**STOP AGRESJI**

**AGRESJA –** to zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szkody, straty, bólu.

**Podział agresji:**

**1. agresja fizyczna –** jest to atak na inną osobę, atakujący zadaje ból lub wyrządza szkody osobie będącej przedmiotem agresja, jest to na przykład: szarpanie, ciągnięcie, pchanie, dokuczanie, uderzanie.

**2.** **agresja werbalna (słowna) –** wyraża się w żądaniach, rozkazach, konflikcie słownym, lekceważącym traktowaniu, pretensjach, groźbach.

**3. agresja czynna –** są to działania szkodliwe dla osób lub przedmiotów.

**4. agresja bierna –** jest to próba manipulacji drugą osobą, dokuczanie jej lub zranienie, bierny agresor nie daje się złapać na gorącym uczynku.

**RÓŻNE FORMY AGRESJI RÓWIEŚNICZEJ:**

- agresja fizyczna: bicie, popchnięcia, wymuszanie pieniędzy, zamykanie w pomieszczeniach, kopanie, plucie, niszczenie własności,

- agresja słowna: przezywanie, wyśmiewanie, grożenie, ośmieszanie, plotkowanie, szantażowanie, obrażanie.

**10 ZASAD – ZAPAMIĘTAJ!**

1. Nie przezywamy się.

2. Nie bijemy się.

3. Nie wyrządzamy sobie krzywdy.

4. Pomagamy sobie w kłopotach.

5. Staramy się być dla siebie mili.

6. Nie bierzemy cudzych rzeczy bez pozwolenia.

7. Nie obgadujemy siebie nawzajem.

8. Nie wyśmiewamy się z innych.

9. Rozwiązujemy problem przez spokojną rozmowę.

10. Staramy się pomóc krzywdzonym.

**PAMIĘTAJ AGRESJA RODZI AGRESJĘ, A UŚMIECH RODZI UŚMIECH! ☺**

Zadanie 1. Opisz na kartce spokojny sposób reakcji na podane denerwujące sytuacje.

a) Ktoś w autobusie nadepnął Ci boleśnie na stopę. Co robisz, jak się zachowasz?

………………………………………………………………………………

b) Młodszy brat wylał Ci herbatę na Twój zeszyt z matematyki. Co robisz, jak się zachowasz?

………………………………………………………………………………….

c) Kierowca autobusu zamknął Ci drzwi przed nosem i odjechał. Co robisz, jak się zachowasz?

…………………………………………………………………………………..

d) Od 10 minut nie możesz nawlec igły. Co robisz, jak się zachowasz?

……………………………………………………………………………………..

e) Starszy brat otworzył i przeczytał list adresowany do Ciebie. Co robisz, jak się zachowasz?

………………………………………………………………………………………

f) Kolega z klasy wyśmiewa się z Ciebie. Co robisz, jak się zachowasz?

………………………………………………………………………………………….