

PROGRAM PROFILAKTYKI

Zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną
w dniu 07.01.2003r

Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy
w Przasnyszu

Napierkowski Ireneusz

Barbara Hahulska

Joanna Bryczkowska

Marzena Łazicka

Dorota Franusik

Podstawowym celem programu jest osiągnięcie takiego stanu poziomu wychowania, który pozwalałby na stwierdzenie, że uczniowie przebywający w Specjalnym Ośrodku – Szkolno Wychowawczym realizują obowiązki wychowanka wynikające ze statutu SOSW i wykazują pożądane społecznie postawy etyczno – moralne.

Cele szczegółowe programu:

1. Ograniczenie zachowań agresywnych, przemocy w szkole.
2. Tworzenie bezpiecznej atmosfery w szkole.
3. Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
4. Wzbudzanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.
5. Uczenie podejmowania odpowiedzialnych decyzji związanych z piciem, paleniem, zażywaniem środków odurzających.
6. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach.
7. Propagowanie zdrowego stylu życia.
8. Wskazanie pozytywnych wzorców do naśladowania.
9. Budzenie więzi ze szkołą.
10. Informowanie rodziców, co mogą zrobić aby zapobiegać uzależnieniom swoich dzieci.
11. Uczenie się umiejętności obrony przed naciskiem otoczenia.
12. dostarczanie wskazówek pomocnych w zapobieganiu picia, palenia i zażywania środków odurzających.
13. Poznanie sposobów oddziaływania reklam na ludzi i nauczanie rozszyfrowywania reklam palenia papierosów i napojów alkoholowych.

Spodziewane efekty:

- zmniejszenie zjawiska agresji w szkole,
- ugruntowanie wiedzy wśród uczniów, rodziców na temat agresji, uzależnień oraz przeciwdziałanie im,
- umiejętne radzenie sobie w sytuacjach zatknięcia się z agresją i uzależnieniami,
- ukształtowanie w uczniach postawy dialogu, umiejętnego słuchania innych i rozumienia ich poglądów,
- umiejętne dokonywanie właściwych wyborów.

Lp	Zadania	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne.	Osoby współodp.	Termin realiz.
1	Zapoznanie uczniów i rodziców z Programem Wychowawczym szkoły.	Pogadanki w zespołach klasowych. Spotkanie z rodzicami.	Zespół wychowawczy	Wych. klas	IX
2	Przeprowadzenie ankiety pilotażowej na temat: Różne rodzaje zagrożeń, z którymi uczniowie zetknęli się w szkole i poza nią.	Ankieta	Zespół wychowawczy	Wych. klas	X
3	Analiza ankiety. Sformułowanie wniosków do pracy zespołu.	Sprawozdanie	Zespół wychowawczy		X
4	Opracowanie programu profilaktyki na podstawie wniosków wynikających z ankiety. a) Ukazanie zagrożeń wynikających z agresji (scenariusze zajęć) <ul style="list-style-type: none"> • Przełamanie onieśmienia. • Doskonalenie komunikacji. • Zgrana klasa. • Niedokończone historyjki. 	Warsztaty. Pogadanki. Prelekcje Filmy. Konkursy plastyczne. Spotkania z terapeutami. Spotkania z policjantem. Teatrzyk.	Zespół wychowawczy	Wych. klas Psycholog	Cały rok

Lp	Zadania	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne.	Osoby współodp.	Termin realiz.
5	b) Profilaktyka uzależnień <ul style="list-style-type: none"> • My i papierosy. Co wiemy o paleniu. • Możemy nie palić. • Kłamstwa o alkoholu. • My i alkohol. • Narkotyki – to nie dla mnie. • Ja nie biorę. • Chcę być zdrowy. c) Pedagogizacja rodziców <ul style="list-style-type: none"> • Wpływ nikotyny na organizm człowieka. • Agresja u dzieci. • Jak ustrzec dziecko przed narkotykami. Podsumowanie.				

Przeprowadzona wśród uczniów ankieta oceniająca jakość Programu Wychowawczego Ośrodka pozwoliła na ustalenie z jakimi problemami i sytuacjami groźnymi uczniowie spotykają się w szkole i poza nią. Uzyskane wyniki stanowią podstawę do skonstruowania Programu Profilaktyki. Okazało się, że największymi problemami są: szeroko pojęta agresja oraz uzależnienie od używek.

Wyniki ankiety oraz rozmowy z nauczycielami, rodzicami i innymi osobami, które mają kontakt z uczniami naszej szkoły nie pozostawiły wątpliwości, że szczególnie nurtującym i narastającym w bardzo szybkim tempie problemem jest agresja. Widzimy i odczuwamy ją na różnych płaszczyznach funkcjonowania społecznego (dom, szkoła, środowisko rówieśnicze itp.)

Dlatego pierwszy etap Programu Profilaktyki poświęcony zostanie agresji wśród dzieci.

Podstawy teoretyczne.

Agresja (wg Encyklopedycznego Słownika Psychiatrii) – zachowanie wrogie (niekiedy gwałtowne) fizyczne lub słowne związane z pojawieniem się takich stanów emocjonalnych jak: rozdrażnienie, niezadowolenie, napięcie, gniew, rzadziej zagrożenie, strach lub lęk – skierowane przeciwko zewnętrznym źródłom wymienionych stanów emocjonalnych (ludziom lub przedmiotom).

