

# Program profilaktyki

## SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI

### W SZKOLE PODSTAWOWEJ W PODMOKLACH MAŁYCH

Profilaktyka to proces wspomagania człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczanie i likwidowanie czynników, które blokują prawidłowy rozwój, zaburzają zdrowy styl życia. Dlatego jest ważne wyodrębnienie działań profilaktycznych i budowanie szkolnego programu profilaktyki.

W szkole może być realizowana profilaktyka pierwszorzędowa, której zadaniem jest promocja zdrowia i zapobieganie zagrożeniom poprzez budowanie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, wspieranie procesu wychowania oraz identyfikacja osób będących w grupie podwyższonego ryzyka. Szkoła wraz z całą swoją infrastrukturą oraz zasobami materialnymi i ludzkimi, współpracując z licznymi organizacjami oraz instytucjami może być doskonałym miejscem oddziaływań profilaktycznych.

W celu opracowania Szkolnego Programu Profilaktyki w Szkole Podstawowej w Podmoklach Małych został powołany zespół w składzie:

mgr Bożena Mruk - nauczyciel matematyki i przyrody

mgr Gabriela Świerkowska - nauczyciel nauczania początkowego

mgr Ewa Heyduk - nauczyciel religii.

W celu zbudowania programu przeprowadzono wśród uczniów i rodziców ankietę dotyczącą zagrożeń we współczesnym świecie. Pytania zadane ankietowanym, oraz opracowane wyniki znajdują się w załączniku do programu.

Badania wykazały prawie zgodną opinię uczniów i rodziców, że największym zagrożeniem dla uczniów naszej szkoły są nasilające się przejawy różnego rodzaju agresji i przemocy oraz używanie wulgarnego słownictwa. Problemem jest też palenie papierosów. Po przeanalizowaniu wyników ankiety na Radzie Pedagogicznej oraz dyskusji w gronie nauczycieli doszliśmy do wniosku, że mimo nie występowania problemu narkotykowego w naszej szkole nie można go jednak pominąć w programie. Najnowsze badania wykazały bowiem, że uzależnienia występują coraz szerzej i dotyczą coraz młodszych osób. Należy również ująć w programie zagadnienia bezpieczeństwa na co dzień chociaż uczniowie nie zawsze zdają sobie sprawę z tego typu zagrożeń.

W związku z powyższym Szkolny Program profilaktyki obejmuje cztery obszary działań:

1. Profilaktykę uzależnień.
2. Profilaktykę zdrowotną.
3. Bezpieczeństwo na co dzień.
4. Przeciwdziałanie agresji i przemocy. Cele i założenia programu
  1. Kształcenie i doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie z przejawami przemocy. Eliminowanie zachowań agresywnych i stosowania wulgarnego słownictwa.
  2. Wdrażanie do prawidłowego pojmowania i stosowania norm zachowania przyjętych przez społeczeństwo.
  3. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych, kształcenie umiejętności zachowania się w różnych sytuacjach, doskonalenie technik asertywnych - umiejętności powiedzenia NIE.
  4. Uczenie świadomego decydowania o sobie i ponoszenia konsekwencji własnych decyzji.
  5. Wyrabianie poczucia tożsamości i własnej wartości oraz wiary w siebie.
  6. Stworzenie warunków oraz klimatu przyjaznych dziecku, sprzyjających otwartości i wzajemnemu zaufaniu.
  7. Dostarczenie informacji o skutkach działania środków uzależniających w celu lansowania zdrowego stylu życia.

W wyniku realizacji programu uczeń:

- stara się nie używać przemocy w rozwiązywaniu konfliktów,
- radzi sobie z przejawami przemocy ( zminimalizowanie zachowań agresywnych),
- wie jakie obowiązują normy i stara się je przestrzegać,
- potrafi być asertywny - umie powiedzieć NIE,
- zna swoją wartość, decyduje o sobie i potrafi ponieść konsekwencje własnych decyzji,
- jest otwarty na siebie i innych,
- zdaje sobie sprawę z zagrożeń otaczającego świata. Sposób realizacji programu

Realizacja programu odbywać się będzie w ramach: 1. Zajęć dydaktycznych prowadzonych przez nauczycieli przedmiotów.

2. Zajęć wychowawczo - opiekuńczych prowadzonych przez wychowawców klas. Przykładowe konspekty takich zajęć znajdują się w załącznikach do programu, a w czasie jego realizacji tworzone i gromadzone

będą nowe.

3. Spotkań z ciekawymi ludźmi oraz specjalistami lub przedstawicielami organizacji i instytucji.
4. Konkursów i imprez okolicznościowych organizowanych w szkole i poza nią.
5. Pracy organizacji uczniowskich na terenie szkoły ( PCK, Samorząd Uczniowski).
6. Współpracy z : Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Poradnią Psychologiczno- Pedagogiczną, Radą Rodziców, Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Zespołem Opieki Zdrowotnej, Policją, Nadleśnictwem, Urzędem Miasta i Gminy, Regionem Kozła, Strażą Pożarną.

Program będzie realizowany przez wszystkich nauczycieli klas I-VI .

## Obszary działań

### I. Profilaktyka uzależnień

Ukazywanie zdrowotnych, społecznych, ekonomicznych i moralnych następstw uzależnień. Wyjaśnienie przyczyn i mechanizmów tych zjawisk.

#### a) antyalkoholowa

- dostarczanie informacji o szkodliwości i skutkach spożywania alkoholu
- przestrzeganie zakazu spożywania alkoholu
- rozwijanie różnych form profilaktyki i poradnictwa przy współpracy ze służbą zdrowia i organizacjami społecznymi
- pomoc przy współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej rodzinom z problemem alkoholowym

#### b) antynikotynowa

- lansowanie szkoły jako miejsca wolnego od nałogu nikotynowego
- uświadomienie szkodliwości palenia papierosów
- pogadanki i prelekcje wychowawców i pracowników służby zdrowia
- organizowanie konkursów, inscenizacji, redagowanie gazetek
- udostępnianie materiałów propagujących wiedzę o nałogu: plakaty, ulotki, broszurki

#### c) antynarkotykowa

- uświadomienie zagrożeń jakie niesie ze sobą zażywanie narkotyków
- upowszechnianie wiedzy o narkomanii wśród rodziców- pogadanki policji
- dostarczanie broszurek i książek, projekcja filmów
- wskazanie na niebezpieczeństwo zarażenia wirusem HIV
- proponowanie ciekawych możliwości spędzenia wolnego czasu
- udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów osobistych uczniów
- okazanie zainteresowania każdemu wychowankowi
- organizowanie prelekcji, pogadarek, konkursów

### II. Profilaktyka zdrowotna

- zachęcanie do zdrowego stylu życia i stworzenie możliwości dokonywania wyborów sprzyjających zdrowiu
- umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjalnych możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych
- dostarczanie podstawowej wiedzy i umiejętności umożliwiających zdrowy tryb życia
- korzystanie z pomocy specjalistów np. higienistki, lekarzy zaproszonych do szkoły
- działalność szkolnego koła PCK

### III. Bezpieczeństwo na co dzień

- poznanie zasad bezpiecznego poruszania się po drodze
- bezpieczne zabawy i spędzanie wolnego czasu
- pełnienie codziennych aktywnych dyżurów na przerwach
- pogadanki na temat zasad bezpieczeństwa, szczególnie w czasie ferii i wakacji
- stały kontakt z pracownikami policji
- przeprowadzanie szkoleń przed egzaminem na kartę rowerową
- wyświetlanie filmów, wykorzystanie afiszy, redagowanie gazetek dotyczących bezpieczeństwa drogowego
- ukazywanie prawidłowych zachowań proekologicznych
- uświadamianie niebezpieczeństwa i skutków pożarów
- pogadanki na temat pożarów lasów i szkodliwości wypalania traw
- współpraca z pracownikami Nadleśnictwa Babimost

- lekcje w terenie - ścieżka dydaktyczna- Leśnictwo Laski
- współpraca z Ochotniczą Strażą Pożarną w Podmoklach Małych i Podmoklach Wielkich
- właściwe zachowanie się i korzystanie z kąpeli w basenach i jeziorach
- propagowanie nauki pływania

#### IV. Przeciwdziałanie agresji i przemocy

- uświadomienie zagrożeń płynących ze stosowania przemocy i agresywnych zachowań
- eliminowanie aktów przemocy zarówno fizycznej jak i psychicznej
- proponowanie innych sposobów rozwiązywania konfliktów niż bójki i stosowanie przemocy
- stworzenie możliwości ciekawego spędzania wolnego czasu poprzez rozwijanie zainteresowań, promowanie talentów, działanie kół zainteresowań, organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi
- wspólne opracowanie metod postępowania w sytuacjach konfliktowych
- dzielenie się z rodzicami spostrzeżeniami o dziecku
- pedagogizacja rodziców w ramach spotkań z wychowawcami.

Ewaluacja programu Po upływie jednego roku szkolnego odbędzie się diagnoza realizowanych obszarów wśród dzieci, rodziców i nauczycieli. Wówczas w razie potrzeby zostaną wprowadzone niezbędne korekty i uzupełnienia.

Po trzech latach realizacji programu, na zakończenie cykli kształcenia w klasach I-III i IV-VI odbędzie się powtórna diagnoza i podsumowanie osiągniętych efektów.

#### Agresja - co to jest?

##### Wstęp:

Na dzisiejszych zajęciach porozmawiamy o zachowaniach agresywnych. Spróbujemy wspólnie ustalić jakie czynniki je wywołują oraz jak możemy zapobiec występowaniu niepożądanych zachowań, które prowadzą do niemiłych konsekwencji dla innych i dla nas samych. Wszyscy znamy zachowania agresywne oraz obserwujemy osoby, które zachowują się agresywnie. Chcę, abyście spróbowali teraz ustalić jakie czynniki wywołują w nas złość, która jest przyczyną zachowań agresywnych.

#### Ćwiczenie - Jakie czynniki wywołują złość?

##### Cel:

- uświadomienie sobie różnorodności i powszechności czynników wywołujących złość.

Pomoce: arkusze papieru, tablica, flamastry, kreda

Przebieg: Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Każda z nich metodą "burzy mózgow" wypisuje czynniki, które wywołują złość. Następnie grupy prezentują swoje listy, a nauczyciel wypisując je na tablicy automatycznie dzieli te czynniki na wewnętrzne i zewnętrzne.

Podsumowanie: Jak sami widzicie różne czynniki wywołują w nas złość. Mogą to być czynniki wewnętrzne, które od nas czasami nie zależą, np. złe samopoczucie, i wtedy wszystko co nas spotyka może wyzwaląć złość lub zdenerwowanie. Mogą to być także czynniki zewnętrzne, na które również nie do końca mamy wpływ, np. awaria autobusu i spóźnienie się na ważne spotkanie. Dobrze jest znać czynniki, które wyzwalają w nas złość i dobrze jest umieć je zidentyfikować zanim ogarnie nas agresywne zachowanie.

#### Ćwiczenie - Po czym poznajemy, że jesteśmy źli?

##### Cel:

- zidentyfikowanie sygnałów somatycznych złości
- poznanie różnorodności objawów złości

Pomoce: arkusze papieru, flamastry

Przebieg: Nauczyciel dzieli klasę na czteroosobowe grupy. Każda grupa wypisuje objawy, po których poznajemy, że jesteśmy źli. Następnie liderzy zespołów przedstawiają swoje listy, po czym nauczyciel tworzy główną listę "objawów złości".

Podsumowanie: Lista objawów złości jest długa. Każdy z nas ma indywidualną reakcję na złość, dlatego też zachowania agresywne przybierają różną postać i różne nasilenie. Ta sama sytuacja wywołująca złość u jednej osoby może wywołać silną reakcję, która pobudza do przemocy fizycznej, u drugiej osoby tylko chwilowe zdenerwowanie. Mini wykład - Co to jest agresja?

