

**3. MODUŁ: SOCJOTERAPIA  
„TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI”**

### **Adresaci:**

dzieci i młodzieży zakwalifikowanych do Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania

### **Czas trwania:**

10 – 20 spotkań po 1,5 godziny dla 1 grupy

### **Cel ogólny:**

- nauka podstawowych umiejętności społecznych (komunikacja, radzenie sobie z emocjami i stresem, rozwiązywanie problemów, stawianie i realizacja celów),
- nauczenie młodych ludzi samokontroli złości i agresji

### **Cele szczegółowe:**

Opanowanie konkretnych umiejętności społecznych takich jak:

- integracja grupy uczestników
- znajomość swoich mocnych i słabych stron
- współpraca w grupie rówieśniczej
- skuteczna i jasna komunikacja interpersonalna
- świadome rozpoznawanie, nazywanie i przeżywanie uczuć
- samokontrola złości i agresji
- radzenie sobie ze stresem
- nazywanie i wyrażanie swoich oczekiwań

### **Efekt przewidywany:**

- Poprawa funkcjonowania społecznego uczestników w grupie rówieśniczej
- Zmniejszenie poziomu agresji, lęku, impulsywności, stresu,
- nauczenie młodych ludzi samokontroli złości
- poprawa komunikacji interpersonalnej
- zwiększenie świadomości swoich zalet i mocnych stron
- stawianie realistycznych celów życiowych i umiejętne ich realizowanie

### **Opis programu:**

Trening Zastępowania Agresji podejmowany w roku szkolnym 2010/2011 jest częścią realizowanych w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć terapeutycznych. Ma on na celu rozwijanie i pobudzanie świadomości, wglądu, umiejętności komunikacyjnych oraz zmniejszanie zachowań agresywnych, buntowniczych i opozycyjnych wśród uczniów.

Skierowany jest on do uczniów biorących udział w projekcie, w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć. Zajęcia będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez psychologów, pedagogów i pedagogów specjalnych szkół biorących udział w projekcie posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe.

Trening Zastępowania Agresji może trwać od 10 tygodni do 3 lat. Składa się z trzech obszarów:

- Usprawniania umiejętności
- Treningu kontroli złości
- Treningu wnioskowania moralnego

### **Usprawnianie umiejętności**

Trening ten polega na systematycznym uczeniu 50 podstawowych prospołecznych umiejętności, jeśli z różnych powodów nie można ćwiczyć wszystkich 50, wówczas autorzy zalecają konieczność przećwiczenia zaplanowanych przez siebie 20 umiejętności prospołecznych.

Umiejętności, które są trenowane, można podzielić na sześć kategorii:

1. Zapoczątkowanie społecznych umiejętności (np. rozpoczynanie rozmowy, przedstawianie się, gratulowanie komuś);

2. Zaawansowane społeczne umiejętności (np. proszenie o pomoc, przeproszanie, instruowanie);
3. Umiejętności radzenia sobie z uczuciami (np. odpowiadanie na złość kogoś innego, wyrażanie wzruszenia, radzenie sobie ze strachem);
4. Alternatywne zachowania do agresji (np. odpowiadanie na zaczepki, negocjowanie, pomaganie innym);
5. Umiejętności radzenia sobie ze stresem (np. radzenie sobie z byciem opuszczonym, radzenie sobie z oskarżeniem, przygotowanie się na stresującą rozmowę);
6. Planowanie umiejętności (np. stawianie celów, podejmowanie decyzji, ustanawianie hierarchii rozwiązywanych problemów).

Odbywa się to przez:

- a. modelowanie czyli odzwierciedlanie zachowań składających się na daną umiejętność, w których uczestnicy są słabi lub w ogóle jej nie posiadają;
- b. granie ról – polegające na przećwiczeniu i przetrenowaniu właściwych społecznych zachowań;
- c. udzielanie informacji zwrotnej – mówiącej o poprawności przedstawionej umiejętności ze względu na wcześniej pokazane zachowania modelowe;
- d. trenowanie przeniesienia, tzn. zachęcanie uczestników do wykorzystania trenowanej umiejętności w codziennym życiu

### **Trening kontroli złości**

Jego celem jest nauczenie młodych ludzi samokontroli złości. W ciągu 10 tygodni są uczeni odpowiadania na stany poruszenia przy pomocy łańcucha zachowań, który zawiera następujące elementy:

1. Określenie zapalników (tzn. ekstremalnych zdarzeń oraz wewnętrznych stanów, które prowokują gniewne odpowiedzi);
2. Zidentyfikowanie objawów (tzn. indywidualnych fizycznych zdarzeń, takich jak napięcie mięśni, zaczerwienienie twarzy, zaciskanie pięści, które umożliwiają młodej osobie uświadomienie sobie, że emocja, której doświadcza, to gniew/złość);

3. Stosowanie upomnień (tzn. stwierdzeń takiego typu jak: „uspokój się”, „bądź spokojny”, „schłódź się” oraz nie wrogie wyjaśnienia zachowań innych osób);
4. Stosowanie reduktorów (tzn. różnych technik, które umożliwiają obniżanie poziomu gniewu, takich jak: głębokie oddychanie, liczenie od tyłu, wyobrażanie sobie spokojnej sceny, wyobrażanie sobie odległych konsekwencji zachowań);
5. Stosowanie samooceny (tzn. uświadamianie sobie łańcucha: zapalnik – objawy zaniepokojenia – upomnienia – reduktory oraz wynagradzanie swoich pozytywnych zachowań);

Osoba po przejściu treningu umiejętności społecznych oraz treningu kontroli złości jest zdolna do wybrania odpowiednich zachowań w sytuacjach prowokujących agresję.

### **Trening wnioskowania moralnego**

Jest on zbiorem procedur zaprojektowanych w celu podniesienia poziomu uczciwości, sprawiedliwości i liczenia się z potrzebami oraz prawami innych osób.

Trening ten powoduje, że młodzi ludzie mają okazję przedyskutować wiele moralnych dylematów, które pobudzają ich poznawczo i często prowadzą do podniesienia poziomu ich moralnych osądów.

#### **Realizacja programu:**

Cotygodniowe spotkania z grupą dzieci i młodzieży każdego poziomu edukacyjnego. W czasie spotkań odbywać się będzie nauka nowych umiejętności komunikacyjnych i społecznych metodami aktywnymi oraz dzielenie się doświadczeniami uczestników z wprowadzania poznanych metod w swoim środowisku rodzinnym i szkolnym.

#### **Przykładowy scenariusz zajęć:**

„Autoprezentacja”

Cel zajęć:

zapoznanie z programem, integracja grupy, przybliżenie podstawowych pojęć i umiejętności autoprezentacji.

Metody pracy:

Aktywne metody pracy z grupą: burza mózgów, praca w grupach, elementy miniwykładu, scenki rodzajowe.

Przebieg zajęć:

- |  |          |
|--|----------|
| - powitanie i przedstawienie prowadzących          | (5 min)  |
| - przedstawienie uczestników                       | (10 min) |
| - zawarcie kontraktu grupowego                     | (30 min) |
| - ćw. „Drzewo oczekiwań”                           | (10 min) |
| - ćw. „wizualizacja”                               | (30 min) |
| - przerwa  | (15 min) |
| - proces komunikacji interpersonalnej – miniwykład | (15 min) |
| - ćw. „Skradziony obraz”                           | (30 min) |
| - bariery w komunikacji – miniwykład               | (15 min) |
| - ćw. „Plotka”                                     | (15 min) |
| - aktywne słuchanie – miniwykład                   | (15 min) |
| - podsumowanie i zakończenie                       | (5 min)  |

### **Ewaluacja:**

Każde zajęcia będą kończyły się wspólnym omówieniem w grupie tematyki prowadzonych warsztatów. Każdy uczestnik będzie wypowiadał się o tym jak czuł się podczas zajęć, co dla niego było ważne, odkrywcze i jaką umiejętność zamierza zastosować w najbliższym czasie.

Po zakończeniu cyklu zajęć uczestnicy poproszeni będą o wypełnienie ankiet badających rozwój konkretnych umiejętności prospołecznych:

- Kwestionariusz Umiejętności Społecznych:

### Kwestionariusz Umiejętności Społecznych

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Twój wiek (ile masz lat) \_\_\_\_\_

Płeć (otocz kółkiem numer właściwej odpowiedzi) 1. męska\_ 2. żeńska

#### Instrukcja:

Poniżej wyszczególnione są pewne umiejętności. Część osób wykorzystuje niektóre z nich często, a inne rzadko lub tylko czasami. Przeczytaj uważnie każde pytanie i zaznacz swój wybór w następujący sposób:

Zakreśl 1 jeżeli *nigdy* nie wykorzystujesz tej umiejętności.

Zakreśl 2 jeżeli *rzadko* wykorzystujesz tę umiejętność.

Zakreśl 3 jeżeli *czasami* wykorzystujesz tę umiejętność.

Zakreśl 4 jeżeli *często* wykorzystujesz tę umiejętność.

Zakreśl 5 jeżeli *zawsze* wykorzystujesz tę umiejętność.

	nigdy 1	rzadko 2	czasami 3	często 4	zawsze 5
1. <b>Proszenie o pomoc:</b> czy prosisz o pomoc gdy możesz jej potrzebować?					
2. <b>Udzielanie wskazówek:</b> czy przekazujesz instrukcje w taki sposób, że inni mogą łatwo się nimi kierować?	1	2	3	4	5
3. <b>Przekonywanie innych:</b> czy próbujesz przekonywać innych, że twoje pomysły mogą być lepsze lub bardziej użyteczne, niż ich własne?	1	2	3	4	5
4. <b>Znajomość swoich uczuć:</b> czy próbujesz zrozumieć i rozpoznać emocje, jakie odczuwasz?	1	2	3	4	5
5. <b>Wyrażanie swoich uczuć:</b> czy pozwalasz, by inni wiedzieli co czujesz?	1	2	3	4	5
6. <b>Radzenie sobie z czyimś gniewem:</b> czy próbujesz zrozumieć dlaczego inna osoba czuje się zła?	1	2	3	4	5
7. <b>Radzenie sobie ze strachem:</b> czy gdy się boisz, próbujesz odkryć dlaczego i próbujesz następnie coś z tym zrobić?	1	2	3	4	5
8. <b>Praktykowanie samokontroli:</b> czy kontrolujesz swój temperament tak, że nie tracisz nad sobą kontroli?	1	2	3	4	5
9. <b>Obrona swoich praw:</b> czy bronisz swoich praw, dając ludziom do zrozumienia jakie jest twoje stanowisko?	1	2	3	4	5
10. <b>Reagowanie na zaczepki:</b> czy się kontrolujesz, gdy inni cię zaczepiają?	1	2	3	4	5
11. <b>Unikanie kłopotów z innymi:</b> czy trzymasz się z dala od sytuacji, które mogłyby wpędzić cię w kłopoty?	1	2	3	4	5
12. <b>Unikanie bójek:</b> czy myślisz o innych sposobach rozwiązania trudnych sytuacji, niż bójka?	1	2	3	4	5

**Instrukcja:**

Zakreśl 1 jeżeli *nigdy* nie wykorzystujesz tej umiejętności. Zakreśl 2 jeżeli *rzadko* wykorzystujesz tę umiejętność. Zakreśl 3 jeżeli *czasami* wykorzystujesz tę umiejętność. Zakreśl 4 jeżeli *często* wykorzystujesz tę umiejętność. Zakreśl 5 jeżeli *zawsze* wykorzystujesz tę umiejętność.

	nigdy 1	rzadko 2	czasami 3	często 4	zawsze 5
13. <b>Radzenie sobie z zakłopotaniem:</b> czy robisz rzeczy, które pomagają ci czuć się mniej zakłopotanym?					
14. <b>Radzenie sobie z pominięciem:</b> czy oznajmiasz, że zostałeś pominięty przy jakiejś czynności i następnie robisz coś, by czuć się lepiej w tej sytuacji?	1	2	3	4	5
15. <b>Reakcja na namawianie:</b> kiedy inna osoba próbuje przekonać cię do czegoś, to czy przed podjęciem decyzji zastanawiasz się najpierw jakie są przekonania tej osoby, a następnie jakie są twoje przekonania?	1	2	3	4	5
16. <b>Reagowanie na niepowodzenie:</b> czy próbujesz dociec przyczyn porażki w jakiejś sytuacji, a następnie decydujesz, co powinieneś zrobić w przyszłości, żeby tego uniknąć?	1	2	3	4	5
17. <b>Radzenie sobie z oskarżeniem:</b> czy zastanawiasz się o co i dlaczego zostałeś oskarżony i następnie szukasz sposobu na najlepszy sposób postępowania z osobą, która cię oskarżyła?	1	2	3	4	5
18. <b>Przygotowywanie się do trudnej rozmowy:</b> czy próbujesz dociec co ty i inna osoba możecie powiedzieć, zanim nastąpi trudna rozmowa z tą osobą?	1	2	3	4	5
19. <b>Radzenie sobie z presją grupy:</b> czy decydujesz co chcesz robić gdy inni chcą byś robił (a) coś innego?	1	2	3	4	5
20. <b>Podejmowanie decyzji:</b> czy rozważasz różne możliwości a następnie wybierasz tę, która wydaje ci się najlepsza?	1	2	3	4	5
21. <b>Rozumienie czyichś uczuć:</b> czy zauważasz, że ktoś inny jest smutny, zły lub boi się?	1	2	3	4	5
22. <b>Wyrażanie sympatii i miłości:</b> czy kiedy kogoś lubisz lub kochasz, mówisz mu o tym albo, na przykład, piszesz list?	1	2	3	4	5
23. <b>Pomaganie innym:</b> czy obserwujesz, że ktoś może potrzebować pomocy i pytasz, czy możesz mu pomóc, i pomagasz mu?	1	2	3	4	5
24. <b>Skarżenie się:</b> czy, kiedy zostałeś skrzywdzony, mówisz o tym osobie, która może ci pomóc?	1	2	3	4	5



- Arkusz obserwacji komunikatów pozytywnych i negatywnych  
**Arkusz obserwacji komunikatów pozytywnych i negatywnych\***

Obserwator (imię i nazwisko):	Okres obserwacji (data/y, godzina/y od-do):
Środowisko:	Charakterystyka i liczba obserwowanych osób:

Komunikaty pozytywne („ <b>głaski</b> ”): które obserwator otrzymał od innych (ew. od kogo):	Komunikaty negatywne („ <b>kopniaki</b> ”): które obserwator otrzymał od innych (ew. od kogo):
które obserwator sam przekazał innym (ew. komu):	które obserwator sam przekazał innym (ew. komu):

\*zapisuj dosłownie!

- Arkusz obserwacji zachowań agresywnych

### Arkusz obserwacji zachowań agresywnych\*

Obserwator (imię i nazwisko):	Okresy obserwacji (dni od-do lub godziny od-do): Okres I: Okres II:
Środowisko (miejsce obserwacji):	Charakterystyka i liczba obserwowanych osób (grupy):

Formy agresji (wpisz szczegółowe obserwacje w miejscach wykropkowanych) *	Liczba zachowań agresywnych w okresie:
---	--

II

I

1.Zniesławianie..... 2.Ataki kompetencyjne, np.: "Jak mogłeś być tak głupi?"..... 3.Ataki dotyczące pochodzenia, np.: "Jesteś fajtłapą jak twój ojciec"..... 4.Ataki dotyczące wyglądu, np.: "Musisz zawsze wyglądać jak niedomyty?"..... 5.Złorzeczenie, narzekanie, np.: "Do niczego się nie nadajesz"..... 6. Złośliwości..... 7.Ośmieszanie..... 8.Groźby..... 9.Przekleństwa..... 10.Symbolika niewerbalna, np.: pokazywanie języka..... 11.Potrząsanie, Potrącanie..... 12.Kuksanie..... 13.Spoliczkowanie..... 14.Przewrócenie, podstawianie nogi..... 15.Boksowanie..... 16.Kopanie..... 17.Drapanie, gryzienie..... 18.Duszenie..... 19.Wyrywanie włosów..... 20.Oparzenie, podpalenie..... 21.Kłucie, pchnięcie nożem..... 22.Strzelanie..... 23.Trzaskanie drzwiami..... 24.Śmiecenie, plucie na podłogę..... 25.Niszczzenie przedmiotów..... 26.Samoagresja..... 27.Inne.....		
---	--	--

\*zapisuj dosłownie, w razie potrzeby na odwrocie!

- Arkusz kontroli złości

### **Arkusz Kontroli Złości**

Zaznacz znakiem "x" wszystkie odpowiedzi odpowiadające sytuacji, w której się złościłeś/aś lub wpisz właściwą odpowiedź. Jeżeli uważasz, że ten arkusz nie wystarcza dla opisu Twojej złości, opisz na odwrocie sytuację swoimi słowami, co wtedy powiedziałeś/aś i/lub zrobiłeś/aś i co zdarzyło się po tym.

**Imię i Nazwisko:**

**Data:**

**Kiedy się rozzłościłeś (aś)? Pora dnia:**

<i>Rano</i>	<i>W południe</i>	<i>Po południu</i>	<i>Wieczorem</i>
<i>Nocą</i>			

**Gdzie wtedy byłeś (aś)?**

Klasa szkolna	Toaleta szkolna	Okolice szkoły
Własny dom	Szatnia w szkole	Korytarz szkolny
Sklep	Jadalnia	Pokój nauczycielski
Cudze mieszkanie	Na ulicy	Inne miejsce

**Co się wydarzyło?**

Ktoś mi dokuczał.	Zrobiłem (am) coś niewłaściwego.
Ktoś zabrał mi moją własność.	Ktoś zaatakował mnie fizycznie
Ktoś robił coś, czego ja nie lubię.	.....
	Inne

**Kim była ta druga osoba?**

Kolega	Wychowawca	Nauczyciel	Rodzic
	Inni		

**Co zrobiłeś?**

Odpłaciłem (am) się tym samym komuś w	Powiedziałem (am) o tym w szkole lub pracy.
Krzyczyłeś (am)	Rzucałem (am) przedmiotami
Pląkałeś (am) (jakich)	Użyłem (am) technik kontroli złości
Spokojnie odszedłeś /odeszłam	
.....	Użyłem (am) umiejętności
społecznej (jakiej)	
Zignorowałem (am) to.	
.....	
Opanowałem (am) się.	
Powiedziałem (am) o zajściu komuś w domu.	

**Jak zły (a) byłeś (aś)?**

Wściekły (a)	Naprawdę zły (a)	Średnio zły (a)	Trochę zły (a)
	Spokojny (a)		

**Jak bardzo byłeś(aś) zadowolony(a) ze skutku swojego zachowania?**

- (a)      Zupelnie  
niezadowolony (a)      Niezadowolony (a)      Raczej zadowolony (a)      Zadowolony
- Bardzo zadowolony (a)

## Raport Doskonalenia Umiejętności Społecznej

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Trenerzy grupy \_\_\_\_\_

### WYPEŁNIJ PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ:

1. Jaką umiejętność będziesz doskonalić?
2. Jakie są kolejne etapy tej umiejętności? (wpisz wszystkie)
3. Gdzie będziesz doskonalić tę umiejętność?
4. Z kim będziesz doskonalić tę umiejętność?
5. Kiedy planujesz doskonalić tę umiejętność?

### WYPEŁNIJ PO WYKONANIU ZADANIA PRZED NASTĘPNĄ SESJĄ TRENINGOWĄ:

6. Co zdarzyło się, w czasie wykorzystywania przez Ciebie umiejętności?
7. Jakie etapy zostały faktycznie przez Ciebie zastosowane?
8. Jak według Ciebie udało Ci się wykorzystać tę umiejętność? (zaznacz znakiem "X" swoją ocenę)  

<input type="checkbox"/>	Modelowo	<input type="checkbox"/>	Prawie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pełniam
Zupełnie nie		modelowo		modelowo		modelowo
9. Jak bardzo chciałeś (aś) wykorzystać tę umiejętność ? (zaznacz znakiem "X" swoją ocenę)  

<input type="checkbox"/>	Bardzo	<input type="checkbox"/>	Raczej	<input type="checkbox"/>	Raczej	<input type="checkbox"/>	Bardzo
Chciałem(am)		Chciałem(am)		Nie chciałem(am)		Nie chciałem (am)	
9. Jaką następną umiejętność chcesz doskonalić?

- Arkusz dla prowadzącego „Trening Zastępowania Agresji” podsumowujący występowanie zmian w zakresie ćwiczonych umiejętności społecznych u każdego uczestnika zajęć.

## Podsumowanie Kwestionariusza Umiejętności Społecznych

### Instrukcje:

Przepisz z kwestionariusza umiejętności każdego trenującego datę jego wypełnienia i, w kolumnie „test”, wyniki liczbowe odpowiedzi na każde pytanie. Poproś o wypełnienie kwestionariusza umiejętności po całym cyklu treningowym i wyniki drugiego pomiaru wpisz w kolumnie „retest”. Oblicz i wpisz w kolumnie „zmiana” różnicę wyników retestu i testu, poprzedzając ją znakiem (+) lub (-), zależnie od kierunku zmiany częstości używania każdej z umiejętności.

Imię i nazwisko trenującego \_\_\_\_\_ Wiek (lat) \_\_\_\_\_

zmiana	data	test	retest
1. Proszenie o pomoc.			
2. Udzielanie wskazówek.			
3. Przekonywanie innych.			
4. Poznawanie swoich uczuć.			
5. Wyrażanie swoich uczuć.			
6. Radzenie sobie z czymś gniewem.			
7. Radzenie sobie ze strachem.			
8. Praktykowanie samokontroli.			
9. Obrona swoich praw			
10. Reagowanie na zaczepki			
11. Unikanie kłopotów z innymi.			
12. Unikanie bójek.			
13. Przewyciężanie zakłopotania.			
14. Radzenie sobie z pominięciem.			
15. Reakcja na namawianie.			
16. Reakcja na niepowodzenie.			
17. Radzenie sobie z oskarżeniem.			
18. Przygotowywanie się do trudnej rozmowy.			
19. Radzenie sobie z presją grupy.			
20. Podejmowanie decyzji.			
21. Rozumienie czyichś uczuć.			
22. Wyrażanie sympatii i miłości.			
23. Pomaganie innym.			
24. Skarżenie się.			