



# N

## Nauka umiejętności społecznych

Wszechstronna edukacja stanowi fundamentalny element prewencji przemocy. Każda forma agresji – zarówno bezpośrednia, jak i pośrednia – wpływa na rozwój emocjonalny młodego człowieka i może prowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu. W obliczu chronicznego cierpienia dziecko lub nastolatek może uznać samouszkodzenia za dobry sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami, szczególnie gdy nie dysponuje innymi, zdrowymi strategiami regulacji napięcia. Z tego powodu niezwykle istotne jest systematyczne monitorowanie stanu psychicznego najmłodszych pacjentów, którzy potencjalnie mogą doświadczać przemocy. Pozwala to na wczesne wykrycie ewentualnych zachowań autoagresywnych, co ma kluczowe znaczenie, ponieważ brak interwencji na czas może prowadzić nawet do prób samobójczych.<sup>[2]</sup> Wśród działań profilaktycznych szczególne znaczenie ma uwrażliwianie zarówno młodych ludzi, jak i dorosłych z ich otoczenia na symptomy samouszkodzeń oraz zmiany w kondycji psychicznej.<sup>[5]</sup> Tutaj przydatny może okazać się TUS – trening umiejętności społecznych.

Trening Umiejętności Społecznych (TUS) to technika skupiająca się na poprawie funkcjonowania jednostki w społeczeństwie i jej relacji z innymi ludźmi, a także budowaniu odporności psychicznej - rezyliencji.<sup>[3]</sup> Aby profilaktyka zachowań autoagresywnych była efektywna, w zakres działań treningu powinny wchodzić interwencje szczególnie skupione na:

- rozpoznawaniu i nazywaniu poszczególnych emocji
- technikach regulacji napięcia np.: techniki oddechowe, metoda 5-4-3-2-1 angażująca zmysły, intensywny wysiłek fizyczny, techniki relaksacyjne Jacobsona, itp.<sup>[4]</sup>
- asertywności oraz budowaniu umiejętności stawiania granic
- empatii oraz metodach pomocy innym

W sytuacji kryzysu psychicznego, dziecko posiadające te kompetencje społeczne, będzie potrafiło szukać pomocy oraz potencjalnych rozwiązań, dla siebie lub kogoś z otoczenia. Zamiast niekontrolowanych wybuchów złości, atakowania innych, samookaleczania czy podjęcia próby samobójczej młody człowiek będzie mógł sięgnąć po pakiet gotowych rozwiązań, przedstawionych mu podczas treningu. Dziecko nauczone identyfikowania swoich własnych stanów emocjonalnych oraz znające pewne techniki relaksacyjne, rzadziej sięgnie po przemocowe sposoby zredukowania napięcia. Kluczowym aspektem jest także wypracowanie konkretnego planu awaryjnego – gdzie dziecko będzie mogło się zgłosić, gdy

## Nauka umiejętności społecznych

wszystkie dotychczasowo zastosowane adaptacyjne metody radzenia sobie ze stresem zawiodą. Do sprawdzonych i najbardziej rozpowszechnionych programów profilaktycznych, uczących podstaw rozpoznawania uczuć i rozwiązywania konfliktów należą: „Przyjaciele Zippiego” oraz „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”.<sup>[6][7][8]</sup>

Do skutecznej profilaktyki autoagresji, oprócz powyższych zagadnień, powinny wchodzić m.in. rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i identyfikacja potencjalnych zagrożeń. Edukacja ta powinna uwzględniać także wiedzę o źródłach agresji i autoagresji. Oba te zjawiska mogą wynikać z doświadczania sytuacji kryzysowej w rodzinie wywołanej na przykład ubóstwem, bezrobociem, uzależnieniem oraz współuzależnieniem, przewlekłą chorobą członka rodziny czy nieprawidłowym stylem wychowawczym.<sup>[1]</sup> Zasadniczą różnicą między agresją, a autoagresją jest kierunek emocji, w tej drugiej uczucia są chowane do wewnątrz i budują ogromne napięcie. Autoagresję możemy podzielić na bezpośrednią (działania z efektem natychmiastowym - samobójstwa i samouszkodzenia) oraz pośrednią (zachowania, które szkodzą w dłuższej perspektywie czasowej – zaburzenia odżywiania, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych lub zachowania ryzykowne/impulsywne). Aby skutecznie pomóc dziecku, konieczne jest ustalenie, jaką funkcję pełni samouszkodzenia w jego przypadku. Mogą one stanowić sposób regulacji napięcia, lęku czy gniewu, mogą być próbą odzyskania kontroli nad własnym życiem, ale mogą też pełnić funkcję obronną – na przykład poprzez celowe oszpecenie ciała w celu zmniejszenia atrakcyjności dla oprawcy w sytuacji przemocy seksualnej.<sup>[2]</sup>

W celu pogłębienia wiedzy z tego zakresu rekomendujemy zajrzeć na strony udostępniane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS), na których znajdują się darmowe materiały w postaci kursów e-learningowych dla profesjonalistów (pracowników placówek oświatowych oraz personelu medycznego) i rodziców dotyczące rozpoznawania samouszkodzeń i budowania poprawnej relacji opiekun-dziecko. Ponadto polecamy odwiedzić stronę Ośrodka Rozwoju Edukacji (ORE), na której znajdują się sprawdzone, skuteczne programy uczące umiejętności społecznych dla różnych grup wiekowych.

**TIP:** Jeśli zauważysz taką potrzebę, że uczestnictwo w TUS może przynieść znaczne korzyści dziecku, przedstaw rodzicom taką ofertę i zapoznaj ich z korzyściami przeprowadzenia treningu u dzieci.

