również przytaczamy dane empiryczne, które bardzo skrótowo ilustrują problem. Naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego przepro-

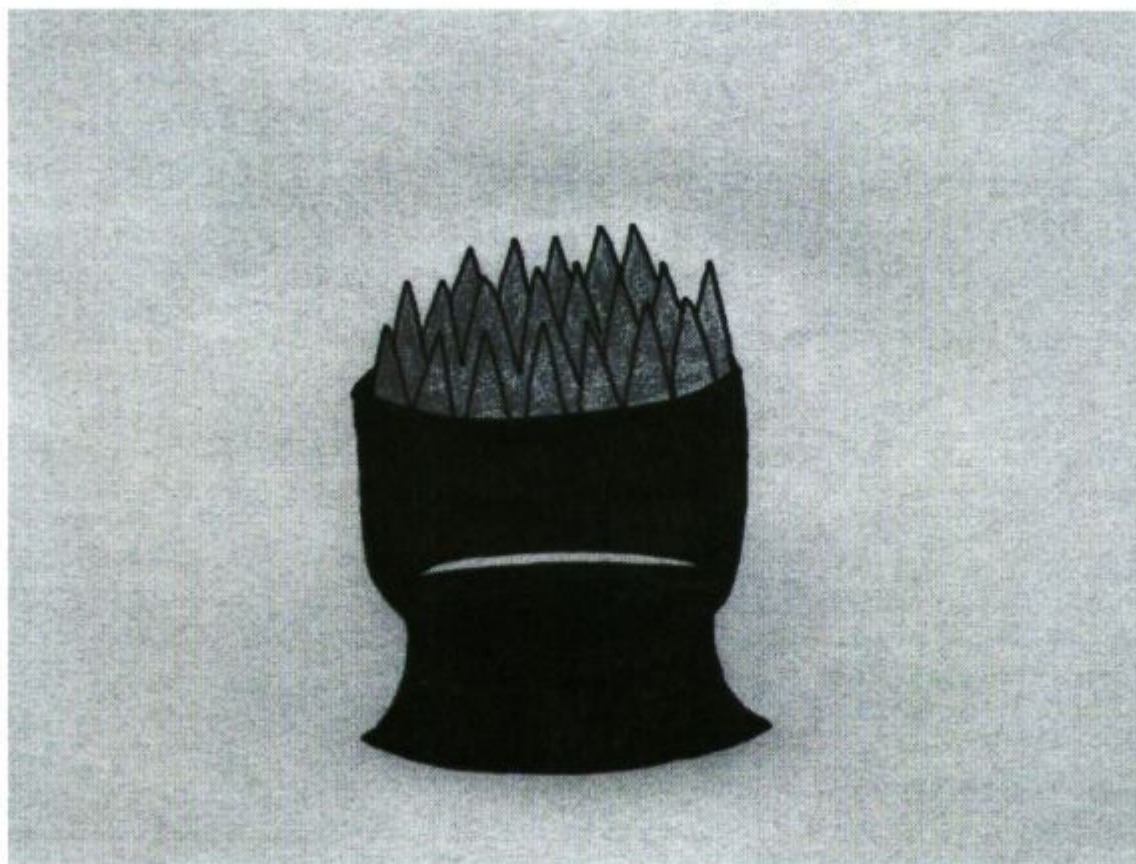
wadzili badania dotyczące agresji w polskich szkołach. Anonimowe ankiety wypełniło 2,5 tys. uczniów i ponad 800 nauczycieli z całego kraju. Z badań wynika m.in., że 2 proc. nauczycieli obawiało się agresji werbalnej ze strony uczniów, a 1 proc. agresji fizycznej. Ta obawa częściej występuje wśród nauczycieli dużych szkół, niż małych. Częściej obawiają się uczniów nauczyciele w zasadniczych szkołach zawodowych, niż w innych. Nauczycieli pytano, czy w ostatnim roku spotkali się z przejawami agresji wśród uczniów. Najwięcej z nich stwierdziło, że są "w grubiański sposób obrażani" - prawie 6 proc. Najmniej - 0,1 proc. - przyznało, że byli przez uczniów spoliczkowani lub uderzeni pięścią. Ale to nie tak mało - w całej grupie zawodowej byłoby to co najmniej kilkaset osób. Uczniowie pytani, co w zachowaniu nauczyciela wywołuje ich agresję, odpowiadali najczęściej: *"kiedy nauczyciel ośmiesza, poniża ucznia"*. Tak stwierdziło bez mała dwie trzecie ankietowanych. O jakości przygotowania do pracy nauczyciela świadczy smutny fakt, iż 27 procent uczniów odpowie-

działo, że nauczyciel wzbudza agresję, gdy ma trudności z utrzymaniem dyscypliny w klasie. *"W pewnym momencie nie wiem, co się działo, wściekłość pojawiła się nagle, wkurzyło mnie, nie miałem kontroli nad tym, co się działo, zacząłem go bić na oślep i waliłem go nawet gdy leżał dotąd, aż mi ulżyło"* - relacjonował jeden z gimnazjalistów po incydencie na boisku szkolnym. Co było powodem do takiego zachowania? ... *"Nie chciał podać mi piłki"* - motywuje swój czyn uczeń.

Czy jest zatem możliwe życie, szkoła, ulica bez przemocy i agresji? Wielu poszukiwało "szlachetnego dzikusa", jak pisał w swym esej "O agresji.." Tomasz Kozłowski; najznamienitszym piewą tego mitu był francuski myśliciel oświecenia J.J. Rousseau, ale ta tęsknota obecna jest również i dziś w antropologii społecznej. Niestety, na razie nic nie wskazuje na to, że istniało choć jedno plemię, które nigdy nie znało przemocy i wojny.

L. Kulmatycki, J. Supiński

Uczniowie pytani, co w zachowaniu nauczyciela wywołuje ich agresję, odpowiadali najczęściej: *"kiedy nauczyciel ośmiesza, poniża ucznia"*.



Agresja

Temat: Dekalog przeciw przemocy

(opracowanie: Bożena Kaczmarek-Posadzy)

Apel szkolny:

OGŁOSZENIE OGÓLNOSZKOLNEGO DEKALOGU PRZECIW PRZEMOCY

Apel składa się z dwóch części: artystycznej i merytorycznej.

Czas trwania: 35 minut.

I. Część artystyczna.

Prolog:

Przemoc jest straszna,
Przemoc to choroba.
Okrutne czyny,
Czasem nawet słowa.
Ogarnia wszystkich -
- winnych i bez winy...
Nie szukajmy zemsty,
Szukajmy przyczyny!

Agresja to bzdura, agresja to ściema,
Czy możemy być pewni, że u nas jej nie ma?

Nie pozwól, by agresja tobą zawładnęła,
Tylko lepiej pomyśl -
- skąd ona się wzięła...

(uczniowie recytują kolejno po jednym wersie, głośno, dobitnie; mówią wychodząc z tłumy; spotykają się na środku i ostatnią zwrotkę mówią razem)

Krótki wstęp:

zapowiedź apelu, powitanie; wypowiedź kończy się słowami: oddajmy więc głos aktorom.
(pedagog szkolny)

Fragment wiersza Sprawiedliwość J. Twardowskiego - rodzaj refrenu, komentarza filozoficznego, przewijającego się trzykrotnie w trakcie całego apelu:

Gdyby wszyscy mieli cztery jabłka
gdyby wszyscy byli silni jak konie
gdyby wszyscy byli jednakowo bezbronni w miłości
gdyby każdy miał to samo
nikt nikomu nie byłby potrzebny

(uczeń w stroju galowym; podczas recytacji przemierza całą salę po przekątnej)

Wprowadzenie do scenek pantomimicznych

TEKST PRZEWODNICZĄCEGO SAMORZĄDU SZKOLNEGO

"Gdyby każdy miał to samo", gdyby wszyscy byli tacy sami...
Ale nie jesteśmy tacy sami... Każdy z nas jest inny...
Każdy z nas ma inne włosy, inne oczy; każdy inaczej się ubiera,
ma inne poglądy, inne poczucie humoru; lubimy różne filmy
i słuchamy różnej muzyki. Niektórzy uważają, że to właśnie ich
muzyka jest najlepsza, a ich ubrania są najmodniejsze i w ogóle
uważają, że są lepsi od innych... Zdarza się, że lekceważąco
odnoszą się do swoich kolegów albo obrażają ich...

Na przykład:

...Zdarza się, że...	
...wyśmiewają się z czyichś butów	SCENKA I
...zabierają czyjeś rzeczy bez pozwolenia	SCENKA II
...namawiają jednych przeciwko drugim	SCENKA III

(uczniowie odgrywają scenki bez słów - przy pomocy gestów i mimiki, wyraziście, z rozmachem)

Rozbrzmiewają werble - aktorzy zastygają w takich pozycjach, w jakich zaskoczyła ich muzyka. Stoją tak ok. 7 sek., a następnie w zwolnionym tempie przesuwają się na środek sali, gdzie kucają skupieni blisko siebie. Werble milkną...

Czterech uczniów niesie poziomo ogromny płócienny transparent ze znakiem przekreślonej agresji (każde dziecko za jeden róg). Trzymając płótno nad kolegami (patrz wyżej), chodzą w koło, mówiąc dwa razy: Nie chcemy agresji, nie chcemy przemocy, potrzeba nam przyjaźni i wzajemnej pomocy, po czym przykrywają kolegów tym transparentem. Schodzą ze sceny.

Uczennica sprząta - niejako "wymiatą" agresję ze szkoły; wymachując miotłą wokół przykrytych kolegów mówi dwa razy:

Agresja to przeżytek,
agresja to ruch wstecz,
dlatego dziś agresji mówimy stanowczo precz !

W tym czasie dzieci będące pod płótnem (to one symbolizują agresję) powoli wycofują się ze sceny, pozostając cały czas w przysiadzie.

STRAJK PRZECIW PRZEMOCY:

Trzech uczniów wychodzi z transparentami o różnej treści antyprzemocowej (załącznik nr 4), głośno mówiąc:

Agresja to straszna rzecz,
 Agresji mówimy: precz!
 PRZEMOCY - STOP!
 AGRESJI MÓWIMY: NIE!
 Proszę, dziękuję, przepraszam...
 Węże gryzą, psy szczekają,
 A ludzie...przecież rozum mają.
 Mam prawo być niedoskonały!
 Mam prawo być sobą!
 Nie pozwól, by agresja tobą zawładnęła,
 Tylko lepiej pomyśl skąd ona się wzięła...
 Mam prawo się złościć,
 ale nie mam prawa ranić innych.
 Mam prawo nie wiedzieć, jak się zachować.
 Agresja to przeżytek, agresja to ruch wstecz,
 Dlatego dziś agresji mówimy stanowczo PRECZ!

Umiem wyrażać złość bez agresji.
 Mam prawo być zakłopotany...
 Mam prawo popełniać błędy...
 Mam prawo do własnego zdania!
 Nie chcemy agresji, nie chcemy przemocy,
 Potrzeba nam przyjaźni i wzajemnej pomocy!
 Agresja to bubeł, agresja to nonsens,
 agresja to znak twojej słabości;
 Dzisiaj życzliwość do świata i ludzi
 Świadczy o twojej wielkości.

Dzieci chodzą w koło, wykrzykując to hasło. Kolejno dołączają do nich inni uczniowie z widowni - po jednym-dwóch z każdej klasy (każdy z nich również niesie swój transparent). Tworzy się duży krag - coś na kształt "strajku" - uczniowie wzburzeni, wykrzykują powyższe hasło, wymachują transparentami. Dopuszcza się element improwizacji - inni uczniowie mogą również spontanicznie dołączyć do tego kręgu.

Fragment wiersza pt. „Sprawiedliwość” J. Twardowskiego:

Gdyby wszyscy mieli cztery jabłka
 gdyby wszyscy byli silni jak konie
 gdyby wszyscy byli jednakowo bezbronni w miłości
 gdyby każdy miał to samo
 nikt nikomu nie byłby potrzebny

Wiersz List do kolegi E. Szelburg-Zarembiny

List do kolegi

Kolego!
Jest mi smutno i źle.
Wiem - dlaczego.
Rozstaliśmy się wczoraj w złości.
Nie podaliśmy sobie dłoni.
Wiem: byłoby najprościej,
żebyś cię wtedy dogonił
i przyznał szczerze, że w tej sprzeczce...
że... że... to moja była wina.

Lecz tego nie zrobiłem.
Byłem zły,
że właśnie ty
nie wyciągnąłeś ręki pierwszy
do mnie.

A teraz wstyd
i smutno mi ogromnie.
I tak się boję,
żeby ta przyjaźń nasza cała
przez jedną taką głupią rzecz
się nie rozchwiała.

Ten list pisałem w nocy.
Dziś go na ławce ci tu kładę.
(A serce we mnie takie rade!)
Przeczytaj i - zapomnij o tym,
co zrobił złego.
Ściskam ci dłoń w uściskach wielu,
kolego
i mój przyjacielu.

Uczeń recytuje ten wiersz siedząc przy biurku (w domu), a następnie wstaje i powoli kładzie go na szkolnej ławce. Kolega (adresat wiersza) bierze go do ręki, czyta. Chłopcy podchodzą do siebie, podają sobie ręce, obejmują się ...

Fragment wiersza pt. „Sprawiedliwość” J. Twardowskiego:

Gdyby wszyscy mieli cztery jabłka
gdyby wszyscy byli silni jak konie
gdyby wszyscy byli jednakowo bezbronni w miłości
gdyby każdy miał to samo
nikt nikomu nie byłby potrzebny

II. Część merytoryczna.

DEKALOG:

Uroczyste wniesienie plakatu (w postaci zwiniętego rulonu - załącznik) ze spisanim DEKALOGIEM PRZECIW PRZEMOCY - w tle słychać, znane z poprzednich scen, werble
Złożenie przyrzeczenia przez przewodniczących klas

Dnia Samorząd Szkolny na podstawie zebranych kodeksów norm klasowych ze wszystkich klas opracował jeden, wspólny dla całej naszej szkoły, kodeks norm zawierający 10 najważniejszych zasad właściwego zachowania.

Nazwaliśmy go DEKALOGIEM PRZECIW PRZEMOCY, ponieważ zasady te mają służyć przede wszystkim zapobieganiu takim zjawiskom jak agresja i przemoc. Zasady te są wszystkim znane i oczywiste - dotychczas też nas obowiązywały, ale dzisiaj oficjalnie i głośno zobowiązujemy się do ich przestrzegania.

PROSZĘ O WNIESIENIE SZKOLNEGO DEKALOGU PRZECIW PRZEMOCY.

(muzyka-verble, uroczyste wniesienie rulonu)

PROSZĘ O WYSTĄPIENIE PRZEWODNICZĄCYCH KLAS ORAZ ZŁOŻENIE PRZYRZECZENIA W IMIENIU SWOICH KLAS.

(przewodniczący klas wychodzą na środek; po przeczytaniu każdego punktu przez przewodniczącego samorządu szkolnego - przewodniczący klas mówią: "przyrzekamy").

DZIĘKUJĘ BARDZO. PROSZĘ WRÓCIĆ DO SWOICH KLAS.

SZKOLNY DEKALOG PRZECIW PRZEMOCY

(załącznik)

1. SWOJĄ POSTAWĄ I ZACHOWANIEM WSPÓŁTWORZYĆ ATMOSFERĘ ŻYCZLIWOŚCI W KLASIE I SZKOLE.
2. BYĆ TOLERANCYJNYM. DOSTRZEGAĆ I SZANOWAĆ POTRZEBY INNYCH.
3. REAGOWAĆ NA ZŁE ZACHOWANIA. POMAGAĆ SŁABSZYM.
4. STARAĆ SIĘ BYĆ ZAWSZE SOBĄ, MÓWIĆ O SWOICH ODCZUCIACH. WYRAŻAĆ NEGATYWNE EMOCJE BEZ KRZYWDZENIA INNYCH.
5. NIE UŻYWAĆ SŁÓW OGÓLNIE PRZYJĘTYCH ZA OBRA•LIWE.
6. NIE ŚMIAĆ SIĘ Z NIEPOWODZEŃ INNYCH.
7. NIE PRZESZKADZAĆ W PROWADZENIU LEKCJI.
8. PODCZAS PRZERW NIE STWARZAĆ SYTUACJI ZAGRAŻAJĄCYCH ZDROWIU I ŻYCIU INNYCH.
9. OKAZYWAĆ SZACUNEK WSZYSTKIM PRACOWNIKOM SZKOŁY.
10. SZANOWAĆ MIENIE SZKOŁY.

Temat: Jak radzić sobie z własnym gniewem?

(oprac L.Kulmatycki)

Grupa: uczniowie szkół gimnazjalnych, 45 min.

Cel dydaktyczny:

- dostarczenie wiedzy na temat istoty przemocy i agresji
- zapoznanie z formami radzenia sobie z narastającą agresją

Cel wychowawczy:

- uświadomienie uczniom zła i bólu wynikających ze stosowania agresji

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas	Uwagi
-----	------------------------	-----------------------	------	-------

1. **Wprowadzenie** nauczyciela o tym, że przemoc i agresja rówieśnicza może przybierać różne formy i że może być stosowana pod różnymi postaciami. Prosi uczniów o wymienienie tych, które znają

Uczniowie wymieniają i zapisują na tablicy

8 min.

Nauczyciel proponuje podział na grupy
Przykładowy podział na trzy grupy:

Uczniowie grupują się

1. FIZYCZNA
· bicie, popychanie, kopanie, plucie, wymuszanie pieniędzy, zabieranie śniadania, zamykanie w pomieszczeniach, niszczenie własności, prace na żądanie
2. SŁOWNA
· stosowanie wyzwisk, obraźliwych wyzwisk, wyśmiewanie, plotkowanie, obgadywanie, podjudzanie, namawianie się, manipulowanie związkami przyjaźni, grożenie, szantażowanie
3. BEZ PIĘŚCI I BEZ SŁÓW
· obraźliwe gesty, mimika, miny, manipulacja związkami przyjaźni, izolacja, intencjonalny brak reakcji

2. **Która forma agresji jest najbardziej bolesna?**
Absorbuję i razi nas agresja fizyczna ze zrozumiałych względów, jest widoczna i i niejako natychmiast rozpoznawalna. Jednak jest wiele, bardzo wiele bardziej ukrytych, czy zamaskowanych rodzajów agresji lub nawet przemocy. Wielokrotnie doświadczaliśmy intencjonalnej izolacji czy manipulacji, przezywania, grożenia. Bywa, że te formy agresji są dla jednych mniej bolesne, a dla innych bardziej.

Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami

8 min.

3. **Czy chłopcy są bardziej agresywni?**

Uczniowie dzielą się swoimi obserwacjami

6 min.

(Generalnie chłopcy są bardziej fizycznie agresywni, częściej stosują bezpośrednie formy przemocy. Dziewczęta wolą manipulować związkami i obgadywać, niż wprost wyrażać swoje niezadowolenie, czy uczucia.)

Tok zajęć				
Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas	Uwagi
4.	Czy agresja rodzi agresję?	Wypowiedzi uczniów, przykłady	8 min.	

