

EDUKACJA PROSPOŁECZNA

Aby nauczyć uczniów sprawiających trudności wychowawcze zachowań prospołecznych, od ubiegłego roku szkolnego 2008/2009 w naszej szkole są prowadzone specjalne warsztaty, na których wykorzystywana jest **Metoda TZA-Art**. Tworzone są 8-10 osobowe grupy, w skład których wchodzi uczniowie zagrożeni niedostosowaniem społecznym oraz uczniowie będący wzorem do naśladowania. Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów. W naszej placówce uprawnienia trenerskie posiadają następujący nauczyciele: Katarzyna Kozłowska, Maria Jarońska, Dorota Brzezińska, Iwona Karcz, Anna Bronowska, Anna Sikorska, Anna Paśnikowska, Renata Soliwoda oraz Justyna Szczypek.

Trening Zastępowania Agresji jest warsztatem kształtującym zdolności asertywne. Wywodzi się z nurtu tzw. **skillstreamingu**, czyli profilowania i kształtowania umiejętności. Głównym celem Metody TZA-Art jest nauczenie uczestników efektywnego radzenia sobie z problemowymi zdarzeniami życia codziennego.

Trening obejmuje trzy moduły:

- *Trening Kontroli Złości* i innych emocji – poziom emocjonalny,
- *Trening Umiejętności Prospołecznych* – poziom behawioralny,
- *Trening Wnioskowania Moralnego* – poziom rozwoju wartości.

TRENING KONTROLI ZŁOŚCI

To wyposażenie uczestników w sposoby radzenia sobie z własnym gniewem/złością i agresją. **Samokontrola** oznacza większą siłę osobową. Ludzie stają się silniejsi, kiedy kontrolują swoje reakcje na próby prowokacji ze strony innych. Na tych zajęciach uczniowie poznają *Ogniwa Kontroli Złości* oraz uczą się, w jaki sposób radzić sobie ze złością swoją oraz innych osób. Wyróżniamy następujące **Ogniwa Kontroli Złości**:

1. **Wywalacze** złości i agresji – nauka identyfikowania *zewnątrznych* zjawisk (tzw. zewnętrznym zapalników) oraz ich *wewnętrznej* interpretacji (tzw. wewnętrznych zapalników).
2. **Sygnaly z ciała** – nauka identyfikowania *sygnałów* płynących z ciała – fizjologicznych i kinestetycznych wskazówek sygnalizujących poziom wzrostu złości.
3. **Reduktory złości** – nauka technik redukujących złość i agresję: głębokie oddychanie, liczenie wstecz, wizja spokoju.
4. **Monity** – stwierdzenia samoinstruuujące, używane w celu zwiększenia sukcesu w sytuacjach napiętych:
 - *ogólne*, np. dam sobie radę, nie dam się sprowokować, panuję nad sytuacją;
 - *reinterpretacja*, np. każdy może się pomylić, on nie zrobił tego specjalnie.
5. **Myślenie naprzód** - polega na ocenie prawdopodobnych *konsekwencji* zachowania („jeśli zrobię to teraz, to zdarzy się później...”).
6. **Umiejętność prospołeczna** – to wybór i zastosowanie właściwego zachowania.
7. **Samoewaluacja** – czyli *ocena* sytuacji:
 - Co zrobiłem dobrze?
 - Co mógłbym zrobić inaczej?

TRENING UMIEJĘTNOŚCI PROSPOŁECZNYCH

Uczy, co należy robić – to kształtowanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych w kontaktach z ludźmi, które mogą stanowić alternatywę dla zachowań agresywnych. Uczestnicy uczą się umiejętności z pięciu grup:

- **Grupa I** – umiejętności przydatne w szkole,
- **Grupa II** – umiejętności nawiązywania przyjaźni,
- **Grupa III** – umiejętności radzenia sobie z uczuciami,
- **Grupa IV** – umiejętności alternatywne wobec agresji,
- **Grupa V** – umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Zarówno w Treningu Kontroli Złości, jaki Treningu Umiejętności Prospołecznych bardzo ważne jest, aby każdy uczestnik warsztatów przećwiczył daną umiejętność podczas zajęć, a następnie wykorzystał ją w życiu codziennym do następnego spotkania. Tylko wtedy jest szansa, aby uczona umiejętność przechodziła stopniowo w nawyk. Trener jest wzorem do naśladowania, służy radą i pomocą.

TRENING WNIOSKOWANIA MORALNEGO

To procedury zwiększające poczucie przyzwoitości, sprawiedliwości oraz uwzględniania potrzeb i praw innych osób. Trening Rozwoju Moralnego oparty jest na koncepcji **Lawrence'a Kolberga**, która zakłada rozwijanie moralności poprzez rozwiązywanie dylematów moralnych, w których wartości i interesy jednostki pozostają ze sobą w sprzeczności.

Na pierwszych zajęciach z tego modułu trener wypracowuje z uczestnikami hierarchię wartości grupy, a następnie konstruuje odpowiednie dylematy moralne, będące tematem dyskusji i przedstawiania własnych argumentów. Strategia treningu wnioskowania moralnego obejmuje 4 fazy:

- **Faza I** – to konfrontacja z dylematem moralnym,
- **Faza II** – to stworzenie atmosfery do podejmowania dojrzałych moralnie decyzji,
- **Faza III** – to cofnięcie opóźnień w rozwoju moralnym,
- **Faza IV** – to ugruntowanie dojrzałych, moralnych decyzji.

Dzieci wiele uczą się dzięki obserwowaniu innych. Kontakty z rówieśnikami stają się ważnym czynnikiem socjalizującym. To właśnie w czasie interakcji z rówieśnikami dzieci uczą się, że może być kilka poglądów na daną sprawę i że reguły są często efektem negocjacji, kompromisu i respektowania punktów widzenia innych ludzi.

Zaletami omawianego Treningu Zastępowania Agresji są między innymi jego:

- wieloaspektowość, czyli połączenie pracy nad trzema w/w obszarami jednocześnie,
- wyraźna strukturalizacja metody, co ułatwia zarówno uczenie jej, jak i stosowanie wobec osób jej poddawanych,
- możliwość zastosowania wobec osób w różnym wieku, o różnej strukturze społecznej, rozwoju intelektualnym i różnym nasileniu zachowań agresywnych.

Opracowanie: mgr **Anna Bronowska**

Bibliografia:

1. Program Niwelowania Agresji oraz Rozwoju Umiejętności Prospołecznych wg: A.Goldstein'a, E. Feindler, J. Gibbs'a – materiały szkoleniowe trenera; Karan 2006
2. E. McGinnis, A.P. Goldstein „Skillstreaming – Kształtowanie Umiejętności Ucznia”, Wydawca – Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym i Dzieciom KARAN, Warszawa 2001