Na co dzień mamy do czynienia z czynnikami, zdarzeniami, które blokują realizację naszych potrzeb, celów bądź uwłaczają naszą godność. Te sytuacje prowadzą do zachowań agresywnych. Agresja może przejawiać się na różne sposoby. U jednych kryje się za arogancją, prowokacją, drwiną przeklinaniem,

plotkowaniem, używaniem wyzwisk, ale może też wyrażać się w rękoczynach (atakami fizycznym). Przyczyną zachowań agresywnych jest złość (gniew), która towarzyszy nam wszystkim w codziennym życiu. Jest naturalnym przejawem naszego życia. Złość jest uczuciem takim jak każde inne: jak radość, smutek, zazdrość. Specyfiką uczuć jest to, że nie myślimy o nich, lecz odczuwamy je, dlatego tak trudno niekiedy zapanować nad złością. To że czujemy złość poznajemy, uświadamiamy sobie po reakcji naszego ciała. Dzięki tej reakcji potrafimy zidentyfikować uczucie jakie przeżywamy. Złość jest uczuciem, którego przeżywanie jest nieprzyjemne, dlatego kiedy się pojawia pragniemy, żeby wszystko się skończyło. Każdy człowiek ma indywidualną reakcję świadczącą o przeżywaniu złości, dlatego dobrze ją znać, żeby umieć ją rozpoznawać i zapanować nad nią.

Ćwiczenie - Sposoby radzenia sobie ze złością.

Cel:

- refleksje nad różnymi możliwościami poradzenia sobie w sytuacji trudnej
- zwrócenie uwagi na fakt, że wszystkie przykłady są możliwe do zastosowania

Pomoce: tablica, kreda

Przebieg: Nauczyciel zadaje całej klasie pytanie: "Jak możemy sobie poradzić ze złością?"

Poprzez podniesienie ręki uczniowie kolejno podają przykłady takich sposobów, a nauczyciel zapisuje je na tablicy.

Podsumowanie: Powstała lista wielu różnych możliwości poradzenia sobie w sytuacji, która wyzwala w nas złość. Przeżywanie złości jako silnej emocji, powoduje to, że często nie myślimy, jakie mogą być konsekwencje naszego agresywnego zachowania i często obiektywnie nie potrafimy ocenić rzeczywistej sytuacji.

Dlatego ważne jest oprócz zidentyfikowania reakcji fizycznych (w ciele) danie sobie czasu na zredukowanie napięcia, żeby nie działać pod wpływem impulsu. Może to być, np. głębokie oddechy, liczenie wstecz, wyobrażanie sobie miłej sytuacji, wyobrażanie konsekwencji zachowania, itp.

./.

Zakończenie:

Uczniowie siadają w kręgu i każdy dokańcza na głos kolejno zdania lub wpisuje je do prywatnego notesu:

1. Podobało mi się ...
2. Nauczyłem się ...
3. Zamierzam wykorzystać ...
4. Wiedziałem już, że ...
5. Nowością było dla mnie ...
6. Nie zrozumiałem...
7. Przeszkadzało mi ...

8. Czuję się ...STRES - sposoby radzenia sobie

Wstęp:  
Uczucie stresu jest nam dobrze znane. Jest to napięcie, które na co dzień przy różnych okazjach odczuwamy. Każdy z nas inaczej odczuwa ten stan. Niektórzy silnie reagują na stres (np. wymiotami, omdleniami) a inni łagodniej (np. przyspieszonym biciem serca), zaczerwienieniem twarzy). To jak nasz organizm reaguje zależy od naszej osobowości (czy jesteśmy odporni czy wrażliwi na stres), od sytuacji jakie nas w życiu spotykają, od naszych wcześniejszych doświadczeń i umiejętności radzenia sobie w takich sytuacjach. Ćwiczenie: Jakie są reakcje organizmu na stres?

Cel:

- obrazowe ukazanie uczniom niekorzystnych zmian w organizmie pod wpływem stresu w różnych sferach naszego funkcjonowania
- zidentyfikowanie swojej reakcji na stres

Pomoce: tablica, kreda

Przebieg: Prowadzący prosi uczniów, aby podali znane im reakcje organizmu na stres. Wszystkie przykłady uczniów zapisuje na tablicy dzieląc je jednocześnie na 4 grupy: reakcje związane ze zmianami w fizjologii, myśleniu, emocjach, zachowaniach.

Podsumowanie: Podaliście bardzo wiele różnych reakcji na stres, które dotyczą tak naprawdę całego naszego organizmu (sfery myśli, zachowań, emocji, fizjologii). Pewnie zauważyliście, że nie wszyscy reagujemy w ten sam sposób na sytuacje stresowe (np. pocenie się) i nie wszystkie te reakcje pojawiają się naraz u jednego człowieka. Dlaczego tak się dzieje? Mini wykład: Co to jest stres? Stres jest niespecyficzną reakcją organizmu na wszystkie stawiane mu wymagania. Co to znaczy, że jest reakcją niespecyficzną? To znaczy, że każdy z nas inaczej reaguje na te wymagania. Każdy człowiek, w indywidualny sobie sposób odczuwa stan napięcia (jeden uczeń przed klasówką cały drży a drugi uczeń (poci się)).

Przyczyny stresu mogą być przyjemne (np. wygranie w Toto Lotka) albo nieprzyjemne (utrata pracy czy

śmierć bliskiej osoby). Na wszystkie te sytuacje reagujemy w określony dla siebie sposób. Tak naprawdę cały czas żyjemy w stresie. Źle czujemy się zarówno jak jesteśmy znudzeni jak i zbyt napięci. Musimy mieć pewien poziom stresu, aby dobrze funkcjonować - aby mieć motywację do działania. Niebezpieczny jest dopiero dla nas zbyt wysoki poziom stresu, który szkodliwie (niekorzystnie) wpływa na nasze funkcjonowanie fizyczne i psychiczne. Mówi się o stresie biologicznym (fizjologicznym), który objawia się w zmianach fizjologicznych organizmu oraz o stresie psychologicznym wpływającym na zmiany w naszej psychice (np. w myśleniu). Stres psychologiczny i fizjologiczny są ze sobą ściśle związane, np.: przed klasówką oprócz napięcia emocjonalnego (tego, że się boimy) odczuwamy zmiany fizjologiczne (związane z ciałem - pocenie się, drżenie rąk, burczenie w brzuchu). Natomiast, gdy jesteśmy chorzy i coś nas boli wpływa to na nasze złe samopoczucie psychiczne. Więc sytuacje stresujące wywołują w nas nie tylko zmiany fizjologiczne, ale również psychiczne. Cwiczenie: Sposoby radzenia sobie ze stresem. Każdy z nas zna i stosuje różne sposoby radzenia ze stresem. Nie wszystkie te czynności można zaliczyć do pozytywnych sposobów radzenia sobie. Spróbujemy przeanalizować pozytywne i negatywne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Cel:

- zwrócenie uwagi na pozytywne i negatywne sposoby radzenia sobie ze stresem
- powiązanie problematyki uzależnień z niewłaściwym sposobem likwidowania napięcia i brakiem umiejętności reagowania na wymagania z zewnątrz.

Pomoce: arkusze papieru, flamastry

Przebieg: Prowadzący dzieli klasę na 4 grupy, z których każda metodą burzy mózgów opracowuje pozytywne i negatywne sposoby likwidowania przykrego napięcia. Po skończeniu zadania wybrani liderzy grup prezentują kolejno wyniki swojej pracy.

Podsumowanie: Czy każdy z was zidentyfikował się z jakimś sposobem zwalczania stresu? Jeśli tak - czy jest to pozytywny czy negatywny sposób odreagowywania napięcia? Przykładowa lista pozytywnych i negatywnych sposobów radzenia sobie ze stresem:

Pozytywne sposoby likwidacji napięcia:

- słuchanie muzyki,
- malowanie,
- bieganie,
- pływanie,
- jazda na rowerze,
- spacer,
- czytanie książek,
- wyjście do kina, teatru,
- granie na instrumentach,
- pisanie listów, wierszy,
- kąpiele,
- hobby,
- poczucie humoru,
- treningi sportowe.

Negatywne sposoby odreagowywania napięcia:

- palenie papierosów,
- picie alkoholu,
- zażywanie narkotyków,
- uciekanie w sen,
- agresja.

Mini wykład - Wpływ myślenia na sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Nasze myśli o nas samych wpływają na to, jak silnymi reakcjami reagujemy w trudnych sytuacjach i jak sobie z nimi radzimy. Zależy to od tego czy lubimy siebie, czy traktujemy siebie krytycznie, surowo, czy koncentrujemy się na swoich wadach, czy zaletach, czy wierzymy w siebie. Myślenie na swój temat wpływa bezpośrednio na reakcję naszego ciała. Temat zajęć: "TEN SIĘ ŚMIEJE ..." - PRZEMOC, AGRESJA, ODRZUCENIE

Cele:

- poznawanie przyczyn agresji wśród młodzieży,
- kształcenie empatii,
- umiejętność wchodzenia w role,
- uzasadnianie argumentów własnego zdania.

Metody zajęć: gra dydaktyczna, drama. Formy pracy:

grupowa, zespołowa. Środki dydaktyczne: kolorowe karteczki z napisami: psycholog, pedagog, policjant, kartki, pisaki, arkusze szarego papieru, taśma z muzyką spokojną i agresywną. Przebieg zajęć: 1. Kocia muzyka - zabawa.

Doświadczenie sytuacji napięcia i odprężenia, uświadomienie sobie własnych emocji związanych z muzyką.

-Posłuchajcie przez chwilę muzyki i wyobraźcie sobie jakiś taniec w jej rytmie. Na moje kłaśnięcie

zaczniecie się poruszać. Uwaga, muzyka nieoczekiwanie się zmienia i jej rytm staje się coraz szybszy, spróbujcie za nim nadążyć.

Nauczyciel włącza taśmę i klaszcze, dzieci tańczą (około 4 minut). Po wyłączeniu magnetofonu nauczyciel pyta:

- Z czym kojarzy się wam ta muzyka?
  - W jaki nastrój was wprowadziła? Uczniowie zwracają uwagę, że zgodnie z rytmem muzyki coraz szybsze i bardziej agresywne stawały się ich ruchy, tak samo zmieniały się ich emocje.
2. Czterech uczniów przedstawia scenkę na podstawie dowcipu: - Mały, znasz Malinowskiego?
- Nie - odpowiada zagadnięty.
  - No, to ci gówniarzu dołożymy!

W tym momencie rzucają się na chłopca i go biją.

Ta sama sytuacja powtarza się następnego dnia, ale na pytanie: - Mały, znasz Malinowskiego?

Przerażony chłopiec odpowiada:

- Znam!

W tym momencie pytający zwraca się do kumpla stojącego obok:

- Malinowski, znasz go?

- Nie!

- No, to ci gówniarzu dołożymy! - i znów biją chłopca. Scenka ta została przygotowana przez wybranych uczniów przed lekcją, w tajemnicy przed resztą klasy.

3. Ćwiczenia dramowe - stop-klatka i "pięć poziomów świadomości". Nauczyciel zatrzymuje scenę bicia w stop-klatce (klaszcze) i wykorzystuje "pięć poziomów świadomości", zadając agresorom pytania: - Kim jesteś?

- Co teraz robisz?

- Dlaczego to robisz?

- Kogo naśladujesz?

- Czym się kierujesz w życiu?

Odpowiedzi "bijących" zostają zapisane na arkuszu szarego papieru.

4. Ćwiczenie dramowe - retrospekcja.

Nauczyciel dzieli klasę na kilkusobowe grupy. Każda grupa przygotowuje scenkę, w której prezentuje, co mogło się wcześniej wydarzyć w życiu chłopców, którzy pobili kolegę. - Co sprawiło że stali się brutalni?

- Jakie mogą być przyczyny ich agresji? Uczniowie przygotowują scenki w grupach, następnie każda grupa prezentuje swoją scenkę.

Nauczyciel informuje uczniów, że te wydarzenia mogły mieć miejsce kilka lat wcześniej lub dosłownie przed chwilą. Jeżeli uczniowie mają problemy z ustawieniem sytuacji wyjściowych scenek, można im dać kartki z przygotowanymi pomysłami np.:

- grupa dzieci ogląda w telewizji film pełen brutalnych scen,

- ojciec bije matkę, a dziecko to obserwuje,

- zdenerwowana matka bije dziecko, które przyniosło ze szkoły złą ocenę,

- dziecko zostaje pobite w szkole przez kolegów.

5. Ćwiczenia dramowe - narada "w płaszczu eksperta".

Nauczyciel odgrywa rolę kierownika poradni psychologiczno - pedagogicznej, natomiast uczniowie - role psychologów, pedagogów, policjantów. Każdy uczeń dostaje kartkę z nazwą swojego zawodu, w ten sposób klasa zostaje podzielona na zespoły ekspertów. Każdy zespół wyjaśnia, czym zajmuje się osoba, której zawód reprezentują.

Prowadzący naradę:

- Witam państwa serdecznie na naszym spotkaniu, zebraliśmy się tu, żeby ustalić, jakie są przyczyny agresji i jak można jej zapobiegać. Obejrzeliliśmy przed chwilą scenki, w których pokazano, jakie mogą być przyczyny agresji. Nazwijmy teraz te przyczyny.

Uczniowie formułują przyczyny agresji, np. - Poczucie krzywdy

- Kłótnie rodziców

- Bicie w domu

- Agresja w szkole ze strony kolegów

- Wpływ grupy rówieśniczej

- Oglądanie takich zachowań w telewizji

Wnioski zostają zapisane na arkuszu szarego papieru i wywieszane na tablicy.

- Ustaliliśmy, jakie mogą być przyczyny agresywnych zachowań wśród młodzieży, spróbujemy zastanowić się, jak można zapobiegać agresji wśród młodzieży?

Uczniowie w grupach ekspertów formułują wnioski, które po odczytaniu zostają zapisane na arkuszu szarego papieru. - Organizowanie zajęć dla rodziców uświadamiających im wpływ agresywnych zachowań na dzieci, tzw. Szkoła dla rodziców.

- Organizowanie zajęć pozalekcyjnych, w czasie których będą promowane zachowania przeciwdziałające agresji.

- Kontrolowanie przez rodziców i nauczycieli zajęć uczniów w czasie wolnym.
  - Pomoc psychologa dla dzieci agresywnych.
  - Współpraca szkoły z policją.
6. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi uczniów, by stanęli w kole i zastanowili się, co miłego mógłby każdy z nich powiedzieć swojemu sąsiadowi z prawej strony. Następnie po kolei, poczynawszy od nauczyciela, każdy przekazuje swojemu sąsiadowi pozytywny komunikat. Temat zajęć: JAK POMÓC OFIAROM PRZEMOCY
- Cele: - uświadomienie i nazwanie uczuć,  
 - kształtowanie własnej postawy w stosunku do agresora i ofiary przemocy,  
 - uzasadnianie argumentów własnego zdania.
- Metody pracy: drama. Formy pracy: grupowa, zespołowa.
- Środki dydaktyczne: list Jacka dla każdego ucznia, arkusze szarego papieru, papier A4, pisaki, karteczki samoprzylepne z napisami: nauczyciel, pedagog, psycholog, policjant, rodzic, uczeń kl.
- IV. Przebieg zajęć: 1. Pomniki - ćwiczenia relaksujące. - Stańcie w dwóch szeregach naprzeciw siebie. Za chwilę odwróćcie się tyłem do siebie, a ja podam hasło, które wy pokażecie za pomocą postawy ciała i wyrazu twarzy. Na mój sygnał, którym będzie klaśnięcie, odwróćcie się twarzą do siebie, przyjmując odpowiednią pozę.
- Nauczyciel klaszcze i podaje po kolei hasła - nazwy uczuć, które uczniowie obrazują. - ból
- strach
  - smutek
  - radość
  - przyjaźń
2. Nauczyciel w roli w płaszczu eksperta .

Uczniowie przypinają do tablicy arkusz papieru, na którym zapisano wnioski z poprzedniej lekcji. Jedna osoba odczytuje zapisane wnioski. Nauczyciel zwraca uwagę, że do tej pory zajmowano się tylko tymi chłopcami, którzy bili, a przecież jest również ofiara przemocy, pobity chłopiec, i to on będzie bohaterem dzisiejszej lekcji.

Nauczyciel prosi, by uczniowie ustawili krzesła w kręgu, a następnie wzięli karteczki leżące na podłodze. W ten sposób zostają przydzielone role: nauczycieli, pedagogów, psychologów, policjantów, rodziców, uczniów. Nauczyciel, pełniący funkcję redaktora młodzieżowej gazety, wita wszystkich i dziękuje, że zechcieli przybyć do redakcji. Wyjaśnia, że dzisiejsze spotkanie zostało zainspirowane listem, który przyszedł do redakcji. Nauczyciel wręcza list wszystkim uczniom, następnie głośno odczytuje jego treść.

Kraków, 15.05.2002r. Szanowna Redakcjo! Piszę do Was, bo nie wiem, co mam robić, a nie raz czytałem rady, jakich udzielacie innym, i uważam, że były dobre.

U nas w szkole są starsi chłopcy, którzy biją młodszych, mnie też to spotkało. Kilka dni temu zaczęli mnie pod szkołą i zapytali, czy znam Malinowskiego. Kiedy powiedziałem, że nie znam dokopali mi. Siniaki mam do dziś. Rodzicom powiedziałem, że spadłem ze schodów, bo boję się, że jak im powiem prawdę, to pójda do szkoły i będę musiał pokazać tych chłopaków, a oni się potem na mnie zemszczą. Oni już zaczęli moją koleżkę i on też nikomu nic nie powiedział, bo się ich boi. A ja się boję, że oni dalej będą mnie bili, i już nie wiem, co mam robić.

Najlepiej by było, żebym był taki silny jak Schwarzenegger, to ja bym im wtedy dokopał i powiedział, żeby się odczepili od młodszych dzieci. Albo żebym miał jakąś broń i mógł ich postraszyć. A tak, to ja im nic nie mogę zrobić, bo ich jest kilku i są starsi. I jeszcze boli mnie to, że gdy oni mnie kopali, to słyszałem, że inni śmiali się z tego.

Proszę, poradzcie mi, co mam zrobić, bo boję się chodzić do szkoły.

Jacek Nauczyciel zwraca się do ekspertów, prosi, aby nazwali uczucia Jacka, które ujawniły się w jego liście.

Uczniowie w grupach ekspertów czytają list i zapisują nazwy uczuć na kartkach.

Następnie każda grupa odczytuje swoją notatkę, a nazwy uczuć zostają zapisane na arkuszu szarego papieru: - strach

- gniew
  - chęć zemsty
  - bezradność
  - ośmieszenie
  - poczucie krzywdy
  - apatia
- Wniosek: Są to uczucia negatywne, które bardzo źle wpływają na psychikę chłopca.
3. Ćwiczenia dramowe - narada "w płaszczu eksperta".

- Poznaliśmy już uczucia Jacka, pobitego chłopca. Zastanówmy się teraz w

grupach ekspertów, jak można pomóc Jackowi, żeby poradził sobie z tymi negatywnymi uczuciami.

Uczniowie dyskutują w grupach i wyciągają wnioski jako nauczyciele, psychologowie, pedagodzy, policjanci, rodzice i rówieśnicy Jacka. Następnie każda grupa przedstawia swoje ustalenia, a wspólne wnioski zostają zapisane na arkuszu szarego papieru.

4. Na zakończenie nauczyciel prosi uczniów, by jeszcze raz przedstawili dowcip o Malinowskim.

Redakcja klasy może być miernikiem powodzenia przeprowadzonych zajęć.

WNIOSKI UCZNIÓW- Dziecko

musi wiedzieć, że może liczyć na dorosłych, że oni zadbają o jego bezpieczeństwo.- Bicie innych jest karalne i policja na pewno zajmie się tą sprawą, jeżeli zostanie zgłoszona.- Rówieśnicy, jeśli zauważą taką sytuację, powinni natychmiast zawiadomić dorosłych.  
- Pedagog szkolny lub psycholog powinien przeprowadzić rozmowę z pobitym dzieckiem, aby wyeliminować negatywne uczucia i chęć zemsty.