

# ■ **Jak postępować z agresywnym uczniem?**

---

**dr Ewa Sokołowska**

---

## Nota biograficzna o wykładowcy

► Dr nauk humanistycznych, w zakresie psychologii

► Od **25 lat** nauczyciel akademicki (od 1993), specjalizujący się w psychologii dzieci i młodzieży:

- ✓ **10 lat** – asystent w Zakładzie **Psychologii Klinicznej Dziecka** Wydział Psychologii UW;
- ✓ **5 lat** asystent w Zakładzie **Psychologii Wychowania i Rozwoju**: Wydział Psychologii UW;
- ✓ **9 lat** – adiunkt w Zakładzie **Psychologii Rozwoju i Wychowania**: APS;
- ✓ W roku 2017/2018 – wykładowca: w SWPS (**Sztuka pomagania**), na Wydziale Psychologii UW (**Stosowane Psychologia Wychowawcza; Psychologia Rozwojowa**) i na APS (**Interwencja Kryzysowa i Poradnictwo; Psychologia Kliniczna**).



SWPS



## TRZY KLUCZOWE PUBLIKACJE:

1. *Jak postępować z agresywnym uczniem? Zmiana sposobu **MYŚLENIA** i **DZIAŁANIA*** (2007/2014)
2. *Rola i zadania psychologa we współczesnej szkole* – KATRA i SOKOŁOWSKA (2010)
3. *Poradnictwo psychologiczne* – CZABAŁA i KLUCZYŃSKA (2015)

## Opis wykładu (02.03.2018-03.03.2018)

W trakcie wykładu zostaną omówione programy oraz strategie **POZNAWCZE** i **BEHAWIORALNE** pracy z agresywnymi uczniami.

Programy te są **sprawdzone**, gdyż od lat bada się ich skuteczność.

Zarazem owe strategie i pomysły na codzienną pracę w szkole są bardzo **nowoczesne** w ujęciu, bo uwzględniają model **ŚRODOWISKOWY** przeciwdziałania agresji.

W trakcie wykładu omówione zostaną krótko założenia **teoretyczne** owych sposobów radzenia sobie, a bardziej szczegółowo stosowane techniki i pomocne wskazówki sprawdzania skuteczności.

# Tematyka wykładu

## Sposoby pracy z agresywnym uczniem:

I. **Nowoczesne**

II. **Sprawdzone/ skuteczne**

III. **Odwołujące się do teorii psychologicznych (BEHAWIORALNYCH i POZNAWCZYCH).**

## I. Nowoczesne (02.03.2018)

## Ekologiczny model profilaktyki zaburzeń zachowania

### Działania obejmujące:

- a. **Makrosystem** – organizacja społecznych instytucji i ideologii występujących w społeczeństwie w którym jednostka żyje i się rozwija/ szeroki aspekt społeczny (tu: kampanie społeczne przeciwko przemocy „Kocham nie biję”)
- b. **Egzosystem** – otoczenie w którym jednostka nie uczestniczy aktywnie, ale które pośrednio nań oddziałuje (tu: profilaktyka antynikotynowa/ antyalkoholowa w miejscu rodzica, by wesprzeć starania dorosłego by dziecko nie paliło/ nie piło)
- c. **Mezsystem** – relacje między różnymi środowiskami w jakich uczestniczy jednostka (tu: równoległe i skoordynowane działania profilaktyczne w szkole i w domu rodzinnym)
- d. **Mikrosystem** – indywidualne doświadczenia zbierane w określonym/ bezpośrednim środowisku przez jednostkę (tu: profilaktyka prowadzona w szkole).

(por. KOŁAKOWSKI, 2012, *Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka*, s. 127; SOKOŁOWSKA, 2015, *Psychospołeczne uwarunkowania trudności związanych z realizacją zadań rozwojowych*, s. 63-64, W: CZABAŁA i KLUCZYŃSKA, *Poradnictwo psychologiczne*)

# Model społeczno-ekologiczny przemocy w szkole

## Uwarunkowania:

- ▶ **Indywidualne** (lęk, depresyjność, drażliwość, nieumiejętność rozwiązywania problemów)
- ▶ **Rodzinne** (niska jakość opieki rodzicielskiej, zaniedbanie i złe traktowanie, przemoc rodzinna i molestowanie)
- ▶ **Grupy rówieśniczej** (zjawisko przemocy rówieśniczej, znęcanie się, „fala”)
- ▶ **Szkolne** (polityka szkoły /zharmonizowanie i zorganizowanie życia szkoły; postawy nauczycieli, etos; klimat szkoły)
- ▶ **Społeczne**

## Pomoc psychologiczna:

- ▶ **Poradnictwo indywidualne i grupowe** (uczenie zdrowego rozwiązywania problemów i konfliktów)
- ▶ **Zachęta do zaangażowania rodziców, stworzenie klimatu wsparcia dla rodziny** - raport/ zgłoszenie do sądu rodzinnego w sprawie molestowania/ maltretowania
- ▶ **Uczenie o negatywnych konsekwencjach przemocy w szkole**
- ▶ **Aktywne interweniowanie w grupę rówieśniczą** („rozbijanie podgrup”)
- ▶ **Tworzenie w szkole warunków nie sprzyjających przemocy**
- ▶ **Akcje społeczne:** *kocham nie biję, stop przemocy, szkoła bez przemocy, ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.*

(SWEARER i in., 2010, *Przemoc rówieśnicza. Zapobieganie i interwencja. Skuteczne strategie dla szkół*, s. 32)



## Model skutecznego leczenia ADHD

(KOŁAKOWSKI, i in., 2007, s. 20)

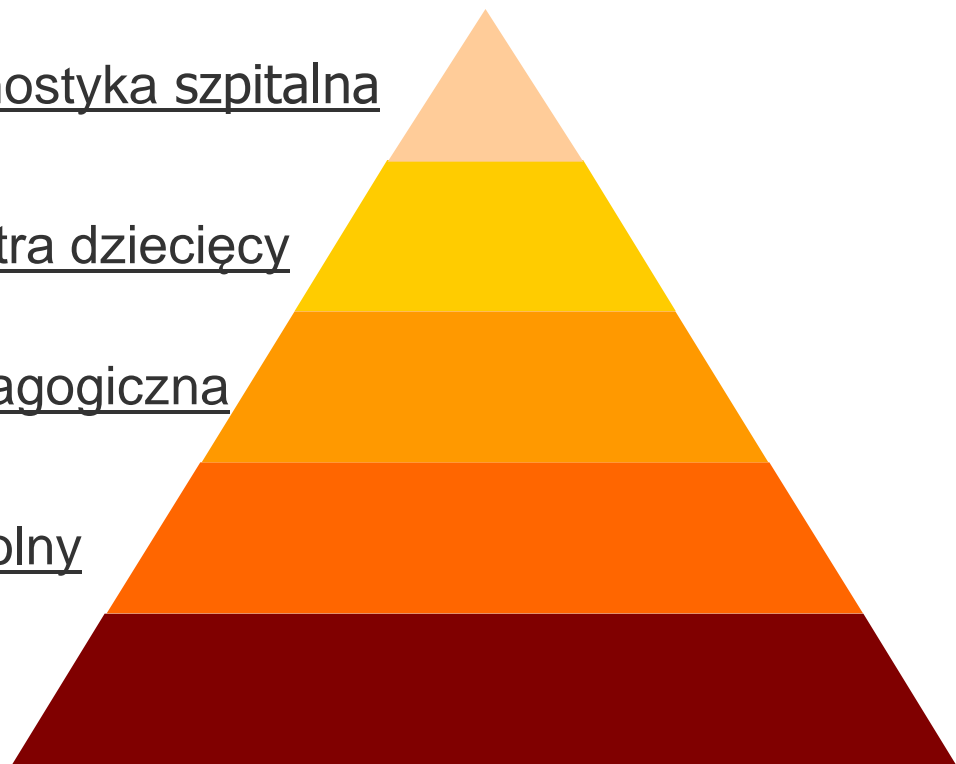
Diagnostyka szpitalna

Psychiatra dziecięcy

Poradnia psychologiczno - pedagogiczna

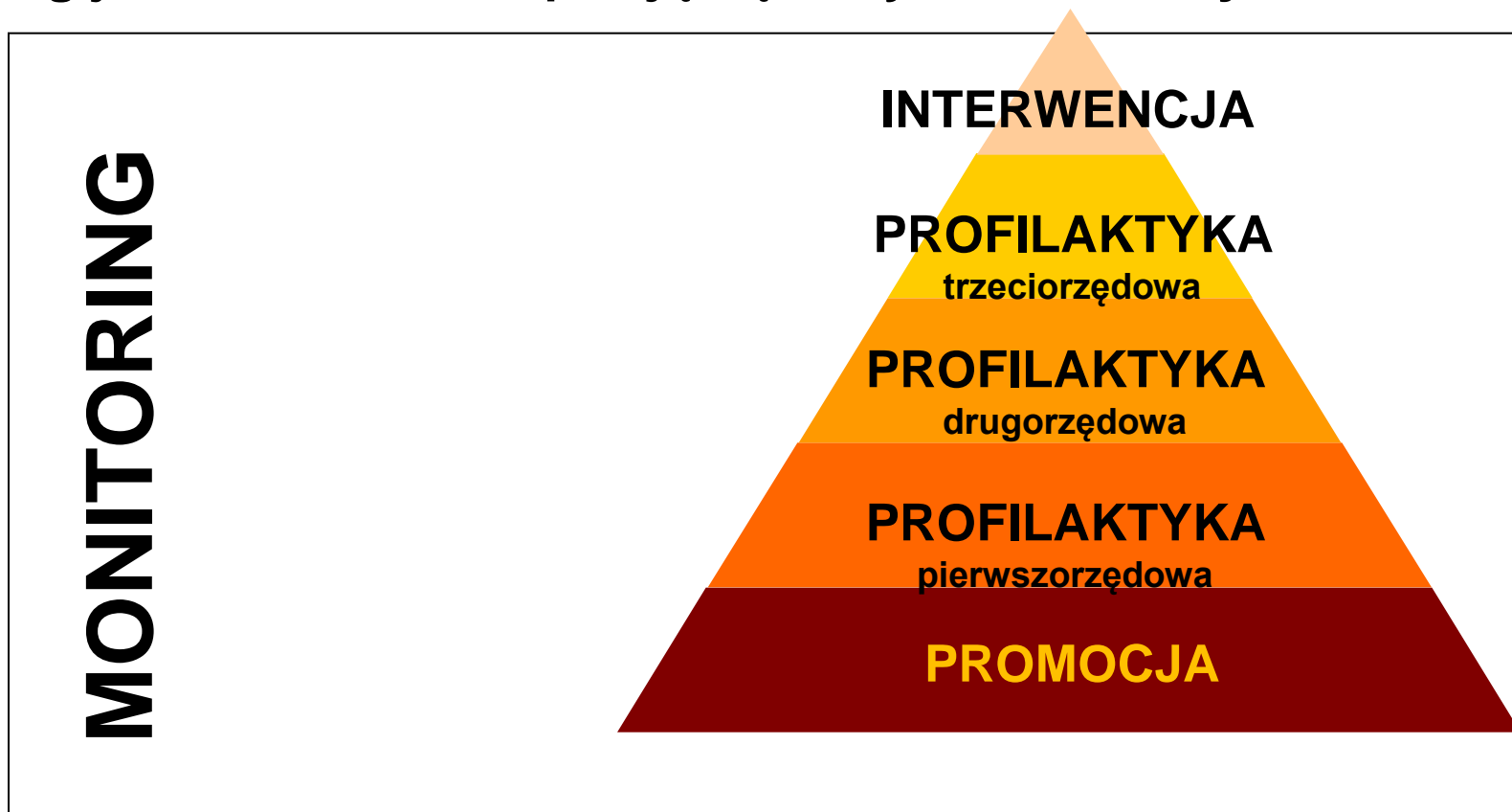
Psycholog i pedagog szkolny

Rodzice i nauczyciele



Strategie **POZNAWCZE** i **BEHAWIORALNE** są skuteczne, jeśli w pierwszej kolejności świadomie i **w sposób stały stosują je osoby, na co dzień przebywające z dzieckiem.**

Całościowy model pracy psychologa, której bazą jest promocja, a monitoring jest tłem w które wpisują się wszystkie oddziaływania



(KATRA, SOKOŁOWSKA, 2010, *Rola i zadania psychologa we współczesnej szkole*)

## Trójpoziomowy model profilaktyki – CD, ODD

**Profilaktyka na trzecim poziomie, tzn. wskazująca** – specjalne, indywidualne dopasowane systemy ukierunkowane na uczniów silnie zagrożonych zachowaniami problemowymi

**Profilaktyka na drugim poziomie tzw. selektywna** – specjalne systemy dla grup ukierunkowane na uczniów zagrożonych zachowaniami problemowymi

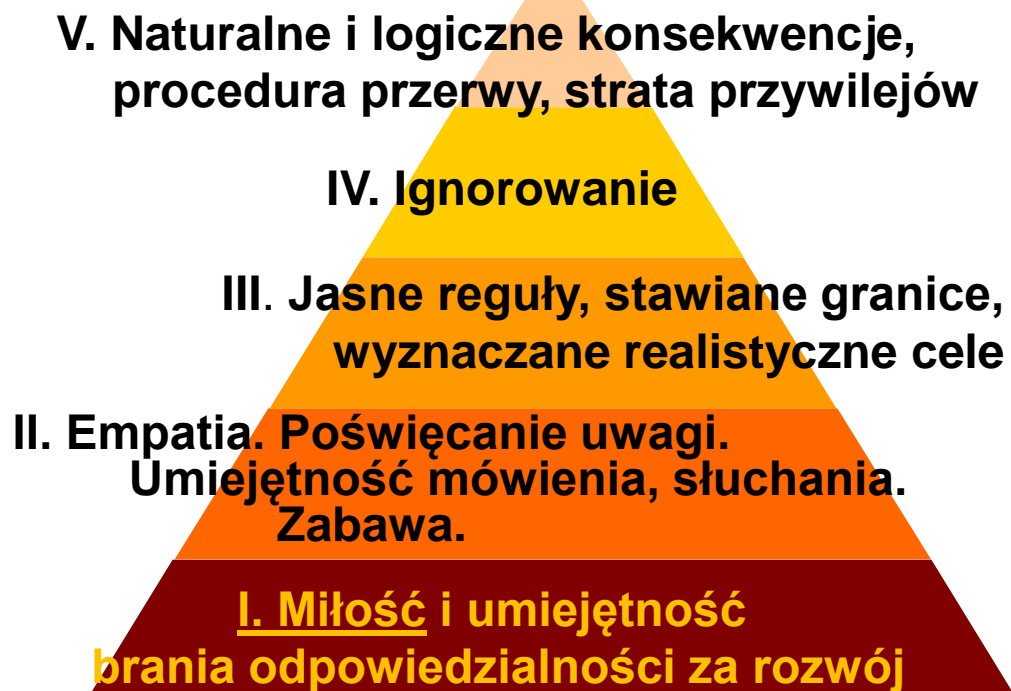
**Profilaktyka na poziomie podstawowym, tzw. uniwersalna** – systemy szkolne i klasowe obejmujące wszystkich uczniów, pracowników szkoły i wszystkie okoliczności

(CRONE i in., 2009, *Przeciwdziałanie niepożądanym zachowaniom w szkole. Program poprawy wzorców zachowania*, s. 20).

## **II. Sprawdzone/ skuteczne (02.03.2018)**

## „Wychowawcza” piramida – WEBSTER-STRATON

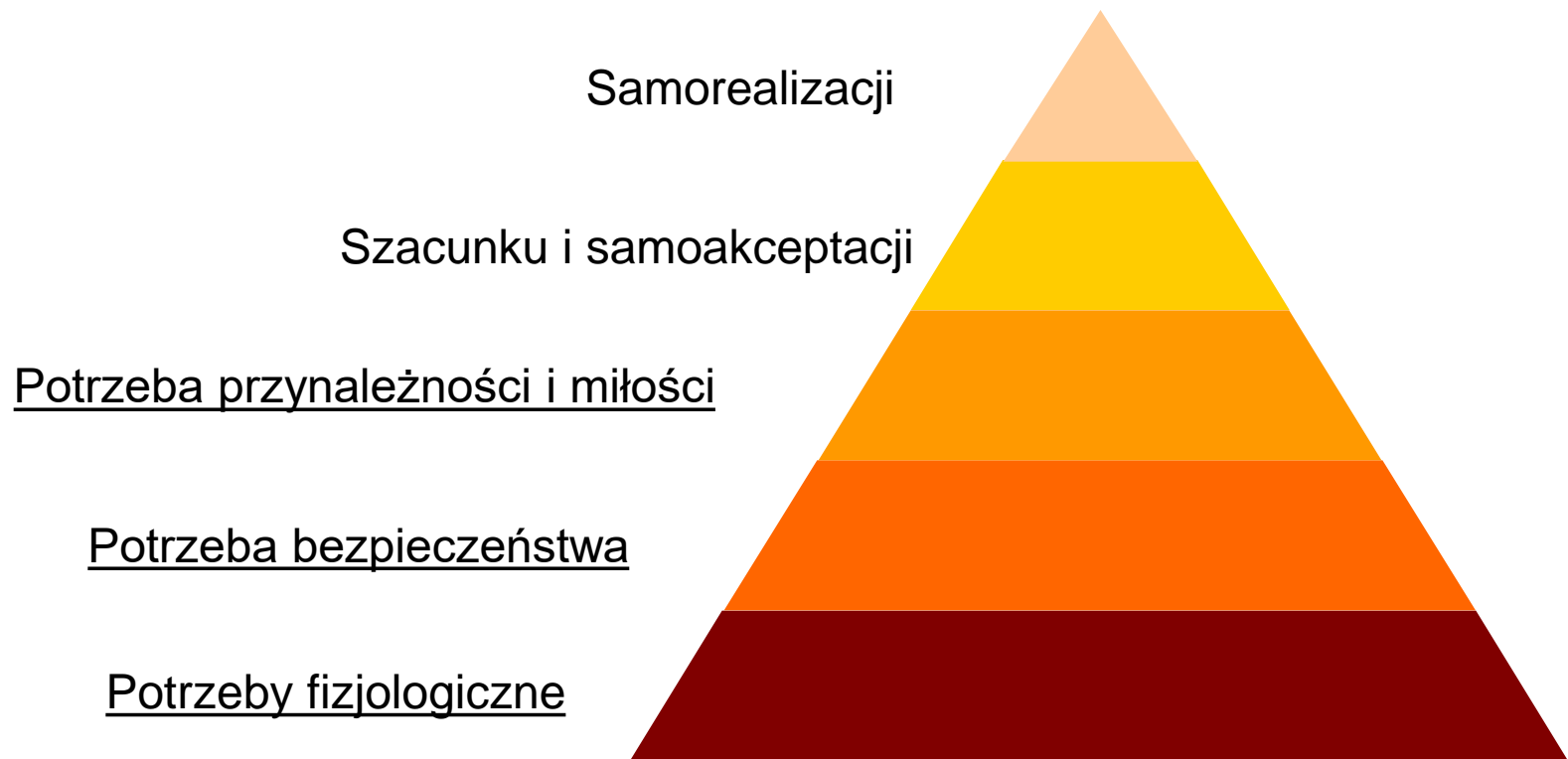
(WEBSTER-STRATTON i REID, 2006, *Niewiarygodne lata: seria materiałów szkoleniowych dla rodziców, nauczycieli i dzieci. Wieloaspektowe ujęcie leczenia małych dzieci z problemami w zachowaniu*, s. 257)



Bazą skutecznego oddziaływania rodzicielskiego/nauczycielskiego zawsze są **pozytywne więzi z dzieckiem** (HUTCHINGS, 2006, *Doskonalenie programów Incredible Years* ).

Rodzice i nauczyciele/ pedagogzy/ psychologzy mogą być naturalnymi sojusznikami we wspieraniu rozwoju dziecka, warto próbować się porozumieć!

## (Ad. I) Kochać i czule opiekować się - teoria motywacji ludzkiej - MASLOW



Nie sposób skutecznie pracować z dzieckiem, gdy nie są zaspokojone jego potrzeby podstawowe (u MASLOWA określone były one jako *potrzeby niedoboru*) (por. HALL i LINDZEY, 2002, *Teorie osobowości*, s. 255; HARWAS-NAPIERAŁA i TREMPAŁA, 2006, *Psychologia rozwoju człowieka, t 3. Rozwój funkcji psychologicznych*, s. 160-162; MASŁOW, 1990, *Motywacja i osobowość*)

## (Ad. II.) **Pozytywne** strategie wychowawcze (sposoby na okazywanie miłości, przeżywanie bliskości)

- ▶ **Spędzanie z dzieckiem czasu w sposób „doceniający”** (adekwatne **chwalenie** dziecka, stwarzanie okazji do okazywania mu ciepłych uczuć, pozytywne mobilizowanie go/ zachęcanie do pracy własnej) – idea *special time*
- ▶ **Odkrywanie pozytywów w zachowaniu dziecka i jego mocnych (dobrych) stron** - **wzrost uwagi pozytywnej**
- ▶ **Obserwacja i rozwiązywanie problemów na bieżąco** - **docenianie wysiłku dziecka wkładanego w poszukiwanie rozwiązań** (model PICC) i ich realizowanie

## **Model PICC:** technika przygotowania się do rozwiązywania problemów społecznych

**PICC - to akronim trzech angielskich słów:**

**Problem – problem:** opisanie sytuacji, która wymaga rozwiązania: *z czym mam kłopot? na czym polega problem?*

**Identification – identyfikacja:** zrozumienie tego: *jaki jest mój cel? jaki efekt chcę osiągnąć?*

**Choices – wybory:** wyobrażenie sobie jak największej liczby dróg wyjścia z kłopotliwej /trudnej/ sytuacji; wymyślenie możliwie jak największej liczby rozwiązań - burza mózgów na temat tego: *co mogę zrobić? jakie są możliwe sposoby rozwiązania?*

**Consequences - konsekwencje:** rozważenie konsekwencji każdego wyboru, tj. rozważenie plusów i minusów, pozytywnych i negatywnych rezultatów i wybranie rozwiązania, które wydaje się najbardziej sensowne, zdecydowanie *który sposób jest najlepszy? Który nadaje się do wprowadzenia w życie?*

(BLOOMQUIST, 2011, *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów*, s. 166; SOKOŁOWSKA, 2014, *Jak postępować z agresywnym uczniem?*, s. 21)



## (Ad. III.) Jasne reguły i stawianie granic

### Czteroetapowa reakcja asertywna:

1. **Zwrócenie uwagi na konkretne działanie dziecka/ dorosłego**
2. **Wskazanie oczekiwanej, bardziej pożądaney reakcji, bądź drogi zadośćuczynienia** (jeśli ktoś poniósł krzywdę)
3. **Odwołanie się do zaplecza** (nie należy blefować, tylko mówić o czymś, co jest realne, po co można naprawdę sięgnąć)
4. **Skorzystanie z zaplecza** (dotrzymywać słowa i robić, to do czego się nauczyciel zobowiązał, a o czym zostało poinformowane dziecko/ dorosły)

(por. KRÓL-FIJEWSKA, 1993, *Trening asertywności*; SOKOŁOWSKA, 2007, *Jak być skutecznym i zadowolonym nauczycielem?*)

## (Ad. V) Ignorowanie

- ▶ **Ignorować drobne zachowania niepożądane tj.:**
  - ✓ **jęczenie,**
  - ✓ **dąsanie się,**
  - ✓ **przeklinanie** (pojedyncze słowa),
  - ✓ **wykrzywanie się** (grymasy),
  - ✓ **mądrzenie się,**
  - ✓ **krótkie napady płaczu** (złości)
  
- ▶ **Nie zwracać uwagi, nie patrzeć na dziecko, nie komentować, kontynuować własną aktywność /np. czytanie/, „nie przejmować się”**
  
- ▶ **Stanowczo reagować na bijatykę i dewastację** (rozdzielać bijących się).

## (Ad. V) Reguły i konsekwencje: przykłady

**Reguły** (zasady porządkują świat):

- ▶ **nadmiar wytycznych jest problemem**
- ▶ **powinna być jedna miara dla wszystkich**
- ▶ **przypomina się reguły nie czekając aż je dziecko złamie**

**Konsekwencja:**

- ▶ **nieuchronna**
- ▶ **regularna, powtarzalna, przewidywalna**
- ▶ **skuteczna** (doprowadzona do końca)
- ▶ **stała**
- ▶ **szybka** (natychmiastowa, „tu i teraz”)
- ▶ **słowna**
- ▶ **Sprawiedliwa.**

## Zastosowanie modelu **społecznego uczenia się** by zmienić „niegrzeczne”/ problemowa zachowanie

- ▶ **Analiza funkcjonalna problemowego trudnego zachowania**
  - ✓ *W jakich okolicznościach występuje? Jak przebiega? Jak długo trwa? Kiedy się kończy? Jaka jest reakcja dorosłego? Jakie są konsekwencje dla dziecka?*
- ▶ **Wyciąganie konsekwencji**
  - ✓ *Pokazać, że poważnie traktujemy to co mówimy: wyłączamy telewizor, gasimy światło i powtarzamy to czego oczekujemy*
- ▶ **Odebranie przywilejów**
  - ✓ *Ostrzegać zanim zabierzemy przywilej*
  - ✓ *Zawsze ostrzegać tylko raz/ Nigdy nie czynić to raz za razem, bez końca*
  - ✓ *Być spokojnym*
  - ✓ *Być konsekwentnym („ponieważ nie zrobiłeś \_\_\_\_\_ straciłeś \_\_\_\_\_ (przywilej).”*

## Przywileje – możliwe do odebrania

- ▶ **Czas swobodnej zabawy/ robienia „czego się chce”**
- ▶ **Gra na komputerze/ korzystanie z telefonu**
- ▶ **Oglądanie telewizji/ słuchanie radia (wszelkie media i atrakcje multimedialne)**
- ▶ **Późniejsze położenie się do łóżka/ późniejszy powrót do domu**
- ▶ **Wybór miejsca wspólnej wyprawy/ wycieczki.**

## **„Gwarantowane” czynności opiekuńcze i higieniczno-zdrowotne – które nie powinny być odbierane (nie powinny stanowić kary)**

- ▶ **Dach nad głową**
- ▶ **Posiłki**
- ▶ **Czyste ubranie**
- ▶ **Opieka medyczna**
- ▶ **Realizacja obowiązku szkolnego.**

### **III. Oparte o teorie (BEHAWIORALNE I..) (02.03.2018-03.03.2018)**

# BEHAWIORYZM: mechanizmy uczenia się - podział

## ▶ **Warunkowanie**

- ✓ Klasyczne
- ✓ Instrumentalne (sprawcze)

## ▶ **Naśladowanie** (uczenie się przez obserwację modelu)

## ▶ **Uczenie się nie-asocjacyjne**

## ▶ **Torowanie.**

(BLAKEMORE, 2008, *Jak uczy się mózg?* s. 143-144, 181-182; CZERNIAWSKA, 2005, *Pamięć. Zjawiska zwykłe i niezwykłe*, 14; JAGODZIŃSKA, 2003, *Rozwój pamięci w dzieciństwie*; STRELAU i DOLIŃSKI, 2008, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, s. 424; VASTA i in, 2001, *Psychologia dziecka*, s. 317-318)



## Mechanizmy uczenia się - opis

- ▶ **Warunkowanie** - uczenie się warunkowe; zapamiętane umiejętności motoryczne i ruch tworzą **pamięć proceduralną** i są uczone w sposób utajony (bez świadomości tego faktu); w późniejszym nauczaniu wymaga się czasem wyrażenia wiedzy proceduralnej lub utajnionej za pomocą jawnych formuł
  - ✓ **Klasyczne** (wytwarzanie klasycznych odruchów warunkowych; następuje generalizacja bodźca; np. *z warunkowaniem strachu ma się do czynienia, gdy człowiek uczy się unikania określonego bodźca jak dźwięk lub miejsce, z powodu wcześniejszych bolesnych lub przerażających doświadczeń związanych z tym bodźcem*) - **PAWŁOW**
  - ✓ **Instrumentalne** (uczenie się nowych reakcji, dzięki którym uzyskuje się wzmocnienie, np. *człowiek chętniej powtarza reakcję – np. podnosi głos/ uderza pięścią w stół, gdy przynosi mu to korzyść/ zysk, inni mu się podporządkowują w dyskusji*) – **THORNDIKE, SKINNER.**

(BLAKEMORE, 2008; CZERNIAWSKA, 2005; JAGODZIŃSKA, 2003; STRELAU i DOLIŃSKI, 2008; VASTA i in, 2001)

## Behawioralne rozumienie problemu (model ABC) – SKINNER

**ABC - to akronim trzech angielskich słów:**

**Antecedents - zdarzenie poprzedzające zachowanie;** oznacza to wszystko co zdarzyło się tuż przed zachowaniem (opis okoliczności zachowania/ problematycznej sytuacji) – *np. mama wydaje polecenie, żeby syn odrobił lekcje*

**Behavioral responses - zachowanie wyznacza co dokładnie zostało /bądź nie zostało/ zrobione** (opis zachowania) *np. syn dyskutuje*

**Consequences - konsekwencje,** które wzmacniają bądź wygaszają to zachowanie, *np. mama się złości i ustępuje, syn nadal nie odrabia lekcji.*

(CHRZANOWSKA i ŚWIĘCICKA, 2006, *Oswoić ADHD. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo*, s. 62, PAWLICZUK, 2015. *Poradnictwo psychologiczne w okresie adolescencji*, s. 93)

## Ważne mechanizmy uczenia się - opis

- ▶ **Naśladowanie** (uczenie się przez obserwację; odzwierciedlanie tego co jest widziane, co jest modelowane)
- ▶ **Uczenie się nieasocjacyjne** (zmiana wrażliwości zmysłowej pod wpływem odbioru bodźców: habituacja /zmniejszenie wrażliwości/, sensytyzacja /zwiększenie wrażliwości/)
- ▶ **Torowanie** (czyli reaktywacja, możliwa dzięki ponownemu krótkiemu kontaktowi z pierwotnym doświadczeniem, zachodząca w naturalnych warunkach życiowych zapobiega zapominaniu, utrzymuje ślady pamięciowe).

(BLAKEMORE, 2008; CZERNIAWSKA, 2005; JAGODZIŃSKA, 2003; STRELAU i DOLIŃSKI, 2008; VASTA i in, 2001)

## Cel BEHAWIORALNEJ diagnozy i interwencji psychologicznej

- ▶ Określenie bodźców (S) wymagających przewarunkowania (by „pójście do tablicy” do odpowiedzi nie powodowało reakcji lękowej)- **wykorzystanie w interwencji prawidłowości warunkowania klasycznego – por. PAWŁOW**
- ▶ Określenie reakcji (R) wymagających wygaszenia i/lub wzmocnienia/ **analiza wzmocnień w interakcjach szkolnych** (np. stosowanych przez nauczycieli wobec ucznia środków dyscyplinujących/ kontroli zachowania (system kar i nagród), tu: ocenianie/ docenianie efektów/ włożonego wysiłku poprzez *nalepkę/ gwiazdkę/ notę, uśmiechanie się*; werbalne wyrażanie akceptacji poprzez *chwalenie, ocenę opisową, , etc.*) – **wykorzystanie w interwencji reguł warunkowania instrumentalnego (sprawczego)- por. SKINNER**
- ▶ Wskazanie uwarunkowań nieprawidłowych wzorców zachowań (teoria uczenia się społecznego), w tym zachowań osób, które są naśladowane, **wykorzystanie w interwencji modelowania/ uczenia się przez obserwację, tj.:** demonstrowanie właściwych zachowań w sytuacjach szkolnych/ dawanie dobrego przykładu przez nauczyciela/ kolegów; umożliwienie obserwacji i wyciągnięcia wniosków z konsekwencji, jakie spowodowało właściwe zachowanie) – por. **BANDURA.**

## Przykładowe próby zrozumienia charakteru relacji dziecko-dorosły z odwołaniem się do mechanizmu warunkowania klasycznego

- *W odpowiedzi na jaką sytuację/ bodziec pojawiła reakcja dziecka?*
- *Na ile ta reakcja była nadmiarowa/ nie wyważona/ nie pasująca do kontekstu/ niewłaściwa a na ile adekwatna/ wyważona/ rzeczowa/ pasująca do tego co zostało mu zakomunikowane?*
- *Czy dziecko nie reaguje (a) lękowo (jakby widziało bodziec/ wypowiedź bądź zachowanie jako zagrażające, trudne do zniesienia), (b) gniewnie/ agresywnie (jakby czuło się atakowane, osądzone i spostrzegało bodziec jako rzucone wyzwanie)? (c) adekwatnie/ kulturalnie/ zgodnie z regułami społecznymi komunikacji/ asertywnie*
- *W odpowiedzi na jaką sytuację/ bodziec pojawiła się reakcja dorosłego i czy była nadmiarowa czy adekwatna?*
- *Co jest odbierane przez dorosłego w kontakcie z dzieckiem jako powód do (a) wycofania się/ realne zagrożenie (unikanie), a co odbierane jest jako (b) mobilizacja do walki/ co może spowodować atak, w którym momencie dorosły zachował się (c) asertywnie/ w sposób wywarzony/ informacyjny (a nie emocjonalny).*

## Przykładowe próby zrozumienia charakteru relacji dziecko-dorosły z odwołaniem się do mechanizmu sprawczego/warunkowania instrumentalnego

- ▶ Jakie rzeczywiste **konsekwencje** miało szansę dzięki dorosłemu odczuć dziecko (co zyskało, a co straciło)?
- ▶ Jakie zachowanie dziecka zostało przez dorosłego **nagrodzone** (poniesione konsekwencje pozytywne) a jakie ukarane (poniesione konsekwencje negatywne)?
- ▶ Do czego zostało zobowiązane dziecko przez dorosłego w przyszłości albo czego nie musi robić w efekcie zaistniałej „wymiany”?
- ▶ Co najprawdopodobniej zostało utrwalone dzięki postawie dorosłego w kontakcie z dzieckiem?

## Przykładowe próby zrozumienia charakteru relacji dziecko-dorosły z odwołaniem się do mechanizmu uczenia się **przez obserwację/ modelowanie**

- ▶ Na ile w tej interakcji dorosły mógł być **wzorcem** dla dziecka np. w tym jak radzić sobie ze stresem, jak rozwiązać trudną sytuację/ problem albo jak sprawnie posługiwać się klarownymi systemami oceniania/ punktowania?
- ▶ Czy można się było od dorosłego nauczyć jak przekazywać negatywne informacje zwrotne albo tego jak skutecznie chwalić?
- ▶ Jak opisać można zachowanie dorosłego na wymiarach (a) walka/ atak/ użycie siły – (b) unikanie/ wycofanie się, (c) podjęcie wyzwania i wypracowanie rozwiązania wprost bez nacisku i „sztuczek” /reakcja asertywna/; przyjęcie osobistej odpowiedzialności)
- ▶ Z jakiego swojego zachowania dorosły może być dumny w „wymianie”/ z dzieckiem/ co było godne naśladowania w jego zachowaniu?
- ▶ Z czego zadowolone/ dumne może być dziecko (co mu wyszło zgodnie z regułami sztuki komunikacji, co mogłyby naśladować inni)?

## Przywołanie w terapii/ pracy psychologa reguł UCZENIA SIĘ

### Uczenie się na drodze:

- ▶ **Warunkowania klasycznego**
- ▶ **Warunkowania instrumentalnego (sprawczego)**
- ▶ **Modelowania (uczenia się przez obserwację)**

### Cel oddziaływań terapeutycznych i profilaktycznych:

- ▶ **Systematyczna desensytyzacja/ ekspozycja na bodźce i relaksacja (może być wyobrażeniowa, werbalna)**
- ▶ **Stosowanie bezpośrednich naturalnych i logicznych konsekwencji**
- ▶ **Demonstrowanie właściwych zachowań/ dawanie dobrego przykładu; umożliwienie obserwacji i wyciągnięcia wniosków z konsekwencji, jakie spowodowało właściwe zachowanie.**



## Techniki BEHAWIORALNE

- ▶ **Systematyczna desensytyzacja** (ekspozycja na bodźce i relaksacja)
  - ✓ **Eksperymenty behawioralne** z wykorzystaniem paradoksu („próba „zwariowania” lub utraty kontroli), z odraczeniem martwienia się, ekspozycja na martwienie się
  - ✓ **Odgrywanie ról**
  - ✓ **Podniesienie tolerancji na dolegliwości psychiczne/ poprawa regulacji emocji/ regulacja afektu**
  - ✓ **Sprawdzenie rozwiązań przez praktykę** (np. skuteczna ekspozycja powinna być powtarzana i wykonywana samodzielnie w domu, ang. *in vivo exposure*)
  - ✓ **Trening relaksacyjny** (stopniowa relaksacja mięśni, ćwiczenie oddychania w odpowiedzi na bodziec negatywny/ stresujący/ lękotwórczy)
  - ✓ **Wizualizacja/ ekspozycja w wyobraźni/ modyfikacja obrazu**
  - ✓ **Wypracowanie zachowania** /np. odprężanie się, zbliżanie się krok po kroku do problemu/, które mogą pomóc.

## Techniki BEHAWIORALNE

### ▶ **Bezpośrednie wzmocnianie**

- ✓ **Koszty negatywne** - konsekwencje negatywne, wyciąganie naturalnych i logicznych konsekwencji
- ✓ **Praca na rzecz jednakowego traktowania dzieci w domu i poza nim (w tym w przedszkolu, w szkole)** - współpraca rodziców i wychowawcami/nauczycielami
- ✓ **Procedura „stop”**
- ✓ **Przyznawanie sobie nagrody za częściowy sukces**
- ✓ **Stosowanie bezpośrednich konsekwencji**
- ✓ **Uczenie samonagradzania**
- ✓ **Zaangażowanie rodziców w związane z nauką zajęcia dzieci w domu** - wspieranie dobrych nawyków higienicznych i kulturalnych u dziecka, uczestniczenie rodzica w uczeniu czynności samoobsługowych
- ✓ **Zachowanie spokoju, bo są gotowe strategie do wykorzystania**
- ✓ **Zewnętrzna motywacja** – zachęty materialne: system żetonów, punktów, nagrody i przywileje) oraz nagrody społeczne (pochwała, uśmiech, etc.)
- ✓ **Znaczenie pozytywnej uwagi**, wyrażania niekłamanego entuzjazmu
- ✓ **Zwiększenie liczby przyjemnych zdarzeń.**

## Techniki BEHAWIORALNE

- ▶ **Modelowanie nowych zachowań** - poprawa umiejętności radzenia sobie
  - ✓ Eksperymenty behawioralne
  - ✓ Odgrywanie ról
  - ✓ Organizowanie/ planowanie pracy
  - ✓ Praktykowanie, ćwiczenie umiejętności/ treningi i wykonywane zadania - pozwalające osiągnąć samoskuteczność
    - Trening komunikacyjny (poznanie reguł skutecznej komunikacji przećwiczenie i wykorzystywanie w codziennym życiu, tu: dokładne opisywanie tego co zostało powiedziane, unikanie epitetów, przyznanie się do odpowiedzialności)
    - Trening skutecznego wydawania poleceń
    - Trening asertywności (czterostopniowa reakcja asertywna)
    - Uczenie się radzenia sobie z konfliktem w rodzinie.
    - Uczenie się umiejętności rozwiązywania problemów/ zapoznanie się z wiedzą, przećwiczenie i wykorzystywanie
- ✓ Stopniowe wyznaczanie coraz bardziej złożonych zadań
- ✓ Zwiększenie repertuaru zachowań sprawiających przyjemność.

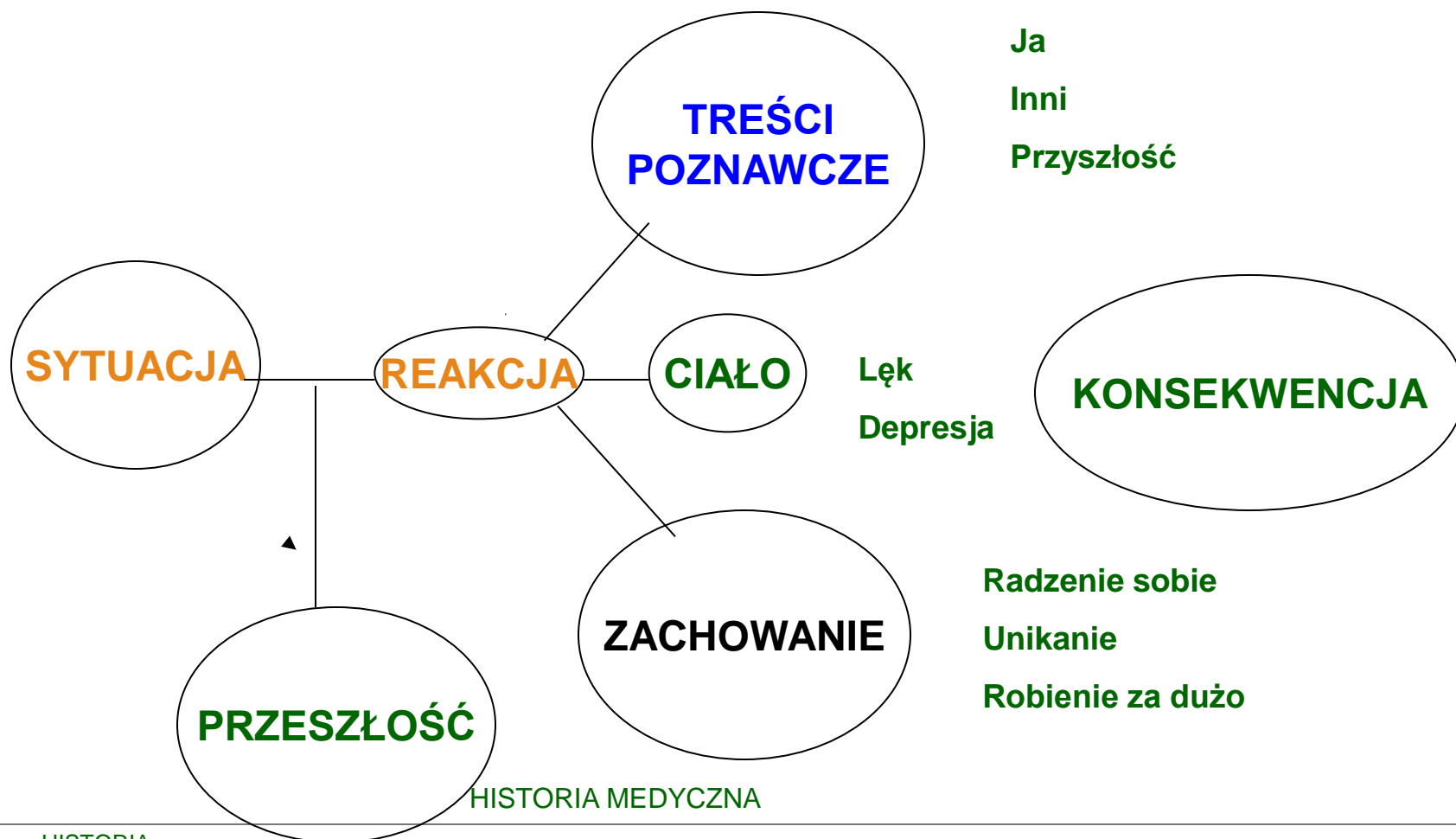
## [PRZYKŁAD TECHNIKI] **Monitoring** własnych działań: planowanie i realizacja

Cel:

Co zrobię?	Kiedy?	Możliwe problemy	Jak je rozwiążę?	Jak mi poszło?

### **III. Oparte o teorie (.. I POZNAWCZE) (03.03.2018)**

## ANALIZA FUNKCJONALNA



## **POZNAWCZE** rozumienie problemu (model a b c) – ELLIS

**a b c** - to akronim trzech angielskich słów:

**activating event** - **wydarzenie aktywujące** (fakt), które jest „przyczynkiem” (wręcz pretekstem) do wysnuwania interpretacji/ ocen

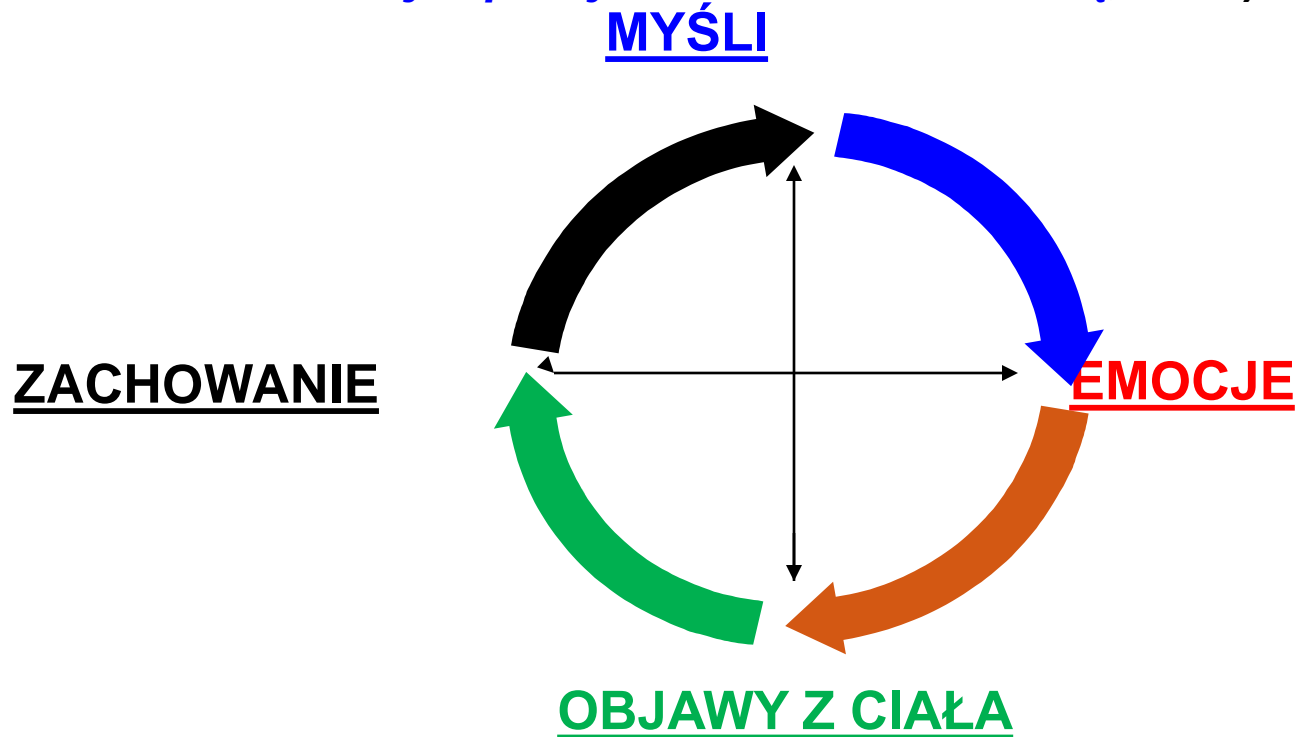
**belief** (*thought* - **myśli/ przekonania** na temat wydarzeń (faktów), znaczenia im przypisane

**consequences** (*feelings, behaviors*) - **konsekwencje, emocje, objawy fizyczne oraz zachowania towarzyszące określonym myślom**

(LEAHY, 2008, *Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka*, s. 13, POPIEL i PRAGŁOWSKA, 2008, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, s. 35)

## Schemat

(STALLARD, 2006, *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*, s. 20)



*„Rozpoznanie negatywnych myśli jest pierwszym krokiem na drodze nauczania się, jak poczuć się dobrze” (STALLARD, 2006, s. 71)*



## Diagram poznawczy (myśl – emocje - odczucia z ciała - zachowanie)

Zrozumienie całości zachowania jest możliwe, gdy człowiek zanalizuje (sprawdzi):

- ▶ **Co przebiegło mu przez głowę** (jakie myśli, obrazy)?
- ▶ **Co poczuł** (co z tych przeżyć emocjonalnych mogli zobaczyć z inni, a co pozostało tylko odczuciem z ciała)?
- ▶ **Co zrobił** bądź, czego nie robił?

## Przykładowe myśli

**Przykładowo, Rodzic spóźnił się na umówione spotkanie, więc nauczyciel może pomyśleć:**

- (1) okazuje mi lekceważenie**
- (2) widać, że nie interesuje się tym co robi jego dziecko, a nawet**
- (3) jest niechętny do współpracy, bądź tylko**
- (4) pewnie znowu korki o 17.00 są spore.**

## Przykładowe **emocje** i zachowania

**Konsekwencją każdej z przykładowych myśli będą inne odczucia:**

- (1) złość**
- (2) smutek, zaniepokojenie**
- (3) zniechęcenie, znużenie bądź**
- (4) współczucie.**

**W konsekwencji negatywnych emocji mogą pojawić się działania nieplanowane,**

- (1) „odwetowe”/ gniewne (wewnętrzne przyzwolenie na „przytyki”/ krytyczne uwagi)**
- (2) unikanie/ sygnalizowanie niechęci/ zachowania zabezpieczające**
- (3) wycofanie z kontaktu, „ucięcie”/ ograniczenie kontaktów**
- (4) zachowanie podtrzymujące więź/ wspieranie wyrażane przez dotyk/ ruch w kierunku/ bliskość fizyczną (gesty „uspakajające”).**

## Charakterystyka myślenia „gniewnego/ agresywnego”

- ▶ **Frustracja** (niezgodność z oczekiwaniami, potrzebami)
  - ✓ **niesprawiedliwość** (złamanie reguł, zasad): „*to nie w porządku*”, „*tak nie powinno być*”
  - ✓ **krzywda, poniesiona strata/szkoda**: „*moi rodzice/ nauczyciele są niesprawiedliwi*” „*nienawidzę cię*”, „*zaraz jej powiem, gdzie jej miejsce*”
  - ✓ **brak szacunku**: „*niech nie myśli że może mnie tak traktować*”, „*nie dbają o mnie*”, „*sądzi że jestem głupi*”; „*więcej już nie zniosę*”
- ▶ **Zakładana intencjonalna wrogość** (podejrzliwość, usprawiedliwienie planowanych reakcji odwetowych)
  - ✓ **premedytacja**: „*zrobił to specjalnie, jeszcze mnie popamięta*”
  - ✓ **provokacja**: „*chcą mi zrobić na złość*”
- ▶ **Ksobna /egocentryczna/ percepcja sytuacji społecznych.**

(BLOOMQUIST, 2011, *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów*, s. 47, 104)

## Przykłady niekonstruktywnego MYŚLENIA

- ▶ **Zidentyfikowanie niekonstruktywnych myśli** (*nieprawdziwych, niewspółmiernych do rzeczywistości, wyolbrzymionych, „katastroficznych” lub w inny sposób negatywnych*), tj.:
  - ✓ **Większość dzieci mnie nie lubi**
  - ✓ **Większość dzieci myśli, że jestem do niczego (głupi, nieznośny)**
  - ✓ **Jestem do niczego/ nic nie potrafię zrobić dobrze**
  - ✓ **Muszę być dobry w nauce (w sporcie), inaczej wszyscy będą na mnie patrzeć z góry**
  - ✓ **Nasza rodzina jest pokręcona**
  - ✓ **Moi rodzice chcą sterować moim życiem.**

(BLOOMQUIST, 2011, *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów*, s. 35; 92-95, 104)

## Błędy i zniekształcenia poznawcze w CD

(POPIEL I PRAGŁOWSKA, 2008, s. 48)

- ▶ **Czytanie w myślach** („*myśli, że jestem frajerem*”)
- ▶ **Etykietowanie** („*banda kretynów*”; „*frajerzy*” )
- ▶ **Myślenie dychotomiczne** („*jeśli teraz ulegnę, to już zawsze będzie mnie wykorzystywał*”; „*albo oni mnie, albo ja ich*”)
- ▶ **Nadmierne uogólnianie** („*zawsze się mnie czepiają*”)
- ▶ **Personalizacja** („*czepia się mnie!*”, „*mam dość tych podtekstów*”)
- ▶ **Rozumowanie/ uzasadnianie emocjonalne** („*denerwuje mnie swoim zachowanie – to znak, że jestem podła*”)
- ▶ **Selektywna uwaga** („*twarz jej drgnęła, pewnie ma coś na sumieniu*”).

## Diagnoza **POZNAWCZA**

### Założenie:

- ▶ **Zmiana zachowania i sposobu przeżywania emocji wynika ze zmiany poznawczej** (najważniejsza jest identyfikacja nie-pomocnych/ zniekształconych myśli, dysfunkcyjnych założeń i przekonań)
- ▶ **Nie-przystosowawcze wzorce reakcji – dysfunkcyjne przekonania i schematy poznawcze - powstają jako wynik:**
  - ✓ **Procesu organizacji doświadczenia osobistego**
  - ✓ **Uczenia się obserwacyjnego /modelowania/ z uwzględnieniem wpływu deficytów i zniekształceń poznawczych**

(za: PRAGŁOWSKA i POPIEL, 2008, podrozdział: *Rozpoznanie. Konceptualizacja problemu i diagnoza kliniczna*, s. 91-125)

## Przykładowe techniki obserwacji własnego sposobu **MYŚLENIA**

- ▶ **Klaryfikacja** (zdefiniowanie pojęć używanych przez pacjenta: *Co to znaczy..? Co przez to rozumiesz..? Co konkretnie masz na myśli mówiąc..?*)
- ▶ **Sondowanie** („strzałki w dół”: *Co to oznaczało dla Ciebie? A jeśli by to była prawda, co by to mówiło o Tobie? A jakie to ma dla Ciebie znaczenie?*)
- ▶ **Identyfikacja **MYŚLI**, **EMOCJI**, opis **ZACHOWAŃ** (technika trzech kolumn)**
- ▶ **Skalowanie** (miara intensywności emocji, przekonania:
  - ✓ Liczba elementów graficznych np. *uśmiechów, słońc*;
  - ✓ Technika podzielonego tortu (wykres kołowy)
  - ✓ Określenie stopnia nasilenia (np. od 0 do 100)
- ▶ **Zapisy **MYŚLI AUTOMATYCZNYCH**, **STANÓW EMOCJONALNYCH**, **ZACHOWAŃ****
- ▶ **Odgrywanie ról**
- ▶ **Eksperymenty behawioralne**
- ▶ **Techniki restrukturyzacji poznawczej** (modyfikacji schematów poznawczych)
- ▶ **Dialog sokratejski** (metoda umiejętnego zadawania pytań, by poddać w wątpliwość czynione przezeń założenia)
- ▶ **Behawioralne** (odgrywanie ról – przeciwne strony myśli, ekspozycja w wyobraźni, wizualizacja, modyfikacja obrazu)
- ▶ **Oparte na doświadczeniu** (praca nad konkretnymi sytuacjami, nad różnymi myślami, które mogą się wówczas pojawić).



## [PRZYKŁAD TECHNIKI] Technika trzech kolumn

### KOLUMNA 1

Proszę napisać co Pan/Pani myśli, w określonej sytuacji (jaki obraz ma Pani/Pan przed oczami?)

=**Monitoring kognitywny**

### KOLUMNA 2

Czy w tym myśleniu jest jakiś **błąd poznawczy?** (należy zidentyfikować zniekształcenia:

- *Etykietowanie*
- *Myślenie zerojedynkowe*
- *Nadmierne uogólnianie*
- *Trzebofilia*

### KOLUMNA 3

Niech Pani/Pan zaproponuje nową **myśl** (alternatywną i zarazem bardziej zrównoważoną, realistyczną)

=Praca poznawcza nad zniekształceniami, z uwzględnieniem „dowodów za i przeciwko”

## Testowanie myśli

**Myśl:** *On specjalnie nie odpowiada na pytanie, żeby mnie zdenerwować.*

**Alternatywne spojrzenie:** *Mógł naprawdę nie usłyszeć*

**Test/ sprawdzenie:** *Powtórzę pytanie, bez krzyku*

**Obserwacja/ wynik sprawdzenia:** *Teraz podniósł głowę i uważnie wysłuchał*

**Wnioski:** *On nie miał złych intencji wobec mnie, nie trzeba go było strofować, wystarczyło spokojne powtórzenie polecenia.*

## Literatura (na pomarańczowo kluczowa, na niebiesko przywołana w prezentacji, na czarno przydatna)

- ▶ **Anastopoulos, A. D., Farley, S. E. (2006).** Program treningu poznawczo-behavioralnego dla rodziców dzieci z zespołem nadpobudliwości ruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi. W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach* (s. 210-228). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ▶ **Brinkmeyer, M. Y., Eyberg, S. M. (2006).** Terapia interakcji rodzic dziecko dla dzieci z zachowaniami opozycyjnymi. W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach* (s. 229-252). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- ▶ **Babiuch-Hall, M. (2010).** Specyficzne problemy rozwoju dziecka w młodszym wieku szkolnym – kierunki i formy działań profilaktycznych. W: G. Kutra i E. Sokołowska (red.), *Rola i zadania psychologa we współczesnej szkole* (s. 59-73). Warszawa: Wolters Kluwer, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna.

## Literatura (na pomarańczowo kluczowa, na niebiesko przywołana w prezentacji, na czarno przydatna)

- ▶ **Babiuch, M. (2002).** *Jak współpracować z rodzicami „trudnych” uczniów?* Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
- ▶ **Beck, J. S. (2005).** *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe.* Kraków: Wydawnictwo UJ.
- ▶ **Birch, A.(2000).** *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości.* Warszawa: PWN
- ▶ **Blakemore, S-J, Frith, U. (2008).** *Jak uczy się mózg?* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

## Literatura (**na pomarańczowo kluczowa, na niebiesko przywołana w prezentacji, na czarno przydatna**)

- ▶ **Bloomquist, M. L. (2011).** *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ▶ **Brinkmeyer, M. Y., Eyberg, S. M. (2006).** Terapia interakcji rodzic dziecko dla dzieci z zachowaniami opozycyjnymi. W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach* (s. 229-252). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ▶ **Chrzanowska, B., Święcicka, J. (2006).** *Oswoić ADHD. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo.* Warszawa: Difin
- ▶ **Crone, D. A., Horner, R. H., Hawken, L. S. (2009).** *Przeciwdziałanie niepożądanym zachowaniom w szkole. Program wzorców zachowania.* Warszawa: PARPA.
- ▶ **Czwartosz, E. (2010).** Rola psychologa szkolnego wobec konfliktów. Działania profilaktyczne i interwencyjne. W: G. Kutra i E. Sokołowska (red.), *Rola i zadania psychologa we współczesnej szkole* (129-139). Warszawa: Wolters Kluwer.
- ▶ **Elliot, J., Place, M. (2000).** *Dzieci i młodzież w kłopotcie. Poradnik nie tylko dla psychologów.* Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- ▶ **Geldard, K. (red.) (2010).** *Skuteczne interwencje w pracy z młodymi ludźmi z grup ryzyka.* Warszawa: PARPHA.

## Literatura (**na pomarańczowo kluczowa**, **na niebiesko przywołana w prezentacji**, **na czarno przydatna**)

- ▶ **Hall, C., S., Lindzey, G. (2002).** *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN
- ▶ **Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.) (2006).** *Psychologia rozwoju człowieka, t 3. Rozwój funkcji psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ▶ **Hutchings, J. (2006).** *Doskonalenie programów Incredible Years dla rodziców, dzieci i nauczycieli oraz badania nad nimi*. Niepublikowane materiały CTPB. Warszawa: Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralne.
- ▶ **Jagodzińska, M. (2003).** *Rozwój pamięci w dzieciństwie*. Gdańsk: GWP
- ▶ **Katra, G., Sokołowska, E. (red.) (2010).** *Rola i zadania psychologa we współczesnej szkole*. Warszawa: Wolters Kluwer, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna.
- ▶ **Kazdin, A. (2006).** Trening rozwiązywania problemów i warsztaty umiejętności rodzicielskich w zaburzeniach zachowania. W: A.E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach* (s. 273-296). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ▶ **Kazdin, A. E., Weisz, J. R. (red.) (2006).** *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*. Wydawnictwo UJ.
- ▶ **Kendall, P. C. (2004).** *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Mechanizmy zaburzeń i techniki terapeutyczne. Dla praktyków i rodziców*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

## Literatura (**na pomarańczowo kluczowa**, **na niebiesko przywołana w prezentacji**, **na czarno przydatna**)

- ▶ **Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. (2000).** Kraków-Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius” Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- ▶ **Król-Fijewska, M. (1993).** *Trening asertywności.* Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości
- ▶ **Kryteria diagnostyczne z DSM-5. (2015).** Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner.
- ▶ **Kołąkowski, A. (red.) (2012).** *Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka.* Sopot: GWP.
- ▶ **Kołąkowski, A., Wolańczyk, T., Pisula, A., Skotnicka, M., Bryńska, A. (2007).** *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- ▶ **Ledzińska, M., Czerniawska, E. (2011).** *Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze.*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- ▶ **Leahy, R. L. (2008).** *Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- ▶ **Lochmann, J. E., Powell, N. R., Whidby, J. M., FitzGerald, P. (2010).** Dzieci agresywne – diagnoza i terapia poznawczo-behawioralna. W: P. C. Kendall (red.), *Terapia dzieci i młodzieży. Procedury poznawczo-behawioralne* (s. 31-77). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

## Literatura (na pomarańczowo kluczowa, na niebiesko przywołana w prezentacji, na czarno przydatna)

- ▶ **Lochman, J. E., Magee, T. N., Pardini, D. A. (2005).** Interwencje poznawczo-behawioralne u dzieci z zaburzeniami zachowania (s.486-524). W: M. A. Reinecke i D. A. Clark (red.), *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*. Gdańsk: GWP.
- ▶ **Lochmann J. E., Powell, N. R., Whidby, J. M.m FitzGerald, P. (2010).** Dzieci agresywne – diagnoza i terapia poznawczo-behawioralna. W: P. C. Kendall (red.), *Terapia dzieci i młodzieży. Procedury poznawczo-behawioralne* (s. 31-77). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ▶ **Maslow, A. (1990).** *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- ▶ **Pawliczuk, E. (2015).** Poradnictwo dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. W: Cz. Czabała i S. Kluczyńska (red.), *Poradnictwo psychologiczne* (s. 82-107). Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- ▶ **Popiel, A., Pragłowska, E. (2008).** *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wyd. Paradygmat.
- ▶ **Rigby, K. (2010).** *Przemoc w szkole. Jak ją ograniczyć*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ▶ **Rosik, P. (2012).** Kluby Fair Play jako alternatywa dla przestępczości i agresji wśród dzieci i młodzieży. W: Z. Izdebski (red.), *Zagrożenia okresu dorastania* (317-328). Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- ▶ **Sokołowska, E. (2015).** *Psychospołeczne uwarunkowania trudności związanych z realizacją zadań rozwojowych*. W: Cz.Czabała, i S. Kluczyńska, (red.) *Poradnictwo psychologiczne* (s. 45-81). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



## Literatura (**na pomarańczowo kluczowa, na niebiesko przywołana w prezentacji, na czarno przydatna**)

- ▶ **Sokołowska, E. (2014).** *Jak postępować z agresywnym uczniem?* Warszawa: Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna
- ▶ **Sokołowska, E. (2007).** *Jak być skutecznym i zadowolonym nauczycielem?* Warszawa: Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna
- ▶ **Sokołowska, E., Zabłocka-Żytka, L., Kluczyńska S., Wojda-Kornacka, J. (2015).** *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia* Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- ▶ **Stallard, P. (2006).** *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą.* Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka
- ▶ **Strelau, J., Doliński, D. (red.) (2008).** *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- ▶ **Swearer, S. M., Espelage, D. L., Napolitano, S. A. (2010).** *Przemoc rówieśnicza. Zapobieganie i interwencje. Skuteczne strategie dla szkół.* Warszawa: PARPA.
- ▶ **Vasta R., Haith M., Miller S. (2001).** *Psychologia dziecka.* Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne
- ▶ **Webster-Stratton, C., Reid, M. J. (2006).** Niewiarygodne lata: seria materiałów szkoleniowych dla rodziców, nauczycieli i dzieci. Wieloaspektowe ujęcie leczenia małych dzieci z problemami w zachowaniu (s. 253-273). W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego