

METODY I FORMY PRACY Z OSOBAMI NIEPEŁNOSPRAWNYMI INTELEKTUALNIE PRZEJAWIAJĄCYMI ZACHOWANIA AGRESYWNE.

Z problemem **agresji** spotykamy się na co dzień. Przestał być on jedynie domeną zakładów karnych i osób z marginesu społecznego. Dotyka niestety coraz młodszej grupy wiekowej z przedszkolami włącznie.

Agresywne są nie tylko osoby w normie intelektualnej ale również niepełnosprawne intelektualnie. Warto się zatem zastanowić czym jest agresja i co ją wywołuje.

Zachowania agresywne są przedmiotem badań, obserwacji i analiz specjalistów wielu dziedzin naukowych.

Zdefiniowanie agresji nie jest tak proste jak może się wydawać, ale w oparciu o istniejące teorie i definicje można przyjąć, że **agresja** jest naturalnym, fizycznym wyładowaniem nagromadzonych negatywnych bodźców, napięć emocjonalnych.

Psychologowie posługują się terminem działania agresywnego, przez które rozumieją zachowania ukierunkowane na spowodowanie fizycznej lub psychicznej szkody. Nie należy mylić agresji i agresywności.

E. Aronson definiuje **akt agresji** jako „zachowanie mające na celu wyrządzenie szkody lub przykrości osobie, do której jest skierowane”. Agresja może być skierowana przeciwko komuś lub czemuś, ukierunkowana na zewnątrz lub przeciw sobie samemu.

Agresywność zaś to trwała tendencja do zachowań agresywnych.

W analizie **agresji** zwraca się zwykle uwagę na jej następstwa (efekty) i źródła (motywacje). Posługując się różnymi kryteriami badający agresję wyróżniają kilka **kategorii agresji**.

Stosując kryterium **reakcji**, wymieniają agresję:

- Fizyczną(bicie)
- Werbalną(słowną-przekleństwa)
- Symboliczną.

Ze względu na kryterium **kierunku** wyróżnia się agresję:

- Zewnętrzną
- Wewnętrzną (autoagresję).

Wprowadzenie kryterium **celu** prowadzi do wyodrębnienia agresji:

- Instrumentalnej(agresja jest narzędziem osiągnięcia celu)
- Efektywnej(gdy brak jest motywu zewnętrznego a występuje motyw wewnętrzny).

Mianem dzieci agresywnych określamy te, u których występują częste i liczne emocje: gniew, złość, chęć szkodzenia, dokuczania, wyrządzania przykrości, zadawania bólu. Agresywność dzieci cechuje postawa wrogości. Przejawia się w odniesieniu do osób z którymi

dziecko nawiązuje kontakty np. w domu, szkole czy w grupie rówieśniczej.

Czynniki rodzące agresję:

Agresja zarówno u nas samych, jak i u innych ludzi, nie rodzi się z niczego. Z reguły nie zdarza się, aby napadała nas bez żadnej przyczyny. Na nasze zachowanie i działanie zawsze wpływają konkretne motywy. Złość, wściekłość oraz agresja u dzieci i młodzieży rodzą się najczęściej wtedy, gdy ich potrzeby nie są zaspokajane, oczekiwania nie spełniane, a cele nie osiągnięte.

Najbardziej niezawodną metodą wywołania agresji jest prowokacja, zniewaga czy to słowna czy w formie fizycznej. Wywołuje ona agresję z trzech powodów:

1. wzbudza gniew, cierpienie, którego sprowokowana osoba chce się pozbyć i reaguje agresywnie (bądź ucieka),
2. wzbudza pragnienie rewanżu, demonstracji siły,
3. wzbudza chęć ukarania za niezgodne z normami zachowanie.

Drugim czynnikiem rodzącym agresję jest pobudzenie emocjonalne. Nasila ono oddziaływanie prowokacji i osłabia naszą kontrolę nad sobą. Ludzie często zachowują się agresywnie w wyniku swoich tłumionych emocji, czy nawet zmęczenia pogodą, przeciążenia fizycznego.

