



TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI (METODATZA - ART)

uczy prospołecznych metod rozwiązywania konfliktów, aktywnych sposobów rozwiązywania problemów oraz umiejętności społecznych zwiększających pozytywną samoocenę i poczucie przynależności do grupy. Pomaga w uporządkowaniu relacji międzyludzkich, uczy radzić sobie ze stresem, wyrażać emocje. Metoda ta umożliwia osobom korzystającym **aktywne uczenie się** poprzez odgrywanie ról i ćwiczenie prospołecznych zachowań.

1. ADRESACI

Trening Zastępowania Agresji skierowany jest do dzieci, młodzieży i dorosłych, zarówno tych, którzy przejawiają różne trudności (zachowania agresywne, tendencje lub zachowania przemocowe, nieśmiałość itp.), jak również tych, którzy z powodzeniem radzą sobie w codziennym życiu. Trenowanie objętych programem umiejętności daje możliwość zmiany agresywnego zachowania na takie, które ma cechy prospołeczne, jak również uzyskanie większej radości i satysfakcji z życia.

2. HISTORIA

Trening Zastępowania Agresji (ART. – z ang. Aggression Replacemant Training) wywodzi się z nurtu tzw. skillstreamingu, czyli profilowania, kształtowania umiejętności. Skillstreaming jest interwencją psychoedukacyjną, której korzenie wywodzą się z psychologii i pedagogiki.

Po raz pierwszy wprowadzony był w 1976 roku w USA jako jedna z pierwszych metod treningu umiejętności społecznych w zakresie leczenia zaburzeń psychicznych. Podejście psychologiczno-edukacyjne zakładało, że osoba wykazuje brak lub w najlepszym przypadku słabe przygotowanie w zakresie umiejętności niezbędnych dla zapewnienia skutecznego i zadowalającego funkcjonowania w codziennym życiu. Tak więc podstawowym zadaniem trenera umiejętności było aktywne i celowe nauczanie pożądanych zachowań (Goldstein, McGinnis 2001).

Obecnie w dużej mierze Skillstreaming wykorzystywany jest jako forma pracy ukierunkowana na zmianę zachowań agresywnych. Najbardziej rozpowszechnionym programem jest **Trening Zastępowania Agresji** autorstwa **profesora Arnolda Goldsteina**.

3. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

U podstaw Treningu Zastępowania Agresji leży przekonanie, iż podstawowymi przyczynami agresywnych zachowań u dzieci i młodzieży, a także osób dorosłych są deficyty w 3 głównych obszarach:

- A. kontrolowaniu własnej impulsywności;
- B. znajomości alternatywnych wobec agresji sposobów zachowania i umiejętności ich stosowania;
- C. rozwoju myślenia moralnego.

K O M P O N E N T Y

Zgodnie z powyższymi założeniami Trening Zastępowania Agresji obejmuje: Trening Umiejętności Prospołecznych, Trening Kontroli Złości oraz Trening Wnioskowania Moralnego.

T R E N I N G U M I E J Ę T N O Ś C I P R O S P O Ł E C Z N Y C H

Głównym celem Treningu jest radzenie sobie uczestników w codziennym życiu, przy zastosowaniu wyuczonych umiejętności. Trening ma za zadanie „wszczepienie” pozytywnych zmian w strukturę osobowości jednostki. Nowo nabyte umiejętności mają umożliwić uczestnikom radzenie sobie z problemowymi zdarzeniami w sposób efektywny, gdziekolwiek i kiedykolwiek miałyby miejsce.

Trening obejmuje 50 umiejętności prospołecznych, które pogrupowane są w poszczególne bloki tematyczne.

- I. **Podstawowe umiejętności prospołeczne** (słuchanie, mówienie komplementów itd.)
- II. **Zaawansowane umiejętności prospołeczne** (proszenie o pomoc, przeproszanie itd.)
- III. **Umiejętności radzenia sobie z emocjami** (wyrażanie swoich uczuć, radzenie sobie ze strachem itd.)
- IV. **Alternatywne umiejętności wobec agresji** (reagowanie na zaczepki, obrona swoich praw itd.)
- V. **Umiejętności radzenia sobie ze stresem** (reagowanie na niepowodzenie, radzenie sobie z presją grupy itd.)
- VI. **Umiejętności planowania** (podejmowanie decyzji, szeregowanie problemów według ich ważności itd.)

Zmiana w kierunku pożądanym odbywa się w sposób ściśle zaprogramowany i jednoznaczny. Pierwszym komponentem zmiany jest **modelowanie**, które zakłada odzwierciedlenie zachowań składających się na daną umiejętność w jasny sposób. Modelowanie odbywa się poprzez **odgrywanie ról** – drugi składnik procedur treningowych. Scenki modeluje dwóch trenerów w oparciu o bezpośrednie doświadczenie uczestników grupy. Każda umiejętność powinna być ćwiczona kilkakrotnie – tak, aby trenujący mogli doświadczyć wykorzystania umiejętności w różnych okolicznościach. Niezwykle istotne jest, aby scenki modelowe angażowały wszystkie komponenty zachowania osób ćwiczących. Każda umiejętność ma swój scenariusz treningowy, który jest rozpisany „krok po kroku”. Uczestnicy mają wypisane poszczególne kroki postępowania na kartkach oraz tablicy powieszonych na ścianie – chodzi o maksymalne ułatwienie przyswajania materiału, aż modelowane zachowanie stanie się automatyczne. Na przykład: nauka umiejętności *Poznawanie swoich uczuć* przebiega według następujących kroków:

1. *Wczuj się w to, co się dzieje w Twoim ciele, co pomoże Ci zrozumieć, co czujesz.*
2. *Zastanów się, co mogło wywołać tego rodzaju odczucia.*
3. *Pomyśl, jak mógłbyś nazwać to uczucie.*

Niezbędnym elementem modelowania jest pozytywne zakończenie każdej scenki oraz wzmocnienie aktorów (osoby trenujące) poprzez udzielenie przyjemnych informacji.

Trenerzy czuwają nad maksymalnym realizmem każdej sceny i tak kierują ćwiczeniem, aby aktorzy wykorzystywali te zachowania, które były już modelowane w celu ich utrwalenia. Odgrywanie ról powinno obejmować wszystkich uczestników. Często wymaga to kilku sesji dla danej umiejętności i dlatego grupa ćwiczących nie powinna być zbyt liczna (optymalnie 6-8 osób). **Informacje zwrotne**, o których już wspomniano – to trzecia procedura treningu, następuje po każdym odegraniu roli. Dzięki otrzymywanym na bieżąco informacjom aktorzy lepiej modelują określone na wstępie gry zachowania.

Ostatecznym celem treningu jest czwarta procedura - **transfer**, czyli generalizacja i przeniesienie wyuczonych umiejętności na prawdziwe życie toczące się poza salą ćwiczeń. W tym celu uczestnicy otrzymują zadania do wykonania w czasie między treningami, z których piszą tzw. Raporty. Zadania polegają na zastosowaniu nowo zdobytej umiejętności w życiu codziennym w kontakcie z konkretną osobą (Goldstein, Reagles, Amann 2001).

Scenariusze dla poszczególnych umiejętności dostosowane są do wieku osób, do których są kierowane, inne są dla dzieci, inne dla młodzieży, jeszcze inne dla osób dorosłych.

T R E N I N G K O N T R O L I Z Ł O Ś C I

Podstawowym celem Treningu Kontroli Złości jest nauka zatrzymania powstałego w organizmie pobudzenia pod wpływem emocji, złości lub gniewu, po to, aby dać sobie możliwość refleksji nad wyborem adekwatnego zachowania. Trening ten uczy, co robić aby zredukować poziom narastającej złości. W trakcie zajęć uczestnicy:

- Uczą się adekwatnego odbioru i interpretacji zachowania innych, które prowokuje ich złość. Odbywa się to poprzez identyfikowanie **zewnątrznych i wewnętrznych wyzwalaczy**. Zatrzymanie się na zjawiskach, które sprowokowały złość oraz na zinterpretowaniu ich znaczenia dla podmiotu, służy zahamowaniu reakcji impulsywnej.
- Identyfikują **sygnały płynące z ciała** – fizjologiczne i kinestetyczne wskazówki sygnalizujące poziom wzrostu złości. Ich zidentyfikowanie umożliwi nie tylko „zatrzymanie” reakcji, ale także umożliwi zastosowanie technik redukujących fizjologiczne pobudzenie, co pomoże osłabić siłę kierunku reakcji agresywnej.
- Uczą się technik redukujących pobudzenie fizjologiczne w organizmie (tzw. **reduktorów**).
- Identyfikują kierowane do siebie stwierdzenia, które ukierunkowują przebieg reakcji i przeformułują je na takie, które posłużą powstrzymaniu agresywnej reakcji (nauka formowania tzw. **monitów**).
- Uczą się formułowania **stwierzeń i zachowań nagradzających** powstrzymanie agresywnych zachowań.
- Uczą się stosowania właściwych dla sytuacji **umiejętności prospołecznych**.

T R E N I N G W N I O S K O W A N I A M O R A L N E G O

W trakcie treningu we wspólnej dyskusji grupa rozwija zdolności podejmowania dojrzałych moralnie decyzji. Odbywa się to w oparciu o przygotowane „dylematy moralne”, które obejmują fundamentalne zagadnienia lub wartości moralne będące ze sobą w konflikcie. Zadaniem uczestników jest dokonanie wyboru między sprzecznymi ze sobą możliwościami.

S K U T E C Z N O Ś Ć

Zagraniczne badania dotyczące Treningu Zastępowania Agresji pokazują, że transfer umiejętności ma miejsce w przypadku około 45-50% osób trenujących (Goldstein, Reagles, Amann 2001).

W Polsce przeprowadzono dotychczas badania wśród osób uzależnionych od środków psychoaktywnych będących w trakcie leczenia stacjonarnego (KARAN 2004). Stwierdzono znaczące obniżenie poziomu lęku wyrażające się przede wszystkim w zmniejszeniu się tendencji autoagresywnych, zwiększeniu się integracji osobowości i zmniejszeniu się napięcia wewnętrznego, po wpływie Treningu Umiejętności Prospołecznych.