Trening zastępowania agresji

Oparty na podstawie programu AMITY-ART oraz zaadoptowany do pracy z pacjentami chorymi psychicznie przebywającymi na detencji na oddziałach psychiatrii sądowej o podstawowym stopniu zabezpieczenia.

mgr Beata Łazarz, mgr Agata Kowalczyk

Trening zastępowania agresji oparty jest na programie AMITY ART stworzonym przez Arnolda Goldsteina oraz Barego Glicka – Agression Replacement Training, a zaadaptowany w Polsce został przez Ewę i Jacka Morawskich z Instytutu Amity w Warszawie.

Program ART:

- jest programem unikalnym
- opartym na teorii poznawczo – behawioralnej,
- posiada własny program etyczny
- posiada podręczniki i pomoce dydaktyczne
- może być realizowany jako program wychowawczy, profilaktyczny i terapeutyczny
- jest dostosowany do rożnych grup klientów i różnych grup wiekowych
- jest skuteczny w ponad 80%
- Jest łatwy w opanowaniu i elastyczny we wprowadzeniu

Trening zastępowania agresji (Amity Art) to kompleksowa interwencja poznawczo – behawioralna zawierająca trzy komponenty:

- CO ROBIĆ- komponent behawioralny / trening umiejętności prospołecznych/
- CZEGO NIE ROBIĆ – komponent emocjonalny / trening kontroli złości/
- JAK ODRÓŻNIĆ TO CO ROBIĆ OD TEGO CZEGO NIE ROBIĆ- komponent wartości nazwany też poznawczym / trening wnioskowania moralnego/

Trening ma na celu:

- dostarczanie wiedzy i świadomości jak ją używać
- zdobywanie umiejętności
- uczenie się wartości i postaw

Trening obejmuje moduły:

I. Wiedza na temat zachowań agresywnych, ich rodzajów, źródeł, przejawów i konsekwencji / wiedza teoretyczna, doświadczenia własne pacjentów w tym zakresie, oceniane również na podstawie kwestionariusza /

Arkusz samoobserwacji zachowań agresywnych

Moje imię:	5. 6. 7.
Kolejne obserwacje, miejsca i liczba godzin obserwacji: 1. 2. 3. 4.	8. 9. 10. Razem godzin obserwacji:

Formy agresji (wpisuję szczegółowe obserwacje swoich i cudzych zachowań w miejscach wykropkowanych lub na osobnej kartce, zapisuję dosłownie)	Suma zachowań agresywnych:
1. Zniesławianie.....	
2. Ataki kompetencyjne, np.: "Jak mogłeś być tak głupi?".....	
3. Ataki dotyczące pochodzenia, np.: "Jesteś fajtłapą jak twój ojciec".....	
4. Ataki dotyczące wyglądu, np.: "Musisz zawsze wyglądać jak niedomyty?".....	
5. Złorzeczenie, narzekanie, np.: "Do niczego się nie nadajesz".....	
6. Złośliwości, ośmieszanie	
7. Krzyki, wrzaski	
8. Groźby.....	
9. Przekleństwa.....	
10. Symbolika niewerbalna, np.: pokazywanie języka.....	
11. Potrząsanie, Potrącanie.....	
12. Spoliczkowanie.....	
13. Przewrócenie, podstawianie nogi.....	
14. Kuksanie, Boksowanie	
15. Kopanie.....	
16. Drapanie, gryzienie.....	
17. Duszenie.....	
18. Wyrywanie włosów.....	
19. Oparzenie, podpalenie.....	
20. Kłucie, pchnięcie nożem.....	
21. Strzelanie.....	
22. Trzaskanie drzwiami.....	
23. Śmiecenie, plucie na podłogę.....	
24. Niszczenie przedmiotów.....	
25. Samoagresja.....	
27. Inne.....	
Suma zachowań agresywnych:	

Uwaga: szczegółowe wyniki obserwacji mogę codziennie zapisywać na odwrocie!

II Moduł dotyczący komunikacji:

Rodzaje komunikatów

- Uczenie się komunikatu tzw. odważnego FUKOZ / fakty, uczucia, konsekwencje, oczekiwania, zaplecze/
- Ćwiczenia w zakresie komunikacji
- Zadania domowe i tworzenie raportów

Raport dialogu odważnego FUKOZ

amityART TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Raport Dialogu Odważnego Amity® ART Nr:

1. Moje imię _____ 2. Data rozpoczęcia doskonalenia umiejętności _____

WYPEŁNIAM PRZED UŻYCIEM TECHNIKI:

3. Technika komunikacyjna .....

4. Kroki tej techniki

Krok 1. .....

Krok 2. .....

Krok 3. .....

Krok 4. .....

Krok 5. .....

Krok 6. .....

5. W jakiej sytuacji zamierzam użyć tej techniki (sytuacja problemowa)?

6. Z kim, gdzie i kiedy będę ją doskonalić (przed wykonaniem w realu)?

- sama przed lustrem, gdzie: ..... kiedy: .....
- z osobą bliską/życzliwą: ..... gdzie: .....kiedy .....
- inaczej, jak:

7. Gdzie zamierzam jej użyć w realu? (Szczegółowe określenie miejsca)

8. Kiedy planuję jej użyć? (Data, godziny)

9. Co zamierzam pomyśleć, powiedzieć i/lub zrobić w każdym z jej kroków? (Jak w projekcie)

©2005,– 2023-01-03 Instytut Amity

amityART TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Raport Dialogu Odważnego Amity® ART Nr: /s.2

WYPEŁNIAM PO użyciu techniki Dialogu Odważnego:

10. Z kim, gdzie (miejsce) i kiedy faktycznie użyłam/em tej techniki?

11. Co i jak faktycznie powiedziałam/em i zrobiłam/em w każdym z kroków (opisuję, jak na filmie):

12. Co powiedziała lub zrobiła druga osoba? Co nieprzewidzianego zdarzyło się w trakcie dialogu? (jak na nagraniu audio-video):

13. Jak bardzo pożądany był dla mnie rezultat użycia tej techniki? (zaznaczam znakiem "X" swoje osiągniecie)

☐ Bardzo pożądany ☐ Raczej pożądany ☐ Raczej niepożądany ☐ Bardzo niepożądany

14. Jeżeli nie bardzo pożądany, to dlaczego i jakie zyskałam/em doświadczenie?

15. Jak modelowo użyłam tej techniki? (zaznaczam znakiem "X" swoje osiągnięcie)

☐ Modelowo ☐ Prawie modelowo ☐ Raczej nie modelowo ☐ Zupełnie nie modelowo

16. Jeżeli nie całkiem modelowo, to który krok zrobiłabym/zrobiłbym inaczej i jak?

17. Jaką następną technikę chcę doskonalić?

©2005 – 2023-01-03 Instytut Amity

Rodzaje komunikatów

Ćwiczenie 11

Komunikaty stanowcze (dyrektywne)

Przypominam sobie trzy sytuacje, w których ja ostatnio użyłem/am, lub ktoś użył w mojej obecności, stanowczych komunikatów agresywnych, wpisuję te komunikaty do prawej kolumny, po jednym w każdym wierszu, i obok nich w lewej kolumnie wpisuję ich równoważniki odważne.

Komunikaty stanowcze odważne	**Komunikaty stanowcze agresywne**
„oczekuję, że wrócisz teraz na swoje miejsce”	*„wracaj na swoje miejsce”*

Arkusz samoobserwacji komunikatów atrakcyjnych i awersyjnych*

Obserwator (imię i nazwisko):	Okres obserwacji (data/y, godzina/y od-do):
Środowisko (szkoła, dom itp.):	

Komunikaty atrakcyjne (**„głaski”** i informacje zwrotne)**:** które otrzymałem/am od innych (ew. od kogo):	Komunikaty awersyjne **(„kopniaki”):** które otrzymałem/am od innych (ew. od kogo):
Komunikaty atrakcyjne (**„głaski”** i informacje zwrotne)**:** które przekazałem/am innym (ew. komu):	Komunikaty awersyjne **(„kopniaki”):** które przekazałem/am innym (ew. komu):

© 2009 – 2010 Instytut Amity

*Zapisuję dosłownie! W razie potrzeby kseruję kwestionariusz i piszę też na odwrocie.

III Moduł dotyczący umiejętności prospołecznych

- Rozpoznawanie potrzeb w zakresie trenowania określonej umiejętności prospołecznej, np. unikania kłopotów, proszenia o pomoc, reakcje na namawianie, przezwyciężanie zakłopotania, itp.
- Przygotowanie z trenerem modelowego zachowania
- Odegranie roli w grupie
- Informacje zwrotne udzielane przez grupę
- Zadania domowe i tworzenie raportów

amityART
TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

© Ewa Morawska, Jacek Morawski

30+ projektów prospołecznych krok po kroku

© 2021, Instytut Amity, www.amity.pl

16. Przygotowanie na niepowodzenie

1. Zastanowię się, w czym może mi się nie powieść.
2. Pomyślę, dlaczego może mi się nie powieść.
3. Pomyślę, co mogę zrobić, aby uniknąć niepowodzenia.
4. Jeżeli to nie pomoże zdecyduję, czy chcę zacząć jeszcze raz.
5. Zacznę jeszcze raz, używając nowego sposobu.

PODPOWIEDZI

Może to być z powodu braku umiejętności, motywacji, szczęścia. Oceniam, co jestem w stanie sam zmienić. Jeżeli to kwestia umiejętności, ćwiczę je; jeżeli motywacji - zwiększam wysiłki; jeżeli okoliczności - myślę o sposobach ich zmiany.

17. Radzenie sobie z oskarżeniem

1. Przeanalizuję, o co jakaś osoba może mnie oskarżyć.
2. Zastanowię się, dlaczego ta osoba może chcieć mnie oskarżyć.
3. Pomyślę o sposobach odpowiedzi na oskarżenie.
4. Wybiorę odważny sposób i zastosuję go.

PODPOWIEDZI

Czy oskarżenie będzie słuszne czy niesłuszne? Czy będzie sformułowane w sposób złośliwy czy konstruktywny? Czy może wynikać z naruszenia jej/jego prawa lub własności? Czy konflikt rozpoczął ktoś inny? Mogę zaprzeczyć temu; skorygować postrzeganie innej osoby; zachować pewność siebie; przyznać się do błędu; zaoferować rekompensatę za to, co się zdarzyło.

IV Moduł – kontroli złości

- Część teoretyczna dotycząca emocji złości, jej źródeł i dynamiki oraz konsekwencji
- Doświadczenia własne pacjentów jako nadawców i odbiorców złości
- Korzyści i straty przeżywa i ekspresji złości
- Wypełnienie kwestionariusza pt. Indeks złości
- Modelowanie sytuacji kontroli złości / wyzwalacze zewnętrzne i wewnętrzne, sygnały złości, reduktory, monity, nagrody, planowanie/
- Zadania domowe i tworzenie raportów kontroli złości

Ćwiczenie 30

Indeks złości

Wyobrażam sobie, że znajduję się po kolei w każdej z opisanych sytuacji. W rubryce po prawej stronie wpisuję liczby od 1 do 5, przy czym 1 oznacza lekkie niezadowolenie, a 5 prawdziwą wściekłość (choćby *nie była* uzewnętrzniona):

Lp	Sytuacja	Punkty skali
1	Podsłuchuję grupę kolegów i koleżanek, jak niewybrednie żartują ze mnie i mojej rodziny	
2	W pracy przełożony odnosi się do mnie lekceważąco	
3	Dostaję karę za naruszenie dyscypliny pracy, chociaż inni robią to samo bez żadnych konsekwencji	
4	Tuż po wejściu do supermarketu pracownik ochrony publicznie krzyczy na mnie, żądając pokazania zawartości kieszeni	
5	Chcę przedyskutować coś bardzo ważnego z kimś, kto nie daje mi szansy rozpoczęcie rozmowy ani okazanie uczuć	
6	Kolega, który stale udziela mi rad, o które nie proszę i których nie potrzebuję, znowu mnie poucza	
7	Dyskutuję na temat, w którym jestem ekspertem, z kimś, kto nie ma o tym pojęcia, ale upiera się przy swoim błędnym zdaniu	
8	Po całym dniu wyjątkowo ciężkiej pracy wracam do domu, a tam jeden z domowników robi mi wymówki, że jest niedokładnie posprzątane	
9	Spodziewam się obiecanej nagrody za osiągnięcia w pracy, ale nagrodę dostaje mój niekompetentny i leniwy kolega	
10	Ktoś złośliwie wyraża się o moim wyglądzie	
	Suma punktów:	

Notatki:

Raport kontroli złości

amityART TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Raport kontroli złości Amity ART® Nr:

Zaznaczam znakiem "x" wszystkie odpowiedzi opisujące sytuację, w której się złościłam/em lub wpisuję odpowiedź. Jeżeli chcę wzmocnić kontrolę złości, opisuję na odwrocie w pkt. 14 własne odczucia, myśli, słowa, zachowania i wnioski: co zdarzyło się przed złością, w trakcie złości i później.

Moje imię ..... Data: .....

1.Kiedy się zezłościłam/em?

□ Rano □ Po południu □ Wieczorem □ Nocą

2. Gdzie wtedy byłam/em?

□ Mieszkanie □ Komunikacja publiczna □ Samochód osobowy □ Placówka służby zdrowia
□ W pracy □ W szkole, na kursie □ W Urzędzie □ Na ulicy
□ W sklepie
□ W innym miejscu (opis) .....

3. Co się zdarzyło (zaznaczam wszystkie pasujące kategorie)?

□ Ktoś mi coś powiedział □ Ktoś mi coś zabrał
□ Ktoś zrobił coś, czego nie lubię □ Ja coś powiedziałam/em, zrobiłam/em
□ Ktoś mnie dotknął, uderzył □ Coś innego (co) .....

4. Kim była ta druga osoba/inne osoby?

□ Rodzic □ Małżonek, Partner □ Dziecko □ Obcy dorosły □ Znajomy
□ Kto inny (kto) .....

5. Wszystko, co sobie pomyślałam/em o tej osobie/ach i sytuacji (co najmniej 3 wyzwalacze wewnętrzne):

6. Jak zareagowało moje ciało (co najmniej trzy sygnały)

□ Przyspieszony oddech □ Gorąco (miejsce?) ..... □ Ścisk gardła
□ Ścisk żołądka □ Napięcie mięśni
□ Inne sygnały? .....

7. Jak silna była moja złość (1-5 według skali jak w indeksie złości)?

□ 1 (sygnał niezadowolenia)
□ 2 (ukryte sygnały złości)
□ 3 (widoczne sygnały złości)
□ 4 (trudne do opanowania sygnały złości)
□ 5 (wybuch, prawdziwa wściekłość)

OPISUJĘ DALEJ NA ODWROCIE >

©2005 - 2021-09-18 Instytut Amity

amityART TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Raport kontroli złości Amity ART®, Nr /s. 2

8. Co zrobiłam/em żeby zmniejszyć pobudzenie? (uwzględniam wszystkie użyte reduktory, co najmniej 3)

□ Dałam/em sobie czas (ile sekund lub minut) .....
□ Spojrzałam/em na sytuację z zewnątrz
□ Zignorowałam/em to
□ Oddychałam głęboko (ile takich oddechów użyłeś/aś?)
□ Liczyłam/em w myślach (jak, do ilu?) .....
□ Co jeszcze? .....

9. Jak inaczej pomyślałam/em o tej osobie i sytuacji (monity standardowe i sytuacyjne odważne)?

10. Czy złość minęła?

□ 1 całkowicie (pełna kontrola) □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 nie (całkowity brak kontroli)

11. Jeżeli użyłam/em chociaż jednego kroku kontroli złości, to jak się za to nagrodziłam/em?

□ Nagrodziłam/em się w myślach □ Nagrodziłam/em się materialnie □ Nie nagrodziłam/em się

□

12. Jakiej umiejętności użyłam/em, żeby rozwiązać problem? (wpisuję nazwę umiejętności lub opisuję zachowanie i komunikat FUKOZ)

13. Jak bardzo byłam/em zadowolona/y z kontroli złości tej sytuacji?

□ Załamana/y □ Niezadowolona/y □ Raczej zadowolona/y □ Zadowolona/y □ Zachwycona/y

14. Inne moje spostrzeżenia, przemyślenia i wnioski (opisuję niżej)

©2005 - 2021-09-18 Instytut Amity

V Moduł wnioskowanie moralne

- Odkrywanie wartości
- Dylematy społeczne / każda sytuacja, w której jednostka staje przed takim wyborem, ze jedna z możliwości sprzeniewierza się jednej grupie zasad moralnych, zaś druga – innej, żadne rozwiazanie nie jest satysfakcjonujące/
- Celem jest poprawa zdolności podejmowania decyzji, poszerzanie perspektywy własnego myślenia
- Ćwiczenie wnioskowania moralnego na konkretnych przykładach
- Zadania domowe i tworzenie raportów wnioskowania moralnego

Dylemat Henryka

Ćwiczenie 39

Dylemat Henryka

Scenariusz 1

Kobieta umiera na złośliwy nowotwór. Jest lekarstwo, które może ocalić jej życie. Kuracja kosztuje $4.000. Mąż chorej kobiety, Henryk, wyprzedał, co mógł, zapożyczył się, i wyczerpał wszystkie inne legalne sposoby zdobycia pieniędzy. Zebrał połowę sumy, $2.000. Poprosił aptekarza, odkrywcę leku, żeby za tę sumę sprzedał mu lek, udzielając rabatu na brakującą część lub rozłożył resztę na raty. Ale aptekarz odmówił. Co Henryk może zrobić i dlaczego?

Scenariusz 2

Henryk włamuje się do laboratorium i kradnie lek. Bogdan, przyjaciel Henryka, który jest policjantem, widział go poprzedniego wieczoru w pobliżu. Widział też, jak później Henryk ucieka z laboratorium. Co Bogdan może zrobić po tym, jak zobaczył Henryka? Dlaczego właśnie to?

Scenariusz 3

Policjant pisze raport o tym, co widział. Henryk zostaje aresztowany i postawiony przed sądem. Jeżeli zostanie uznany za winnego, sędzia powinien go skazać na 2 lata więzienia. Henryk został uznany za winnego. Co może zrobić sędzia? Dlaczego właśnie to?

Notatki:

Raport wnioskowania moralnego

amityART TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Raport wnioskowania moralnego Amity ART® Nr:

Moje imię: ..... Data: .....

Sytuacja, w której każde możliwe rozwiązanie wymaga poświęcenia którejś z moich wartości (dylemat moralny): .....
.....
.....

1. Jakie moje wartości tracę w tym dylemacie?
.....
.....

2. Kto jeszcze, poza mną, jest lub może być zainteresowany (Interesariusze) moją decyzją i jej Następstwami ?

.....

3. Co mogę zrobić w tej sytuacji (znajduję przynajmniej dwie Alternatywy ?
.....
.....
.....

4. Którą Alternatywę wybieram i dlaczego (Motywy, sposób podjęcia decyzji) ?
.....
.....
.....

5. Jakie są lub mogą być **niepożądane**, dla mnie i innych, Następstwa mojej decyzji ?

A. Natychmiastowe, bliskie:

dla mnie .....
.....

dla innych.....
....
....

B. Długotrwałe, odległe:

dla mnie .....
.....

dla innych .....

©2005 - 2021-09-18 Instytut Amity

amityART TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Raport wnioskowania moralnego Amity ART® Nr: /s.2

6. Jak czuję się z takim wyborem i jak mogą czuć się inni (Afekty)?

Jak ja się czuję .....
.....
.....

Co mogą czuć wobec mnie inni .....
.....
.....

7. Kiedy ostatnio i w jakiej sytuacji czułem/am się podobnie?
....
....
....

8. Przeglądam jeszcze raz swoje wybory w pkt. 1 – 7 . Czy chcę zmienić swoją decyzję? Jeśli tak, to na jaką i dlaczego? Jeśli nie, to dlaczego?
....
....
....
....

Jeżeli chcę zmienić decyzję, to rozważam dla nowej decyzji ponownie pkt. 2 - 8 i opisuję to w pkt. 9 albo na dodatkowym formularzu.

9. Inne moje myśli i Afekty towarzyszące dylematowi i uzyskane doświadczenie:

©2005 - 2021-09-18 Instytut Amity

Pomiar osiągnięć

W trakcie treningu prowadzony jest pomiar osiągnięć służących podniesieniu samooceny i doskonaleniu osobistym. Pomiar prowadzi trener i trenujący.

Trening zastępowania agresji wprowadzony na oddziałach IX A i IX B

- Wyselekcjonowanie 10 pacjentów z rożnymi rozpoznaniami klinicznymi, z normą intelektualną, stosunkowo dobrze funkcjonujących
- Pacjenci internowani z powodu zachowań przemocowych, w tym zagrażających zdrowiu i życiu innych
- Sesje odbywały się raz w tygodniu w okresie od stycznia do października 2024 roku
- Czas trwania sesji 45-60 min.

Struktura sesji treningowej

- Ustalenie reguł i celów treningu.
- Wprowadzenie do zagadnień związanych ze złością, agresją, odwołanie się do własnych doświadczeń pacjentów.
- Realizacja poszczególnych modułów programu:
- Komunikacja / część teoretyczna, poznanie różnych sposobów komunikowania się/
- Wprowadzenie pojęcia komunikatu odważnego FUKOZ
- Ćwiczenia w zakresie komunikacji, ze szczególnym uwzględnieniem FUKOZ.

- trening kontroli złości / modelowanie, ćwiczenie, zadania domowe, raporty
- wnioskowanie moralne
- podsumowanie treningu przez pacjentów i trenerów.

Wnioski trenerów z przeprowadzonego treningu zastępowania agresji wobec pacjentów chorych psychicznie

1. Trudności z doborem pacjentów ze względu na ich rozpoznania kliniczne, jakości funkcjonowania oraz czasu trwania detencji.

2. Ze względu na wyjściowo niską motywację pacjentów do aktywnego udziału w treningu, stałym elementem naszej pracy były działania ukierunkowane na jej podnoszenie i utrzymanie.

3. Realnym problemem podczas treningu było egzekwowanie zrealizowania przez pacjentów zadań domowych / brak zadania, powierzchowny, często bezpośrednio przed sesją i wspólnie z innymi pacjentami ich wykonywanie/.

4. Ze względu na zmienną motywację oraz ograniczenia poznawcze / np. wynikające ze stosowanej farmakoterapii, funkcjonowania w chorobie, defektów chorobowych/oraz bieżących wydarzeń w oddziale, czas trwania treningu był wydłużony w stosunku do pierwotnych założeń.

5. W wyniku powyższych czynników świadomie zrezygnowano z pomiaru osiągnięć.

6. Trudności, zwłaszcza w początkowym okresie treningu, w budowaniu pozytywnej atmosfery i poczucia bezpieczeństwa wynikające z udziału w treningu pacjentów z dwóch różnych oddziałów

7. Zaangażowanie pacjentów wzrastało w miarę czasu trwania treningu.

8. Pacjenci samodzielnie wdrażali w codzienne funkcjonowanie umiejętności nabyte w trakcie treningu, co wpływało na zmianę ich zachowania w oddziale i sposób rozwiązywania codziennych trudności i konfliktów z osobami z otoczenia.

9. Odczuwali satysfakcję w przypadku odnoszonych sukcesów / rozwiązywanie problemów bez przemocy/, a w przypadku niepowodzeń poddawali refleksji swoje postępowanie i poszukiwali alternatywnych rozwiązań.

10.Moduł najbardziej aktywizujący pacjentów to moduł wnioskowania moralnego, który pozwalał na dostrzeganie różnych możliwości zachowań w danej sytuacji i ewentualnych ich konsekwencji, który pozwalał na rozszerzenie perspektywy ich myślenia.

11. Pozytywne doświadczenie zarówno dla pacjentów jak i trenerów:

- integracja
- większe zrozumienie dla innych
-większa świadomość komunikowania się
- rozwiązywanie problemów bez przemocy

Dziękujemy za uwagę