

Wielka Domowa Apteczka Psychologiczna

wskazówki dla terapeuty



CBT TOOLBOX

OGÓLNE ZASADY PRACY Z APTECZKĄ:

- Powtarzanie niektórych zadań na różnych etapach terapii może przynieść wiele korzyści. Jeśli po upływie czasu poprosisz dziecko o wykonanie tego samego zadania, sam zobaczy, jakie postępy zrobił i czy coś się zmieniło.
- Możesz zmodyfikować niektóre aspekty ćwiczenia, aby lepiej dostosować je do konkretnego etapu terapii.
- Ćwiczenia są bardzo ważne, ale rozmowa o nich potrafi być nawet ważniejsza. Pamiętaj, by używać nieoceniającego słownictwa i otwartych pytań.
- Pozwól dziecku decydować, kiedy zadanie jest skończone i jak daleko w danym kierunku chce iść. Jeśli podoba mu się konkretne ćwiczenie, pozwól mu pracować nad nim podczas kolejnych sesji, aby zebrać jak najwięcej informacji.
- Możesz wyjść poza szablony i łączyć ćwiczenia osadzone w różnych obszarach pracy psychologicznej - samodzielnie stworzyć mapę działania dopasowaną do konkretnych wskazań.
- Możesz pozwolić dziecku „skakać” po rozdziałach i korzystać z cegiełek psychologicznych w skorowidzu. Brak sztywnego planu pozwoli dziecku odkryć w naturalny sposób nowe kompetencje psychologiczne.
- Zachęć dziecko do założenia swojego własnego „dzienniczka terapeutycznego”, w którym będzie pracował nad zadaniami z apteczki.
- Nie zniechęcaj się! Nawet po skończeniu zadania, dziecko dalej przetwarza to, czego się nauczyło.

Kodeks rodziny

DODATKOWE NARZĘDZIE DLA RODZICA

Określcie od jednej do trzech reguł panujących w waszym domu. Upewnij się, że są one jasno sformułowane, a dziecko rozumie twoje oczekiwania. Za przestrzeganie każdej zasady wyznaczcie formę docenienia (codzienną lub cotygodniową pochwałę). Przedyskutujcie konsekwencje nieprzestrzegania zasad.

	Reguła	Pochwała	Konsekwencje nieprzestrzegania reguły
1.			
2.			
3.			

I. TRAUMA

Zasady komunikacji (str. 31)

Podczas rozmowy o listach, zwróć uwagę na podobieństwa i różnice między listą dziecka a rodzica. Czy opisane zasady są realistyczne? Jeśli nie, pomóż obu stronom je ulepszyć.

Poznajmy się (str. 33)

Komunikacja w rodzinie dotkniętej traumatycznymi doświadczeniami może być trudna, szczególnie między rodzicem i dzieckiem. To ćwiczenie stworzy okazję, żeby zarówno docenić zalety drugiej osoby, jak i przemyśleć problematyczne punkty relacji. Ankiety mogą zostać wypełnione indywidualnie lub przez terapeutę na zasadzie wywiadu. Po ich wypełnieniu zwróć uwagę na podobieństwa i różnice między uzupełnionymi ankietami. Podkreśl znaczenie opisanych w nich zalet, jak i słabych punktów relacji.

Budowanie mostu (str. 35)

Budowanie mostu to zadanie trzyczęściowe. Po ukończeniu każdej części zachęć dziecko do rozmowy i opisanie rysunku. Zapytaj, jakich emocji doświadcza, patrząc na skończony rysunek. Zanim przejdziesz do kolejnego etapu, możesz również poprosić go o nazwanie każdego elementu rysunku i opisanie całego procesu w dzienniczku terapeutycznym. Po ukończeniu ostatniej części proponujemy dodać do zadania jeszcze jeden element: zaproponuj dziecku pomoc w wypełnianiu miejsca pod mostem, w którym opíše życiowe przeszkody niepozwalające mu przejść na drugą stronę (z przeszłości do przyszłości).

Symetria w relacjach (str. 38)

Przed rozpoczęciem tego zadania zrób dwie kopie ćwiczenia - dla rodzica i dziecka. Przejrzyjcie wspólnie instrukcje. Po wypełnieniu ćwiczeń poproś o podzielenie się wynikami. Następnie omów wnioski, jakie wyciągnęli z tego zadania. Na koniec zachęć dziecko i jego rodzica do opisania w dzienniku swoich obserwacji.

Pytania:

- Jakie wnioski można wyciągnąć z obu list?
- Co je różni, a co łączy?
- Co pomogłoby obu stronom poprawić równowagę/balans relacji?
- Jak bardzo realistyczne są przedstawione wymagania?
- Co można zrobić, aby od razu poprawić balans w relacji?

Wyzwalacze i tarcze (str. 42)

Przygotuj więcej kopii strony, by każdym wyzwalaczem zająć się z osobna. Dziecko może mieć problem ze zidentyfikowaniem wyzwalaczy. Jeśli dostrzeżesz ten problem, porozmawiajcie na temat wydarzeń, doświadczeń, myśli pojawiających się w głowie tuż przed określoną emocją lub zachowaniem. Jeśli dziecko ma trudności ze „zbudowaniem tarcz”, razem zbadajcie sposoby, które pomogą uniknąć zaostrzenia się problemów bądź powstrzymają negatywną „mowę wewnętrzną” (która też może być wyzwalaczem). Gdy skończycie pracować nad tym ćwiczeniem, porozmawiajcie o wyzwalaczach i tarczach, które dziecko stworzyło. Zachęć dziecko, aby w swoim dzienniczku terapeutycznym opisało swoje doświadczenia i obserwacje.

Użyj poniższych pytań-metafor, by asystować dziecku w analizowaniu swoich doświadczeń.

- Jakie pozytywne rezultaty może ci przynieść użycie swojej tarczy? Pomyśl o myślach, emocjach i relacjach z ludźmi.
- Z czego będzie zrobiona twoja tarcza?
- Jakie właściwości ochronne będzie posiadała twoja tarcza?
- Gdzie chciałbyś zabrać i nosić swoją tarczę?
- Jakie to uczucie używać tarczy, aby siebie ochronić?

Plakat mocy (str. 43)

To ćwiczenie składa się z dwóch części. Będzie wymagało wspólnego wysiłku rodzica i dziecka. W pierwszej części poproś, aby wspólnie stworzyli plakat, który ukazuje pozytywne cechy dziecka (możesz użyć większej kartki). Gdy zadanie zostanie wykonane, poproś o zaprezentowanie plakatu. Rozpocznij dyskusję od pytania, co postanowili ukazać. Niech opowiedzą coś więcej o swoich mocnych stronach i pozytywnych cechach. Omów przykłady zachowań dziecka, które są efektem jego pozytywnych cech.

Pytania:

- W jaki sposób można wykorzystać swoje mocne strony, kiedy stawiasz czoła problemom albo gdy czujesz lęk?
- Kiedy angażujesz się w zachowania wynikające z twoich pozytywnych cech?
- Czy i kiedy te zachowania mogą być korzystne dla innych ludzi?
- Jakie zachowania wynikające z twoich pozytywnych cech mogą złagodzić uczucie smutku?

Plan chłodzenia emocji (str. 56)

To ćwiczenie pomoże dziecku przypomnieć sobie, jak się wyciszyć i zapanować nad swoimi emocjami, gdy w pobliżu uaktywnia się jakiś niechciany wyzwalacz. Poproś dziecko, by wymyśliło jak najwięcej ulubionych strategii radzenia sobie z wyzwalaczami.

KOSTKA „PRZERWA DLA MÓZGU” (str. 57)

Wytlumacz dziecku, dlaczego „przerwy dla mózgu” są tak ważne. Wytnij grafikę, zegnij ją i sklej tak, by powstał kwadrat. Poproś dziecko, by rzuciło kostką i wykonało zadanie. W ten sposób pomożesz mu ponownie się skupić.

II. ADHD

Trzymanie się tematu - wizualizacja (str. 74)

Podczas rozmowy spróbuj wtrącać uwagi „nie na temat” i sprawdzaj, czy dziecko jest w stanie je rozpoznać. Następnie wróć do tematu, aby w ten sposób „modelować” umiejętność trzymania się tematu. Omów sposoby, jak nie zbaczać z tematu podczas rozmowy z nauczycielem, rodziną lub przyjaciółmi. Rodzic może korzystać z wizualizacji, by ćwiczyć umiejętności konwersacyjne w domu.

Jak duży jest ten problem? (str. 76)

Zapiszcie przebieg działań dla problemu z każdego poziomu. To zadanie może zostać wykorzystane w trakcie sesji, a także w domu w celu omówienia prawdziwych problemów życiowych, gdyby się pojawiły.

Dodatkowe pytania:

- Jak możesz rozwiązać tego typu problemy?
- Kiedy należy poprosić innych o wsparcie?

Regulator uwagi (str. 81)

Wytnij strzałkę i wykorzystaj ją do regulatora, żeby pomóc dziecku „sondować” swoje własne reakcje. Regulator może zostać wykorzystany w trakcie sesji terapeutycznej, aby przypominać dzieci o koncentracji.

Drabina zwierzęca (str. 89)

Wykorzystaj krótką przerwę na ruch, aby dziecko mogło rozładować energię, co pomoże mu lepiej się skupić na kolejnych zadaniach. Poproś dziecko, aby naśladowało sposób poruszania się przedstawionych na karcie stworzeń: całą skalę od cichego ruchu do głośniejszego, i z powrotem do cichego. Które zwierzątko zachowuje się najciszej? Które najgłośniej? Z którym najbardziej się utożsamiasz? Przed powrotem do dalszych zadań poproś dziecko o wykonanie trzech głębokich oddechów.

Całe ciało ma przerwę (str. 90)

Proste dziecięce zabawy pomagają uwolnić fizyczną energię i odzyskać koncentrację. Oto przykłady prostych zabaw (wytnij symbole z kartki albo zaprojektuj swoje własne).

I. Czerwone światło i zielone światło

Poproś dziecko, żeby przeszło z jednego końca pokoju lub korytarza na drugi koniec. Zielone światło oznacza „idź”, czerwone oznacza „stój”.

II. Statua

Poproś dziecko, aby stanęło w pozycji statuy. Timerem zmierz, jak długo uda mu się utrzymać pozycję.

III. Rozruszaj się

Puść muzykę, żeby dziecko mogło przez chwilę do niej się poruszać, a po chwili wyłącz ją. Gdy muzyka umilknie, dziecko powinno zastygnąć w bezruchu.

Talerz zdrowia (str. 91)

Zacznij od omówienia przykładów zdrowego trybu życia i zbilansowanej diety, porównując ją z niezdrową dietą. Następnie poproś dziecko, by uzupełniło talerz rysunkami lub wycinankami z gazet przedstawiającymi zdrową żywność. Możesz zrobić kopię ilustracji i powtórzyć ćwiczenie, skupiając się na zdrowym stylu życia. Porusz takie aspekty, jak: odpowiednia długość snu, ćwiczenia fizyczne lub zdrowe relacje międzyludzkie. Po zakończeniu zadania porozmawiaj z dzieckiem o ważnej roli, jaką odgrywa zdrowy tryb życia i jaki ma wpływ na nastrój, zachowanie i ogólne samopoczucie. W dyskusji nawiąż do sytuacji, w których dziecko wybiera między tym, co zdrowe, a tym co niezdrowe i zapytaj, czy jest to dla niego trudny wybór.

Uzupełniające pytanie:

- Jak odróżnić to, co jest zdrowe od tego, co jest niezdrowe?

Rutyna przed snem (str. 93)

Czy jest coś, co należy dodać do rutyny przygotowywania się do snu, aby wzmocnić więź dziecka z rodzicem?

III. AUTYZM

Pozwól, że się przedstawię (str. 90)

Nawiązanie nowych relacji może być trudne, szczególnie dla dzieci, które wykazują deficyty w rozwoju społecznym. Strach przed nieznanym lub zwykle nierozumienie zachowań społecznych sprawiają, że rozmowa z dopiero co poznaną osobą może okazać się stresująca. To ćwiczenie ma na celu pomóc zbudować zaufanie społeczne w nowym środowisku poprzez wykorzystanie skryptów społecznych. Skrypty społeczne pomagają w rozpoczęciu i podtrzymaniu rozmowy. Poproś dziecko, żeby podczas sesji uzupełniło kartę pracy i przećwiczyło swoje wypowiedzi przed tobą lub rodzicem. Określ, gdzie i przed kim dziecko może praktykować wybrany skrypt. W ramach dodatkowych ćwiczeń możesz zmodyfikować skrypty w odniesieniu do różnych sytuacji (w szkole, na zajęciach pozaszkolnych, przy znajomych itd.).

Persewercja i plan działania (str. 123)

Poniższe ćwiczenie pomoże ci zebrać informacje na temat powtarzających się zachowań dziecka, a także zidentyfikować motywy i emocje towarzyszące tym zachowaniom. Te informacje będą niezbędne, aby stworzyć plan rozpoznawania persewercji. Porozmawiaj o sytuacjach, których należałoby unikać. Podczas sesji przedstaw dziecku pojęcie zachowania powtarzalnego, aby ułatwić mu własną obserwację (np. jak takie zachowanie wygląda, jakie się wydaje). Wykonaj to ćwiczenie podczas sesji, by mieć pewność, że wszystko zrozumie. Poproś dziecko i rodzica, by przez następny tydzień obserwowali wszystkie powtarzalne zachowania i uzupełnili kartę pracy, kiedy takie zachowania rozpoznają. Na następnej sesji zweryfikuj kartę z odpowiedziami, a także później, jeśli zaistnieje potrzeba, by dalej śledzić poprawę.

IV. ZABURZENIA ZACHOWANIA

CHWILE WZBURZENIA

DODATKOWA KARTA PRACY DLA RODZICA

Codziennie zapisuj czas i natężenie/przebieg wybuchów złości twojego dziecka. Wykorzystaj skalę od 1 do 10, w której 10 wskazuje najwyższe natężenie. Dodatkowo zapisuj każdą informację o tym, co działo się przed wybuchem emocji.

Czas dnia:	Natężenie w skali	Opis	Dodatkowe informacje
7:30	7	Krzyczał na mnie, bo nie dałam mu na śniadanie tego, co chciał.	Nie chciał rano wstać z łóżka. Był poirytowany.

Przeanalizujcie uzupełnione karty. Przedyskutujcie każdą rozbieżność w szczegółach opisanych z dwóch różnych perspektyw. Zachęć dziecko i opiekuna, by spróbowali znaleźć jakiegokolwiek schematy lub powiązania między wybuchami złości. Sprawdź, czy mają one związek z nastrojem, okolicznościami, otoczeniem lub porą dnia. Zwróć uwagę, czy istnieją werbalne albo niewerbalne sygnały, które poprzedzają wybuch. Po zakończeniu dyskusji przejdź do trzeciej karty (str. 139). W odpowiednie pola wpisz zidentyfikowane czynniki lub stany emocjonalne, które poprzedzają wybuch. W sąsiadującym polu przy każdym czynniku lub stanie zapisz, w jaki sposób mu zapobiec. Plan zapobiegawczy może obejmować zarówno zachowanie dziecka, jak i opiekuna. Gdy uzupełnisz tę stronę, zaproponuj dziecku i opiekunowi, by zabrali ją do domu i przeanalizowali, gdy będzie taka potrzeba. Powtarzaj to ćwiczenie tak często, jak to będzie konieczne. Śledź zmiany i postępy w zachowaniu i zapisuj strategie zapobiegawcze, które najlepiej pomagają dziecku uniknąć wybuchów agresji.

OKREŚLANIE UCZUĆ

DODATKOWE NARZĘDZIE DLA TERAPEUTY

Część 1

Poproś dziecko, by wymieniło wszystkie emocje, które zna i zapisało każdą emocję na osobnej kartce. Jeśli znajdzie taka potrzeba, pomóż mu w doborze słownictwa. Następnie poproś go, aby wrzucił kartki do miski i wylosował jedną karteczkę. Niech pokaże emocję zapisaną na tej karteczce za pomocą wyrazu twarzy lub mowy ciała. Jeśli masz taką możliwość, wykorzystaj lustro, by dziecko widziało swoje odbicie.

Część 2

Przenieś nazwy emocji z pierwszej części ćwiczenia na nowe kartki. Na górze kartki zapisz stan emocjonalny i poproś dziecko, aby zobrazowało każdy z nich, wykorzystując rysunki lub obrazki wycięte z gazet. Następnie poproś, by w jednym zdaniu wyjaśnił, dlaczego ktoś może czuć się w ten sposób.

Część 3

W każdym tygodniu wybierz jedną lub dwie emocje i wykonaj powtórkę. Poproś dziecko, aby przez tydzień było uważne w codziennych sytuacjach i spróbowało zauważyć osobę, która może przeżywać właśnie tę konkretną emocję. Zachęć dziecko, by postarało się współtowarzyszyć osobie w przeżywaniu tej emocji. Dla przykładu, jeśli zauważysz, że ktoś jest szczęśliwy, spróbuj znaleźć sposób, by móc cieszyć się tym szczęściem razem z nim. Jeśli widzisz, że ktoś jest smutny, zaproponuj, że go wysłuchasz lub spróbuj pocieszyć.

Część 4

Na następnej sesji wybierz jedną kartkę z emocją wykorzystaną w trzeciej części ćwiczenia. Tym razem poproś dziecko, aby po drugiej stronie kartki opisało lub narysowało, jak się czuło rozpoznając emocje innych ludzi, i jakie to uczucie współodczuwać tę emocję z drugą osobą. Jak bogaty jest zasób słownictwa dziecka? Czy dziecko potrzebowało pomocy przy ustalaniu sposobu, w jaki rozpozna i pomoże osobie znajdującej się w danym stanie emocjonalnym? Czy w jakikolwiek sposób zmienił się punkt widzenia dziecka? Czy stał się bardziej empatyczny w stosunku do innych osób?

V. LĘK

Hierarchia lęków (str. 170)

Opracowanie hierarchii obaw i lęków pomaga określić, jak bardzo lęki wpływają na nasze życie. Zachęcamy do ustalenia takiej hierarchii wspólnie podczas sesji. Razem popracujcie nad tym, aby zidentyfikować sytuacje, które wywołują niepokój i ustalcie, jak dziecko się czuje i jak reaguje na każdym etapie. Na poziomie 1 należy umieścić sytuacje, które wywołują znikome uczucie lęku lub w ogóle go nie wywołują. Na poziomie 5 należy umieścić sytuacje wywołują największy lęk. Jeśli dziecko będzie miało trudności z tym zadaniem, zacznij od podania przykładów sytuacji, które mogą być dla innych ludzi stresujące. Zachowaj wykres hierarchii lęków i nawiązuj do niego podczas wykonywania innych ćwiczeń. Być może następnym razem dziecko przy niewielkiej pomocy zacznie samo uzupełniać ilustrację?

Detektyw (str. 173)

Jak często uczucie lęku wiąże się z irracjonalnymi myślami? Poproś dziecko, aby wskazało jedną myśl budzącą lęk. Zaproponuj, by pobawiło się w detektywa. Niech wyszuka, jak najwięcej faktów i wskazówek, które zakwestionują tę myśl. Popracujcie nad tym, aby lękotwórczą myśl zastąpić zdrowszą i bardziej prawdopodobną myślą. Powtarzaj to ćwiczenie tak często, jak to konieczne, również w przypadku innych myśli budzących lęk. Oceń, jak często dziecko doświadcza myśli budzących jego lęk. Poproś, by za każdym razem, kiedy pojawi się taka myśl, jeszcze raz przeanalizowało to ćwiczenie. Śledź wszelkie zmiany w powtarzalności i intensywności podobnych myśli.

Tworzenie własnej Domowej Apteczki (str. 188)

Nieważne, jak problematyczne są emocje lub myśli dziecka, i tak przyda mu się gotowy zestaw pomocniczy. Wspomagaj klienta w samodzielnym tworzeniu apteczki. Przedmioty te powinny pomagać dziecku w podtrzymaniu zdrowego myślenia i regulacji emocjonalnej.

Stop, cofnij, przemyśl (str. 195)

Zacznij rozmowę o tym, jak uczucie lęku wpływa na myśli dziecka. W ramach wstępu podaj kilka przykładów. W pierwszym prostokącie określcie, w jakim stopniu myśl opiera się na faktach, w drugim sprawdźcie, czy jest podparta myśleniem realistycznym. Po tym wstępie razem przeanalizujcie ćwiczenia znajdujące się na kolejnej stronie. Zwróć uwagę na to, czy dziecko potrafi uzupełnić je samodzielnie, czy też potrzebuje twojej pomocy. Po uzupełnieniu ćwiczenia przeanalizuj obserwacje dziecka dotyczące myśli budzących w nim lęk. Wzmocnij jego zdolność do przejęcia kontroli nad myślami i wytrenuj jego umysł w taki sposób, aby zmieniał te myśli, opierając je na bardziej realnych założeniach.

Bądź tu i teraz (str. 199)

Omówcie, jak ważna jest umiejętność życia chwilą obecną.

- Co odciąga nas od bieżącej chwili i sprawia, że myślimy o przyszłości lub przeszłości?
- Jakie myśli i odczucia pomagają pozostać w chwili bieżącej? Porównaj je z tymi, które to utrudniają.
- Jakie sygnały płynące ze swojego ciała teraz odczuwasz?
- Dlaczego trzymanie się bieżącej chwili może być trudne?
- Jakimi ścieżkami podąża twój umysł, gdy starasz się pozostać w chwili bieżącej?

Kosmita o imieniu Niepokój (str. 204)

W poniższym ćwiczeniu pomóż dziecku określić, co może potęgować lub redukować uczucie niepokoju. Zachęć dziecko do używania „mikstury redukcyjnej” w ciągu tygodnia, nawet po skończeniu tego ćwiczenia.

- Czy dziecko zrozumiało, że niektóre myśli lub zachowania mogą wzmacniać niepokój i go potęgować?
- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co dzieje się wewnątrz jego ciała, kiedy niepokój jest na wysokim poziomie, i kiedy jest na niskim.
- Zachęć dziecko, by skorzystało z „mikstury redukcyjnej”, kiedy poczuje narastający niepokój w ciągu tygodnia.

VI. DEPRESJA

Budowanie własnej tarczy ochronnej (str. 207)

Omówić z dzieckiem sposoby radzenia sobie ze smutkiem i niskim nastrojem. Zbudujcie tarczę ochronną na podstawie zidentyfikowanych indywidualnych czynników wywołujących depresję dziecka. Rozważ wszystkie czynniki wywołujące depresyjny nastrój dziecka. Zbadajcie, w jaki sposób powstrzymać nasilanie się negatywnych myśli. Możesz wykorzystać niektóre z poniższych pytań, by ukierunkować i wzbogacić konwersację podczas wykonywania ćwiczenia.

- Z czego zrobiona byłaby taka tarcza?
- Jakie miałyby właściwości ochronne?
- W jakich sytuacjach chciałbyś ją nosić lub jej używać?
- Jak wyglądałaby tarcza po użyciu jej?
- Co możesz poczuć po użyciu takiej tarczy?

Zapisz się do listy mailingowej, aby otrzymać więcej bonusów:
apteczkapsychologiczna@levyz.pl