Główną i najważniejszą **funkcją** agresji jest funkcja **oczyszczająca** tzn. pozwalająca na rozładowanie zbędnych napięć w organizmie. Inną istotną funkcją jest funkcja **obronna**, której głównym zadaniem jest ochrona własnego „ja”.

Istnieją następujące **sposoby redukcji agresji**:

- Argumentacja rozumowa, która przynosi efekty pozytywne we wczesnych fazach rozwoju człowieka, wtedy gdy jest połączona z rodzicielską techniką tłumaczenia i pozytywnymi postawami rodzicielskimi. Jednakże później, gdy wytworzyły się i utrwaliły pewne sposoby reagowania, wpływanie na dziecko agresywne przy pomocy samej perswazji okazuje się nieskuteczne.
- Stosowanie łagodnych kar w życiu codziennym; stosowanie bowiem kar surowych ma skutki odwrotne do zamierzonych.
- Nagradzanie pożądaných i pozytywnych zachowań, a ignorowanie agresywnych zachowań dziecka
- Trening „głośnego myślenia”, celem którego jest nauczenie rozwiązywania problemów w sposób dojrzały, a przez to zmniejszenie zachowania agresywnego.
- Rozwijanie u dziecka empatii-zdolności jednostki do rozumienia myśli i uczuć drugiej osoby.
- Modyfikacja postaw rodzicielskich-w tego typu treningach rodzice korygują dawne i uczą się nowych form komunikacji z dziećmi. Uczą się ograniczać negatywne uwagi i agresywne zachowania, a

w ich miejsce wprowadzać komunikaty pozytywne i słowną aprobatę prospołecznych zachowań dzieci.

- **Rzeczą najistotniejszą jest redukcja i racjonalizacja kar, zwłaszcza fizycznych. Jest to najskuteczniejszy sposób ograniczania agresji u dzieci i młodzieży.**

Własne, wieloletnie doświadczenie zawodowe pozwala mi stwierdzić, iż **skutecznymi metodami terapii zachowań agresywnych u osób niepełnosprawnych intelektualnie są m.in.:**

- **Zabawy i gry**
- **Arteterapia- terapia przez sztukę**
- **Metoda Weroniki Sherborne.**

Oprócz działania terapeutycznego są one źródłem radości i przyjemności. W zajęciach tego typu uczniowie biorą bardzo aktywny udział, co ma ogromne znaczenie dla efektywności podejmowanych działań.

Zabawy i gry są znanym i nieodłącznym atrybutem każdego wieku. Udział w grach i zabawach z racji odmienności od realizmu i powszedniości życia sprawia przyjemność i mimowolnie uczy. Zabawy i gry ze swoją harmonią i rytmem są także źródłem przeżyć estetycznych. Zabawa przez samą swą nazwę jest już dziecku bliska. Wywołuje zaciekawienie, pobudza do działania, nie niesie elementu zagrożenia, niepewności. Pozwala poznawać i odkrywać świat poprzez zaangażowanie wszystkich zmysłów. Wyrabia wytrwałość, samodyscyplinę, poczucie sprawiedliwości.

„Zabawa jest dla dziecka zajęciem o podstawowym znaczeniu, dzięki niej opanowuje umiejętności niezbędne do życia oraz odkrywa wzorce zachowań panujące w świecie, w którym się urodziło. Jednocześnie dzięki zabawie rozwiązuje własne problemy emocjonalne i zdobywa umiejętności panowania nad uczuciami”.

Gry i zabawy przeciwko agresji są istotnym środkiem pomocniczym w pracy pedagogicznej. Pozwalają one dziecku dostrzec w sobie agresywne uczucia i wyrazić je, rozpoznać przyczyny wściekłości i agresji, uczyć się lepiej rozumieć odczucia swoje i innych ludzi. Za pośrednictwem gier i zabaw przeciwko agresji możemy uczyć dzieci opanowywać i przewycięzać złość i agresję, budować poczucie własnej wartości i silnej osobowości, nawiązywać kontakty nie agresywne i pokojowo rozwiązywać konflikty.

Zabawy dostarczają dzieciom pozytywnych doświadczeń społecznych, wzmacniają poczucie wartości i samooceny, uczą wykorzystywania swojej energii w konstruktywny sposób, wskazują techniki radzenia sobie z napięciami.

