



PSYCHOEDUKACJA

ASERTYWNOŚĆ ■ STRES ■ EMOCJE ■ SAMOOCENA
■ KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA



Spis treści

1. Informacje ogólne	3
3. Komunikacja interpersonalna	11
4. Asertywność	43
5. Stres	63
6. Emocje	87
7. Samoocena	107

Informacje ogólne

1. Zajęcia psychoedukacyjne na terenie szkoły

Szkoła, obok rodziny, jest głównym środowiskiem, gdzie dokonuje się socjalizacja i wychowanie dziecka, jednocześnie wywierany jest duży wpływ na kształtowanie obrazu świata i samego siebie. Jako instytucja wychowująca i kształcąca młode pokolenie zapoznaje ucznia z jego pracą i odpowiedzialnością, ucząc kontaktów interpersonalnych.

Zdarza się jednak, że szkoła stawia wymagania często przewyższające stopniem trudności możliwości funkcjonowania wielu uczniów. Dotyczą one konieczności opanowania szerokiego zasobu wiedzy, przystosowania się do wymagań personelu szkoły i regulaminu, ograniczenia aktywności ruchowej. Obowiązki te, jak również treści i środki nauczania, są dostosowane do możliwości dzieci przeciętnych. Tak więc uczniowie, którzy rozwijają się nieharmonijnie, wykazują różnego rodzaju zaburzenia zachowania, znajdują się w szkole w sytuacji trudniejszej, gdyż niespełnianie obowiązków przez ucznia wywołuje dezaprobatę społeczną. Jak pisze Halina Spionek¹, te warunki sprawiają, iż szkoła może stać się pierwotną przyczyną zaburzeń zachowania dziecka, terenem, na którym ujawnią się istniejące już zaburzenia, lub jednym z ogniw w procesie patologizacji dziecka, jeśli jest ona miejscem porażek oraz przeżywanym niepowodzeń.

Zaburzenia zachowania u dzieci można zaobserwować w różnych obszarach ich funkcjonowania. Na terenie szkoły mogą objawiać się one zarówno w kontaktach z osobami dorosłymi – nauczycielami i innymi pracownikami, jak i w relacjach z rówieśnikami, w trakcie wykonywania różnych zadań związanych z nauką szkolną, a także w stosunku do samego siebie (zaburzony obraz siebie). Zaburzenia te zakłócają proces socjalizacji młodych ludzi, utrudniają ich rozwój społeczny i osobisty, powodują i intensyfikują trudności szkolne. Dotyczy to uczniów mających problemy, które związane są z parcjalnymi deficytami, co może być przyczyną ich trudnych zachowań w szkole, oraz uczniów nadpobudliwych psychoruchowo, którzy swoim zachowaniem dostarczają kłopotów dorosłym. Zaburzenia zachowania mogą również wykazywać uczniowie, którzy mają trudności z powodu zaniedbań rodzinnych i niezaspokojonych potrzeb, takich jak potrzeba bezpieczeństwa i akceptacji, oraz uczniowie agresywni, wyrządzający swym zachowaniem wiele szkód sobie i innym.

Zaburzenia zachowania u tych uczniów mogą mieć zatem różnego rodzaju przyczyny i wiążą się z nieharmonijnym rozwojem psychicznym, emocjonalnym, społecznym oraz poznawczym. Zaburzenia sfery poznawczej to między innymi tzw. deficyty parcjalne. Uczniowie mający problemy związane z parcjalnymi deficytami rozwojowymi w zakresie funkcji słuchowych, wzrokowych i kinestetyczno-ruchowych to dzieci dyslektyczne. Według Haliny Spionek²

¹ Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, Warszawa 1981.

² Zob. Spionek H., *Ibidem*.

proces narastania niepowodzeń szkolnych na tle parcjalnych zaburzeń rozwojowych może w konsekwencji doprowadzić do osłabienia motywów uczenia się, zahamowań, zachowań antyspołecznych i innych zaburzeń w zachowaniu, których usunięcie w warunkach szkolnych może okazać się niemożliwe. W procesie tym zaburzenia parcjalne funkcji poznawczych są pierwotne i stanowią podłoże, na którym wyrastają zaburzenia zachowania jako reakcje wtórne.

Nadpobudliwość psychoruchowa przejawia się w postaci wzmożonego pobudzenia ruchowego, w nadmiernej reaktywności emocjonalnej oraz w specyficznych zaburzeniach funkcji poznawczych, głównie w postaci zaburzeń uwagi. Jak podkreśla Hanna Nartowska³, w zachowaniach dzieci nadpobudliwych zauważa się wzmożoną wybuchowość, skłonność do bijatyk, dokuczliwość, niezdyscyplinowanie wobec dorosłych, niechęć do podporządkowania się wszelkim normom i zasadom. Reakcje uczuciowe tych dzieci wskazują na pewną niedojrzałość emocjonalną, występuje duża zmienność nastrojów przechodzących od smutku i gniewu do radosnego podniecenia. Niezrównoważenie emocjonalne i niedojrzałość uczuciowa powodują, że dzieci nadpobudliwe są mało odporne na sytuacje trudne, łatwo zniechęcają się, tracą zapał, porzucają rozpoczęte zadania. Objawy te stają się przyczyną częstych konfliktów z otoczeniem.