Podsumowanie nauczyciela o samonapędzających się "kole agresji"

Ogólnie wielu uczniów nie potrafi poradzić sobie z negatywnymi emocjami i agresją kolegów, a gdy są sprowokowani to sami zaczynają używać agresji. Jest to najgorszy z możliwych scenariuszy, agresja rodzi agresję i wszystko zostaje zwielokrotnione nawet z bardzo błahego powodu. Uruchomione zostaje samonapędzające się "koło agresji". Poszkodowani stają się agresywni i odwrotnie, to stymuluje agresorów do coraz większej agresywności.

5.	Jak się bronić przed agresją i co robić?		10 min.	
----	--	--	---------	--

Pyta uczniów

Propozycje uczniów
zapisywane na tablicy

(Nauczyciel wie, że może być bardzo wiele sposobów radzenia sobie z agresją. Do podstawowych może zaliczyć:

- Edukację w kierunku asertywnych metod radzenia sobie z agresją
- Praktyczne uczenie się okazywania i nazywania swoich emocji i uczuć, również negatywnych
- Wyjaśnianie mechanizmu przemieszczania agresji na osoby słabsze, kalekie, inaczej ubrane, itp, czyli szukania tzw. "koźłów ofiarnych"
- Przygotowywanie razem z uczniami scenariusza działania, na wypadek pojawiania się sytuacji wymagających interwencji bardziej doświadczonych osób, (patrz zał.).

6.	Podsumowuje omawiane zagadnienia oraz odpowiada na pytania	Pytania	5 min.	
----	--	---------	--------	--

Przykłady ćwiczeń, które mogą być wykorzystane w czasie lekcji (załącznik):

1. Przyznaj się do swojej złości

Opowiedz innym o swojej złości, jak wielka, gdzie się mieści w obrębie ciała, czego dotyczy, co najchętniej byś z nią zrobił. Najlepiej mów bezpośrednio do osoby, która tę złość u ciebie sprowokowała. Poproś kogoś z grupy, aby opowiedział ci jaki byłeś, gdy opowiadałeś o swojej złości. Badania potwierdzają, że powiedzenie o swojej złości przynosi więcej korzyści niż krzyki, przekleństwa, rzucanie przedmiotami lub cierpienie w milczeniu.

2. Wybacz drugiej osobie

Spróbuj w grupie przekazać informację, że wybaczasz uraz, krzywdę którą doznałeś od drugiej osoby. Staraj się mówić w osobie pierwszej i kieruj ją do konkretnej osoby. Podziel się następnie odczuciami, które towarzyszyły tej wypowiedzi, poproś o podzielenie się odczuciami również osobę do której mówiłeś.

3. Przeprasz za to, że byłeś agresywny

Najefektywniej przeciwdziałać agresji możesz ty sam, tj. osoba, która ją wywołała lub się do niej przyczyniła.

Wystarczy, że poczuje się odpowiedzialna za swój czyn i powie o tym głośno wobec osób pokrzywdzonych. Jeśli była taka sytuacja, to spróbuj się zmierzyć z taką wypowiedzią, a następnie podziel się odczuciami i poproś o nie innych.

Temat: Scenariusze przerw relaksacyjnych

(oprac. Renata Stodolna)

GRUPA uczniowie III klas szkoły podstawowej

CZAS I MIEJSCE

Ćwiczenia prowadzone będą podczas przerw śródlekcyjnych i międzylekcyjnych w klasie, na holu i na boisku szkolnym.

POMOCE

Magnetofon, kasety i płyty z muzyką, duże płótno, kocyki, instrumenty muzyczne, piłki, karton z różnymi drobnymi przedmiotami (słoiki, puszki, słomki, metalowe rurki, itp.)

PRZERWY ŚRÓDLEKCYJNE

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 1

Długo czas pracowaliście w pozycji siedzącej nad czytanką "Nie pomyślałem", dlatego zrobimy chwilę przerwy, w czasie której nauczę was, jak pobudzić swój umysł do myślenia.

Ćwiczenie 1 - ćwiczenia oddechowe - Sowa

Na początek wszystkie dzieci biegają po sali udając sowy, machają rękoma, a na mój sygnał wypowiadają sylaby hu, hu - robiąc delikatny wydech

Ćwiczenie 2 - masowanie punktów na myślenie

- Dwa palce - kciuk i palec wskazujący układamy na kościach obojczyka i zsuwamy je do dołka. Wyczuwamy wyraźne zagłębienie w kościach obojczyka i masujemy je. W tym czasie drugą rękę układamy na pępku i trzymamy nieruchomo. Potem następuje zmiana rąk.

Ćwiczenie 3 - ruchy naprzemienne

Proszę wstać, wykonamy teraz tak zwane ruchy naprzemienne:

- dotknijcie lewą ręką do prawego uda, a teraz prawą ręką do lewego uda, lekko skręcamy całe ciało, aby przekroczyć linię środkową, dbamy o płynność i równomierny, głęboki oddech;
- teraz prawym łokciem do lewego kolana i lewym łokciem do prawego kolana;
- prawą ręką do lewego ucha i lewą ręką do prawego ucha;
- proszę podnieść prawą rękę i lewą nogę do góry, a teraz odwrotnie lewą rękę i prawą nogę;
- a teraz prawa ręką i lewa noga na boki i odwrotnie.

Ćwiczenie 4 - leniwe ósemki

Rysuję na tablicy dużą, leżącą ósemkę. Zaznaczam kropką początek, a strzałką kierunek ruchu.

- Proszę wyciągnąć do przodu rękę, którą piszecie i podnieść kciuk ku górze. Zaczynając od zaznaczonego miejsca proszę powoli, zgodnie z pokazanym kierunkiem rysować kciukiem ósemkę, cały czas patrząc na koniec swojego kciuka. Wykonujemy 3 okrążenia.

To samo ćwiczenie wykonujemy drugą ręką, a potem złączonymi rękami.

Ćwiczenie 5 - trąba słonia

Proszę wyciągnąć jedną rękę do przodu, przycisnąć do niej ucho i ręką kreślić ósemki według wzoru na tablicy z poprzedniego ćwiczenia. Po trzech okrążeniach zmiana ręki.

Odpężeni wracamy do pracy.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 2

Proszę na chwilę przerwać pracę i usiąść w kręgu na dywanie.

Ćwiczenie 1 - imię i znak

Wymawiam swoje imię i pokazuję jakiś znak, np. krzyżuję ręce na klatce piersiowej, dziecko siedzące z mojej lewej strony powtarza moje imię i mój znak, a następnie podaje swoje imię i wymyśla swój znak, kolejne dziecko z lewej strony powtarza imiona i znaki oraz dokłada swoje. Zabawa toczy się aż do ostatniej osoby w kręgu.

Ćwiczenie 2 - masaż pleców "Baranki"

Przedstawiam dzieciom wierszyk i pokazuję na wybranym dziecku, jakie czynności trzeba wykonać.

Baranki białe jak obłoczki, 2x	- na plecach kolegi rysujemy palcami obłoczki
Mają futerka całe w loczki, 2x	- na plecach kolegi rysujemy esy-floresy
A spośród głowy całej w loczkach, 2x	- na plecach kolegi rysujemy spiralki
Zerkają na nas czarne oczka. 2x	- uderzamy czubkami palców
W letnie słoneczne poranki	- masujemy dłonią ramiona
biegają po łące baranki	- biegamy czubkami palców po plecach
W letnie słoneczne poranki	- masujemy dłonią ramiona
biegają po łące... Kto? Baranki.	- biegamy czubkami palców po plecach
A kiedy baranek wszystko zje, 2x	- skubimy palcami plecy
Radośnie beczy be, be, be!!!	- głośno krzyczymy.

Proszę dobrać się parami. Jedno dziecko siada tyłem do drugiego i w czasie recytacji masuje mu plecy.

Ćwiczenie 3 - ćwiczenie oddechowe

Każde dziecko otrzymuje małą kulkę waty. Należy ją podrzucić do góry i dmuchać tak, by nie spadła na podłogę.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 3

Pracowaliście bardzo ładnie, dlatego teraz proponuję zrobić krótką przerwę. Usiądźcie sobie wygodnie, oprzyjcie się o krzesło i zamknijcie oczy.

Ćwiczenie 1 - oddychanie

Połóżcie obie dłonie na brzuchu tak, aby końce palców stykały się z sobą. Oddychajcie głęboko, równo i spokojnie.

Ćwiczenie 2 - rozluźnienie ramion

Zwińcie dłonie w pięści i mocno naciśnijcie nimi na uda, trzymajcie, a ja będę liczyć do pięciu. Nie zapominajcie o swobodnym oddechu. Teraz rozluźnijcie ucisk, swobodnie poruszajcie rękami i ramionami, a odczujecie różnicę między stanem napięcia, a rozluźnienia.

Ćwiczenie 3 - rozluźnienie twarzy

Proszę mocno zacisnąć zęby, ściągnąć policzki, zmrużyć oczy i zmarszczyć czoło, utrzymać to przez 5 sekund (liczę cicho do pięciu). Teraz rozluźnić twarz, pomrużyć oczami.

Ćwiczenie 4 - rozluźnienie barków i tułowia

Wyprostujcie plecy, napnijcie mięśnie brzucha i pośladków, utrzymajcie napięcie przez 5 sekund i rozluźnijcie się.

Ćwiczenie 5 - rozluźnienie nóg

Oprzyjcie się stopami o podłogę i mocno napnijcie mięśnie nóg, wytrzymując 5 sekund, a teraz proszę rozluźnić nogi.

Ćwiczenie 6 - podróż przez całe ciało

Zamknijcie oczy, pamiętajcie o spokojnym oddechu i w myśli prześledźcie drogę rozluźniania kolejnych części ciała; od twarzy, przez ramiona, barki, tułów, aż do nóg. Jakże są te części - lekkie czy ciężkie, czy czujecie różnicę w porównaniu ze stanem przed ćwiczeniami?

Kończymy przerwę i wracamy do dalszej pracy.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 4

Przerywamy na chwilę pracę z lekturą i wykonamy kilka ćwiczeń, aby odpocząć.

