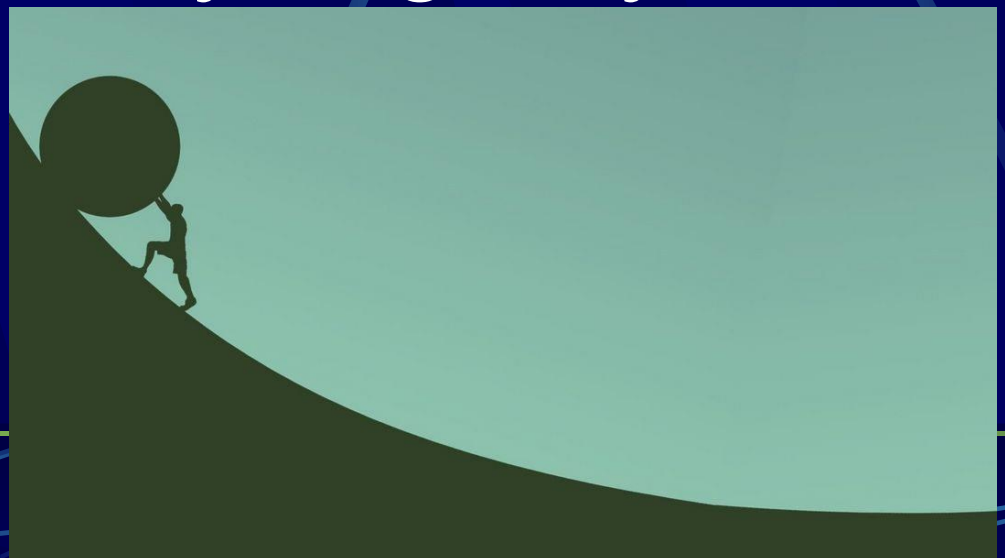
ZACHOWANIA AGRESYWNE

CZĘŚĆ II - PRAKTYCZNA

Beata Gędźba – Kaczmarek
Psycholog
PSP im. Powstańców Śląskich w Łubnianach
18.06.2020r.

- Wiedza na temat czynników wpływających na agresją, które opisałam w pierwszej, teoretycznej części (poprzedniej prezentacji), może pomóc Wam w kontrolowaniu zachowań agresywnych.

- Ponieważ zachowania agresywne są przez nas najczęściej dobrze wyuczone, a często nawet nieuświadamiane, ich zmiana na bardziej adaptacyjne wymaga wysiłku.



- Druga prezentacja będzie poświęcona zatem rozpoznawaniu agresji i zastępowaniu jej innym, bardziej konstruktywnym zachowaniem.

DLACZEGO WARTO KONTROLOWAĆ ZŁOŚĆ?

- Złość i gniew prowadzą do kłopotów z innymi: rodziną, kolegami, nauczycielami, Policją.
- Złość i gniew zmieniają myślenie o nas samych.

- Zachowując się agresywnie w złości pozwalasz innym kontrolować siebie, tracisz autonomię.

- Kontrola złości pozwala rozwiązać problem, wybrać optymalną reakcję. Samokontrola nie oznacza zgody na bycie popychadłem.
- Większa samokontrola oznacza większą siłę wewnętrzną.

- Jesteś silny, gdy nie dajesz się sprowokować, kontrolujesz swoje reakcje.
- Samokontrola jest ważna dla osiągnięć: kontrolują się sportowcy, wojownicy, przywódcy, bohaterowie.

ZŁOŚĆ

- Pojawia się jako skutek naszych myśli, interpretowania przez nas samych zachowań innych ludzi, ale też naszych własnych zachowań i reakcji – nawet fizjologicznych.

ZŁOŚĆ

- „Rodzi się w naszej głowie” – tylko my sami jesteśmy za nią odpowiedzialni.
  - Nikt i nic poza nami, naszym sposobem myślenia i działania, nie ma wpływu na powstawanie złości, jej przebieg i skutki.

ZŁOŚĆ

- Nie unikniemy pojawiania się złości – jest ona częścią naszej natury.
  - Możemy jednak uczyć się panowania nad nią w jej wczesnym etapie, tak by nie prowadziła do agresji.

ĆWICZENIE 1

- Przed Tobą ćwiczenie, którego warto nauczyć się, trenować i powtarzać dopóki nie nauczysz się kontrolować swojej złości poprzez automatyczną zmianę myśli.
- Jeśli masz drukarkę wydrukuj załącznik dołączony do prezentacji i wypełnij go, jeśli nie masz drukarki, przerysuj tabelę, którą prezentuję poniżej i wypełniaj po kolei polecenia według instrukcji, którą znajdziesz dalej w prezentacji.

TABELA KONTROLI ZŁOŚCI

1 A – OPISZ WYBRANĄ PRZEZ SIEBIE SYTUACJAĘ, KTÓRA WYWOŁAŁA W TOBIE ZŁOŚĆ	***1 B – JAKA MYŚL NA TEMAT WYBRANEJ PRZEZ CIEBIE SYTUACJI WYWOŁAŁA W TOBIE ZŁOŚĆ?***
2 A – JAKIE BYŁO TWOJE ZACHOWANIE, GDY POJAWIŁA SIĘ ZŁOŚĆ?	***2 B – JAKA BYŁA TWOJA REAKCJA FIZJOLOGICZNA W MOMENCIE ZŁOŚCI?***
3 A – CO ZROBIŁEŚ/AŚ, BY PORADZIĆ SOBIE ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ?	***3 B – CO MÓGŁBYM/MOGŁABYM ZROBIĆ, ŻEBY PORADZIĆ SOBIE ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ?***
4 A – JAK INACZEJ MOGĘ POMYŚLEĆ O TEJ SYTUACJI?	***4 B – CO ZMIENIŁBYM/ZMIENIŁABYM W SWOIM ZACHOWANIU, GDYBYM WTEDY TAK POMYŚLAŁ/A?***

ĆWICZENIE 1, część 1 i 2

- Przypomnij sobie sytuację, która ostatnio wywołała w Tobie złość i zanotuj ją w punkcie 1 A.
- Przypomnij sobie swoje zachowanie i zanotuj je w punkcie 2A.
- Przypomnij sobie Twoją reakcję fizjologiczną związaną z tą sytuacją i zanotuj ją w punkcie 2B.

PYTANIE:

„Co najczęściej wywołuje w Tobie złość lub gniew?”

WYZWALACZE ZŁOŚCI

- Wyzwalaczem złości może być jakikolwiek bodziec, o którym myślimy, że narusza nasze interesy.
- Wyzwalaczem złości możemy podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne.

WYZWALACZE ZEWNĘTRZNE:

- To sytuacje, zdarzenia, fakty, zachowanie innych, które możemy zaobserwować lub usłyszeć,
- na przykład: głośna muzyka u sąsiada czy odmowa udzielenia przez rodzica zgody na wieczorne wyjście ze znajomymi.

WYZWALACZE WEWNĘTRZNE:

- To nasze myśli na temat sytuacji, zdarzenia czy zachowania innych.
  - Możemy pomyśleć np., że pies ujada, bo właściciel go tak wytresował i ma satysfakcję z tego, że przeszkadza innym lub nauczyciel dał nam złą ocenę, bo jest złośliwy i chce pokazać swoją władzę.
- Tak mogą wyglądać interpretacje sytuacji prowadzące do wybuchu złości.

ĆWICZENIE 1, część 1 c.d.

- Teraz w punkcie 1 B wypisz myśli, które towarzyszyły Ci podczas sytuacji opisanej przez Ciebie w punkcie 1 A.
  - „Jakie myśli wywołała w Tobie ta sytuacja?”

- Aby pojawiła się złość niezbędny jest wyzwalacz wewnętrzny (myśl).
- Obecność samego wyzwalacza zewnętrznego nie musi prowadzić do złości, ponieważ sytuację możemy zinterpretować inaczej lub w ogóle nie zwrócić na nią uwagi.

SYGNAŁY WYSYŁANE PRZEZ CIAŁO, ŚWIADCZĄCE O ODCZUWANIU ZŁOŚCI:

- zmarszczone brwi, zwężone źrenice
- zaczerwienienie,
- szczękościsk,
- napięcie mięśni,
- szybkie bicie serca,
- podwyższone ciśnienie krwi,
- „ściśnięty” żołądek,
- nadmiar ruchliwości,
- poczucie siły.

PYTANIE:

"Jakie sygnały złości są charakterystyczne (typowe) dla Ciebie?"

ĆWICZENIE 1, część 3:

Zanotujcie w punkcie 3 A,
co zrobiłeś/aś,
by poradzić sobie ze złością
w wybranej przez Ciebie
wcześniej
sytuacji.

PYTANIE:

„Co najczęściej pozwala wam zredukować złość lub gniew?”

KONTROLA ZŁOŚCI:

- Złość tak samo jak inne emocje trwa najczęściej od kilku minut do kilku godzin.

- Narasta stopniowo, ale czasem bardzo szybko, dlatego może się wydawać, że jej pojawianie się jest nie do przewidzenia, a co za tym idzie, nie do opanowania.

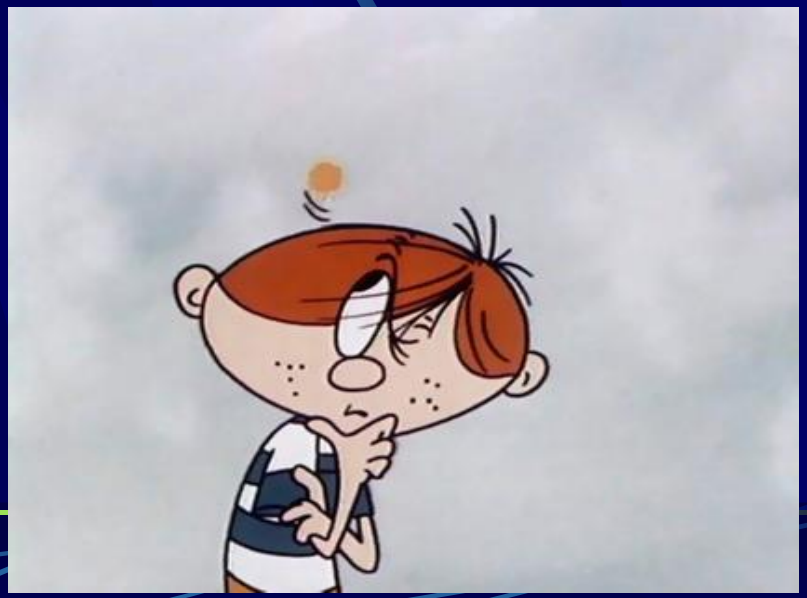
- Na złość warto reagować jak najwcześniej.
- Jeśli nie zareagujemy odpowiednio wcześnie, staje się coraz silniejsza, a my zachowujemy się w sposób coraz bardziej nieprzewidywalny.

- Z pozoru banalne czynności pozwolą nam spowolnić proces narastania uczucia złości, tak by nie doprowadzić do momentu, w którym stracimy kontrolę nad naszym zachowaniem.

- Może to być chwilowe odwrócenie uwagi od bodźca, który wywołał w nas złość.

- Nawet bardzo krótka przerwa, jaka jest potrzebna na zaczerpnięcie kilku głębokich oddechów, odsuwa od nas groźbę gwałtownej reakcji.

- W zależności od sytuacji i czasu jaki mamy do dyspozycji, po kilku, kilkunastu sekundach ponownie oceniamy sytuację, ale koncentrując się na możliwości rozwiązania problemu, który wywołał w nas złość.

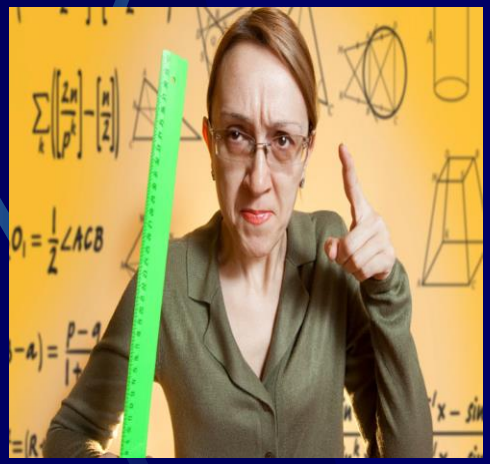


SCHEMAT POSTĘPOWANIA WZOROWANY NA „TRENINGU KONTROLI ZŁOŚCI”:

1. **Dlaczego się zezłościłem?**

   Co mnie zezłościło?

   „Nauczyciel, bo dał mi jedynkę.” (Wyzwalacz zewnętrzny).



- Dlaczego? Co wtedy myślałem?
- *„Jest złośliwy.”* (Wyzwalacz wewnętrzny).

2. Co się dzieje w moim ciele?

Sygnały (np. podniesione ciśnienie, napięte mięśnie).

3. Co mogę zrobić, żeby zmniejszyć poziom swojej złości?

- Dajesz sobie czas poprzez np. głębokie oddechy, liczenie wstecz, przyjemne wyobrażenia.
- Rozluźnienie mięśni – opanowujesz reakcje fizjologiczne.
- Prognozowanie – przewidujesz negatywne konsekwencje złości.

4. Jak inaczej mogę pomyśleć o sytuacji?

- „Nie ja jestem celem”,
- „Nie robi tego złośliwie”,
- „Jeżeli zacznę się kłócić, to stracę więcej czasu”,
- „Ona naprawdę nie chce mnie obrazić”.

ĆWICZENIE 1, część 3 i 4

Uzupełnijcie punkty od 3 B do 4 odpowiadając na kolejne pytania:

- W punkcie 3 B: Co mógłbym/ mogłabym zrobić, żeby zmniejszyć poziom swojej złości? (pytanie o reduktory złości)
- W punkcie 4 A: Jak inaczej mogę pomyśleć o tej sytuacji? (pytanie o monity złości), a w punkcie 4 B: Co zmieniłbym/ zmieniłabym w swoim zachowaniu, gdybym wtedy tak pomyślał/a ?

ĆWICZENIE 1, omówienie.

- Przećwiczone przez Ciebie przed chwilą kroki kontrolowania złości od 1 do 4 mogą trwać bardzo krótko – tym mniej, im częściej będziesz je ćwiczyć.
- Z czasem możesz nauczyć się wykonywać je automatycznie.

Zaproponowana metoda kontrolowania złości opiera się na:

- uświadomieniu sobie przyczyny złości,
- koncentracji na sposobie rozwiązania zidentyfikowanego problemu.
- Wymaga:
  - trenowania samokontroli,
  - uczenia się spoglądania na problem z różnych perspektyw.

ĆWICZENIE 2

- Zobaczysz teraz cztery zdjęcia obrazujące różne przejawy agresji.
  - Postaraj się odpowiedzieć na pytania, które przeczytasz w dalszej części prezentacji (takie same do każdego zdjęcia).
  - Ćwiczenie to pomoże Ci utrwalić sobie poszczególne kroki kontroli złości.

ĆWICZENIE 2, PYTANIE 1:

- Jaki rodzaj agresji przedstawia każde z tych zdjęć? (np. werbalną, niewerbalną, fizyczną, instrumentalną)

ĆWICZENIE 2, PYTANIE 2:

- Jaka mogła być przyczyna zachowania agresywnego?
- Jakie były wyzwalacze zewnętrzne (Co zezłościło bohaterkę/bohaterów?") i wewnętrzne ("Co mogli myśleć wtedy bohaterowie?")

(Krok 1 - wyzwalacze złości)

ĆWICZENIE 2, PYTANIE 3:

- Jakie możecie zaobserwować sygnały złości?
(np. zaczerwieniona twarz, zaciśnięcie pięści, rozszerzone źrenice itp.)
(krok 2 – sygnały złości)

ĆWICZENIE 2, PYTANIE 4:

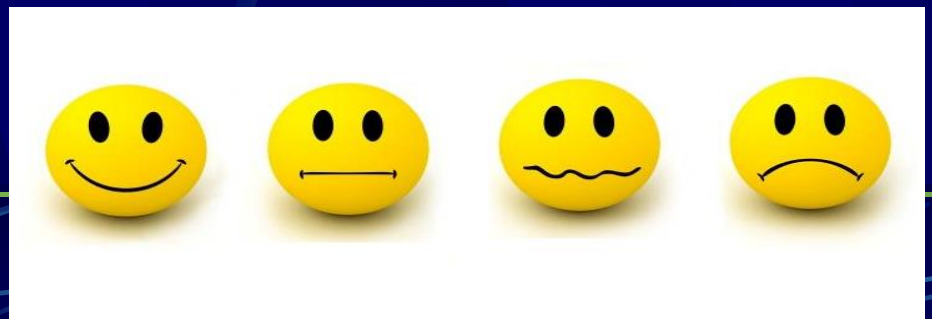
- Co mogliby zrobić bohaterowie, żeby zredukować poziom swojej złości?
(krok 3 – reduktory złości)

ĆWICZENIE 2, PYTANIE 5:

- Jak myślisz, co tak naprawdę stanowi problem dla bohaterów?
- Jaki w związku z tym mógłby być monit?

(krok 4 – monity złości)

- Mimo, że prezentowane przejawy agresji są różne, zachowanie bohaterów zdjęć można sprowadzić do kilku wspólnych elementów:
  - braku samokontroli,
  - braku umiejętności spojrzenia na problem z innej perspektywy i określenia zadania, które należy podjąć by rozwiązać problem.



- Podsumowując: bohaterami kierują tylko emocje, brak im namysłu nad własnym zachowaniem i jego konsekwencjami.

- Kluczem do panowania nad agresją jest więc refleksyjność, a zaproponowana metoda kontrolowania złości pozwala na rozwijanie w sobie tej umiejętności.

- Gniew i złość są nadal adaptacyjne –agresja w dużej mierze straciła na użyteczności i u współczesnego człowieka stanowi o jego słabości, niezdolności do kontrolowania własnych reakcji i impulsów.

- „Wielu ludzi uważa, że pozbywanie się agresji poprzez agresję jest skuteczną metodą. Tymczasem poprzez zwalczanie agresji w taki sposób uczymy się wyłącznie schematów agresywnego zachowania.

- Zgodnie ze starym amerykańskim porzekadłem, aby móc zagrać w Carnegie Hall, trzeba ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć.

- Tak samo jest z agresją i przemocą.
- Aby stać się człowiekiem agresywnym, wystarczy ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć.
- To jest tak, jakby użyć benzyny do gaszenia pożaru – to tylko wzmaganie ognia.

- Podobnie jest z kontrolowaniem agresji.
- Aby opanować tę sztukę wystarczy ćwiczyć.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ☺