

Terapia poznawczo-behawioralna

Założenia i wykorzystanie w pracy
z małym dzieckiem

mgr Aneta Zamkowska
mgr Daria Żyszczżyńska
mgr Radosław Kulak



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA
NR 3

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

Rodzina terapii, w której:

- ważną rolę przypisuje się procesom poznawczym – myślom i przekonaniom
- uwzględnia procesy uczenia się
- jest nastawiona na leczenie objawowe i/lub przyczynowe wielu zaburzeń psychicznych
- bierze pod uwagę kontekst osobisty i społeczny oraz czynniki biologiczne

Skuteczność CBT

- CBT wykazują potwierdzoną badaniami skuteczność w leczeniu wielu zaburzeń psychicznych
- Rozwój badań neuroobrazowych w XXI w. pokazał korzystne zmiany w OUN na skutek stosowania CBT (np. pozytywny wpływ aktywizacji behawioralnej w depresji na neurobiologię mózgu)



Terapia dzieci i młodzieży vs. terapia dorosłych

Dziecko	Dorosły
Terapia poprzez działanie, ćwiczenie i doświadczanie	Praca poznawcza, rozmowa o myśleniu, odkrywanie, że jaki jestem i jak myślę o sobie to dwie różne rzeczy

Nuda

Wyktad vs. obrazki

Motywacja

*Gry/przypowieści/
kukietki/komiksy/karty*



Ciekawe ćwiczenia

Metafory

Rozwój myślenia

Angażowanie rodziców

Zadania domowe

Sposoby angażowania rodziców w terapię dziecka

- Psychoedukacja
- Trening umiejętności rodzicielskich
- Zawarcie kontraktu terapeutycznego
- Czas dla rodzica na sesjach dziecka
- Coaching
- Terapia rodzinna
- Terapia własna



Kiedy praca przede wszystkim z rodzicem?

W przypadku rodziców dzieci poniżej 3. roku życia w celu podkreślenia znaczenia kształtowania prawidłowej więzi z dzieckiem, przenoszenia relacji ze swoimi rodzicami na relacje z dzieckiem.

W rozpoznaniach, w których:

1. Dziecko nie ma wpływu na pojawienie się objawów i w żaden istotny sposób nie może nad nimi zapanować (np. ADHD).
2. Dziecko nie dostrzega problemów w swoim zachowaniu, ale w funkcjonowaniu otoczenia lub w zachowaniu innych osób (np. brak przestrzegania zasad, agresja impulsywna, zaburzenie opozycyjno-buntownicze).

Celem terapii behawioralnej jest modyfikowanie obecnie występujących objawów, czy problemowych zachowań.

- Zachowanie pożądane + wzmocnienie pozytywne (NAGRODA) = więcej zachowań pożądanych.
- Zachowanie pożądane + brak wzmocnienia (brak uwagi - WYGASZANIE) = mniej zachowań pożądanych.
- Zachowanie pożądane + wzmocnienie negatywne (KONSEKWENCJA, KARA) = mniej zachowań pożądanych.
- Zachowanie niepożądane + wzmocnienie pozytywne (NAGRODA) = więcej zachowań niepożądanych.
- Zachowanie niepożądane + brak wzmocnienia (brak uwagi - WYGASZANIE) = mniej zachowań niepożądanych.
- Zachowanie niepożądane + wzmocnienie pozytywne (NAGRODA) = więcej zachowań niepożądanych.
- Zachowanie niepożądane + wzmocnienie negatywne (KONSEKWENCJA, kara) = mniej zachowań niepożądanych.

Sześć etapów skutecznego wydawania poleceń:

1. Podejdź do dziecka.
2. Zdobądź jego uwagę (dotknij go, spójrz w oczy, zawołaj po imieniu).
3. Wydaj jednoznaczne polecenie w 2 – 3 słowach.
4. Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie.
5. Powtórz polecenie tyle razy ile założyłeś, poproś by dziecko je powtórzyło.
6. Dopilnuj jego wykonania (Nie odchodź od dziecka, aż nie skończy!).

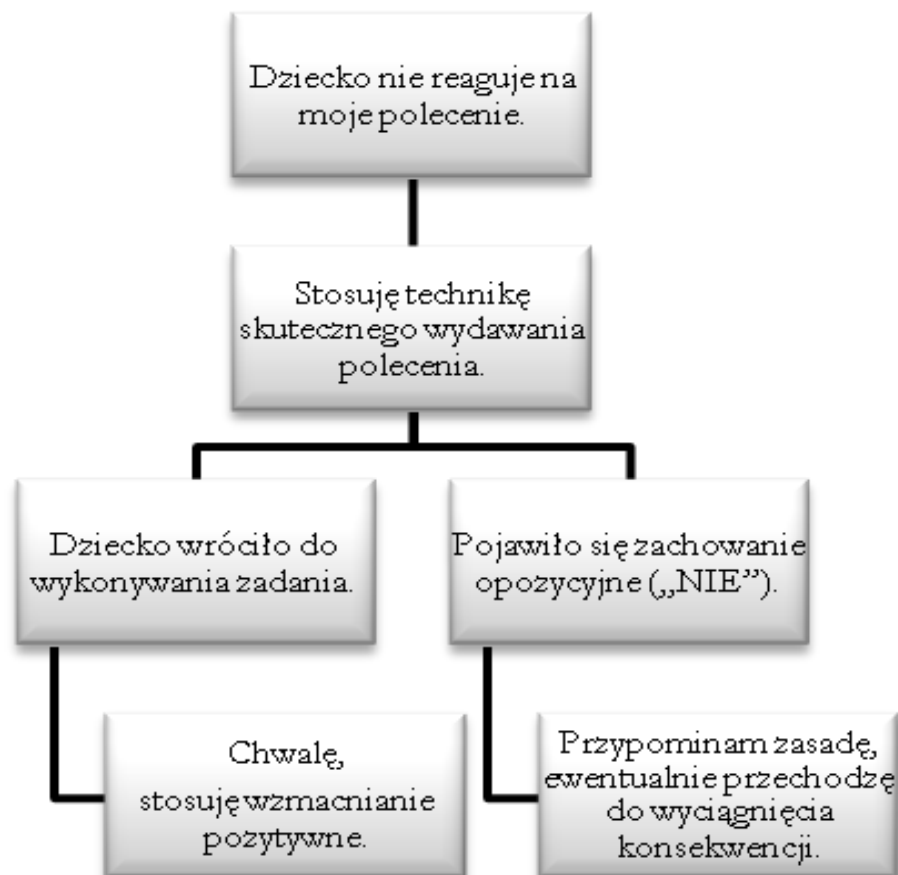
Wydawanie poleceń

Dodatkowe wskazówki:

