

## **„Trening Zastępowania Agresji” jako odpowiedź na niewłaściwe funkcjonowanie społeczno – emocjonalne dziecka.**

Agresja może przybierać różne formy i postaci, może pojawić się również już u bardzo małego dziecka. W wieku przedszkolnym wyraża się niechęcią do ustąpienia komuś pierwszeństwa (w zabawie), chęcią dyktowania pozostałym, co mają robić i napływającą falą złości, gdy coś dzieje się niezgodnie z ich oczekiwaniami. W nieco starszym wieku zaczyna się od niewybrednych żartów z kolegi, ale z czasem może eskalować do poważnych bójek, włącznie z użyciem jakiegoś rodzaju broni. Należy uświadomić sobie, że najczęściej droga do poważniejszych aktów wandalizmu czy przemocy rozpoczyna się właśnie od pozornie niewinnych zachowań (jak wyłudzenie drobnych kwot od rówieśników, wyśmiewanie stylu ubierania się etc.). Z jednej strony jest tzw. sprawca przemocy, agresor, z drugiej natomiast jej odbiorca, ktoś, kto pada ofiarą przemocy. Zazwyczaj bywa tak, że obydwie strony posiadają niewystarczająco rozwinięte i ukształtowane umiejętności społeczne, interpersonalne oraz radzenia sobie ze swoimi emocjami.

Młody człowiek doświadczający aktów agresji, próbuje radzić sobie w rozmaity sposób z przytłaczającym go lękiem, poczuciem niepewności, bezradności czy bezsilności. Jednym z mechanizmów obronnych, który może się uaktywnić, jest tzw. identyfikacja z agresorem. Jest to proces, w którym dziecko próbuje zapanować nad swoimi napięciami poprzez przyswojenie tych cech agresora, które budzą w nim samym lęk, a tym samym przekształca się z osoby biernej na aktywną. Jak pisze Anna Freud: „Przejmując rolę agresora, przywłaszczając sobie jego atrybuty lub naśladowując jego agresję, dziecko przemienia się z osoby odczuwającej strach w kogoś, kto ów strach budzi”. Stąd również może wynikać obserwowane m.in. w klasach grupowe wyśmiewanie się, czy nawet znęcanie nad jednym z uczniów. Większość osób poddaje się woli lidera grupy z lęku, że sami mogą stać się ofiarą jego napaści. W większości przypadków jest to proces nieświadomy.

Wydaje się w związku z tym ważnym, aby uczyć dzieci i młodzież adekwatnego radzenia sobie w rozmaitych sytuacjach społecznych, a tym samym radzenia sobie z własnymi emocjami odczuwanymi w tychże sytuacjach.

Trening Zastępowania Agresji (TZA) jest jedną z form pracy grupowej, opartej na metodzie poznawczo – behawioralnej, wywodzącej się z zasad społecznego uczenia się. Nie jest przeznaczony wyłącznie dla osób agresywnych, jest to forma pomocy dla osób posiadających trudności w radzeniu sobie w różnych sytuacjach społecznych (m.in.: wyrażanie swoich uczuć, reagowanie na niepowodzenie, radzenie sobie ze swoim lub czyimś gniewem, radzenie sobie z presją grupy, radzenie sobie z oskarżeniem, reagowanie na zaczepki, unikanie bójek, reagowanie na namawianie, przeproszanie lub inne). Składa się z 3 komponentów: Trening Umiejętności

Społecznych, Trening Kontroli Złości oraz Trening Wnioskowania Moralnego.

Celem zajęć jest:

- wykształcenie brakujących umiejętności społecznych, tak aby skutecznie radzić sobie w różnych, często trudnych sytuacjach,
- wykształcenie umiejętności kontrolowania własnej złości,
- uczenie myślenia prospołecznego, rozwijanie dojrzałości społecznej.

Literatura:

Freud Anna – *Ego i mechanizmy obronne*

Gąsior Krzysztof (red.) - *Veto wobec przemocy, alkoholu i narkotyków*

Goldstein Arnold P., Glick Barry, Gibbs John C. – *Program Zastępowania Agresji*

Goldstein Arnold P., McGinnis Ellen – *Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka*