

*Tekst poniższego artykułu został wygłoszony na zaawansowanym szkoleniu Treningu Zastępowania Agresji ART dla trenerów z Polski i zagranicy, zorganizowanym przez Program Przeciwdziałania Uzależnieniom Fundacji im. Stefana Batorego i Instytut Amity, w dniach 15 - 16 września 2017 r. w Warszawie .*

*Artykuł umieszczony jest też na stronie internetowej : [amity.pl](http://amity.pl) w zakładce - Strefa wiedzy.*

*Jolanta Gęsiarz*

## **Zastosowanie idei Treningu Zastępowania Agresji (TZA) w procesie rozwijania umiejętności adaptacyjnych u dzieci z zespołem Aspergera.**

### **Program wstępny dla dzieci z Zespołem Aspergera i ich rodziców.**

Zespół Aspergera to zaburzenie mieszczące się w całościowych zaburzeniach rozwojowych (wg. ICD-10) i w autystycznym spektrum - *Autism Spectrum Disorder* (wg. DSM –V). Objawy charakterystyczne dla spektrum autyzmu (wg. ICD-10) należą do triady nieprawidłowości, na którą składają się zaburzenia w obszarach :

- relacji społecznych,
- komunikacji,
- zachowania i zainteresowań (sztywne, stereotypowe wzorce aktywności).

Podłożem zaburzenia jest najprawdopodobniej szeroko pojęta genetyka oraz nieprawidłowości systemu neurologicznego.

Dzieci i młodzież z Zespołem Aspergera, pomimo nierzadko wysokiej inteligencji, bywają odrzucane przez rówieśników. Dzieje się tak ponieważ, na skutek deficytów uwarunkowanych zaburzeniem, mają one poważne trudności z zastosowaniem skutecznych strategii w relacjach interpersonalnych. Problemy z adaptacją społeczną sprawiają, że osoby z zespołem Aspergera czują się osamotnione, niezrozumiane, a jednocześnie – same nie rozumieją innych ludzi, ich motywów, potrzeb. Czując się zagubione i niepewne - w różnych sytuacjach społecznych reagują nieadekwatnie, impulsywnie, a nawet agresywnie ,co dodatkowo nasila ich zagubienie i wyalienowanie z grupy.

Dzieci z Zespołem Aspergera niewątpliwie potrzebują terapii, programu który ułatwiłby im adaptację społeczną. Potrzebują wsparcia w sferze emocjonalno – społecznej.

W Polsce najczęściej korzystają w tym celu z różnego typu Treningów Umiejętności Społecznych (51%) . Zaledwie 3% korzysta z TZA. Jednocześnie 37% rodziców tych dzieci deklaruje, że w przyszłości chcieliby, by ich pociechy mogły korzystać z TZA. Wśród 30 ocenianych przez rodziców terapii, TZA zajmuje 1-szą pozycję w rodzicielskich planach na przyszłość. (*Dane z raportu : „Sytuacja dzieci z zespołem Aspergera w Polsce. Raport z badań 2014” – Grzegorz Całek Katarzyna Kwapińska, Polskie Towarzystwo Zespołu Aspergera*)

Coraz więcej rodziców jest zainteresowanych Treningiem Zastępowania Agresji(TZA) jako programem rozwijającym umiejętności adaptacyjne dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Dzieje się tak najprawdopodobniej dlatego, że TZA, w odróżnieniu od tradycyjnych treningów umiejętności społecznych, rozwija umiejętności adaptacyjne dzieci w sposób

bardziej wszechstronny oddziałując nie tylko na sferę zachowania ale i sferę emocji oraz sferę poznawczą.

Jestem certyfikowanym trenerem TZA. Swoje szkolenie odbyłam w Instytucie Amity w Warszawie. W latach 2006-2012, wraz z Anną Chrzanowską – Mańka adaptowałam tę metodę do pracy terapeutycznej z uczniami z zespołem Aspergera. Zasady tej adaptacji Treningu Zastępowania Agresji dla uczniów z Zespołem Aspergera zostały przedstawione w artykule: *Doświadczenia Treningu Zastępowania Agresji (ART) w terapii uczniów z rozpoznaniem Zespołu Aspergera i wsparciem ich rodziców* autorstwa Jolanty Gęsiarz i Anny Chrzanowskiej - Mańka. Artykuł jest umieszczony na stronie Instytutu Amity, w zakładce: Strefa wiedzy oraz na międzynarodowej stronie trenerów ART. (TZA).

