Data publikacji: 17.02.2021

ARCHIWUM

ART - czyli jak być wolnym od agresji

Kadra penitencjarna Oddziału Zewnętrznego w Płońsku przeprowadziła dla osadzonych szkolenie w ramach programu ART (Aggression Replacement Training).

ART to uznany na ca?ym ?wiecie program terapeutyczny, wspieraj?cy rozwój kompetencji spo? ecznych. Znajduje równie? olbrzymie zastosowanie w radzeniu sobie z emocjami, zarówno tymi przyjemnymi jak i nieprzyjemnymi. Jednym z wyznaczników agresywnego zachowania jest z?o??. Jest to emocja wyst?puj?ca naturalnie, ale w przypadku osadzonych konieczne jest u?wiadomienie skutków zachowa? agresywnych oraz nauka jak radzi? sobie z sytuacjami niekorzystnymi dla siebie, w jaki sposób praktykowa? samokontrol?, broni? swoich praw. Nadrz?dnym celem jest osi?gni?cie odpowiedniego poziomu kontroli nad w?asn? impulsywno?ci? i tym samym unikanie sytuacji konfliktowych.

ART odnosi si? do czterech obszarów i wyst?puj?cych w nich deficytów, powi?zanych ze sob?. Metoda jak? stosuj? prowadz?cy szkolenie wychowawcy czy psychologowie polega na dokonaniu analizy sytaucji, w której znajduje si? lub znajdowa? uczestnik, a nast?pnie przy wykorzystaniu umiej ?tno?ci modelowania i systemu pozytywnych wzmocnie?, dokonania zmiany w swoim zachowaniu. Osadzeni w trakcie programu przechodz? przez etapy :
Trening kontroli z?o?ci - uczenie si? czego nie nale?y robi?; wykrywanie i nazywanie sygna?ów z?o?ci, identyfikowanie zewn?trznych i wewn?trznych wyzwalaczy z?o?ci; poszukiwanie konstruktywnych i destruktywnych reduktorów z?o?ci oraz analiza skutków jakie wywo?uj?;
Trening wnioskowania moralnego – odkrywanie warto?ci w celu wywo?ania dysonansu i refleksji w odniesieniu do w?asnego ?wiata warto?ci, w duchu daleko id?cej tolerancji; nadawanie pozytywnego znaczenia emocjom i uczuciom, postawom i przekonaniom, co stanowi podstawy edukacji moralnej;
Trening wnioskowania moralnego i empatii – nabycie ?wiadomo?ci wyboru zachowania i jego konsekwencji, podniesienie poziomu uczciwo?ci, zwrócenie uwagi na konieczno?c liczenia si? z potrzebami innych ludzi;

W?ród metod szkoleniowych stosuje si? ?wiczenia : dyskusje o problemach moralnych, poszukiwanie rozwi?za? i argumentów uzasadniaj?cych wybór, nauk? podejmowania decyzji poprzez prób? odpowiedzi na pytanie jakie warto?ci stoj? u podstawy ludzkiego dzia?ania. Prowadzone zaj?cia to dla osadzonych szansa na zmian? dotychczasowych postaw, pokazanie innych metod osi?gania celów ni? stosowane do tej pory, przede wszystkim z poszanowaniem praw i godno?ci drugiego cz?owieka.

Tekst i zdj?cie : ppor. Mariusz Bednarski