W dyskusjach, które słyszy się w mediach pojawia się głos szerokiej opinii publicznej postulujący drastyczne zaostrzenie przepisów karnych wobec nieletnich przestępców. Takie podejście do agresji wydaje się błędne, gdyż nie szuka ono przyczyny agresji. Jedynym sposobem zmniejszenia tego problemu jest przeciwdziałanie przyczynom, a nie skutkom przemocy. Przyczyn tej agresji można znaleźć kilka, jak chociażby najważniejsze: instynkt, reakcja na frustrację, nabyty popęd, czy chociażby zachowanie agresywne jako wyuczone przez wzmacnianie.

Program Profilaktyki ma pozwolić dziecku samemu zrozumieć przyczyny jego agresywnego zachowania i wskazać właściwy sposób postępowania w sytuacjach konfliktowych. Obserwacje dzieci wskazują, że podstawową potrzebą dziecka jest nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami. Trudności w realizowaniu tej potrzeby bardzo często stają się przyczyną zachowań agresywnych. Celem oddziaływania osób realizujących program będzie więc doprowadzenie do poprawnych, przyjaznych kontaktów dzieci agresywnych z rówieśnikami. Dzieci te mają nauczyć się nowych, społecznie akceptowanych zachowań nie agresywnych poprzez przyjęcie wskazanej drogi wyjścia z sytuacji konfliktowej a przede wszystkim samodzielne znalezienie właściwej drogi rozwiązania .

Założenia realizacyjne.

Podstawową formą podczas realizacji zajęć będzie psychodrama nastawiona na kształtowanie zachowań dzieci. Forma ta pozwala na nabywanie nowych umiejętności poprzez własne doświadczenia. Ponadto sprzyja dostosowaniu się do norm grupowych oraz niezależnemu, samodzielnemu podejmowaniu decyzji na temat własnego postępowania. Psychodrama daje możliwość eksperymentowania z własnym zachowaniem, zmieniania go i powtarzania, nie prowadząc do przykrych konsekwencji, jakie zdarzają się w życiu codziennym. Daje także możliwości zobaczenia całej sytuacji z punktu widzenia wszystkich jej uczestników przez przyjmowanie różnych ról oraz ich zmianę.

W pierwszej kolejności przedstawiono scenariusze zajęć, których celem jest integracja grupy oraz pozbycie się uczucia onieśmienia. Następnie zaproponowano zajęcia traktujące o najczęściej występujących zachowaniach agresywnych.

Wskazania dla osoby prowadzącej zajęcia:

1. Należy stworzyć atmosferę sprzyjającą swobodnemu zachowaniu się dzieci, tak aby zachowania agresywne nie były stale hamowane przez dzieci w obecności prowadzącego.
2. Prowadzący zajęcia musi dbać o bezpieczeństwo dzieci.
3. Prowadzącemu zajęcia nie wolno podnosić głosu ani wydawać poleceń w sposób apodyktyczny.
4. Należy zadbać, aby temat zajęć nie odbiegał zbyt daleko od wcześniej przyjętego.
5. Rolą osoby prowadzącej jest wyjaśnianie tematu i formy realizowanych zajęć. Proponuje zmianę ról. Pełni jednak tylko funkcję obserwatora.

6. Prowadzący powinien wcześniej przygotować niezbędne materiały i pomoce dydaktyczne.
7. W sytuacjach konfliktowych można interweniować, podchodząc do dzieci, przytrzymując je za rękę, mówiąc wtedy cicho i spokojnie.

I Temat: Przełamywanie onieśmienia

Cele:

1. Wywołanie zaciekawienia
2. Przełamanie onieśmienia
3. Zmniejszenie napięcia, ćwiczenia rozluźniające
4. Przełamanie bariery dystansu fizycznego
5. Rozwijanie uwagi i refleksu
6. Pobudzenie ekspresji ruchowej i werbalnej
7. Rozwijanie spostrzegawczości, zapamiętywania i koncentracji
8. Integracja grupy

Ćwiczenia do wyboru – czas trwania zajęć 30-45 minut

1. Powitanie

Przebieg:

Uczestnicy siedzą. Prowadzący podaje kolejne hasła, a uczniowie których dotyczy wymienione kryterium wstają (mogą przy tym wykonać zabawne ukłony, gesty lub pozdrowienia wobec grupy). Prowadzący mówi: "Witam wszystkich, którzy, np.:

- pili herbatę na śniadanie,
- mają na sobie coś niebieskiego,
- lubią chodzić do szkoły,
- mają czarne włosy,

- lubią słuchać "Ich Troje",
- lubią grać w gry komputerowe,
- mają dwie siostry,

Po kilku poleceniach inne osoby mogą przejmować rolę prowadzącego.

2. Podawanie przedmiotu

Materiały:

Przedmiot do podawania, np.: szmaciana lalka; woreczek z grochem; portfel.

Przebieg

1. Uczniowie stają w kole zwróceniami twarzami do siebie
2. Prowadzący podaje jakiś przedmiot, który uczestnicy przekazują sobie tak, jakby ten przedmiot był: *bardzo ciężki, gorący, kruchy, cuchnący, lepki, wypełniony gazem lżejszym od powietrza* itp. Prowadzący zmienia polecenia po każdej rundce.

3. Chodzenie

Przebieg

1. Uczestnicy chodzą swobodnie po sali
2. Prowadzący zmienia co jakiś czas polecenia, np.:
 - *chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, smutni, radośni, zamyśleni;*
 - *chodzimy z otwartym parasolem pod wiatr, w śnieżnych zaspach, po gorącym piasku, skacząc po kamieniach przez górski strumyk;*
 - *chodząc, dotknijcie prawą ręką wszystkich ścian, ustawcie się rzędami według koloru włosów; ustawcie się piątkami według wzrostu;*

- tworzymy "Ministerstwo Głupich Kroków" – każdy wymyśla śmieszny sposób chodzenia.

4. Tratwa ratunkowa

Materiały:

Arkusze papieru wielkości ok. 50 x 70, w ilości odpowiadającej liczbie uczestników.

Przebieg:

1. Uczestnicy dzielą się na 4 – 5 osobowe zespoły.
2. Każdy zespół otrzymuje arkusz papieru wyobrażający tratwę ratunkową. Wszyscy uczestnicy mają się zmieścić na nim i wytrzymać przez około 30 sekund.

5. Pasażerowie statku

Przebieg:

1. Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że są pasażerami statku. Wyjaśnia znaczenie poszczególnych komend:
 - "na prawą burtę" – wszyscy biegną na prawą stronę;
 - "na lewą burtę" – na lewa stronę;
 - "cała naprzód" – do przodu;
 - "na rufę" – do tyłu;
 - "sztorm" – łapią się za ręce;
 - "kapitańskie tango" – tańczą w parach.
2. Nauczyciel podaje kolejne hasła. Zabawa trwa, dopóki budzi zainteresowanie uczniów.

6. Rób tak, nie rób tak.

Przebieg :

1. Grupa stoi swobodnie, tak aby widzieć prowadzącego.
2. Prowadzący wykonuje różne ruchy, mówiąc przy tym w przypadkowej kolejności: "rób tak" – wtedy grupa naśladuje jego ruchy, "nie rób tak" – wtedy grupa stoi nieruchomo. Jeśli ktoś się pomyli, zastępuje prowadzącego.

7. Zgadnij, co to jest.

Przebieg:

1. Uczniowie siadają w kręgu. Chętni przedstawiają pantomimiczne różne przedmioty (np.: żelazko; krzesło, odkurzacz), a pozostali zgadują, co to jest.

8. Jaki to obrazek?

Materiały: Karteczki z obrazkami przedstawiającymi rzeczy.

Przebieg:

1. Prowadzący rozdaje uczestnikom (każdemu indywidualnie lub w grupach 2 –3 osobowych) kartki z obrazkami.
2. Po chwili namysłu uczniowie przedstawiają rzeczy namalowane na obrazkach np.: zwierzątko, roślina, przedmioty codziennego użytku.

9. Podaj swój ruch.

Przebieg:

1. Uczestnicy siadają w kręgu.

2. Pierwsza osoba wykonuje jakiś prosty ruch (np.: kiwa głową, klaszcze). Zadaniem każdej następnej osoby jest powtórzenie ruchów swoich poprzedników i dodanie własnego.
3. Dla osób, które pomylą się, uczestnicy mogą wymyślić jakieś zabawne kary.

10. Onomatopeje

Przebieg:

1. Uczniowie siadają w kręgu. Każdy po kolei podaje wyraz dźwiękonaśladowczy (np.: hau, brum), który cała grupa powtarza.
2. Ćwiczenie można powtórzyć w szybszym tempie.

11. Rakieta

Przebieg:

1. Uczniowie stojący w dość ciasnym kręgu wykonują przysiad, a następnie, naśladowując start rakiety, wyskakują w górę, przy czym wydają wspólny okrzyk.
2. Ćwiczenie powtarza się do momentu, aż wszyscy " wystartują" jednocześnie.

II Temat: Doskonalenie komunikacji

Cele:

1. Rozwijanie umiejętności nawiązywania kontaktu
2. Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania
3. Stworzenie okazji do wypowiedzania i otrzymywania informacji zdrowotnych

4. Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć pozytywnych i negatywnych

Ćwiczenia do wyboru: Czas trwania zajęć 30 – 45 minut

1. Głuchy telefon

Materiały: Dwie kartki z identycznym tekstem (około 20-30 słów).

Przykładowy tekst (z prasy codziennej).

Przebieg :

1. Uczestnicy dzielą się na dwie grupy i siadają w rzędach.
2. Prowadzący wręcza teksty pierwszym osobom. Odczytują one po cichu informacje i przekazują kolejnym, i tak dalej do końca rzędu. Ostatnie osoby powtarzają głośno to, co usłyszały.
3. Końcowe wersje tekstów porównuje się z pierwowzorem.

Omówienie:

W omówieniu należy zwrócić szczególną uwagę na różnice w pierwotnej i ostatecznej wersji informacji, zastanowić się nad czynnikami, które zniekształcają przekaz. Warto zapytać uczniów:

- z jakiego typu zakłóceniami w procesie porozumiewania mają najczęściej do czynienia w codziennym życiu;
- w jaki sposób można zapobiegać powstawaniu takich zakłóceń.

2. Uważne słuchanie:

Przebieg:

1. Uczniowie dobierają się w pary. Każda osoba jest kolejno mówiącym i słuchaczem.

2. Mówiący w ciągu 3 minut opowiada słuchaczowi historię np.:
 - co się wydarzyło dzisiaj w szkole, klasie,
 - co robiłem wczoraj po lekcjach,
 - moje hobby.Słuchacz słucha najlepiej jak potrafi, a po zakończeniu wypowiedzi powtarza własnymi słowami to, co usłyszał.
3. Mówiący daje słuchaczowi informację zwrotną o tym, jakim był słuchaczem – co w jego postawie, mimice, gestach przeszkadzało, a co pomagało mówiącemu.
4. Ćwiczenie powtarza się kilka razy, tak, aby każdy miał okazję wystąpić w roli słuchacza i mówiącego.

3. Precyzja wypowiedzi.

Materiały: dwa różne obrazki przedstawiające gospodarstwo domowe (dom, zabudowania gospodarcze, zwierzęta, ogród itp.)

Przebieg:

- Uczniowie dobierają się w pary. Osoba A siada tyłem do tablicy. Nauczyciel eksponuje pierwszy obrazek. Osoba A rysuje obrazek, korzystając jedynie ze wskazówek osoby B, która "prowadzi" jej rękę za pomocą słów.
1. Po wykonaniu rysunków uczniowie porównują je z oryginałem i omawiają swoje doświadczenia:
 - czy wskazówki były jasne,
 - jakie komunikaty i cechy przekazu, np. intonacja głosu, szybkość mówienia, pomagały najbardziej osobie rysującej, a jakie przeszkadzały,
 - czy obie strony są zadowolone z efektu.
 2. Uczniowie zamieniają się rolami i rysują drugi obrazek. Na koniec, podobnie jak poprzednio, analizują cechy komunikacji i końcowy efekt.

3. Uczniowie wywieszają swoje prace i odwołują się do nich w trakcie omówienia.

5. Sztuka rozmawiania

Materiały: arkusze papieru, mazaki

Przebieg:

Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Pierwsza – ustala cechy zachowania "niekulturalnego rozmówcy". Zachowania te formułują w 1 osobie liczby pojedynczej (np.: nie przerywam innym; słucham uważnie; nie podnoszę głosu ze złością). Druga grupa ustala cechy "kulturalnego rozmówcy". Grupy kolejno prezentują i omawiają listy cech.

Uwagi:

Warto opracowaną listę zachowań "kulturalnego rozmówcy" powiesić na ścianie w klasie, aby odwołać się do niej podczas klasowych dyskusji

6. Pantomimiczne wyrażanie uczuć.

Przebieg:

1. Nauczyciel prosi ochotników o pantomimiczne przedstawienie różnych uczuć: gniewu, strachu, rozpacz, wstydu, wrogości, podejrzliwości, radości, szczęścia, smutku, zdziwienia, itp.
2. Pozostali, poprzez analizę komunikatów niewerbalnych, mają odgadnąć o jaką emocję chodzi.

Omówienie:

W omówieniu należy skoncentrować się na poszukiwaniu uniwersalnych znaczeń sygnałów niewerbalnych. Cel ten można osiągnąć poprzez próbę odpowiedzi na pytania:

- Co się dzieje z twarzą osoby radosnej, zmartwionej, przestraszonej?
- Co się dzieje z rękami osoby onieśmiałej, zdenerwowanej, przyjaznej?
- Co się dzieje z tułowiem osoby zainteresowanej sytuacją, zawstydzonej?
- Co się dzieje z nogami osoby bezradnej, chcącej nawiązać z kimś kontakt?

7. Jak wyrażasz swoje uczucia?

Materiały: Tablica i kreda lub arkusz papieru, mazak.

Przebieg:

1. Uczniowie dobierają się trójkami.
2. Zastanawiają się, jak używając słów i bez słów wyrażą swoje uczucia w następujących sytuacjach:
 - kiedy znudzi cię dyskusja;
 - kiedy zdenerwuje cię ktoś, na kim ci zależy;
 - gdy ktoś żartuje sobie z ciebie przy innych osobach.
3. W trójkach porównują swoje odpowiedzi i omawiają:
 - jak objawiają swoje uczucia;
 - jak skuteczniej mogliby je wyrażać.

Omówienie:

Uczniowie wspólnie opracowują listę zasad konstruktywnego wyrażania uczuć. Zasady te można umieścić na planszy i powiesić je w sali.

8. Wyrażanie uczuć negatywnych.

Materiały:

Scenariusze sytuacji. Przykładowe sytuacje:

1. Ktoś rozdarł ci ubranie w autobusie.

2. Stoisz w długiej kolejce. Czyjeś dziecko głośno płacze.
3. Czyjś pies pobrudził łapami twój nowy płaszcz.
4. Kolega zaplamił pożyczoną od ciebie książkę.
5. Nauczyciel przy całej klasie obraził cię.

Przebieg :

1. Uczestnicy dzielą się na kilkusobowe grupy.
2. Każda grupa przygotowuje i odgrywa wybrane sytuacje. Pozostali uczniowie analizują zachowania bohaterów scenek, zwracając uwagę na sposoby wyrażania uczuć.
3. Następnie ochotnicy prezentują te same scenki, w których wyrażają swoje uczucia bez używania agresji.

Omówienie:

Uczestnicy mogą porozmawiać:

- jak sami reagują w sytuacjach wywołujących negatywne emocje; od czego zależy ich reakcja;
- w jaki sposób wyrażają negatywne uczucia we wzajemnych kontaktach w klasie; które sposoby akceptują, a które wywołują ich sprzeciw.

Uwagi:

Jeśli uczniowie we wzajemnych kontaktach mają skłonność do zachowań agresywnych, warto więcej czasu poświęcić na ćwiczenie nie agresywnego wyrażania uczuć negatywnych.

III Temat: Zgrana klasa

Cele:

1. Budowanie poczucia wspólnoty grupowej.
2. Poszerzenie wiedzy na temat potrzeb klasy.

3. Zwiększenie uczucia solidarności grupowej.
4. Uświadomienie własnego wkładu w rozwój i funkcjonowanie grupy.
5. Analiza struktura grupy.
6. Uświadomienie wewnętrznych problemów w klasie.
7. Analiza samopoczucia członków grupy.
8. Analiza norm grupowych.
9. Uświadomienie znaczenia reguł i norm grupowych dla współżycia i współpracy.

Ćwiczenia do wyboru, czas zajęć 30 – 45 minut.

1. Zaczarowany ołówek

Materiały: Arkusze, mazaki.

Przebieg:

1. Uczniowie dzielą się na kilkusobowe grupy i na arkuszach rysują, co dobrego chcieliby wyczarować dla swojej klasy.
2. Prezentują swoje rysunki na forum klasy i wspólnie zastanawiają się, które pomysły i w jaki sposób mogliby zrealizować.

2. Sezamie otwórz się

Materiały: Kartki, długopisy, tablica, kreda.

Przebieg:

1. Uczniowie wyobrażają sobie sytuację, że weszli do sezamu, w którym mogą znaleźć wszystko, czego zapragną – w sferze materialnej i niematerialnej. Na kartkach każdy indywidualnie pisze, co wzięliby z sezamu dla swojej klasy.
2. Na tablicy uczniowie wypisują to wszystko, co wzięli z sezamu dla swojej klasy.

3. Wspólnie zastanawiają się, jak mogliby sami zrealizować te pragnienia.

3. Cegielki

Materiały: Karton dla każdego ucznia, mazaki, taśma klejąca.

Przebieg:

1. Każdy uczeń zastanawia się, jaki wkład mógłby wnieść w realizację wspólnych zadań i imprez. Na kartonie rysuje cegielkę. Na każdej "cegle" zapisuje swoją umiejętność czy cechę przydatną grupie (np.: gra na gitarze; rysowanie; rozśmieszanie; fotografowanie; robienie kanapek; opanowanie; cierpliwość; pomysłowość).
2. Uczniowie skleją kartony, wieszają na ścianie wspólny "mur" i zapoznają się z jego treścią.

Omówienie:

W omówieniu warto zapytać uczniów:

- jakie mają atuty, a jakie słabe strony jako grupa;
- co wspólnie mogliby osiągnąć dzięki potencjałowi grupy.

3. Co nas wyróżnia?

Przebieg:

1. Uczniowie dobierają się w grupy, które odpowiadają rzeczywistym stosunkom i podziałom w klasie. Każda grupa, para czy pojedyncza osoba wymyśla nazwę, która w sposób humorystyczny określa jej cechy (np.: Samotny Żeglarz; Koło Miłośników Muzyki; Szkoła Pitagorasa).
2. Uczniowie prezentują swoje nazwy, a pozostali zgłaszają pomysły.

3. Nauczyciel podaje kolejne polecenie, a uczniowie łączą się w odpowiednie grupy:
- z kim spędzacie najwięcej czasu po lekcjach?
 - z kim najczęściej się uczycie?
 - z kim łączą was wspólne zainteresowania?

Omówienie:

Uczniowie rozmawiają:

- co decyduje o doborze członków podgrup czy paczek; w jakim stopniu kryteria były widoczne w nazwach grup;
- w jakiej liczbie podgrup znalazły się poszczególne osoby i o czym to świadczy; czy satysfakcjonuje je miejsce, jakie zajmują w strukturze klasy;
- czego dowiedzieli się o strukturze ich klasy; jaki jest wzajemny stosunek wyłonionych podgrup; co sądzą na temat stopnia integracji klasy; czy widzą jakieś potrzeby i możliwości zmiany w tym względzie;
- jaką nazwę można by nadać klasie jako całości.

Uwagi:

Ćwiczenie to pozwala uczniom uświadomić sobie strukturę klasy i miejsce każdego z nich w interpersonalnej konfiguracji. Jest to dobry punkt wyjścia do przepracowania problemów grupy, a także szansa na zmianę istniejącej sytuacji. Może się jednak zdarzyć, że w klasie znajda się uczniowie, którzy nie przynależą do żadnej z wyłonionych grup. Uświadomienie sobie – w sytuacji publicznej – własnej izolacji czy odrzucenia przez grupę może wywołać przykre emocje uczestników. Jeżeli nauczyciel obawia się, że nie będzie potrafił sprostać takiej sytuacji, może zastosować inny wariant tego ćwiczenia, łagodzący w dużym stopniu nieprzyjemne odczucia uczestników (choć zmieniający pierwotny sens ćwiczenia).

Nauczyciel proponuje uczniom wymyślenie listy takich kryteriów podziału klasy na grupy, aby każdy uczeń znalazł swoje miejsce w jakiejś konfiguracji (np.: znaki zodiaku; zainteresowania; postawy wobec szkoły). Uczniowie tworzą odpowiednie grupy według ustalonych kryteriów i nadają im nazwy.

5. Kodeks moralny naszej klasy.

Materiały: Arkusz papieru, kartki, długopisy, mazak.

Przebieg:

1. Prowadzący informuje uczestników, że ich zadaniem jest sformułowanie "kodeksu moralnego" regulującego życie w klasie.
2. Uczniowie dzielą się na kilkusobowe grupy i na kartkach wypisują zasady, normy, i reguły postępowania obowiązujące w klasie (np.: podpowiadamy sobie; dzielimy się drugim śniadaniem; jesteśmy uczciwi wobec siebie).
3. Grupy prezentują efekty swojej pracy, wymieniają uwagi i na planszy tworzą listę zasad, które są przestrzegane przez większość członków grupy.

Omówienie:

W dyskusji warto zwrócić uwagę:

- które z norm wpływają pozytywnie, a które negatywnie na atmosferę w klasie i dlaczego;
- jakie sankcje spotykają osoby, które złamią normy;
- jakie inne normy chcieliby jeszcze wprowadzić w swojej klasie.

6. Wspólny rysunek.

Materiały: Duże arkusze papieru, flamastry, kredki lub farby, taśma klejąca.

Przebieg:

1. Klasa dzieli się na 4-5 osobowe zespoły.
2. Na arkuszu grypa ma wspólnie wykonać w ciągu 15 minut rysunek. Jej członkowie sami ustalają temat i sposób pracy.
3. Po 15 minutach następuje prezentacja prac w formie wystawy.
4. W grupach uczniowie analizują:
 - w jaki sposób podejmowali decyzje co do wyboru tematu i sposobu jego przedstawienia; jakimi regułami kierowali się podczas pracy;
 - jaki wpływ na podejmowane decyzje i ostateczny efekt miały poszczególne osoby;
 - czy pojawiły się jakieś konflikty (dlaczego).

Omówienie:

Po dyskusji w grupach uczniowie omawiają wnioski, do jakich doszli. Mogą zastanowić się:

- co wpływa na dobrą, bezkonfliktową współpracę, a co powoduje kłótnie i obniża efekty wspólnych działań;
- co wpływa na samopoczucie poszczególnych członków grupy podczas pracy zespołowej.

Po przeprowadzeniu zajęć, których celem była integracja grupy, wzmocnienie poczucia własnej wartości ucznia oraz pozbycie się onieśmienia, należy przystąpić do kolejnego etapu realizacji programu, jakim będzie praca metodą dramy. Prezentujemy dzieciom sytuacje sprzyjające zachowaniom agresywnym, które mają zainscenizować. Nasze historyjki są jednak niedokończone. Stawiamy pytanie o to, w jaki sposób opowiadane zdarzenie będzie przebiegało dalej. To dzieci mają dokończyć historyjkę inscenizując ją. Chodzi o to, by same uświadomiły sobie, dlaczego można znaleźć się w sytuacji sprzyjającej zachowaniom agresywnym oraz by same (z niewielką pomocą

osoby prowadzącej) znalazły rozwiązanie tej sytuacji i potrafiły rozładować zaistniałe napięcie.

Cele zajęć

- Uczenie się na podstawie własnych doświadczeń.
- Budowanie atmosfery wzajemnego zaufania w grupie.
- Usuwanie, bądź minimalizowanie przyczyn agresji.
- Opanowanie technik radzenia sobie z agresją własną oraz innych.
- Zapoznanie uczniów z funkcjonującymi w społeczeństwie moralnymi i prawnymi konsekwencjami zachowań agresywnych.
- Samodzielne podejmowanie decyzji na temat własnego postępowania.
- Kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów nie używając przemocy.
- Rozwijanie indywidualnej, spontanicznej inwencji twórczej.
- Poruszanie istotnych problemów i znajdowanie ich rozwiązań w atmosferze oparcia i pomocy.
- Wcielanie się w postacie o różnych cechach osobowości.
- Ćwiczenie nowych umiejętności bez strachu przed porażką.

Odgrywanie scenek

Na czym polega odgrywanie scenek?

Jest to jedna z technik uczenia się przez doświadczenie, która nie wymaga od uczących specjalnych umiejętności. Prezentujemy dzieciom sytuacje sprzyjające zachowaniom agresywnym w formie niedokończonych historyjek. Odgrywając

scenki, uczestnicy prezentują stanowiska, które ich zdaniem odpowiadają wymaganiom scenariusza. Daje im to poczucie wolności wyboru postępowania, nie prowadząc do przykrych niejednokrotnie konsekwencji, jakie zdarzają się w codziennym życiu. Towarzyszą temu te same przeżycia, ale o znacznie słabszym napięciu. Ułatwia to przyjrzenie się całej konfliktowej sytuacji, uświadomienie sobie, czym jest agresja, dlaczego można znaleźć się w sytuacji sprzyjającej zachowaniom agresywnym oraz wybranie najlepszego rozwiązania.

Aby odgrywanie scenek spełniało swoje zadania, prowadzący powinien:

- poinformować uczestników, że bez wyjaśnień i w każdej chwili mogą zrezygnować z udziału w scenie,
- zwracać uwagę na rozwój akcji i odczucia uczniów, jeśli zauważy rosnący niepokój, bądź zdenerwowanie – przerywa grę,
- zadbać o to by scenki nie trwały długo, w ten sposób grający będą koncentrować się na zamierzonym efekcie bez popadania w zbędne aktorstwo,
- zadbać o zaangażowanie wszystkich dzieci,
- unikać oceniania scenek jako „złych” lub „dobrych”,
- unikać komentowania i wtrącania się podczas gry, należy poczekać do końca i wówczas podzielić się własnymi uwagami oraz wysłuchać innych,
- nie obsadzać uczestników w rolach zbyt bliskich ich rolom w życiu,
- nie wykorzystywać scenek, w których występuje zbyt dużo postaci.

Etapy odgrywania scenek

1. Wstęp lub rozgrzewka.

Na tym etapie uczestnicy zapoznają się ze scenariuszem i ustalają cele scenki.

2. Dobór uczestników.

Jeśli grupa jest mała, w większości scenek biorą udział wszyscy. Warto, by jeden z uczestników pełnił rolę obserwatora, który po zakończeniu scenki może podzielić się swoimi obserwacjami z grupą. Jeśli zajęcia prowadzone są w całej klasie, trzeba stosować maksymalną rotację uczestników.

3. Aranżacja scenki.

Rozdzielamy role wśród uczestników - początkowo robi to prowadzący, po pewnym czasie robią to uczniowie. Nauczyciel może wypisać listę postaci pojawiających się w scenie na tablicy. Oprócz głównych bohaterów należy uwzględnić postacie drugoplanowe.

4. Przygotowanie publiczności.

Ewentualnym widzom należy przydzielić konkretne zadania, co pozwoli uważnie śledzić scenkę i podzielić się swoimi uwagami. Widzowie mogą np. obserwować zachowania pozawerbalne, śledzić postępowanie poszczególnych bohaterów, oceniać realizm scenek.

5. Odegranie scenki.

Uczestnicy wcielają się w swoje role i odgrywają scenkę.

6. Omówienie.

Omówienie powinno objąć: uczucia pojawiające się podczas zabawy, postawy wyrażane przez grających, prawdopodobne konsekwencje zachowań postaci, czego uczniowie dowiedzieli się o granych przez siebie bohaterach.

Pytania pomocnicze:

Czy podoba ci się grana przez siebie postać?

Jaką jest osobą?

Jaki jest twój stosunek do odgrywanej przez siebie roli?

Dlaczego postać ta zachowywała się w taki, a nie inny sposób?

Czy zgadzasz się z tym, co wypowiedziała i jak się zachowywała?

7. Dokończenie historyjki.

Uczniowie wymyślają różne warianty zakończeń. Należy uwzględnić i omówić wszystkie propozycje dzieci. Uczestnicy powinni zamieniać się rolami.

Ponowne odegranie historyjki jest ważne, zwłaszcza gdy chodzi o ćwiczenie nowych umiejętności, np. nieulegania naciskom otoczenia, czy rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy.

8. Podsumowanie.

Podsumowanie jest ważnym elementem uczenia się przez doświadczenie. Odgrywane scenki odnoszone są do prawdziwych sytuacji życiowych. Pomocne mogą być następujące pytania:

Jakiego rodzaju problem wyniknął podczas scenki?

Jakie rozwiązanie (rozwiązania) problemu osiągnięto w grze?

Które z nich są właściwe, a które nie?

Czy rozwiązanie osiągnięte w grze może być stosowane w sytuacjach życiowych?

Niedokończone historyjki

1. GRA KOMPUTEROWA

Marek dostał w prezencie od wujka wspaniałą grę komputerową. Przyniósł ją do szkoły. Popisywał się przed kolegami jak szybko przechodzi przez jej kolejne etapy. Krzysiek poprosił go: „Daj trochę pograć.” Marek odepchnął go i nie dał grać. Wtedy Krzysiek przeciął nożyczkami kabel sieciowy od komputera. „No, teraz możesz sobie grać”- powiedział do Marka.

Co było dalej?

Może Marek, albo inny chłopiec zrobił coś takiego, żeby Krzysiek nie niszczył cudzych rzeczy?

2. PRZEGRANA

Dzieci grały w piłkę nożną. Wynik meczu byłby dobry, gdyby nie pomyłka Stasia, który kopnął piłkę do kolegi z przeciwnej drużyny. Witek i Jacek krzyczeli, żeby zszedł z boiska, bo nie umie grać. Staś nie chciał tego zrobić. Wtedy Witek zaczął go wypychać z boiska.

Co było dalej?

Co zrobili inni chłopcy?

3. TABLICA

Karol po lekcjach umówił się z kolegami. Będą grać w piłkę nożną z chłopcami z sąsiedniego osiedla. To ważny mecz. Ale Karol jest dzisiaj dyżurnym w klasie. Pani poprosiła go, żeby porządnie wytarł tablicę. Szybko macha gąbką, ale na czystej już tablicy Witek rysuje koła. – Przestań! – woła Karol – A mnie się chce rysować – mówi Witek – i dalej robi swoje.

Co było dalej?

4. DŁUGOPIS

Michał miał ładny i drogi długopis, który podobał się wszystkim dzieciom w klasie. Któregoś dnia po lekcjach długopis wypadł mu z ręki na podłogę. Przebiegający tamtędy Krzysiek nadepnął go. – Ojej, co ty zrobiłeś?! – Michał zbiera kawałki długopisu, a Krzysiek biegnie dalej i śmieje się z tego, co zrobił. Obok stoją Jacek, Marek i Robert.

Co było dalej?

Co zrobili chłopcy?

5. MŁODSZA SIOSTRA

Sylwek musi często opiekować się młodszą siostrą. Nie zawsze ma na to ochotę. A do tego Zbyszek i Czarek wyśmiewają się z niego i nazywają „niańką”. Któregoś dnia chłopcy umówili się na wycieczkę rowerową. Kiedy spotkali się o umówionej porze pod blokiem Sylwka, podbiegła do niego siostra i prosiła, żeby bawił się z nią na zjeżdżalni. Usłyszeli to Zbyszek i Czarek i zaczęli go przezywać.

Co zrobił Sylwek?

Co zrobili pozostali chłopcy?

6. KRĘGLE

Jurek, Marek, Andrzej bawili się kiedyś w kręgle. Zwykle robili to we czwórkę, ale od kilku dni nie zapraszali do zabawy Artura. Tego dnia początkowo zabawa szła dobrze, ale po pewnym czasie z kręglami zaczęło dziać się coś niedobrego. Jeden po drugim przewracały się, nie wiadomo dlaczego. Jurek zobaczył, że to Artur, ukryty za drzewem, przewraca słupki, uderzając w nie przywiązany do sznurka kamieniem.

Co zrobili trzech chłopcy?

7. NAMIOT

Dzieci pojechały całą klasą na biwak. Jarek siedział przed namiotem. Piotrek, który był w środku nie widział go. Odsuwając płachtę namiotu, uderzył Jarka w twarz. Oczywiście zrobił to niechcący. Jarek popchnął Piotrka i krzyknął: "Czego się pchasz, ty"

Co było dalej?

Może Piotrek przeprosił Jarka, a może zrobił coś takiego, żeby go więcej nie przezywał?

8. URODZINY

W czerwcu Kuba obchodzi urodziny. Postanowił urządzać przyjęcie. Samodzielnie wykonał piękne zaproszenia i przyszedł z nimi do szkoły. Tam, w czasie dużej przerwy rozdał je swoim kolegom. Jednemu z nich, Tomkowi nie wręczył jednak zaproszenia i powiedział: "Nie chcę, żebyś przyszedł na moje urodziny".

Co zrobił Tomek?

Co zrobili inni chłopcy?

9. GRZYBOBRANIE

Była jesień. Rodzina Janka mieszkała w pobliżu lasu. Wszyscy mówili, że tego roku jest dużo grzybów. Janek postanowił wybrać się na grzybobranie. Opowiedział o tym kolegom w szkole. Przywódca klasowej bandy, do której Janek bardzo chciał należeć, Kuba ironicznie stwierdził: "A mamusia ci pozwoli?". Janek zaczerwienił się i krzyknął, że może robić wszystko, co mu się podoba. Kuba ze śmiechem powiedział: "No to idź do tego lasu. Tylko, żebyś nie zapomniał wziąć nocnika i butelki ze smoczką ". Pozostali chłopcy zaczęli się śmiać.

Co było dalej?

Czy Janek może zrobić coś takiego, aby Kuba więcej się z niego nie wyśmiewał?

BIBLIOGRAFIA:

Muszyński H., *Zarys teorii wychowania*. Warszawa 1977, PWN

Reykowski J., *Motywacja – postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa 1979, PWN

Grochulska J., *Agresja u dzieci*. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1993

Grdowska M., Kowalska. *Wychowawczy program profilaktyczny*. Wychowawca 2002 nr 10

Chomczyńska – Miliszkiewicz M., Pankowska D., *Polubić Szkołę*. Warszawa 1995, PWN

Danilewska J., *Agresja u dzieci – Szkoła porozumienia*. Warszawa 2002, WSiP S.A.

red. prof. L. Korzeniowski i prof. dr S. Pużyński, *Encyklopedyczny Słownik Psychatrii*. Warszawa 1986, PZWL

tłum. Bida M., opracowanie tekstu Kobiałka A., *Jak żyć z ludźmi (Umiejętności interpersonalne) Program Profilaktyczny dla młodzieży*. Warszawa 1988, na zlecenie MEN.

