**Jak radzić sobie z trudnymi emocjami ?**

Emocje towarzyszą nam na co dzień. Mogą to być emocje, które odbieramy jako pozytywne, takie jak radość, zadowolenie, szczęście oraz negatywne takie jak złość, strach, wściekłość. Natura emocji pozwala na odpowiednie przystosowanie się jednostki do zmieniającego się środowiska. Będziemy więc dążyć ku sytuacjom wywołującym pozytywne emocje i unikać bodźców, czy sytuacji związanych z negatywnymi emocjami. Wszystkie emocje pełnią ważną rolę przystosowawczą, jest jednak pewna ich grupa, która zakłóca, dezintegruje nasze zachowanie. Jedną z takich emocji jest złość, która stanowi zazwyczaj reakcję na rzeczywistą lub subiektywnie odczuwaną niesprawiedliwość. Dzieciństwo to czas, kiedy subiektywnie często odczuwa się, że dorośli, opiekunowie, inne dzieci są wobec nas niesprawiedliwi, bo np. nie spełniają dziecięcych zachcianek, zabraniają czegoś, dyscyplinują itp.

Zapalnikami wywołującymi złość mogą być różne sytuacje. Tak zwane „złe emocje” często wywołują agresywne zachowania. Duży wpływ na nasze zachowanie ma przede wszystkim dom rodzinny, szkoła oraz media. Emocje (złość) mogą kierować naszym zachowaniem, spowodować, że zrobimy coś, zanim w ogóle to przemyślimy. Takie reakcje narażają nas na przykre konsekwencje. Badania wykazały, że agresja jest zachowaniem wyuczonym przez obserwację, naśladowanie, bezpośrednie doświadczenie i powtarzanie. Inaczej się zachowujemy, gdy mamy pozytywne doświadczenia. Towarzyszą nam wówczas pozytywne emocje. Negatywne emocje wpływają częściej na nasze zachowanie, wtedy gdy doświadczamy sytuacji o charakterze agresywnym.

Sposobem na agresję jest nauczenie innych zachowań, które są akceptowane społecznie. Gdy zaczniemy kontrolować swoje emocje unikniemy wielu przykrych doświadczeń. Dzięki temu nasze relacje z innymi będą pozytywne. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze złością jest trening kontroli złości.

**Trening Zastępowania Agresji składa się z trzech komponentów:**

1. Trening kontroli złości
2. Trening umiejętności prospołecznych
3. Trening wnioskowania moralnego

**Trening kontroli złości** dotyczy on emocji, komplementarnie uczy trenujących, czego nie robić. Jego celem jest podwyższenie poziomu samokontroli, ograniczenie i kontrolowanie gniewu i agresji. Dziecko uczone jest reagowania na prowokacje nie gniewem lecz łańcuszkiem reakcji skupionych na:

- wyzwalaczach

- sygnałach

- reduktorach

- monitach

- użycie odpowiedniej umiejętności prospołecznej

- samoocena

**Trening umiejętności prospołecznych** jest zespołem procedur zaprojektowanych w celu podwyższenia poziomu umiejętności prospołecznych. Metoda składa się z serii procedur instrukcji społecznego uczenia się. Dziecko podczas treningu umiejętności społecznych:

- ogląda przykładowe wzorcowych zachowań, w których ma deficyty – tzw. modelowanie,

- ma możliwość ćwiczenia i próbowania zachowania – tzw. oglądanie ról,

- otrzymuje pochwały, przeinstruowanie i informacje zwrotne za odgrywanie ról jak najlepiej zbliżone do wzorcowego – tzw. Informacja zwrotna,

- jest zachęcane do angażowania się w aktywności nastawione na utrwalanie nauczonych umiejętności i wykorzystania w razie potrzeby tych umiejętności w szkole, domu – tzw. transfer treningu.

**Trening wnioskowania moralnego** – dziecko wchodzi w naturalne interakcje z innymi (w tym przypadku z trenerem) rozwija dojrzałość społeczną oraz poziom wnioskowania moralnego. Wnioskowanie moralne dziecka zarówno dojrzałe jak i opóźnione, wpływa na jego zachowanie, ponieważ „działasz tak jak myślisz”. Opóźnienie w myśleniu i działaniu oznacza dwa problemy:

- przewlekłą niedojrzałość w stadium wnioskowania moralnego

- trwałe i wyraźne zniekształcenie procesu poznawczego

Trening ten uczy dojrzałości moralnej, koryguje obydwa powyższe aspekty opóźnienia dojrzałości moralnej.

Opracowała: Monika Prugar

Literatura:

- Goldstein  A. P., Glick, B., Gibbs, J. C., Program Zastępowania Agresji ART. Wydanie poprawione, Instytut Amity, Warszawa 2004.

- Patricia O. Quinn, Judith M. Stern, “Włączyć hamulec”. Poradnik dla dzieci I młodzieży z ADHD, Gdańsk 2009.

- ks. B. P. Rosik, Program Prawidłowych Relacji Dzieci i Rodzin oraz Kształtowania Charakteru Peace 4 Kids – Trening Umiejętności Prospołecznych, Empatii i Zastępowania Agresji. Rozwijanie Społecznych, Emocjonalnych i Naukowych Umiejętności, Wydawca: Fundacja „KARAN”, Warszawa 2007.