Zabawa jest także jednym z podstawowych czynników integrujących grupę i zazwyczaj wytwarza otwartą akceptującą atmosferę.

Zabawy przeciwdziałające agresji mają na celu:

- dostrzeganie i bezpieczne wyrażanie agresywnych odczuć,
- lepsze zrozumienie samego siebie i innych,
- rozpoznanie sytuacji wyzwalających złość i agresję,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- nawiązywanie właściwych kontaktów z rówieśnikami.

Drama jest metodą pedagogiczną, która w pełni aktywizuje uczniów. Jest sposobem poznawania świata za pomocą działania. Opiera się na naturalnej skłonności człowieka do naśladownictwa i zabawy oraz umiejętności życia fikcją literacką. **Dzięki dramie** można zmienić złe nawyki w zachowaniu uczniów. Pozwala ona w bezpieczny sposób rozwinąć nie tylko wyobraźnię, fantazję ale przede wszystkim wrażliwość emocjonalną dziecka.

Metoda ta odwołuje się do indywidualności każdego dziecka i jego przeżyć. Pełni rolę terapeutyczną, gdyż pozwala bliżej poznać swoich wychowanków i zrozumieć ich uczucia.

Dzięki rozpoznawaniu, wyrażaniu, nazywaniu emocji dziecko pozbywa się lęku czy emocji, dowiaduje się co przeżywają jego koledzy i koleżanki. Brak możliwości wyrażania swoich emocji jest przyczyną życia w napięciu a często bywa przyczyną zachowań agresywnych.

Musimy jednak pamiętać, iż w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie nie stosujemy dramy w pełni tego słowa znaczeniu a jedynie tylko pewne jej elementy np. proste doświadczenia, ćwiczenia i zabawy dramowe.

Sztuka jest odbiciem ludzkich marzeń, ideałów, wartości i dążeń. W niej ujawniają się ludzkie uczucia i emocje zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Arteterapia pomaga uzewnętrznić emocje, pragnienia, dążenia, myśli. Jest formą komunikacji z samym sobą i z innymi ludźmi. Sztuka pomaga kształtować osobowość dziecka-z jednej strony stwarza możliwość ujawniania stłumionych uczuć, zaś z drugiej strony przejmuje nad nimi kontrolę i uwalnia od napięć. Wpływa również na samoocenę i poczucie własnej wartości. Jest sposobem porozumiewania z sobą i innymi.

Arteterapia może być realizowana poprzez:

- muzykoterapię
- teatroterapię
- biblioterapię
- sztuki plastyczne.

Arteterapia wykorzystuje do celów leczniczych terapeutyczne formy plastyczne, muzyczne, literackie i teatralne. Ważną rolę arteterapia odgrywa w oddziaływaniu na stan emocjonalny.

W wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej:

- zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje,
- zmniejsza się poziom napięcia,
- zostaje uaktywniona sfera komunikacji niewerbalnej,
- wzmacnia się poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa,
- zwiększa się poziom akceptacji siebie,
- uaktywnia się ekspresja samego siebie i spontaniczność.

Wychowując dzieci przez sztukę, osiągamy trwałe korzyści, które pomagają nam w dalszym procesie nauczania, a kształtują u dziecka aktywną postawę, wiarę we własne siły, kreatywność. Takie wychowanie ma za zadanie przeciwdziałać tłumieniu przeżyć, rozładować napięcia i negatywne emocje.

Arteterapia spełnia ogromną funkcję kompensującą, wyzwala aktywność twórczą, wyrównuje braki i ograniczenia psychofizyczne. Pozwala zaakceptować siebie i innych.

Wszelkie **działania plastyczne** stwarzają dziecku szerokie pole do realizacji jego możliwości, pozwalają na pozbycie się napięć emocjonalnych. Dziecko tworząc odczuwa radość, zadowolenie.

Twórczość plastyczna jest swoistą terapią. Jako terapia uspokaja, daje uczucie odprężenia oraz zaspokaja typową potrzebę działania.

Wartość terapeutyczna wychowania przez sztukę tkwi nie tyle w produkcie finalnym aktu twórczego, co w samym procesie tworzenia. Najważniejszy jest proces samodzielnego odkrywania własnych możliwości. Oprócz funkcji terapeutycznej sztuka pomaga w rozwijaniu spostrzegawczości, myślenia, wyobraźni, doskonali koncentrację uwagi na zadaniu, ćwiczy pamięć, rozwija postawy poszukujące. Pomaga w przygotowaniu do miarę samodzielnego dorosłego życia wśród pełnosprawnych obywateli naszego kraju.

Przede wszystkim wzbogaca życie człowieka niepełnosprawnego, nadaje mu sens.

Jedną z form arteterapii realizujących te cele jest **teatr**.

Inscenizacje teatralne wystawiane przez dzieci uczą przeżywania, wyrażania, panowania nad emocjami. Dziecko grające daną postać identyfikuje się z bohaterem i przeżywa głębiej niż wtedy, gdy jest widzem. Już samo uczestnictwo w przedstawieniu teatralnym uczy dyscypliny emocji, dziecko musi zapanować nad lękiem, treścią, nieśmiałością, śmiechem. Kontakt ze sztuką poszerza świat doznań emocjonalnych. Udział w przedstawieniu, związane z tym uczucie skupienia na sobie uwagi innych, akceptacja, zadowolenie z sukcesu bardzo korzystnie oddziałują na samoocenę dziecka.

Nie wyobrażam sobie usprawniania, wychowania i nauczania bez arteterapii – metody uzdrawiania przez piękno i ekspresję twórczą.

Ciekawą propozycję stanowią **bajki terapeutyczne**, które opowiadane w atmosferze ciepła emocjonalnego dobrze relaksują, łagodzą, obniżają, redukują nieprzyjemne i przykre napięcia emocjonalne, pomagają przezwyciężać różne trudności. Wzbogacają wiedzę dziecka o siebie i o świecie. Terapia poprzez bajki ma na celu odbudowanie obrazu siebie i świata. Bajki konkretyzują emocje, przypisując je określonym zdarzeniom, stymulują empatię, obrazują jak ważne są właściwe relacje z innymi. W terapii mają za zadanie umożliwić zmianę orientacji poznawczej problemu, czyli zmodyfikować, skorygować sposób myślenia, odczuwania i tym samym działania. Mają dać wsparcie emocjonalne i skompensować niezaspokojone potrzeby.

Bajki mają **znaczące walory**:

- **terapeutyczne**, gdyż pomagają rozwiązywać własne problemy poprzez naśladowanie bohaterów, poprawiają nastrój, zmniejszają lęki lub ich pozbawiają, podnoszą samoocenę, wzmacniają motywację do działania
- **wychowawcze**, gdyż formułują system wartości, rozwijają i integrują osobowość, uodparniają na stresy, kształtują postawę optymistyczną, pobudzają wyobraźnię
- **relaksacyjną**, gdyż wyciszają, uspokajają, odprężają
- **komunikacyjną**, gdyż pozwalają na korygowanie postaw bez konieczności karcenia i pouczenia.

Terapia muzyką jest jednym z wielu istotnych sposobów regulowania napięć i eliminowania zachowań agresywnych u dzieci.

Muzykoterapia to celowe użycie dźwięku i muzyki w celach terapeutycznych. Muzyka stanowi naturalną potrzebę człowieka, swoim zasięgiem oddziałuje przede wszystkim na emocjonalną sferę osobowości. Wpływa na osobowość, postawy i emocje. Działa na słuchacza kojąco i uspokajająco. Gasi ona negatywne emocje, takie jak: złość, niechęć, agresja. Świat dźwięków uspokaja, uczy wrażliwości a także rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności, pomaga również zrozumieć własne ograniczenia i żyć godnie. Specyfiką muzykoterapii jest dostarczanie przeżyć emocjonalnych odpowiednio kształtowanych przez muzykę.

Wg Z. Skornego wyróżnia się dwa rodzaje muzykoterapii:

- bierną-polegającą na recepcji utworów muzycznych
- czynną-polegającą na aktywnym tworzeniu muzyki.

Podczas zajęć należy uwzględnić następujące **funkcje** muzyki:

- odreagowująco- wyobrażeniową oraz aktywizująco –emocjonalną (pobudzając emocje sprzyja się wyzwolaniu zablokowanej energii emocjonalnej)

- treningową- mającą na celu nauczenie usuwania napięć psychofizycznych
- relaksacyjną- polegającą na uzyskaniu odprężenia poprzez zastosowanie odpowiednich utworów muzycznych(muzyka klasyczna, relaksacyjna)
- komunikatywną-związaną z uczeniem komunikacji społecznej
- kreatywną- poprzez improwizacje instrumentalne, wokalne i ruchowe.

Wpływ muzyki na sferę emocjonalną jest faktem niezaprzeczalnym, potwierdzonym w badaniach fizjologów. Zastosowanie odpowiednio dobranej muzyki może spowodować odoreagowanie uczuć agresywnych.

Do bardzo wartościowych i stosunkowo łatwych w stosowaniu należy **Metoda Weroniki Sherborne** inaczej zwana metodą Ruchu Rozwijającego. Metoda ta, poprzez atrakcyjne ćwiczenia w formie zabawowej, oddziałuje wszechstronnie na rozwój dziecka, eliminuje niepożądane i agresywne zachowania. Dzieci podczas tego typu zajęć uczą się współdziałania, empatii i wyrażania opiekuńczych zachowań wobec innych.

Jest to metoda, która wspiera i stymuluje rozwój psychofizyczny dziecka. Służy zatem nie tylko zabawie, ale i terapii. Dzięki tej metodzie młody człowiek ma szansę na poznanie własnego ciała, a także poszerzenie świadomości społecznej i ukształtowanie lepszego kontaktu z drugą osobą. Staje się wrażliwy na potrzeby innych, nabywa pewności siebie i wiary we własne możliwości.

Dzięki stosowaniu metody Ruchu Rozwijającego w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie możemy zaspakajać u nich następujące potrzeby: bezpieczeństwa, rozluźniania, relaksu, rozładowania napięcia, akceptacji samego siebie, bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, poczucia własnej wartości, mobilizacji do pokonywania trudności, doznawania przyjemności i radości z zabawy.

W praktyce pedagogicznej agresja i przemoc to stałe elementy rzeczywistości, z którą styka się wychowawca. Świadome i ukierunkowane przez zwyciężanie pedagogicznymi środkami agresji i wybuchów złości jest więc niezwykle potrzebne i konieczne.

W artykule tym wspominałam tylko o tych metodach i formach, które są mi szczególnie bliskie i które stosuję, mam nadzieję z pozytywnym rezultatem, w codziennej pracy z uczniami niepełnosprawnymi intelektualnie przejawiającymi zachowania agresywne.

Beata Sakowicz
nauczyciel SOSW Nr 2 w Gdańsku

Bibliografia:

1. C. Babińska „Drama w rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym”
2. M. Banach, M. Mądry-Kupiec „Agresja i przemoc we współczesnym świecie”, Edukacja 1998 nr 3
3. Por. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnysza „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu dziecka”, WSiP, Warszawa 1998
4. M. Burtowy, A. Twardowski „Terapia pedagogiczna dzieci w młodszym wieku szkolnym”, 1996
5. J. Garda-Łukaszewska, T. Szperkowski „Współtworzenie-zajęcia plastyczne z osobami upośledzonymi umysłowo”, WSiP, Warszawa 1997
6. J. Grochulska „Reedukacja dzieci agresywnych”, 1993
7. Red. L. Hanek, M. Pasella „Arteterapia”, Zeszyt naukowy nr 48
8. G. Magn-Schnabel „Agresja w przedszkolu”, Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2001
9. E. Małkiewicz „Bajki relaksacyjno - terapeutyczne w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi”, w Wspomaganie rozwoju, red. B. Kaja, Bydgoszcz 1997
10. A. Matelska „Zabawy dramowe w edukacji wczesnoszkolnej”, Poznań 2001
11. M. Piszczek „Terapia zabawą, terapia przez sztukę”, MEN, Warszawa 1997
12. R. Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji”, Kielce 2004, Jedność