

Program przeciwdziałania agresji fizycznej i werbalnej

Szkoła Podstawowa nr 1
w Cieszynie

1. Definicja

Agresja fizyczna:

- bicie,
- uderzanie,
- kopanie,
- popychanie,
- ciągnięcie za włosy,
- szczypanie.

Agresja werbalna:

- przezywanie,
- krzyczenie,
- używanie wulgarного języka,
- poniżanie,
- drażnienie, zaczepianie
- prowokowanie kłótni

Agresja pośrednia:

- wykluczanie z grupy,
- oczernianie,
- plotkowanie,
- wyszydzanie w sieci
- zastraszanie,
- wywieranie presji,
- agresja jako forma obrony,
- prześladowanie.

2. Ocena systemu wartości grupy.

- Rozmowa z uczniami na temat tego jak są traktowani i w jaki sposób sami reagują.
- Dyskusja o zachowaniu miłym, właściwym mająca na celu ustalenie i **przyjęcie** przez dzieci pozytywnych wartości. Dzieci same mówiąc o tym, przyjmują pozytywne wartości łatwiej niż w przypadku, kiedy odczułyby, że narzuca im się odgórne systemy zasad.
- Ważne jest, żeby nie koncentrować się wyłącznie na zachowaniu negatywnym i na tym czego nie powinno się robić, ale również omawiać pozytywne przykłady zachowań.
- Rozmowy mają również na celu zmniejszenie tolerancji grupy wobec negatywnych zachowań.
- Zdolność dzieci do oceny moralności wpływa na poziom agresji. Im mniejsze rozumienie motywów postępowania innych i bardziej negatywna wizja świata, tym większa skłonność do agresji.
- Wartości wymieniane przez dzieci warto sprowadzić do trzech głównych zasad: szanuj siebie, szanuj innych, szanuj własność grupy.
- Rozmawiając z dziećmi o konsekwencjach niewłaściwego zachowania (kary) można również ustalić formę pochwały, nagrody za rozwiązanie konfliktu bez przemocy.
- Warto spisać z dziećmi „**Kartę praw/zasad klasy**” zawierającą

pozytywne sformułowania (bez słowa „nie”) typu:

- Traktujemy innych tak jak byśmy sami chcieli być traktowani.
- Zachowujemy się właściwie w czasie lekcji.
 - Jesteśmy „fair” w czasie gier sportowych i innych zajęć.
 - Staramy się integrować, nikogo nie zostawiamy samotnego.
 - W naszej klasie nie ma osób osamotnionych, lubimy się i szukamy u innych dobrych cech.
 - Szukamy podobieństw między sobą zamiast skupiać się na różnicach.
 - Mówimy „STOP”, kiedy ktoś z nas robi/mówi coś złego koledze.
 - Przyjaźnimy się.
 - Pomagamy sobie.
 - Fajnie jest być w naszej klasie.
 - Jesteśmy „SUPERKLASĄ”.
 - Dbamy nawzajem o swoje bezpieczeństwo.
 - Dbamy o dobre samopoczucie innych
 - Wciągamy do grupy „oudsajderów”.
 - Staramy się zrozumieć innych.
 - Nikt nie jest „zły”, szukamy w innych dobra.
 - Złośliwości, obelgom, wulgaryzmem mówimy „NIE”/ „STOP”.
 - Odróżniamy zachowania właściwe od niewłaściwych i reagujemy.

- Na podstawie „Kart praw klasy” Samorząd Uczniowski zredaguje „**Kodeks szkolny**” wybierając hasła z poszczególnych „Kart”. Można do pracy nad kodeksem zaprosić więcej dzieci, zwłaszcza te, które mają niejasny system wartości i sprawiają problemy wychowawcze. Można urządzić głosowanie na auli, w którym udział weźmie po kilku przedstawicieli klasy. Dzieci w kręgu będą przekazywać sobie kartki z propozycjami i z każdej wybiorą i zapiszą jeden numer lub będą obradować w kilku grupach. Wyniki głosowania nie będą od razu ogłoszone.

- Samorząd Uczniowski może zorganizować „**grę z kodeksem**” na wzór podchodów. Poszczególne hasła zostaną rozmieszczone w różnych punktach szkoły (na korytarzach) wraz z odpowiedziami (w formie zagadek) o ich lokalizacji. Klasa, która pierwsza odnajdzie wszystkie zapisy Kodeksu, spíše je i zgłosi w sekretariacie otrzyma nagrodę.

- Dodatkowo można ogłosić **konkurs na najciekawszą formę plastyczną** całego kodeksu lub poszczególnych zapisów dla klasy lub indywidualny (np. bez użycia przyborów do pisania).