Od 2012 roku prowadzę grupy przy współpracy psychologów Zdzisławy Świerczyńskiej i Danuty Żal, w niektórych grupach pomagają mi rodzice dzieci. Każdego roku prowadzimy w poradni 3-5 grup dzieci i młodzieży realizując programy będące adaptacją TZA dla potrzeb dzieci z zespołem Aspergera.

Prowadząc grupy jako główny trener przez tak wiele lat, zauważyłam, że dzieciom w młodszym wieku szkolnym trudno jest w pełni zrozumieć nawet ten zaadaptowany dla nich program TZA. Wymagają one dodatkowych uproszczeń i modyfikacji aby z sukcesem uczestniczyć w zajęciach.

Odpowiadając na potrzeby tych dzieci i ich rodziców – wprowadziłam do programu kolejne zmiany, które roboczo nazwałam „Programem wstępnym”. Główne zasady tego programu omówię w niniejszym artykule.

W pracy z uczniami z zespołem Aspergera i ich rodzicami wykorzystuję elementy TZA zawarte w książce „Trening Zastępowania Agresji” autorstwa B. Glicka, J. Gibbsa i A. Goldsteina, wskazówki zawarte w książce „Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka” autorstwa E. McGinnis i A. Goldsteina. W pracy inspirują mnie też publikacje S. Barona – Cohena i T. Attwooda, naukowców zajmujących się spektrum autystycznym.

Opracowałam też na potrzeby grup autorskie metody jak : trening emocji prostych i mieszanych, ilustrowane dylematy społeczne czy specjalny sposób wprowadzania procedur umiejętności społecznych.

**Terapeutyczny cykl adaptacyjny dla dzieci z zespołem Aspergera rozpoczynam programem wstępnym.** W czasie zajęć wstępnych dzieci doskonalą umiejętności społeczne, niezbędne do pracy w zespole, oraz trenują rozpoznawanie emocji prostych i mieszanych u siebie i u innych. Przy pomocy ilustrowanych dylematów społecznych próbuję umożliwić dzieciom widzenie świata w szerszej perspektywie i uczyć ich stosowania optymalnych strategii w różnych sytuacjach życiowych. Zastosowana przeze mnie specjalna procedura wprowadzania umiejętności społecznych, odwołująca się do poziomów w grze komputerowej jest dla dzieci ze spektrum autyzmu bardziej zrozumiała i czytelna.

## **Program wstępny - zasady prowadzenia zajęć**

1. Jedna grupa liczy od 5-ciu do 6-ciu dzieci i tyle samo rodziców.
2. W grupie są dzieci w podobnym wieku (różnica 1-2 lat) i o podobnym stopniu zaawansowania
3. Za aktywność na zajęciach uczestnicy dostają punkty, które mogą na bieżąco wymienić w domu na konkretne przywileje.
4. Zajęcia prowadzone są przez dwóch trenerów.
5. Spotkania odbywają się 1 raz w tygodniu, trwają 1 godzinę zegarową.
6. W następujących po sobie tygodniach realizowane są kolejno :
  - zajęcia doskonalące umiejętności społeczne,
  - trening emocji prostych i mieszanych będący przygotowaniem do Treningu Kontroli Złości,
  - trening wyboru optymalnej strategii w oparciu o dylematy społeczne.

Ten rytm powtarza się aż do zakończenia programu. Najlepsze efekty przynosi program rozpoczynający się w klasach młodszych szkoły podstawowej, a nawet w czasie rocznego przygotowania przedszkolnego.

Grupa spotyka się przez 1 – 2 lata (przy czym dzieci które osiągną największe postępy kończą trening wcześniej). Program wstępny jest realizowany cotygodniowo od września do czerwca. Potem następuje przerwa wakacyjna. Dzieci które zakończą program wstępny, w kolejnym roku szkolnym przechodzą do właściwego programu TZA przedstawionego w podręczniku „Trening Zastępowania Agresji” B. Glicka i J.C. Gibbisa, a raczej do jego wspomnianej już adaptacji .

