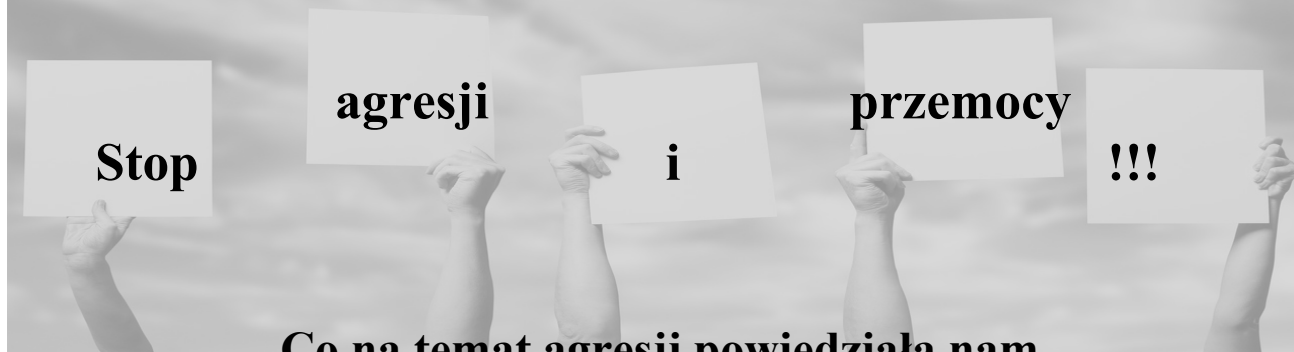


# SZÓSTECZKA

Szkoła Podstawowa Nr 6 w Sanoku  
Miesięcznik dla uczniów, rodziców i nauczycieli  
Czerwiec 2007

nr specjalny



## Co na temat agresji powiedziała nam pani psycholog Anna Chyła?

### Co to jest agresja?

Agresja to każde zamierzone działanie, które ma na celu wyrządzenie komuś szkody, straty, bólu. Jest to każde zachowanie, które wyrządza krzywdę drugiej osobie lub sobie. Uczniowie zachowują się agresywnie również wtedy, gdy niszczą swoje lub cudze rzeczy. O agresji mówimy również wtedy, gdy obie strony mają podobną siłę fizyczną lub psychiczną, a zaatakowany uczeń potrafi bronić swoich praw.

### Jakie występują rodzaje agresje?

-**agresja fizyczna**: potracanie, bicie, zabieranie przedmiotów, wymuszanie pieniędzy, zamykanie, niszczenie własności, kopanie, plucie,

-**agresja psychiczna**: straszenie, przymuszanie, grożenie, utrudnianie,

-**agresja werbalna** (słowna): obrażanie, wymyślanie, rozpowszechnianie, wyśmiewanie, grożenie, plotkowanie, szantaż,

-**agresja niewerbalna** (bezsłowna): wrogie gesty, miny, izolowanie, manipulowanie związkami,

**autoagresja**: stosowanie siły fizycznej lub psychicznej przeciw samemu sobie.

### Jak radzić sobie z agresją?

Agresję u siebie i innych należy nauczyć się rozpoznawać i starać się ją opanować. W pierwszej kolejności nauczyć się radzić sobie z emocjami negatywnymi takimi jak złość, która często towarzyszy zachowaniom agresywnym.

Jakie to metody?

Niektóre z nich są bardzo proste np.:

-liczenie do 10,

-głębokie oddechy,

-przypomnienie sobie o czymś przyjemnym ( np. jakiś obraz z wakacji)

w tym czasie, kiedy wykonujecie powyższe czynności dajcie czas swojemu systemowi nerwowemu na wyhamowanie , wasz mózg wysyła sygnały, że lepiej zrezygnować z bójki.

**Inne metody, to:**

-techniki fizyczne: odejść na bok, pobiegać, wyżyć się na worku treningowym, jeśli jest w pobliżu,

-techniki umysłowe czyli mówienie do siebie w myślach: nie warto się z nimi zaczynać, wiem o tym, że wcale nie jestem brzydki, on chce mnie tylko sprowokować.

### **Co robić, gdy jesteśmy wściekli?**

Wściekłość to również złość, tylko o jeszcze większym nasileniu. Pierwszą rzeczą jaką należy zrobić, to przede wszystkim ustalić przyczynę tej wściekłości. Potem warto zastosować jedną z wyżej podanych metod. To naprawdę skutkuje i warto się tego nauczyć.

### **Jak reagować, gdy inni nas przezywają?**

Najlepiej zlekceważyć osobę, która was przezywa, odejść na bok, pomyśleć sobie: on chce mnie sprowokować, obrazić lub powiedzieć sobie : mam własne zdanie na swój temat.

### **Czy może być dobra agresja?**

Już samo słowo agresja ma w sobie negatywne zabarwienie, jeśli już występuje, jest zła, bez względu na to jaki to rodzaj agresji. Nawet jeśli bronimy się przed kimś, to również możemy mu wyrządzić krzywdę. Moim zdaniem nie ma dobrej agresji.

Agresji możemy unikać, trzeba tylko chcieć. Na koniec naszej rozmowy nauczę Was krótkiego wierszyka o agresji:

**„Jeśli popchniesz mnie,  
najpierw wścieknij się,  
ale powiem złości STOP ,  
tak to jest właściwy top,  
potem powie o mnie ktoś,  
ale z niego SPOKO gość.”**

Mamy nadzieje, że te rady przydadzą się każdemu.

Radzimy je uważnie przeczytać i zapamiętać.

Zespół redakcyjny: Aleksandra Lorenc, Magdalena Lisowska, Martyna Tomusiak, Angelika Bil, Klaudia Szczepańska, Gabriela Pastuszek

Opiekun literacki: Pani Grażyna Seryłło

Opiekun redakcyjny: Pani Mariola Bodnar

Szkoła Podstawowa Nr 6 w Sanoku, ul. Przemyska 80,

tel. 013 46 309 96

www.sp6.sanok.prox.pl