

TERAPIA PEDAGOGICZNA
WARSZTATY I SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Renata Szczepanik
Agnieszka Jaros

Techniki socjoterapeutyczne w pracy z dzieckiem agresywnym

**Techniki
socjoterapeutyczne**
w pracy z dzieckiem
agresywnym



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO



Renata Szczepanik
Agnieszka Jaros

**Techniki
socjoterapeutyczne**
w pracy z dzieckiem
agresywnym

 WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2016

Agnieszka Jaros, Renata Szczepanik – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu
Pracownia Pedagogiki Specjalnej, 91-433 Łódź, ul. Smugowa 10/12

RECENZENT

Krzysztof Wilski

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

Katarzyna Gorzkowska

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/Mizina

© Copyright by Authors, Łódź 2016

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016

Wydanie I. W.06665.14.0.K

Ark. wyd. 9,5; ark. druk. 11,375

ISBN 978-83-7969-881-3

e-ISBN 978-83-7969-882-0

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------------	---

CZĘŚĆ I. O METODZIE SOCJOTERAPII

1. Czym jest, a czym nie jest socjoterapia?	17
2. Etapy postępowania diagnostycznego, czyli od czego zacząć.....	22
3. Na co zwrócić uwagę, budując grupę socjoterapeutyczną?.....	38
4. Jakie zasady decydują o efektywności zajęć?.....	44
5. Co się dzieje w grupie małych dzieci?.....	49
6. Kim jest socjoterapeuta?	59
7. Techniki socjoterapeutyczne	63
Arteterapia	64
Metodyczne wskazówki do pracy z bajką w celach terapeutycznych.....	66
Drama i socjodrama w socjoterapii	76
Techniki ludyczne	78
Relaksacja w socjoterapii	81
Trening interpersonalny.....	82
Zalety i wady „burzy mózgów”	84

CZĘŚĆ II. SOCJOTERAPIA DLA DZIECI Z PROBLEMEM AGRESJI

Uwagi do pracy z dziećmi agresywnymi	93
Blok 1. Integracja i współpraca	98
1. Integracja	98
Ćwiczenie 1. Spisanie kontraktu.....	98
Ćwiczenie 2. „To ja”	99
Ćwiczenie 3. „Podaj dalej”	100
Ćwiczenie 4. Zamiana miejsc	100
Ćwiczenie 5. Telefon	101
2. Współpraca.....	102
Ćwiczenie 6. Kijek.....	102

Ćwiczenie 7. Wycieczka z przewodnikiem	103
Ćwiczenie 8. Masażyki	103
3. Informacja zwrotna	104
Ćwiczenie 9. Jak cię odbieram?	104
Blok 2. Agresja reaktywna i proaktywna	106
1. Emocje	106
Ćwiczenie 1. Emocje – czym są?	106
Ćwiczenie 2. Figury woskowe	108
Ćwiczenie 3. Spotkanie z rekinem	109
Ćwiczenie 4. Album emocji	110
Ćwiczenie 5. Emocje – po co nam to? (zmysły)	111
Ćwiczenie 6. Emocje – po co nam to? (potrzeby)	112
Ćwiczenie 7. Emocje – po co nam to? (wspomnienia)	113
Ćwiczenie 8. Emocje – po co nam to? (redukcja napięcia)	113
2. Gniew	114
Ćwiczenie 9. Cukierek	114
Ćwiczenie 10. Szczególny gość – gniew	115
Ćwiczenie 11. Odmierzanie gniewu	116
Ćwiczenie 12. Barometr gniewu	116
3. Zachowanie	118
Ćwiczenie 13. Jak to działa?	119
Ćwiczenie 14. Butelki z listem	119
Ćwiczenie 15. Masażyki	120
Ćwiczenie 16. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (praca z ciałem)	121
Ćwiczenie 17. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (techniki)	122
Ćwiczenie 18. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (ekspresja)	122
Ćwiczenie 19. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (obniżanie napięcia)	123
4. Samokontrola	123
Ćwiczenie 20. Cień	124
Ćwiczenie 21. Samokontrola	124
Ćwiczenie 22. Opanowanie źródła gniewu	124
Ćwiczenie 23. Wyzwalacze agresji – jak je okiełznać?	125
Ćwiczenie 24. Kontrola (praca z oddechem)	125
Ćwiczenie 25. Kontrola (relaksacja)	127
Ćwiczenie 26. Wyciszanie (wizualizacja)	129
Ćwiczenie 27. Wyciszanie (afirmacja)	131
Ćwiczenie 28. Wyciszanie i samokontrola	132
Ćwiczenie 29. Wyciszanie poprzez pozytywne emocje	133
Ćwiczenie 30. Sesja podsumowująca. Dyrygent	134
Ćwiczenie 31. Sesja podsumowująca. Utrwalanie zdobytych umiejętności	135

