

## Agresja i przemoc

Czym jest agresja i przemoc, jakie są inne niż fizyczny rodzaje przemocy, jak na przykład przemoc psychiczna oraz cyberprzemoc. Uczniowie dowiadują się jakie są alternatywne sposoby wpływania na otoczenie, sposoby radzenia sobie ze stresem i rozwijania kompetencji społecznych. Część warsztatów jest również poświęcona na to, aby wytłumaczyć jakie powinny być ich prawidłowe reakcje w sytuacjach, kiedy będą świadkami przemocy.

### **Cel warsztatów:**

Poznanie różnych rodzajów przemocy, sposobów wpływania na otoczenie bez przemocy, a także jak wyrażać trudne emocje.

### **Zakres tematyczny:**

- Przemoc i jej rodzaje
- Przyczyny i konsekwencje zachowań agresywnych
- Sytuacje stresujące
- Sposoby wyrażania trudnych emocji
- Reagowanie na przemoc

### **Adresaci programu:**

- Uczniowie w wieku 6 – 10 lat

### **Czas trwania:**

- 90 minut lub więcej

### **Rezultat warsztatów:**

Po warsztatach uczniowie będą potrafili kontrolować swoje negatywne emocje aby nie stosować przemocy oraz prawidłowo reagować w sytuacjach, kiedy będą jej świadkami.