

# ZROZUMIEĆ I POWSTRZYMAĆ AGRESJĘ I PRZEMOC

**PRZEMOCY  
STOP**



Autorski program wychowawczy realizowany  
w Schronisku dla Nieletnich w Dominowie

(materiały wewnętrzne placówki –  
kopiowanie, powielanie za zgodą Dyrekcji SdN w Dominowie)

Temat zajęć	Cele	Metody	Formy	Uwagi
<b>1. Co to jest i agresja i przemoc?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie właściwej postawy wobec zachowań agresywnych,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat zachowań nazywanych agresją i przemocą,</li> <li>• ukazanie negatywnych skutków stosowania agresji,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania zachowań agresywnych w zachowaniu własnym i innych;</li> <li>• doskonalenie umiejętności samodzielnego wypowiadania się</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>2. Jakie są rodzaje (przejawy) agresji i przemocy?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie z rodzajami agresji i przemocy,</li> <li>• ukazanie form w jakich może przejawiać się agresja i przemoc,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sytuacji w których mamy do czynienia z zachowaniem agresywnym lub przemocowym, sposobów rozwiązywania takich sytuacji</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania niewłaściwych, agresywnych zachowań we własnym otoczeniu i we własnym zachowaniu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>3. Skąd się bierze i agresja i przemoc? Jakimi są jej źródła?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie źródeł zachowań agresywnych i przemocowych,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat przyczyn stosowania agresji i przemocy,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozumienia przyczyn nieakceptowanych społecznie zachowań;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>4. Co czuje agresor? Obraz uczuć sprawcy agresji.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie obrazu uczuć sprawcy agresji,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat emocji i odczuć wewnętrznych agresora,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności empatycznego rozumienia sprawcy agresji,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>5. W sytuacji ofiary – obraz uczuć osoby doświadczającej agresji i przemocy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie właściwej postawy wobec osób doświadczających agresji,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat odczuć i emocji jakich doświadcza ofiara agresji,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności empatycznego rozumienia ofiar przemocy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>6. Świadkowie agresji.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie właściwej postawy w sytuacji bycia świadkiem agresji</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sposobów reagowania w sytuacjach gdy jesteśmy świadkami agresji, sposobów ich rozwiązywania.</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul>	

	<p>potrzeby innych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiększenie umiejętności reagowania w sytuacji bycia świadkiem aktów agresji</li> </ul>		<p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<p><b>7. Jak skutecznie przeciwdziałać agresji, bronić się przed agresją innych?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie właściwej postawy w sytuacji zagrożenia,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sytuacji prowadzących do aktów agresji, sposobów ich rozwiązywania,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności bronięcia się przed agresją innych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<p><b>8. Agresja wśród młodzieży a media</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie źródeł agresji w mediach,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat możliwych skutków długotrwałego oglądania aktów agresji w mediach i grach komputerowych,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności selekcji odbieranych bodźców, krytycyzmu wobec nich,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<p><b>9. Czym jest autoagresja i jakie są jej źródła? Jak sobie z nią radzić, polubić samego siebie?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie nieletnich z pojęciem „autoagresja”</li> <li>• ukazanie negatywnych skutków autoagresji;</li> <li>• dostarczenie informacji na temat zachowań zaliczanych do autoagresywnych.</li> <li>• ukazanie źródeł zachowań autoagresywnych,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sposobów radzenia sobie z autoagresją.</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozwiązywania konfliktów wewnętrznych;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<p><b>10. Skrajna agresja wobec samego siebie. Samobójstwo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie nieletnich z pojęciem „samobójstwa”</li> <li>• ukazanie negatywnych skutków autoagresji;</li> <li>• dostarczenie informacji na temat możliwości pomocy potencjalnemu samobójcy,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat przyczyn samobójstw,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności wglądu w siebie i rozpoznawania własnych uczuć negatywnych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania własnych uczuć negatywnych innych osób,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<p><b>11. Samobójstwo – wołanie o pomoc.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie nieletnich z pojęciem „samobójstwa”</li> <li>• dostarczenie informacji na temat możliwości pomocy potencjalnemu samobójcy,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sygnałów wysyłanych przez osoby zagrożone samobójstwem, jak usłyszeć ich wołanie o pomoc,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych,</li> <li>• zwiększenie umiejętności wglądu w siebie i rozpoznawania własnych uczuć negatywnych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania własnych uczuć negatywnych innych osób,</li> </ul>			
<b>12. Przemoc psychiczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie przejawów i cech zachowań definiowanych jako przemoc psychiczna,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sytuacji których mamy do czynienia ze zjawiskiem przemocy psychicznej,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności dostrzegani we własnym zachowaniu przejawów stosowania przemocy psychicznej wobec innych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>13. Przemoc seksualna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie nieletnich z definicją przemocy seksualnej,</li> <li>• ukazanie skutków doświadczenia przemocy na tle seksualnym,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat uczuć ofiar przemocy seksualnej,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności empatycznego rozumienia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>14. Przemoc w rodzinie . Dzieci w rodzinie dotkniętej przemocą. Wpływ doświadczenia przemocy na ich dalsze życie.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie niszczących skutków przemocy domowej,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sytuacji w których mówimy o przemocy wewnątrzrodzinnej,</li> <li>• ukazanie mechanizmów którym podporządkowana jest rodzina dotknięta przemocą.</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania własnych doświadczeń przemocy w rodzinie,</li> <li>• zwiększanie zasobu słownictwa nieletnich,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>15. Przemoc w rodzinie . Rytm życia rodziny zranionej przemocą.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie wadliwości funkcjonowania rodziny dotkniętej przemocą,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat możliwości przeciwdziałania agresji w domu,</li> <li>• uświadomienie nieletnim przyczyn destruktywnego wpływu doświadczani agresji na członków rodziny,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych uczuć i emocji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>16. Dzieci w rodzinie dotkniętej przemocą. Wpływ doświadczenia przemocy na ich dalsze życie.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie skutków doświadczenia przemocy w rodzinie</li> <li>• dostarczenie informacji na temat zachowań dorosłych wobec dzieci które noszą znamiona przemocy,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <p><b>organizacyjne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>17. Podkultura więzienna- dlaczego jest zjawiskiem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie negatywnych skutków występowania zjawiska podkultury,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat przyczyn „zabawy w drugie życie”</li> <li>• uświadomienie nieletnim prawdziwych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez</li> </ul>	

<b>charakterze agresywnym?</b>	pobudek kierujących osobami zafascynowanymi podkulturą, <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności krytycznego postrzegania zjawiska podkultury,</li> </ul>		działalność zabawowo – rozrywkową <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>18. Jak porozumiewać się bez przemocy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie właściwej postawy w sytuacji konfliktu</li> <li>• dostarczenie informacji na temat porozumiewania się opartego na komunikacie typu „ja”</li> <li>• zwiększenie umiejętności konstruowania komunikatu typu „ja”,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>19. Użycie siły w celach obronnych. Asertywność.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uświadomienie sobie własnych praw asertywnych;</li> <li>• ukazanie korzyści wynikających z zachowań asertywnych,</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sytuacji sposobów asertywnego wyrażania siebie,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności asertywnych,</li> <li>• ćwiczenie umiejętności asertywnego zachowania i reagowania w różnych sytuacjach społecznych.</li> <li>• doskonalenie umiejętności samodzielnego wypowiedzania się</li> <li>• ćwiczenie umiejętności kontroli i wyrażania emocji negatywnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	
<b>20. Nowoczesne formy przemocy – cyberbulling (aktualne zagadnienia, najnowsze formy zachowań definiowanych jako cyberbulling - 2015)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie przejawów i cech zachowań definiowanych jako cyberbulling</li> <li>• dostarczenie informacji na temat sytuacji których mamy do czynienia ze zjawiskiem cyberprzemocy,</li> <li>• zwiększenie wrażliwości na odczucia i potrzeby innych</li> <li>• zwiększenie umiejętności dostrzegania we własnym zachowaniu przejawów stosowania przemocy psychicznej wobec innych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowe</li> <li>• modelowanie</li> <li>• perswazja</li> <li>• aktywizujące</li> <li>• problemowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie przez działalność twórczą</li> <li>• wychowanie przez działalność recepcyjną</li> <li>• wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową</li> </ul> <b>organizacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zespołowe</li> <li>• zbiorowe</li> <li>• indywidualne</li> </ul>	