Blok 3. Empatia	136
1. Co czują inni?	136
Ćwiczenie 1. Lustro	136
Ćwiczenie 2. Jakie uczucia?	137
2. Konflikty	138
Ćwiczenie 3. Wchodzenie w rolę	139
Ćwiczenie 4. Ścieranie się	139
Ćwiczenie 5. Uczciwa kłótnia	140
3. Negocjacje	141
Ćwiczenie 6. Wyłapywacz jajek	141
Ćwiczenie 7. Reguły negocjacji	142
Ćwiczenie 8. Efekty negocjacji	143
Ćwiczenie 9. Zasłużony odpoczynek	143
Ćwiczenie 10. Po nitce do końca	144
Blok 4. Reagowanie	145
1. Osłabianie sytuacji agresywnych	145
Ćwiczenie 1. O plotce i kłamstwie	146
Ćwiczenie 2. O wyśmiewaniu się z innych	148
2. Tworzenie koalicji	149
Ćwiczenie 3. Sylwetka dziecka szykanowanego	150
Ćwiczenie 4. Panika w windzie	152
Ćwiczenie 5. Nie jestem sam	153
Ćwiczenie 6. Sesja podsumowująca	160
Bibliografia	161
Załączniki	165

WPROWADZENIE

Współcześnie rola nauczyciela i wychowawcy w placówkach edukacyjnych jest niejednoznaczna. On sam podlega wielorakiej presji oraz wielu – często sprzecznym – wymaganiom zawodowym. Oczekuje się od niego, by był doskonałym diagnostą, dydaktykiem, wychowawcą, a nawet terapeutą. Doświadcza presji formalnej (parametryzacja oddziaływań dydaktycznych i wychowawczych jest mierzona zdawalnością testów i wynikami w nauce uczniów oraz występowaniem problemów w ich zachowaniu) oraz nieformalnej (troska o właściwy rozwój uczniów, bezsilność wobec niektórych trudności wychowawczych itp.). W tej sytuacji pojawia się u nauczyciela poczucie wewnętrznego napięcia – obawa, że sobie nie poradzi, lęk przed negatywnymi ocenami, złymi wynikami podejmowanych działań, lęk przed podważaniem jego kompetencji w sytuacji porażki w pracy z uczniem itp. Często pojawia się również świadomość, że tzw. tradycyjne metody wspierania rozwoju dziecka są niewystarczające. Dlatego też nauczyciele poszukują nowych metod pracy z uczniem, podejmują wysiłki w celu samokształcenia i znalezienia inspiracji do pracy wychowawczej oraz uzyskania pomocy w pokonywaniu różnorodnych trudności.

Podjęcie określonych form aktywności przez nauczyciela/pedagoga obwarowane jest zwykle określonymi przepisami, wymuszającymi zdobycie pożądaných „kwalifikacji”. Często zasoby kompetencyjne, umiejętności i wiedza, jaką dysponuje nauczyciel i wychowawca są niczym wobec faktu, czy posiada on określone kwalifikacje upoważniające go do stosowania innowacyjnych form pracy. Należy podkreślić, że na samą pedagogikę jako dziedzinę naukową i wiedzę praktyczną składa się wiele subdyscyplin i – najczęściej – przypisanych im specjalności. Różne „niuansy” w nazwach poszczególnych specjalności kwalifikują lub dyskwalifikują

absolwenta studiów pedagogicznych na danym obszarze zawodowym. Ponadto, wydaje się, że już same nazwy określonych specjalności stoją na straży posiadanej wiedzy i kompetencji. W ich obrębie nierzadko podejmowane są zagadnienia, które w istocie są jedynie sygnalizowane i dają tylko pewne (często nieprecyzyjne i mgliste) wyobrażenie o formie pracy wychowawczej.

