

Spis treści

Wstęp	2
Kilka słów o rozwoju dziecka na I etapie edukacyjnym	5
Jak myśli dziecko w młodszy wiek szkolny	5
Jak funkcjonuje dziecko na obszarze społeczno-emocjonalnym	5
Co to jest przemoc?	8
Formy agresji wg A.H. Bussa i A. Durkewa	8
Jak rodzi się przemoc?	9
Sposoby ograniczania agresywnego zachowania	11
Asertywność jako umiejętność chroniąca przed agresją	11
Definicja asertywności	11
Charakterystyka stylów zachowań i postaw życiowych jakie leżą u ich podłoża	11
Przykładowy dekalog	14
Prawa i ich ograniczenia	14
Trening Zastępowania Zachowań Agresywnych	15
Porozumienie Bez Przemocy – PBP	18
Rola autorytetu w przeciwdziałaniu agresywnemu zachowaniu	21
Dekalog nauczyciela radzącego sobie z agresywnym zachowaniem swoich uczniów:	23
Literatura	24

Wstęp

Problem zachowań agresywnych uczniów w szkole stawia przed nauczycielem nowe wyzwania, zmuszające go do poszerzania wiedzy jak radzić sobie z takimi sytuacjami. W tej publikacji zostały przybliżone trzy podstawowe metody przeciwdziałania zachowaniom agresywnym takie jak: asertywność, trening zastępowania zachowań agresywnych oraz porozumienie bez przemocy. Każda z tych metod jest oparta o specyficzny sposób komunikowania się z uczniem, który zmierza przede wszystkim do jasnego określenia społecznie dozwolonych granic (co wolno a czego nie wolno dziecku) oraz skupieniu się na faktach a nie na ocenach. Dorosły posiadający te kompetencje jest w stanie w znacznym stopniu pomóc dziecku w przezwyciężaniu skłonności do wyborów agresywnych strategii zachowania.

W celu przeciwdziałania zachowaniom agresywnym warto rozwijać u dzieci takie kompetencje jak:

- funkcjonowanie w grupie społecznej oparte na współpracy,
- komunikacja interpersonalna,
- empatia,
- radzenie sobie z emocjami,
- adekwatna samoocena,
- samoregulacja.

Pod tymi kompetencjami mieści się szereg umiejętności (opisanych w poniższej tabeli) pozwalających na dokonywanie przez dziecko wyborów w zakresie interakcji społecznych, których celem jest budowanie dobrych, silnych więzi opartych na szacunku i wymianie społecznej.

KOMPETENCJE:

CO OBEJMUJĄ?

Funkcjonowanie w grupie społecznej:

- 1.1. Umiejętność współpracy w grupie
- 1.2. Umiejętność podejmowania różnych ról grupowych
- 1.3. Umiejętność elastycznego przechodzenia z jednej roli w drugą w zależności od potrzeb
- 1.4. Umiejętność podporządkowywania się celom grupowym
- 1.5. Umiejętność wyboru zachowań akceptowanych społecznie
- 1.6. Umiejętność radzenia sobie z presją grupy

Komunikacja interpersonalna:

- 2.1. Umiejętność wyrażania swoich opinii, nie raniąc innych
- 2.2. Umiejętność słuchania
- 2.3. Umiejętność rozwiązywania konfliktów
- 2.4. Umiejętność radzenia sobie z krytyką
- 2.5. Umiejętność nawiązywania kontaktów interpersonalnych
- 2.6. Umiejętność radzenia sobie z komunikatami manipulacyjnymi

Empatia:

- 3.1. Umiejętność stosowania parafrazy w rozmowie
- 3.2. Umiejętność stawiania się w sytuacji innych osób
- 3.3. Umiejętność udzielania wsparcia
- 3.4. Umiejętność rozpoznawania emocji i uczuć innych osób
- 3.5. Umiejętność rozumienia siebie – intrapersonalna
- 3.6. Umiejętność zwracania się do innych z szacunkiem

Radzenie sobie z emocjami:

- 4.1. Umiejętność rozpoznawania i nazywania swoich emocji
- 4.2. Umiejętność wyrażania emocji tzw. pozytywnych
- 4.3. Umiejętność wyrażania emocji tzw. negatywnych
- 4.4. Umiejętność radzenia sobie z gniewem
- 4.5. Umiejętność prawidłowego wyrażania swoich próśb

4.6. Umiejętność panowania nad impulsywnością

Samooocena:

5.1. Umiejętność określania swoich mocnych stron

5.2. Umiejętność określania swoich słabych stron

5.3. Umiejętność podejmowania działań zgodnie ze swoimi predyspozycjami

5.4. Umiejętność budowania adekwatnej samooceny w oparciu o sukcesy i doświadczenia

5.5. Umiejętność świadomego rozwoju cech zgodnie z własnym pomysłem na rozwój

5.6. Umiejętność obrony swojej samooceny w sytuacjach trudnych

Samoregulacja

6.1. Umiejętność wyznaczania celów i ich realizacja

6.2. Umiejętność działania pod presją

6.3. Umiejętność przewyższania trudności

6.4. Umiejętność godzenia się z porażką

6.5. Umiejętność samomotywacji

6.6. Umiejętność radzenia sobie ze stresem

W rozdziale *Sposoby ograniczania agresywnego zachowania* przedstawiono konkretne metody pozwalające kształtować powyższe umiejętności a w części terapeutycznej zaprezentowano scenariusze zajęć nakierowane na pracę rozwijającą ww. kompetencje. Warto pamiętać, że na I etapie edukacyjnym dziecko powinno nabyć przede wszystkim kompetencje w zakresie panowania nad emocjami i samoregulacji. Te dwa obszary są priorytetowe w pracy socjoterapeutycznej w omawianym okresie rozwojowym.

Kilka słów o rozwoju dziecka na I etapie edukacyjnym

Jak myśli dziecko w młodszym wieku szkolnym¹

W wieku ok. 6-7 lat dziecko przechodzi od etapu przedoperacyjnego – czyli myślenia ściśle związanego z konkretem – do pierwszych operacji w oparciu o logikę.

W procesie wspierania rozwoju emocjonalno-społecznego ważne jest, że dziecko w tym okresie przejawia już zdolności do:

- decentracji w myśleniu – czyli potrafi spojrzeć na wydarzenia z innej perspektywy niż swoja, dziecko zaczyna być zdolne do rozumienia, że ktoś przypadkowo zachował się źle w stosunku do nas (w przedszkolu miało z tym trudność i nie było gotowe do takiej interpretacji), to daje możliwość rozwoju empatii,
- rozumienia reguł gier z punktu widzenia społecznego (współpracy) oraz umowności reguł,
- klasyfikowania i szeregowania zdarzeń społecznych – dziecko odchodzi od myślenia o charakterze transdukcyjnym (od szczegółu do szczegółu) na rzecz myślenia od szczegółu do ogółu, co pozwala mu wyciągać proste wnioski i uogólniać zdarzenia społeczne,
- tworzenia reguł społecznych i stosowania ich w podobnych sytuacjach społecznych a nie tylko w sytuacji wyuczonej,
- odwrotności myślenia, czyli dziecko jest w stanie zrozumieć, że jeżeli jego zachowanie X wywołało skutek A to zmiana lub rezygnacja z zachowania X spowoduje, że nie wystąpi skutek A.

Jak funkcjonuje dziecko na obszarze społeczno-emocjonalnym²

W tym wieku dziecko w aspekcie społecznym nie rozwija się tak dynamicznie jak w poprzednim okresie, zmiany mają raczej znamiona jakościowe a nie ilościowe. Na poprzednim etapie dziecko nabywało szereg umiejętności społecznych, obecnie je utrzuca i doskonali, a następna poważna zmiana ilościowa przypadnie na okres adolescencji. Jest to więc czas stagnacji i doskonalenia swoich kompetencji, choć oczywiście zachodzą tu również znaczące przekształcenia. Na potrzeby tego opracowania połączono opis funkcjonowania

¹ Barry J. Wadsworth, *Teoria Piageta. Poznajemy i emocjonalny rozwój dziecka*, Wyd. WSiP SA, Warszawa 1998 r.

² Frances L. Ilg, Louise Bates Ames, Sidney M. Barker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Wyd. GWP, Gdańsk 1994 r.; Peter Salovey, David J. Sluyter, *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Wyd. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1999.

społeczno-emocjonalnego, ponieważ z punktu widzenia kształtowania postaw i zachowań te dwa obszary wzajemnie się przenikają i uzupełniają.

Siedmiolatek – nie przejawia skłonności do wchodzenia w relacje międzyludzkie, jest skryty i pozornie łatwiejszy we współżyciu społecznym, ale rozwojowa skłonność do narzekania na relacje z otoczeniem jaka występuje u siedmiolatka potrafi obniżyć nastrój najbardziej optymistycznemu opiekunowi. Siedmiolatek rezygnuje często z określenia granicy w kontakcie, wycofuje się, zamyka w swoim pokoju, zwyczajnie woli swoje towarzystwo od towarzystwa innych ludzi, przysłuchuje się otoczeniu, obserwuje i rejestruje, przejmuje się przede wszystkim sobą i tym jak inni go traktują. Jest nie tyle egocentryczny co ksobny i uważa, że świat sprzysiągł się przeciwko niemu. Typowa postawa siedmiolatka streszcza się w hasło „nikt mnie nie kocha”, dzieci w tym wieku są skłonne do negatywnych ocen zachowań innych ludzi względem swojej osoby. Rozwojowo w tym okresie są wycofane, wolą obserwować niż uczestniczyć. Poza normę rozwojową wykracza natomiast izolowanie się, długotrwale obniżony nastrój wywołany najczęściej negatywną samooceną. Generalnie siedmiolatek jest „narzekający” na „niedobrych kolegów, rodzeństwo, panią w szkole, panią w sklepie” itp. Zaniepokojenie powinno budzić zaprzestanie takich zachowań, bo może to oznaczać wycofywanie się z relacji z otoczeniem. Niektóre dzieci na pierwszym etapie edukacyjnym reagują dużym napięciem emocjonalnym na rozstanie z rodzicami, skrajnym przypadkiem jest tzw. lęk separacyjny, który prowadzi do unikania szkoły.

Ośmiolatek – jest zainteresowany budowaniem stosunków z innymi ludźmi, przejawia gotowość i chęć do zależności dwukierunkowych, interesuje go nie tylko to co ludzie robią, ale też to co ludzie myślą. Poszukuje jakiś informacji o swoim funkcjonowaniu w środowisku i wbudowuje je we własną samoocenę, wchodzi w relacje spontanicznie i z dużym zaangażowaniem, ale też wiele oczekuje od otoczenia społecznego. Szczególnie bliskiegorozumiejącego związku relacjispodziewa się ze strony matki. Dziecko ośmioletnie jest z natury otwarte na świat, choć potrafi coraz lepiej oceniać siebie i widzi czy stosunki z otoczeniem układają mu się dobrze i jak jest odbierany przez innych. Jeśli zaczyna wycofywać się z kontaktów, oznacza to, podobnie jak u siedmiolatka, problemy emocjonalne, ale wynikające głównie z oceniania siebie w kontekście relacji z otoczeniem.

Dziewięćciolatek – jest przekonany o swojej samodzielności, zaczyna się buntować przeciwko władzy rodzicielskiej, ale podporządkowuje się, gdy nie ma innej alternatywy. Aprobatę swojej osoby, swojego działania ceni bardziej niż pochwały czy nagrody materialne, interesują go układy z dorosłymi w kontekście wspólnego działania a nie więzi emocjonalnej, pragnie szacunku dla swojej dojrzałości, niezależności i odrębności a relacje z koleżankami i kolegami są głównym obszarem jego aktywności społecznej. Dziewięćciolatek to „dyskutant” szczególnie w sytuacjach, gdy ma zrobić coś co mu nie odpowiada, wówczas

nieustannie uskarża się na dolegliwości psychosomatyczne, jednak zazwyczaj mijają one bezpowrotnie, gdy ostatecznie nie musi wykonać polecenia. Jest zainteresowany światem dorosłych i podejmowaniem wspólnej z nimi aktywności. Niepokój powinno budzić, podobnie jak u siedmio- i ośmiolatka, izolowanie się, a w szczególności wycofywanie się z relacji z rówieśnikami.

Dziesięciolatek – charakteryzuje go wręcz uwielbienie dla własnej rodziny, rodziców, pragnie sprostać oczekiwaniom społecznym, chce być dobry i pożyteczny, jest gotowy do wszelkiej współpracy, jeśli oczywiście jest ona zaaprobowana przez rodziców.

Problemy emocjonalne jakich doświadcza dziecko w wieku 7-10 lat to przede wszystkim różnego typu lęki: lęk przed porażką, przed odrzuceniem, przed rozstaniem z rodziną, przed niepowodzeniem na tle grupy. Należy pamiętać o tym, iż dziecko na tym etapie nie rozpoznaje wzorców reakcji emocjonalnych i nie potrafi powiązać ich z bodźcami, w związku z tym najczęściej będzie zgłaszało skargi psychosomatyczne bądź reagowało płaczem. W zaburzeniach kontroli emocji w zespołach nadaktywności psychoruchowej czy ADHD pojawia się niechciany niekontrolowany płacz czy złość prowadząca do agresywnych zachowań.

Dziecko na I etapie edukacyjnym:

Przestrzega norm wprowadzonych przez autorytet.

Nauczyciel powinien organizować sobie pracę w oparciu o jasne, niezmiennie i znane dziecku normy!

Nie jest zdolne do rozumienia relatywizmu sytuacyjnego norm.

Nie należy zmieniać norm w zależności od sytuacji, trzeba być konsekwentnym, to da dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Często przeżywa lęki społeczne w kontekście oceny jego osoby.

Nauczyciel powinien być dla dziecka stały i przewidywalny oraz skupić się na wzmacnianiu pozytywnych aspektów funkcjonowania ucznia.

Ważne jest dla niego co inni o nim myślą.

Należy dostarczać dziecku pełnych informacji o jego możliwościach i kompetencjach – nie oceniać go jako osoby.

Co to jest przemoc?

Definiując istotę przemocy należy niewątpliwie odnieść się do podstawowych zjawisk leżących u jej podstaw. Z perspektywy pracy wychowawczej i dydaktycznej istotne jest dla nauczyciela zrozumienie agresji jako zjawiska psychologicznego.

Mówiąc najprościej, **agresja** to zachowanie zmierzające do wyrządzenia komuś krzywdy, niszczenia kogoś/czegoś, zranienia kogoś bądź uszkodzenia czegoś.³

Formy agresji wg A.H. Bussa i A. Durkee'a⁴

1. **Atak** – użycie siły przeciwko komuś/czemuś.
2. **Agresja pośrednia** – agresja skierowana na daną osobę drogą okreśną, są to np. plotki, uderzanie w stół...
3. **Skłonność do irytacji** – to przejawianie przykrych emocji pod wpływem najmniejszych bodźców, należą do nich np. drażliwość, zrzędlivość, szorstkość, grubiańskość...
4. **Negatywizm** – zachowanie opozycyjne skierowane przeciwko autorytetowi, władzy, które może się nasilać od biernego sprzeciwu aż do aktywnej walki.
5. **Urazy** – to zazdrość, nienawiść do otoczenia; rozgoryczenie, gniew na cały świat za rzeczywiste lub wymyślane krzywdy.
6. **Podejrzliwość** – to niedowierzanie i nadmierna ostrożność względem ludzi aż do przekonania, że inni czynią nam krzywdę lub ją planują.
7. **Agresja słowna** – to wyrażenie przykrych emocji zarówno w formie, jak i w treści wypowiedzi słownych.

Dziecko w tym okresie rozwojowym nie jest zdolne poznawczo do stosowania skomplikowanych form agresji, dlatego też częściej mamy do czynienia z takimi jej postaciami jak agresja fizyczna, słowna, czy skłonność do irytacji.

³ Definicja opracowana na podstawie materiałów szkoleniowych Ogólnopolskiego Porozumienia Przeciwko Przemocy „Niebieska Linia”.

⁴ Formy agresji opracowano na podstawie Kwestionariusza do Badania Agresywności A.H. Bussa i A. Durkee'a znanego pod nazwą *Nastroje i humory* w polskiej adaptacji M. Choynowskiego.

RODZAJE PRZEMOCY:

Przemoc fizyczna:

popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, kopanie, ciskanie w kogoś przedmiotami

Przemoc psychiczna:

wyśmiewanie się z wyglądu kolegi/ koleżanki, używanie słów obraźliwych – najczęściej wyuczonych, dziecko odwzorowuje sytuacje (filmy, zdarzenia na placu zabaw, relacje rodzinne), których było obserwatorem bądź uczestnikiem – rozumie najczęściej natężenie i intensywność emocji i to odwzorowuje

Przemoc seksualna:

na I etapie mamy do czynienia z zachowaniami seksualnymi związanymi z rozpoznawaniem własnej płci i różnic pomiędzy płciami, może to być oglądanie narządów płciowych, podglądanie innych dzieci jak załatwiają swoje potrzeby fizjologiczne, jednak bardzo rzadko ma to kontekst przemocowy, zdarza się tzw. „całowanie na siłę” innych dzieci, które obdarza się sympatią, ale zazwyczaj jest to odwzorowanie reakcji dorosłych, którzy całują dziecko przy okazji np. witania się

Przemoc ekonomiczna:

odbieranie pieniędzy, zabieranie przedmiotów (niekoniecznie wartościowych tylko takich, jakich dziecko aktualnie potrzebuje do realizacji swojego celu), wymuszanie darowizn np. śniadania

Jak rodzi się przemoc?

Poniżej przedstawiono dwa podstawowe mechanizmy kształtowania się przemocy: zewnętrzny i wewnętrzny. Na rozwój zachowań agresywnych wpływa bardzo wiele czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. W młodszy wiek szkolny reakcje niepożądane często są wynikiem odwzorowywania zachowań innych osób lub braku umiejętności radzenia sobie z frustracją. Środowisko rodzinne, w którym nie ma ciepła emocjonalnego, wyrozumiałości, a w szczególności jasno określonych granic – co wolno dziecku a czego nie – sprzyja zachowaniom agresywnym.

Zachowania problemowe ucznia, wobec których nie podejmuje się interwencji w celu ich zmodyfikowania, przeradzają się w zaburzenia zachowania, a te przyczyniają się do tworzenia nieprawidłowej struktury osobowości rozumianej jako utrwalone schematy zachowań nieprzystosowawczych, jakimi człowiek reaguje w różnych, zmieniających się sytuacjach społecznych.

AGRESJA I JEJ POSTACIE NA RÓŻNYCH ETAPACH ROZWOJOWYCH W KONTEKŚCIE GRUPY SPOŁECZNEJ

I etap edukacyjny:	<p>agresja początkowo pojawia się i jest diagnozowana jako zachowanie problemowe</p>	<p>to głównie nieradzenie sobie z frustracją, wynikającą z wymogu jaki stawia system oświaty przed dzieckiem: przebywanie w grupie klasowej po kilkanaście godzin tygodniowo i realizowanie określonych zadań, które są oceniane</p> <p>w tym okresie dziecko jeszcze nie jest tak bardzo podatne na wpływy grupy społecznej, jego aktywność raczej koncentruje się wokół nauczyciela – autorytetu i zadań</p>
II etap edukacyjny:	<p>stwierdzamy/ diagnozujemy dysfunkcje zachowania związane z kontrolą emocji w postaci zachowań agresywnych</p>	<p>to początki kształtowania samooceny, określania się na tle grupy; na tym etapie źródłem zachowań agresywnych i autoagresywnych jest to czy dziecko realnie zaczyna się oceniać na podstawie informacji zwrotnych płynących z grupy czy też ma nierealny obraz siebie, który utrudnia mu działanie i funkcjonowanie społeczne</p>
III etap edukacyjny:	<p>zaczynamy posługiwać się terminem zaburzenia zachowania, jest to pewne uproszczenie, bowiem nie jest łatwe zdefiniowanie normy i zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka, tym bardziej, że to samo zachowanie może być w zależności od kontekstu normą bądź patologią</p>	<p>to walka o swoją indywidualność a jednocześnie o akceptację grupy, zachowania agresywne pojawiają się w celu demonstrowania swojej inności oraz pokazywania siły w grupie</p>
IV etap edukacyjny:	<p>kształtowanie się osobowości dys socjalnej do realizacji swojego celu), wymuszanie darowizn np. śniadania</p>	<p>to suma poprzednich etapów i strukturalizowanie osobowości w kierunku prawidłowej bądź nieprawidłowej do realizacji swojego celu), wymuszanie darowizn np. śniadania</p>

Sposoby ograniczania agresywnego zachowania

W opracowaniu zaprezentowano trzy wybrane metody postępowania zapobiegające występowaniu zachowań agresywnych: asertywność – wyselekcjonowane elementy, TZZA – Trening Zastępowania Zachowań Agresywnych, PBP – Porozumienie Bez Przemocy. Opisano je w podstawowym zakresie do wykorzystania jako techniki pracy własnej z uczniem. Oczywiście niezbędne do tego jest posiadanie odpowiednich, podstawowych umiejętności w zakresie komunikacji społecznej i poniższych technik. Prezentacja ma przybliżyć i zachęcić do pracy wybranymi sposobami oraz do kształcenia się w tym kierunku.

Asertywność jako umiejętność chroniąca przed agresją

Asertywność jest jedną z metod zapobiegania i radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi, polega na uczeniu się konkretnych reakcji w określonych sytuacjach. Na I etapie edukacyjnym działania skierowane do dzieci będą koncentrowały się na pokazywaniu różnic między zachowaniami agresywnymi i asertywnymi. Dziecko na tym etapie rozwojowym ma ukształtowane myślenie konkretne, które pozwala mu poprzez konkretne przykłady rozumieć ogólne pojęcia, normy czy reguły życia społecznego.

Definicja asertywności⁵

Zachowanie asertywne to zespół zachowań interpersonalnych wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie, prawa. Zachowanie asertywne może obejmować ekspresję takich uczuć jak: gniew, strach, zaangażowanie, nadzieja, radość, rozpacz, oburzenie, zakłopotanie itd., ale w każdym z tych przypadków uczucia te wyrażane są w sposób, który nie łamie praw innych osób. Natomiast zachowania agresywne naruszają terytorium psychologiczne drugiego człowieka. Osoba o skłonnościach agresywnych przyznaje sobie więcej praw i jednocześnie nie respektuje tych samych elementów u innych ludzi.

Charakterystyka stylów zachowań i postaw życiowych jakie leżą u ich podłoża

Styl zachowania agresywnego charakteryzuje się postawą wyrażającą przekonanie, że ja jestem w porządku (OK), ale mój partner interakcji nie jest w porządku (jest nie OK). Osoba zachowująca się w sposób agresywny wychodzi z założenia, że to nie ona powinna się zmieniać, ale druga strona, która jest „obwiniana” za sprowokowanie reakcji agresywnych.

⁵ Materiał opracowany na podstawie: M. Król-Fijewska, *Trening Asertywności*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1993 r.

STYLE ZACHOWANIA

AGRESYWNY



ASERTYWNY



ULEGŁY



Trwała modyfikacja zachowania następuje dopiero w sytuacji, kiedy osoba nastawiona agresywnie jest gotowa na transformację i jej oczekuje. W agresywnym stylu zachowania agresor nie widzi potrzeby zmiany, co bardzo utrudnia pracę nad wyborem zachowań pożądaných i rezygnację z agresywnego modelu. Praca z osobą przejawiającą zachowania napastliwe w modelu asertywnym koncentruje się na zmianie przekonania z:

„Ja jestem w porządku – ale inni są nie w porządku” – dlatego zachowuję się agresywnie

na:

„Ja jestem w porządku – i inni są w porządku” – dlatego w sytuacjach różnicy zdań, celów,

wartości wyrażamy swoje postawy i akceptujemy postawy innych osób

Nauczyciel może wpływać na postawę życiową dziecka, pomagając mu w kształtowaniu następującego zespołu przekonań: świat jest bezpieczny, ludziom można ufać, dziecko jest w porządku, gdy czując, myśląc i działając nie rani innych ludzi, ma też prawo do wyrażania swojego zdania, a niekiedy dorośli nie mają racji i można spokojnie im o tym powiedzieć, prezentując swoje pozytywne nastawienie.

Kolejnym ważnym aspektem zachowań asertywnych są jasno określone prawa. U ich podstaw leży pięć „praw Fensterheima”:

1. Masz prawo do robienia tego co chcesz – dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienie jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

Dzieciom na I etapie edukacyjnym należy wytłumaczyć te prawa na konkretnych przykładach. Uczniowie klas od I do III przychodzą do szkoły z systemem norm, zasad i reguł wyniesionych z domu, które uznają za naturalne i normalne. Dziecko należy edukować zarówno w zakresie jego praw, jak i ograniczeń. Dzieci przejawiające skłonność do zachowań problemowych w postaci aktów agresji wobec innych osób należy przede wszystkim uczyć tolerancji na inność i tworzyć odpowiedni system przekonań.

Przykładowy model przekształcania poglądów reprezentowanych przez dzieci nastawione agresywnie:

Zamiast:

„Inni ludzie są po to, by spełniać moje zachcianki”.

Należy wpajać dziecku np.

„Nikt nie jest tylko po to, aby spełniać moje zachcianki, w kontaktach z innymi ludźmi obowiązuje zasada wzajemności”.

Prawidłowy system przekonań, odmienny od tego, jaki mają sprawcy przemocy uczy dziecko odpowiednich norm i reguł życia społecznego, a zarazem uświadamia mu, że każdy człowiek musi podporządkować się komuś, ale jednocześnie dysponuje takimi obszarami swojego życia, które należy chronić i nie wolno w nie wkraczać innym ludziom.

Ważne jest, aby na tym etapie edukacyjnym opracować razem z dziećmi pewne dekalogi postępowania oraz pomóc im przyswoić i różnicować takie pojęcia jak agresja i asertywność podając konkretne przykłady zachowania, np.

Kasia uderzyła Basię, bo ta nie chciała jej dać długopisu – to jest zachowanie agresywne.

Kasia poprosiła Basię, żeby pożyczyła jej długopis – to jest zachowanie asertywne.

Można zaproponować dzieciom dyskusję na temat różnic pomiędzy omawianymi postawami.

Przykładowy dekalog

„Nie mam prawa...”, „Nie wolno...”, „Nie powinienem...”

...nikomu robić krzywdy.

...wrywać z rąk innych dzieci różnych przedmiotów.

„Mam prawo...”, „Wolno mi...”, „Powinienem...”

...bronić się, gdy ktoś chce mi wyrządzić krzywdę.

...prosić inne dzieci, aby pożyczyły mi na jakiś czas coś czego potrzebuję.

Prawa i ich ograniczenia

U podstaw zachowań agresywnych leży tendencja do przekraczania praw innych osób – dlatego podczas pracy z dziećmi agresywnymi trzeba większy nacisk położyć na omówienie ograniczania praw, wynikającego z powszechnie obowiązujących norm i wcześniejszych decyzji.

PRAWA:

Masz prawo do zabawy:

Masz prawo do wyrażania swoich opinii:

Masz prawo do swobodnego dysponowania swoimi zabawkami:

ICH OGRANICZENIE:

W Polsce osoby chodzące do szkoły są zobowiązane do nauki i w tym czasie twoje prawo do zabawy jest ograniczone.

W klasie umówiliśmy się, że nauczyciel udziela głosu i twoje prawo do wyrażenia swojego zdania jest ograniczone tą umową.

Jeżeli podjąłeś decyzję, że pożyczysz koledze zabawkę na trzy godziny, to jednocześnie ograniczyłeś sobie swoje prawo do swobodnego dysponowania nią przez trzy godziny.

Trening Zastępowania Zachowań Agresywnych⁶

Trening Zastępowania Zachowań Agresywnych w polskiej literaturze występuje również pod nazwą „Trening Zastępowania Agresji TZA”, opiera się na założeniu, że reakcje agresywne są wynikiem deficytów w zakresie umiejętności zachowań asertywnych/prospołecznych oraz niedostatecznie rozwiniętego myślenia moralnego.

Metoda TZZA opiera się na teorii uczenia społecznego i poprzez odgrywanie dram uczniowie uczą się zachowań pożądanych oraz rozwijają w sobie empatię.

Praca metodą TZZA przebiega etapowo:

I etap

Zatrzymanie zachowania agresywnego – nauczyciel mówi słowo STOP i w ten sposób zatrzymuje agresywne zachowanie – przerywa interakcję, przerywa sytuację społeczną.

II etap

Nauczyciel omawia zajście z uczestnikami zdarzenia językiem faktów a nie emocji. Uczniowie relacjonują zdarzenie, ale mówią tylko o tym, co sami zrobili, tak jakby omawiali swoje zachowanie patrząc na film.

III etap

Nauczyciel koncentruje się nie na ocenianiu zachowania, ale pilnowaniu, aby uczniowie mówili tylko o swoim zachowaniu a nie o zachowaniu drugiej osoby zaangażowanej w konflikt.

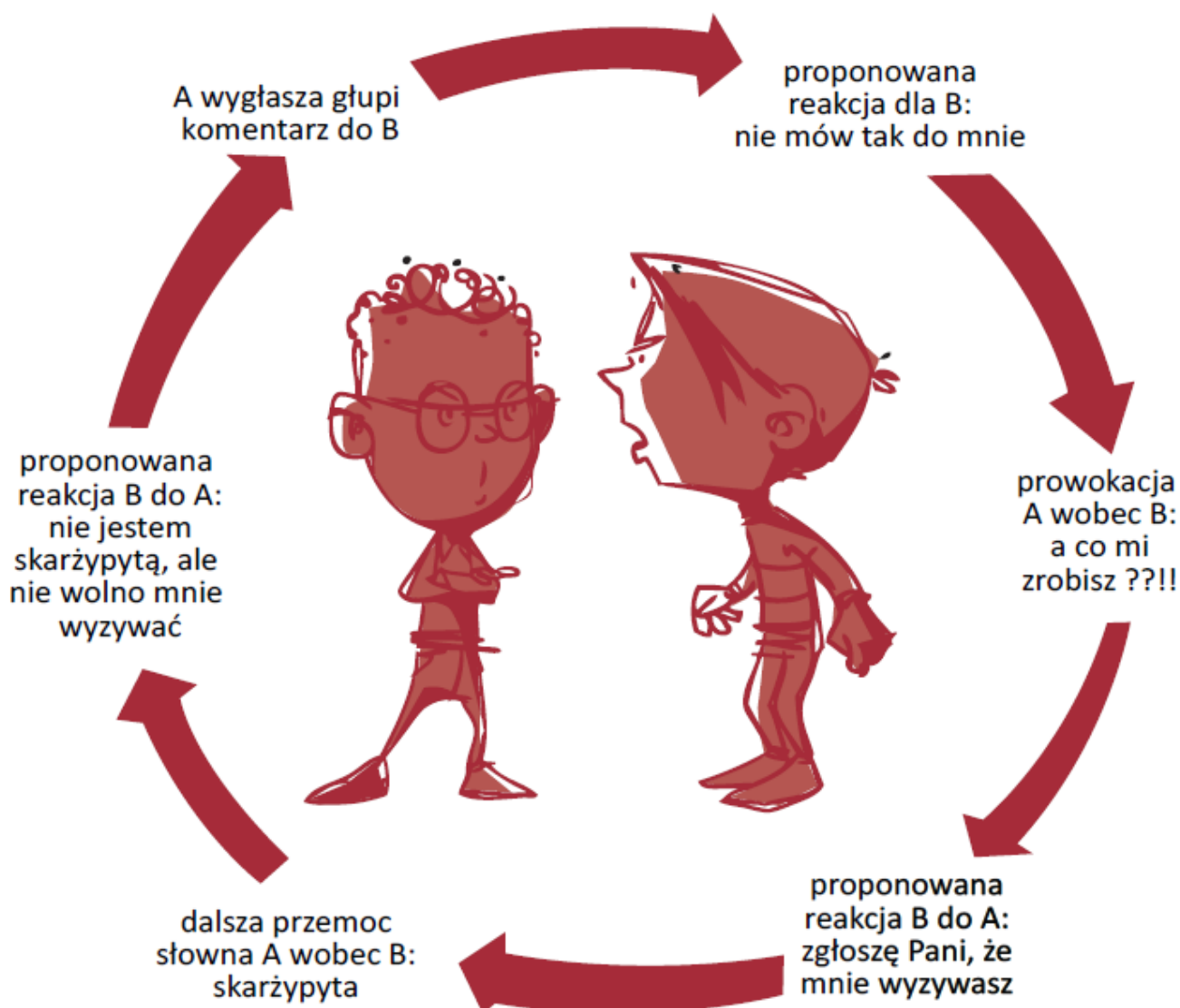
IV etap

Nauczyciel tak długo dopytuje uczniów o fakty (nie intencje) aż uzyska zgodność dwóch opisów osób zaangażowanych w konfliktowe zdarzenie: opis przebiegu zdarzenia dokonany przez ucznia A musi pokrywać się z opisem zdarzenia dokonany przez ucznia B i odwrotnie.

V etap

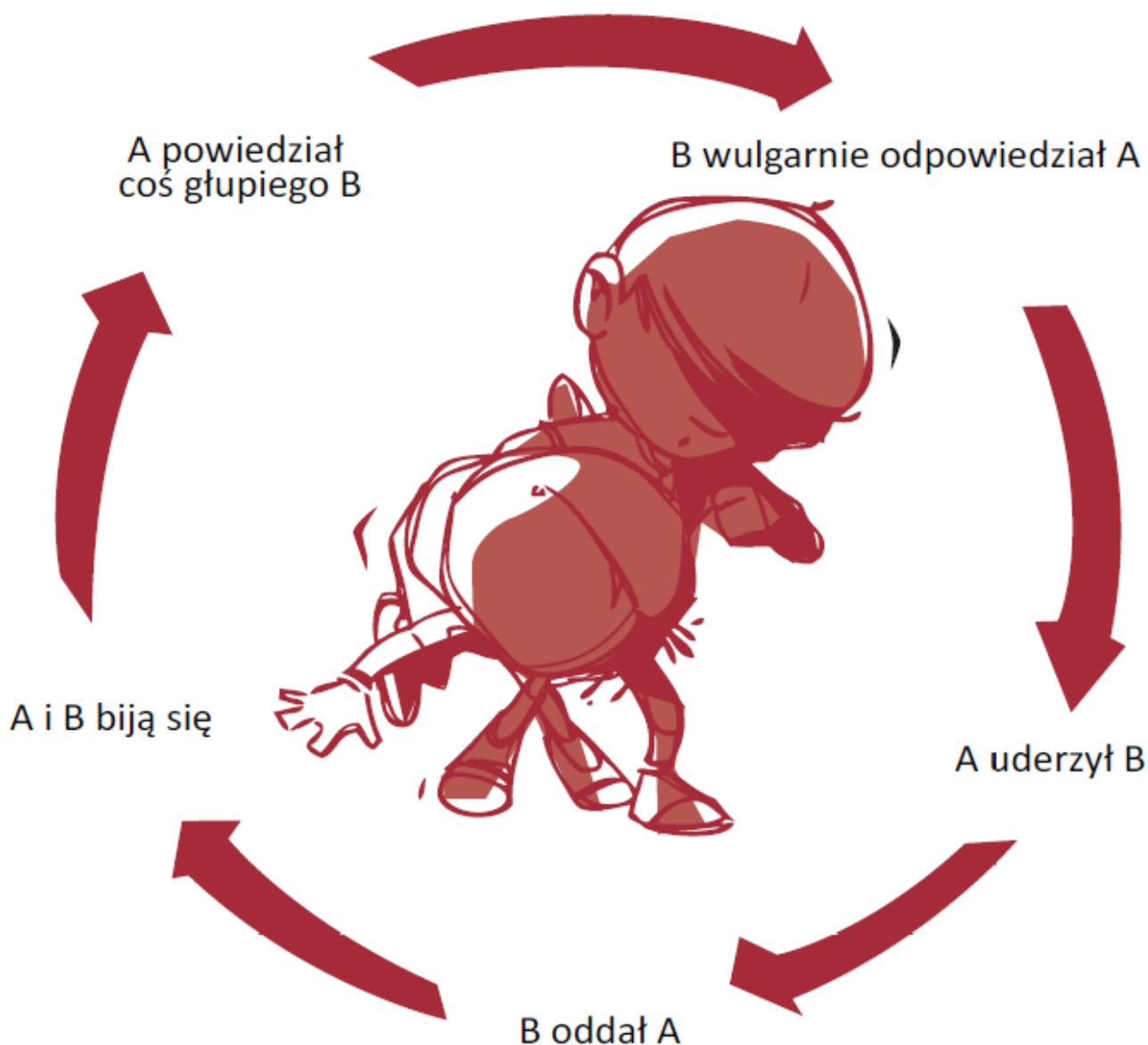
Nauczyciel prosi każdego ucznia, aby powiedział co mógł zrobić w trakcie całego zajścia, aby do niego nie doszło.

⁶ Materiały w oparciu o szkolenie TZZA organizowane przez Fundację Karan – Warszawa 2001 r.



Sytuacja wyjściowa, opis sekwencji zdarzenia, uczeń A i uczeń B muszą tak samo opisać zajście

Nauczyciel uczy dzieci, jak powinny odpowiadać, aby nie doszło do zachowań agresywnych, ale uświadamia również, co zrobić, żeby nie stać się ofiarą agresji – pokazanie zmiany modelu zachowania.



Następnym krokiem w TZZA jest uczenie empatii osób zaangażowanych w konfliktowe zdarzenie.

Uczniowie zamieniają się miejscami i mówią co mógł poczuć kolega w tej sytuacji.

Gdy istnieje obawa, że dzieci będą „błaznować”, nie będą szczere, należy poprosić inne osoby, aby powiedziały co czułyby na miejscu uczestników konfliktu. To bardzo uproszczony i niepełny model pracy tą metodą, warto jednak zapamiętać, że najważniejszym jej aspektem jest koncentracja na uczeniu nowych strategii zachowania a nie ocena i szukanie winnego zdarzenia.

Porozumienie Bez Przemocy – PBP⁷

Porozumienie Bez Przemocy doczekało się już w Polsce swojego miejsca wśród metod radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi. Warto polecić tę technikę, ponieważ wpisuje się ona w behawioralne sposoby uczenia zachowań pożądanых i opiera się na podobnych zasadach jak asertywność czy TZZA. Koncentruje się na uczeniu zachowań a nie na procesie psychoterapeutycznym, co daje możliwość zastosowania jej w szkole.

PBP polega na uczeniu dziecka umiejętności porozumiewania się językiem faktów, który pozwala na wysoki stopień obiektywizacji spostrzegania sytuacji społecznych. W przypadku konfliktów często emocje oddalają nas od rozwiązywania problemu i nieumiejętne ich wyrażenie pogłębia już istniejące nieporozumienie oraz nasila zachowania agresywne.

TZZA i PBP posługują się tymi samymi technikami komunikacyjnymi, jednak różnica pomiędzy TZZA a PBP bazuje przede wszystkim na tym, że Porozumienie Bez Przemocy jest stosowane przez nauczyciela w komunikacji z uczniami. Ten model uczy dzieci innej formy komunikacji interpersonalnej. Nauczyciel posługuje się PBP i poprzez kierowanie rozmową wykształca u dzieci inne techniki rozwiązywania problemów. Jest to bardzo pożądana metoda – szczególnie na I etapie edukacyjnym, kiedy dziecko uczy się wielu zachowań społecznych przez naśladownictwo.

W PBP kładzie się nacisk na rozwiązanie problemu a nie na szukanie winnego!

Szukać winnego należy tylko wtedy, kiedy uczeń naruszył prawo karne! W pozostałych sytuacjach trzeba skupić się na szukaniu rozwiązań.

Na I etapie edukacyjnym dziecko jest w prawie traktowane jako małoletnie, co oznacza, że stosuje się wobec niego inne środki zapobiegawcze i karne niż wobec osób pełnoletnich.

PBP zakłada rozwiązywanie problemów poprzez następujące 4 kroki:

1. Obserwacja – czyli opis językiem faktów zdarzenia, sytuacji, czynów, spostrzeżeń.
2. Wyrażenie uczuć – czyli słowne wypowiedzenie: jak się czujesz, gdy wydarza się to, co obserwujesz.
3. Wyrażenie potrzeb – czyli jakie niezaspokojone potrzeby są przyczyną powyższych uczuć.
4. Wyrażenie prośby – czyli wyrażenie tego czego się oczekuje, chce w sposób jasny, konkretny, wykonalny a jednocześnie dający możliwość odmowy.

⁷ Szczegółowe informacje o metodzie można znaleźć na stronie: <http://www.fpbp.most.org.pl> oraz w publikacji: Marshall B. Rosenberg, *Edukacja wzbogacająca życie*, Wyd. Jacek Santorski&Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2006 r.

W celu lepszego zobrazowania tej techniki poniżej omówiono przykład zaczerpnięty z książki Marshalla Rosenberga.

OPIS SYTUACJI:

KOMENTARZ:

Dzieci na zajęciach sportowych biegały po sali gimnastycznej z woreczkami na głowie, gdy któremuś dziecku spadł woreczek, musiało się zatrzymać i poczekać, aż inne dziecko podniesie i położy mu z powrotem woreczek na głowie, aby mogło kontynuować zabawę. W pewnym momencie dwóch chłopców zaczęło zrzucać woreczki z głów pozostałych dzieci. Nauczycielka zareagowała i krzyknęła:

N: Stop, przestańcie, natychmiast proszę usiąść w kręgu.

Gdy dzieci usiadły, nauczycielka powiedziała:

N: Przed chwilą bardzo się zdenerwowałam, bałam się, że możecie zrobić sobie krzywdę. Proszę, powtórzcie teraz to, co powiedziałam.

Jest to typowe zachowanie dzieci w młodszym wieku szkolnym.

Na uwagę zasługuje komunikat nauczycielki, który nie ocenia i nie piętnuje złego zachowania uczniów, tylko wyraża uczucia i obawy. Jednocześnie pytaniem kieruje uwagę dzieci na aktywne słuchanie innych a nie na usprawiedliwianie swoich złych zachowań i oskarżanie dzieci przez inne dzieci.

Dziecko 1: Powiedziała Pani, że się Pani bała.

Dz.2: Że się Pani zdenerwowała.

Dz.3: Że bała się Pani, że zrobimy sobie krzywdę.

Dz.4: Ale niech Pani się nie boi, my sobie nic nie zrobimy. Fajnie się bawiliśmy.

Dz.5: Świetna zabawa.

Dzieci w naturalny sposób uczą się tzw. parafrazy, czyli podsumowywania wypowiedzi innych osób i aktywnego słuchania.

kształtowanie się osobowości dyssocjalnej do realizacji swojego celu), wymuszanie darowizn np. śniadania

to suma poprzednich etapów i strukturalizowanie osobowości w kierunku prawidłowej bądź nieprawidłowej do realizacji swojego celu), wymuszanie darowizn np. śniadania

<p>Nauczycielka przerywa i mówi:</p> <p>N: Dziękuję, że mnie wysłuchaliście, to fajne uczucie, gdy inni nas słuchają, dziękuję.</p> <p>Kilku z was powiedziało, że świetnie się bawili, chcę teraz zapytać was wszystkich, jak się bawiliście?</p>	<p>Nauczycielka z jednej strony nagradza wypowiedzi uczniów dziękując im za aktywne słuchanie, jednocześnie sama aktywnie ich słucha.</p>
<p>Dz. 1: Świetnie.</p> <p>Dz. 2: Fajnie, chcemy dalej.</p> <p>Dz. 3: A mnie bolało, jak mnie uderzyłeś w głowę.</p> <p>Dz. 4: Ja też nie chcę, abyście zrzucali mi woreczek.</p> <p>Dz. 5: Fajnie było.</p>	
<p>Nauczycielka przerywa i podsumowuje:</p> <p>N: Czyli jedni z was się świetnie bawili a inni nie bawili się dobrze. Czy tak było?</p>	<p>Nauczycielka dalej stosuje aktywne słuchanie i mówi językiem faktów, pokazuje, że każda wypowiedź była ważna (jedni się dobrze bawili, inni nie),prosi o potwierdzenie faktu.</p>
<p>Dzieci potakują a nauczycielka mówi dalej:</p> <p>N: Chcę teraz, abyście powiedzieli mi, w jaki sposób możemy się bawić, aby wszyscy się świetnie bawili a ja nie będę się bała o wasze bezpieczeństwo?</p>	<p>Nauczycielka koncentruje się teraz na wyrażeniu potrzeb wszystkich zainteresowanych a jednocześnie pozostawia dzieciom wypracowanie reguł, ucząc ich brania pod uwagę praw wszystkich osób w grupie.</p>
<p>Dzieci ustalają reguły zabawy.</p>	

Na podstawie opisanej sytuacji można zaobserwować, że nauka zachowań społecznie pożądanых jest ukierunkowana poprzez komunikaty nauczyciela. Nauczyciel nie prowadzi z uczniem żadnych zajęć, jednak sam sposób rozwiązywania problemu jest dla dziecka kształcący.

Rola autorytetu w przeciwdziałaniu agresywnemu zachowaniu

Na zakończenie należy jeszcze poświęcić trochę miejsca na omówienia roli autorytetu nauczyciela w radzeniu sobie z agresją. Na I etapie edukacyjnym większość dzieci postrzega nauczyciela jako autorytet i często dochodzi do odbierania narzuconego wzorca (np. poprzez rolę jaką pełni nauczyciel) jako autorytetu uwewnętrznionego. Sprzyja temu faza rozwojowa, czyli tzw. rygoryzm moralny – uznawanie i szanowanie reguł społecznych, ról społecznych. Warto więc korzystać z tego narzędzia i za jego pośrednictwem modelować zachowania uczniów.

Nauczyciel jest dla dzieci autorytetem i wzorem – uczy poprzez pokazywanie, modelowanie, własną postawę.

Działanie autorytetów: modelowanie zachowań u innych osób siłą własnej postawy.

1. **Autorytet oparty na doświadczeniu:** W danej sytuacji po prostu przyjmuję czyjeś zdanie bazując na doświadczeniu tej osoby. Nauczyciel, posiadający wiedzę, może łatwo ten autorytet pozyskać (co widać w plebiscytach nauczycieli: często wygrywają ci, którzy mają doświadczenie i są obdarzani przez uczniów zaufaniem).
2. **Autorytet oparty na funkcji:** Wymagana jest tu wzajemna zgodność – porozumienie stron co do rozumienia czyjej funkcji. Autorytety te uruchamiają się w różnych sytuacjach (np. w trakcie pełnienia funkcji koordynatora, której ludzie często automatycznie się podporządkowują). Autorytet ten działa sprawnie, dopóki osoba nie zaczyna wkładać w swoją funkcję innych, dodatkowych treści (wówczas zaczynają się nieporozumienia). Przykładem mogą być pretensje nauczyciela odnośnie zachowania uczniów – formułowane w sposób: „Jak oni mogli mi to zrobić?”. Nauczyciel odbiera postawę uczniów jak osobistą krzywdę, porażkę i zawód zamiast odwołać się do autorytetu opartego choćby na umowie: „Nie tak się umawialiśmy”. Warto mieć autorytet oparty na funkcji i korzystać z niego, ale adekwatnie do umów.
3. **Autorytet oparty na nieformalnych umowach:** Tu także musi istnieć zgodność, porozumienie i akceptacja (zawarcie kontraktu). Kontraktem nie jest natomiast manipulacja (gdy nauczyciel tylko pozornie daje możliwość decydowania – w rzeczywistości uczniowie dobrze wiedzą, że wybór opcji niezgodnej ze zdaniem nauczyciela wiąże się z określonymi sankcjami). Autorytet oparty na umowie

działa, gdy jest do wykonania pewien zakres pracy a sposoby realizacji celów zostały wynegocjowane i uznane (wówczas można stawiać sobie w ramach tych umów wymagania). Jeśli umowa zostanie złamana – nie należy traktować tego jak osobistej porażki, lecz zastanowić się wspólnie, dlaczego tak się stało i co można w związku z tym zrobić. Kontrakt zawierany z wychowankiem musi być adekwatny do poziomu jego rozwoju poznawczego. Od uczniów starszych można oczekiwać większej samodyscypliny i poszukiwania wyjść z sytuacji, w których nie dotrzymują oni umów.

4. **Autorytet oparty na sile (przewadze):** Jest to „władza, która dostaje się do rąk”, należy ją jednak stosować w ostateczności i zawsze próbować odwoływać się najpierw do pozostałych rodzajów autorytetów. Autorytet oparty na przewadze powinien być wykorzystywany bardzo ostrożnie, bo wymaga zastosowania nagrody albo kary a to pociąga za sobą konieczność egzekwowania poleceń, pilnowania itd. Ponadto, nie zawsze nasze wyobrażenie dobra jest zgodne z tym, które posiada nasz wychowanek. Do któregoś momentu w jego rozwoju ustalamy granice i wpływamy na dokonywane przez niego wybory. Później jednak samodzielnie będzie on rozwiązywał swoje problemy i wyznaczał sobie granice – powinien więc być do tego przygotowany.

W pracy z dzieckiem na I etapie edukacyjnym z zachowaniami agresywnymi często wystarcza autorytet oparty na doświadczeniu i na funkcji. Zazwyczaj wykorzystuje się go na lekcjach dydaktycznych, w trakcie realizacji innych celów.

Autorytet oparty na nieformalnych umowach ma ogromne znaczenie w radzeniu sobie z agresją, ponieważ:

- **buduje więź** – trudniej jest atakować kogoś lub źle się zachowywać w obecności kogoś, na kim nam zależy,
- **oddziela agresywne dziecko od grupy** – dziecko agresywne potrzebuje odbiorców, widowni a w sytuacji rozmowy indywidualnej grupa nie będzie stanowiła areny dla jego zachowań, natomiast takie okoliczności pozwolą dziecku zachować „twarz” przed grupą, nie będzie czuło się pokonane, unikniemy więc dodatkowo typowej w przypadku upokorzenia chęci odwetu.

Autorytet oparty na sile warto wykorzystać w przywoływaniu ustalonych reguł w sytuacjach drastycznego ich naruszenia, można użyć trybu rozkazującego, ale należy pamiętać, że między siłą a agresją przebiega cienka granica, natomiast agresja rodzi agresję!

Dekalog nauczyciela radzącego sobie z agresywnym zachowaniem swoich uczniów:

1. **Wyznaczaj jasno granice, poprzez normy i zasady!**
2. **Często odwołuj się do norm i zasad – przypominaj o nich uczniom, ale informacyjnie, bez emocji!**
3. **Zawsze reaguj na każde zachowanie naruszające normy! Powiedz, że norma została złamana.**
4. **Oceniaj zachowanie a nie ucznia.**
5. **Szukaj rozwiązań a nie winnego.**
6. **Modeluj zachowania asertywne poprzez własny przykład.**
7. **Traktuj agresywne zachowania dzieci jako problem do przemodelowania a nie jako złośliwość dziecka.**
8. **Szukaj przyczyn zachowania agresywnego w celu dobrania adekwatnych metod a nie po to, aby stwierdzić, że nic się nie da zrobić, bo to dziecko takie jest, pochodzi z takiej rodziny itp.**
9. **Bądź życzliwy a zarazem konsekwentny.**
10. **Nie rozwiązuj problemów pod wpływem emocji. Na zachowanie agresywne musisz natychmiast reagować, ale na rozwiązanie problemu daj sobie czas.**

Literatura

1. E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert *Psychologia społeczna, serce i umysł* – Zys i S-ka, Poznań, 1997.
2. F. L. Ilg, L. B. Ames, S. M. Barker *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat* – GWP, Gdańsk 1994.
3. R.K. James, B.E. Gilliland *Strategie interwencji kryzysowej. Przemoc psychologiczna poprzedzająca terapię* – PARPA, Warszawa 2004.
4. M. Król-Fijewska *Trening Asertywności* – Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1993.
5. B. Krehé *Agresja* – GWP, Gdańsk 2005.
6. Z. Kwieciński, B. Śliwerski *Pedagogika* – WN PWN, Warszawa 2006.
7. M. Libiszowska-Żółtkowska, K. Ostrowska (red.) *Agresja w szkole. Diagnoza i profilaktyka* – Dyfin, Warszawa 2008.
8. D. Niehoff *Biologia przemocy. Jak zrozumienie mózgu, zachowania i środowiska może przerwać błędne koło przemocy* – Media Rodzina, Poznań 2001.
9. Pufal-Stuzik (red.) *Agresja i przemoc w szkole. Przyczyny, rozpoznawanie, zapobieganie* – Wyd. Pedagogiczne ZNP, Kielce 2007.
10. M. B. Rosenberg *Edukacja wzbogacająca życie* – Jacek Santorski&Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2006.
11. P. Salovey, D. J. Sluyter (red.) *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* – Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1999.
12. H. J. Schneider *Zysk z przestępstwa* – WN PWN, Warszawa 1992.
13. B. J. Wadsworth *Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka* – WSiP, Warszawa 1998.
14. P.G. Zimbardo, F.L. Ruch *Psychologia i życie* – WN PWN, Warszawa 1994.