



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



Dr Ewa Sokołowska

# Zastosowanie podejścia poznawczo-behawioralnego w pracy z dziećmi i młodzieżą

# MOTTO WYSTĄPIENIA

2

*„Pedagogika to nie jest nauka o dziecku, jak niektórzy sądzą, to nauka o człowieku.”*

**JANUSZ KORCZAK**

*(cytat nie dosłowny, zaczerpnięty z wystawy w Teatrze Lalka październik 2007 o twórczości Janusza Korczaka)*

# O ŚWIECIE RELACJI I WARTOŚCI

3

## TRZY PIRAMIDY

**Hierarchia potrzeb ABRAHAMA MASŁOWA** - podstawowe potrzeby, tzn. niedoboru - wśród nich głód, pragnienie, potrzeba uczucia i bezpieczeństwa - powinny być zaspokojone, by człowiek funkcjonował godnie (por. Hall i Lindzey, 2002; Nelicki, 1999)

**Skuteczny model leczenia ADHD** (por. KOŁAKOWSKI, WOLANCZYK, PISULA, SKOTNICKA I BRYŃSKA, 2007)

**Bazą piramidy terapeutycznej zawsze są pozytywne więzi z dzieckiem** (por. HUTCHINGS, 2006)

# SKUTECZNY MODEL LECZENIA ADHD

(KOŁAKOWSKI, I IN., 2007, S. 20)

4



# RELACJA W PODEJŚCIU POZNAWCZO-BEHAWIORALNYM

5

„Terapeuta zapewnia odpowiednie warunki (np. wsparcie, akceptacja, zachęta) do **rozwoju relacji interpersonalnej** oraz systematycznego gromadzenia doświadczeń prowadzących do zmiany (np. nowe sposoby zachowania nabywane poprzez praktykę, odgrywanie ról, zadania domowe, porady)” (KAZDIN I WEISZ, 2006, S. 10).

„Wiele zasad i technik terapii poznawczo-behawioralnej, (..) włączono do innych form terapii. Do powszechnie uznawanych strategii klinicznych należą obecnie: podtrzymanie terapeutycznej relacji nacechowanej zaufaniem i opartej na współpracy, **informowanie pacjentów o nękających ich problemach** oraz **wyjaśnianie samego procesu leczenia**, a także wypracowanie wspólnego słownictwa pozwalającego zrozumieć problemy pacjentów, (..) rozwój umiejętności radzenia sobie z problemami, udzielanie pacjentowi stałego wsparcia i informacji, zapewnianie mu nadziei i osobistej skuteczności, prowadzenie badań nad genezą nie-adaptacyjnych przekonań i zachowań w relacjach interpersonalnych” (REINECKE I CLARK, 2005, S. 21).

# PODSTAWOWE PODRĘCZNIKI

6

**PAUL STALLARD** (2006) „**Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą**” - prezentacja **przydatnych technik** tego nurtu

**ALAN E. KAZDIN I JOHN R. WEISZ** (2006) „**Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach**” - systematyczny opis treści programów poznawczo-behawioralnych i ich **efektywność**.

**GILBERT, P., LEAHY, R. L.** (2007). *The therapeutic relationship in the cognitive behavioural psychotherapies*. London, New York: Routledge.

**LEAHY, R. L.** (2003). *Cognitive therapy techniques. A practitioner's guide*. New York, London: The Guilford Press.

# SPECYFIKA PODEJŚCIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNEGO

cytaty

7

„Podejście poznawcze opierające się na założeniach terapii poznawczej – przyjmującej, że **funkcjonowanie poznawcze** (w szerokim tego słowa znaczeniu) **wpływa na zachowanie, że treści i procesy poznawcze można monitorować i zmieniać oraz że zmianę można wywołać za pomocą procesów poznawczych** – można skutecznie wykorzystać do rozwiązywania całej gamy zagadnień i problemów wykraczających poza ramy psychologii klinicznej, psychiatrii i sfery pomocy socjalnej” (REINECKE I CLARK, 2005, S. 19)

„Zaburzenia psychiczne nie rozwijają się na podstawie zdarzeń jako takich (...) **Problemy powstają ze znaczeń, jakie jednostki przypisują tym zdarzeniom**” (BENNETT-LEVY i in., 2005, s. 4).

# SPECYFIKA PODEJŚCIA POZNAWCZEGO

8

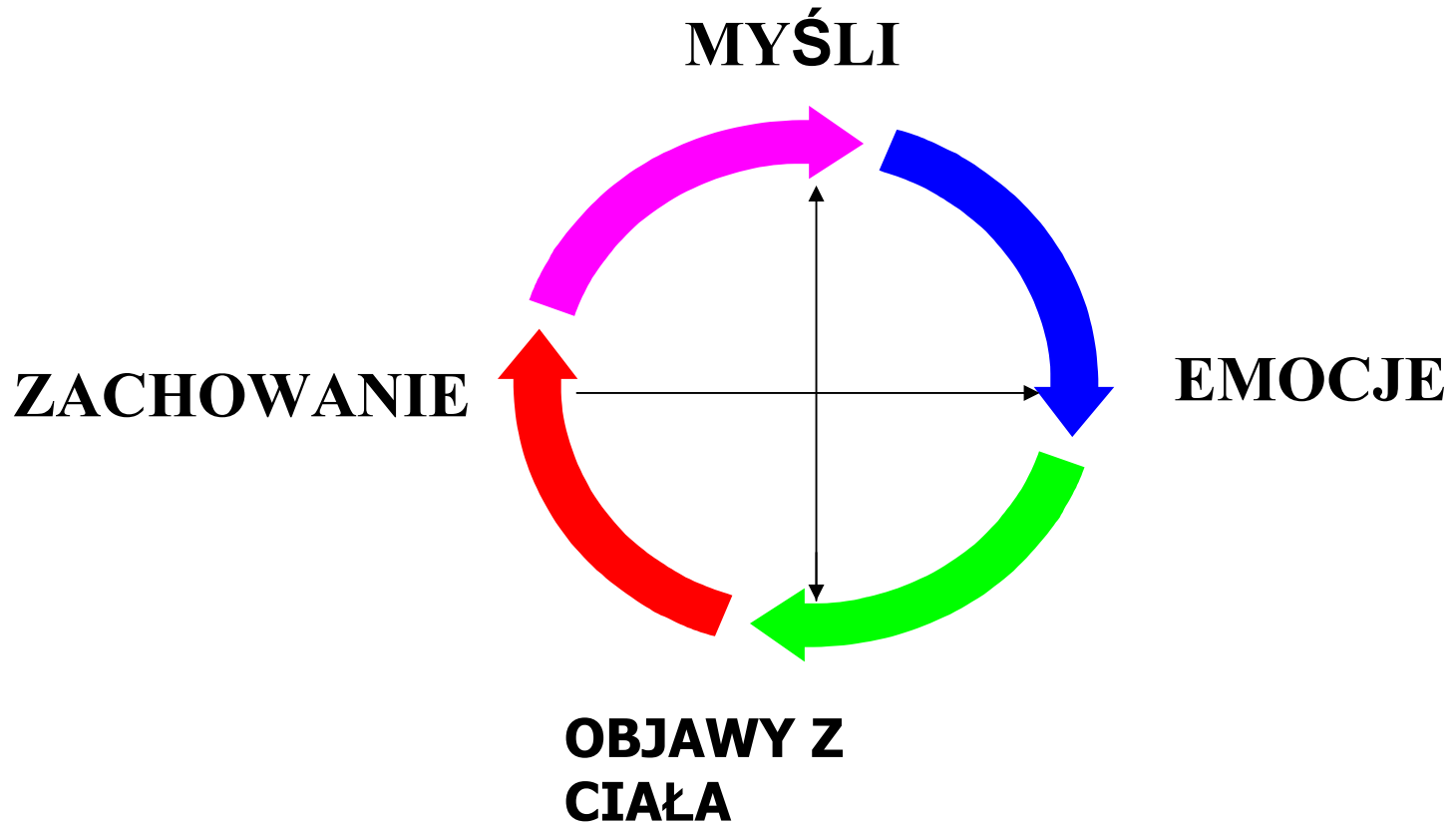
- **Odróżnianie obserwacji i interpretacji** (fakty i myśli)
- **Samoobserwacja** (monitorowanie myśli, dzienniczek: kiedy, co, jak często..?)
- **Bilans zysków i strat** (ocena konsekwencje, zobaczenie korzyści i wady takiego sposobu myślenia, zachowania)
- **Dowody za i przeciwko** (technika tortu dla oceny prawdopodobieństwa, technika trzech kolumn: alternatywne wytłumaczenia i szacowanie siły wiary w myśl, co by powiedział/zrobił twój przyjaciel..? testowanie)
- **Samokontrola** (modyfikacja dialogu wewnętrznego: procedura „stop”, ściszenie, wyrzucanie, odwracanie uwagi /wyliczniki, przyjemne wspomnienia bądź wyobrażenia/, pozytywna rozmowa z samym sobą,)
- **Samonagradzanie** (koncentracja na mocnych stronach, chwalenie siebie)
- **Opis własnych przeżyć i zachowań w modelu poznawczym** (myśl-emocja-odczucia z ciała-zachowanie)
- **Analiza funkcjonalna zachowania**
- **Planowanie aktywności**



# Model poznawczy

9

„Kajzerka”



# SPECYFIKA PODEJŚCIA BEHAVIORALNEGO

10

## KONTROLA ZACHOWANIA:

- **ekspozycja** (może być poprzedzona pracą poznawczą, ekspozycja wyobrażeniowa, werbalna)
- **procedura stop**

## NAUKA NOWYCH ZACHOWAŃ:

- **modelowanie nowych zachowań**
- **odgrywanie ról** (kukielki, drwiny i lęki w kręgu, gry karciane)
- **trening samoinstruowania się** (najpierw instrukcja głośno, np. *spokojnie, wolno, relaksując się, rozglądając wokół by nie zawęzić pola widzenia do wpatrywania się tylko w drugą osobę*)
- **trening umiejętności rozwiązywania konfliktów/ problemów**
- **trening komunikacyjny**
- **zwiększenie repertuaru zachowań sprawiających przyjemność**

# SPECYFIKA PODEJŚCIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNEGO

11

## TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA JEST:

- **ograniczona w czasie** (5 do 20 spotkań)
- **skoncentrowana na tu i teraz** (analiza funkcjonalna zachowania)
- **zorientowana na problem** (poszukiwanie rozwiązań)
- **oparta na dowodach** (plan terapii i ocena efektywności)
- **edukacyjna** (zdobywanie wiedzy, modyfikowanie sposobu myślenia oraz działania)
- **oparta o ukierunkowane odkrywanie i eksperymenty**

# POZIOM ROZWOJU POZNAWCZEGO DZIECKA A MOŻLIWOŚĆ PROWADZENIA TPB

12

**Koncentracja na strategiach behawioralnych u małych dzieci**  
(najważniejsze jest zdobycie odpowiednich strategii kontroli zachowania):

systematyczna desensytyzacja (ekspozycja na bodźce i relaksacja)

modelowanie

warunkowanie sprawcze (instrumentalne) - modyfikacje behawioralne  
ustalenie systemu zasad i konsekwencji, stosowanie wzmocnień

**Techniki poznawcze są skuteczniejsze w okresie adolescencji** (próba zmiany NAM, poznawcze przeformułowanie, trening samokontroli i rozwiązywania problemów interpersonalnych)

myślenie operacyjne (PIAGET), najlepiej gdy osiągnięty został poziom operacji formalnych (myślenie abstrakcyjne)

kod reprezentacji enaktywny, idiograficzny i symboliczny (BRUNET)

percepcja, pamięć i uwaga dowolna

# PROGRAMY PROFILAKTYCZNE I Wczesnej interwencji

13

- **„Niewiarygodne lata”** (ang. *Incredible Years*), **CAROLYN WEBSTER-STRATTON** – dzieci z grupy zagrożonej wystąpieniem zaburzeń zachowania
- **ACP** (ang. Anger Coping Program), **JOHN LOCHMAN** - program radzenia sobie z gniewem
- **CPP** (ang. Coping Power Program), **JOHN LOCHMAN** - program radzenia sobie z problemami
- **„Zaradny kot”** (ang. *Coping cat*), **PHILIP KENDALL** – program dla dzieci z zaburzeniami lękowymi
- **FRIENDS**, **PAULA BARRETT** – program dla dzieci z zaburzeniami lękowymi, Wzmocnienia pierwotnej (**ACT**) i wtórnej kontroli (**THINK**), **JOHN WEISZ** – z zaburzeniami nastroju
- **PSST** (ang. Problem Solving Skills Trainig), **ALAN KAZDIN** - poznawczy trening umiejętności rozwiązywania problemów

# „Niewiarygodne lata” (trening dla dzieci)

(Webster-Stratton i Reid, 2006, s. 260)

14

## Treść programu terapii szkoleniowej dzieci /4-8 lat/ (C. Webster-Stratton):

- Wprowadzenie i zasady
- Trening empatii (zwiększenie świadomości uczuć przez ich nazywanie, dostrzeganie różnic we własnym i cudzych opiniach oraz zmiana punktu widzenia)
- Trening rozwiązywania problemów
- Kontrola gniewu
- Uczenie przyjaźni (umocnienie umiejętności społecznych: przejmowanie ról w sposób naprzemienny, czekanie, proszenie, dzielenie się z innymi, pomaganie i wyrażanie aprobaty)
- Umiejętności komunikacyjne
- Trening szkolny (wzbudzenie zapału do nauki, doprowadzenie do sukcesów w nauce)

# „Niewiarygodne lata” (trening dla rodziców)

(Webster-Stratton i Reid, 2006, s. 254-256)

15

## Treść programu terapii szkoleniowej rodziców – (C. Webster-Stratton):

- Wzrost pewności siebie rodziców (poczucie kompetencji)
- Umiejętności komunikacyjne
- Osobiste panowanie nad sobą
- Pozytywne strategie wychowawcze (m in. *ignorowanie, wyciąganie naturalnych i logicznych konsekwencji, zmiana ukierunkowania, obserwacja i rozwiązywanie problemów*)
- Umiejętności rozwiązywania problemów
- Zaangażowanie rodziców w związane z nauką zajęcia dzieci w domu (*wspieranie dobrych nawyków uczenia się u dziecka, uczestniczenie w odrabianiu pracy domowej*)
- Uzyskiwanie większego wsparcia społecznego i opieki (14 sesji)

# Program radzenia sobie z gniewem

(Lochman, Magee i Shaffer, 2005, s. 506)

16

**Treść programu terapii szkoleniowej ACP– 12 sesji (J. Lochman):**

- Wprowadzenie i ustalenie reguł (sesja 1, 2)
- Ustalenie celów (2, 3)
- Trening umiejętności zarządzania gniewem (3, 4)
- Przyjmowanie perspektywy innych osób (5 i 6)
- Świadomość stanu fizjologicznego wzbudzenia i gniewu (7)
- Rozwiązywanie problemów społecznych (8-12)



# Program radzenia sobie z problemami

(Lochman, Magee i Shaffer, 2005, s. 508)

17

**Treść programu terapii szkoleniowej CCP - 18 sesji dla dzieci, 16 sesji dla rodziców oraz konsultacje z nauczycielem (J. Lochman):**

Sesje dla rodziców, obejmują zagadnienia takie jak:

- Społeczne wzmacnianie
- Pozytywna uwaga
- Ustalenie jasnych reguł obowiązujących domowników
- Behawioralne oczekiwania
- Procedury monitorowania zachowania
- Strategie dyscyplinowania
- Usprawnianie komunikowania się

# „Zaradny kot”

(Lochman, Barry i Pardini, 2006, s. 298)

18

## Treść programu terapii szkoleniowej ACP– 12 sesji (J. Lochman):

- Wprowadzenie i ustalenie reguł (sesja 1, 2)
- Ustalenie celów terapii (sesja 2, 3)
- Trening umiejętności zarządzania gniewem (3, 4)
- Przyjmowanie perspektywy innych osób (5 i 6)
- Świadomość stanu fizjologicznego wzbudzenia i gniewu (7)
- Rozwiązywanie problemów społecznych (8-12)

# Program „ FRIEND” (dla dzieci)

(Barrett i Shortt, 2006, s. 120)

19

## Treść programu dla dzieci - 12 sesji (P. Barrett ):

- Uzasadnienie pracy w grupie, ustalenie zasad (sesja 1)
- Świadomość stylów komunikacji werbalnej i niewerbalnej, omówienie relacji między myślami i uczuciami (2, 3)
- Praca **FRIENDS** (4 -10)

**F**- rozpoznawanie fizjologicznych objawów niepokoju

**R** – zajęcia relaksacyjne i wizualizacja

**I** – rozpoznawanie wewnętrznych monologów

**E** – rozpoznanie planów (krok po kroku)

**N** – przyznawanie sobie nagrody za częściowy sukces

**D** – praktykowanie, ćwiczenie umiejętności

**S** – zachowanie spokoju, bo są gotowe strategie do wykorzystania

# „FEAR”

(Barrett i Shortt, 2006, s. 96)

20

**F-** (*ang. feeling frightened?*) – świadomość fizjologicznych objawów lęku

**E-** (*ang. expecting bad things to happen?*) – rozpoznawanie lękowych rozmów wewnętrznych

**A** – (*ang. attitudes and actions that will help*) – zachowania i rozmowy wewnętrzne, które mogą pomóc

**R** – (*ang. results and rewards*) – samoocenie oraz przyznawanie sobie nagród za wysiłek

# Program „FRIEND” (dla rodziców)

(Barrett i Shortt, 2006, s. 126)

21

## Treść programu dla rodziców:

- Lepsze radzenie sobie z własnymi objawami lęku
- Strategie zachęcania dzieci do kwestionowania negatywnego myślenia, do odprężania się, do podejmowania nowych zachowań (zbliżania się do trudnych sytuacji krok po kroku)

# Program pierwotnej i wtórnej kontroli

(Weisz, 2006, s. 191)

22

Program „ACT” (J. Weisz):

**A-** (ang. *a*ctivities that solves problem; activities i enjoy – świadomość że warto stawiać czoła codziennym problemom, wybierać aktywności które cieszą

**C-** (ang. *c*alm and confident) – relaksacja

**T** – (ang. *t*alents)

Program „THINK”

**T-** (ang. *t*hink positive – myślenie pozytywne ale realistyczne

**H-** (ang. *h*elp from friend) – perspektywa przyjaciela

**I** – (ang. *i*dentify the „silver line”) – dostrzeżenie pozytywów trudnych doświadczeń

**N** – (ang. *n*o repeating bad thoughts) - nie odtwarzanie negatywnych doświadczeń

**K** – (ang. *k*eept thinking – don't give up) – nie poddawanie się

# Poznawczy trening umiejętności rozwiązywania problemów

(Kazdin, 2006, s. 275)

23

## Treść sesji programu „PPST” – 11 sesji (Kazdin):

- Wprowadzenie i nauka kroków (sesja 1, 2)
- Zastosowanie kroków, np. sposoby stosowania auto-stwierzeń (by zatrzymać się i pomyśleć) (sesja 2, 3)
- Odgrywanie ról (4)
- Uczestniczenie rodziców (by nauczyli się podpowiadania dziecku, chwaleń w sposób uzasadniony, entuzjastyczny i zarówno werbalny, jak niewerbalny) (5)
- Stosowanie w sytuacjach życiowych (6-11)

*Z czym mam problem (kłopot) - problem*

*Jakie są, nawet tak czysto teoretycznie, wyjścia z sytuacji (burza mózgów) - identyfikacja*

*Które wyjście wydaje mi się najbardziej sensowne - wybór*

*Ocena plusów i minusów – konsekwencje*

# Trening umiejętności rodzicielskich

(Kazdin, 2006, s. 283)

24

**Treść sesji programu „PMS” (trening kierowniczy) – 11 sesji (A. Kazdin):**

- Wprowadzenie i przegląd programu (sesja 1)
- Określenie konkretnych problemów i obserwacja (2)
- Pozytywne wzmocnienia: tablica punktowa i pochwały (3)
- Czasowe unikanie wzmocnienia: ang. *time out* (4)
- Poświęcanie uwagi i ignorowanie (5)
- Kształtowanie reakcji – krok po kroku domowy program wzmocniania (6)
- Powtarzanie programu (7)
- Spotkanie rodzinne – uczestniczą rodzic i dziecko (8)
- Negocjowanie, spisywanie umowy i zawieranie kompromisów (9 i 10)
- Nagany i konsekwencje zachowań nisko punktowanych (11)



# Bibliografia

25

- Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., Westbrook. (red.) (2005). *Oksfordzki podręcznik eksperymentów behawioralnych terapii poznawczej*. Gdynia: Alliance Press.
- Hall, C., S., Lindzey, G. (2002). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Hutchings, J. (2006). *Doskonalenie programów Incredible Years dla rodziców, dzieci i nauczycieli oraz badania nad nimi. Niepublikowane materiały CTPB*. Warszawa: Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej.
- Kazdin, A. (2006). Trening rozwiązywania problemów i warsztaty umiejętności rodzicielskich w zaburzeniach zachowania (s. 273-296). W: A.E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*. Kraków: Wyd. UJ.
- Kazdin, A., E., Weisz, J. R. (red.) (2006). *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Kołąkowski, A., Wolańczyk, T., Pisula, A., Skotnicka, M., Bryńska, A. (2007). *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

# Bibliografia

26

- Lochman, J., E., Barry, T. D., Pardini, D. A. (2006). Trening kontroli gniewu dla agresywnej młodzieży (s. 297-317). W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Lochman, J. E., Magee, T. N., Pardini, D. A. (2005). Interwencje poznawczo-behawioralne u dzieci z zaburzeniami zachowania (s.486-524). W: M. A. Reinecke i D. A. Clark (red.), *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*. Gdańsk: GWP.
- Nelicki, A. (1999). „Organizmiczna” koncepcja Abrahama H. Masłowa. W: A. Gałdowa (red.), *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, (s. 159-175). Kraków: Wyd. UJ.
- Reinecke, M. A. , Clark, D. A. (red.) (2005). *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*. Gdańsk: GWP.

# Bibliografia

27

- Sokołowska, E.** (2007). *Jak postępować z agresywnym uczniem. Zmiana sposobu myślenia i działania.* Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Stallard, P.** (2006). *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą.* Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Webster-Stratton, C., Reid, M. J.** (2006). Niewiarygodne lata: seria materiałów szkoleniowych dla rodziców, nauczycieli i dzieci. Wieloaspektowe ujęcie leczenia małych dzieci z problemami w zachowaniu (s. 253-273). W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Weisz, J. R., Southam-Gerow, M. A., Goreis, E. B., Connor-Smith J. C.** (2006). Trening wzmocnienia pierwotnej i wtórnej kontroli u młodzieży z depresją (s. 186-209), W: A. E. Kazdin i J. R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.