Kontrola agresji- ćwiczenie doboru zdań

Młodzi ludzie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu często mają trudności w kontrolowaniu werbalnych wybuchów złości. Ćwiczenia kontrolowania złości mają na celu:

1. Zwiększanie świadomości tego co można, a czego nie powinno się mówić w chwili złości
2. Ukazywanie, że myśli mogą być kontrolowane i filtrowane jeszcze zanim zostaną przekształcone w słowa.

Do wprowadzenia tego ćwiczenia możesz użyć następujących zwrotów:

„W chwili gdy jesteśmy zdenerwowani, w naszej głowie w krótkim czasie pojawia się bardzo wiele przykrych myśli. Czasem jest ich tak dużo i są tak silne, że gdy nie jesteśmy ostrożni, w niekontrolowany sposób „wychodzą z naszych ust."
Twój umysł posiada specjalny filtr, który umożliwia wybieranie z ogromu myśli, które pojawiają się w naszej głowie te właściwe.

(Teraz opisz działanie filtru w sposób dostosowany do poziomu wiedzy uczestników).
Istnieją różne rodzaje filtrów *(wymień kilka: filtr do kawy, filtr do wody, filtr oleju itd. Jeżeli masz możliwość demonstracji jakiegoś filtru- teraz jest na to bardzo dobry moment- wypróbuj durszlak, filtr do kawy itp..).*
„Nie można zobaczyć filtru w naszej głowie ale sposób w jaki on działa jest bardzo podobny. To szczególnie ważne by używać tego filtra w momentach gdy jesteśmy zdenerwowani czy źli aby mówić to co właściwe i unikać słów, które mogą nam przysporzyć problemów, nieporozumień czy wywołać złość innych ludzi."
Jak tworzyć pomoce do tego ćwiczenia: *Wydrukuj wszystkie strony z tego pliku i rozetnij zdania na paski. Drukuj na twardym papierze, kartonie lub na zwykłym papierze, który następnie zalaminujesz. Przeczytaj wszystkie zdania i odłóż te, które mogą być nieodpowiednie dla osób, z którymi aktualnie pracujesz. Możesz dodać własne zdania . Zadaniem uczestników jest posortowanie zdań na te, które wypada powiedzieć, te, które możemy powiedzieć tylko w pewnych okolicznościach i te których zdecydowanie nie powinniśmy użyć. Format układania kart zostanie przedstawiony na kolejnej stronie.*

Wariant ćwiczenia: Dorosły może odgrywać rolę osoby zdenerwowanej, która ma trudności z dobieraniem odpowiednich słów. Poproś uczestników aby pomogli mu wybrać co powinien powiedzieć a czego nie. Poproś aby poszukali alternatywnych sposobów wyrażenia swoich emocji.
Tu znajduje się link do bloga, na którym dostępnych jest więcej linków i plików do ściągnięcia:
http://bit.ly/zW2Ajs

Opracowane przez Joel Shaul, LCSW

Zdenerwowany umysł myśli…

Możesz powiedzieć

Przefiltruj to!

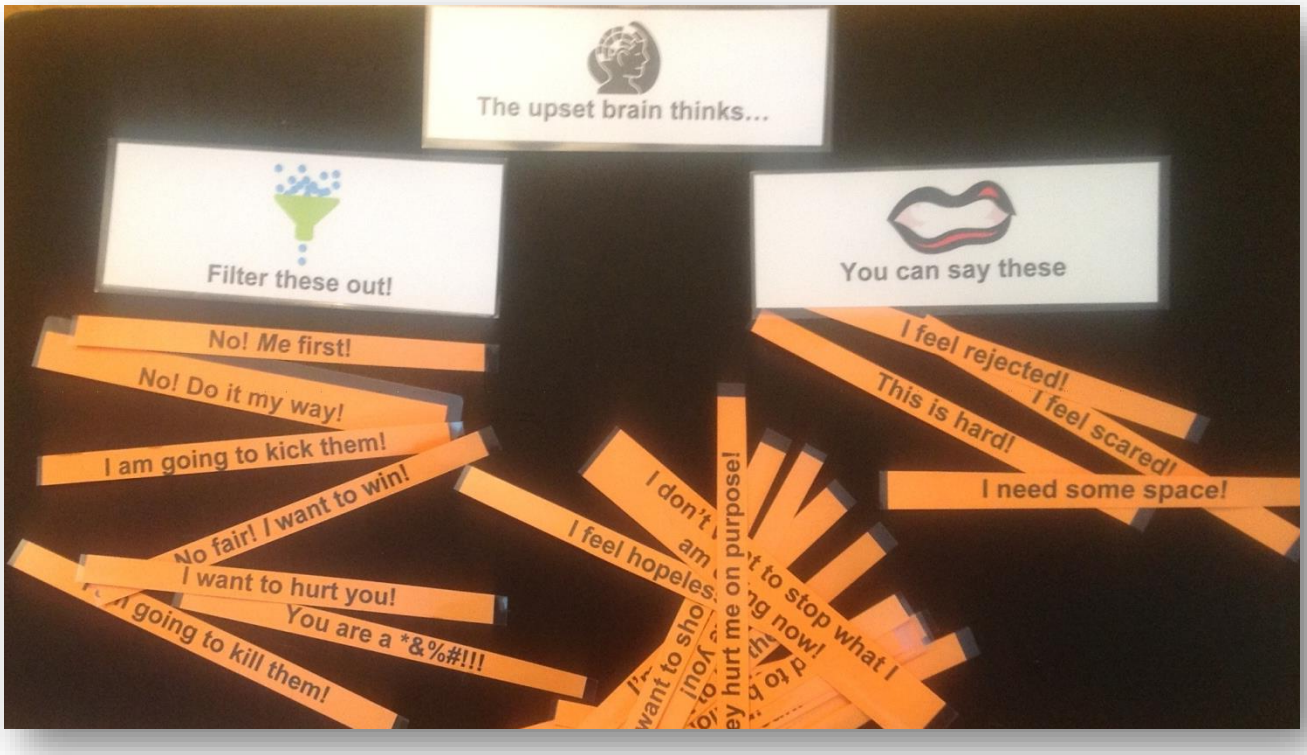
Jestem zmartwiony!

Jestem zły!

Nie! Ja pierwszy!

Nie! Zrób to po mojemu!

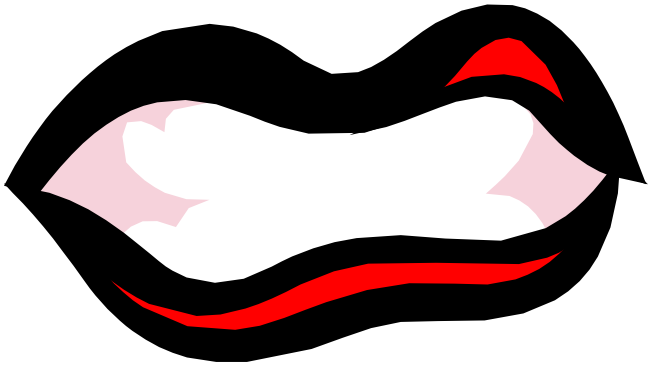
Chcę Cię skrzywdzić!



Potrzebuję pogadać!
Potrzebuję przerwy!
Potrzebuję pobyć przez chwilę sam!
Jestem przerażony!
Czuję się beznadziejnie!
Czuję, że nie jestem w porządku!
Jestem smutny!
Czuję się odrzucony!
Jestem sfrustrowany!
Jestem zły!
Jestem zawiedziony!
Jestem zmartwiony!
Chcę skrzywdzić te złe dzieci!
Zabije ich!
Powinni umrzeć!
Chcę ich uderzyć!
Zamierzam ich skopać!
Zastrzelę Cię!
Zamierzam do nich wrócić!
To nie fair! Ja chcę wygrać!
Nie! Ja pierwszy!
Przefiltruj to
Możesz powiedzieć

Zdenerwowany umysł myśli…

Przefiltruj to!



Możesz powiedzieć

Potrzebuję pogadać!

Potrzebuję przerwy!

Potrzebuję pobyć przez chwilę sam!

Jestem przerażony!

Czuję się beznadziejnie!

Czuję, że nie jestem w porządku!

Jestem smutny!

Czuję się odrzucony!

Jestem sfrustrowany!

Jestem zły!

Jestem zawiedziony!

Jestem zmartwiony!

Nie! *Ja pierwszy*!
Ludzie nie chcą mnie słuchać!
Oni ranią mnie celowo!
Nie lubię zmian!
Nie! Zrób to po mojemu!
Nie chcę przerywać tego co właśnie robię!
To trudne!
Jestem zły!
Jestem zawiedziony!

Chcę skrzywdzić te złe dzieci!
Zabije ich!
Powinni umrzeć!
Chcę ich uderzyć!
Zamierzam ich skopać!
Zastrzelę Cię!
Zamierzam do nich wrócić!
To nie fair! *Ja chcę wygrać*!
Nie! *Ja pierwszy*!

Nienawidzę Cię!
Ty jesteś*&%#!!!
Jestem bezużyteczny!
Nienawidzę mojego życia!
Chciałbym się nigdy nie urodzić!
Chcę Cię skrzywdzić!

Filtering Angry Statements Activity

Young people on the autism spectrum often struggle with controlling angry verbal outbursts. The Filtering Angry Statements Activity is designed to:
1. Raise awareness of okay vs. not-okay things to say when you are mad
2.Introduce and reinforce the idea that thoughts can be "filtered" before they are turned into words.

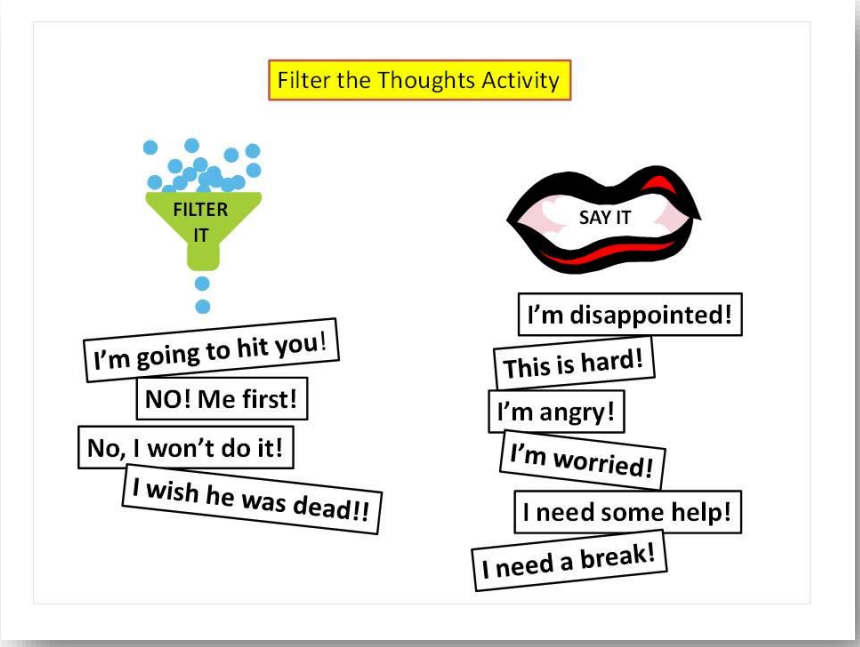
To Introduce this activity, you can use words like this:

"When we are upset, we can have many, many upsetting thoughts going through their mind, very quickly. The thoughts can be so many, and so powerful, that they can "escape" out of your mouth if you are not careful.
Your mind has a filter in it, to help us to say the right things, instead of every one of our thoughts to rush out of our mouths.
(Now describe a filter; depends on knowledge level of participants)
There are different kinds of filters. (have them name some: coffee filter, water filter, oil filter, etc. If you have a prop to demonstrate a filter now, that is good—try a colander, a coffee filter, etc)
You can't see the filter in your brain, but the way it works is kind of the same. It is especially important to use your brain's filter when you are upset or angry, so that you say things that are good, and get you help, and so you avoid saying things that frighten, confuse or anger other people."
How to create the materials for this activity: Print out all of the pages in this file and cut out the statements into strips. Print out on cardstock or on paper that you then laminate. Sort through the upset statements and remove any that you think might be too strong for your particular participants. Add your own upset word statements as you see fit. Have the participant(s) sort the statements into things that are okay to say, sometimes okay to say, and almost never okay to say. The format for laying out the cards is shown on the next page.

Variations: You, the adult, can try acting out the role of an upset person who is not succeeding in filtering his words. Ask the young participants to help you to filter what you say. Ask them to offer you alternative ways to express your upset feelings.

Here is the link to the blog post with more links, and the online download files: http://bit.ly/zW2Ajs

Created by Joel Shaul, LCSW

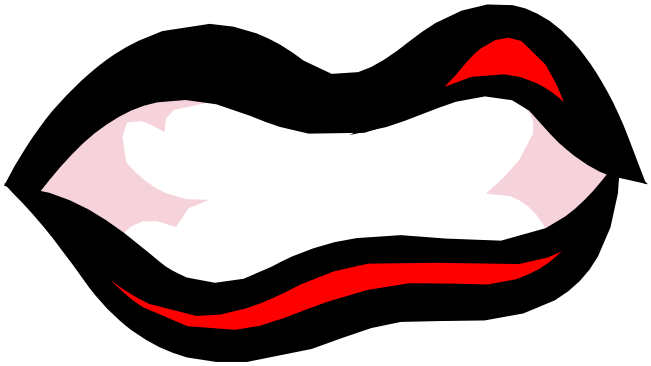


Joel Shaul provides workshops nationwide on the topics of social skills, communication and emotional regulation for children on the autism spectrum. To learn more: http://bit.ly/zGDQCi

Autism Teaching Strategies

The upset brain thinks…

Filter these out!



You can say these

No! *Me* first!
People won’t
listen to me!
They hurt me
on purpose!
I don’t like change!
No! Do it my way!
I don’t want to stop
what I am doing now!
This is hard!
I’m angry!
I’m disappointed!

I need to talk!

I need a break!

I need to be alone a while!

I feel scared!

I feel hopeless!

I feel like I’m no good!

I feel sad!

I feel rejected!

I’m frustrated!

I’m angry!

I’m disappointed!

I’m worried!

I want to hurt the bad kids!
I am going to kill them!
They should die!
I want to hit them!
I am going to kick them!
I want to shoot you!
I am going to get back at them!
No fair! *I* want to win!
No! *Me* first!

I hate you!
You are a *&%#!!!
I’m useless!
I hate my life!
I wish I was
never born!
I want to hurt you!