****

**Ewa Joanna Morawska**

**TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI (ART)**

**Szkolny program zapobiegania przemocy**

Jest to poznawczo-behawioralny program wielostronnej interwencji, skierowanej na zmianę zachowania uczniów zachowujących się agresywnie, np. nadpobudliwych, zaniedbanych wychowawczo, przejawiających zachowania opozycyjne, popełniających czyny karalne. Podstawę programu stanowi teoria naukowa społecznego uczenia się. Program uwzględnia zasady etyczne i obejmuje procedury, podręczniki i pomoce dydaktyczne. Jest programem o sprawdzonej skuteczności. Jest łatwy w opanowaniu i elastyczny we wdrożeniu.

ART został opracowany w Instytucie Badań nad Agresją amerykańskiego Uniwersytetu w Syracuse pod kierunkiem Arnolda Goldsteina i Barry’ego Glicka i od 1987 roku realizowany jest w wielu szkołach w USA, Kanadzie, w Ameryce Południowej, Australii oraz kilku krajach w Europie. W Polsce został wprowadzony do profilaktyki szkolnej i kursów dla nauczycieli przez Instytut Amity w 1996 roku.

Program jest uniwersalny i uwzględnia uwarunkowania społeczne i obyczajowe różnych kultur. Polski model, który tu zaraz przedstawię, dostosowany jest do szeroko rozumianej kultury europejskiej i dostosowany został do kilku różnych grup odbiorców.

Dzieci i młodzież nabywają umiejętności metodami aktywnymi, takimi jak trening, ćwiczenia i wykonując własne projekty prospołeczne. Jest metodą uczenia się przez działanie, stawiającą na samopoznanie i samodzielność ucznia, zgodnie z dewizą: „Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem”.

Na trening ART składają się trzy komponenty:

1. Trening umiejętności prospołecznych (aspekt behawioralny: co robić, jak postępować),
2. Trening kontroli złości (aspekt emocjonalny, czego nie robić, żeby później nie żałować) oraz
3. Trening wnioskowania moralnego (aspekt poznawczy — kognitywny), jak odróżnić to, co robić, od tego, czego nie robić).

**I. Trening umiejętności** ma na celu wyrównanie deficytów w zakresie prospołecznego postępowania. Tu wyjaśnienie: brak odpowiedniego wychowania u młodych ludzi może wytworzyć nawyk agresji. Program ART. ma na celu zastąpienie tego antyspołecznego nawyku nowymi umiejętnościami. Trening tych nowych umiejętności polega na modelowaniu (pokazywaniu) odpowiednich zachowań przez trenera. Można to robić za pomocą odgrywania scenek, pokazywaniu różnych sytuacji wcześniej sfilmowanych (np. na przykładzie znanych osób), a następnie na analizowaniu takich sytuacji przez uczestników treningu oraz na praktycznym ćwiczeniu zachowań prospołecznych przez uczniów. Na przykład „Proszenie o pomoc” składa się z czterech kroków: 1. pomyśl w czym potrzebujesz pomocy, 2. zdecyduj, czy chcesz pomocy, 3. zastanów się, która z wielu osób mogła by ci pomóc i wybierz najlepszą, 4. opowiedz tej osobie o problemie i poproś, aby ci pomogła. Trening umiejętności nazywany jest behawioralnym komponentem ART. Takich umiejętności w podstawowym treningu ART jest 50, ale można ich wypracować znacznie więcej (w zależności od różnych konkretnych sytuacji i potrzeb dostosowanych do danej grupy czy środowiska).

Umiejętności społeczne ART dotyczą takich obszarów, jak:

\*Wstępne umiejętności społeczne, np. prowadzenie rozmowy, mówienie komplementów.

\* Zaawansowane umiejętności społeczne, np. proszenie o pomoc, przekonywanie innych.

\* Umiejętności emocjonalne, np. wyrażanie swoich uczuć, radzenie sobie z czyimś gniewem.

\*Umiejętności alternatywne wobec agresji, np. pomaganie innym, unikanie bójek.

\*Umiejętności kontroli stresu, np. reakcja na niepowodzenie, radzenie sobie z presją grupy.

\*Umiejętność planowania np. znajdowanie przyczyn problemu, określenie swoich możliwości.

Zmiana zachowań agresywnych na zachowania społecznie pożądane odbywa się w sposób starannie zaprogramowany i jednoznaczny poprzez cztery procedury:

\*modelowanie (pokazanie praktyczne danej umiejętności przez nauczyciela, rodzica, instruktora tak, aby było ono łatwe do naśladowania przez uczestników treningu)

\*przećwiczenie danego zachowania przez uczestników

\* informacja zwrotna : co dobrego pozwala nauczyć się dane ćwiczenie, a co można zrobić inaczej

\* uogólnienie i transfer, czyli przeniesienie ćwiczonych umiejętności do praktyki życia codziennego w szkole, w domu, w grupie rówieśniczej.

Często niezbędne jest, jak w treningu sportowym, wielokrotne powtarzanie ćwiczeń podczas kolejnych sesji. Chcąc stworzyć warunki do przećwiczenia nowych zachowań przez wszystkich uczestników treningu, optymalna wielkość grupy nie powinna przekraczać 8 osób.

Po dobrym opanowaniu danej umiejętności trener zachęca do zastosowania jej w różnych sytuacjach w szkole, domu, na podwórku. Różnorodność trenowanych sytuacji i ćwiczeń poza salą treningową ułatwia utrwalenie nabytej umiejętności i przystosowanie jej do nowych warunków i sytuacji.

**II Trening radzenia sobie ze złością** stanowi drugą część programu ART. Złość jako emocja spełnia w naszym życiu pożyteczną rolę, informując nas o potrzebie rozwiązania problemu, który wydaje się nam zagrożeniem. Agresywne reakcje i czyny są jednak niewłaściwe z punktu widzenia dobrych stosunków międzyludzkich. Trening radzenia sobie ze złością ma więc na celu nauczenie młodych ludzi reagowania na zagrażające sytuacje bez użycia agresji i przemocy. Musi to poprzedzać zmniejszenie złości i zamianę jej na nieagresywne zajęcie stanowiska wobec ewentualnej sytuacji zagrażającej.

Zaczynamy od chwili namysłu po rozpoznaniu u siebie złości („stop klatka”). W ten sposób umożliwiamy refleksję i zastąpienie dotychczasowego odruchowego zachowania agresywnego, zachowaniem prospołecznym, nieagresywnym. Składają się na to elementy poznawcze i behawioralne, pozwalające wykorzystać emocję, jaką jest złość. Trzeba ocenić sytuację i wybrać nieagresywne zachowanie, jednocześnie wyrażając niepokój spowodowanym wcześniej poczuciem zagrożenia.

Złość jest jedną z kilku podstawowych emocji, stanowiących wyposażenie genetyczne człowieka, pojawiających się na zasadzie odruchu. Trening Kontroli Złości opiera się na osobistych doświadczeniach uczestników. Przypominają oni sobie swoje własne sytuacje, w których odczucie złości zamieniali odruchowo w czyny agresywne. Każdy uczestnik trenuje na własnych przykładach.

Trening ten ułatwia zastąpienie **reakcji** agresywnej **odpowiedzią** prospołeczną, jest więc wzmocnieniem teoretycznych założeń modelu ART.

Podczas treningu kontroli złości uczniowie:

* Identyfikują czynniki wyzwalające złość (wydarzenia zewnętrzne i dialog wewnętrzny). Wyzwalaczem złości może być jakikolwiek bodziec, o którym myślimy, że narusza nasze interesy.
* Identyfikują sygnały złości (własne doświadczenie np. napięcie mięśniowe, zaciśnięte pięści lub szczęki, pozwalające rozpoznać i określić odczuwane emocje jako złość).
* Uczą się używać reduktorów (technik służących do zmniejszania poziomu gniewu, np. głębokie oddechy, liczenie wstecz, wyobrażenie spokojnej sytuacji, wyobrażenie odległych konsekwencji czyjegoś zachowania);
* Uczą się używać monitów, (dialogu wewnętrznego, np. „bądź spokojny”, ”panuj nad sobą”, lub wyjaśnić cudze zachowanie nie jako wrogie, np. „nie ja jestem celem”).
* Uczą się samonagradzania (oceniam, czy dobrze wykonałem powyższe kroki i nagradzam siebie za wykonanie, np. „dałem radę”).
* Wybierają i wykonują umiejętności prospołeczne, pozwalające odważnie rozwiązać sytuację.
* Ponownie nagradzają się za zastosowanie nieagresywnej umiejętności prospołecznej.

Podobnie jak w treningu umiejętności prospołecznych, trener pokazuje (modeluje), jak wykorzystać kroki kontroli złości w realnych sytuacjach.

**III.** **Trening wnioskowania moralnego** poprzedziliśmy ćwiczeniami, mającymi na celu odkrywanie indywidualnych wartości (tego, co jest ważne dla poszczególnych uczniów) oraz sposobów przejawiania ich w codziennym życiu. Polega on na rozważaniu dylematów moralnych, często będących sytuacjami bez wyjścia, czyli takimi, w których nie ma dobrego rozwiązania i każdy wybór jest trudny dla bohatera. Dylematem moralnym nazywamy sytuację, w której jednostka staje przed takim wyborem, że jedna z możliwości sprzeniewierza się jednemu zbiorowi zasad moralnych, zaś druga – innemu.

Odwołujemy się tu do koncepcji etapów rozwoju moralnego Lawrence’a Kohlberga, co pomaga w podejmowaniu decyzji w trudnych sytuacjach moralnych. Celem tej części treningu jest poszerzenie (rozwój) świadomości moralnej uczestników. Stosowanie metody ART przekonuje, że skuteczniejsza w treningu z agresywną młodzieżą jest metoda poszerzania świadomości, niż usiłowanie wszczepiania wartości, co powinno być domeną rodziny, szkoły, kościoła i innych oddziaływań. Zastosowany przez nas model wnioskowania moralnego polega na umiejętności rozważenia dylematu w pięciu krokach:

Alternatywy — *możliwości różnych zachowań*

Następstwa — *przewidywane skutki tych zachowań*

Osoby zainteresowane — *czyli strony danego konfliktu*

Motywy — *powody, jakimi kierują się strony*

Afekty — *emocje (zwłaszcza empatia), jakie towarzyszą obu stronom*

Praktykowanie wnioskowania moralnego według powyższego schematu różni się od praktykowania samych tylko umiejętności społecznych i kontroli złości, gdzie wszystkie kroki są wykonywane w przepisanej kolejności. W procesie wnioskowania moralnego kolejne kroki podążają za dynamiką dyskusji grupowej.

1. Alternatywy, pytamy o to, jak różnie można zachować się w sytuacji dylematu;
2. Następstwa (konsekwencje), rozważamy następstwa każdego możliwego zachowania; natychmiastowe, bliskie, i długoterminowe, odległe;
3. Osoby zainteresowane (grupa) są bezpośrednio lub pośrednio związane z sytuacją i ponoszą konsekwencje dokonywanych wyborów;
4. Motywy (powody) czyli dlaczego chcę wybrać daną alternatywę. Sposoby uzasadnienia: 0. Bo tak mi się podoba, 1. Bo nie chcę wpaść w kłopoty, 2. Bo chcę być dobrym dla kogoś, kto był dobry dla mnie (wymiana), 3. Bo chcę, żeby inni dobrze o mnie myśleli, 4. Bo przestrzegam przepisów prawa, zwyczajów (legalizm), 5. Bo wybieram to, co jest korzystniejsze społecznie (utylitaryzm), 6. Bo wybieram to, co służy powszechnej godności.
5. Afekty (Empatia) czyli co czuję ja, i co czują lub mogą czuć w tej sytuacji inne osoby.

Jeżeli mamy zastępować agresję, to co naprawdę zastępujemy? W szkolnym ART agresją nazywamy wszelkie zachowania polegające na niszczeniu przedmiotów, wyrządzaniu szkody (krzywdy) innym lub sobie samemu. Obejmuje to trzy obszary zachowań szkodzących:

\*wandalizm – niszczenie sprzętów i pomieszczeń, trzaskanie drzwiami, graffiti, śmiecenie, wybijanie szyb, niszczenie własności innych uczniów lub personelu szkolnego;

\*przemoc – agresja skierowana na inne osoby. Werbalna: grożenie, straszenie, odpędzanie, wypowiedzi napastliwe, krzywdzące, poniżające, „poza plecami”, uwagi rasistowskie itp. Fizyczna: bicie, kopanie, plucie, kuksanie, gryzienie, wyrywanie włosów, kłucie cyrklem, igłą itp. Przemoc może być skierowana także na rośliny i inne żywe stworzenia;

\* samoagresja, autoagresję - walenie głową w ścianę, cięcie się, używanie alkoholu, narkotyków, dopalaczy.

Niezgadzanie się i stanowcze reagowanie nie tylko na oczywistą szkodę i krzywdę, ale także na minimalne przejawy agresji, często traktowane obojętnie. Takie zachowania w szkole, jak spóźnianie się na zajęcia szkolne, nieostrożne bieganie po korytarzach czy schodach, popychanie, śmiecenie czy plucie — ocenia się jako „przedszkole” bardziej nasilonych i groźniejszych form agresji. Jeżeli „minimalna” czy „mała” agresja nie spotka się ze stanowczą reakcją ze strony dorosłych, może stać się zachętą do łamania bardziej fundamentalnych zasad, takich jak poszanowanie nietykalności osobistej drugiego człowieka, szacunek dla kolegów i nauczycieli oraz dbanie o bezpieczne środowisko szkolne i przyrodnicze.

Dlatego zastępujemy szkodzenie innym i krzywdzenie innych nowo nabywanymi umiejętnościami. Agresję zastępujemy umiejętnościami prospołecznymi, dążeniem do współpracy, współodczuwaniem i wzajemną pomocą i opieką.

Trening zastępowania agresji wynika z podejścia, w którym traktujemy agresję jako zachowanie wyuczone, nabytego przez dzieci poprzez obserwację, naśladowanie, powtarzanie i bezpośrednie doświadczanie np. w roli świadków lub krzywdzonych ofiar doznających agresji i przemocy. W związku z tym można mówić o trzech „szkołach agresji”: domu rodzinnym, placówkach edukacyjnych oraz mediach. W domu nauka agresji zaczyna się od obserwowania przez dziecko kłótni, sprzeczek, bójek rodziców lub starszego rodzeństwa, a także przez fizyczne kary wobec dziecka lub akty znęcania się. Takie wychowanie charakteryzujące się m.in. niejasnymi poleceniami, niskim poziomem ciepła, braku pomocy i wsparcia w trudnych chwilach, zaniku empatii, zbyt surowym lub zbyt słabym nadzorem nad zachowaniem dziecka, straszeniem, krzyczeniem, prowokowaniem, niespójnymi reakcjami po konfliktach (ustępliwość, wybuchy).

Kolejnym miejsce nauki agresji bywa przedszkole i szkoła. Wiąże się to z często agresywnym charakterem grup rówieśniczych, a także z opresyjnym zachowaniem nauczycieli.

Trzecią szkołą agresji są media. Młodzież spotyka się z przemocą w czasopismach, książkach, telewizji, grach komputerowych, Internecie. Niektóre przekazy wywołują chęć naśladowania (efekt sprawcy); może też prowadzić do oswojenia i zobojętnienia na cierpienia innych (efekt świadka), a także wzrost nieufności i lęku (efekt ofiary).

Agresja jest więc uczona długo i często i bywa podtrzymywana przez osoby znaczące oraz idoli młodzieżowych. Może być jedyną alternatywą dla dzieci i młodzieży, która nie miała okazji nauczyć się innego sposobu postepowania. Myślenie i zachowania agresywne – przyswajane przez lata i często skutecznie pomagające w osiąganiu celów – potem bardzo trudno wykorzenić. Jednym ze sposobów jest właśnie Trening Zastępowania Agresji ART. Instruktorzy powinni uzyskać odpowiednie przygotowanie, które można zorganizować we współpracy z Instytutem Amity w Polsce przez kontakt z Fundacją Batorego w Warszawie.

Literatura

1. Arnold P. Goldstein, Barry Glick, John C. Gibbs: Aggression Replacement Training, Research Press 1998  
2. Barry Glick, John C. Gibbs: Aggression Replacement Training. A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth. Research Press 2011  
3.Ellen McGinnis: Skillstreaming in Early Childhood. A Guide for Teaching Prosocial Skills. Research Press, 2012

[amity@amity.pl](mailto:amity@amity.pl)

ad@batory.org.pl