Jednym z takich zagadnień jest socjoterapia, która jako przedmiot akademickich zajęć dydaktycznych występuje w programach kształcenia studentów pedagogiki resocjalizacyjnej, specjalnej, opiekuńczo-wychowawczej, terapii pedagogicznej, psychologii itp. Jako metoda pracy – w myśl odpowiednich przepisów – wymaga posiadania przez prowadzących określonych certyfikatów dokumentujących specyficzny cykl szkoleniowy (najczęściej na poziomie studiów podyplomowych lub wielomiesięcznego, intensywnego kursu kwalifikacyjnego). Nie jest naszym zamiarem deprecjonowanie wagi formalnego wykształcenia socjoterapeutycznego, opartego na solidnych standardach (np. rekomendowanych przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne). Wręcz odwrotnie – prezentując socjoterapię (rozumianą jako metodę i jako proces), odwołujemy się do tych rekomendacji, które powinny stanowić swoisty wzór oraz cel, do którego się dąży¹. Pragniemy jedynie zwrócić uwagę na fakt, że liczba problemów, z jakimi na co dzień spotyka się w swojej pracy wychowawczej nauczyciel/wychowawca jest tak wielka, iż gdyby chciał on sprostać wszystkim formalnym zarządzeniom i determinantom podejmowanej aktywności, jakie powinien osiąść, to lista wymaganych kwalifikacji (potwierdzonych certyfikatami) byłaby nieskończona. Jest więc zmuszony do dokonania określonego wyboru. Wybór certyfikatu uprawniającego go do nauczania/realizowania zdań na jednym polu powoduje, że brak mu takowego na innym. Dlatego nauczyciel zobligowany jest do permanentnego samorozwoju. Niekoniecznie jednak musi go dokonywać w ramach kształcenia formalnego. Niniejsza publikacja jest propozycją wychodzącą naprzeciw potrzebom tych nauczycieli/pedagogów, którzy nie są certyfikowanymi socjoterapeutami, natomiast w socjoterapii szukają inspiracji do swojej pracy wychowawczej. Widzą możliwości tkwiące w swoich predyspo-

¹ Więcej: K. Wilski, *Socjoterapia. Idea i praktyka*, [w:] R. Szczepanik, J. Wawrzyniak (red.), *Opieka i wychowanie w instytucjach wsparcia społecznego. Diagnostyka i kierunki przeobrażeń*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2010.

zycjach, postawach i warunkach organizacyjnych oraz odczuwają potrzebę sięgania po techniki pracy terapeutycznej na zajęciach ze swoim uczniem/wychowankiem. Planując zajęcia socjoterapeutyczne, należy bowiem zacząć od znalezienia odpowiedzi na następujące pytania: czy dysponuję odpowiednim zapleczem organizacyjnym? Jakie zasoby osobowościowe posiadam? Jakie są mocne, a jakie słabe strony moich kompetencji psychopedagogicznych? Jakie mam relacje z dziećmi? Czy potrafię dokonać diagnozy ich zaburzeń, rozpoznać ich potrzeby i podążać za oczekiwaniami? Czy jestem w stanie konstruktywnie zarządzać procesami grupy?

Zwykle socjoterapia adresowana jest do dzieci i młodzieży z zaburzonym zachowaniem (w relacjach z rówieśnikami, z dorosłymi czy w środowisku szkolnym). O zaburzeniu zachowania można mówić wtedy, gdy dziecko nie rozpoznaje właściwie sytuacji społecznej i z tego powodu reaguje na nią w sposób nieprzystawalny do jej treści. Nieprzystawalność zachowania dziecka do sytuacji sprawia wrażenie „dziwnego”, pozbawionego racjonalności i zaskakującego dla obserwatorów. Bywa, że zachowania przybierają postać niebezpieczeństwa, jakie dziecko stwarza dla siebie samego lub innych. Nieadekwatne reakcje dziecka zawierają w sobie bowiem duży ładunek destrukcyjnych emocji i agresji lub prowokacji otoczenia do agresji. Przez tę cechę zachowanie dziecka budzi niepokój, a nawet wywołuje lęk obserwatorów i uczestników wydarzeń.

Mamy nadzieję, że zarysowana powyżej idea przyświecająca powstaniu niniejszej publikacji znalazła swoje odzwierciedlenie w strukturze, a przede wszystkim w formule prezentowanej książki. Jest ona bowiem adresowana w głównej mierze do wychowawców – pedagogów i nauczycieli – którzy w swojej praktyce edukacyjnej borykają się z różnymi trudnościami natury wychowawczej u swoich podopiecznych oraz są nastawieni na alternatywne formy pracy wychowawczej względem tzw. tradycyjnej pedagogiki opartej na karze i nagrodzie.

Przedstawione w książce konkretne propozycje pracy z dzieckiem nie powinny być jednak traktowane przez Adresatów jako uniwersalne rozwiązania, znajdujące swoje zastosowanie w pracy z każdym uczniem przejawiającym określone zachowania agresywne. Pedagogika – podobnie jak socjoterapia – nie jest „książką kucharską”, w której można znaleźć przepisy na rozwiązanie nurtującego problemu. Dlatego mamy nadzieję, że proponowane przez nas opracowanie będzie jedynie ważnym źródłem pomocy i inspiracji, a nie receptą na to, jak pracować z każdym dzieckiem

agresywnym. Wychodzimy z założenia, że to pedagog (nauczyciel, wychowawca, opiekun) jest ekspertem – zna dziecko i jest w stanie ocenić konkretną sytuację. To właśnie dlatego w pierwszej części książki znajduje się opis najważniejszych warunków postępowania diagnostycznego, które powinno uwzględniać indywidualne i środowiskowe konteksty problemów dziecka.

Diagnoza dziecka oraz wnikliwa analiza warunków jego życia (tj. tła jego problemowych zachowań) stanowi podstawowy warunek dla wszelkiego projektowania zajęć socjoterapeutycznych (traktuje o tym rozdział 2 pierwszej części opracowania). Osiągając cele socjoterapeutyczne (rozwojowe, opiekuńcze, wychowawcze i terapeutyczne), pedagog musi pamiętać, iż to te ostatnie są najważniejsze i stanowią o socjoterapii jako specyficznej metodzie pracy z dzieckiem o zaburzonym zachowaniu. Socjoterapię bowiem określa nie formuła zajęć, lecz ich cel. Jeśli głównym celem pracy z uczniami jest stwarzanie im doświadczeń korygujących zaburzenia, to są to zajęcia socjoterapeutyczne. Socjoterapia nie odbywa się „przy okazji” realizowania innych zadań wychowawczych. Różnorodne zajęcia z dziećmi mogą pełnić funkcje socjoterapeutyczne, jeśli stanowią dla dziecka doświadczenie korygujące, tj. z uwzględnieniem rygorystycznych procedur i zasad organizowania socjoterapii.

Zamieszczone w książce bloki zajęć socjoterapeutycznych do pracy z dziećmi agresywnymi przeznaczone są dla uczniów szkoły podstawowej. W ofercie znajdują się zajęcia możliwe do przeprowadzenia z dziećmi bez względu na wiek, jak również ze wskazaniem (podziałem) poszczególnych wariantów, przeznaczonych dla dzieci 6–9-letnich oraz dla 10–12-latków. Czas trwania zajęć przewidywany jest na godzinę do półtorej, z częstotliwością wybraną przez prowadzącego (zwykle raz tygodniowo).

Scenariusze, jakie proponujemy, inspirowane są naszymi wieloletnimi doświadczeniami dydaktycznymi, a przede wszystkim terapeutycznymi w pracy z dziećmi i młodzieżą. Niektóre z nich zawierają klasyczne, a nawet ogólnie znane elementy (a nawet ćwiczenia) stosowane w socjoterapii. Korzystamy z tych „dobrych praktyk” i wpisujemy je w strukturę naszych propozycji (bloków) zajęć, na którą składają się następujące płaszczyzny:

- 1) uwrażliwianie (pobudzanie wrażliwości zmysłowej, nauka odczytywania sygnałów (informacji) płynących z ciała,
- 2) wcielanie w życie nowych treści (wzorców zachowań, umiejętności, wiedzy),

3) odreagowanie emocjonalne (stany *katharsis* powodowane zdej-mowaniem ciężaru poczucia osamotnienia, poniżenia i bezradności; doświadczanie sukcesu z wdrażania zdobytych „informacji”; radość powodowana rosnącym przeświadczeniem – „to działa!”).

Jak już wspomnieliśmy, przedstawione scenariusze stanowią jedynie przykład możliwego przebiegu zajęć i mają być inspiracją dla prowadzącego. Prowadzący nie musi „przechodzić” wszystkich zadań i może wybrać z propozycji to, co jest mu potrzebne. Po uprzednio dokonanej diagnozie – uczestników zajęć i całej grupy (jej specyficznej osobowości, właściwości socjodynamicznych) – sam powinien ocenić „podatność” dzieci na niektóre zajęcia. Ponadto, planując zajęcia, należy uwzględnić możliwości organizacyjne (miejsce, czas, rytm pracy), dobór i frekwencję uczestników zajęć, posiadane umiejętności oraz specyficzne cele (sformułowane w oparciu o diagnozę).

*Renata Szczepanik
Agnieszka Jaros*

CZĘŚĆ I

O metodzie socjoterapii

1. CZYM JEST, A CZYM NIE JEST SOCJOTERAPIA?

Socjoterapia to forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej adresowana do dzieci i młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym. Idea i praktyka socjoterapii wywodzi się z psychologicznego nurtu pomocy; nawiązuje do psychoterapeutycznego stylu myślenia oraz grup treningów psychologicznych i społecznych ukierunkowanych na rozwój osobisty i interpersonalny jej uczestników. Socjoterapia jest specyficzną, odrębną metodą pracy, choć w istocie stanowi formę pośrednią pomiędzy psychoterapią (zwłaszcza grupową) a psychoedukacją i treningiem interpersonalnym. Przyjrzymy się więc tym trzem dziedzinom wiedzy i praktyki, z których socjoterapia czerpie inspiracje teoretyczne i organizacyjne.

Psychoedukacja jest szczególnym rodzajem edukacji psychologicznej. W praktyce polega na wyposażaniu wychowanka (w każdym wieku) w wiedzę psychologiczną, którą można wykorzystać w życiu codziennym w celu ulepszenia relacji z otoczeniem, a także rozwijania autorefleksji i samoświadomości. Zasadnicze źródła teoretyczne psychoedukacji tkwią w psychologii humanistycznej. Oznacza to, że psychoedukacja jest zorientowana przede wszystkim na pracę z zasobami i potencjałami rozwojowymi człowieka. Wszelkie deficyty czy zaburzenia rozwojowe nie stanowią głównego pola zainteresowania psychoedukatorów. Nie jest on również nastawiony na psychokorekcję zaburzeń. U podstaw takiego podejścia leży przekonanie, że konsekwencje dysharmonii rozwojowych zostaną zminimalizowane, a wręcz utracą swoje znaczenie w sytuacji, gdy uruchomi się rozwój potencjałów wychowanka i stworzy mu się warunki dla stymulowania samorealizacji. To właśnie dlatego psychoedukacja powinna być ważnym elementem działań terapeutycznych. Stanowi bowiem narzędzie służące wspieraniu rozwoju osobowości. Osiąganie celów psychoedukacyjnych pozwoli

Socjoterapia stanowi specyficzną i autonomiczną metodę pracy psychopedagogicznej, która integruje elementy psychoterapii, psychoedukacji i treningu interpersonalnego.

Socjoterapia sięga po elementy psychoedukacji. Wykorzystuje oraz wyposaża uczestników w wiedzę psychologiczną w celu rozwoju samoświadomości motywów zachowań własnych i otoczenia oraz polepszenia relacji z otoczeniem.

wychowankom na bycie (bardziej) świadomym użytkownikiem własnej osobowości¹.

O ile na zajęciach psychoedukacyjnych zmiany dokonują się jedynie w sferze poznawczej i w zakresie umiejętności uczestnika, to w psychoterapii oraz w obrębie treningu interpersonalnego zmiany korekcyjne i rozwój obejmuje o wiele głębsze warstwy osobowości.

Tradycyjnie psychoterapię należy rozumieć jako korygowanie zaburzeń rozwojowych, osobowościowych i psychicznych (np. stany depresyjne, schizofrenia, zaburzenia rozwoju) określonymi środkami psychologicznymi. W psychoterapii kładzie się nacisk na reorganizację osobowości oraz eliminowanie zaburzeń zdrowia psychicznego m.in. poprzez pogłębianie u pacjenta świadomości siebie. Rezultatem psychoterapii jest zmiana, dokonana przy pomocy odregulowania emocjonalnego (ujawnienia tłumionych emocji, np. lęku, poczucia krzywdy, emocji będących konsekwencją urazów itp.) oraz wglądu w siebie. Psychoterapia może się odbywać w kontakcie indywidualnym lub grupowym. Spotkania grupowe, w odróżnieniu od indywidualnych, uwzględniają interakcje pomiędzy uczestnikami grupy, które są jednym z czynników leczących. Dzięki owym interakcjom pacjenci mogą doznać wielu korektywnych doświadczeń emocjonalnych. Grupa stanowi swoisty mikrokosmos, w którym ujawniają się nieprzystosowawcze relacje z innymi ludźmi, a informacje zwrotne udzielane uczestnikom pozwalają na doświadczenie tych relacji, ich identyfikację i zmianę. Doświadczenie, identyfikacja i zmiana dokonują się przy uzyskaniu świadomości własnych motywów, odczuć, impulsów, relacji – czyli poprzez wgląd w siebie. Wgląd można rozumieć zarówno jako zrozumienie (uzyskanie nowej wiedzy o sobie), jak i przetestowanie nowej wiedzy w życiu codziennym oraz włączenie jej do całokształtu życiowych doświadczeń. Pacjenci stosunkowo łatwo uzyskują wgląd intelektualny dotyczący zrozumienia własnych impulsów, motywów czy zachowań, co nie zawsze wiąże się ze zmianą zachowania. Aby taka zmiana mogła nastąpić, wgląd musi mieć charakter emocjonalny – chodzi o takie zrozumienie siebie, któremu towarzyszy silne przeżycie emocjonalne (pacjent „czuje” to nowe zrozumienie w ciele)².

„Wgląd w siebie” to nabycie świadomości swoich motywów, odczuć itp. Pacjenci stosunkowo łatwo uzyskują wgląd intelektualny dotyczący zrozumienia uwarunkowań swoich zachowań, co nie zawsze wiąże się z jego zmianą. Aby taka zmiana mogła nastąpić, nauce „rozumienia siebie” towarzyszyć powinno silne przeżycie emocjonalne.

¹ Interesującą publikacją, w której można znaleźć propozycje zajęć psychoedukacyjnych z uczniami jest książka pod red. H. Kipisz, I. Sosin *Psychoedukacja. Asertywność. Stres. Emocje. Samoocena. Komunikacja interpersonalna*, Warszawa 2014, Wydawnictwo Raabe.

² Szerzej np. S. Kratochvil, *Podstawy psychoterapii*, Zysk i S-ka, Poznań 2003.