Ćwiczenie 1 - rysowanie mandali

Wyjaśniam dzieciom co to są mandale, pokazuję różne ich wzory i wyjaśniam sposób rysowania. Następnie dzieci wybierają sobie kartki ze wzorami i kolorową kredką poprawiają wzór pamiętając zawsze o najważniejszym środku. Chętne dzieci mogą próbować samodzielnie rysować mandale.

Ćwiczenie 2 - ślimaki

Proszę położyć się na dywanie w dowolnej pozycji. Gdy usłyszycie głos tamburyna zwińcie się - tak jak chowa się ślimak do swojej skorupki. Jeśli dźwięk ucichnie rozluźniam się i wracam do swojej pozycji.

Ćwiczenie 3 - dziwne instrumenty

Na podłodze rozkładam różne przedmioty: pudełka kartonowe i plastikowe, rurki, słoiczki, kawałki metalu, itp. Proszę wybrać sobie przedmiot i spróbować wydobyć z niego jakiś dźwięk poprzez uderzanie, pocieranie, dmuchanie. Gdy już wszystkim dzieciom to się uda, tworzymy akompaniament do wybranej piosenki. Odkładamy przedmioty do kartonu i wracamy do pracy.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 5

Przerywamy malowanie, aby zrobić kilka ćwiczeń.

Ćwiczenie 1 - taniec na siedząco

Proszę usiąść wygodnie w ławkach. Włączam muzykę z kasety "Crazy Daisy"- swing. Wyjaśniam, na czym polega zabawa. Stawiam pytanie: Iść na spacer?, a dzieci odpowiadają mi: Czy ja wiem? wykonując odpowiednie ruchy w taktach.

TAKTY

1. podniesienie prawego barku i opuszczenie,
 2. podniesienie lewego barku i opuszczenie,
 3. podniesienie obu barków na raz do góry i opuszczenie,
 4. podniesienie obu barków na raz do góry i opuszczenie
- takty 5 - 8 powtarzanie ruchów z taktów 1 - 4. itd.

Ćwiczenie 2 - słuchać oczami

Chcę przybliżyć wam dzisiaj język, którym właściwie wszyscy mówimy, ale nie zawsze go rozumiemy. Chodzi o język ciała. Wytlumaczę, na czym będzie polegała zabawa. Zaczę mówić, nie używając słów, a wy musicie bardzo uważnie mnie obserwować. Jestem ciekawa, kto odgadnie. Poruszam głową na boki - dzieci odgadują, że mówię NIE. Pokazuję zmęczoną twarz, głowę podpieram ręką, oczy przymykam - dzieci odgadują, że jestem zmęczona. Teraz wy spróbujcie pokazać:

- że jesteście zdenerwowani,
- że jesteście zadowoleni,

- że boicie się,
- że jesteście głodni,
- że nudzicie się.

Ćwiczenie 3 - od dziadka do dziecka

Zabawimy się teraz w naśladowanie zachowania człowieka od późnej starości aż do czasów niemowlaka.

- mamy 80 lat, jesteśmy przygarbieni, nasze części ciała są zeszywniałe, możemy się poruszać tylko bardzo wolno;
- teraz jesteśmy młodsi, mamy po 50 lat, jesteśmy krzepcy, choć czasami tu i tam coś nas zabolę;
- a teraz jesteśmy pewnymi siebie 30-latkami, ciągle gdzieś się spieszymy;
- teraz mamy tylko 16 lat, jesteśmy zbuntowani, chcemy wszystko robić po swojemu;
- w tym momencie jesteśmy rozbrykanymi 8-latkami;
- a teraz już ciekawskimi 2-latkami;
- i mamy teraz tylko 3 miesiące, kopujemy nóżkami i głośno domagamy się noszenia na rękach.

Ćwiczenie 4 - baloniki

Leżymy na plecach, nabieramy nosem powietrza. Wypuszczając syczymy i zwijamy się w kulkę otaczając rękami kolana. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 6

Zakończyliśmy pisanie sprawdzianu z matematyki, dlatego możemy zrobić sobie przerwę.

Ćwiczenie 1 - wyobraźnia muzyczna

Dla odpoczynku posłuchamy muzyki. Poszukajcie sobie miejsca i usiądźcie wygodnie. Zamknijcie oczy i nie otwierajcie ich do czasu, aż powiem, że możecie. Zaczynajcie oddychać bardziej głęboko niż zwykle. Wyobraźcie sobie, że powietrze dostaje się swobodnie do waszych nóg i wpływa do waszych rąk przenikając całe ciało. Wydychajcie zużyte powietrze też bardziej solidnie niż zwykle. Zaraz włączę muzykę. Słuchajcie jej po prostu, jak umiecie. Zaczynajcie zagłębiać się w swoje myśli, pozwólcie, aby wędrowały swobodnie po waszej głowie, puśćcie wodze fantazji. Zaobserwujcie, jakie obrazy powstają w waszej wyobraźni pod wpływem słuchanej muzyki, o jakich rzeczach i sytuacjach myślicie. Macie dużo czasu, dopóki gra muzyka... (W tym momencie włączam muzykę relaksacyjną na około 5 minut.) Po tym czasie dzieci otwierają oczy i opowiadają o swoich wyobrażeniach.

Ćwiczenie 2 - łańcuch masażu

Usiądźcie w kręgu po turecku, ale tak by odwrócić się plecami do sąsiada z lewej strony. Za chwilę włączę muzykę, a wy zamknijcie oczy i zaczniecie masować plecy sąsiada w rytm muzyki - gdy muzyka będzie spokojna gładzimy, pocieramy, głaszczemy, gdy będzie energiczna uderzamy czubkami palców, delikatnie szczypimy. Po chwili następuje odwrócenie się plecami do sąsiada z prawej strony. Podczas masażu dzieci mogą wydawać różne dźwięki: zadowolenia, zniecierpliwienia, itp.

PRZERWY MIĘDZYLEKCYJNE

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 1

Podczas dzisiejszej przerwy międzylekcyjnej pobawimy się na holu dużym kawałkiem płótna.

Ćwiczenie 1 - spadochron

Rozkładam kwadratowe płótno na podłodze, połowa dzieci ustawia się wokół niego, chwytając brzegi i podnosi (płótno nie może być zbyt napięte), a druga połowa wchodzi pod płótno. Słuchając muzyki inspirującej ruch w górę i w dół energicznym ruchem rąk dzieci podnoszą płótno jak najwyżej, a następnie opuszczając ręce ściągają je w dół. Czynność powtarzają kilkakrotnie, potem następuje zmiana ról.

Ćwiczenie 2 - trzepanie prześcieradła

Przy skocznej muzyce dzieci trzymając płótno za brzegi równoczesnymi ruchami pionowymi obydwu rąk "trzepią prześcieradło". W czasie pauzy w muzyce odpoczywają.

Ćwiczenie 3 - morskie fale

Dzieci trzymają brzegi płótna obiema rękami. Kilko dzieci siedzi pod płótnem. Dzieci trzymające płótno wykonują ruchy przemienne - prawa ręka w górę, lewa w dół i odwrotnie. Poruszają płótnem leciutko w rytm spokojnej muzyki. Z narastaniem napięcia w muzyce poruszają coraz mocniej. Po kulminacji następuje stopniowe wyciszenie muzyki i zmniejszanie energii ruchu, aż do całkowitego zatrzymania rąk.

Ćwiczenie 4 - karuzela

Dzieci chwytają brzegi płótna dwoma rękami i mocno je napinają. Przy muzyce galopują cwałem bocznym po obwodzie koła. Na kłaśnięcie następuje zmiana kierunku. Cisza w muzyce oznacza zatrzymanie się.

Ćwiczenie 5 - gra w piłkę

Na rozciągniętym płótnie, trzymanym przez dzieci za brzegi, umieszczam dowolną piłkę. Przy akompaniamencie muzyki o zmiennym tempie dzieci poruszają płótnem mniej lub bardziej energicznie przetaczając piłkę w różne strony i pilnując, aby nie spadła.

Ćwiczenie 6 - ślimaki

Dzieci chwytają brzegi płótna tak, by były zwrócone tyłem do niego (jakby trzymały płaszcz narzucony na plecy). Następnie kładą się pod płótnem na kocyku na brzuchu, głowy wystawiają na zewnątrz. Przy muzyce wolnej, "ślimaczej", przesuwają się w prawo lub w lewo, pomagając sobie łokciami i nogami, płótno cały czas trzymają na ramionach. W czasie pauz poprzedzonych głośnym akordem "ślimaki" chowają się do "muszelek", tzn. cofają ciało, zakrywając równocześnie płótnem głowę.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 2

Dzisiejszą przerwę międzylekcyjną spędzimy na holu poznając nowe zabawy odprężające ciało i umysł.

Ćwiczenie 1 - impulsy

Wszyscy poruszają się po klasie w takt żywej i rozluźniającej muzyki (np. Charlestona). Po chwili wyłączam muzykę i wywołuję dany impuls, który dzieci muszą wykonać, np.

- uścisnąć możliwie jak najwięcej rąk,
- szybko dotknąć wszystkich czterech ścian,
- poklepać kolegów lub koleżanki po ramieniu,
- odszukać kogoś, kto ma taki sam kolor ubrania jak ty,
- odszukać kogoś, kto ma taki sam kolor oczu jak ty,
- stanąć w parach plecami do siebie,
- wszyscy chodzą wężąc,
- podłoga pokryta jest klejącą gumą.

Ćwiczenie 2 - cień

Proszę poszukać sobie pary. W rytm skocznej muzyki jedno dziecko zaczyna iść do przodu, a drugie, "cień", podąża za nim, naśladowując jego ruchy. Przerwa w muzyce oznacza zmianę ról (muzykę można włączać i wyłączać bardzo nieregularnie).

Ćwiczenie 3 - naśladowanie mimiki

Proszę ustawić się w parach twarzą do siebie. Jedno dziecko zaczyna robić miny, a drugie stara się dokładnie je naśladować. Na mój sygnał następuje zmiana ról.

Ćwiczenie 4 - lustrzane odbicie

Proszę stanąć w parach naprzeciwko siebie. Włączam spokojną muzykę. Jedno dziecko zaczyna wolno się poruszać, drugie naśladowuje jego ruchy tak, jakby było jego lustrzanym odbiciem. Po pewnym czasie następuje zmiana ról.

Ćwiczenie 5 - ćwiczenie oddechowe - wąż

Stajemy w małym rozkroku, wciągamy nosem dużo powietrza i powoli wypuszczamy je naśladowując syk węża - sssss. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 3

Dzisiejszą przerwę międzylekcyjną spędzimy na boisku szkolnym. Rozmawialiśmy o dzieciach niewidomych, dlatego spróbujemy jak to jest "nic nie widzieć".

Ćwiczenie 1 - niewidomy i przewodnik

Proszę ustawić się parami:

- jedno dziecko zamyka oczy, a drugie trzymając je za rękę pełni rolę przewodnika i prowadzi go po boisku,
- przewodnik prowadzi "niewidomego" dotykając tylko końców jego palców,
- proszę teraz ustalić między sobą jakiś dźwięk, następnie przewodnicy rozchodzą się po boisku (na wyznaczonym obszarze) i zaczynają wydawać ustalony dźwięk tak długo, aż "niewidomi" ich odnajdą.

Ćwiczenie 2 - niewidomy rzeźbiarz

Jedna osoba z pary zamyka oczy, a druga w tym czasie tworzy z siebie figurę. Następnie ta "niewidoma" próbuje dotykiem ustalić kształt figury i ustawić się w takiej samej pozycji. Potem otwiera oczy, porównują wrażenia i następuje zmiana ról.

Ćwiczenie 3 - rzeźbiarz i glina

Jedno dziecko jest rzeźbiarzem, a drugie jest gliną. Rzeźbiarz formuje ze swojej "gliny" figurę (układa ręce, głowę, nogi, itp.). Po obejrzeniu przez innych następuje zmiana ról.

Ćwiczenie 4 - ćwiczenie z liczeniem oddechów

Usiądźcie na krześle wygodnie, w bezruchu. Oddychajcie swobodnie, licząc w myśli od 1 do 12: 1 - wdech, 2 - wydech, 3 - wdech, 4 - wydech ... Gdy doliczysz do 12 powtórz ćwiczenie. Teraz przestań liczyć, ale myśl o oddechu. Otwórz oczy i wracamy do zajęć.

PRZERWA RELAKSACYJNA NR 4

Kolejna przerwa międzylekcyjna będzie zupełnie inna niż zwykle. Nie będziecie biegać i skakać, ale pokażę wam inny sposób odpoczynku.

Ćwiczenie 1 - opowiadanie "Pocztą butelkowa"

Usiądźcie lub połóżcie się tak, aby było wam wygodnie. Zamknijcie oczy i nie otwierajcie ich, aż dam wam znak. Oddychajcie teraz głębiej niż zwykle i wyobraźcie sobie, że powietrze dociera do wszystkich części ciała, do nóg i rąk... Róbcie takie wydechy, aby zużyte powietrze nie zbierało się w ciele...

Wyobraźcie sobie, że jesteście na plaży i widzicie morze. Od wody wieje świeży wiatr, a wy wdychacie słone powietrze. Wdychajcie i wydychajcie je dokładnie... (15 sek.).

Patrzycie na wodę i myślicie o statkach, które płyną po morzu i o odległych krainach, które leżą nad brzegiem oceanu... (15 sek.).

Idźcie potem powoli brzegiem morza... Zdjęliście buty i czujecie delikatny, mokry piasek, z którego wystają od czasu do czasu muszle i małe kamyczki... (15 sek.).

Jesteście ciekawi, co fale wyniosły na brzeg i rozglądacie się uważnie... Tutaj leży parę rozgwiazd, tam jakieś deski, gdzie indziej znowu resztki rybackich sieci... Chcielibyście coś znaleźć, co byłoby rzeczywiście niezwykle i idźcie nieco szybciej... Nagle widzicie w falach kołyszącą się czerwoną chorągiewkę. Podchodzicie z zaciekawieniem do miejsca, gdzie wynoszą ją fale. Widzicie, że coś jest umocowane do chorągiewki...

Wreszcie ogromna fala wyrzuca ją na piasek i wtedy możecie rozpoznać także dużą, zieloną butelkę... Szybko pochylacie się, żeby wyjąć ją z wody... Wychodzicie potem z morza i siadacie spokojnie na piasku w pobliżu wydmy...

Możecie teraz zbadać butelkę dokładniej, ponieważ domyśliliście się, że coś w niej jest. Odkrywacie, że butelka jest zakręcona i nie daje się otworzyć. Szybko podejmujecie decyzję, aby otworzyć ją siłą. Łapiecie ją za szyjkę, podchodzicie do małej skały, która leży w pobliżu... Mocnym zamachem rzucacie ją o skałę. Butelka rozbija się na tysiące kawałków, a ze środka wypada zwinięty kawałek papieru... Podnosicie go i rozwijacie. Widzicie na nim pismo i uświadamiacie sobie, że znaleźliście list napisany przez jakiegoś człowieka do innej, nieznanego mu osoby. Cieszą się i jesteście ciekawi, co jest napisane na kartce... Siadacie i zaczynacie czytać. Co jest napisane w liście? - Kto go napisał? - Kiedy został wysłany? - Spróbujcie to odgadnąć... Macie 2 minuty czasu...

Powiedzcie morzu i plaży "Do widzenia".

Zapamiętajcie dobrze treść listu i przynieście go ze sobą tu do naszej sali...

Otwórzcie powoli oczy. Weźcie papier i długopis i napiszcie, o czym przeczytaliście w liście z butelki. (Po pięciu minutach dzieci odczytują swoje listy i rozmawiają na ich temat).

•RÓDŁA

1. K. W. Vopel - Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999
2. J. Stadnicka - Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową, WSiP, Warszawa 1998, wyd. I
3. L. Kulmatycki - Lekcja relaksacji, Wydawnictwo AWF Wrocław, wyd. II
4. H. Schwinghammar - Ołówkiem po papierze - gry i zabawy dla całej rodziny, Klub Dla Ciebie
5. Postrzegam świat całościowo-kształcenie zintegrowane, etap I, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Spółka z o.o. w Kielcach
6. Dr C. Hannaford - Zmysłne ruchy, które doskonala umysł. Podstawy Kinezylogii Edukacyjnej, Oficyna Wydawnicza Spółka z o.o. Warszawa 1998

Muzyka

1. Muzyczna recepta na zdrowie - 60 minut muzykoterapii, Vita, produkcja: GM Records,
2. L. Casei Defensis, -Muzyka relaksacyjna, Aktimeł, prod. GM Records 2003

O przemocy i agresji dla rodziców i nauczycieli

Porozmawiajmy o agresji

Autor: Sylwia Szostak, Anna Tabaka

Atutem książki jest próba zaangażowania rodziców i uświadomienie im, że jedynie wspólne działanie domu i szkoły może okazać się owocne i skuteczne, by przeciwstawić się zjawisku agresji. Większość ćwiczeń mobilizuje uczniów do rozwijania empatii, umiejętności rozwiązywania problemów w sposób bezkonfliktowy oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Agresywność młodzieży. Problem indywidualny i społeczny

Autor: Jolanta Maria Wolińska

Opracowanie oparto na sprawozdaniu z badań przeprowadzonych w roku szkolnym 1988-1989 oraz 1996-1997, dotyczących genezy rodzinnej i dynamiki agresywności adolescentów. Otrzymane wyniki stanowią próbę prezentacji wybranych mechanizmów etiologicznych agresywności chłopców i dziewcząt, tkwiących w systemie rodzinnym. Mogą one przyczynić się do wzbogacenia charakterystyki wychowawczych aspektów kształtowania agresji u młodzieży oraz określić przejawy, nasilenie i dynamikę tego zjawiska psychologicznego.

Anatomia gniewu

Anna Duszak, Nina Pawlak

Celem autorów tomu jest pokazanie złożoności językowego obrazu gniewu. Prace reprezentują różne konteksty kulturowe, językowe, historyczne, korzystając z różnych metodolo-

gii, odsyłają do bogatej literatury przedmiotu z rejestru prac autorów polskich i zagranicznych. Tom jest adresowany do lingwistów, kulturoznawców, literaturoznawców, a także do badaczy z dziedzin pokrewnych, zwłaszcza psychologii, antropologii i socjologii kultury. Zainteresuje on badaczy, a także adeptów nauki i studentów, skupionych na zagadnieniach komunikacji międzykulturowej, włączając tłumaczy i nauczycieli języków obcych.

Krzyczeć, bić, niszczyć

Autor: Joachim Rumpf

Wszystkim nam - w domu, przedszkolu i szkole - zdarzają się sytuacje, w których zaskakuje nas agresja i przemoc obserwowana u dzieci. Często nie potrafimy jej zaradzić, gdyż nie rozumiemy powodów zachowań naszych pociech. Autor tłumaczy, czym jest zjawisko agresji, jakie są jej rodzaje i kiedy przeradza się ona w przemoc.

