

Terapia Realistyczna Williama Glassera – korygowanie zachowań u dzieci i młodzieży (J.Jeffries Mc Whirter 2001)

William Glasser pracował w ośrodku opiekuńczym dla dziewcząt w stanie Kalifornia. Wymyślona przez niego terapia mająca za zadanie korygowanie niepożądanych zachowań powiodła się. Jest ona stosowana w wielu ośrodkach w Stanach Zjednoczonych. Powstało wiele publikacji na ten temat.

Założenia terapii realistycznej

Istoty ludzkie muszą komunikować się i mieć kontakt z innymi ludźmi. Wynika to z podstawowych potrzeb psychologicznych człowieka, bycia zaopiekowanym i opiekowania się. Dzieci, które sprawiają problemy cierpią z powodu jednego podstawowego braku, nie potrafią nawiązywać skutecznych, satysfakcjonujących dla nich i otoczenia kontaktów. Pragnienie bycia z ludźmi wynika z potrzeby kochania i bycia kochanym oraz z potrzeby bycia wartościowym człowiekiem. Istnieje wiele dzieci, które znakomicie radzą sobie w funkcjonowaniu społecznym, potrafią nawiązywać kontakty interpersonalne, rozwijają z powodzeniem swoją tożsamość, potrafią dawać i przyjmować miłość, czują się godne i wartościowe. Mają osoby, które je kochają. Ale jest wiele dzieci, które takich osób nie mają, które żyją samotnie, cierpiąc i z dnia na dzień mając coraz mniej ufności do ludzi. Ci młodzi ludzie, na skutek negatywnych doświadczeń ignorują rzeczywistość lub jej zaprzeczają. W związku z tym funkcjonują tak, jakby nie obowiązywały ich zasady społeczne. Podlegają procesowi nieprawidłowego kształtowania się tożsamości. Jest to tożsamość nie „z innymi, czy dla innych”, ale „przeciw innym”. Ich myślenie cechuje negatywne nastawienie do świata.

Terapeuci stosujący metodę Glassera uważają, że problemy dzieci i młodzieży wynikają, z deficytów w zaspokajaniu ich podstawowych potrzeb oraz z braku wiedzy jak należy postępować, co robić, żeby poczuć się dobrze.

Podstawową praktyką jest uczenie dzieci należących do grup ryzyka należytego, akceptowanego społecznie zachowania. Udzielanie im pochwał za takie zachowanie i stosowanie kar za zachowanie niewłaściwe. Ewentualne kary ustalone są wspólnie z dzieckiem i spisane w formie kontraktu. Nie ma odejścia od egzekwowania zasad kontraktu.

Terapia realistyczna Glassera zawiera trzy podstawowe elementy:

1. **związanie się** – osoba zajmująca się młodym człowiekiem powinna nawiązać z nim bliski, emocjonalny kontakt. Robi to poprzez towarzyszenie mu w rozwiązywaniu problemów, zwyczajne bycie obok niego, dawanie mu komunikatów „jesteś dla mnie ważny, zależy mi na tobie”. Jest to relacja Ja – Ty. Dorosły powinien być empatyczny i cierpliwy, nie naciskać zbyt mocno, ale też nie poddawać się łatwo. Ma być też otwarty na to co mówi wychowanek, akceptacja i życzliwość, umiejętność słuchania i wreszcie autentyczna uczciwość.
2. **odrzućcie nieodpowiedzialnego zachowania** – na drugim etapie terapii nieodpowiedzialne zachowania wychowanek zostają odrzucone najpierw przez

wychowawcę, a potem przez niego samego. Jest to pokazywanie wychowankowi jak bardzo one mu szkodzą, jak utrudniają mu życie, jakie przynoszą starty oraz ,że takich zachowań wychowawca, ale i inni nie akceptują. Wychowawca pomaga ocenić i osądzić wychowankowi te zachowania. Kluczowym zagadnieniem terapii realistycznej jest odpowiedzialne zaspokajanie własnych potrzeb. Najważniejsze pytanie brzmi „, czy to zachowanie pomaga ci w zdobyciu tego, czego chcesz, pragniesz , potrzebujesz?’’.

3. **powtórne uczenie się** – pokazanie wychowankowi jak mógł się zachować inaczej, niż robiąc coś złego. Na tym etapie terapii wychowawcy planują z wychowankami strategie działania i plany osiągnięcia tego czego oni chcą w sposób , który im nie będzie szkodził, akceptowany społecznie.

Siedem zasad terapii realistycznej

1. Związanie się
2. Aktualny sposób zachowania – koncentracja na „, tu i teraz’’, omawianie swoich aktualnych zachowań i ich konsekwencji.
3. Ocena zachowania – terapeuta, wychowawca pomaga spojrzeć wychowankowi krytycznie na jego zachowanie oraz w uświadomieniu realnych konsekwencji takiego zachowania.
4. Planowanie odpowiedzialnego zachowania – wychowawca uczy wychowanka odpowiedzialności, pracuje z nim nad realistycznym planem zmiany.
5. Kontrakt na realizację zamierzeń – w formie pisemnej.
6. Brak akceptacji dla usprawiedliwień – egzekwowanie tego co ustalone, nie słuchanie wymówek.
7. Unikanie kar – wychowawca nie wyciąga konsekwencji, o których nie wspomniano podczas zawierania kontraktu. Pamiętaj, że to co działa, to nagradzanie za robienie postępów, to pozytywne wzmocnienia.

Zasady terapii realistycznej mogą być bardzo pomocne i użyteczne w pracy z dziećmi w placówkach opiekuńczo – wychowawczych. Pomagają one w tym , aby dziecko zobaczyło skutki swoich nieodpowiedzialnych zachowań , przejęło za nie odpowiedzialność i zaplanowało zmiany tych zachowań, tak , aby mieć sukcesy, a nie porażki.