- Jeśli dziecko robi coś bardzo interesującego, na przykład ogląda bajkę, to nie wydajemy mu wtedy polecenia.
- Dzieci muszą mieć bardzo jasno powiedziane, że polecenie to nie prośba i nie ma dowolności w jego wykonaniu. Tutaj trzeba być stanowczym.
- Jeśli nie mamy siły wyegzekwować polecenia najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, to nie wydać go.

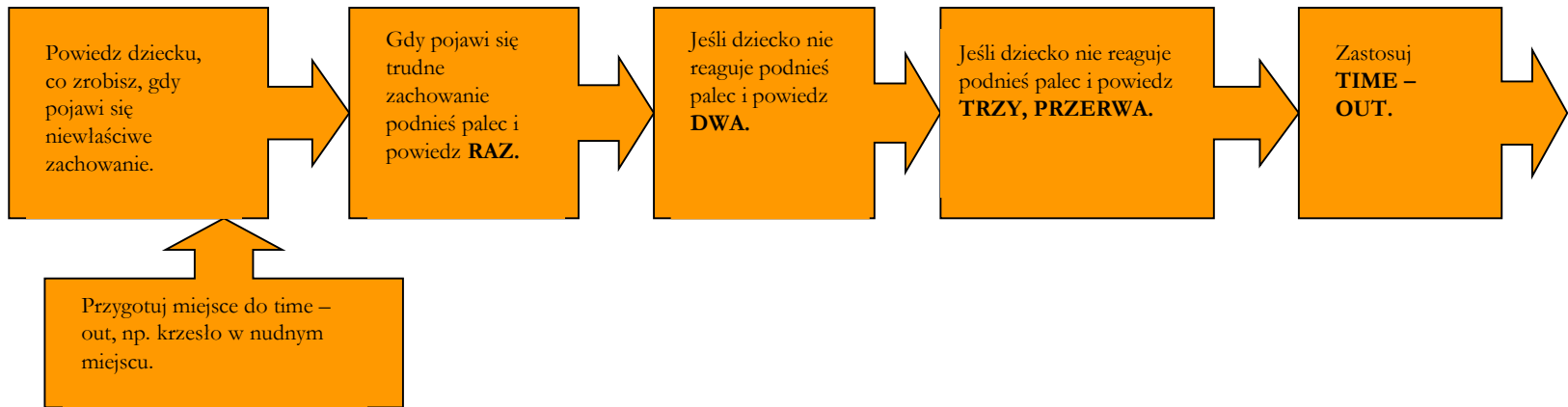
- Niektóre starsze dzieci, zwłaszcza te z zachowaniami opozycyjno – buntowniczymi, potrzebują kilku minut, by przekonać się do konieczności wykonania polecenia. Tutaj warto zastosować sztuczkę – masz pięć minut na wykonanie polecenia.
- Na raz wydajemy tylko jedno polecenie. U dzieci z dużymi zaburzeniami koncentracji uwagi trzeba unikać poleceń złożonych typu „zrób to i to” .
- **Wydawaj dziecku tylko tyle poleceń ile możesz wyegzekwować!!!**

Algorytm – wykonanie polecenia, odmowa wykonania polecenia:



Wyliczanie, czyli metoda „Magiczne 1 – 2 – 3”.

Wyliczanie jest techniką stosowaną po to, by dziecko przerwało trudne zachowanie i uniknęło konsekwencji (najczęściej proponowaną konsekwencją jest odesłanie w nudne miejsce). Klasycznie wyliczanie stosuje wtedy, gdy dziecko dyskutuje, wymusza, dokucza, dąsa się itp.



Zasada Premacka

Czynność bardziej preferowana może posłużyć do wzmocnienia czynności mniej preferowanej.

Zastosowanie Zasady Premacka:

- „Możesz tyle czasu grać na komputerze, ile minut głośno czytałeś przy mnie książkę.”

Pochwały

Wszystkie dzieci, nie tylko te z trudnościami w zachowaniu, należy chwalić jak najczęściej, wielokrotnie w ciągu dnia. Jeśli wydaje się nam, że nie ma za co pochwalić, to należy stworzyć okazję do tego (np. poprosić o podanie książki, długopisu).

Zakazane słowa:

- **Tym razem** dobrze Ci poszło.
- **W końcu** ten zeszyt wygląda schludnie.
- **Dzisiaj udało ci się nie** spóźnić do szkoły.
- Posprzątałaś to **prawie tak dobrze jak** Małgosia.
- **Nareszcie** wzięłaś się do nauki!
- **O, wreszcie** na ławce masz porządek.
- Stasiu, **aż dwa razy** w tym tygodniu zabrałaś książkę.
- **O! Jakie** postępy poczyniłaś?!
- Widzisz, **jak chcesz to potrafisz**.
- **Mógłbyś** zawsze pisać tak starannie.
- **Całkiem nieźle** to wykonałaś.
- Widzisz, **postarałaś się** i to zadanie wyszło ci **prawie dobrze**.

Pochwała opisowa

1. Wybieramy konkret zamiast ogółu.

Zamiast śliczny rysunek - Cała kartka zarysowana – żółte słońce, domek, są trzy drzewa.

2. Unikamy przysłówków i przymiotników, bo są oceną, którą można podważyć.

Ładnie pracowałeś na zajęciach w przedszkolu.

Dziecku trudno zrozumieć, które zachowanie kryje się pod ładnie.

3. Ustalamy cel pochwały, czyli jakie zachowanie chcę, by częściej się powtarzało.

Bardzo ważne jest, by dziecko wiedziało jakie zachowanie jest chwalone przez dorosłego.

Dorosły powinien odpowiedzieć sobie na pytanie

„Jakie zachowanie chcę wzmocnić?”

4. Opis tego co widzę + nazwa cechy + nazwanie uczuć.

Zeszyty i książki na biurku – to się nazywa przygotowanie do pracy.
Brawo! Możesz być z siebie dumny.

Systemy żetonowe

Klasyczny system żetonowy

Jego celem jest zwiększenie częstości pożądanых zachowań, które pojawiają się za rzadko lub nie pojawiają się wcale.

JAK STWORZYĆ SYSTEM ŻETONOWY?

Krok pierwszy:

- **Opisanie niepożądanego zachowania** - tak dokładnie, jak tylko jest to możliwe (na początek dobrze jest wybrać nie to najtrudniejsze z listy zachowań niepożądanych dziecka, ale takie, które Wam w jakiś sposób przeszkadza). Opiszcie dokładnie to zachowanie i sytuacje, w jakich się pojawia (ogólne stwierdzenia typu - jest niegrzeczny, przeszkadza, należy zastąpić konkretnym opisem - np. Wchodzi do pokoju siostry wtedy, gdy ona odrabia lekcje. Hałasuje, kiedy tata pracuje w domu. Włącza radio, krzyczy.).

Krok drugi:

- **Opisanie jak powinno zachować się dziecko w takiej sytuacji.** Co powinno ono robić, aby jego postępowanie nie stanowiło rodzinnego problemu? Należy bardzo dokładnie zdefiniować, czego tak naprawdę oczekujemy od dziecka (np. Nie wchodzi do pokoju siostry, kiedy ona odrabia lekcje. Zachowuje ciszę, gdy tata pracuje w domu. Nie krzyczy. Nie słucha głośno muzyki.). Dokładny opis takiego zachowania jest bardzo istotny w tworzeniu systemu żetonowego.

Krok trzeci:

- **Ustalenie z dzieckiem, ogólnych zasad systemu żetonowego.** Jeśli zachowa się tak, jak tego oczekujecie, to otrzyma punkty, które będzie mogło wymienić za nagrodę. Ustalcie, w jakiej formie będziecie zapisywali przyznawane punkty. Mogą to być serduszka, gwiazdki, słoneczka, samochodziki czy cokolwiek innego (zależy od fantazji).

Krok czwarty:

- **Ustalenie, za jakie zachowania dziecko może otrzymać punkt.**
Bardzo precyzyjnie umówcie się, jakiego zachowania oczekujecie („Otrzymasz jeden punkt, jeśli przez najbliższą godzinę nie wejdiesz do pokoju siostry. Ona odrabia lekcje.”; „ Jeśli nie będziesz hałasował, kiedy tata pracuje otrzymasz jeden punkt.” - Należy jednak wyjaśnić, czym dla Was jest hałas!). Można też podzielić trudną sytuację na mniejsze części i przyznawać punkty za odpowiednie zachowanie w każdej z nich.

Krok piąty:

Ustalenie razem z dzieckiem listy nagród, jakie może ono otrzymać za zdobyte punkty.

- Same punkty nie wystarczają, aby zachęcić dziecko do zmiany jego zachowania, potrzebne są mu drobne nagrody. Sporządźcie wspólnie listę życzeń, gdzie zapiszecie wszystkie rzeczy, które chciałoby otrzymać dziecko. Ważne jest, aby nie były zbyt duże np. rower czy komputer, gdyż często nie będzie ono w stanie pracować tak długi czas bez nagrody i cała zabawa przestanie mu się podobać. Małe rzeczy pozwalają cieszyć się na raty. Jakie mogą być nagrody?
- Gra w karty z mamą lub tatą, mała zabawka, oglądanie meczu, gra w piłkę z tatą, pójście na basen, pójście do kina, Mc Donald'sa.

Krok szósty: Wybranie nagród.

- Wybierzcie 5 - 10 nagród, większych i mniejszych i ustalcie za jaką liczbę punktów przypada dana nagroda. Ważne jest żeby na liście obok drobiazgów za kilka punktów były także rzeczy, na które trudniej zapracować. Liczba punktów, za jakie zdobywa się nagrody powinna uwzględniać ile maksymalnie punktów dziennie może uzyskać dziecko. Najmniejsza nagroda powinna być dostępna, jeśli dziecko uzyska trochę więcej niż połowę punktów możliwych do zdobycia danego dnia. Zapiszcie te informacje w tabeli.

Zasada	Ilość punktów:
1.	
2.	
3.	
4.	

Dzień tygodnia	Zasada	Punkty
Poniedziałek	1	
	2	
	3	
	4	
Wtorek	1	
	2	
	3	
	4	
Środa	1	
	2	
	3	
	4	
Czwartek	1	
	2	
	3	
	4	
Piątek	1	
	2	
	3	
	4	
Sobota	1	
	2	
	3	
	4	
Niedziela	1	
	2	
	3	

Przeprowadzanie pracy systemem żetonowym.

Zasady otrzymywania punktów i nagród powinny być umieszczone w ważnym i widocznym miejscu w domu np. na lodówce, drzwiach pokoju dzieciennego itp., podobnie, jak informacje o „stanie konta”- wybrane przez dziecko oznaczenia punktów

2. Powiedzcie dziecku, że wprowadzacie ten plan, przypomnijcie, że ma wam on pomóc poradzić sobie z trudną sytuacją, jeszcze raz przypomnijcie zasady.

3. Punkty przyznawajcie natychmiast, kiedy dziecko zachowa się odpowiednio, tzn. tak jak tego oczekiwaliście. Punkty powinny się znaleźć na swoim miejscu - przybite lub narysowane. Pochwalcie dziecko za zdobycie punktu i cieszcie się razem z nim. Jeśli nie udaje mu się zdobyć punktu wyjaśnijcie mu spokojnym tonem, dlaczego tak się dzieje. Zachęćcie go, żeby dalej się starało, a potem zaznaczcie w danym dniu brak punktów kreską.

4. Pochwalcie go za każdy nawet drobny sukces i zachęćcie do pracy następnego dnia.

5. Nie wolno odbierać punktów! Za każdą zachowaną zasadę przyznajemy punkty niezależnie od tego, jak dziecko zachowuje się w innych sytuacjach. **Nie wolno mu również zabrać raz przyznanej nagrody, ponieważ zmniejsza to jego chęć współpracy i powoduje, że dziecko czuje się oszukane.** Bywa, że system żetonowy nie jest skuteczny, nie można przecież oczekiwać, że w cudowny sposób zmieni wszystko w waszym życiu.

6. Nie można stawiać zbyt wysokich wymagań! Nie należy oczekiwać, że dziecko od razu zacznie zdobywać wszystkie punkty, że będzie bardzo się starało i pracowało. Nawet, jeśli przez pierwszy tydzień uda mu się zdobyć 1\2 punktów, to sukces! Jeśli przez pierwsze trzy dni po ustaleniu zasad dziecko nie zdobywa żadnego punktu to trzeba zmienić zasady pracy. Aby system żetonowy mógł działać ważne jest, aby dziecko miało możliwość osiągnięcia sukcesu (wstępnie ustalone zasady mogą być dla dziecka zbyt trudne i każdą sytuację trzeba rozbić na mniejsze elementy, albo nagrody nie są atrakcyjne). Nie należy oceniać planu po pierwszym dniu. Doświadczenie uczy, że problemy w zachowaniu zmniejszają się bardzo powoli.

7. Zamiana punktów na nagrody. Dziecko może wybrać, na co przeznaczają swoje punkty – na większą czy na mniejszą nagrodę. Jeśli je wykorzysta to automatycznie traci je ze swojego konta. Pamiętajcie, że ważnym elementem tego systemu jest fakt, iż dziecko uzyskuje nagrodę zaraz jak tylko uzyska daną liczbę punktów - dobrze jest o tym wcześniej pomyśleć.

8. Wszystkie początki są trudne - wprowadzanie nowego systemu w domu jest trudne nie tylko dla dziecka, ale także dla Was. Najtrudniejsze jest to, że nagrody i punkty powinny być przyznawane natychmiast, gdy dziecko na nie zapracuje - inaczej nie stają się one atrakcyjne.

9. Zdarza się, że nie udaje się zmienić tym sposobem danego zachowania. Jeśli tak się dzieje, może trzeba poszukać innych rozwiązań. Nie oznacza to, że wszystko zrobiliście nie tak jak trzeba.

Turniej uśmiechniętych twarzy

Metodą, która łączy w sobie, negatywne konsekwencje w przypadku problematycznego zachowania z nagradzaniem za właściwe postępowanie, jest mający formę zabawy „Turniej uśmiechniętych twarzy”. Zabawa ta polega na zdobywaniu punktów – warunkiem zdobycia punktów przez dziecko jest właściwe zachowanie. Zabawa ta nadaje się szczególnie do wywierania wpływu na bardzo często powtarzający się rodzaj niewłaściwego zachowania.

Tworzenie „Turnieju uśmiechniętych twarzy”.

Reguła 1: Wybierzcie jedno powtarzające się niewłaściwe zachowanie, które chcielibyście zmienić. Opiszcie możliwie najdokładniej pewien niewłaściwy sposób zachowania waszego dziecka z uwzględnieniem sytuacji, w których najczęściej ten problem występuje. Pomyślcie o tym, że problematyczne zachowanie można tym łatwiej zmienić im konkretniej można je opisać i im bardziej ograniczyć można krąg sytuacji dla tego problemu krytycznych. **Do „Turnieju uśmiechniętych twarzy” nadają się przede wszystkim te niewłaściwe sposoby zachowania, które trwają krótko i w pojedynczych przypadkach nie są bardzo obciążające, ale bardzo często występują,** przykładowo częste przeklinanie lub ciągle wstawanie przy obiedzie.

Reguła 2: Opiszcie wybrane niewłaściwe zachowanie oraz sytuację, w której ono najczęściej występuje, możliwie najdokładniej! Bardzo ściśle powinniście ustalić, jak dokładnie musi wyglądać niewłaściwe zachowanie dziecka sprawiające, że traci ono w turnieju punkt. W przypadku problemu: „Przeszkadza siostrze w odrabianiu lekcji” możecie przykładowo napisać: „1. Kiedy wchodzi do pokoju siostry, w chwili, gdy ona odrabia lekcje; 2. Kiedy w czasie, w którym siostra odrabia lekcje, mimo wyraźnego polecenia, nie przestaje głośno hałasować.” Najkorzystniej jest wybrać na początku nie więcej niż dwa różne problemy (np. przeklinanie i głośny krzyk) i włączyć je do „Turnieju uśmiechniętych twarzy”.

Reguła 3: Wybierzcie porę rozpoczęcia i zakończenia „Turnieju uśmiechniętych twarzy”. Każdy turniej będziecie rozgrywać w przeciągu określonego „czasu gry”. Przed jego rozpoczęciem macie do dyspozycji dziesięć twarzy, których nastrój (smutny – punkt dla rodzica lub wesoły – punkt dla dziecka) zależy od zachowania dziecka i będzie ustalony w trakcie turnieju. Ogólna zasada gry jest następująca: **Na początku twarze nie należą do nikogo. W przypadku, gdy dziecko zachowa się niestosownie, rodzic „bierze” z puli jedną twarz i dorysowuje jej smutną minę. Te twarze, które po upływie czasu gry pozostaną w puli należą do dziecka.** Pora rozpoczęcia i zakończenia tej zabawy powinna być przez Was wcześniej ustalona, aby i dziecko miało rzeczywistą szansę na zdobycie dla siebie punktów - czyli uśmiechniętych twarzy. Zastanówcie się jak mniej więcej często wybrane przez Was problematyczne zachowanie występuje w danej sytuacji. Ze zrozumiałych względów wybrane zachowanie nie powinno w tym czasie wystąpić więcej niż dziesięć razy.

Reguła 4: Wytłumaczcie swojemu dziecku zasady uczestnictwa w „Turnieju uśmiechniętych twarzy”. Powiedzcie dziecku, że chcielibyście teraz spróbować rozwiązać pewne problemy, które prowadzą ciągle do sporów. Zorganizujcie „Turniej uśmiechniętych twarzy”, który będzie rozegrany pomiędzy wami a waszym dzieckiem. Omówcie zasady gry obowiązujące w nim wspólnie ze swoim dzieckiem. Grajcie o dziesięć twarzy każdego dnia. Objasniając dziecku zasady turnieju w szczególny sposób podkreślcie to, że na początku twarze nie należą do nikogo. Smutne twarze możecie umieszczać na arkuszu pracy tylko wówczas, gdy dziecko złamie zasadę obowiązującą w danej sytuacji. Natomiast te twarze, które pozostaną w puli po zakończeniu gry, pozwólcie ozdobić dziecku kolorowymi uśmiechami.

Reguła 5: Załóżcie wspólnie z dzieckiem listę oczekiwanych nagród specjalnych! Na początku wspólnie z dzieckiem wpiszcie na listę nagród specjalnych możliwie jak najwięcej rzeczy, które na pewno sprawią dziecku radość. Wpisujcie na początku wszystkie propozycje nawet te, z którymi się nie zgadzacie. Jednak największe życzenia typu nowy rower lub nowy komputer, nie powinny się na tej liście pojawić. Ważniejsze są małe nagrody, które mogą być częściej dawane. Pomyślcie przy tym nie tylko o rzeczach materialnych, ale przede wszystkim o dawaniu dziecku przywilejów i obiecywaniu pewnych działań. Może to być przykładowo: gra.

Konsekwencje

Ignorowanie

- **Ignorowanie, to inaczej zabranie uwagi.** Jest to świadoma decyzja dorosłej osoby, która decyduje się nie zauważać dziecka (choć obserwuje go „kątem oka”) do czasu ustania niepożądanego zachowania lub przez umówiony czas. Jest to konsekwencja, która może być stosowana w przypadku zachowań, których celem jest przyciągnięcie uwagi dorosłego, jednak nie będzie skuteczne w tych trudnych zachowaniach, które dają dziecku inne korzyści niż uwaga ważnej dorosłej osoby. Ciekawym przykładem jest komentowanie przez dziecko zadania zleconego przez Rodzica w czasie rodzinnej imprezy. Jeśli to zachowanie nie zwraca uwagi gości to może być ono zignorowane. Jeśli jednak inne dzieci zaczynają się śmiać, to wskazane jest wyciągnięcie innego rodzaju konsekwencji.

- **Ignorowanie jest aktywnym sposobem wyciągania konsekwencji.** Dorosły często musi starać się ze wszystkich sił, by nie zwrócić uwagi na dziecko, zwłaszcza jeśli zaczyna ono eskalować swoje zachowanie. **W trakcie ignorowania nie wolno nam rozmawiać z dzieckiem, uśmiechać się do niego, patrzeć na nie groźnie. Konieczne jest także konsekwentne i stałe ignorowanie danego zachowania.** Jeśli na przykład wprowadzimy w domu zasadę, że nie widzę i nie słyszę dziecka, które nie ma na nogach kapci, to powinniśmy robić to stale, nawet wtedy, kiedy stanie boso koło nas i zacznie opowiadać o tym, jakie sukcesy odniósł w szkole .

W trakcie ignorowania konieczne jest:

- milczenie,
- brak kontaktu wzrokowego,
- brak reakcji na zachowanie dziecka,
- twarz bez uśmiechu.

Ignorowanie powinniśmy przerwać w momencie, gdy dziecko zachowa się właściwie (lepiej). Jest to doskonały moment do wzmocnienia pożądanego zachowania np. poprzez pochwalenie („Kapcie na nogach, super”).

Konsekwencje naturalne

Naturalne konsekwencje to takie konsekwencje, które wynikają z zachowania dziecka i które dają mu szansę naprawienia sytuacji. Naturalne negatywne konsekwencje mogą mieć różną formę:

- naprawienie szkód,
- wyłączenie z sytuacji,
- zabranie możliwości otrzymania kolejnego przywileju do czasu ustania trudnej sytuacji,
- ograniczenie swobody działania.

***TIME - OUT*, czyli odesłanie w nudne miejsce**

(izolowanie od wzmocnień pozytywnych)

Jest to procedura stosowana często w przypadku zachowań niepożądanych, które chcemy przerwać. **Po ostrzeżeniu (zapowiedzeniu konsekwencji), jeśli dziecko nie przerwie zachowania niepożądanego odsyłamy go w nudne miejsce, pozbawione pozytywnych bodźców najczęściej na tyle minut ile lat ma dziecko.** Może to być krzesło stojące przodem do ściany, własny pokój, łazienka itp. Odesłanie jest procedurą stosowaną już u małych dzieci – można ją stosować od około 3 – 4 roku życia. U dzieci powyżej 8 – 9 roku życia procedura ta wymaga modyfikacji, wtedy też większe znaczenie mają konsekwencje polegając na utracie przywilejów.

Konsekwencje cykające

- **Konsekwencje cykające wiążą się z przywilejami ilościowymi, czyli dzięki nim możemy skracać czas lub ilość danego przywileju.** Dzięki nim dziecku może zależeć na skróceniu czasu trwania trudnego zachowania. Wyobraźmy sobie sytuację, w której zapowiedzieliśmy dziecku, że jeśli spóźni się do domu od kolegi nie będzie już dzisiaj korzystać z ekranów (komputer + telewizor). Nasz syn patrzy na zegarek i widzi, że nie ma już szansy na punktualne przyjscie do domu. W takiej sytuacji rozsądne i najbardziej korzystne wydaje się pozostanie u kolegi tak długo, aż nas wyrzucą lub zadzwoni wściekła mama. Koszty są takie same, przyjemność większa. W przypadku konsekwencji cykającej jest inaczej – „tyle minut ile się spóźnisz, tyle minut potrączę ci z czasu ekranowego”. W tym wypadku koszty rosną – opłaca się szybciej wracać do domu.

Konsekwencje nadrzędne

Większość konsekwencji wymaga współpracy dziecka. Trochę oczekujemy, że dziecko, po złamaniu umowy podporządkuje się konsekwencją takiego działania. Niestety nie zawsze się tak dzieje. Dlatego też rodzic musi mieć możliwość wyciągnięcia konsekwencji nadrzędnej, która **nie wymaga współpracy dziecka**.

- Przykłady konsekwencji nadrzędnych możliwych do zastosowania w domu:
- wyjęcie drzwi od pokoju,
- komputer (dysk twardy) jeździ w bagażniku samochodu,
- ograniczenie, zawieszenie kieszonkowego,
- brak pomocy Rodziców np. w praniu, prasowaniu itp.

Strategie radzenia sobie z wybuchem agresji

Przed wybuchem:	W trakcie wybuchu:	Po wybuchu:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uważne obserwowanie dziecka (sygnały zbliżającego się wybuchu). 2. Znajomość sytuacji, w których zazwyczaj dochodzi do wybuchu. 3. Strategia „Rozminowanie wybuchu”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czy ja tu rządzę? 2. Czy ja jestem bezpieczny? 3. Czy inni są bezpieczni? 4. Czy sprawca jest bezpieczny? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odesłanie; 2. Posprzątanie; 3. Przeproszenie; 4. Konsekwencja regulaminowa.
<p>Wyjątki:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. „Poligon” (czyli dziecko wymusza); b. „Wybuch kontrolowany”, czyli prowokacja na małym poziomie emocji. <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie prowokowanie. 	<p>4 x TAK = wybuch niepowikłany = zabierz uwagę !!!</p> <p>NIE = niebezpieczeństwo, potrzebujesz pomocy.</p>	<p>W zupełnie inny dzień wprowadź „Kodeks złości”.</p>

Uzupełnienie:

- **„rozminowanie wybuchu”** → technika polegająca na zastosowaniu dowolnej strategii, która odciągnie uwagę dziecka od tego, co wywołuje jego złość. To trochę jak zadawać pytanie – co inni mogą zrobić bym przestała być zła. Niektórych trzeba przytulić, innych rozśmieszyć, komuś odwrócić uwagę, a komuś zrobić herbatę i zostawić w spokoju. Podobnie Rodzice lub opiekunowie powinni zadać sobie pytanie: Co mogę zrobić by odwrócić uwagę mojego dziecka od złości?

- **„poligon”** → czasami zdarza się, że dziecko nas szantażuje: „Jeśli karzesz mi wyłączyć komputer, to rozbiję krzesło”. Albo: „Jak nie kupisz mi samochodzika to rzucę się na ziemię.” W każdym wypadku, gdy wybuch złości służy wymuszeniu nie możemy ustąpić. Wtedy konieczne jest przetrwanie wybuchu złości, wyciągnięcie konsekwencji oraz ponowne wydanie polecenia. I tak do skutku...

- **„wybuch kontrolowany”** → bardzo rzadko i jedynie po głębokim namyśle stosowana procedura. Jeżeli widzimy, że ilość złości w dziecku nie pozwala na jej pokojowe rozładowanie, a dalsze jej kumulowanie może okazać się gorsze niż huragan czasami warto dać szansę dziecku na wyrzucenie z siebie złości, w sposób kontrolowany już teraz.

Kodeks złości

- 1. Każdy ma prawo się złościć.**
- 2. Wolno = OK.**
 - a) Narysować złość.
 - b) Powiedzieć bez wulgaryzmów, co „boli”.
 - c) Podrzeć gazetę z niebieskiego „pudełka złości”i wyrzucić do kosza.
 - d) Przerwać pracę na 5 minut.
 - e) Inne Twoje pomysły.

W przypadku pojawienia się zachowania z punktu 2 otrzymasz nagrodę

3. Nie wolno = umowiona konsekwencja:

a) Nikogo uderzyć, także siebie.

b) Niszczyć rzeczy wspólne i innych osób.

c) Wszystkie inne sposoby wyrażania złości przez dziecko, których nie akceptujesz...

W przypadku pojawienia się zachowania z punktu 3 wyciągnięta zostanie ustalona regulaminowa konsekwencja.

Czas zabawy z dzieckiem

Zasady obowiązujące podczas Czasu Zabawy:

Reguła 1: Zbierzcie wspólnie z dzieckiem pomysły odnośnie „Czasu gry i zabawy” i zapiszcie je w arkuszu pracy „Pomysły zabaw”.

Reguła 2: W „Czasie gry i zabawy” nie mogą brać udziału inne dzieci.

Reguła 3: Wybierzcie wraz z dzieckiem stosowną porę, o której będzie się mógł odbywać „Czas zabawy”.

Reguła 4: To dziecko powinno ustalać, w co i w jaki sposób będziecie się bawić!

Reguła 5: Odprężcie się!

Reguła 6: Opiszcie głośno to, co robi wasze dziecko.

Reguła 7: Nie zadawajcie dziecku zbyt wielu pytań i nie mówcie mu, co powinno robić.

Reguła 8: Pochwalcie dziecko i powiedzcie mu coś miłego, kiedy bawicie się razem.

Reguła 9: Odwróćcie się i popatrzcie przez chwilę w innym kierunku, kiedy wasze dziecko zachowuje się problematycznie!

Reguła 10: Zanotujcie po zakończeniu „Czasu gry i zabawy” swoje wrażenia z przebiegu zabawy w dzienniku zabaw.

Behawioralna analiza zachowania

- **to sposób patrzenia na zachowanie (B – behaviour) pod kątem tego, co je poprzedza (A – antecedent) oraz tego, co następuje po nim, czyli konsekwencji (C – consequences).**

Pozwala:

- w odmienny sposób spojrzeć na zachowanie dziecka;
- przerwać błędne koło powtarzających się zachowań;
- zdefiniować problem;
- zrozumieć powód powtarzalności niepożądanego zachowania;
- opracować nowy sposób postępowania;
- dostrzec zmiany w zachowaniu.

ABC

A – przed zachowaniem (sekwencja poprzedzająca zachowanie, wpływające na nie miejsce, konteksty, bodźce)

B – zachowanie

C – następstwa zachowania (skutki, wzmocnienie/
wygaszenie zachowania przez rodzica)

Analizę niepożądanego zachowania rozpoczynamy od przestudiowania trzech jego składowych. Opisując w ten sposób niepożądane zachowanie dokonujemy behawioralnej analizy zachowania:

A – co zdarzyło się tuż przed	B – co on dokładnie robi	C – co nastąpiło bezpośrednio po
są to miejsca, konteksty, bodźce wpływające na zachowanie danej osoby (np. wydawane polecenia, prowokacja kolegi)	samo zachowanie, czyli co dokładnie robi dana osoba (a nie czego nie robi)	negatywne bądź pozytywne konsekwencje dla danej osoby i innych osób; konsekwencje mówią nam czy zachowanie jest wzmacniane czy wygaszane

Wybrane przeze mnie trudne zachowanie:	
„Scenariusz filmowy” trudnego zachowania (proszę opisz jak najbardziej konkretnie i szczegółowo jego przebieg).	B
Czy są jakieś okoliczności, w których to zachowanie się pojawia (moja zachowanie, dziecko się nudzi lub zadanie jest dla niego za trudne, zawsze te sama pora dnia itp.)?	A
Jak długo trwa?	Pomiar
Jak często się zdarza?	Pomiar
Co ja robię, by trudne zachowanie zakończyć? (rozmawiam z dzieckiem, przerywam wykonywaną czynność i zajmuję się dzieckiem, ustępuję, wychodzę itp.)	C
Co dzieje się po zakończeniu trudnej sytuacji?	C
Jak oceniam „konsekwencje” tej trudnej sytuacji dla dziecka?	C
Jak oceniam „konsekwencje” tej trudnej sytuacji dla dorosłego?	C
Wnioski, komentarze:	

Wybrane przeze mnie trudne zachowanie:	5-letnia Zuzia nie chce zasypiać sama w swoim pokoju, domaga się, aby matka położyła się przy niej i z nią spała.
W jakich okolicznościach się pojawia:	Po przygotowaniu do spania Zuzia kładzie się do łóżka, mama czyta jej bajkę, po skończeniu której bezwocnie usiłuje wyjść z pokoju.
Jak często się zdarza?	Codziennie wieczorem.
Jak dokładnie przebiega?	Dziecko nie pozwala wyjść matce z pokoju, woła ją, płacze, krzyczy, błaga, by została.
Jak długo trwa?	Od kilkunastu minut do 2 godzin – właściwie dopóki matka nie ulegnie i nie położy się spać z dzieckiem.
Jakie jest moje działanie by zakończyć trudną sytuację?	Matka tłumaczy, prosi, co chwila wraca do dziecka i powtarza to samo, złości się i krzyczy, kapituluje i kładzie się z córką.
Konsekwencje dla dorosłego:	Narastające napięcie, złość, uczucie bezsilności, zmęczenie.
Konsekwencje dla dziecka:	Narastające napięcie, lęk, rozpacz, ulga i triumf – mama kładzie się ze mną spać.
Cel idealny:	Dziecko po położeniu do łóżka grzecznie zasypia.
Jakie czynniki muszę uwzględnić?	Być może dziecko jest zbyt lęklive; labilność emocjonalna.
Realny cel na 2 tygodnie:	Zuzia będzie zasypiała sama na łóżku, w tym czasie mama będzie siedziała na fotelu zajmując się swoją pracą. Matka nie poświęca uwagi dziecku, nie rozmawia z córką.

Jakie strategie możemy wykorzystać zanim pojawi się trudne zachowanie?

- Niedopuszczanie do powstawania niepożądanych zachowań:
- Zaskocz dziecko, czyli zachowaj się inaczej
- Zmień A
- Skuteczne wydawanie poleceń
- Wprowadzenie zasad
- Czas zabawy z dzieckiem
- Kodeks złości

Jakie strategie możemy wykorzystać aby wzmocnić zachowanie?

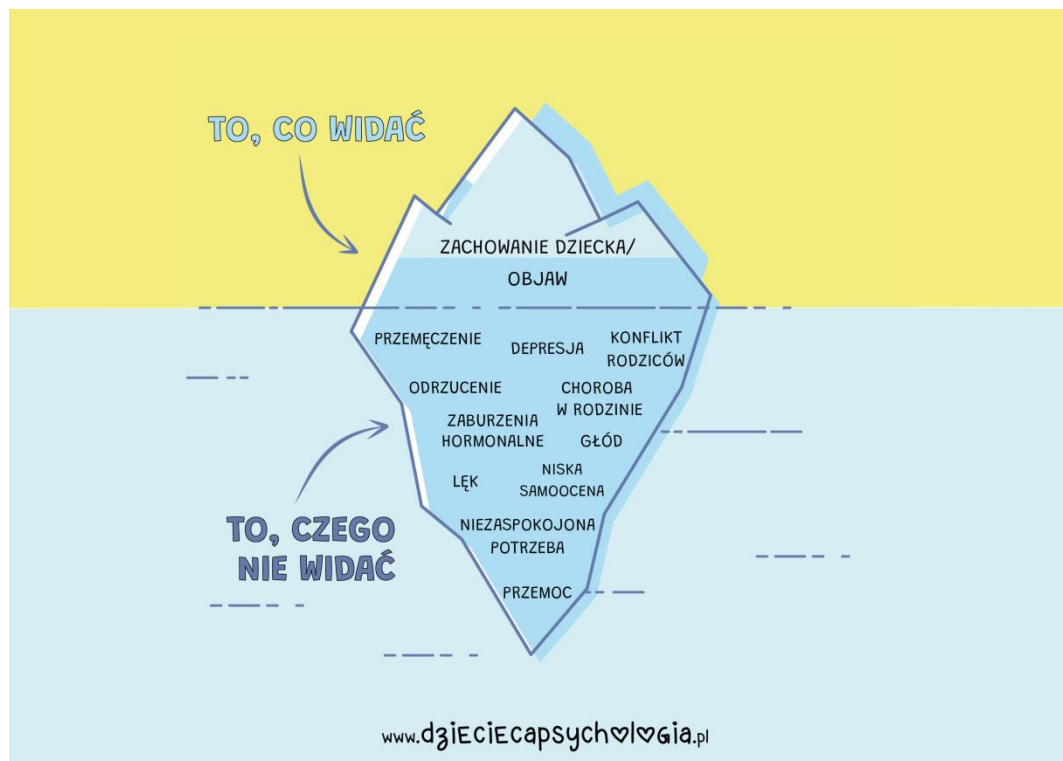
- Dostrzeganie pozytywów
- Pochwały
- Nagrody
- Systemy żetonowe

Jakie strategie możemy wykorzystać aby wygasić zachowanie?

- Odesłanie w nudne miejsce
- Zabranie nagrody, przywileju
- Zabranie uwagi
- Time out
- Konsekwencja

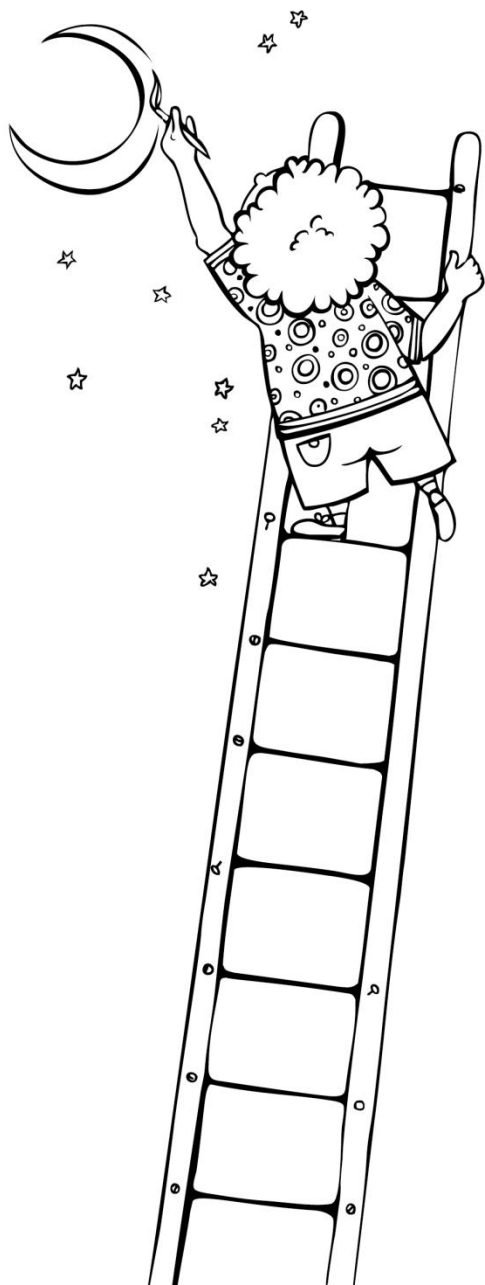
Podsumowanie

- CBT nie jest jedną formą terapii, ale grupą terapii.
- W zależności od wieku dziecka, prezentowanych objawów, rozpoznania, stawianych celów stosuje się różne techniki terapeutyczne.
- Im młodsze dziecko tym większa rola i miejsce rodziców w procesie terapii.



Bibliografia

- Kołakowski A. (red.) (2020) **Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. Przewodnik praktyka.** Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
- Loose C., Zarbock G., Graaf P. (2022). **Terapia schematów dzieci i młodzieży/** Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
- Louis J. P., McDonald Louis K. (2021) **Potrzeby emocjonalne dziecka. Praktyczny poradnik dla rodziców i specjalistów.** Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
- Pisula A., Kołakowski A. (2022) **Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna.** Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.



MAŁY KROK
DO PRZODU,
TO TAKŻE
KROK DO PRZODU :)

WIELKIE CELE
SKŁADAJĄ SIĘ
Z MAŁYCH KROKÓW.

Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do odwiedzenia strony PPP Nr 3 w Radomiu: <https://ppp3.radom.pl> oraz naszego facebooka