Subkultury a przemoc w perspektywie psychoedukacji, socjalizacji i samorealizacji dzieci i młodzieży

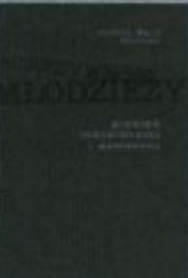
Autor: Marek Jędrzejewski

Najnowsza książka byłego dziennikarza, a obecnie pracownika naukowego Uniwersytetu Warszawskiego, obserwującego subkultury młodzieżowe od wewnątrz, poświęcona jest problemom przemocy. Przemoc jest nieodłączną cechą działających w Polsce subkultur. Ona dyktuje wewnętrzne prawa ich organizacji, rzutuje na życie schronisk dla nieletnich, domów poprawczych i zakładów karnych, wpływa na ich stosunek do otoczenia.

Zachowania prospołeczne i antyspołeczne

Autor: David Clarke

Sylwia Szostak, Anna Tabaka
POROZMAWIAJMY
O AGRESJI





Książka opisuje naturę i przykłady pro- i antyspołecznych zachowań. Stanowi doskonałe wprowadzenie w ten obszar psychologii społecznej. Czytelnik znajdzie tu najważniejsze teorie i wyniki badań takich zjawisk, jak agresja, altruizm, obojętność. Prezentowane są również poglądy naukowców dotyczące wpływu mediów na zachowanie jednostki.

Zabawa w zabijanie



Autor: Maria Braun-Gałkowska, Iwona Ulfik-Jaworska

Autorki książki pracują w Katedrze Psychologii Wychowawczej i Rodziny w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Specjalizują się w psychologii wychowania, rodziny i środków maso-

wego oddziaływania. W swej książce prezentują oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci.

Biologia przemocy



Autor: Debra Niehoff
Sądzi się powszechnie, że psychiczne odchylenia przejawiające się jako agresywna przemoc są bardzo trudne do wyleczenia. Czy jedynym wyjściem są więzienia? Czy nie ma tańszej, bardziej humanitarnej i cywilizowanej drogi radzenia sobie z

przemocą? Książka przynosi wiele ciekawych i prowokujących obserwacji.

Przemoc dzieci i młodzieży w perspektywie polskiej transformacji ustrojowej

Autor: Jan Papież, Andrzej Płukis

Opracowanie pod redakcją: Jana Papieża i Andrzeja Płukisa W listopadzie 1997 roku w

Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Gdańskiego odbyła się konferencja naukowa na temat: "Przemoc dzieci i młodzieży wobec innych jako wymiar polskiej transformacji ustrojowej". Materiały wygłoszone na konferencji są zawarte w tej książce. Organizatorami spotkania byli pracownicy Zakładu Teorii Wychowania: dr Jan Papież i dr Andrzej Płukis.

Przemoc. Nie!

Autor: Dominique de Saint Mars, Serge Bloch
Istnieją różne rodzaje przemocy: słowna, cielesna, psychiczna... Przemoc, którą stosujemy, i przemoc, której jesteśmy ofiarami. W każdym przypadku prowadzi ona do zła, sprawia, że życia staje się ciągłą walką. Ten miniporadnik uczy, jak sprzeciwić się przemocy, pomaga zrozumieć jej źródła, pokazuje, jak nad nią zapanować, by życie było piękniejsze.

Agresja w przedszkolu

Autor: Gabriele Haug-Schnabel

Książka przedstawia najnowsze teorie na temat dziecięcej agresji, a także wyjaśnia to zjawisko na podstawie licznych przykładów, wziętych z życia przedszkolnego. Autorka obrazowo prezentuje, dlaczego tak ważne jest, aby dzieci nauczyły radzić sobie z agresją oraz w jaki sposób dorośli mogą je w tym skutecznie wspierać. Jest to ważna książka na aktualny temat.

Agresja

Autor: Barbara Krahe

"Agresja" będzie książką dla studentów i badaczy psychologii, prawa i dziennikarstwa. Na pewno okaże się również niezwykle użyteczna dla praktyków: policjantów, psychoterapeutów i pracowników socjalnych, którzy na co dzień spotykają się z przemocą domową, agresją seksualną, agresją wśród dzieci i młodzieży.

Nieletni sprawcy zabójstw

Autor: Małgorzata Sitarczyk

Autorka prezentuje wyniki badań nad osobowościowymi korelatami zachowań przestępczych oraz wyniki diagnoz psychologicznych





wykonywanych na potrzeby orzecznictwa sądowego w sprawach o zabójstwo. W książce można znaleźć odpowiedzi na nurtujące społeczeństwo pytania: w jakich warunkach i pod wpływem jakich czynników kształtuje się lęk, złość, podejrzliwość, agresywność, poczucie bezradności, nieadekwatna samoocena? w jakich okolicznościach i dlaczego młodzi ludzie dokonują zabójstw? jakie są cechy osobowości nieletnich sprawców zabójstw? dlaczego zachowania agresywne i brutalne stają się coraz bardziej powszechne?



Saper, czyli jak rozminować agresję

Autor: Renata Knez, Wojciech M. Słonina

Program profilaktyczno - wychowawczy SAPER daje podstawową wiedzę na temat zachowań agresywnych i sposobów radzenia sobie z nimi w klasie. Cykl zajęć ma zintegrować grupę, dać podstawową wiedzę z zakresu psychologicznych mechanizmów bezpośrednio dotyczących funkcjonowania klasy jako grupy, a w końcu uczyć, jak radzić sobie z własną złością i agresją.



Przemoc wobec dziecka w rodzinie

Małgorzata Kowalczyk-Jamnicka

Przedstawia analizę zjawiska przemocy wobec dzieci, określając jej rozmiary i najczęstsze formy krzywdzących zachowań. Materiał empiryczny zebrano, wykorzystując metodę indywidualnych przypadków oraz posługując się techniką wywiadu i analizy urzędowych dokumentów. Badaniami prowadzonymi w latach 1995-1996 objęto 67 rodzin określonych jako dysfunkcyjne z powodu ich niewydolności w zakresie podstawowych zadań: bytowych, opiekuńczo-wychowawczych, emocjonalnych itp.



Przemoc wobec dziecka w rodzinie

Aleksandra Sobkowska

Według Józefy Brągiel dziecko krzywdzone to takie, które cierpi z powodu niewłaściwego zachowania innych osób - głównie rodziców i opiekunów - w stosunku do niego, a przy tym doznaje poczucia niesprawiedliwości i bezsilności. Proces ten to zarówno zamierzone, jak i nie zamierzone działanie osoby dorosłej, ujem-

nie wpływające na zdrowie, rozwój fizyczny lub psychospołeczny dziecka. Różne są przyczyny stosowania przemocy wobec dziecka w rodzinie. Generalnie wyróżnia się trzy grupy przyczyn występowania tego zjawiska. Mogą one tkwić w samych dzieciach, na przykład dzieci niechciane, upośledzone, trudne, przewlekłe chore czy kalekie. Bardziej powszechne są jednak przyczyny tkwiące w rodzicach. Do takich w pierwszej kolejności należy zaliczyć ich niedojrzałość i młody wiek, brak wiedzy i umiejętności wychowawczych, doznanie maltretowania we własnym dzieciństwie, niski poziom wykształcenia, bezrobocie, wszelkiego rodzaju uzależnienia oraz socjopatia i choroba umysłowa. W drugiej grupie natomiast należy wymienić izolację społeczną rodziny, kłopoty małżeńskie, zbyt duże wymagania stawiane dziecku, a także maltretowanie żony przez męża, gdyż zazwyczaj wiąże się to także ze znęcaniem się nad dzieckiem.

Przemoc wobec dzieci

Autor: Andrés Soriano Díaz

Przemoc wobec dzieci stała się jednym z najpoważniejszych problemów ludzkości. Nie wszystkie wiążą się z agresją fizyczną, z molestowaniem seksualnym czy z wyzyskiwaniem w pracy. Są też inne - bardziej subtelne - formy znęcania się nad dziećmi: maltretowanie prenatalne, emocjonalne, psychologiczne czy instytucjonalne. Problem przemocy wobec dzieci osiąga obecnie takie rozmiary, że zapobieganie mu i szukanie rozwiązań wymaga współpracy rządów i organizacji na szczeblu krajowym i międzynarodowym, udziału rodzin i instytucji wychowawczych, a także ośrodków zajmujących się wspieraniem i ochroną ofiar tej przemocy. Andrés Soriano Díaz jest doktorem pedagogiki, specjalistą od wychowania społecznego. Wykłada na Wydziale Pedagogiki Uniwersytetu w Granadzie. Opublikował liczne artykuły i napisał wiele książek - wszystkie związane z problematyką edukacyjną i społeczną.



PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I ZAPOBIEGANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM

PRZEGLĄD ZAGADNIEŃ

EUROPEJSKA KONFERENCJA ŚÓZ POŚWIĘCONA
ZDROWIU PSYCHICZNEMU, Helsinki, Finlandia, 12-15
stycznia 2005

WYZWANIA

ZDROWIE I KOSZTY SPOŁECZNE

Zdrowie psychiczne jest dziś rozumiane jako dobrostan, w którym indywiduum realizuje swe umiejętności, skutecznie stawia czoła stresom, jest w stanie produktywnie i twórczo pracować, wnosząc swój wkład w życie własnej społeczności. Jest to zarazem globalne, publiczne dobro i istotny składnik zdrowia o wymiarach fundamentalnego, ludzkiego prawa; wreszcie niezbędny czynnik zdrowego życia publicznego w Europie, czynnik stanowiący o jego kapitale i mający wpływ na bezpieczeństwo w danym środowisku.

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania występują we wszystkich grupach wiekowych, w różnych regionach, krajach i społeczeństwach i obejmują około 10% każdej dorosłej populacji. Więcej niż 1 osoba na 4 jest zagrożona chorobą psychiczną. W 2002 r. ponad 20% chorób oraz przedwczesnych zgonów w Europie miało przyczynę neuropsychiatryczną, zaś w tej grupie 6% obejmowała depresja endogenna. Co więcej, choroby psychiczne są powszechne wśród pacjentów cier-

piących na choroby fizyczne. Na przykład 22% chorujących na zawał serca, 27% pacjentów diabetycznych i 33% chorych na raka cierpi na depresję.

Społeczne i ekonomiczne koszty zdrowia psychicznego stale wzrastają, a oceniane są przeciętnie na 3% do 4% narodowego projektu brutto. Oprócz kosztów związanych z usługami medycznymi, utratą zatrudnienia, ograniczoną produktywnością, przestępczością, utratą bezpieczeństwa społecznego i przedwczesną umieralnością, istnieją też czynniki niemierzalne, takie, jak np. utrata wzrostu pewnych możliwości przez indywidualne jednostki i ich rodziny.

KOSZTY NIEPODEJMOWANIA DZIAŁAŃ

Zdrowie psychiczne ma wpływ na zdrowie społeczne, zbiorową jakość życia i stabilność w Europie.

Zaburzenia psychiczne, a także takie zjawiska społeczne jak ich dyskryminacja i marginalizacja wpływają na brak społecznej spójności i mają negatywne efekty ekonomiczne.

Leczenie choroby psychicznej okazuje się skuteczne dopiero wtedy, gdy choroba już się roz-



Społeczne i ekonomiczne koszty zdrowia psychicznego stale wzrastają, a oceniane są przeciętnie na 3% do 4% narodowego projektu brutto.

Największym wyzwaniem dla krajów Europy jest obecnie sformułowanie i rozwinięcie wszechstronnej strategii promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki chorób psychicznych.

winęła, a pacjent i jego rodzina doświadczyli związanych z tym cierpień. Zdrowie psychiczne nie może zatem opierać się wyłącznie na leczeniu zaburzeń. Ostatnie publikacje ŚOZ wykazały, iż promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka zaburzeń psychicznych oraz odpowiednia polityka zdrowotna powinny być istotnymi składnikami działań, prowadzących ku poprawie zdrowia europejskich społeczeństw.

Największym wyzwaniem dla krajów Europy jest obecnie sformułowanie i rozwinięcie wszechstronnej strategii promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki chorób psychicznych. Kolejnym krokiem jest uprawnienie sformułowanej strategii, w powiązaniu z rozwojem lokalnych infrastruktur organizacyjnych i profilaktyki zdrowotnej, która powinna uwzględniać działania długofalowe, oparte o wdrażania programów długofalowych, dysponujących dostępnymi bazami danych. Trzecim wyzwaniem jest stworzenie wspomagającej dla promocji zdrowia psychicznego sieci instytucji, obejmujących różne sektory życia społecznego - środowiska naturalnego, opieki społecznej, pracy, edukacji, sądownictwa, życia rodzinnego. Jeśli promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka zaburzeń psychicznych mają się pomyślnie rozwijać, musi się to dokonywać w klimacie poszanowania cywilnych, politycznych, ekonomicznych, kulturowych i społecznych praw jednostki. Prawo do zdrowia psychicznego jest ich stałym i najistotniejszym składnikiem i powinno być respektowane przez kraje Europy.

BUDOWANIE ROZWIĄZAŃ

PODSTAWA

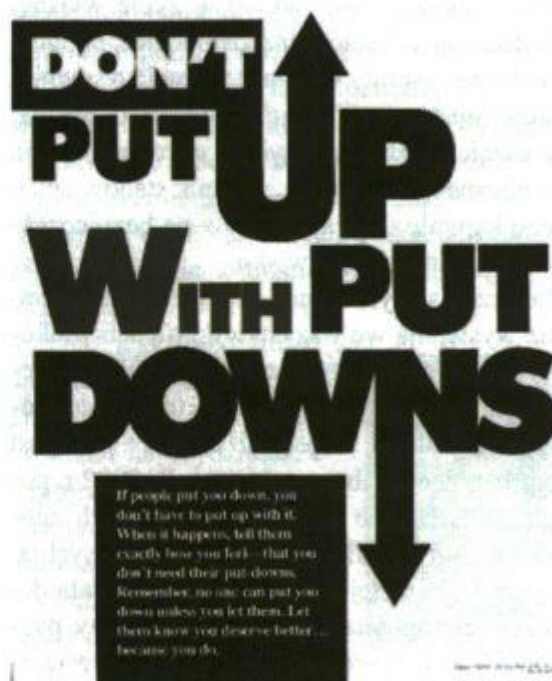
Już obecnie dysponujemy danymi, wskazującymi na to, iż odpowiednio zastosowane procedury promocji zdrowia psychicznego przynoszą dobre efekty zdrowotne, społeczne i ekonomiczne. Dotyczy to działań zogniskowanych wokół problemów m.in. poważnych zaniedbań rodzicielskich u dzieci małych i dzieci w wieku szkolnym; zaburzeń zachowania; przemocy i

agresji; używania substancji uzależniających; stresu, niepokoju i depresji. Efektywne wspomaganie dziecka przez rodziców (edukowanych w tym zakresie już w okresie ciąży) przyczynia się do poprawy stanu zdrowia dziecka, jego osiągnięć szkolnych, dobrego samopoczucia i ogranicz ryzyko niepokoju lub depresji w późniejszym okresie życia.

Inicjatywy polityczne, dotyczące zarówno sektora zdrowia jak i innych dziedzin, np. transportu, edukacji, planowania urbanistycznego, opieki zdrowotnej, żywienia i pracy również odgrywają istotną rolę w poprawie społecznego zdrowia psychicznego.

Jakość i ilość pracy wykazują silny związek z czynnikami zdrowia psychicznego, począwszy od dochodu, powiązań społecznych, aż po samoocenę. Brak bezpieczeństwa socjalnego związanego z pracą, bezrobocie oraz praca wymagająca niskich kwalifikacji są potencjalnymi czynnikami lęku i depresji. Rozwiązaniem tego problemu jest prowadzenie szerokiej działalności edukacyjnej, w tym treningów wyszukiwania pracy dla grup o najwyższym ryzyku.

PLANOWANIE PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PROFILAKTYKI CHOROBY PSYCHICZNYCH



Wszechstronne strategie opracowywane przez kraje Europy muszą uwzględniać zdrowy początek życia w rodzinie, okres szkolny i edukacyjny, zdrowie w okresie dojrzłym oraz w wieku starszym. Jednym ze źródeł stałego pozyskiwania funduszy na promocję zdrowia psychicznego mogłyby być podatki uzyskiwane ze sprzedaży papierosów i alkoholu.

Rozwój efektywnej polityki w odniesieniu do zdrowia psychicznego powinien opierać się na:

- budowaniu pojemnego systemu, zaangażowaniu innych sektorów oraz ludzi różnych zawodów;
- efektywnym wdrażaniu;
- ewaluacji i monitorowaniu wdrażanych programów i ich efektów;
- zapewnieniu długofalowości działań na szczeblu lokalnym i krajowym.

Promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka chorób psychicznych wymaga w równej mierze dobrze wyszkolonej kadry profesjonalistów, co dobrze poinformowanych i aktywnych obywateli.

Z jednej strony ważne jest to, by profesjonalści mieli dostęp do kontynuowanych progra-

mów edukacyjnych i by edukacja z zakresu zdrowotnego przygotowywała ich do stawiania się "advokatami" zdrowia psychicznego w każdej dziedzinie życia, by przygotowywała do współpracy z szeroko rozumianymi, różnymi partnerami. Z drugiej strony istotne jest to, aby systemy edukacji w innych dziedzinach niż zdrowotna, były na tyle pojemne, by pozwalały zrozumieć wagę pewnych działań na rzecz zdrowia psychicznego populacji. Ludzie powinni być zachęceni do tego, aby stać się w pełni zaangażowanymi, kompetentnymi promotorami zdrowia psychicznego w swych rodzinach, szkołach, miejscach pracy.

Gdy jakiś program (lub założenie polityki zdrowotnej) znajduje szersze zastosowanie, zarówno jego twórcy jak i realizatorzy muszą dbać o jego jakość, zapewniając mu rozmaite wsparcia, wynikające ze specyfiki sytuacji kulturowej, w jakiej jest realizowany. W tym celu użyteczne są nie tylko instrumenty administracyjne, finansowe i związane z zarządzaniem, ale też pomiary efektywności wdrażania, ocena przeprowadzanych badań i treningów. Dużo wagi należy przywiązywać do sposobu działań związanych z informowaniem, oddziaływaniem i promowaniem inicjatyw rozwijających się na szczeblu lokalnym - bo właśnie tu, w zdecentralizowanym wymiarze życia społecznego są one najpotrzebniejsze.

Kraje europejskie powinny gromadzić, rozwijać, opracowywać i przekazywać informacje o wskaźnikach związanych ze zdrowiem psychicznym i zaburzeniami psychicznymi. Dane te powinny zawierać determinanty zdrowia psychicznego, rodzaje infrastruktury, systemy ubezpieczeń społecznych, programy realizujące promocję zdrowia psychicznego i profilaktykę chorób psychicznych. Istotnym wymiarem są obok ewaluacji kosztów programów wynikające z nich korzyści. Należy zwrócić uwagę przede wszystkim na głębokość wpływu programów, długofalowość wpływu, jakość i oddźwięk kulturowy. Co więcej, wszelkie programy socjalno-ekonomiczne powinny uwzględniać oszacowanie wpływu na zdrowie psychiczne.

Efektywność programów promocji zdrowia psychicznego jest często ograniczana przez

Kraje europejskie powinny gromadzić, rozwijać, opracowywać i przekazywać informacje o wskaźnikach związanych ze zdrowiem psychicznym i zaburzeniami psychicznymi.





niezbędne jest zapewnianie programom stabilnych źródeł finansowania, co może się dokonywać m.in. przez odpowiedni wybór programów i budowanie polityki zdrowotnej w oparciu o istniejącą infrastrukturę

bariery uniemożliwiające zachowanie ich długofalowości. Raport ŚOZ podkreśla, iż w tym celu niezbędne jest zapewnianie programom stabilnych źródeł finansowania, co może się dokonywać m.in. przez odpowiedni wybór programów i budowanie polityki zdrowotnej w oparciu o istniejącą infrastrukturę.

Promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka chorób psychicznych mogą stać się integralną częścią już istniejących, efektywnych programów zdrowia psychicznego realizowanych w szkołach, miejscach pracy i w lokalnych społecznościach.

KILKA PRZYKŁADÓW

SZKOCJA

Celami Narodowego Programu Poprawy Zdrowia Psychicznego realizowanego w Szkocji są: pogłębienie społecznej wiedzy o zdrowiu psychicznym i chorobach psychicznych; promocja zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia; eliminacja stygmatyzacji chorych psychicznie i dyskryminacji ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne; zapobieganie samobójstwom i pomoc dla osób, które podjęły próbę samobójczą; promocja wspomagania i wspierania ludzi powracających do zdrowia psychicznego.

Program uwzględnia różne etapy życia: od wczesnego dzieciństwa, wieku szkolnego i dorastania po okres dojrzewania, lat pracy i wieku podeszłego. Jest on integralną częścią narodowego programu zdrowia publicznego i polityki zdrowotnej, zmierzającej do poprawy zdrowia oraz promującej dobre samopoczucie wszystkich obywateli Szkocji. Działania podejmowane w jego ramach prowadzone są w oparciu o strategię uwzględniającą ścisłą współpracę różnych instytucji, z maksymalnym wykorzystaniem istniejącej infrastruktury.



FINLANDIA

W Finlandii od 1997 r. działa Europejski Projekt Promocji Zdrowia, obejmujący wczesne interakcje dzieci i rodziców oraz efektywną profilaktykę problemów psychologicznych w rodzinie z małymi dziećmi.

W ramach narodowego programu przeszkolono (w latach 1997-2000) 2000 pielęgniarek tzw. opieki podstawowej. Treningi obejmowały m.in. umiejętność ustalenia czynników ryzyka choroby psychicznej.

Od 2001r. działa też tzw. Projekt Efektywnej Rodziny, którego zadaniem jest nauka wspierania dzieci chorych przez rodziców, a także zapobieganie chorobom psychicznym u tej grupy dzieci. Projekt ten realizowany jest dzięki

kooperacji grup pracowników socjalnych, profesjonalistów opieki zdrowotnej i rozmaitych organizacji, których praca koncentruje się na budowaniu współpracy między instytucjami zajmującymi się "osobno" dziećmi i dorosłymi. Cele Projektu mają charakter przede wszystkim psycho-edukacyjny, ale w proponowanych

działaniach uczestniczą członkowie objętych projektem rodzin. Podstawową metodą pracy jest tu więc współpraca z całą rodziną.

HOLANDIA

Holandia posiada szeroki system promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki chorób psychicznych, funkcjonujący w ramach sektora służby zdrowia, opieki klinicznej i działalności organizacji pozarządowych. Praca większości w tym zakresie wyspecjalizowanych zespołów finansowana jest przez urzędy miejskie i narodowy system ubezpieczeń zdrowotnych. Placówką koordynującą działania zespołów jest Instytut Trimboos, zajmujący się problemami zdrowia

psychicznego i uzależnień, monitorujący decyzje w zakresie lokalnej polityki zdrowotnej, informujący o możliwościach działań lokalnych organizacji pozarządowych oraz o stopniu dostępności i jakości opieki zdrowotnej, a także działań profilaktycznych.

W ciągu ostatnich dwóch dekad zespoły profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego w 50-ciu lokalnych społecznościach zrealizowały pakiet programów profilaktycznych, adresowanych do mieszkańców tych społeczności, uwzględniając ich potrzeby.

Zgodnie z obowiązującym w Holandii prawem, promocja zdrowia psychicznego jest jednym z celów polityki lokalnej, realizowanym m.in. w szkołach.

Programy narodowe, takie, jak np. 'Jak radzić sobie z depresją' są wdrażane z uwzględnieniem różnych grup wiekowych (młodzież, dorośli, osoby starsze) i rozwija się także działania profilaktyczne, adresowane do dzieci rodziców chorych psychicznie. Dwa uniwersytety oferują studia w dziedzinie profilaktyki i promocji zdrowia.

Wyszkolono 1000 specjalistów, z których wielu jest członkami Holenderskiego Stowarzyszenia Profilaktyki i Edukacji Zdrowotnej.

Rozwój, ewaluacja i wdrażanie programów promocji zdrowia psychicznego są systematycznie wspierane przez narodowy program badawczy Holenderskiego Centrum Badań Zdrowotnych i Radę ds. Rozwoju.

EUROPA I IMHPA (Implementing Mental Health Promotion Action) - AKCJA WDRAŻANIA PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Prowadzona w 28 krajach i współfinansowana przez Komisję Europejską, Akcja Wprowadzania Promocji Zdrowia Psychicznego tworzy sieć działań i wspólną platformę dla określania priorytetowych zadań polityki zdrowotnej w poszczególnych regionach i upowszechniania

wiedzy na temat profilaktyki chorób psychicznych i promocji zdrowia psychicznego. IMHPA organizuje i rozwija tzw. Plan Akcji (The Action Plan), tworząc ramy dla najistotniejszych działań, mających na celu poprawę zdrowia psychicznego na szczeblach lokalnych, regionalnych i narodowych.

Zajmuje się tworzeniem bazy danych, obejmującej kraje Europy, a zawierającej informacje o programach, ich efektywności i różnych zastosowaniach w praktyce. Wspomagając upowszechnianie i wdrażanie programów promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki chorób psychicznych IMHPA zachęca do tworzenia partnerskich koalicji między wieloma podmiotami, nie tylko w celu wymiany informacji, lecz w celu rozwijania działań na rzecz promocji zdrowia psychicznego w społecznościach lokalnych i na szczeblu narodowym.



PARTNERZY PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Szczególnie cennymi partnerami we współpracy różnych podmiotów realizujących zadania promocji zdrowia psychicznego są organizacje pozarządowe. Są one aktywnymi, autentycznymi przedstawicielami

współczesnego społeczeństwa obywatelskiego, reprezentując lokalne zainteresowania, ambicje, gotowość do korzystnych zmian. Wśród nich wielkimi sprzymierzeńcami promocji zdrowia psychicznego są te organizacje, których działalność skupia się na obronie cywilnych, ekonomicznych, kulturalnych, politycznych i społecznych praw jednostki, w tym praw dzieci, praw mniejszości etnicznych i religijnych oraz praw ludzi fizycznie i psychicznie niepełnosprawnych.

(Oprac. red. R.N.)



ku Europie

Szczególnie cennymi partnerami we współpracy różnych podmiotów realizujących zadania promocji zdrowia psychicznego są organizacje pozarządowe.

1. Agresja jest niezbędnym mechanizmem obronnym człowieka i tu nic nie da się zrobić.

PROMOTOR

agresja

2. Agresja to nie jest sprawa agresora, ale odbiorcy, gdyż dla jednego dane zachowanie jest agresywne, a dla innego nie.

PROMOTOR

agresja

3. Dzieci i młodzież uczą się agresji, gdzie zatem dom? gdzie szkoła? gdzie Kościół? gdzie prawo?.

PROMOTOR

agresja

4. Wandalizm i bezmyślna przemoc, to znacznie gorsza patologia i tu przede wszystkim powinna wkroczyć policja.

PROMOTOR

agresja

5. Cały współczesny świat jest zbyt pośpieszny, zbyt ekspansywny i to kreuje agresję.

PROMOTOR

agresja

6. Najgorsza jest agresja ukryta, sterowana z odległości, kiedy nie można ustalić jej źródła.

PROMOTOR

agresja

7. Zachowanie agresywne ma ważną funkcję zdrowotną, ludzie, którzy potrafią pokazać złość są mniej napięci.

PROMOTOR

agresja

8. Szkoła we współpracy z rodzicami powinna wskazywać sposoby pracy z negatywnymi emocjami, bo tu leży problem.

PROMOTOR

agresja

9. Agresja jest ostateczną formą komunikacji.

PROMOTOR

agresja

10. Agresja jest dopuszczalna, gdyż może być konstruktywna, natomiast przemoc jest tylko destruktywna.

PROMOTOR

agresja

11. To społeczeństwo, jako masa, często inspiruje agresję u poszczególnych ludzi.

PROMOTOR

agresja

12. Trudno jest powiedzieć, co jest zachowaniem agresywnym, a co zachowaniem broniącym swoich racji.

PROMOTOR

agresja

13. Nasilenie agresji, zazwyczaj jest powiązane z frustracją i niezadowoleniem, a ta ma swoje konkretne źródła.

PROMOTOR

agresja

14. Tak naprawdę, to agresja i przemoc zazwyczaj połączona jest z alkoholem.

PROMOTOR

agresja

15. Człowiek bez agresywności w swoim zachowaniu, to ktoś chory lub nienormalny.

PROMOTOR

agresja

16. Wobec agresji skuteczna jest tylko jeszcze większa agresja.

PROMOTOR

agresja

Gra w karty

PROMOTOR

agresja

W każdym z numerów kwartalnika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w czasie sesji edukacji zdrowotnych. Można je organizować przede wszystkim w środowisku szkolnym, dla grup pacjentów lekarza rodzinnego czy w przychodniach. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart.

Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat), pomiędzy liderami zdrowia a pacjentami czy adresatami sesji edukacyjnej - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach.

Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart.

Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
 - w szkole w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4; w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
 - w grupach osób dorosłych powinno być nie więcej niż 10 osób, wśród nich jedna osoba w roli lidera i prowadzącego.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja