SZOCIÁLIS ÉS GYERMEKVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG

AZ AGRESSZIÓKEZELÉS KÉSZSÉGKOMPONENSEI A PSZICHIÁTRIAI- ÉS SZENVEDÉLYBETEG SZEMÉLYEK ELLÁTÁSBAN

AZ AGRESSZIÓKEZELÉS KÉSZSÉGKOMPONENSEI A PSZICHIÁTRIAI- ÉS SZENVEDÉLYBETEG SZEMÉLYEK ELLÁTÁSBAN

OKTATÓI SEGÉDANYAG

Szerző

Dr. Csákvári Judit

Dr. Koczka Klára

Az idegen nyelvű szakirodalom fordításában és a szöveggondozásban közreműködött

Katona Dóra

Seres Ildikó

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 Szociális humán erőforrás fejlesztése kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A kiadvány a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 számú

Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt keretében készült

Előzmény: TÁMOP-5.4.10-12/1-2012-0001 Szociális képzések rendszerének modernizációja kiemelt projekt keretében elkészült tananyag;

szerző: Gelsei Bernadett

cím: Megoldásközpontú agressziókezelés a pszichiátriai és szenvedélybetegeknél

Kiadja Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

1132 Budapest, Visegrádi utca 49.

Telefon: +36 1 769 1704

www.szgyf.gov.hu

Felelős kiadó Bátori Zsolt főigazgató

Budapest, 2017

Tartalom

Bevezetés 6
Első képzési nap 8
Bemutatkozás, a képzés indítása 8
1 Az agresszió és az agressziókezelés téma a pszichiátriai ellátás területén 8
1.1 Az agresszió jelensége, kezelése különféle nézőpontok szemléleti keretek mentén 8
1.2 Gyakorlatok az agresszióke zelésben a pszichiátriai ellátási területen 9
1.3 Készségtanulás a szenvedéscsökkentés érdekében 10
Második képzési nap 11
2 Az agresszióke zelés jelentős tartalmi komponensei 11
2.1 Készség-kölcsönhatás 11
2.2 Figyelem, tudatos jelenlét 11
2.3 Érzelemszabályozás 12
Harmadik képzési nap 14
2.4 Feszültségkezelés 14
2.5 Interakciók 14
3 Hatékony agresszióke zelés az esetmunkában 16
4 Felhasznált irodalom 17
5 Forgatókönyv 20

Bevezetés

A 30 órás szakmai továbbképzés megtartásához az alábbi anyagok állnak rendelkezésre:

1. **Hallgatói tananyag:**
   - A képzési tartalmak elsajátítását támogató szakmai anyag a résztvevők és képzők számára.
   - A képzés témájához kapcsolódó elméleti ismereteket nyújtja.
   - Az adott fejezetben tanultak áttekintését segíti.
   - Az elsajátított ismereteket kérdések mentén is ellenőrizhetővé teszi.
   - Lehetőséget teremt egy-egy téma elmélyültebb tanulmányozására a felhasznált és ajánlott irodalom lista segítségével.

2. **Prezentáció:**
   - A képzés egyes elméleti és gyakorlati elemeinek bemutatását segítő diasorozatok. A prezentáció vetítése segíti a tanfolyam strukturálását, az időkeretek betartását.
   - Az oktatóknak szóló, a diák alatti jegyzetek a gördülékeny tanfolyamvezetést szolgálják.

3. **Oktatói segédanyag:**
   - A képzés megtartását támogató bővebb szakmai és módszertani háttéranyag.
   - A résztvevők felé támasztott követelmények megfogalmazása.
   - A számonkérés értékelési szempontjainak bemutatása.
   - Az egyes témákhoz tartozó diák kijelölése.
   - Része a forgatókönyv, mely a képzés főbb tartalmi elemeit, szerkezetét, időkeretét, eszközeit foglalja össze.

4. **Handoutok, feladatlapok, mellékletek:**
   - A tanfolyamhoz szükséges mellékletek bemutatása.

Ez a dokumentum az Oktatói segédanyag.
A tanfolyam során nem az a cél, hogy a Hallgatói tananyagban található összes elméleti ismeretet elmondja az oktató. A cél az, hogy a felmerülő kérdések, gyakorlatok által az elméleti ismeretanyag azonnal összekacsolódjon a résztvevők mindennapi szakmai munkájával és elgondolkodtassa őket.

A képzés megtartására való felkészüléshez javasolt lépések:
1. Olvassa át részletesen a képzés megtartásához rendelkezésre álló anyagokat, ismerje meg a képzés kontextusát, célját, tartalmát, lehetséges résztvevőit, időkereteit és a képzés megtartásához szükséges feltételeket.
2. Az Oktatói segédanyagot és a rendelkezésre álló prezentációt vagy prezentációkat párhuzamosan, egymással összhangban érdemes átolvasni, megismerni. Olvassa el a diákon található jegyzeteket, egészítse ki saját gondolataival, tapasztalataival! Szükség esetén érdemes az anyagban hivatkozott szakirodalomból is célzottan tájékozódni.
3. A résztvevők maximális bevonása és a velük való hatékony kommunikáció céljából a képzés megtartása előtt olvassa át a Hallgatói segédanyagot is. Ismerje meg, milyen információkhoz jutnak a témából a résztvevők!
4. A képzési feltételek és a forgatókönyv figyelembevételével készüljön fel a képzés megtartására. Gondolja át előre és rögzítse a képzés során bemutatandó példákat.
5. Gondolja végig az időkereteket és a végzendő feladatokat! Fontos hogy mindenre maradjon és jusson idő! Könnyebb lesz ezt átgondolni, miután megismerte a résztvevőket (például milyen szakterületről érkeztek, milyen végzettséggel, milyen tapasztalatokkal).
6. Gondolja át a gyakorlatokat! Biztosítsa a tárgyi feltételeket!
7. Gondolja át: a prezentáció vetítését hogyan teszi interaktívvá! Például: amikor már ismeri a résztvevők szakmai tapasztalatát, utalhat ezekre Ismerve, hogy melyik résztvevő mely területről érkezett, megkérdezheti, ott mit tapasztalt a téma kapcsán. A ppt-k vetítése közben nem az a cél,

hogy a hallgatói tananyagot szóról szóra elmondja az oktató. A cél: struktúrát adni, figyelmet felhívni, elméleti ismeretek és gyakorlati tapasztalatok között koherenciát alkotni.

Javaslatok a képzés egyes elemeinek megvalósításához:
Elméleti előadás – fontos, hogy az előadások interaktív jellegűek legyenek, amelynek keretében az oktató folyamatosan visszacsatolást kér az elhangzottakkal kapcsolatosan a résztvevőktől (elsősorban a témához kapcsolódó munkatapasztalataikat illetően), illetve azokra reflektál.
Gyakorlat – a témák feldolgozására irányuló résztvevői gyakorlatok többféle formában (egyéni munka, páros gyakorlat, kiscsoportos feladat, nagycsoportos megbeszélés) a tapasztalati tanulást szolgálják.

Gyakorlati szempontok az oktatási napok hatékony lebonyolításához:
A képzésen résztvevő szakemberek a saját szakmaterületük szakértői, számos képzésen, tanfolyamon, műhelymunkán vettek már részt, várhatóan nagy elvárásokkal érkeznek a képzésre. Ezek közül a következő öt a legfontosabb:

- A résztvevő szakemberek elvárják, hogy azonnal használható tudást kapjanak, azaz a gyakorlatban alkalmazható információkat adjunk számukra. Tudni akarják, hogyan kapcsolódik az adott tanulási program vagy képzés az aktuális élethelyzetükhöz és munkafeladataikhoz, és hogy hogyan segíti őket a szakmai céljaik elérésében – azaz „mit tudnak ebből használni?”
    - Közvetítsük a résztvevők felé, hogy a gyakorlatok és az elméleti tananyag a résztvevők által alkalmazható lesz majd a valós helyzetekben.
- Elvárják, hogy tiszteljék és partnerként kezeljék őket. Nagyra értékelik, ha a képző tiszteletet mutat az egyén és a tanulási folyamat értékei iránt. Fontos számukra az, hogy a képző építsen a résztvevő szakemberek korábbi, a tanulás szempontjából meghatározó tapasztalataira.
- Elvárják, hogy aktívan részt vehessenek a tanulási folyamatban. A felnőttek kedvelik az aktív tanulást, a kiscsoportos feladatokat, és azokat, amelyek helyváltoztatással járnak. Az aktív részvétel elkötelezetté teszi a résztvevőt a tanulási folyamat iránt és nyitottabbá teszi új koncepciók befogadására.
- Elvárják, hogy a gyakorlatok után azonnali visszajelzéseket kapjanak. Az időben történt helyesbítő visszajelzés sikeres tanulást, a tartalom és a készségek jó elsajátítását eredményezi. A tapintatos visszajelzés segíti a résztvevőt hibáinak kijavításában és megerősíti a helyes hozzáállást. A felnőtt tanulók a kedves, konstruktív kritikát szeretik. A helyesbítő visszajelzést minden esetben előzze meg egy elismerő, dicsérő visszajelzés.
- Elvárják, hogy a képzés támogató környezetben zajlódjon le.
    - Szólítsunk minden résztvevőt a nevén a képzés ideje alatt.
    - Hallgassuk meg minden résztvevő kérdéseit és véleményeit.
    - Legyünk udvariasak és türelmesek.
    - Biztosítsuk a résztvevőket arról, hogy a hibázások a tanulás részét képezik.
    - Keressünk alkalmat arra, hogy mindenkit megerősítsünk.
    - Bátorítsuk a résztvevőket, hogy segítsék egymást a tanulás során.
    - Gondoskodjunk arról, hogy a tanulási környezet a lehető legkényelmesebb legyen.

Első képzési nap

Bemutatkozás, a képzés indítása

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások (30 perc) • A csoportvezető röviden bemutatkozik, majd megkéri a csoporttagokat, hogy röviden mutatkozzanak be, illetve osszák meg egymással motivációikat, tapasztalataikat, elvárásaikat. Szempontok: ○ név ○ foglalkozási terület ○ klienskör ○ feladatok ○ gyakorlati tapasztalatok ○ előzetes ismeretek ○ a témához kapcsolódó nézetek ○ a képzéssel kapcsolatos motivációk ○ a képzéssel kapcsolatos elvárások • Névismétlő kört teszünk, mindenki elmondja azt a nevet, ahogyan szeretné, ha a csoportban szólítanák. A mellette ülő elmondja az előtte szóló nevét és a sajátját. A harmadik személy értelemszerűen az előző kettő és a saját nevét mondja, és így tovább. **Csoportszabályok (5 perc)** • A csoport közösen rögzíti a működéshez szükséges legfőbb csoportszabályokat. **A képzés felépítése, a teljesítés feltételei (10 perc)** • A projekt és a képzés felépítésének ismertetése. • A teljesítés feltételeinek ismertetése. ○ Záróteszt teljesítése ○ Hiányzásra vonatkozó előírások (maximum az összes tanfolyami óra 10%-a, tehát 3 óra)	• A megadott időkeret tartása fontos! • 20-25 fő esetén kb. egy perc jut mindenkire a bemutatkozás során. • A bemutatkozást gyors névtanulás zárja. • Öntapadós etikettek használhatók a név kitűzésére. • Csoportszabályok: ○ Titoktartás ○ Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet, tartózkodás az ítélkezéstől ○ Részvétel: aktivitás, önkéntesség ○ Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek ○ Technikai kérdések: mobiltelefon-használat. • Érdemes hangsúlyozni, hogy a csoportszabályok a közös munkát, tanulást segítik, a segítő kapcsolatokban gyakran használt szóbeli megállapodásnak számítanak.

