

ROZDZIAŁ 12

**METODY TWÓRCZEJ PRACY  
Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ ZAGROŻONYMI  
NIEDOSTOSOWANIEM SPOŁECZNYM**

AGNIESZKA ŁASOTA, MAŁGORZATA BANACH

Streszczenie

Rozdział ten prezentuje wybrane historie dzieci i młodzieży opisane przez wieloletniego nauczyciela i pedagoga, a także próbę nazwania, zdefiniowania problemów oraz propozycję działań socjoterapeutycznych ujętych z perspektywy psychologa praktyka. Obie autorki pracowały przez wiele lat w Ośrodku Wsparcia Dziennego dla dzieci i młodzieży w Krakowie. Proponowane metody pracy socjoterapeutycznej dotyczą problemów braku akceptacji (przez siebie i innych), nieumiejętnego radzenia sobie z emocjami i rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

**WPROWADZENIE**

Niedostosowanie społeczne coraz częściej staje się problemem w środowisku rówieśniczym dzieci i młodzieży. Dzieci i młodzież zagrożeni niedostosowaniem społecznym na co dzień borykają się z takimi problemami, jak: wagary, ucieczki z domu, eksperymentowanie z narkotykami, alkoholem, dopalaczami, podejmowanie wczesnej inicjacji seksualnej, przemoc i agresja fizyczna oraz psychiczna. Najczęściej najwcześniejszym niepokojącym objawem jest całkowita utrata zainteresowania szkołą i nauką. Odpowiedź na pytanie o przyczyny zaistniałych problemów nie jest prosta i jednoznaczna. Na takie zachowania młodych ludzi składa się wiele czynników. Pierwszym z nich jest niesprzyjające środowisko rodzinne: rodzina patologiczna (alkoholowa, przemocowa), dysfunkcyjna (rodzice niewydolni wychowawczo), niezaangażowana w wychowanie

dzieci (eurosieroctwo), prezentująca nieprawidłowy styl wychowawczy – pobłażliwy (gdy rodzice nie rozumieją pojęcia bezstresowego wychowania, pozostawiając dziecku całkowitą swobodę, przy braku jakichkolwiek granic dających dziecku nie tylko ograniczenia, ale przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa) czy autorytarny (gdy dzieci nie doświadczają miłości, akceptacji, poczucia bycia kochanym, rodzice sprawują dużą kontrolę i oczekują od dziecka dojrzałości ponad jego możliwości). Kolejnym czynnikiem odgrywającym szczególną rolę jest środowisko szkolne. U dzieci w wieku szkolnym (9–13 lat) największym problemem nie są słabe czy złe oceny szkolne, lecz brak akceptacji ze strony rówieśników. Jest to czas, w którym ogromne znaczenie ma ugruntowana i w miarę wysoka pozycja społeczna. Wejście w okres adolescencji jest szczególnie trudnym momentem w życiu młodych ludzi. To okres egocentryzmu poznawczego, czyli nieumiejętność przyjęcia perspektywy innych ludzi (szczególnie rodziców, nauczycieli, innych dorosłych), poczucie, że nikt nie rozumie ich samych oraz problemów, które ich dotyczą, że nie mają bliskiej osoby, której mogliby zaufać, zwierzyć się ze swoich lęków czy marzeń. To czas labilności emocjonalnej wynikającej z burzy hormonów, trudności zrozumienia zmian biologicznych zachodzących w dojrzewającym ciele, to wreszcie czas kształtowania własnej tożsamości, odnalezienia swojego „ja”. Nastolatki we wczesnej adolescencji wchodzi w fazę konformizmu społecznego i moralnego, w związku z czym odczuwają silną potrzebę przynależności do grupy. Kiedy zostaną odrzuceni przez grupę klasową, szukają akceptacji w grupie ludzi podobnych do siebie, odrzuconych, izolowanych, prezentujących zachowania aspołeczne, niezgodne z normami i zasadami. W drugiej fazie adolescencji, mniej więcej od 16. roku życia, młodzież zaczyna podkreślać swoją niezależność i autonomię, choć jest ona tylko pozorna. Młodym ludziom wydaje się, że gdy tylko przekroczą magiczną datę 18. urodzin, nagle automatycznie stają się dorośli. Jednak w ich poczuciu wiąże się to wyłącznie z prawami i przywilejami, jakie przysługują dorosłym (wolno pić, palić, nie wracać na noc do domu, robić dowolne rzeczy z własnym ciałem), a nie z obowiązkami (nauka lub praca) i zobowiązaniami wobec innych członków rodziny (np. sprzątanie, zakupy, gotowanie, czynności domowe). Wpływ rówieśników, strach przed negatywną oceną innych, coraz częstsza



przemoc społeczna z wykorzystaniem mediów (umieszczanie na portalach społecznościowych obraźliwych wpisów, zdjęć, filmów), ostracyzm społeczny, konflikty z rówieśnikami, brak akceptacji, odrzucenie – to najczęstsze problemy dzieci związane ze środowiskiem rówieśniczym. Problemy w szkole nie zawsze jednak związane są z rówieśnikami. Zdarza się, że przyczyną wagarów, ucieczek ze szkoły, czy przyjmowania roli błazna w klasie, a nawet nękania innych mogą być nieprawidłowe postawy i style wychowawcze nauczycieli. Styl pobłażliwy, brak konsekwencji, nieprawidłowa komunikacja między nauczycielem a uczniami czy brak granic stawianych uczniom przez nauczycieli to wciąż aktualne problemy, szczególnie w szkołach gimnazjalnych. Styl autorytarny zaś, w którym nauczyciel stosuje system oparty na strachu, wymaga od uczniów stania pod klasą w jednym rzędzie z tornistrami ułożonymi po prawej lub lewej stronie, a zasady przypominają regulamin wojskowy, niestety nadal jest spotykany nawet w najmłodszych klasach szkoły podstawowej, właśnie wtedy, gdy wiele dzieci nie potrafi sobie poradzić z lękiem separacyjnym, gdy należałoby otoczyć je miłością, ciepłem i zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Zbyt wysokie wymagania wobec ucznia ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi (bo rodzic nie przedstawił opinii od psychologa), błędy komunikacyjne (obrażanie, moralizowanie, etykietowanie, stawianie diagnozy), przenoszenie problemów rodzinnych do pracy (przy wyjaśnieniach dyrekcji, że pani nauczycielka ma trudny okres w życiu, bo się rozwodzi, dlatego krzyczy na dzieci i nie panuje nad sobą) oraz nieumiejętne radzenie sobie z własnymi trudnymi emocjami pojawiającymi się w pracy w szkole to problemy, jakich doświadczają nauczyciele, a których często nie są świadomi. Na szczęście coraz rzadziej mamy do czynienia z takimi nauczycielami. Dostęp do szkoleń i kursów podnoszących kwalifikacje, coraz więcej przedmiotów psychologicznych na studiach nauczycielskich i częste kontakty kadry nauczycielskiej z psychologami dają możliwość wzbogacania zasobów własnych nie tylko na polu zawodowym (np. jak pracować z uczniami), lecz także osobistych (jak rozwijać empatię, inteligencję intrapersonalną, polepszać własną komunikację).

Kolejna grupa czynników, pośrednio związana z zagrożeniem niedostosowaniem społecznym dzieci i młodzieży, dotyczy wpływu społeczno-kulturowego. Moda na określone gry komputerowe, media, portale

społecznościowe, filmy czy na określone zachowania (bycie galerianką, dziewczyną do towarzystwa za parę nowych butów, rajstop czy bieliznę) oraz na ostatnio bardzo popularne wśród młodych ludzi używanie dopalaczy mających poprawiać nastrój na imprezie – to czynniki coraz silniej warunkujące istnienie w grupie.

Ostatnią grupą predysponującą do zachowań aspołecznych, niedostosowanych do reguł i norm kulturowych są czynniki indywidualne dzieci i młodzieży. Są to: niskie poczucie własnej wartości, zaburzony obraz siebie (np. w chorobach psychosomatycznych jak anoreksja, bulimia), niska odporność na stres czy krytykę, kompleksy, brak umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, problemy osobowościowe.

Niezmiernie istotna jest więc rola psychologa, pedagoga, terapeuty w procesie diagnozy przyczyn określonych nieprawidłowych zachowań, w rozpoznaniu problemów i ocenie relacji dziecka z rodzicami, rówieśnikami oraz nauczycielami, tak by można było opracować plan pracy socjoterapeutycznej.

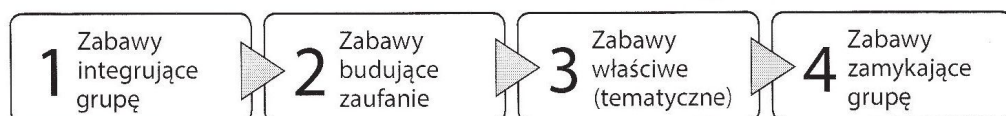
## SOCJOTERAPIA W PRAKTYCE

Najczęściej zgłaszane problemy, które stanowią wskazanie do pracy socjoterapeutycznej, to: brak akceptacji rówieśników, brak wiary we własne możliwości, lęk, nadwrażliwość, nadpobudliwość, nadruchliwość, wycofanie, izolacja, odrzucenie, zamknięcie w sobie, nieumiejętne radzenie sobie z trudnymi emocjami, zachowania agresywne i buntowniczo-opozycyjne. Są to problemy, które dotyczą dwóch sfer rozwojowych: społecznej i emocjonalnej.

Odwołując się do reguł psychodydaktycznych Krzysztofa Szmidta (1996), rozwijających postawę twórczą uczniów, możemy je zastosować, modyfikując i dopasowując do celów działań socjoterapeutycznych. Po pierwsze – na zajęciach socjoterapeutycznych należy stosować zasadę różnorodności, wykorzystując różnorodne metody i formy pracy. Po drugie – zasadę ludyczności – aby uczestnicy mieli poczucie, że jest to zabawa, a nie zadanie do wykonania. Po trzecie – zasadę nieoceniania – nie ma nagród i kar, dobrych i złych odpowiedzi, rysunków, wytworów. Kolejna zasada to otwarta postawa, osobiste zaangażowanie i twórcze podejście



terapeuty/ psychologa/ pedagoga. To dorosły ma za zadanie stworzenie optymalnych warunków dla prowadzenia grupy socjoterapeutycznej i uzyskiwania oczekiwanych rezultatów (zasada facylitacji) oraz przeciwdziałanie napotykanym przez uczestników trudnościom (przeciwdziałanie przeszkodom, np. sztywności myślenia, stereotypom, uprzedzeniom).



Schemat 1. Cztery kroki prawidłowo przeprowadzonych zajęć socjoterapeutycznych

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Schemat 1 prezentuje właściwe zaplanowanie i przeprowadzenie zajęć socjoterapeutycznych. Terapeuta każde spotkanie powinien rozpocząć od zabaw mających na celu integrację grupy. Następnym krokiem będzie budowanie zaufania uczestników. Dopiero wtedy możemy zaproponować dzieciom zajęcia właściwe oparte na problemie. Należy zawsze pamiętać, by zajęcia te zostały domknięte przez możliwość ich oceny i ewaluacji przez uczestników.

### **Techniki pracy z dziećmi i młodzieżą wykorzystywane na zajęciach socjoterapeutycznych to:**

- burza mózgów – nauczyciel z góry określa czas jej trwania, efekty zapisuje na tablicy lub na arkuszu papieru do zawieszenia na ścianie;
- dyskusja – dzieci wypowiadają się na konkretny temat, uczą się przestrzegania reguł, wypowiedzenia się w grupie, dyskusja powinna zakończyć się wnioskami;
- wytwory plastyczne (rysowanie, lepienie), konstrukcyjne (budowanie, tworzenie czegoś);
- psychodrama – odgrywanie krótkich scenek na wybrane tematy, uczniowie sami decydują o podziale ról i rodzaju ekspresji (może to być scenka pantomimiczna);
- metoda problemowa – metoda prowadząca do nabycia umiejętności podejmowania decyzji, stawianie problemu i szukanie kilku rozwiązań (nie jednego);

- rozwijanie zdań (posługiwanie się metaforą, rozwijanie twórczego myślenia i słownictwa) – pozwala uczniom dostrzec podobieństwa i różnice między nimi;
- krótkie opowiadania – stosowanie tej metody jest szczególnie użyteczne przy tematach trudnych i budzących wstyd;
- praca w małych grupach – mała grupa może zapewnić dobre samopoczucie uczniom, którzy mają kłopoty w wypowiedaniu się na forum klasy.

Schemat 2 przedstawia zasady obowiązujące uczestników, jakie należy wprowadzić na każde zajęcia pracy z grupą.



Schemat 2. Istotne zasady, jakie powinny obowiązywać uczestników zajęć socjoterapeutycznych

Źródło: opracowanie własne

W dalszej części opracowania zostaną zaprezentowane wybrane historie dzieci i młodzieży, a także próba zdefiniowania i opisanie problemów oraz wybrane, przykładowe propozycje działań socjoterapeutycznych.



**BRAK AKCEPTACJI SIEBIE, NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI****1. Marysia**

*Marysia, uczennica gimnazjum, miała problemy z łaknieniem, rozpoznano początki anoreksji. Miała trudności w nawiązywaniu kontaktów i relacji z rówieśnikami. W klasie siedziała sama w ławce, ponieważ nikt nie zaproponował jej wspólnego siedzenia. Nie miała odwagi dosiąść się do kogokolwiek, bojąc się odmowy. We wszystkich działaniach starała się być doskonała, a brak sukcesu postrzegala jako osobistą porażkę. Zawsze porównywała się z najlepszymi uczniami. Narastający stres spowodował bóle w klatce piersiowej i drętwienie lewej ręki. Kardiolog wykluczył problemy z sercem i układem krążenia. W klasie zarówno nauczyciel, jak i inni uczniowie starali się angażować Marysię w prace społeczne: organizację wigilii klasowej, świąteczne dekoracje klasy, akcję Szlachetna Paczka, Gwiazdkę dla zwierzaka (zbiórka karmy dla zwierząt ze schroniska). Nie udało się zaangażować dziewczynki w teatr szkolny ani do grupy zajmującej się wolontariatem. Odmówiła udziału w akcji „Anioł na jeden dzień”. Wychowawca wielokrotnie rozmawiał z uczennicą. Marysia potrzebowała zainteresowania, chętnie rozmawiała z dorosłymi. Jeden raz udało się ją namówić na rozmowę z psychologiem szkolnym. W sytuacjach stresujących, szczególnie na lekcjach, mimo że jest dobrą uczennicą, Marysia odczuwała przyspieszoną pracę serca i trudności w oddychaniu. Asymilacja z klasą nie przynosiła zadowalających rezultatów. Psycholog zaproponował dziewczynce udział w grupie socjoterapeutycznej.*

**2. Przemek**

*Chłopiec pochodził z podkrakowskiej wsi i miał kompleksy z tego powodu. W pierwszej klasie liceum miał problemy adaptacyjne. Siedział w ławce, jakby się chciał ukryć, nie był aktywny na lekcjach, nie zgłaszał się. Pogłębiały się jego problemy z nauką. Rozmowy z uczniem i rodzicami nie przynosiły skutków. Ojciec był bezradny, a matka nie umiała podjąć jakichkolwiek decyzji. Uczeń zaczął opuszczać lekcje. W klasie maturalnej miał tak dużo opuszczonych godzin lekcyjnych, że nie uzyskał dopuszczenia do matury i powtarzał trzecią klasę.*

*Po namowie wychowawcy i szkolnego pedagoga, uczeń i jego matka rozpoczęli terapię. Udział w terapii rodzinnej, w grupie socjoterapeutycznej, a także szkolne wsparcie zaowocowało ukończeniem liceum i zdaniem matury. Po ukończeniu szkoły, Przemek wraz z kolegą założył firmę dbającą o zieleń.*

### 3. Jakub

*W klasie pierwszej każdy uczeń chce nawiązać nowe znajomości, zaistnieć w nowej społeczności i stać się kimś ważnym. Wiele osób również szuka dziewczyny lub chłopaka, chce być kimś znaczącym dla kogoś innego. Kuba nie miał sprecyzowanej orientacji seksualnej. Intensywnie szukał partnera lub partnerki. Uczniowie w klasie poczuli się zagrożeni na tyle, że powstał problem napastowania. Dodatkowo presja bardzo wymagającej mamy, żądającej od syna jak najlepszych ocen, spowodowała jego ucieczki z lekcji. Uczeń miał inne plany niż mama. Na półrocze realne było zagrożenie kilkoma ocenami niedostatecznymi. Chłopiec nie sądził, że mimo swoich zdolności może powtarzać klasę. Praca indywidualna i grupowa z chłopcem spowodowała poprawę frekwencji i ocen. Jakub ukończył szkołę, bardzo dobrze zdał maturę, rozpoczął studia medyczne.*

Głównym celem pracy socjoterapeutycznej z dziećmi z problemem niskiego poczucia własnej wartości i brakiem akceptacji ze strony innych jest:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i o świecie;
- dostrzeganie pozytywnych cech, talentów, własnych możliwości, umiejętność ich nazwania i wyrażania;
- wskazanie pozytywnych i interesujących celów w życiu.

Powołując się na słowa wybitnego psychoanalityka Alfreda Adlera (1933/1986), można rzec, że zachowania człowieka wynikają z obrazu, jaki ten człowiek ma sam o sobie i o świecie. Praca socjoterapeutyczna powinna opierać się na ćwiczeniach i zabawach grupowych, w których dzieci mają możliwość poznania samych siebie, a także opinii innych



na swój temat. Bardzo prostą metodą jest wykorzystanie twórczych technik do autoprezentacji.

Uczestnicy mogą przygotować własny, autorski, oparty na metaforze autograf, totem, znak, symbol, własne imię napisane patykami na piasku, palcami na mące, imię czy symboliczną metaforę siebie wykonaną z masy solnej, plasteliny, sznurków itp.

Niezmiernie istotne jest rozwijanie samowiedzy dzieci i młodzieży. Można w tym celu wykorzystać zabawy, których celem jest uzupełnianie zdań przez dzieci na temat ich osoby, np.:

**Polecenie:** *Dokończ każde zdanie, używając słownej metafory.*

*Przykład: Jestem jak . . . . . np. zegar, bo się ciągle spieszę; żółw, bo jestem powolny, itd.*

1. Wyglądam jak . . . . .
2. Czuję się jak . . . . .
3. Rówieśnicy widzą we mnie . . . . .
4. Nauczyciele uważają, że jestem podobna do . . . . .
5. Dla rodziców jestem . . . . .
6. Z pewnością nie jestem . . . . .
7. Dostrzegam w sobie . . . . .
8. Kiedy będą dorosły(a), chciał(a)bym być jak . . . . .
9. Nie lubię porównań do . . . . .
10. Za 10 lat będę . . . . .

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Można zaproponować również ćwiczenia oparte na twórczej symbolicznej autoprezentacji metodą niedokończonych zdań:

**Polecenie:** *Dokończ zdanie, uzasadniając swoją odpowiedź.*

*Przykład: Gdybym mógł/mogła być kwiatkiem, był(a)bym . . . różą . . . . ., ponieważ . . . . . tak jak ona, ja czasem kłuję kolcami i ranię innych.*

1. Gdybym mógł/mogła być kolorem, był(a)bym . . . . ., ponieważ . . . . .
2. Gdybym mógł/mogła być kształtem, był(a)bym . . . . ., ponieważ . . . . .
3. Gdybym mógł/mogła być zmysłem, był(a)bym . . . . ., ponieważ . . . . .
4. Gdybym mógł/mogła być porą roku, był(a)bym . . . . ., ponieważ . . . . .
5. Gdybym mógł/mogła być krajobrazem, był(a)bym . . . . ., ponieważ . . . . .

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 6. Gdybym mógł/mogła być rośliną, był(a)bym . . . . .     | ponieważ . . . . . |
| 7. Gdybym mógł/mogła być przedmiotem, był(a)bym . . . . . | ponieważ . . . . . |
| 8. Gdybym mógł/mogła być zwierzęciem, był(a)bym . . . . . | ponieważ . . . . . |
| 9. Gdybym mógł/mogła być prezentem, byłabym . . . . .     | ponieważ . . . . . |
| 10. Gdybym mógł/mogła być meblem, był(a)bym . . . . .     | ponieważ . . . . . |
| 11. Gdybym mógł/mogła być książką, był(a)bym . . . . .    | ponieważ . . . . . |
| 12. Gdybym mógł/mogła być drzewem, był(a)bym . . . . .    | ponieważ . . . . . |
| 13. Gdybym mógł/mogła być ptakiem, był(a)bym . . . . .    | ponieważ . . . . . |
| 14. Gdybym mógł/mogła być literą, był(a)bym . . . . .     | ponieważ . . . . . |
| 15. Gdybym mógł/mogła być smakiem, był(a)bym . . . . .    | ponieważ . . . . . |
| 16. Gdybym mógł/mogła być cyfrą, był(a)bym . . . . .      | ponieważ . . . . . |
| 17. Gdybym mógł/mogła być ubraniem, był(a)bym . . . . .   | ponieważ . . . . . |
| 18. Gdybym mógł/mogła być emocją, był(a)bym . . . . .     | ponieważ . . . . . |
| 19. Gdybym mógł/mogła być piosenką, był(a)bym . . . . .   | ponieważ . . . . . |
| 20. Gdybym mógł/mogła być domem, był(a)bym . . . . .      | ponieważ . . . . . |

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Równie łatwą i bezpieczną metodą pracy z dziećmi o niskim poczuciu własnej wartości jest wyrażenie siebie przez ekspresję plastyczną. Możemy zaproponować uczestnikom grupy terapeutycznej wykonanie rysunku siebie, własnej rodziny czy zaczarowanej rodziny. Może to być również rysunek swojej przyszłości w postaci drogi życia lub drzewa życia<sup>1</sup>. Możemy zacząć od czegoś bardziej dystansującego dziecko od swojej tożsamości, a mianowicie pozwalamy dziecku rysować swoje emocje, to co czuje, a nie to jaki jest czy jaki ma obraz siebie. Można zachęcić dzieci do pokazania siebie za pomocą rysunkowego symbolu, a u starszej młodzieży i dorosłych proponujemy ujęcie swojego „ja” w abstrakcyjnym obrazie.

Zmierzenie się ze swoją przeszłością, terażniejszością oraz zoperacjonalizowanie celów związanych z przyszłością daje młodym ludziom poczucie większej samoświadomości i samowiedzy. Nastolatki, tym bardziej zagrożone niedostosowaniem, rzadko mają okazję spokojnie zastanowić się i pomyśleć o swoim życiu. Niestety duży odsetek z nich wyznaje zasadę *carpe diem*, czyli chwytaj dzień, i nie myślą o tym, co będzie jutro. Dlatego ogromne znaczenie ma rozwijanie w nich inteligencji intrapersonalnej,

<sup>1</sup> Por. rozdział 10. *Poszukiwanie własnej tożsamości i samoakceptacji w okresie adolescencji* Ewy Cisło, Agnieszki Lasoty.



na co sposobem jest udział w zajęciach socjoterapeutycznych, których treść dotyczy przyszłości.

Jednym z przykładów jest wykorzystanie kartki i kredek podczas zajęć. Poprośmy uczestników o podzielenie kartki papieru na trzy części (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość) – jak na schemacie 3 – i narysowanie na każdej z nich siebie samego. Młodszym dzieciom możemy zaproponować inne trzy słowa, oddające to samo znaczenie (byłem, jestem, będę). Jeśli dzieci nie mają ochoty na wykonanie rysunku, mogą napisać różne słowa, które będą opisywały ich osobę/ życie w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

<b>Przeszłość</b>	<b>Teraźniejszość</b>	<b>Przyszłość</b>
mały, słaby, zależny od innych, dziecko, smutek, strach	ja, nastolatek niezależność samodzielność szkoła, sport dziewczyna przyjemności pewność siebie	dorosły praca dzieci żona obowiązki mało przyjemności

Schemat 3. Przykładowy układ słów wypisanych na karcie do ćwiczeń podczas zajęć socjoterapeutycznych przez chłopca w wieku 16 lat

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Inną metodą pracy socjoterapeutycznej, mającej na celu zwiększenie samoświadomości dziecka czy nastolatka, jest obrazowa (narysowanie) lub werbalna (opisanie) prezentacja siebie w kategoriach poczucia kompetencji: jestem (postawy), wiem (wiedza), potrafię (umiejętności).

Kolejną metodą samopoznania, którą można wykorzystać podczas zajęć socjoterapeutycznych jest kreacja własnej historii życia. Może to być napisanie bajki o sobie, opowiedzenie historii o swoim życiu z perspektywy pierwszej lub trzeciej osoby – jako narrator. Można także zaproponować psychodramę, w której uczestnicy odgrywają siebie za 20 lat. Uruchomienie wyobraźni młodzieży, marzeń, których treścią będzie „ja” idealne za 20–30 lat, pozwala im wybiec w przyszłość poza ograniczenia teraźniejszością. Opowieści o tym, kim chcieliby być, jak widzą siebie, swój świat, co widzą wokół własnej osoby, gdzie się znajdują, jak wyglądają, pozwalają na ocenę ich celów życiowych, aspiracji.

Dwie inne propozycje zabawy pozwalają uczestnikom dostrzec swoją wyjątkowość i niepowtarzalność. Każda z osób w grupie opisuje lub prezentuje swoje cechy i umiejętności, które wyróżniają ją spośród innych osób. Młodszym dzieciom proponujemy zabawę w słońce. W dużym kółku dziecko (lub dorosły) wypisuje te cechy, które ma wspólne z innymi, a promykami słońca stają się cechy czy umiejętności indywidualne każdego dziecka. Taka zabawa pozwala uświadomić dzieciom, że wiele rzeczy ich łączy, ale każde z nich ma coś, co je wyróżnia, dzięki czemu jest jedyne i niepowtarzalne.

Starszym dzieciom, nastolatkom oraz dorosłym możemy zamiast zabaw zaproponować grę psychologiczną. „Drogowskazy życia” (A&A Lasota, w przygotowaniu) to gra planszowa, opierająca się na doświadczeniach każdego indywidualnego uczestnika. Pobudza kreatywność, oryginalność, elastyczność myślenia, ale przede wszystkim ma wartość terapeutyczną. W bezpieczny sposób pozwala na zmierzenie się ze swoją przeszłością, uwalnia od trudnych emocji, a także wpływa na poprawę własnej samooceny i lepszą świadomość siebie.

## **NIEUMIEJĘTNE RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI**

### **4. Magda**

*Do środowiskowej świetlicy socjoterapeutycznej zaczęła przychodzić Magda. Początkowo nieregularnie, obawiając się, jak zostanie przyjęta. Dziewczynka kończyła szkołę podstawową. Pochodziła z rodziny z problemem alkoholowym. Ojciec nie pracował, a matka była życiowo niezaradna. Jediną osobą, która troszczyła się o byt Magdy i jej brata, był dziadek. Po śmierci dziadka rodzice Magdy stracili mieszkanie własnościowe i byli zmuszeni do przeprowadzenia się do małego mieszkania komunalnego. Dziewczynka nie miała warunków do nauki, nie mogła skupić się na lekcjach, w szkole mnożyły się problemy. Swoje frustracje Magda rozładowywała w napadach agresji skierowanej przeciwko innym dzieciom. Początkowo rozmowy i angażowanie Magdy w prace na rzecz świetlicy nie przynosiły efektów. Dopiero chwalenie za dobrze wykonaną rzecz i wskazywanie dobrych zachowań pozwoliły złagodzić agresję. Magda zaczęła też uczestniczyć w zajęciach relaksacyjnych oraz w grupie*



*socjoterapeutycznej. Terapia i poczucie wsparcia ze strony pracowników świetlicy, pomogły dziewczynce w radzeniu sobie z emocjami i zachowaniami agresywnymi.*

Pierwszym krokiem pracy socjoterapeutycznej w sytuacji nieumiejętnego radzenia sobie z trudnymi, negatywnymi emocjami przez dziecko jest uczenie go rozpoznawania i nazywania emocji. Jednocześnie dziecko nabywa umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych ludzi. Ważnym krokiem jest uświadomienie dziecku, że oznaki emocji nie muszą być identyczne u wszystkich, że może nauczyć się kontrolować przeżywane emocje, nazywać je i umiejętnie sobie z nimi radzić, tak, by nie wywoływały zachowań negatywnych, aspołecznych i nieodjrzałych. Można zaproponować grupie zabawę, w której wykorzystujemy fotografie samych twarzy<sup>2</sup> lub całych postaci (np. wyciętych z czasopism), łącznie z kontekstem sytuacyjnym, prezentując określone emocje. Możemy poprosić, by każde dziecko wymyśliło historię do zdjęcia, opisało, co ono przedstawia, spróbowało opisać znak, treść, a może nawet intensywność emocji oraz wyobrazić sobie wydarzenie, które mogło wywołać tę emocję, oraz hipotetyczną sytuację, jaka może wydarzyć się w przyszłości. Młodzieży i starszym dzieciom możemy zaproponować zabawę polegającą na rozpoznawaniu i opisywaniu trudnych emocji i zachowań innych ludzi: uczestnicy oglądają krótką scenkę sytuacyjną (można wykorzystać na przykład materiały dostępne w serwisie Youtube) lub wysłuchują krótkiej historyjki opisującej negatywne emocje i zachowanie osób. Zadaniem uczestników jest przedstawienie alternatywnej formy zachowania bohaterów historyjki z pozytywnym zachowaniem. Mogą wykorzystać dowolną technikę: rysunek, psychodramę, opowiadanie, dyskusję. Dobrą metodą dla młodszych dzieci jest wspólne oglądanie książeczek, czytanie wierszyków (np. *Zły humorek* Doroty Gellner, 2011), czytanie czy oglądanie bajek (godne polecenia bajki telewizyjne dla przedszkolaków to: *Ni Hao Kai*

<sup>2</sup> Warto polecić publikacje dotyczące tej tematyki: J. Częścik (2013), *Poznajemy emocje* cz. 1–4, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk; *Emocje, Rozpoznawanie stanów emocjonalnych na podstawie wyrazu twarzy* (2012), Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk; E. Szwajkowska, W. Szwajkowski (2012), *Nasze emocje*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk.

*Lan* czy *Jej Wysokość Zosia*, w których bohaterki próbują rozwiązać nurtujące je wątpliwości dotyczące własnych emocji oraz odczuć innych osób) oraz komentowanie tego, co dzieje się na ekranie, rozmowa z dziećmi, co czuł bohater, dlaczego przeżywał taką emocję, kto mógł wpłynąć na zmianę emocji czy zachowania tej osoby. Młodszym dzieciom możemy również zaproponować puzzle (przedstawiające buźki z różnymi emocjami) lub wykorzystanie własnoręcznie zrobionych przez dzieci buziek prezentujących określone emocje podczas czytania przez osobę dorosłą historyjki, w której bohater przeżywa wiele emocji. Zadaniem dzieci jest rozpoznanie emocji i wybór odpowiedniej buźki w sytuacji adekwatnej do momentu, w którym taka emocja pojawia się u bohatera bajki. Inną modyfikacją tego typu zabaw jest wykorzystanie kodu werbalnego w zabawie, podczas której bajkę o bohaterach doświadczających różnych emocji tworzą wszyscy uczestnicy. Dzieci stają się współautorami historyjki tworzonej w danym momencie. Dla ułatwienia można wcześniej rozdać każdemu dziecku kartkę, na której znajduje się nazwa emocji, a którą dziecko powinno wykorzystać podczas tworzenia bajki. Zabawy, których celem jest rozpoznawanie emocji u innych, najczęściej opierają się na komunikacji niejęzykowej. Prosimy, aby dzieci pokazywały określoną emocję (albo taką, które same wymyśliły, albo którą np. wylosowały spośród innych wypisanych na karteczkach). Dla starszych godna polecenia jest gra w karty, przy czym każdej karcie przypisujemy określoną treść emocji, a osoba, która chce pozbyć się karty, musi zaprezentować emocję w taki sposób, aby skutecznie została rozpoznana przez pozostałych uczestników.

Oczywiście warto wykorzystać terapeutyczną wartość rysunku. Prowadzący grupę socjoterapeutyczną może zaproponować dzieciom, także nastolatkom (choć w ich przypadku często napotkamy opór), narysowanie swoich trudnych doświadczanych emocji. Jest to bezpieczny sposób na zmierzenie się z tym, czego dziecko się boi, od czego ucieka, co sprawia mu trudność i wywołuje przykre emocje, myśli i zachowania. W rysunkach i innych wytworach plastycznych uczestnicy socjoterapii, mając zapewnioną swobodę, mogą wyrazić siebie, swoje uczucia i przeżycia, przelać na papier swoje urazy i konflikty oraz uwolnić się od napięcia emocjonalnego. Bardzo dobrym pomysłem jest utworzenie kącika emocji.



Jest to miejsce, w którym leżą dostępne kartki papieru (tzw. kartki emocji) i kredki. Kiedy dziecko będzie świadome przeżywania trudnych emocji (złości, smutku, gniewu), może je narysować. Po wykonaniu rysunku może go podrzeć, zgnieść, zniszczyć i wyrzucić do kosza. Będzie to stanowić symboliczny sposób oczyszczania siebie z negatywnych emocji.

Rysunek warto połączyć z muzykoterapią. Celem takich zajęć będzie uświadomienie uczestnikom, jak bardzo rodzaj muzyki wpływa na ich odczucia i przeżywane emocje. Słuchając różnorodnych utworów, dzieci rysują na kartkach papieru dowolne treści. Potem analizujemy to, co narysowali, pod kątem tego, jakie mieli odczucia i myśli, jakich barw użyli do stworzenia własnych obrazów. Warto porozmawiać z dziećmi o tym, co najłatwiej im się rysowało, a co sprawiało trudność, czy miało to związek z muzyką, jaką słyszały, czy z własnymi myślami. Zwracamy uwagę nie tylko na treść rysunku, ale również na formę, dobór kolorystyki, sposób wykonania, np. siłę nacisku kredki na papier (np. podczas słuchania spokojnej, łagodnej muzyki i muzyki głośniejszej, ostrej). Warto zachęcać dzieci, by w swoich wytworach odchodziły od plastyki figuratywnej i realistycznej na rzecz bogatej kolorystyki, abstrakcji, różnorodności faktur itp. oraz wykorzystywały różne dostępne materiały (farby, nici, wełna, karton, klej, glina, plastelina, makaron).

Bardzo dobre efekty terapeutyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym przynosi bajkoterapia<sup>3</sup>. Zarówno bajki psychoedukacyjne, które uczą właściwych zachowań, czy psychoterapeutyczne pozwalające zmierzyć się z własnymi lękami i problemami, jak i relaksacyjne, których celem jest obniżenie napięcia emocjonalnego i zmniejszenie intensywności negatywnych emocji, pełnią niezmiernie istotną rolę w procesie terapeutycznym dzieci. U dzieci przeżywających problemy emocjonalne warto zastosować wizualizację z drzewem kłopotów<sup>4</sup>, które na potrzeby grupy możemy nazwać drzewem zapomnienia, wybaczenia czy drzewem negatywnych emocji. Dla starszych godne polecenia jest zastosowanie ograniczającej metafory – czyli schowanie problemu do pudełka (może być

---

<sup>3</sup> Por. rozdział 4. *Rola bajek w procesie wspierania rozwoju i terapii dzieci* Agnieszki Lasoty, Edyty Klimowskiej-Bobuli.

<sup>4</sup> Por. tamże.



ono realne lub wirtualne). Dziecko może otworzyć pudełko w momencie, kiedy będzie gotowe na zmierzenie się ze swoim problemem. Można także zaproponować całej grupie tzw. wspólną „skrzynkę zapomnienia”, do której dzieci wrzucają swoje problemy, lęki, nazwane emocje. Jest to moment symbolicznego odrzucenia swoich problemów. Następnie skrzynka zostaje albo głęboko schowana w miejscu, do którego nikt z dzieci nie ma dostępu, albo zniszczona, np. spalona.

Dzieciom w okresie późnego dzieciństwa możemy zaproponować zabawy rozwijające twórcze elastyczne myślenie, którego treścią będą jednocześnie emocje. Przykładem jest zabawa niedokończonych zdań, kiedy, na przykład, twórczo łączymy przymiotniki opisujące emocje z określonymi elementami ciała. Trudniejszą wersją jest samodzielne tworzenie przez uczestników zajęć takich połączeń.

**Polecenie 1.** *Dopasuj przymiotniki opisujące stan emocjonalny człowieka do poszczególnych części ciała.*

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Czerwone, pełne miłości . . . . .           | (np. serce) |
| 2. Zielone, smutne . . . . .                   | (np. oczy)  |
| 3. Uśmiechnięta, szczęśliwa . . . . .          | (np. twarz) |
| 4. Czerwona, pełna złości . . . . .            | (np. twarz) |
| 5. Duże, pełne gniewu . . . . .                | (np. oczy)  |
| 6. Białe, wyszczerzone, pełne złości . . . . . | (np. zęby)  |
| 7. Lodowate, niekochające . . . . .            | (np. serce) |
| 8. Szklane, nieobecne, pełne strachu . . . . . | (np. oczy)  |
| 9. Drżące, niespokojne . . . . .               | (np. ciało) |
| 10. Promienna, pełna blasku, radosna . . . . . | (np. twarz) |

**Polecenie 2.** *Samodzielnie utwórz połączenia słowne: przymiotnik + wybrana część ciała (twarz, ręce, oczy), przez którą wyrażany jest stan emocjonalny człowieka.*

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Możemy zastosować również twórcze porównania w metodzie niedokończonych zdań. Początkowo mogą to być porównania bezpieczne, oparte na przymiotnikach opisujących cechy i właściwości przedmiotu (twardy, ciężki, śliski), a następnie stosujemy przymiotniki opisujące emocje (smutny, radosny, zły).

**Polecenie:** Dokończ zdania, używając skojarzeń, jakie przychodzą Ci do głowy.

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. Pracowita ..... | (np. mrówka)     |
| 2. Zimny .....     | (np. lód)        |
| 3. Twardy .....    | (np. kamień)     |
| 4. Miękka .....    | (np. kanapa)     |
| 5. Słodki .....    | (np. cukier)     |
| 6. Gorzka .....    | (np. czekolada)  |
| 7. Ciężki .....    | (np. worek)      |
| 8. Śliski .....    | (np. ślimak)     |
| 9. Okrągły .....   | (np. balon)      |
| 10. Wielki .....   | (np. zamek)      |
| 11. Czerwony ..... | (np. mak)        |
| 12. Długi .....    | (np. wąż)        |
| 13. Potężny .....  | (np. król)       |
| 14. Smutny .....   | (np. Kopciuszek) |
| 15. Miły .....     | (np. przyjaciel) |
| 16. Mądry .....    | (np. nauczyciel) |
| 17. Ciepła .....   | (np. mama)       |
| 18. Dobry .....    | (np. kolega)     |
| 19. Straszny ..... | (np. potwór)     |
| 20. Nudna .....    | (np. lekcja)     |

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Podczas zajęć socjoterapeutycznych dzieci uczą się rozpoznawać emocje, oddzielać to, co czują (swoje emocje), od tego, jak wyglądają (ekspresja ciała), oraz od tego, co myślą i co robią (zachowania). Dobrym pomysłem okazuje się wykorzystanie rysunku, by dziecko umiało oddzielić te elementy, zarówno odnosząc je do własnej osoby jak również do innych, co zmniejsza egocentryzm, a wzmacnia empatię i lepsze rozumienie drugiej osoby.

Schemat 4. Człowiek: co myśli, co czuje, jak wygląda, jak się zachowuje.

Źródło: opracowanie własne A. Lasota



Istotne znaczenie ma zrozumienie przez dzieci, że emocje nie są tożsame z zachowaniem, ale to one wpływają na nasze zachowanie. Dzieci uczynią rozumieć, że gdy są zadowolone, radosne – uśmiechają się, gdy są smutne – płaczą, gdy się złością – rzucają przedmiotami, obrażają innych, stosują agresję. Zabawy powinny polegać na wyjaśnieniu sytuacji, które wywołują negatywne emocje, które z kolei powodują negatywne zachowania. Największy błąd popełniany przez nauczycieli i rodziców to słowa, jakie często kierują do dzieci, np. nie złość się, nie bądź smutny, nie wolno ci się złościć, nie masz prawa się wściekać. Otóż każde dziecko ma prawo przeżywać negatywne emocje, a naszym zadaniem jest pomoc dziecku w rozpoznaniu tych emocji, nazwaniu ich oraz w poradzeniu sobie z nimi. Żadne dziecko nie ma jednak prawa ujawniać tych trudnych, często niezrozumiałych dla niego, negatywnych emocji poprzez zachowania agresywne, nieakceptowane, poprzez przemoc, jaką stosuje wobec innych (fizyczna, werbalna, społeczną) czy wobec siebie (zachowania autodestrukcyjne, samookaleczanie). Zarówno dzieciom, nastolatkom, jak i dorosłym należy uświadomić, że w codziennym życiu często spotykamy się z trudnymi emocjami i sami ich doświadczamy, jednak musimy nauczyć się konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Dobrym przykładem zabawy uczącej pozytywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami jest ćwiczenie polegające na tym, iż uczestnicy wypisują na kartkach emocje oraz ich przyczyny (np. „Złoszczę się, kiedy...”, „Zazdrozczę koledze...”, „Jest mi smutno, gdy mama...”). Wszystkie kartki wrzucamy do pudełka, potem każde z dzieci losuje, czyta głośno opisany problem, a wszyscy uczestnicy wspólnie szukają rozwiązania, jak poradzić sobie z tymi trudnymi i niechcianymi emocjami. Podobnym pomysłem jest prezentowanie emocji za pomocą rysunku. Dzieci rysują scenki sytuacyjne, które wywołują jakieś emocje. Wrzucają je do zamkniętego pudełka, następnie każde dziecko losuje i opowiada, co dany rysunek może przedstawiać. Następnie w grupie uczestnicy wspólnie poszukują pozytywnych rozwiązań sytuacji wywołujących negatywne emocje i zachowania.

Podczas zajęć można także wykorzystać burzę mózgow. Zadaniem grupy będzie wypisanie zysków i strat człowieka, który potrafi bądź nie potrafi poradzić sobie ze swoimi negatywnymi emocjami. Możemy także



zapropnować dyskusję na temat pozytywnych i skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami, takich jak:

- aktywność fizyczna (bieganie, jazda na rowerze, wspinanie się, spacerowanie, joga, medytacja, relaksacja);
- słuchanie ulubionej muzyki;
- czytanie;
- oglądanie telewizji (np. komedii, kabaretu);
- spotkania z przyjaciółmi;
- werbalizacja tego, co się czuje (napisanie listu, kartki z pamiętnika, wpisu na blogu, którego nie trzeba publikować), napisanie wiersza na ten temat;
- przedstawienie obrazowe swoich emocji (twórczość plastyczna);
- pójście do kina, na koncert;
- płacz (obniżenie napięcia emocjonalnego).

Przedszkolaki i dzieci w początkowych klasach szkoły podstawowej bardzo chętnie biorą udział w zabawach ruchowych, dlatego możemy im zaproponować podróż do tajemniczych krain emocji. Dzieci ustawiają się jak wagoniki pociągu i jadą do kolejnych miejsc. Pierwszą krainą, do której docierają, jest kraina złości. Zadaniem dzieci jest dostosowanie ekspresji ciała do nazwy krainy. Na przykład w krainie złości ludzie są źli i zagniewani, tupią nogami, potrząsają głowami, zaciskają dłonie w pięści, szczerzą zęby, krzyczą. Kolejna jest kraina szczęścia. Tu ludzie są przyjaźnie nastawieni do wszystkich, pozdrawiają się, uśmiechają, dotykają. Następny przystanek to kraina smutku, w której ludzie są smutni, płaczą, głowy mają spuszczone i powłóczą nogami. Później odwiedza się krainę miłości, w której ludzie mówią sobie same miłe rzeczy, są dla siebie uprzejmi, dotykają się czule itd. Istotne jest przeplatanie znaku emocji w poszczególnych krainach i zakończenie zabawy w krainie emocji pozytywnej.

Celem zaprezentowanych propozycji zabaw ma być nauka rozpoznawania, nazywania, zrozumienia, kontrolowania oraz akceptowania swoich i cudzych emocji, a także rozwój umiejętności komunikacyjnych językowych i niejęzykowych ułatwiających wyrażanie własnych potrzeb i emocji oraz dostrzeganie cudzych.

## **ODRZUCENIE PRZEZ GRUPĘ RÓWIEŚNICZĄ, KONFLIKTY**

### **5. Ania i Asia**

*Ania i Asia poznały się w liceum. Od początku nauki siedziały razem w ławce, miały wspólne upodobania i pasje. Z czasem przestały zwracać uwagę na innych uczniów. Z perspektywy nauczyciela wyglądało to tak, jakby klasa izolowała te dwie uczennice. W wyniku wielu rozmów wychowawcy z dziewczynami i pozostałymi uczniami okazało się, że to Ania i Asia same się odsunęły i nie chciały nawiązywać ani kontynuować innych znajomości. W drugiej klasie liceum uczniowie planowali wyjazd na wycieczkę. W ostatniej chwili Ania i Asia wycofały się, przez co dyrekcja nie wyraziła zgody na wyjazd klasy. Uczniowie byli oburzeni i całą frustrację odreagowali na koleżankach. Sytuacja była trudna, atmosfera napięta. Wychowawca wielokrotnie rozmawiał z uczniami, zorganizował też zajęcia z psychologami. Relacje w klasie poprawiły się na tyle, że w klasie trzeciej wszyscy uczniowie mogli wspólnie pojechać na wycieczkę.*

### **6. Radek i Szymon**

*Radek w pierwszej klasie technikum nie potrafił zaistnieć jako najlepszy uczeń, dlatego wybrał rolę błazna. Znalazł się inny chłopiec, Szymon, któremu podobało się takie zachowanie, stał się publicznością Radka. Z czasem wygłupianie się i błaznowanie przybrało formę słownej agresji w stosunku do zdolnych uczniów. Pozostali uczniowie nie mieli dość odwagi, aby przeciwstawić się Radkowi. Nie odpowiadała im ta sytuacja, ale Radek wzmocniony poparciem Szymona coraz bardziej wchodził w rolę. Ojciec nie podejmował współpracy z wychowawcą, był bezkrytycznie zapatrzony w swego syna. Uczniowie w klasie zaczęli odrzucać Radka i Szymona. Coraz bardziej narastały problemy z nauką Radka. Jego rodzice byli zamożni, więc chłopiec rekompensował swoje niepowodzenia w szkole udziałem w imprezach oraz wyjazdami na zagraniczne wycieczki. Absencja w szkole stała się zagrożeniem dla klasyfikacji do następnej klasy. Radek otrzymywał nagany od wychowawcy i dyrektora szkoły. Indywidualna i grupowa praca terapeutyczna z uczniem przyniosła pozytywne rezultaty.*



Konflikty pojawiają się u dzieci, gdy te nie wierzą we własne możliwości, co z kolei może wywoływać niecierpliwość i irytację u innych, przeceniają swoje umiejętności i nie dotrzymują obietnic, są niepewne, więc swoje braki nadrabiają niewłaściwymi lub nieakceptowanymi społecznie zachowaniami (Palomares, Akin, 1995). Zdaniem autorów książki *Rozstrzygnięcie konfliktów*, „bombę zegarową ma w sobie każde dziecko, które zawsze musi mieć rację, być najlepsze, albo na pierwszym miejscu kosztem innych. Szalony wyścig do pierwszego miejsca na podium jest ściśle związany z rzeczywistym niskim poziomem rozwoju umiejętności interpersonalnych i z samooceną. Z tego właśnie powodu dokuczanie innym może być sposobem na podniesienie własnej wartości poprzez uczynienie kogoś mniej ważnym lub mniej silnym (...)” (Palomares, Akin, 1995, s. 11).