3. Rozpoznanie skali problemu w grupie.

- Należy ustalić czy i jakie formy agresji występują najczęściej

w jakich grupach? Czy dzieci informują o tym dorosłych? Warto rozpoznać schemat grupy: kto jest ofiarą (bierną lub prowokującą); kto prześladowcą (właściwym, lęklwym), jakie odnosi korzyści z agresji; kto jest obrońcą, „podjudzaczem”, biernym widzem.

- Wstępną diagnozę może stanowić **rozmowa** na lekcjach wychowawczych. Oraz indywidualna rozmowa z dzieckiem, które mogło być ofiarą przemocy. Warto dopytać dzieci „Kto dokładnie?”, „Jak dokładnie?”, „Kiedy dokładnie?”, „Kto popycha (przeżywa)dzieci?” itp.
- Innym sposobem rozpoznania problemu może być **wskazanie** przez nauczycieli, a zwłaszcza dzieci osób, które opisałiby jako ofiary lub prześladowców. Należy to zrobić anonimowo. Następnie wskazane osoby byłyby obserwowane przez wszystkich nauczycieli i ew. personel szkoły. W razie potrzeby można sporządzić rejestr agresywnych zachowań dla wybranej osoby, aby stwierdzić czy interwencje przynoszą pozytywny skutek?; co wywołuje agresję?
- W razie istnienia obaw, że w szkole może dochodzić do poważniejszych aktów przemocy, można również przeprowadzić **ankietę** skierowaną tylko do dzieci lub również do rodziców. Należałoby zapewnić dzieciom wysoki standard anonimowości, żeby nie obawiały się konsekwencji ujawnienia przypadków przemocy. Pytania w ankiecie powinny być skierowane do sprawcy, ofiary i świadka przemocy. Powinny dotyczyć konkretnego przedziału czasowego, częstotliwości, form, miejsc i okoliczności.
- Aby stale monitorować problem agresji można ustawić „niebieską skrzynkę” np. przed gabinetem higienistki.

4. Procedury postępowania w wypadku zgłoszenia aktu prześladowania.

- **Interwencja dyrektora** będzie wymagana w wypadku zgłoszenia

aktu prześladowania, zastraszania, wymuszania, pobicia; gdy naganne zachowanie ucznia/uczniów nie ulega poprawie mimo działań wychowawcy, pedagoga szkolnego lub psychologa; gdy wychowawca poprosi o pomoc w rozmowie z uczniem i/lub rodzicem; również w przypadku podjęcia decyzji o nałożeniu sankcji przewidzianych w Statucie Szkoły.

- **Powiadamanie rodziców** o aktach agresji powinno nastąpić szybko, gdy dziecko nie poprawi swojego zachowania; gdy do interwencji zaangażowany jest pedagog szkolny oraz dyrektor. Powiadomiony powinien być również rodzic, którego dziecko było ofiarą przemocy. Rodzic powinien uzyskać informacje o metodach wychowawczych. Można na potrzeby rozmów z rodzicami przygotować ulotki informacyjne np. „Praktyki dyscyplinujące, a ciepło rodzicielskie” itp.

- Wobec dziecka, które stosuje przemoc wobec innych uczniów i nie zmienia swojego zachowania można zastosować **sankcje** przewidziane w Statucie Szkoły, wycofanie przywilejów lub inne, które wynikają z Regulaminu Szkoły lub wewnętrznych ustaleń wychowawcy z klasą lub ustalone w rozmowie z rodzicem, dyrektorem.
- W przypadku stwierdzenia poważniejszych aktów przemocy, należy zastosować **metody wsparcia ofiary** przemocy. Dziecko powinno mieć zapewnioną możliwość rozmowy z wychowawcą czy pedagogiem bez obecności sprawcy, w razie potrzeby w obecności rodzica. Uczeń powinien być objęty opieką psychologiczną. Szkoła może poprosić o pomoc profesjonalistę z zewnątrz np. do indywidualnej pracy z dzieckiem lub zorganizowania zajęć wychowawczych z klasą. Sprawca przemocy powinien zostać wyraźnie ostrzeżony, że wszelkie próby odwetu będą surowo karane.

5. Metody reagowania w razie pojawienia się agresywnego zachowania.

- **Technika trzech kroków.** Jeśli dziecko się boi reagować gdy jest

atakowane lub jest świadkiem ataku, powinno 1) wziąć kilka głębokich **oddechów** brzusznych; 2) **ściskać** i otwierać dłonie same lub na czymś; 3) **pomyśleć** o czymś pozytywnym np. przywołać w wyobraźni obraz bliskiej osoby, ulubione zdjęcie rodzinne, pomyśleć pozytywnie o sytuacji – „Dam radę to zrobić”. Warto ćwiczyć z dziećmi tą technikę w różnych sytuacjach na lekcjach. („Napiszę dobrze sprawdzian, ponieważ się uczyłem” itp.)

- **Metoda „STOP”** - angażująca całą grupę; uczy udzielania koleżeńskigo wsparcia i samoobrony; nie kładzie nacisku na piętnowanie sprawcy (co może nasilić agresję), tylko korygowanie złego zachowania.

1. Dziecko mówi „stop” i wyciąga przed siebie ręce (otwarte dłonie przed klatką piersiową), gdy ktoś zachowuje się niewłaściwie w stosunku do niego.
2. Powiedzieć „stop” i zabrać „ofiara” z miejsca ataku, jeśli ktoś zachowuje się niewłaściwie w stosunku do innego dziecka.
3. Odejść z miejsca zdarzenia jeśli „stop” nie wystarcza.
4. Powiedzieć osobie dorosłej jeśli odejście z miejsca ataku nie wystarczyło.
5. Jeśli było się stroną atakującą i usłyszało się „stop” - przestać się zachowywać niewłaściwie.
6. Jeśli dziecko zgłosi nauczycielowi, że było świadkiem niewłaściwego zachowania, nauczyciel powinien zapytać, czy powiedziało „stop” lub odeszło, jeśli nie, przećwiczyć takie zachowanie.
7. Jeśli dziecko powiedziało „stop” lub odeszło, a sprawca się nie uspokoił, nauczyciel odnajduje sprawcę i ćwiczy z nim co należy zrobić, gdy ktoś powie „stop”.

8. **Metody reagowania na zaczepki i prześladowanie – do indywidualnej pracy z ofiarami.** (materiały - załącznik....)

- Nie łączyć w jednej grupie sprawców i ofiar agresji.

6. Metody reagowania na zaczepki i prześladowanie – do indywidualnej pracy z ofiarami.

- **Metoda milczenia.** Unikać osoby, która nam dokucza. Odejść, nie uciekać. Ignorować jej zaczepki.
- **Metoda „Dziękuję”.** Uczymy dziecko odpowiadać na zaczepki spokojnie np. „Jasne, dzięki”.; „Dziękuję ci za to serdecznie” itp.

- **Metoda asertywnych odpowiedzi.**

„No i co z tego, że jestem....? Zupełnie mi to nie przeszkadza.”

„No i co z tego, że....? Moim zdaniem....!

- **Metoda ruchów rąk podczas konfrontacji.** We wstępnej fazie należy zastosować technikę trzech kroków: -oddychanie brzuszne; - zaciskanie dłoni; - pozytywne myślenie

1. Dziecko nawiązuje zdecydowany kontakt wzrokowy. Mówi np. **„Przestań mnie poniżać”!** - dłonie trzyma przed twarzą w tzw. „geście kaznodziei” (gest- „Taką rybę złowiłem”).

2. Gdy to nie pomoże, wyciąga proste ramiona przed siebie, otwarte dłonie na wysokości pasa, grzbietem do góry (tak, jakby dotykał dłońmi hula-hop- wyznaczanie granicy przestrzeni osobistej) **„Mówię ci, że masz mnie zostawić w spokoju”!**

3. W razie zagrożenia atakiem fizycznym cofnąć się, unieść ręce, dłonie otwarte jak do popchnięcia. **„Żądam, żebyś przestał”!!!**

4. Zastosować technikę: **„Spójrz – unieś – pochyl się”**

Spojrzyć w oczy, pochylić się do przodu, unieść brwi, trochę ściszyć głos i wolno, wyraźnie powiedzieć, **„Co mam powiedzieć, albo zrobić, żebyś wreszcie przestał.!”**

Powyższe techniki dziecko może ćwiczyć w domu.

- **Atak fizyczny.** Jeżeli nie ma możliwości powstrzymania ataku fizycznego i dziecko spodziewa się, że za chwilę zostanie uderzone, to powinno w miarę możliwości się cofnąć. Unieść dłonie w górę (np. udawać, że poprawia włosy, drapie po policzku), żeby móc się szybko osłonić. Wykonać serię nieprzewidywalnych ruchów: w bok, w skos, w tył, cały czas zmieniać pozycję (jakby tańcząc). Wrzasnąć głośno. Jeśli to możliwe wycofać się tyłem nie odwracając się.

7. Profilaktyka – propozycje zajęć z dziećmi, bank pomysłów.

(scenariusze zajęć, pomysły, doświadczenia, uwagi, załączniki – do

uzupełniania na bieżąco przez wszystkich nauczycieli)

- **Karta praw klasy** „Jesteśmy do siebie podobni” - wartości które cenimy i dzielimy z innymi. (załącznik.....)
- „Przyjaźń” - rozwijanie przyjaźni wewnątrz grupy. (załącznik.....)
- „Solidarność” (załącznik.....)
- „Tajemniczy dokument” - podobieństwa i różnice wizji świata i ludzi (załącznik.....)
- „Ja – inni”. Jak patrzymy na ludzi w zależności od tego co nas z nimi łączy. (załącznik.....)
- „Słowa i czyny” - znaczenie słowa w relacjach międzyludzkich, odpowiedzialność za słowo. (załącznik.....)
- „Ja i moja rodzina/klasa” - jak poprawić swoje funkcjonowanie w klasie; jak powiązać wysoką ocenę klasy z działaniami na rzecz wspólnego dobra. (załącznik.....)

- Trening komunikacji.
- Wciąganie do grupy dzieci odrzuconych.
- Trening radzenia sobie z emocjami – złość , smutek.
- Jeśli kompromis nie jest możliwy – próbujemy osiągnąć kompromis z pomocą mediatora.
- Drama – odgrywanie scenek z życia lub z wymyślonymi bohaterami. Osobne propozycje dla dzieci agresywnych i ofiar (załącznik.....)
- Trening asertywności. Presja rówieśnicza – jak się bronić (ćwiczenie skutecznej i wytrwałej odmowy.)
- Motto dnia – wybrana tematyka nie tylko na lekcję wychowawczą lub motto tygodnia (na główny korytarz).
- Referat na temat savoir- vivre'u (np. jako kara).
- Zajęcia plastyczne – prezent (np. pleciona bransoletka przyjaźni), laurka dla kolegi.

- Klasowe walentynki - łańciki podziękowania dla wszystkich kolegów.
- Grupowa prezentacja na wybrany temat dotyczący np. komunikacji.
- Gazetka szkolna o komunikacji.
- 100 sposobów rozpoczynania rozmowy.
- Zachęcać dzieci do przytulania się na powitanie

lub

- Wymyślamy swoje powitania - skomplikowane ciągi gestów i słów (konkurs klasowy) lub zabawa klasowa z wychowawcą (dzieci wymyślają i zapamiętują kilka sposobów; na kolejnych lekcjach witają się, lub w ramach gimnastyki śródlekcyjnej - powitanie nr 3)

- Analiza literatury młodzieżowej – ocena zachowania bohaterów literackich np. w kontekście postrzegania świata, zmiana postrzegania świata.

- Program edukacyjny „Wulgaryzmem mówimy „nie” - dbamy o kulturę języka”
(załącznik.....)
- Wymyślanie zastępczych wyrazów (np. zwierząt) zamiast wulgaryzmów (im starsze dzieci, tym dziwniejszą i trudniejszą kategorię można im zaproponować np. słowa obcego pochodzenia, czytane od tyłu itp.)

- W rozmowach z dziećmi warto przestać używać słów :

- „powinieneś”, które wywołuje poczucie winy – zastąpić je słowami „**TRZEBA**”, „**KONIECZNIE**”, które nakierowują na cel, mobilizują do działania.

- „ale” - zastąpić „**I**” zamiast : „Wiem, że przeprosiłeś, ale nie podoba mi się sposób w jaki mówiłeś” (zbyt duży nacisk na drugą część zdania), powiedzieć : „Wiem, że przeprosiłeś i nie podoba mi się sposób w jaki mówiłeś”.

- Agresja słowna wobec nauczyciela – jak się bronić?

8. Profilaktyka skierowana do rodziców.

Propozycje tematyki poruszanej na wywiadówkach, w artykułach na stronę

internetową, broszurach informacyjnych – materiały gromadzone na bieżąco wg potrzeb.

- Praktyki dyscyplinujące, a ciepło rodzicielskie.
- Systemy wzmacniające właściwe zachowanie.
- Presja rówieśnicza – jak się bronić.
- Związek kar cielesnych z agresją.
- Agresja słowna rodziców wobec dzieci.
- Kultura słowa w oglądanych przez dzieci filmach i programach.
- Wysoka samoocena dziecka, a jego odporność psychiczna.

9. Literatura.

- „Przemoc i prześladowanie w szkole” S. Guerin (bibl.miejska) (opisane inne metody postępowania w przypadku prześladowań; uwagi pomocne w opracowaniu materiałów dla rodziców, teoria, procedury)
- „Jak wychować dziecko, żeby umiało się bronić” Debbie i Mike Gardner (bibl.miejs.); (metody reagowania na zaczepki, technika oddechowa)
- „W poszukiwaniu wartości”- ćwiczenia z uczniami. K. Ostrowska (bibl.miej.) (scenariusze zajęć na lekcje wychowawcze)
- „Jak opanować przemoc w szkole” Mona O'Moore.
- „Agresja u dzieci – Szkoła porozumienia” J. Danilewska (bibl.miej.) (drama, materiały dla rodziców, przegląd metod)