

Agresja

Ćw. 2 – Umiejętności interpersonalne

Wyobraź sobie, że jesteś świadkiem sytuacji między Martą a Małgosią.

Zastanów się i zapisz, jak byś zareagował oraz co mógłbyś powiedzieć każdej z dziewczynek.

Następnie narysuj swoją podobiznę w wyznaczonym miejscu.

Jaka byłaby Twoja reakcja na zaistniałą sytuację?

Co powiedziałbyś Marcie?

TWÓJ PORTRET:

Co powiedziałbyś Małgosi?

Agresja

Ćw. 6 – Rozwijanie wrażliwości i asertywności

Wyobraź sobie, że jesteś świadkiem poniższych sytuacji. Zapisz, co mógłbyś powiedzieć kolegom, aby pokazać swój brak akceptacji dla ich postępowania oraz uświadomić im, że robią coś bardzo złego. Pamiętaj, aby nigdy nie pozostawać obojętnym wobec agresji i przemocy!

Twój kolega Maciej kopie bezdomnego psa.

Janek, chłopiec z równoległej klasy, zastrasza młodsze dzieci i zabiera im kieszonkowe.

Paweł, Twój kolega z kolonii, szturcha młodszą koleżankę, obraża ją i śmieje się z niej.

Ćw. 10 – Wyrażanie własnej opinii

Paweł, znamy się nie od dziś i wiem, że nie jesteś taki. Wydaje mi się, że człowiek agresywny nie ma za dużo prawdziwych przyjaciół... Ludzie się z nim kolegują ze strachu, nie z życzliwości. Co to za przyjaźń? Poza tym agresja to nie oznaka siły – raczej słabości! Jak inaczej nazwiesz brak panowania nad sobą i nieumiejętność rozwiązywania problemów rozmową? No i pamiętajmy, że agresja rodzi agresję – gdy używasz przemocy, ktoś może odpowiedzieć ci tym samym.

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there are two small tabs or indentations, one near the top and one about halfway down. The paper appears to be a standard notebook page.

Agresja

Nie wolno pozostawać obojętnym wobec agresji i przemocy. Jednak zawsze musisz pamiętać także o swoim bezpieczeństwie i mieć na względzie swoje ograniczone możliwości. Zapoznaj się z poniższymi sytuacjami, a następnie wyjaśnij, dlaczego nie powinieneś na nie reagować sam. Pamiętaj, że w takiej sytuacji zawsze możesz się zwrócić do osoby dorosłej.

Dowiadujesz się, że chłopak z wyższej klasy
kilkukrotnie „dla żartu” zabrał i zniszczył
plecak innego ucznia.



Agresja

Ćw. 1 – Przykłady agresywnych zachowań

Uporządkuj wyrazy z ramki, dzieląc je na przejawy agresji słownej i fizycznej.

Następnie dodaj po jednym własnym przykładzie do każdej z kolumn.

AGRESJA

SŁOWNNA

FIZYCZNA

WYRAZY DO WPISANIA:

- PRZEZYWANIE
- SZTURCHANIE
- KOPANIE
- OŚMIESZANIE
- OBRAŻANIE
- BICIE
- WYZYWANIE
- POPYCHANIE
- SZARPANIE
- GROŻENIE

*Pamiętaj, że każdy
rodzaj agresji
wyrządza krzywdę.*