Mówiąc o zaburzeniach zachowania, mamy na myśli również uczniów wykazujących agresję⁴ w stosunku do innych. W rzeczywistości szkolnej można wyróżnić następujące formy agresji:

- » agresja werbalna – grożenie, wyśmiewanie się, plotkowanie, dokuczanie, przezywanie;
- » agresja fizyczna – popychanie, bicie, szarpanie;
- » inne formy agresji – obraźliwe gesty i miny, zastraszanie, celowe wykluczanie z grupy.

Występowanie agresji w szkole powoduje konsekwencje zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Do tych pierwszych należą: drobne uszkodzenia, okaleczenia ciała, zniszczenie rzeczy materialnych (zdemolowany sprzęt i pomoce dydaktyczne). Psychologiczne konsekwencje agresji przejawiają się w zależności od sytuacji i właściwości dzieci reakcjami typu: płacz, krzyk, ucieczka lub zachowania agresywne. W tej sytuacji szkoła powinna stać się miejscem, gdzie zdecydowanie przeciwdziała się wszelkim zachowaniom agresywnym oraz uniemożliwiającym funkcjonowanie uczniów i pracę nauczycieli. Poprzez zabiegi wychowawcze powinno się stwarzać warunki do nabycia umiejętności interpersonalnych, które nie dopuszczałyby do powstawania takich sytuacji.

Ważne jest, aby towarzyszyć dzieciom w ich rozwoju, uczyć nawiązywania dobrych stosunków z innymi, pokazywać pozytywne sposoby rozwiązywania konfliktów, uczyć samoakceptacji i wiary we własne siły. Umiejętności te będą sprzyjać samodzielnemu pokonywaniu trudności i radzeniu sobie w ciężkich sytuacjach. Należy też zwracać uwagę na pierwsze

³ Nartowska H., *Wychowanie dziecka nadpobudliwego*, Warszawa 1976.

⁴ Strelau J., Jurkowski A., Putkiewicz Z., *Podstawy psychologii dla nauczycieli*, Warszawa 1978.

symptomy trudności dydaktycznych i wychowawczych, aby zapobiec ich narastaniu i powstawaniu zaburzeń złożonych.

Jedną z form realizacji takich celów na terenie szkoły mogą być zajęcia psychoedukacyjne przeznaczone dla wszystkich uczniów borykających się z wymienionymi trudnościami. Zajęcia psychoedukacyjne mają formę spotkań grupowych, które służą realizacji celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych ściśle wiążących się z charakterem zaburzenia i wiekiem uczestników zajęć.

Cele terapeutyczne związane są z założeniem, że trudne zachowania dzieci mają tło psychiczne. Towarzyszą im zwykle przykre emocje, takie jak: lęk, osamotnienie, złość, gniew, poczucie winy oraz określone sądy poznawcze na temat swojej osoby, postawa wobec siebie, innych osób i świata. Przyjmuje się, że są one wynikiem doznawanych w przeszłości lub aktualnie trudnych stanów emocjonalnych, z którymi dziecko nie mogło lub nie może sobie poradzić. Mogą one być wynikiem różnych doświadczeń życiowych (przemoc, odtrącenie emocjonalne, brak satysfakcjonujących kontaktów z bliskimi, niemożność wywiązywania się ze stawianych mu i nakładanych nań obowiązków i oczekiwań). Te trudne doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić, powodują konsekwencje w budującym się obrazie samego siebie, świata i innych ludzi. Dziecko ma także problem z oceną własnej osoby, z podejmowaniem decyzji, z wyrażaniem opinii, własnych uczuć, odbieraniem uczuć innych. Pojawia się zatem tendencja do agresji, krytykowania i nadmiernych wymagań stawianych sobie lub innym ludziom. Przeżywana sytuacja trudna, przerastająca możliwości poznawcze i emocjonalne dziecka, powoduje uogólnienie tego doświadczenia w postaci określonych sądów poznawczych o rzeczywistości i o sobie oraz powstania pewnego stereotypu zachowania, które ma je chronić przed kolejnymi przykrymi przeżyciami. Są to jednak zachowania, które są na ogół niezgodne z oczekiwaniami dorosłych, mogą być szkodliwe dla innych osób lub samego dziecka. Najczęstsze treści urazowe to: *nie jestem ważny dla dorosłych, nikt mnie nie kocha, jestem gorszy od innych, nie mogę nic mówić o sobie, bo zostanę wyśmiany.*

Terapeutyczny cel na zajęciach psychoedukacyjnych może być realizowany poprzez organizowanie takich sytuacji społecznych w ramach grupowych spotkań, które:

- › dostarczą uczestnikom zajęć doświadczeń korekcyjnych, przeciwstawnych do treści doświadczeń urazowych;
- › sprzyjać będą odreagowaniu napięć emocjonalnych;
- › posłużą aktywnemu uczeniu się nowych umiejętności psychologicznych.

Gromadzenie nowych doświadczeń, odmiennych od dotychczasowych, urazowych, może likwidować wpływ doświadczeń urazowych na psychiczne i społeczne funkcjonowanie dziecka. Polega to z jednej strony na odmiennym zachowaniu się otoczenia, niepotwierdzającym oczekiwań i wyobrażeń dziecka wynikających z jego uprzednich doświadczeń, z drugiej strony zaś – na dostarczeniu dziecku takich doświadczeń, na podstawie których będzie mogło przebudować obraz samego siebie.