Zakończenie całego programu terapii przez ucznia traktujemy jako jego sukces, wejście na wyższy poziom niezależności i samodzielności. Jednocześnie, po zakończeniu cyklu dziecko jest wspierane poprzez konsultacje z rodzicami lub z rodzicami i nauczycielami. W razie trudności zawsze też może wrócić do grupy. Uczestniczący w terapii uczniowie oraz ci którzy zakończyli terapię, realizują program nauczania w systemie klasowo - lekcyjnym, nie korzystają z nauczania indywidualnego, dzięki czemu mogą przenosić zdobyte umiejętności do codziennego życia.

## **Program wstępny – treści programowe**

Program wstępny rozpoczyna się cyklem zajęć organizacyjnych i integrujących zespół. Następnie realizowane są kolejno w następujących po sobie tygodniach : trening umiejętności społecznych, trening emocji prostych i mieszanych, trening wnioskowania w oparciu o dylematy społeczne. Poniżej przedstawiona jest tematyka zajęć.

I. Zajęcia z rodzicami: poznanie się, omówienie założeń i zasad programu, diagnozowanie potrzeb, sprawy organizacyjne.

II. Zajęcia z rodzicami i z dziećmi: poznanie się, omówienie założeń programu, diagnozowanie potrzeb (w starszych grupach), sprawy organizacyjne.

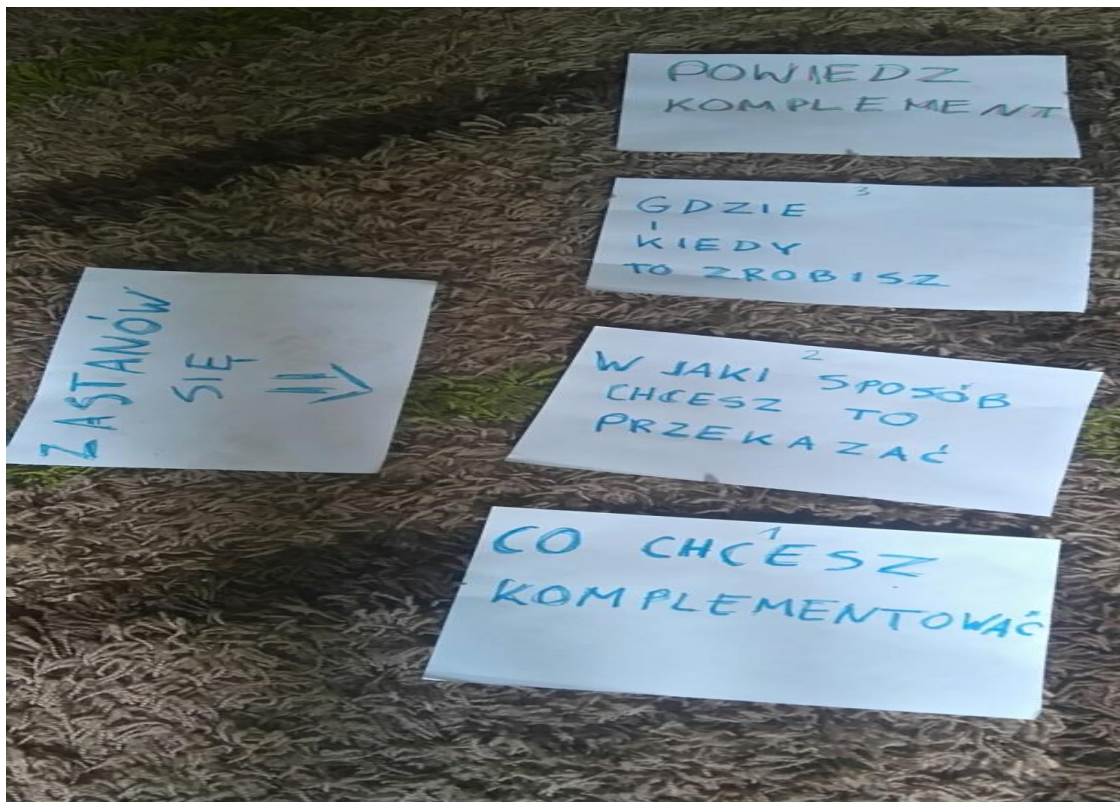
III. Ustalenie zasad grupowych.

IV. Gry i zabawy integrujące zespół.

V. Trening umiejętności społecznych. Podstawowa lista umiejętności:

1. Słuchanie
2. Ignorowanie.
3. Przedstawianie się
4. Dołączanie
5. Zadawanie pytań
6. Mówienie „Dziękuję”.
7. Wyrażanie sympatii.
8. Komplementowanie.
9. Pragnienie bycia pierwszym.
10. Czekać na swoją kolej.
11. Radzenie sobie z przegrywaniem.
12. Akceptowanie konsekwencji.
13. Radzenie sobie z dokuczaniem.
14. Działanie według wskazówek.
15. Radzenie sobie z presją grupy.

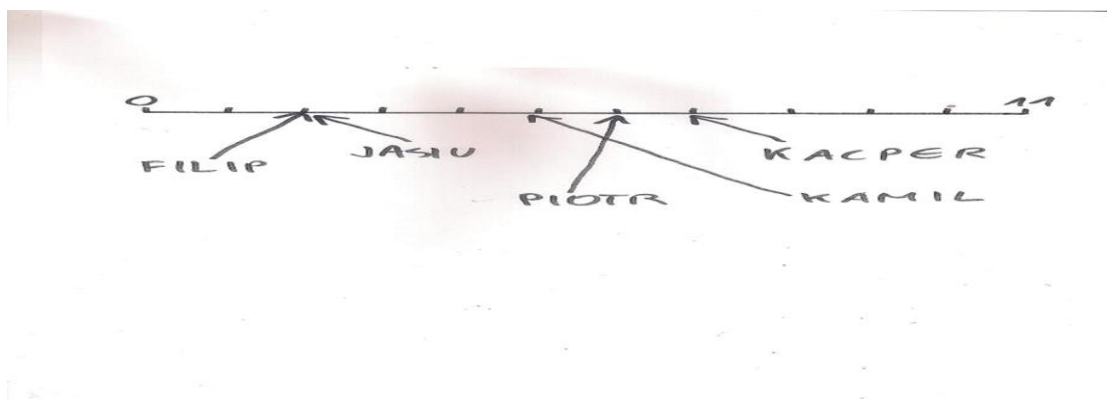
Kroki trenowanej umiejętności społecznej zapisane są na osobnych arkuszach i rozłożone na podłodze. (fot.1) Dzieci stojąc na arkuszu 1 wykonują polecenie tam zapisane i przechodzą na arkusz nr 2, potem – 3 i 4. Kolejne kroki porównywane są do etapów w grze komputerowej. Kroki umiejętności rozgrywane są w myślach trenującego zaznaczone są kolorem niebieskim, kroki w których uczeń działa – czerwonym lub czarnym. Realizując kroki „w myślach” dziecko trzyma rękę na głowie aby wszystkim łatwiej było zrozumieć całą procedurę. Rodzice pomagają trenującym dzieciom stojąc za ich plecami i w razie potrzeby podpowiadając kolejne czynności.



Fotografia 1.

## VI. Przygotowanie do Treningu Kontroli Złości. Emocje proste i mieszane:

1. Rozpoznawanie emocji podstawowych (radość, smutek, strach, złość, obrzydzenie, zaciekawienie) u siebie i u innych, naśladowanie cudzej mimiki, pokazywanie danej emocji w lustrze.
2. Rozpoznawanie emocji na zdjęciach, obrazkach, zastanawianie się nad motywami przeżywania takich, a nie innych emocji przez widoczne na obrazach osoby.
3. Skale emocji. Różne natężenie emocji u siebie i innych ludzi w reakcji na ten sam bodziec. Dzieci otrzymują na przykład zadanie: oceń w skali od 0 do 11 jak bardzo cieszyłbyś się gdybyś otrzymał w prezencie książkę o dinozaurach. Dzieci oceniają pisząc swoje imię przy danej wartości liczbowej (fot.2).



Fotografia 2

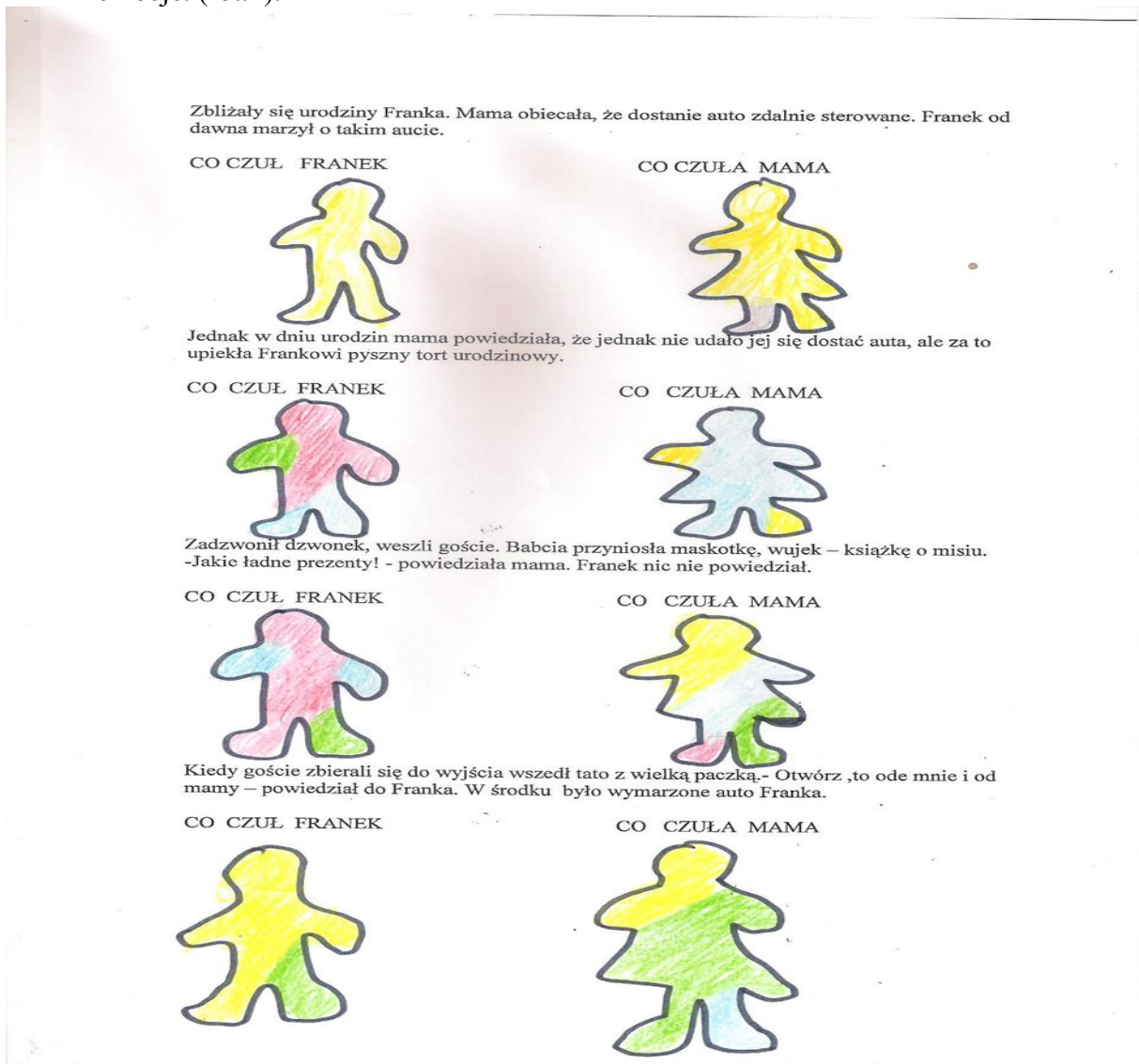
4. Przeżywanie mieszanych emocji. Zmiany w przeżywaniu emocji w zależności od sytuacji i punktu widzenia. Cudzy punkt widzenia. Rozdaję dzieciom obrazki z twarzami przedstawiającymi 6 podstawowych emocji (za P. Ekmanem) Do każdej emocji przyporządkowany jest określony kolor (fot.3).



Fotografia 3.

Każde dziecko otrzymuje kartki z „kolorowymi emocjami” (fot.3) oraz kartki z konturami postaci i opowiadaniem (fot.4). Słuchając kolejnych fragmentów opowiadania, wszystkie dzieci, jednocześnie, zamalowują postaci kolorami odpowiadającymi emocjom, jakie ich zdaniem, bohaterzy opowiadania przeżywają w danej chwili. Kiedy potem w grupie oglądamy rysunki - okazuje się, że:

- różne osoby w tej samej sytuacji mogą odczuwać to samo co my, albo coś innego.
- emocje mogą się zmieniać co chwila, w zależności od sytuacji.
- czasami przeżywamy w danej sytuacji kilka różnych emocji – mamy mieszane emocje. (fot.4).



Fotografia 4.

VII. Przygotowanie do Treningu Wnioskowania Moralnego jako wyboru optymalnej opcji postępowania – praca z ilustrowanymi dylematami społecznymi.

Na potrzeby grupy opracowuję dylematy zgodnie z koncepcją ANIMA przedstawioną w książce :”Praktyk zastępowania Agresji” E. Morawskiej i J. Morawskiego. Moja wersja jest

jednak mocno uproszczona , zgodnie z potrzebami dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Dylematy ilustrują , co dodatkowo ułatwia dzieciom rozumienie treści(fot.5). Tak opracowane dylematy mają za zadanie poszerzać perspektywę poznawczą dziecka i pomagać mu w wyborze optymalnej strategii postępowania w różnych sytuacjach życiowych.

### **Przykład dylematu : przyznać się czy nie ?**

Marek odwiedził Tomka. Chłopcy bawili się nowym zdalnie sterowanym samolotem który Tomek dostał od wujka z Francji. W pewnym momencie mama zawołała Tomka i Marek został sam w pokoju. Chciał uruchomić samolot, ale zrobił to tak niezręcznie, że samolot upadł na podłogę i coś w nim dziwnie zagrzechotało. Marek odstawił samolot na półkę, szybko pożegnał się i wyszedł. Na drugi dzień w szkole zasmucony Tomek powiedział Markowi, że samolot nie wiadomo dlaczego przestał nagle działać. Na dodatek rodzice Tomka gniewają się bo myślą, że to Tomek go popsuł. Marek wie, że zawsze należy przyznawać się do błędów, ale obawia się konsekwencji.

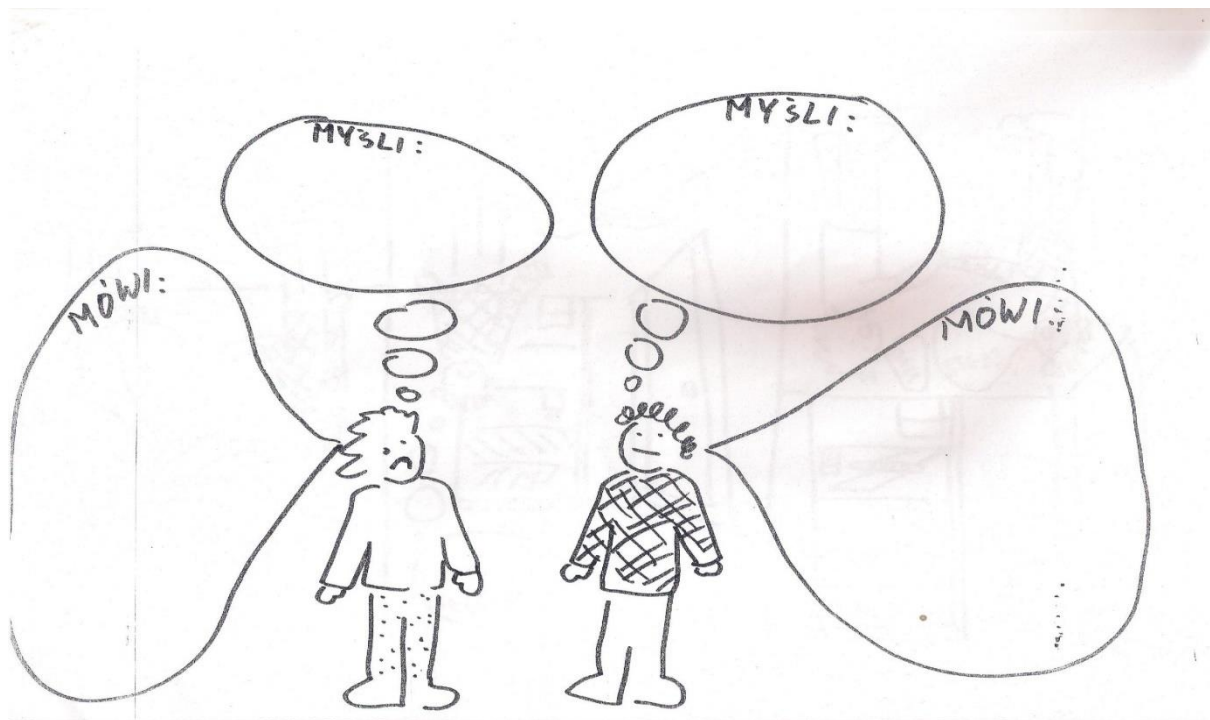
- 1.Dlaczego ta sytuacja jest trudna dla Marka?
- 2.Co może zrobić Marek w tej sytuacji, podaj wszystkie możliwe rozwiązania?
- 3.Kto oprócz Marka poniesie konsekwencje jego decyzji?
- 4.Jakie zachowanie Marka byłoby odważne?
- 5.Które z tych rozwiązań ty wybrałbyś gdybyś był na miejscu Marka?
- 6.Jak czujesz się z takim wyborem?
- 7.Jak mogą czuć się inni?

Poniżej jest przedstawiona ilustracja do dylematu (fot.5).



Fotografia 5.

W trakcie pracy nad danym dylematem dzieci tworzą też proste komiksy wpisując w dymki zdania które ich zdaniem wypowiadają i myślą bohaterowie . To ćwiczenie pomaga im spojrzeć na daną kwestię z cudzego punktu widzenia, zrozumieć innych oraz to, że ludzie nie zawsze mówią to co myślą (fot.6.) Dzieci zamalowują też postaci kolorami odpowiadającymi odczuwanym przez bohaterów w danej chwili emocjom.



Fotografia 6

Program wstępny jest realizowany od września do czerwca. Dzieci które zakończą program wstępny , w kolejnym roku szkolnym przechodzą do programu TZA przedstawionego w podręczniku „Trening Zastępowania Agresji” B. Glicka i J.C. Gibbsa adaptowanego przez nas dla dzieci z zespołem Aspergera.

#### **Udział rodziców w pracy grupy.**

W programach uczestniczą też rodzice dzieci. Ich udział w pracy grupy jest bardzo ważny. Rodzice w czasie zajęć swoim zachowaniem i wypowiedziami modelują właściwe reakcje dzieci. Uzyskują informacje jak pomóc własnemu dziecku w rozwijaniu konkretnej umiejętności i w utrwalaniu jej w codziennym życiu, stając się trenerami transferu. Operując systemem nagród uczestniczą w procesie wzmacniania pożądanых zachowań dzieci. Uczestnictwo rodziców w zajęciach ma też duże znaczenie dla ich psychoedukacji i skutkuje zwiększeniem kompetencji wychowawczych.

W zależności od potrzeb organizujemy też grupowe spotkania dla samych rodziców oraz rodzinne spotkania w których uczestniczą oboje rodziców albo rodzice z dzieckiem. Rodzice często też telefonują do siebie lub spotykają się poza grupą udzielając sobie wsparcia.



## **Efekty**

Dzieci z Zespołem Aspergera nabywają nowe umiejętności, które potem efektywnie stosują w środowisku życia. Z obserwacji oraz wywiadów wynika, że w wyniku uczestnictwa w programie dzieci :

- lepiej rozumieją sytuacje społeczne w których się znajdują i w związku z tym reagują bardziej adekwatnie;
- stają się odporniejsze na stres i frustrację, bo zaczynają lepiej rozumieć siebie i innych oraz efektywniej to okazywać;
- napotykają w życiu coraz mniej stresujących i frustrujących sytuacji, ponieważ podejmują coraz lepsze decyzje społeczne;
- już nie są całkiem samotni - na zajęciach spotykają rówieśników, którzy ich rozumieją i chcą się z nimi bawić;
- system rodzinny lepiej funkcjonuje ponieważ rodzice nabywają nowe umiejętności wychowawcze.

Analiza losów byłych uczestników programu przekonuje mnie, że zarówno Program wstępny jak i zmodyfikowany trening TZA, pozytywnie oddziałują na deficyty osób z zespołem Aspergera. Wzmacniają się ich mechanizmy adaptacyjne. Zmienia się środowisko rodzinne. Wyuczone dzięki programom wzorce rozumowania i zachowań są jak narzędzia - protezy ułatwiające osobom z zespołem Aspergera życie w społeczności.

Często zdarza się, że rodzice po pierwszym roku zajęć mówią, że nauczyciele przestali się skarżyć na ich dziecko . Po trzecim roku cieszą się, że wreszcie pojawili się u ich dziecka koledzy – to znak, że można zakończyć trening.

Jolanta Gęsiarz

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych  
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 3  
w Częstochowie