

PROGRAM TRENINGU ZASTĘPOWANIA AGRESJI

realizowanego

w Wielkopolskim Samorządowym Zespole Placówek
Terapeutyczno – Wychowawczych w Cerekwicy Nowej
w roku szkolnym 2020/2021

TZA to program psychoedukacyjny zaprojektowany dla nauczania zachowań prospołecznych w celu zmniejszania zachowań agresywnych u dzieci i młodzieży z zaburzeniami zachowania. Teoretyczne podstawy są zakotwiczone w teorii uczenia się i zakładają, że agresja jest przede wszystkim zachowaniem wyuczonym poprzez obserwację, naśladowanie, bezpośrednie doświadczenie oraz powtarzanie.

Celem programu jest:

1. Modyfikowanie zachowań wychowanków przejawiających agresję lub inne zaburzone zachowania.
2. Nauczenie umiejętności alternatywnych wobec agresji oraz sposobów kontrolowania gniewu i bardziej efektywnych sposobów myślenia.
3. Uczenie norm moralnych i wartości społecznie aprobowanych.

Program prowadzony jest w trzech modułach:

1. Trening umiejętności prospołecznych uczy konkretnych umiejętności z repertuaru zachowań prospołecznych z wykorzystaniem:

- a) modelowania
- b) odgrywania ról
- c) informacji zwrotnej
- d) przenoszenia umiejętności, ćwiczonych w grupie do codziennego życia.

W programie zastosowano siedem umiejętności społecznych do ćwiczenia w trakcie zajęć oraz wprowadzania w życie grupy wychowawczej, a następnie poza Ośrodkiem.

2. Trening Kontroli Złości zaprojektowany jest w celu nauczania samokontroli gniewu. Każda uczestniczka jest trenowana w zakresie adekwatnej reakcji na konkretne sytuacje trudne, z wykorzystaniem łańcucha zachowań obejmującego:

- a) identyfikowanie wyzwalaczy, czyli zewnętrznych sytuacji i wewnętrznych interpretacji, powodujących gniew,
- b) identyfikowanie sygnałów, czyli wewnętrznych wrażeń, płynących z ciała, pozwalających odróżnić złość od innych emocji,
- c) używanie monitów,
- d) używanie reduktorów,
- e) używanie samooceny.

3. Trening Wnioskowania Moralnego dotyczy działań związanych z opóźnieniem dojrzałego wnioskowania moralnego oraz z towarzyszącym temu opóźnieniu egocentryzmem. To zestaw procedur zaprojektowanych w celu podwyższania poziomu uczciwości i sprawiedliwości oraz liczenia się z potrzebami i prawami innych. W czasie sesji podejmowania decyzji społecznych, grupa dąży do znalezienia dojrzałych moralnie powodów, decyzji i wartości odnoszących się do określonych sytuacji problemowych.

HARMONOGRAM SPOTKAŃ W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

Trening umiejętności prospołecznych	Trening wnioskowania moralnego	Trening kontroli złości
<p>I. Proszenie o pomoc</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanów się, w czym potrzebujesz pomocy. 2. Zdecyduj, czy chcesz pomocy. 3. Zastanów się, która spośród wielu osób mógłby ci pomóc i wybierz najlepszą. 	<p>Problem Stanisława</p>	<p>Wstęp</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij cele treningu kontroli złości i „sprzedaj” je młodzieży. 2. Wyjaśnij zasady udziału i procedury szkoleniowe. 3. Daj wstępną ocenę –ABC agresywnego zachowania: A – co je spowodowało? B – co zrobiłeś ? C – jakie były konsekwencje 4. Przypomnij cele, procedury i ABC.
<p>II. Wyrażanie swoich uczuć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wsłuchaj się w to, co dzieje się w twoim ciele. 2. Zanalizuj, co spowodowało, że tak się czujesz. 3. Określ swoje uczucie. 4. Pomyśl o różnych sposobach wyrażenia swojego uczucia i wybierz najlepszy. 5. Wyraź swoje uczucie. 	<p>Problem Wojtka</p>	<p>Wyzwalacze</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu pierwszej sesji. 2. Wprowadź raport kontroli złości. 3. Powiedz, co cię złości (wyzwalacze). 4. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze. 5. Przypomnij raport kontroli złości i wyzwalacze.
<p>III. Rozumienie czyichś uczuć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obserwuj drugą osobę. 2. Słuchaj, co mówi ta osoba. 3. Zastanów się jak ta osoba się czuje. 4. Pomyśl o sposobach wyrażenia zrozumienia dla uczuć drugiej osoby. 5. Wybierz najlepszy sposób i wyraż swoje zrozumienie. 	<p>Problem Leona</p>	<p>Sygnaly i reduktory złości 1, 2, 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu drugiej sesji. 2. Powiedz, skąd wiesz, że jesteś zły (sygnaly). 3. Powiedz, co robisz, kiedy wiesz, że jesteś zły. <ul style="list-style-type: none"> • Reduktor złości 1 : głębokie oddychanie. • Reduktor złości 2 : liczenie wstecz • Reduktor złości 3 : wyobrażanie sobie przyjemnych scenarii. 1. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnaly + reduktory złości.

<p>IV. Radzenia sobie z czymś gniewem.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Słuchaj co mówi osoba rozzłoszczona. 2. Zastanów się, co znaczą słowa i emocje osoby rozzłoszczonej. 3. Zastanów się, czy możesz coś powiedzieć lub zrobić, aby poradzić sobie z tą sytuacją. 	<p>Problem Andrzeja</p>	<p>Monity</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu drugiej sesji. 2. Wprowadź monity. 3. Zaprezentuj wykorzystywanie monitów. 4. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity. 5. Powtórz monity.
<p>V. Radzenie sobie z presją grupy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomyśl, czego grupa chce od ciebie i jakie są tego powody. 2. Zastanów się, co chcesz zrobić. 3. Zastanów się w jaki sposób powiadomisz grupę o twojej decyzji. 4. Powiedz grupie, co zdecydowałeś. 	<p>Problem Romana</p>	<p>Samoocena</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu czwartej sesji. 2. Wprowadź samoocenę. <ul style="list-style-type: none"> • Samonagradzanie. • Autotrening. 3. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity + samoocenę.
<p>VI. Radzenie sobie z oskarżeniem</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomyśl, o co zostałeś oskarżony przez inną osobę. 2. Pomyśl, dlaczego druga osoba mogła chcieć cię oskarżyć. 3. Pomyśl o sposobach odpowiedzi na to oskarżenie. 4. Wybierz najlepszy sposób i zastosuj go. 	<p>Problem Jurka</p>	<p>Myślenie o konsekwencjach (reduktory złości 4)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu piątej sesji. 2. Wprowadź „myślenie o konsekwencjach”. 3. Odegranie scenek zawierających myślenie o konsekwencjach w kategoriach „Jeśli – wtedy”. 4. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity + samoocenę. 5. Powtórz myślenie o konsekwencjach.
<p>VII. Mówienie komplementów</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanów się, co chcesz komplementować u drugiej osoby. 2. Zdecyduj w jaki sposób chcesz przekazać komplement. 3. Wybierz odpowiedni czas i miejsce na powiedzenie komplementu. 4. Powiedz komplement. 	<p>Problem Marka</p>	<p>Cykl złości</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu szóstej sesji. 2. Wprowadź „cykl złości”. <ul style="list-style-type: none"> • Zdefiniuj własne zachowanie prowokujące gniew. • Zmień własne zachowanie prowokujące gniew. 4. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity + samoocenę. 5. Przypomnij „cykl złości.”
	<p>Problem Janka</p>	<p>Ćwiczenie pełnej sekwencji</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokonaj przeglądu siódmej sesji. 2. Wprowadź użycie umiejętności z treningu umiejętności prospołecznych w miejsce agresji. 3. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity + umiejętności prospołeczne + samoocenę.

	<p>Problem Antka</p>	<p>Ćwiczenie pełnej sekwencji</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przypomnij raport kontroli złości. 2. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity + umiejętności prospołeczne + samoocenę.
	<p>Problem Juliana</p>	<p>Przegląd całości</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przejrzyj raport kontroli złości. 2. Podsumuj techniki kontroli złości. 3. Odegranie scenek zawierających wyzwalacze + sygnały + reduktory złości + monity + umiejętności społeczne + samoocenę. 4. Pochwal za udział i zachęć trenujących do kontynuacji.

Trenerzy : Aniela Ordanik, Paulina Mielcarz