**Jak rozwiązywać konflikty i zapobiegać agresji?**

Dzisiaj poznamy różne emocje. Dowiemy się, co to jest agresja i jej rodzaje. Nauczymy się zapobiegać złym nastrojom , które doprowadzają do gwałtownych zachowań oraz poznamy jeszcze inne ważne pojęcia, tj.: empatia oraz asertywność, dzięki którym łatwiej nam żyć z innymi w zgodzie i akceptacji. Rodziców zachęcam do podanych stron internetowych, a dzieci do wykonania testu zaradności w sytuacji konfliktowej oraz do nauki kreatywnego czytanie wiersza Małgorzaty Strzałkowskiej: „Jak dobrze być dobrym”. Poznamy też kolejne ćwiczenia oddechowe oraz zabawy ruchowe.

Agresja- to napaść ( łac. agressio),to zachowanie mające na celu zadanie bólu oraz wyrządzenie szkody drugiemu człowiekowi lub grupie ludzi.

wyzwiska, wulgaryzmy, przezwiska, dokuczanie, itp.

fizyczna

Skierowana przeciwko przedmiotom

kopanie rzeczy psucie przedmiotów, mazanie cudzej własności,itp.

Skierowana przeciwko osobie

popychanie szturchanie szczypanie szarpanie bicie kopanie, itp.

werbalna ( słowna)

Rodzaje agresji

Jest jeszcze 6 typów agresji: agresja wroga – gdy jej celem jest napaść, zadanie bólu, zranienie.

agresja instrumentalna – gdy napastnik zastrasza, chce usunąć ze swej drogi.

agresja prospołeczna – ma na celu chronić interesy społeczności lub jednostki. To obrona przed zagrożeniem.

agresja indukowana – wynikająca z psychicznych manipulacji, gdy ulegamy nieświadomie propagandowej manipulacji.

agresja bierna – pozornie agresor nie czyni nic złego, ale zachowuje się tak, aby drugą osobę zranić lub upokorzyć, np. poprzez niemiłe uwagi, manipulację słowną, grę ciała.

autoagresja – to różne destrukcyjne działanie skierowane w stronę nas samych.

Zapraszam rodziców do strony internetowej: <https://wylecz.to/uklad-nerwowy-i-psychiatria/agresja-definicja-rodzaje-objawy-terapia/>

Sposoby na agresję u dzieci. <https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-dziecko/zdrowie-dziecka/agresja-u-dzieci-sposoby-na-zapanowanie-nad-agresja-u-dzieci-aa-q3Yq-3m2p-xYfb.html>

Dziecko nie będzie agresorem, gdy nauczymy je empatycznej asertywności , czyli poszanowania innych ludzi, umiejętności oceny sytuacji z perspektywy innych, dostrzegając i szanując uczucia innych osób , ale jednocześnie nie rezygnując z własnych potrzeb i racji oraz z bycia w zgodzie z samym sobą.

Polecam stronę internetową: <https://odnowa.net/empatyczna-asertywnosc-jak-nauczyc-dziecko-asertywnosci/>

**Poplątane przysłowia Dopasuj do siebie obie części przysłów. Pokoloruj je tym samym kolorem lub połącz linią.**

Kto znalazł

niezgoda rujnuje.

nie umiera.

Gdy rodzina żyje w zgodzie

tam i siła.

ten siebie rujnuje.

skarb znalazł.

Kto przyjaciół nie szanuje

Zgoda buduje

Przyjaźń szczera

Gdzie zgoda

to jej bieda nie dobodzie.