Konflikty są nieuniknione, a ich umiejętne rozwiązywanie jest niezbędne w życiu każdego człowieka. Te, które nie są rozwiązywane na bieżąco, często sprzyjają zachowaniom agresywnym i społecznie nieakceptowanym. W pracy socjoterapeutycznej, która jest nastawiona na umiejętne radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych, należy uświadomić dzieciom, że (Hamer, 1994):

- u osób, między którymi istnieje konflikt, dochodzi do zniekształcenia obrazu własnej osoby i obrazu innych ludzi (np. „ja mam rację, to ja jestem pokrzywdzona”);
- będąc z kimś w konflikcie, mamy skłonność do uproszczeń w myśleniu (szuka się potwierdzenia własnych racji, zwiększa się odporność na argumenty przeciwnika);
- konflikt sprzyja wytwarzaniu negatywnego obrazu przeciwnika, co znacznie utrudnia dojście do porozumienia.

### **Propozycje zajęć dotyczących umiejętnego radzenia sobie z konfliktami**

Po pierwsze, należy dzieci czy młodzież zapoznać z pseudorozwiązaniami sytuacji konfliktowych, czyli takimi, które nie prowadzą tak naprawdę do pozytywnego zakończenia konfliktu. Takimi pseudorozwiązaniami są:

- ignorowanie (lekceważenie przeciwnika);
- odwlekanie w czasie (nadzieja, że problem sam się rozwiąże);



- pokojowe współistnienie (fałszywy obraz braku konfliktu);
- separacja (unikanie osoby);
- deprecjonowanie (umniejszanie wartości drugiej osoby);
- reorientacja (szukanie kozła ofiarnego);
- kompromis (częściowe zadowolenie);
- eskalacja (gromadzenie frustracji i trudnych emocji);
- walka (traktowanie drugiej osoby jak najgorszego wroga świata).

Najbardziej efektywną metodą pracy z pseudorozwiązaniami będzie wykorzystanie psychodramy. Możemy zaproponować uczestnikom udział w dramie, aby każdy z nich mógł przeżyć sytuację konfliktową i wykorzystać różne sposoby mniej lub bardziej przydatne w rozwiązaniu takiej sytuacji konfliktowej. Możliwość przeżycia tych sytuacji uświadomi młodym ludziom, jakie popełniają błędy w komunikacji z rówieśnikami czy dorosłymi.

Podczas pracy grupowej można wykorzystać burzę mózgow, by wspólnie ustalić **kroki pozytywnego rozwiązania sytuacji konfliktowej** (na podst. Palomares, Akin, 1995, s.13):

- słuchać uważnie innych osób;
- przedstawić swoje zdanie bez obwiniania i oceniania drugiej strony;
- dać sobie czas na ochłonięcie, ale nie odwlekać problemu;
- problem rozwiązać wspólnie, aby doprowadzić do sytuacji, w której wygrywają obie strony;
- ustalić, na czym polegałby kompromis;
- wyrazić jasno swoje emocje;
- mieć poczucie humoru,
- poprosić o pomoc innych (np. mediatora, negocjatora);
- nie stosować pseudorozwiązań, lecz szukać najbardziej pożądanego dla obu stron rozwiązania konfliktu.

W sytuacjach konfliktowych praca socjoterapeutyczna odgrywa znaczącą rolę. Wspólnym problemem uczestników grupy najczęściej są: zaburzone relacje z rówieśnikami, dorosłymi i otoczeniem (rodzicami, opiekunami, wychowawcami, nauczycielami), poczucie osamotnienia, niezrozumienia przez najbliższych i świat. Celami wszystkich zajęć powinny być:

- nauka dobrej komunikacji w grupie;
- tworzenie i rozwój zaufania i poczucia bezpieczeństwa w grupie;
- dostrzeganie potrzeb własnych, ale też innych osób (np. grupy), ich oczekiwań;
- nauka dobrej, efektywnej współpracy w grupie;
- uświadomienie uczestnikom ról, jakie są przypisywane poszczególnym osobom w grupie;
- otwarcie poszczególnych osób na gotowość działania na rzecz grupy.

## WNIOSKI

Praca w szkole z dziećmi czy z młodzieżą polega nie tylko na edukacji. Jeżeli młody człowiek nie żyje w zgodzie ze sobą, nie potrafi panować nad swoimi emocjami i nie umie odnaleźć się w grupie, nie będzie w stanie osiągnąć sukcesu w nauce. Niestety nie zawsze i nie wszyscy są w stanie rozpoznać przyczyny szkolnych niepowodzeń oraz podjąć skuteczne działania terapeutyczne. Bardzo istotna jest więc ścisła współpraca nauczyciela ze szkolnym psychologiem lub pedagogiem.

W procesie socjoterapeutycznym niezmiernie istotna jest rola terapeuty. Terapeuta to osoba, która: nie krytykuje, nie ma zachowań nauczycielskich, zwraca uwagę delikatnie, ma poczucie humoru, obdarza uczestników uwagą, przekazuje informacje zwrotne, odwołuje się do ustalonych norm i zasad, nagradza, wzmacnia pozytywne zachowania, wygłasza komentarze nacechowane pozytywnymi informacjami, nie stosuje agresji słownej, fizycznej czy społecznej.

## S u m m a r y

In this chapter we are presenting stories of kids and teenagers as described by long time teacher and pedagogist. Also we would like to try to name and define problems and proposition of sociotherapeutic applications from perspective of practicing psychologist. Both authors worked for many years in an outpatient daily center for kids and teenagers in Cracow. The proposed sociotherapeutic methods regard problems of lack of acceptance (by oneself and others) and difficulty in coping with emotions and in conflict resolution.

## Literatura

- Adler A. (1933/1986), *Sens życia*, PWN, Warszawa.
- Hamer H. (1994), *Klucz do efektywności nauczania*, Wydawnictwo Veda, Warszawa.
- Lasota A., Klimowska-Bobula E. (2015), *Rola bajek w procesie wspierania i terapii dzieci*, w: A. Lasota, J. Franczyk (red.), *Socjoterapia dzieci i młodzieży. Diagnoza i metody pracy*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
- Lasota A., Lasota A., (w przygotowaniu) *Drogowskazy życia. Gra terapeutyczna dla młodzieży i dorosłych*.
- Szmidt K.J. (1996), *Porządek i przygoda. Lekcje twórczości, Przewodnik metodyczny dla nauczycieli*, WSiP, Warszawa.
- Palomares S., Akin T., *Rozstrzyganie konfliktów. Strategie, ćwiczenia i psychodrama dla dzieci*, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa.