

psycholog Marek Warecki  
psycholog Wojciech Warecki  
www.warecki.pl  
warecki@warecki.pl  
tel. 0 509 274 053

Projekt  
**Młodzież plus Edukacja Emocjonalna**  
**M + e<sup>2</sup>**

Wstęp.....	2
I. Cel projektu "Młodzież plus Edukacja Emocjonalna" .....	4
II. Spodziewany efekty .....	6
III. Przewidywane formy pracy .....	8
IV. Etapy realizacji projektu.....	8
V. Podsumowanie .....	9
Autorzy Projektu .....	11

## Wstęp

Efekty terapeutyczne w zakresie wzmocnienia empatii u nieletnich agresorów osiągnięte przez polskich psychologów, świadczą, że spośród zachowań wychowanków poddanych terapii odnotowano mniej bójek, wpadania w gniew, aroganckiego odnoszenia się, agresji słownej wskazują, że podjęcie takich działań jest nie tylko możliwe, ale przede wszystkim skuteczne<sup>1</sup> albowiem

**dla osoby empatycznej wybór agresji jako sposobów reagowania jest ostatnim z możliwych.**

Empatia według Golemana<sup>2</sup> jest jednym z bardzo istotnych składników inteligencji emocjonalnej. Ze zdolności do niej wynikają wszystkie bliższe stosunki z innymi ludźmi. Wysoki poziom empatii ułatwia drogę do odniesienia sukcesu, zaś niski często wiąże się między innymi z cechami psychopatycznymi. Według Golemana **„wspólna dla gwałcicieli, pedofilów i wielu osób stosujących przemoc wobec własnych dzieci wadą psychiczną jest niemożność odczuwania empatii. Ich niezdolność do wczucia się w skórę ofiary i przeżywania jej bólu pozwala im na samookłamywanie się, które zachęca ich do popełniania przestępstw.”**

Na fakt wpływu empatii na zachowanie zwracali już uwagę psychologowie i etycy w pierwszej połowie dwudziestego wieku. Koncentrowali ono uwagę przede wszystkim na zależności między empatią a zachowaniami altruistycznymi. Również we współczesnych pracach obserwujemy tendencję do traktowania empatii jako motywu zachowań prospołecznych. Według niektórych badaczy na przykład Hoffman<sup>3</sup> empatia stanowi bazę nie tylko dla zachowań prospołecznych ale dla moralności w ogóle.

---

<sup>1</sup> Z. Bartkowicz, Pomoc terapeutyczna nieletnim agresorom i ofiarom agresji w zakładach resocjalizacyjnych, Lublin, 1996, Wyd. UMCS, str. 152

<sup>2</sup> D. Goleman, Inteligencja emocjonalna, Poznań, 1997, Wyd. Media Rodzina of Poznań, str. 174

<sup>3</sup> J. Rembowski, Empatia - studium psychologiczne, 1988, Warszawa, PWN, str. 501

W ostatnich latach dużo miejsca poświęca się relacji empatia - agresja. Już Freud wysunął sugestię, że empatia może prowadzić do ograniczenia agresywności wobec tych ludzi, z którymi się jednostka identyfikuje<sup>4</sup>.

Według A. Szecówka<sup>5</sup> „**empatia tonuje agresję i działa jako bodziec sprzyjający postawie życzliwości, serdeczności, kształtuje kontakty o dużej randze moralnej, humanizuje interakcje**”<sup>6</sup>. Jeżeli więc kształtowanie rozumienia empatycznego stanów i reakcji innych ludzi przyczynia się do głębszego i bardziej humanitarnego pojmowania drugiego człowieka, jeżeli zdolności empatyczne przyczyniają się do redukcji konfliktów między członkami grupy społecznej a w sytuacjach gdy konflikty te występują (gdyż tarcia między ludźmi istnieją także w społecznościach stosunkowo empatycznych), w sposobach ich rozwiązania uwzględnia się innych ludzi (ich punkt widzenia, potrzeby, role, ich dobro); to bardzo ważne jest postawienie sobie pytania czy istnieją możliwości konstruowania programów zwiększających poziom empatii. Badacze tego zjawiska twierdzą, że zdolności empatyczne podlegają treningowi i że empatia może być (i powinna) rozwijana w okresie dzieciństwa, dojrzewania i dorosłości.

---

<sup>4</sup> H. Eliaz, O sposobach rozumienia pojęcia empatia, "Przegląd Psychologiczny", 1980, Nr 3, str. 479

<sup>5</sup> A. Szecówka, Zachowania dewiacyjne a stymulowanie empatii młodzieży zakładu poprawczego [w:] Urban B. (red.) "Problemy współczesnej patologii", 1998, Kraków, Wyd. UJ

<sup>6</sup> *ibidem*

## **I. Cel projektu "Młodzież plus Edukacja Emocjonalna"**

1. Celem projektu jest podjęcie działań zmierzających do powstrzymania fali patologii społecznej dotykającej młodzież polską i polską rodzinę w takich formach jak: agresja szkolna, alkoholizm, przestępczość, patologia rodziny, uzależnienia wszelkiego typu, agresja, nadmierny i zwulgaryzowany seksualizm w życiu młodzieży, brak uczuć narodowych.
  
2. Naszym zdaniem można temu skutecznie przeciwdziałać jedynie na drodze skoordynowanej akcji mającej na celu edukowanie młodzieży konkretnych umiejętności (kompetencji) emocjonalnych poprzez radzenia sobie z problemami emocjonalnymi, powodujących wymienione w punkcie 1 negatywne konsekwencje.
  
3. Uważamy, iż należy tego dokonać poprzez kształcenie u młodzieży takich umiejętności jak:
  - a) umiejętności społecznych, tj.:
    - komunikowania się
    - rozumienie punktu widzenia innych.
    - opieranie się negatywnym wpływom otoczenia ,
    - pomaganie innym,
    - rozumienia norm zachowania (tego co jest, a co nie jest dopuszczalnym zachowaniem),
    - odczytywanie albo interpretowanie sygnałów społecznych (na przykład umiejętność dostrzegania wpływu otoczenia na

zachowanie jednostki i widzenia siebie jako części społeczności),

– zachowań asertywnych (np. reagowania na uwagi krytyczne),

b) kierowania własnymi emocjami

– poszerzenie samoświadomości,

– umiejętność prowadzenie konstruktywnego dialogu wewnętrznego, jako sposobu radzenia sobie z problemem, a w efekcie stawiania czoła wyzwaniom oraz wzmocnieniem swojego pozytywnego zachowania,

– rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie uczuć, rozpoznanie różnicy między działaniami i uczuciami, panowanie nad impulsami,

– odkładania zaspokojenia pragnień na później,

– konstruktywne sposoby kierowania stresem,

c) umiejętności skutecznego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji oraz ustanawiania sobie realistycznych celów, dostrzeganie alternatywnych posunięć, przewidywanie skutków,

d) kształtowania pozytywne nastawienie do życia ( na przykład tworzenie sobie realistycznych oczekiwań co do własnej osoby).

## **II. Spodziewany efekty**

Opisane w literaturze fachowej efekty badań wskazują, że w przeciągu stosunkowo krótkiego czasu można spodziewać się, takich efektów działań jak:

1. Zwiększenia samoświadomości emocjonalnej:
  - a) lepsze rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji,
  - b) lepsze zrozumienie przyczyn uczuć,
  - c) rozpoznawanie różnicy między działaniami i uczuciami.
  
2. Panowanie nad emocjami:
  - a) lepsze radzenie sobie ze stresem i frustracją,
  - b) lepsza zdolność wyrażania złości w odpowiedni sposób,
  - c) mniej zachowań agresywnych w szkole i po za nią (np. bijatyk i niewłaściwego zachowania podczas lekcji),
  - d) mniej zawiesznień w prawach ucznia i wydaleń ze szkoły,
  - e) mniej agresywnych i autodestrukcyjnych zachowań,
  - f) bardziej pozytywne uczucia w stosunku do własnej osoby, szkoły i rodziny,
  - g) mniejszy niepokój w stosunkach z innymi i mniejsze poczucie osamotnienia.

3. Produktywne wykorzystywanie emocji:

- a) większa odpowiedzialność,
- b) większa zdolność koncentrowaniu się na zadaniu i skupieniu uwagi
- c) mniejsza impulsywność, większa samokontrola,
- d) lepsze wyniki w nauczaniu szkolnym, mniej trudności szkolnych,

4. Empatia: odczytywanie emocji:

- a) lepsza zdolność patrzenia z punktu widzenia innej osoby,
- b) większa empatia i wrażliwość na uczucia innych osób,
- c) lepsza zdolność rozumienia innych.

5. Stosunki z innymi osobami:

- a) większa zdolność rozumienia i analizowania natury stosunków międzyludzkich,
- b) lepsze rozwiązywanie konfliktów i wyjaśnianie nieporozumień,
- c) lepsze rozwiązywanie problemów pojawiających się w kontaktach z innymi osobami,
- d) większa pewność siebie i zręczność w komunikowaniu się,
- e) większa popularność i otwartość wśród rówieśników, bardziej ożywione i przyjazne kontakty z nimi,
- f) więcej zastanowienia i rozwagi,
- g) bardziej prospołeczne nastawienie i harmonijna współpraca w grupach,
- h) większa chęć dzielenia się z innymi, współdziałania i pomagania innym.

6. Polepszenie osiągnięć uczniów w nauce.
7. Kształtowanie charakteru zgodne z zasadą życia "dla innych"

### **III. Przewidywane formy pracy**

1. Prowadzenie zajęć lekcyjnych i śródlekcyjnych dla dzieci i młodzieży wszystkich szczebli nauczania i we wszelkich typach ośrodków wychowawczych i szkolnych: szkoły, domy dziecka, zakłady resocjalizacyjne dla młodzieży etc.
2. Doszkalanie specjalistów i szkolenie wolontariuszy.
3. Realizacja filmów szkoleniowo treningowych i innych.
4. Realizacja programu poprzez Internet.
5. Produkcja programów komputerowych zgodnych z celami Programu.

### **IV. Etapy realizacji projektu**

1. Zapisanie jednolitej koncepcji działania (modus operandi) i konkretne zarysowanie celi, wizji, etapów jej realizacji i środków do tego koniecznych.
2. Pilotażowe zajęcia w wybranych domach dziecka i szkołach
3. Stworzenie systemu finansowania programu.
4. Szkolenie wszystkich chętnych do propagowania idei programu.
5. Działania w internecie.
6. Produkcja filmów szkoleniowych.

7. Produkcja programów komputerowych.
8. Permanentna ewaluacja działań.

## **V. Podsumowanie**

W chwili obecnej zarówno w Polsce jak i w świecie istnieją możliwości terapii empatii. Już w 1982 roku Gridley, Vaughan i S. Wittman skonstruowali program rozwoju empatii dla dzieci w wieku przedszkolnym. Bardzo interesujące elementy wzmocnienia empatycznej wyrozumiałości można znaleźć w programie przeciwdziałania przemocy stosowanym w U.S.A. Johnson i Johnson<sup>7</sup> przytaczają wyniki badań wskazujących, że treningi te wpłynęły między innymi na rozwój poznawczo - społeczny młodzieży, budowanie trwałych więzi. **Konflikty i agresja były zastępowane porozumieniem i mediacjami.** Rozwijanie zdolności empatycznych jest bardzo ważne, ponieważ jednostka empatyczna miała lepszy "punkt startu" dla wybierania najbardziej odpowiednich ze społecznego punktów widzenia wzorców zachowań; dla osoby empatycznej wybór agresji jako sposobów reagowania jest ostatnim z możliwych.

W literaturze fachowej<sup>8</sup> można znaleźć opisaną skuteczną akcję empatyzującą przeprowadzoną w 1982 roku w szkołach fińskich. Akcja ta miała na celu rozwijanie emocjonalności uczniów, podejmowanie przez nich zachowań pozytywnych ze społecznego punktu widzenia. Akcja ta pod nazwą „Pod powierzchnią” stanowiła przedmiot badań grupy fińskich naukowców. Celem tych badań było stwierdzenie czy przez taką kampanię można kształtować poziom zdolności empatycznych. Przeprowadzono badania przed rozpoczęciem kampanii i po niej. W ich wyniku stwierdzono, że akcja empatyzująca istotnie

---

<sup>7</sup> A. Szecówka, Zachowania dewiacyjne a stymulowanie empatii młodzieży zakładu poprawczego [w:] Urban B. (red.) "Problemy współczesnej patologii", Kraków, 1998, Wyd. UJ

<sup>8</sup> H. Knowska, Kształcenie empatii w szkole, "Psychologia Wychowawcza", 1987, Nr 1, str. 81 - 85

wpłynęła na rozwinięcie zdolności empatycznych u uczniów owej akcji. Stwierdzono, że wskaźnik "emocjonalnej wrażliwości" wzrósł najbardziej znacząco u dzieci i młodzieży poddanych najbardziej intensywnym oddziaływaniom empatyzującym. W wyniku badań stwierdzono także, iż nawet w tych szkołach w których nauczyciele byli niezbyt pozytywnie ustosunkowani do kampanii empatii (określając ją jako niepotrzebną, mało efektywną, kolidującą z pracą szkoły) istniały znaczne pozytywne zmiany w empatii uczniów.

Jak napisaliśmy na wstępie: efekty terapeutyczne w zakresie wzmocnienia empatii u nieletnich agresorów osiągnięte przez polskich psychologów, świadczą, że pośród zachowań wychowanków poddanych terapii odnotowano mniej bójek, wpadania w gniew, aroganckiego odnoszenia się, agresji słownej wskazują, że podjęcie takich działań jest nie tylko możliwe, ale przede wszystkim skuteczne<sup>9</sup>.

Pozostaje zatem, jak uważamy, na przejście od słów do czynów.

---

<sup>9</sup> Z. Bartkiewicz, Pomoc terapeutyczna nieletnim agresorom i ofiarom agresji w zakładach resocjalizacyjnych, Lublin, 1996, Wyd. UMCS, str. 152

## **Autorzy Projektu**

Jesteśmy psychologami, ukończyliśmy Wydział Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim i od 1989 roku zajmujemy się przeprowadzaniem treningów oraz doradztwem psychologicznym. Specjalizujemy się w realizacji szkoleń i treningów w szerokiej gamie tematycznej począwszy od efektywnego radzenia sobie ze stresem a skończywszy na sposobach rozpoznawania i przeciwstawiania się manipulacjom. W 2006 roku wydaliśmy książkę pt. "Co wpływa na dziennikarzy i na co mają wpływ dziennikarze", a w 2005r "Słowo o manipulacji, czyli krótki podręcznik samoobrony", oraz "Słowo o mobbingu, czyli jak radzić sobie z dręczycielem w pracy" (wszystkie nakładem Wydawnictwa „Poltext”). Na dniach na rynek księgarski trafi kolejna nasza książka „Przewodnik po szkoleniach” (Wydawnictwo „Helion”). Publikowaliśmy także artykuły z zakresu szeroko rozumianej psychologii, między innymi w takich pismach jak: „Spotkania”, „Wprost”, „Życie”, „Charaktery”, „Odra”, „Gazeta Wyborcza – Dodatek Praca”, „Najwyższy Czas”, "Opcja na Prawo". Mieliśmy też przyjemność wypowiadać się w: "Personelu", "Businessmannie", "Newsweeku" oraz w programie TVN24 "Prześwietlenie". Obecnie prowadzimy także własną firmę świadczącą różnorodne usługi psychologiczne.

Więcej: [www.warecki.pl](http://www.warecki.pl)

psycholog Marek Warecki

psycholog Wojciech Warecki

[www.warecki.pl](http://www.warecki.pl)

[warecki@warecki.pl](mailto:warecki@warecki.pl)

tel. 0 509 274 053