DLA RODZICÓW I TERAPEUTÓW

W jakiej sytuacji się znaleźliśmy? W Polsce żyje około 7,5 miliona dzieci i młodzieży. Co piąty nastolatek ma stany lękowe i depresyjne. W wyniku samobójstwa śmierć ponosi więcej osób niż w wypadkach samochodowych. Statystyki są alarmujące. Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że do 2030 roku depresja stanie się najczęściej występującą chorobą na świecie. Systematycznie rośnie też liczba osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami neurorozwojowymi, takimi jak spektrum autyzmu czy zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Niska wiedza większości społeczeństwa na temat funkcjonowania dzieci z ASD i ADHD prowadzi do stygmatyzacji osób z tymi zaburzeniami. I choć wydawałoby się, że w Polsce nie brakuje świetnie wyszkolonych psychologów i psychiatrów dziecięcych, rzeczywistość pokazuje, że nasz system pomocy zdrowotnej nie jest w stanie sprostać rosnącym wyzwaniom.

Wielka domowa Apteczka Psychologiczna[1] nie jest panaceum na wszystkie problemy, lecz „kołem ratunkowym". To praktyczne, profesjonalne i atrakcyjnie zaprojektowane narzędzie, które pomoże dziecku rozwinąć kompetencje psychologiczne. Niniejsza publikacja jest owocem wielu lat pracy psychologów dziecięcych, psychologów klinicznych, pedagogów, psychoterapeutów, grafików, ekspertów projektowania terapeutycznego i włączającego (ang. *Inclusive Design*). Polskie wydanie ukazuje się teraz w nowej odsłonie – uzupełnionej o elementy *storytellingu* i metody *Guided Imagery*, z projektem graficznym, który powstał przy współpracy z psychologiem. W niniejszej edycji zrezygnowaliśmy z odzwierciedlania i wzbudzania emocji. Dziecko nie znajdzie tu pełnych złości twarzy, ale przyjazne ilustracje inspirowane duńskim hygge i wizualizacje zaprojektowane zgodnie z terapeutyczną paletą barw.

Sama Apteczka i jej elektroniczne suplementy[2] nie są oczywiście zestawem magicznych różdżek. *Wielka domowa Apteczka Psychologiczna* nie jest poradnikiem typu *self-help*, więc korzystający z niej młody człowiek pozbawiany możliwości interakcji nie osiągnie zamierzonych efektów. Apteczka to bardzo oryginalne narzędzie, więc ten, kto trzyma ją w ręku, finalnie zadecyduje o jego skuteczności. Choć pełno tu niewerbalnych, nowoczesnych metod pracy, jej twórcy postawili największy nacisk na tradycyjne elementy terapii opartej na rozmowie. Inspirację do rozmów, a także wskazówki do pracy z Apteczką znajdą Państwo w elektronicznym suplemencie i newsletterze poświęconym Apteczce Psychologicznej.

1 Apteczka psychologiczna nie jest narzędziem diagnostycznym. W celu zdiagnozowania lub wyleczenia jakichkolwiek dolegliwości należy skonsultować się z psychologiem lub lekarzem specjalistą. Książka wspiera tradycyjną psychoterapię dziecka i nastolatka, jednak jej nie zastępuje.

2 Adresatem Apteczki jest dziecko/nastolatek, wszystkie inspiracje i wskazówki dla terapeutów i opiekunów zostały przeniesione do elektronicznego suplementu.

Wykonywanie ćwiczeń z Apteczki pozwala na zrealizowane „szytego na miarę" planu profilaktycznego, natomiast podążanie szlakiem tematycznych pokoi – planu terapeutycznego. Plany te można realizować samodzielnie, z pomocą rodzica/opiekuna bądź pod okiem specjalisty, który dostosowuje schemat pracy do indywidualnych potrzeb, możliwości i wieku dziecka/nastolatka. Książkę można więc „czytać" na wyrywki, korzystając z opisanych na opisanych na końcu książki „cegiełek" (str. 239) albo opierając się na gotowym planie pracy, który został podzielony na sześć obszarów pracy psychologicznej, tj.:

I CZĘŚĆ: Trauma psychologiczna

II CZĘŚĆ: Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

III CZĘŚĆ: Zaburzenia ze spektrum autyzmu

IV CZĘŚĆ: Zaburzenia zachowania: wybuchy złości i agresja

V CZĘŚĆ: Zaburzenia lękowe

VI CZĘŚĆ: Zaburzenia nastroju i depresja

O autorach

Lisa Phifer, DEd, NCSP, psycholog szkolna, uzyskała tytuł doktora pedagogiki i psychologii w dziedzinie neuropsychologii.

Amanda Crowder, MSW, LCSW, psycholog specjalizująca się tworzeniu programów interwencyjnych z obszaru terapii poznawczo-behawioralnej, uważności, terapii EMDR i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Tracy Elsenraat, MA, LPC, ATR-BC, psychoterapeutka i arteterapeutka. Prowadzi prelekcje na temat rozwoju dziecka, przemocy emocjonalnej i traumy.

Robert Hull, EDS, Med. NCSP, wielokrotnie nagradzany psycholog szkolny, pedagog, edukator. Specjalista w dziedzinie metod pracy psychologicznej opartych na dowodach naukowych.

COGNITIVE - BAHAVIORAL THERAPY TOOLBOX FOR KIDS AND ADOLESCENTS

Lisa Weed Phifer, DEd, NCSP
Amanda K. Crowder, MSW, LCSW
Tracy Elsenraat, MA, LPC, ATR-BC
Robert Hull, EDS, MEd, NCSP

SPIS TREŚCI

I. TRAUMA

Trójkąt poznawczo-behawioralny 23
Bolesna historia 25
Planowanie bezpieczeństwa 26
Spacer w chmurze wspomnień 28
Wyspy wokół pamięci 29
Plan dnia i dlaczego to jest ważne? 30
Zasady komunikacji 31
Wywiad 32
Poznajmy się 33
Powiedz to z przekonaniem 34
Budowanie mostu 35
Nastroje i relacje 37
Symetria w relacjach 38
Blokady na drodze do dobrych relacji 39
Co widzisz? 40
Błędne koła w relacjach 41
Wyzwalacze i tarcze 42
Plakat mocy część I 43
Plakat mocy część II 44
Dziennik pozytywnych myśli 45
Plasterki na zranienia 46
Wiem, jak zadbać o siebie 47
Termometr emocjonalny 48
Wytwarzanie emocji 49
Ciasto emocji 50
Poziomy przyjemności 51
Porządek w mojej głowie 52
Techniki uziemiające 53
Wdech i wydech 54
Relaksujące obrazy 55
Plan chłodzenia emocji 56
Kostka: przerwa dla mózgu 57
Wellness dla umysłu i ciała 58
Ciało czuje 59
Dzienniczek ćwiczeń 60

II. ADHD

Badanie nieuwagi 61
Lista rozpraszających myśli 62
Chwile nieuwagi 63
Badanie impulsywności 64
Rozproszenie wewnętrzne a zewnętrzne 65
Znów na dobrej drodze! Radzenie sobie z rozproszeniem 66
Znajdowanie rozwiązania 67
Moje sygnały ostrzegawcze 68
Przeramowanie myśli 69
Notatka na dobry koniec dnia 70
Wszystko albo nic i to, co pomiędzy 71
Powiedz to lub zachowaj dla siebie 72
Być dobrym przyjacielem 73
Trzymanie się tematu - wizualizacja 74
Granice 75
Jak duży jest ten problem? 76
Czy moja reakcja jest adekwatna do wagi problemu? 77
Szacowanie czasu 78
Wytyczanie celu 79
Wizualizacja odroczonej gratyfikacji 80
Regulator uwagi 81
Regulator aktywności 82
Zatrzymaj się i pomyśl! Zarządzanie impulsywnością 83
Podziel to 84
Wskazówki w kartach 85
Kontrola hamowania 86
Bingo „Calm down" 88
Drabina zwierzęca 89
Całe ciało ma przerwę 90
Talerz zdrowia 91
Rutyna ćwiczeń 92
Rutyna przed snem 93
Dziennik pozytywnej autorefleksji 94
Pozytywne wyobrażenia 95
Zobacz, co udało mi się osiągnąć 96

III. AUTYZM

Pozwól, że się przedstawię 97

Mapa konwersacji 98
„Konwersacyjna skrzynka z narzędziami” 99
Myślenie elastyczne a myślenie sztywne 100
Radzenie sobie z przeszkodami 101
Radzenie sobie z objazdami 102
Wrażliwość zmysłowa 103
Świadomość sensoryczna 104
Ucieczka od bodźców 105
Przyjmowanie perspektywy 106
Spojrzenie na wszystkie strony 107
Wspólny język 108
Ściągawka z emocji 109
Zrozumienie emocji 110
Jaka jest temperatura moich emocji? 111
Uważna komunikacja 112
Komunikat „Ja” 101 113
Komunikat „Ja” a komunikat „Ty” 114
Czy to sytuacja awaryjna? 115
Oczekiwane a zaskakujące 116
Przyjaźń 117
Badanie oczekiwań 118
Moja osobista bańka 119
Kontroluję własne decybele 120
Właściwy dotyk 121
Persewerację jako informacja 122
Persewerację i plan działania 123
Lista kontrolna na ochłonięcie 124
Tor oddechu: Rozgrzej się lub ochłoń 125
Wizualizacja oddechu 126
Jak mogę pomóc? 127
Scenka 128
Mam wybór 129
Prośba o pomoc 130
Gra w łączenie emocji 131
Znajdź przyjaciela 132
Kostka konwersacyjna 133

IV. ZŁOŚĆ

Zrozum swoją złość 135
Zdobyć górę złości 136
Tygodniowy dzienniczek złości 137

Chwile wzburzenia 138
Podróż w czasie 140
Rozpoznawanie swoich granic emocjonalnych 141
Reakcje organizmu 142
Czuję 143
Zważ na słowa 144
Komunikacja z innymi 145
Rozumienie kodeksu rodzinnego 146
Rodzina i przyjaciele 147
Szanuj siebie i innych 148
Zachowania prospołeczne 149
Pomocne zachowania 150
Moja pomoc 151
Porządkowanie zachowań 152
Punkt krytyczny 153
Powtórka z porządkowania zachowań 154
Karty samodyscypliny 155
Zmiana sposobu myślenia 156
Tworzenie leksykonu emocji 158
Łączenie emocji, myśli i odczuć 159
Łańcuch pokoju 160
Pokojowość 161
Spokojne myśli 162
Przepis na sukces 163
Wykrzycz to ze szczytu góry 164
10-punktowa lista 165
List z podziękowaniami 166
Małe zwycięstwa 167
Uczucie wdzięczności 168

V. LĘK

Zrozum swój niepokój 169
Hierarchia lęków 170
Twoje zmartwienia 171
Dobre zmartwienia vs. złe zmartwienia 172
Detektyw 173
(Roz)ważenie własnego niepokoju 174
Odpowiedzi, reakcjei odczucia 175
W jaki sposób reagujesz na lęk? 176
Dziennik myśli i uczuć 177
Rozmowa z innymi 178

Pomocne myślenie 179
Bańki zaufania 180
Miara asertywności 181
Trzy życzenia 182
Lista, co zrobić, a czego nie robić 183
Zachowania prospołeczne 184
Odstresuj się! 185
Zmierzenie się z własnymi lękami i strachem 186
Światło czerwone, światło żółte, światło zielone 187
Tworzenie własnej Domowej Apteczki Psychologicznej 188
Zachowaj spokój – lista 189
Krąg kontroli 190
Zarządzanie poziomem kontroli 191
Kontroling własnych myśli 192
Co zadziała? 193
Którędy droga? 194
Stop, cofnij, przemyśl 195
W zasięgu! 196
26 pozytywnych cech 197
Rutyna Self-care 198
Aby być tu i teraz 199
Spakuj i wyrzuć to 200
Nie jesteś w tym sam 201
Kostka relaksacyjna 202
Mandala 203
Kosmita o imieniu Niepokój 204

VI. DEPRESJA

Zrozumienie własnego nastroju 205
Śledzenie nastrojów 206
Budowanie własnej tarczy ochronnej 207
Interakcje społeczne i nastrój 208
Ludzie wokół mnie 209
Łańcuszek wsparcia 210
Moje uczucia 211
Nieoszlifowany diament 212
Na drugą stronę 213
Jestem… 214
Moje wewnętrzne ja 215
Autoportret 216
Zrozumienie stresu i wsparcia 217

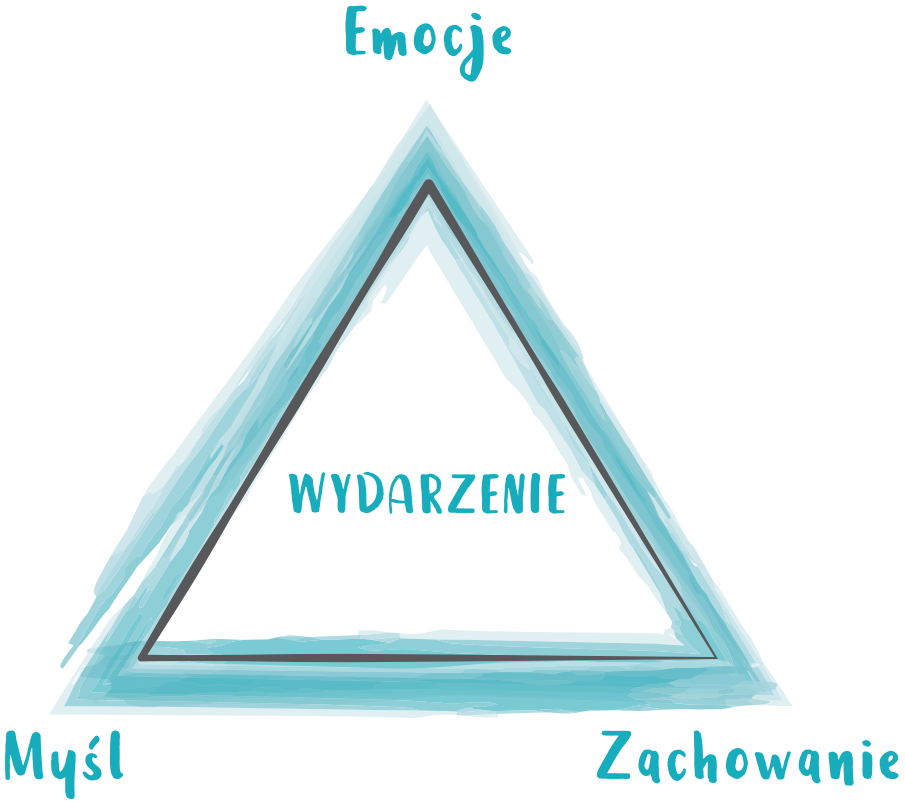
Mój gwiazdozbiór wsparcia 218
Lubię swoje JA! 219
Znam swoją wartość 220
Zmieniamy sposób myślenia 221
Optymistyczne widoki 222
Sprawdź swoje myślenie 223
Pozytywny dialog z samym sobą 224
Cztery pytania 225
Drzewko przydatnych umiejętności 226
Sygnalizacja problemów 227
Znajdowanie innego rozwiązania 228
Prośba o pomoc 229
Co mnie motywuje? 230
Pozytywne stawianie celów 231
Plan własnego rozwoju 232
Zrozum swoje ciało 233
Wprowadzanie pozytywnych zmian 234
Plan self-care 235
Ruszamy! 236
Grafik snu 237
Jedzenie pod wpływem emocji 238

PSYCHOLOGICZNE CEGIEŁKI – SKOROWIDZ 239

DODATKOWE MATERIAŁY 241

TRÓJKĄT POZNAWCZO-BEHAWIORALNY

Ćwiczenie pokazuje, jak myśli, emocje i zachowania są ze sobą powiązane oraz uczy identyfikować negatywne doświadczenia, które kształtują nasze wzorce myślenia. Przypomnij sobie dwie pozytywne i dwie negatywne sytuacje, a potem wypełnij tabelkę. Porozmawiaj o nich ze swoim terapeutą: powiedz, co o nich myślisz, jakie uczucia wywołują i jak mogą wpływać na twoje zachowania.



Wydarzenie	Myśli	Emocje	Zachowanie
Negatywne			
Negatywne			
Pozytywne			
Pozytywne			

JAK MYŚLĘ I POSTRZEGAM?

BOLESNA HISTORIA

Każdy ma jakąś swoją historię. Zdecydowanie trudniej jest ją opowiedzieć, jeśli wydarzyło się coś złego - często odczuwamy wówczas wstyd, czujemy się winni i zażenowani. Dzięki temu zadaniu będziesz mógł opowiedzieć swoją historię. Uzupełnij poniższe zdania. Jeśli zabraknie ci miejsca, możesz użyć dodatkowych kartek.

Pamiętam, jak kiedyś... _____

Na początku... _____

A potem... _____

Następnie... _____

Na koniec... _____

Pamiętam, że czułem... _____

Zamiast tego chciałbym poczuć... _____

Muszę... _____ ponieważ... _____

Czuję się bezpiecznie, kiedy... _____

Ludzie, którzy wspierają mnie w życiu, to... _____

Kiedy źle się czuję, mogę.... _____

_____ żeby poczuć się lepiej.