

# Spis treści

Wstęp .....	9
<b>Rozdział 1. O agresji nie tylko w szkole.</b> .....	15
1.1. Pojęcie, rodzaje i źródła agresji w ujęciu psychologicznym. ....	15
1.1.1. Istota i rodzaje agresji .....	15
1.1.2. Teorie wyjaśniające źródła agresji .....	20
1.2. Specyfika agresji i przemocy wśród dzieci i młodzieży .....	31
1.2.1. Dzieci i młodzież jako sprawcy i ofiary agresji .....	31
1.2.2. Agresja i przemoc szkolna. ....	41
<b>Rozdział 2. O pomaganiu wychowankom w kształtowaniu nieagresywnej osobowości</b> .....	67
2.1. Stany Ja a możliwości zapobiegania agresji. ....	67
2.1.1. Strukturalny i funkcjonalny model stanów Ja .....	68
2.1.2. Stany Ja a agresja .....	76
2.1.3. Stany Ja a kompetencje emocjonalne i społeczne .....	78
2.2. Asertywny Dorosły .....	81
2.2.1. Podmiotowy wymiar asertywności .....	82
2.2.2. Umiejętności asertywne .....	91
2.2.3. Aktywność stanu Dorosłego a zachowania asertywne. ....	101
2.3. Empatyczny Rodzic Opiekuńczy .....	103
2.3.1. Pojęcie, rodzaje i mechanizmy kształtowania się empatii. ....	104
2.3.2. Uwarunkowania empatii .....	111
2.3.3. Empatia a agresja .....	117
2.3.4. Empatia a model stanów Ja .....	122

2.4. Moralny Rodzic Normatywny. . . . .	128
2.4.1. Aksjologiczne podstawy moralności. . . . .	129
2.4.2. Antywartości, stereotypy i uprzedzenia jako predyktory zachowań agresywnych. . . . .	136
2.4.3. Aktywność stanu Rodzica Normatywnego a zachowania agresywne. . . . .	144
2.5. Przyjazne i wrażliwe Dziecko Naturalne. . . . .	149
2.5.1. Potrzeby i emocje jako podstawa motywacji zachowania. . . . .	150
2.5.1.1. Potrzeby. . . . .	150
2.5.1.2. Emocje. . . . .	158
2.5.2. Aktywność stanu Dziecka Naturalnego a zachowania agresywne. . . . .	168
2.6. Współdziałające Dziecko Przystosowane. . . . .	174
2.6.1. Proces socjalizacji, czyli „cywilizowania” Dziecka Wolnego. . . . .	175
2.6.2. Kompetencje społeczne i ich rozwój w dzieciństwie. . . . .	185
2.6.3. Dziecko Przystosowane a zachowania agresywne. . . . .	191
2.7. Droga ku dojrzałości i odpowiedzialności: integrujący się Dorosły. . . . .	203
2.7.1. Wzmacnianie pozytywnych aspektów stanów Ja w pracy pedagogicznej. . . . .	204
2.7.1.1. Stany Ja nauczyciela. . . . .	204
2.7.1.2. Stany Ja uczniów. . . . .	213
2.7.2. Integrowanie się stanu Dorosłego. . . . .	218
2.7.3. Działania pedagogiczne na rzecz integrowania stanu Dorosłego. . . . .	223
<b>Rozdział 3. O tworzeniu pozytywnych relacji w szkole. . . . .</b>	<b>231</b>
3.1. Pozycje życiowe, czyli postawy wobec siebie i innych. . . . .	231
3.1.1. Pozycje życiowe i ich konsekwencje. . . . .	232
3.1.2. Pozycja <i>Ja jestem OK</i> , czyli poczucie własnej wartości. . . . .	239
3.1.3. Pozycja <i>Ty jesteś OK</i> , czyli pozytywne nastawienie wobec innych. . . . .	251
3.2. Komunikacja minimalizująca agresję. . . . .	268
3.2.1. Komunikacja w ujęciu analizy transakcyjnej. . . . .	268
3.2.1.1. Transakcje. . . . .	268
3.2.1.2. Gry interpersonalne a agresja. . . . .	277
3.2.2. Transakcje z agresją w tle. . . . .	289
3.2.3. Znaki rozpoznania i talony psychologiczne a przeciwdziałanie agresji. . . . .	299
<b>Rozdział 4. O radzeniu sobie z problemami jako przeciwdziałaniu pasywności i agresji. . . . .</b>	<b>309</b>
4.1. Pasywność a agresja. . . . .	309

4.2. Skrypty życiowe a kształtowanie agresywnych nastawień i zachowań. . . . .	314
4.3. Sytuacje trudne i stres a proces radzenia sobie . . . . .	323
4.4. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych . . . . .	329
4.4.1. Rozwiązywanie problemów jako pokonywanie trudności a zapobieganie agresji. . . . .	330
4.4.2. Radzenie sobie z emocjonalnymi konsekwencjami stresu . . . . .	338
4.4.3. Radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych w interakcjach społecznych . . . . .	348
4.4.4. Działania długofalowe . . . . .	354
<b>Rozdział 5. O przyjaznej szkole. . . . .</b>	<b>367</b>
5.1. Kultura organizacyjna szkoły a koncepcje analizy transakcyjnej . . . . .	367
5.2. Stany Ja i pozycje życiowe a funkcjonowanie szkoły. . . . .	372
5.3. Strukturalizacja czasu a zapobieganie zachowaniom agresywnym . . . . .	383
Zamiast zakończenia. . . . .	395
Bibliografia . . . . .	397