45 perc előadás

1 Az agresszió és az agressziókezelés téma a pszichiátriai ellátás területén

1.1 Az agresszió jelensége, kezelése különféle nézőpontok szemléleti keretek mentén

Az agresszió elméleti háttere, agresszióelméletek
Az agresszió megnyilvánulási formái

SZÜNET

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A résztvevők háromfős csoportokban esetek kapcsán áttekintik a verbális agresszió lehetséges háttértényezőit és következményeit, nagyobb csoportban összegyűjtik a megoldás lehetőségeit.	**Handout 1 A verbálisan megjelenő agresszió problémaköre** Ossza ki a handoutot, alakítsanak háromfős csoportokat! • Az eset kapcsán a csoportok írják be a kör alakú halmazok tartalmát, vagyis a verbális agresszió hátterében álló vagy következtében előforduló személyes, társas és intézményi szinten megjelenő nehézségeket. Minden csoporttag vállaljon el egy területet (személy, társak, szakember, intézmény). • Alakuljon három új csoport a területek mentén o személy o társak, közösség o szakember, intézmény és dolgozzák ki a felmerülő nehézségek megoldására tett javaslataikat (eszközöket, módszereket, stratégiákat). • Nagycsoportban beszéljék meg a tanulságokat az alábbi szempontok mentén. • Jelen nézőpontjuk a verbális agresszió hátteréről, ezek összevetésében rejlő haszon. • A különböző halmazok összefüggésének, egymásrautaltságának fontossága. • A már meglévő agresszió kezelő eszközök, stratégiák összegyűjtésének, megosztásának és összehangolásának haszna.

45 perc előadás
Az agresszió és a különféle pszichiátriai betegségek kapcsolata
Az agresszió pszichopatológiai és intervenciós modelljei

SZÜNET

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A diagnózisról való tudás, a diagnózisra vonatkozó előfeltevések és ezek befolyása a kliensmunkára. Egyénileg kiválasztanak egy agresszív klienst a szakmai tapasztalatukból, majd a kliens diagnózisa alapján párokba rendeződve megvitatják az adott eseményt a megadott szempontok szerint. Nagycsoportban a tanulságok megbeszélése.	**Handout 2 Konfliktus különböző diagnózisú kliensekkel** Ossza ki a handoutot, majd segítsen a párok kialakításában. Adjon 10-10 percet a pároknak a felidézett esemény megadott szempontok szerinti végiggondolására. Nagycsoportban osszák meg a tanulságokat: • mit és hogyan befolyásol a diagnózis • hogyan segíthet a több ismeret az adott diagnózisról a helyzet megoldásában • milyen készségek szükségesek, hasznosak még a hatékony helyzetmegoldásban.

45 perc előadás
1.2 Gyakorlatok az agressziókezelésben a pszichiátriai ellátási területen

Korai felismerés koncepció

EBÉDSZÜNET

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A résztvevők a korai figyelmeztető jelek azonosítását gyakorolják egyénileg a korai figyelmeztető jelek önálló összegyűjtésével, majd kiscsoportban Fluttert (2010) munkája alapján ezek csoportosításával, kiegészítésével.	**Handout 3 A korai figyelmeztető jelek azonosítása** Osszon ki 15-20 post it-et személyenként. • A post it-ekre gyűjtsék össze, hogy saját tapasztalatuk szerint mik azok a figyelmeztető jelek, amik hosszabb és rövidebb távon előjelei a bekövetkező agresszív (verbális vagy tettleges) cselekménynek. • A post it-ekre felírt jeleket közösen rendezzék csoportokba a hasonló tartalmak alapján (flipcharton lehet a csoportokat kialakítani a post it-ekből). Ossza ki a handout 1. és 2. oldalát. • 3-4 fős kiscsoportokban illesszék be a közösen kialakított csoportokat a handout kategóriáihoz, egészítsék ki a hiányzó kategóriákat (ha van ilyen) újabb jelek gyűjtésével. Ossza ki a handout 3. oldalát. • a kiscsoportok vessék össze saját gyűjtésüket Fluttert kérdőívének kategóriáival. Ellenőrizzék, egészítsék ki saját munkájukat.

45 perc előadás
Csoporttípusok
A fókuszcsoportos interjú módszere

SZÜNET

45 perc előadás
1.3 Készségtanulás a szenvedéscsökkentés érdekében

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A készségtanulás jelentőségének felismerése, a saját készségrepertoár felmérése és a készségfejlődés menetének ismerete hozzájárul a szakmai fejlődéshez. A résztvevők elemzik saját aktuális készségstátuszukat és tervet készítenek a készségtanulásra.	**Handout 4 A készségfejlődés lépcsőfokai** • Ossza ki a handoutot. Kiscsoportos munkában a szakemberek gyűjtsék össze a handout 1. oldalán szereplő táblázatba a szakembernek az agresszió kezeléshez szükséges ismereteit, készségeit és az agresszió kezelés szempontjából hasznos attitűdöket (viszonyulásmódokat) és tulajdonságokat. • Nagycsoportban beszéljék meg, egészítsék ki a készség oszlopot, utána a 2. oldal ábrája alapján gondolják át közösen a készségfejlődés lépcsőfokait. • A 3. oldal feladata segítségével a szakemberek tekintsék át az első oldal táblázatában összegyűjtött és a megbeszélés során kiegészített készségeket és helyezzék el saját készségfejlődési lépcsőfokaikon. • Beszéljék meg, hogyan kapcsolódik a saját készségtanulás tervezése a hatékonyabb kliensmunkához (például: a szakember ismerősen mozog a készségfejlődés egyes szintjeiben, felismeri, hol tart a kliens, saját készségfejlődésével modellt nyújt, célzottan tud a kliens fejlődésében segíteni).

A nap tanulságainak rövid összefoglalása

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A csoporttagok egyesével befejezik az alábbi befejezetlen mondatot: „Ma azt tanultam…”	• Ügyeljen arra, hogy mindenki megszólaljon, és mindenkinek azonos idő álljon rendelkezésére a véleményalkotáshoz! • Mondjon néhány mondatot, amely segít átvezetni a következő napra: például, miről lesz szó másnap.

Második képzési nap

A nap indítása, ráhangolódás

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Ki mit vár a mai naptól?	Figyeljen arra, hogy mindenki szóhoz jusson! Egy emberre legfeljebb egy mondatnyi idő jut.

45 perc előadás

2 Az agressziókezelés jelentős tartalmi komponensei

2.1 Készség-kölcsönhatás

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A készségek egymásra hatásának illusztrálása. A személyes és társas készségek nem légüres térben léteznek, egymással szoros kölcsönhatásban lehet hatékonyan fejlődni, fejleszteni. A résztvevők páros munkában elemzik a lehetséges kölcsönhatásokat és ezeket ismertetik a csoporttal.	**Handout 5 Személyes és társas készségek kölcsönhatása** Alakítsanak ki párokat a résztvevők. Ossza ki a handoutot. • Az előadásban is érintett személyes és társas készségeket egészítsék ki újabbakkal a résztvevők. • A készséghatszögeket vágják ki a handoutból, a párok rendezzék sorba a készségeket aszerint, hogy szerintük milyen sorrendben lehet ezeket hatékonyan fejleszteni. • A handout 3. és 4. oldalán hozzanak létre folyamatábrákat, melyek bemutatják, hogy ezek a készségek milyen kölcsönhatásokon keresztül tudják pozitívan befolyásolni egymást. • A párok mutassák be a csoportnak az elképzeléseiket. • Nagycsoportban beszéljék meg, hogy: ○ miért lehet mindegyik megoldás helyes ○ világítsanak rá, hogy a készségek szoros kölcsönhatásban vannak jelen az egyén készségrepertoárjában ○ bármelyiket kezdjük el fejleszteni, az pozitívan hat ki a többi fejlődésére ○ bármelyik hiányzik vagy alacsony szintű (a legtöbb kliensnél lehetnek súlyos készséghiányok) az negatívan hat ki az összes többi készségre, végső soron a teljes funkcionálás szintjét ronthatja.

SZÜNET

45 perc előadás

2.2 Figyelem, tudatos jelenlét

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A külső és belső történések tudatos megfigyelése, anélkül, hogy benyomásaink, asszociációink, értelmezéseink befolyásolnák a helyzetet	**Handout 6 Jelen lenni a környezetben** • Ossza ki a handoutot. • Egyéni feladat, utána élménymegosztás nagycsoportban ○ Mindenki figyelje meg önmagát és a környezetét és írjon fel annyi észrevett dolgot az első oldal szövegdobozaiba, amennyit csak tud anélkül, hogy azokat elkezdené továbbgondolni. Tényszerűségre törekedjen, legalább nyolc percet szánjanak erre. ○ Beszéljék meg a gyakorlat tapasztalatait: mi megy könnyen, mik a nehézségek, milyen megfigyeléseket tettek, ki mit vett észre, mire lehet jó ez a gyakorlat. ○ A handout második oldalán található két kép, a képek alapos megfigyelése után, írják le, mit látnak a képen. ○ Kérje meg a résztvevőket, hogy ne a véleményüket, benyomásaikat, asszociációikat írják le, hanem azt, és csak azt, amit a képen látnak. ○ Gyűjtsék össze a gyakorlat tanulságait

SZÜNET

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Megismerkedés a cselekvésmód és létezésmód megközelítéssel. Sajátélményű személyes és/vagy szakmai példákon keresztül közelebb kerülni ehhez az értelmezési kerethez.	**Handout 7 Cselekvésmód kontra létezésmód** • Ossza ki a handoutot. Az első oldalon szereplő irodalmi szemelvényt egyénileg olvassák el és a hozzá kapcsolódó két kérdést önállóan válaszolják meg a résztvevők. • Beszéljék meg nagycsoportban a feladatot az alábbi szempontok szerint: ○ Mik azok a gondolatok, amelyek egy nehéz feladatmegoldásban hátráltatnak? ○ Hogyan lehet a koncentrált figyelmet felhasználni a végtelennek vagy akár reménytelennek tűnő feladatok megoldásában? ○ Milyen hatása van a koncentrált, hatékony munkának a hangulati állapotra? • Páros helyzetben dolgozzák fel a handout 2-5. oldalát az A), B), C) feladatok segítéségével • Nagycsoportban röviden beszéljék meg azokat a pontokat, amik nem érthetőek, magyarázatra szorulnak.

45 perc előadás

Figyelem, tudatos jelenlét (folytatás)

EBÉDSZÜNET

45 perc előadás

2.3 Érzelemszabályozás

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Az érzelem-szabályozás összetett kognitív és affektív folyamat. A mechanizmus egyes lépéseinek ismerete segíti a megértést és a nehézségek kezelését.	**Handout 8 Az érzelemszabályozás mechanizmusai** • Páros helyzetben a résztvevők osszanak meg egymással konkrét esetet, melyben intenzív érzelmi reakciók jelentek meg (5-5 perc). • Az esetismertetés után ossza ki a handoutot. • Az érzelemszabályozás folyamatmodelljét röviden beszéljék meg, majd a résztvevők bemutatott eseteket jellemezzék a modell faktorai mentén. • A handout második oldalán található adaptív és nem adaptív folyamatokra a résztvevők kiscsoportban gyűjtsenek példákat, konkrét mondatokkal illusztrálják az érzelemszabályozás szempontjából hasznos és a nem adaptív folyamatok leállításában segítséget nyújtó gondolatokat.

SZÜNET

45 perc előadás

Érzelemszabályozás (folytatás)

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Készségek, érzelmi reakció és viselkedéses válasz egymásra hatása, ismeretek integrálása.	**Handout 9 Az érzelemszabályozás összetevői** • Ossza ki a handoutot. • Kérje meg a résztvevőket, hogy a képzési nap során használt összes handoutot vegyék elő. • Nagycsoport helyzetben vitassák meg, hogy az érzelemszabályozás összetevőit hogyan támogatják a személyes és társas készségek valamint a

	figyelem, tudatos jelenlét készségkomponens. • Emeljék ki a készségek szoros összekapcsolódását valamint, hogy az egyes készségek jó működése vagy hiánya, milyen érzelmi és viselkedéses következményekkel jár, hogyan csökkenti vagy növeli az agresszív események, cselekmények előfordulási valószínűségét.

A nap tanulságainak rövid összefoglalása

Gyakorlat	**Instrukciók az oktatónak**
A csoporttagok egyesével befejezik az alábbi befejezetlen mondatot: „Ma azt tanultam…”	• Ügyeljen arra, hogy mindenki megszólaljon, és mindenkinek azonos idő álljon rendelkezésére a véleményalkotáshoz! • Mondjon néhány mondatot, amely segít átvezetni a következő napra (például: miről lesz szó másnap).

Harmadik képzési nap

A nap indítása, ráhangolódás

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Ki mit vár a mai naptól? Az utolsó nap kezdődik, hogyan értékelik az első két napot?	• Figyeljen arra, hogy mindenki szóhoz jusson! • Csak 1-1 gondolat rövid megfogalmazására van idő.

45 perc előadás

2.4 Feszültségkezelés

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
A feszültségkezelés elméletének áttekintése után a gyakorlati alkalmazhatóság összegyűjtése	**Handout 10 Ötletbank a mindennapi munkához** • Ossza ki a handoutot. • Kiscsoportban gyűjtsék össze a résztvevők, hogy az első oszlopban szereplő készségek alatt mit értenek, mit jelent nekik. Írjanak le minél több megvalósítási lehetőséget az egyes készségekhez az első oszlopba, a gyűjtötteket vessék össze a handout harmadik-negyedik oldalán bemutatott eredeti Linehan-féle javaslatokkal, egészítsék ki saját gyűjtésüket az alapján. • Egyéni munka során töltsék ki a második oszlopot. • A harmadik oszlopon páros helyzetben dolgozzanak, gyűjtsenek minél több ötletet arra, hogyan adható át a készség klienseiknek, hogyan tudnák a kliensek ezt a készséget hasznosítani. • Néhány ötletet beszéljenek meg nagycsoportban.

SZÜNET

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Részletes szerepkártyával irányított szerepjáték és a feszültség- és kapcsolatszabályozás részleteinek megfigyelése	**Handout 11 Feszültségkezelés éles helyzetben** • Ossza ki a handoutot. • Mindenki olvassa el a szerepleírásokat. • Két vállalkozó résztvevő mutasson be egy jelenetet a két szerepleírás mentén, a jelenet max 7-8 perces lehet. A többiek megfigyelő szerepben vannak. • A jelent végén a szereplők számoljanak be arról, hogyan érezték magukat, mik voltak a tapasztalataik. • Ezután alakuljanak kiscsoportok és a handout mentén dolgozzák fel a jelentet. • A gyakorlat tapasztalataira engedjük a résztvevőket nagycsoportban reflektálni.

45 perc előadás

Feszültségkezelés (folytatás)

SZÜNET

45 perc előadás

2.5 Interakciók

Megvalósuló interakció a kommunikációban

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Mini jelenet és megfigyelése Páros és kiscsoportos munkaformában a résztvevők elemzik az interakcióban használt negatív és pozitív megfogalmazások célját, szándékát és következményeit.	A dialógus blokkolásának feloldása témához ajánlott elvégezni egy rövid, de annál tartalmasabb gyakorlatot. • Kérjen meg 3 főt, hogy álljanak a terem közepére a játék kedvéért. Mondja nekik, hogy kapnak tízmillió forintot, hogy fejlesszék intézményük infrastruktúráját. A feladatuk az, hogy eldöntsék, miként költsék el a pénzt. A döntésre és a megállapodásra 90 másodperc áll rendelkezésükre. Egyetlen szabály van, mindenkinek a mondatát úgy kell kezdenie, hogy **„igen, de”.** • Ezután az oktató megkéri a résztvevőket, hogy ismételjék meg a gyakorlatot, de ezúttal minden mondatot kezdjenek **„igen, és”-**sel. Ez a gyakorlat jól demonstrálja, hogy mennyire tudják a kijelentések blokkolni vagy erősíteni a kreativitást és a köteléket. • Rendszerint mindenki tele van ötletekkel, de nem jutnak megállapodásra, mert állandóan összeütközésbe kerülnek egymással. • Ennek nem csak az lesz az eredménye, hogy megoldásra tudnak jutni, hanem a köztük lévő kötelék is erősebbé válik. **Handout 12 Hatékony interakció, ingerültséget kiváltó kifejezések helyett** • Rendezze párokba a résztvevőket! • Ossza ki a 12. handoutot! • A párok ismerjék fel, elemezzék a lehetséges ingerültséget kiváltó kifejezéseket és helyettesítsék be pozitív megfogalmazással. Utána kiscsoportba (4 fő) rendeződve gyűjtsenek konkrét (akár negatív, de ha van pozitív) példákat az egyes kifejezések használatára és fogalmazzák meg, melyik helyzetben mi volt a segítő célja, szándéka, milyen eredménnyel tudta ezeket megvalósítani. • A gyakorlat megbeszélésnek szempontjai: o Mennyire jellemző a saját munkahelyen, hogy ilyen mondatokat használunk? o Milyen következményei vannak annak, ha folyamatosan csak elutasítjuk az ügyfelet? o Lehet-e összefüggés aközött, hogy negatívan kommunikálunk és aközött, hogy a kliens agresszív? Ha igen, mi az?

EBÉDSZÜNET

45 perc előadás
Célelérés az önbecsülés és jó kapcsolat megtartásával

45 perc gyakorlat

Gyakorlat	Instrukciók az oktatónak
Egyéni, páros és nagycsoportos feladat annak demonstrálására, hogy a hatékony interakciókhoz szükséges fókuszok egyensúlyban tartása a szakember készségeinek fejlesztését is igényli, és ezáltal a klienseket is hozzásegíti a fejlődéshez.	**Handout 13 Az interakciók három fontos fókusza** • Ossza ki a handoutot és kérje meg a résztvevőket, hogy egyénileg kitöltve gyűjtsék össze azokat a tulajdonságokat, készségeket, attitűdöket, amik őket személy szerint, vagy a szakembereket általában hozzásegítik ahhoz, hogy a kliensekkel való interakciókban elérjék a céljukat, megőrizzék a jó kapcsolatot és saját önbecsülésüket. • Párokba rendeződve dolgozzanak ki stratégiákat, amik a handouton megjelenített készségek fejlesztését elősegítheti. Gondolják át, hogy ezek a készségek mely helyzetekben lehetnek minták a kliensek számára is. • Nagycsoportban a csoportvezető moderálásával beszéljék meg: o Miért fontos mind a három fókuszt szem előtt tartani? o Mi a haszna a tudatos interakció tervezésnek? o Hogyan járulhatnak a hatékony interakciók az agressziócsökkentéshez?

SZÜNET

45 perc előadás

3 Hatékony agressziókezelés az esetmunkában

45 perc gyakorlat: a képzés lezárása, értékelése

Gyakorlat Zárás	**Instrukciók az oktatónak**
• Záróteszt kitöltése: a csoport tagjai kitöltik a zárótesztet (25 perc) • A csoportvezető kiértékeli a teszteket, amíg a csoport kitölti az elégedettségmérő kérdőívet. • A képzés értékelése (20 perc)	Ügyeljen a megadott időkeret betartására!

4 Felhasznált irodalom

2012. évi C. törvény a Büntető Törvénykönyvről (BTK)

Bang R. (1983): *A célzott beszélgetés*. Budapest, Tankönyvkiadó

Berghammer R. - Kopp M. (2009): *Orvosi pszichológia*. Budapest, Medicina Könyvkiadó

Birkhenbihl, V. F. (2007): *Kommunikációs gyakorlatok az emberek közötti kapcsolatok sikerességéhez és fejlesztéséhez.* Budapest, Trivium Kiadó

Bogdán P. (2006): A "kulturális másság" antológiája. *Iskolakultúra*, 2006. 1. sz.

Bruce, P. – Fisher, R. – Ury, W. (1998): *A sikeres tárgyalás alapjai*. Budapest, Bagolyvár Kiadó

Buss, A. H. (1961): *The psychology of aggression*. New York, Wiley

Clarkin, J. F. - Fonagy, P. - Gabbard, G. O. szerk.(2012): *A személyiségzavarok pszichodinamikus pszichoterápiája. Klinikai kézikönyv*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó

Dr. Cloud, H. - Dr. Townsend, J. (2015): *Játszmák nélkül. Hogyan kezdjünk hozzá nehéz beszélgetésekhez?* Budapest, Harmat kiadó

Csányi V. (1994). *Etológia*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó

Dr. Dinya Zoltán (2009): *A személyiségzavarban szenvedők jellemzői*. [online]
http://www.drdiag.hu/kereso/diagnosztika.adatlap.php?id=71743 (2017.02.22.)

DSM referencia-kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz. (2013) Budapest, Oriold és Társai Kiadó

Finály H. (2002): *A latin nyelv szótára*. Budapest, Akadémiai Kiadó

Fluttert, F.A.J. (2010): *Management of Inpatient Aggression in Forensic Mental Health Nursing. The application of the Early Recognition Method.* Utrecht, Utrecht University

Frederich, G. (2004): *Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Fürrungskrafte, Bereterinnen und Berater.* Verlag Freies Geisatesleben

Füredi J. - Németh A. - Tariska P. szerk.(2009): *A pszichiátria nagy kézikönyve*. Budapest, Medicina Kiadó

Gelsei B. (2012): *Megoldásközpontú agressziókezelés a pszichiátriai és szenvedélybetegeknél.* Budapest, TÁMOP-5.4.10-12/1-2012-0001 Szociális képzések rendszerének modernizációja.

George, E. - Iveson, C. - Ratner, H. (1990): *Megoldásközpontú terápia - a de Shazer modell - Családterápiás sorozat 6.* Budapest, Animula Kiadó

Goleman, D. (1997): *Érzelmi intelligencia*. Budapest, Háttér Kiadó

Goleman, D. (2008): *Társas intelligencia: az emberi kapcsolatok új tudománya*. Budapest, Nyitott Könyvműhely

Gooldenough, J. – McGuire, B. - Wallace, R.A (2001): *Perspectives on Animal Behaviour*. John Wiley & Sons, Inc

Hadfield, S. – Hasson, G. (2015): *Asszertivitás*. Budapest, Scolar Kiadó

Haller J. (2005): *Miért agresszív az ember*? Budapest, Osiris Kiadó

Harangozó J. - Bodrogi A. (2009): Rehabilitáció és szocioterápiák. In: Füredi J. - Németh A. - Tariska P. (szerk.): *A pszichiátria nagy kézikönyve*. Budapest, Medicina Kiadó

Jenkins, J. M. - Oatley, K. (2001): *Érzelmeink*. Budapest, Osiris Kiadó

Kaplan, H. I. – Sadock, B. J. (1998): *Synopsis of Psychiatry (8th edition)*. Baltimore, Lippincott, Williams and Wilkins

Kohlrieser, G. (1987): *Túszok a tárgyalóasztalnál. Konfliktuskezelés mesterfokon*. Budapest, Háttér Kiadó

Konrad, L. (1994): *Az agresszió*. Budapest, Katalizátor Iroda

Kosza I. (2009): *Szocioterápiás módszerek*. In: Füredi J. - Németh A. - Tariska P. (szerk.): *A pszichiátria nagy kézikönyve*. Budapest, Medicina Könyvkiadó

KSH Magyar Statisztikai Évkönyv 2013 [online]
https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2013.pdf (2017.02.22.)

Liberman, R. P. (2010): *Felépülés a betegségből. A pszichiátriai rehabilitáció kézikönyve*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó

Littlechild, B. (2015): *Violence and Aggression: The short-term management of violent and physically threatening behaviour in mental health, health and community settings.* New 2015 National Institute for Health and Care Excellence (NICE) Guideline https://www.nice.org.uk/guidance/ng10

Linehan, M. M. (2011): *Készségfejlesztési gyakorlatok a borderline személyiségzavar kezeléséhez*. Budapest, Semmelweis Kiadó

Menyes-Koczka K. (2012): *A segítés hatékony kommunikációjának elmélete és gyakorlata a pszichiátriai betegek és a szenvedélybetegek ellátása során*. Budapest, TÁMOP-5.4.10-12/1-2012-0001 Szociális képzések rendszerének modernizációja

Mészáros A. (2011): *Tananyag az asszertivitás és kommunikáció fejlesztése tréninghez*. Gödöllő, Szent István Tudományegyetem

Noll J. - Székely G. (2004): *Az egészség és betegség kisszótára*. Budapest, B+V Lap- és Könyvkiadó

Patton, R. – Ury, W. – Fisher, B. (1998): *A sikeres tárgyalás alapjai.* Budapest, Bagolyvár Kiadó

Pintér G. (2009): Egyéb pszichoterápiás irányzatok In: Füredi J. - Németh A. - Tariska P. (szerk.): *A pszichiátria nagy kézikönyve*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 566-567.old.

Polgár P. (2013): Pszichoterápia a mindennapi gyakorlatban [online] http://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2013/02/pszichterapia.pdf (2017.02.22.)

Pusztai F. (szerk.) (2013): *Magyar értelmező kéziszótár*. Budapest, Akadémiai Kiadó

Ranschburg J. (1995): *Félelem, harag, agresszió*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó

Rózsa S. - Kálmán R. - Kő N. et al. (2012): Az értelmi arcfelismerés mérése és jelentősége a pszichológiai kutatásokban: az Ekman 60 arctesztel szerzett hazai tapasztalatok. *Pszichológia*, 32(3), 229-251. o.

Semmelweis Egyetem (SE) ÁOK Klinikai Pszichológiai Tanszék:

Viselkedésterápia [online] http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/pszichoterapiak/viselkedesterapia/ (2017.02.22.)

Kognitív viselkedésterápia [online] http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/pszichoterapiak/kognitiv-viselkedesterapia/ (2017.02.22.)

Személyközpontú terápia [online] http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/pszichoterapiak/szemelykozpontu-pszichoterapia/ (2017.02.22.)

Sillamy, N. (1993): *Pszichológiai lexikon*. Budapest, Corvina Kiadó

Schmidt T. (2014): *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok.* Budapest, Z-Press Kiadó
Schulz von Thun, F. (2012): *A kommunikáció zavarai és feloldásuk*. Budapest, Háttér Kiadó
Shannon, C. E. – Weaver, W. (1986): *A kommunikáció matematikai elmélete*. Budapest, OMIKK
Simon, G. (2009): *Báránybőrben. A nyílt agressziótól a manipulációig*. Budapest, Háttér Kiadó
Stephens, T. M. (1992): *Social skills in the classroom*. PAR, Odessa
Szecskő T. (1994): *A tömegkommunikáció társadalmi hatásai. Bevezetés a tömegkommunikáció szocializációjába*. Budapest, Oktatási Kutató Intézet
Szőnyi G. - Szalvedy J. (2009): Csoportpszichoterápiák. In: Füredi J. - Németh A. - Tariska P. (szerk.): *A pszichiátria nagy kézikönyve*. Budapest, Medicina Könyvkiadó
Tóth P. (2007): A médiahatás-kutatás problémái: az agresszió és az erőszak rekonceptualizálása [online] http://www.mediakutato.hu/cikk/2007_04_tel/05_mediahatas_eroszak (2017.02.22.)
Tringer L. (2005): *A gyógyító beszélgetés*. Budapest, Medicina Kiadó
Tringer L. (szerk.) (1999): *A pszichiátriai tankönyve*. Budapest, Semmelweis Kiadó
Wax, R. (2016): *Mindfulness kalauz. Tudatos jelenlét az agyonhajszolt elmének*. Budapest, HVG Könyvek
Zakárné Horváth I. (2003): K*észségek, képességek, kompetenciák fejlesztése. Módszertani füzetek.* Budapest, Modinfo Kft.

5 Forgatókönyv

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
ELSŐ KÉPZÉSI NAP				
8:00-9:30 (2x45 perc)	45	Bemutatkozás, a képzés indítása		
	45	1.1 Az agresszió jelensége, kezelése különféle nézőpontok szemléleti keretek mentén		
9:30-9:45	15	SZÜNET		
9:45-11:15 (2x45 perc)	45	Az agresszió elméleti háttere, agresszióelméletek és megnyilvánulási formái	1 A verbálisan megjelenő agresszió problémaköre	
	45	Az agresszió és a különféle pszichiátriai betegségek kapcsolata Az agresszió pszichopatológiai és intervenciós modelljei		
11:15-11:30	15	SZÜNET		
11:30-13:00 (2x45 perc)	45	Az agresszió pszichopatológiai és intervenciós modelljei	2 Konfliktus különböző diagnózisú kliensekkel	
	45	1.2 Gyakorlatok az agresszió kezelésben a pszichiátriai ellátási területen		
13:00-13:30	30	EBÉDSZÜNET		
13:30-15:00 (2x45 perc)	45	Korai felismerés koncepció	3 A korai figyelmeztető jelek azonosítása	
	45	Csoporttípusok A fókuszcsoportos interjú módszere		
15:00-15:15	15	SZÜNET		
15:15-16:45 (2x45 perc)	45	1.3 Készségtanulás a szenvedéscsökkentés érdekében		
	45	A készségtanulás jelentőségének felismerése A nap tanulságainak rövid összefoglalása	4 A készségfejlődés lépcsőfokai	

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
MÁSODIK KÉPZÉSI NAP				
8:00-9:30 (2x45 perc)	45	A nap indítása, ráhangolódás		
		2 Az agresszió kezelés jelentős tartalmi komponensei		
	45	2.1 Készség-kölcsönhatás	5 Személyes és társas készségek kölcsönhatása	
9:30-9:45	15	SZÜNET		
9:45-11:15 (2x45 perc)	45	2.2 Figyelem, tudatos jelenlét		
	45	Tudatos jelenlét	6 Jelen lenni a környezetben	
11:15-1:30	15	SZÜNET		
11:30-13:00 (2x45 perc)	45	A cselekvésmód és létezésmód megközelítés	7 Cselekvésmód kontra Létezésmód	
	45	2.2 Figyelem, tudatos jelenlét (folytatás)		
13:00-13:30	30	EBÉDSZÜNET		
13:30-15:00 (2x45 perc)	45	2.3 Érzelemszabályozás		
	45	Érzelemszabályozás	8 Az érzelem-szabályozás mechanizmusai	
15:00-15:15	15	SZÜNET		
15:15-16:45 (2x45 perc)	45	Érzelemszabályozás (folytatás)		
	45	Készségek, érzelmi reakció, viselkedéses válasz A nap tanulságainak rövid összefoglalása	9 Az érzelem-szabályozás összetevői	

IDŐSZAK	IDŐ (perc)	TÉMA	HANDOUT	PPT
HARMADIK KÉPZÉSI NAP				
8:00-9:30 (2x45 perc)	45	A nap indítása, ráhangolódás		
		2.4 Feszültségkezelés		
	45	Feszültségkezelés	10 Ötletbank a mindennapi munkához	
9:30-9:45	15	SZÜNET		
9:45-11:15 (2x45 perc)	45	Feszültség- és kapcsolatszabályozás	11 Feszültség-kezelés éles helyzetben	
	45	Feszültségkezelés (folytatás)		
11:15-11:30	15	SZÜNET		
11:30-13:00 (2x45 perc)	45	2.5 Interakciók		
	45	Megvalósuló interakció a kommunikációban	12 Hatékony interakció	
13:00-13:30	30	EBÉDSZÜNET		
13:30-15:00 (2x45 perc)	45	Célelérés az önbecsülés és jó kapcsolat megtartásával		
	45	Hatékony interakció	13 Az interakciók három fontos fókusza	
15:00-15:15	15	SZÜNET		
15:15-16:45 (2x45 perc)	45	3 Hatékony agressziókezelés az esetmunkában		
	45	A képzés lezárása, értékelése		


SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE