

Ενδεικτική παρουσίαση υλικού για τη ΓΣΘ παιδιών-εφήβων (μετάφραση διδακτικού υλικού των Κ. Αγγελή & Χ. Βαρβέρη)

Εκπόνηση εργασίας: Μαρκολέφα Βάλια

Επόπτριες: Αγγελή Κατερίνα, Βαρβέρη Χριστίνα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών
Αθήνα 2021

Μέρος Α: ΔΟΜΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗΣ

ΔΟΜΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗΣ

- ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΟΝΕΪΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ
- ΠΟΣΟ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗ ΓΣΘ ΠΑΙΔΙΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ
- ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
- ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗ ΓΣΘ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
- ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
- ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

ΜΕΡΟΣ Ι. ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΟΝΕΪΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

A. Παραδείγματα γονεϊκών συμπεριφορών-δηλώσεων από την κλινική πράξη

B. Διαστάσεις της γονεϊκής συμπεριφοράς

- Θεωρία προσκόλλησης/δεσμού (J. Bowlby)
- 4 μορφές παιδικής κακομεταχείρισης (Briere & Jordan)
- Ψυχολογική κακοποίηση (Hart)
- 3 διαστάσεις γονεϊκής συμπεριφοράς (Windle et al.)
- Τυπολογία γονέων (Gottman)

Γ. Γονεϊκές συμπεριφορές και ψυχοπαθολογία

Δ. Γ/Σ μοντέλο για τη διαμόρφωση της γονεϊκής συμπεριφοράς

ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΠΟΣΟ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗ ΓΣΘ ΠΑΙΔΙΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ

Α. Θεωρία (ορισμοί: διευκολυντές, συνθεραπευτές, θεραπευόμενοι). Η θεραπεία εστιάζει στο παιδί και οι γονείς δρουν διευκολυντικά.

Β. Τρόποι συνεργασίας με τους γονείς στη θεραπεία παιδιών και εφήβων.

- Η θεραπεία εστιάζει στο παιδί και οι γονείς δρουν ως συνθεραπευτές
- Εστιασμός της θεραπείας στο παιδί και τους γονείς
- Η θεραπεία εστιάζει αποκλειστικά στους γονείς
- Η θεραπεία συμπεριλαμβάνει και εστιάζει σε όλη την οικογένεια

Γ. Κοινή συνεδρία

Δ. Πρώτες συναντήσεις με τους γονείς-Στόχοι

- Πληροφορίες προς συλλογή

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ. ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΓΣΘ ΠΑΙΔΙΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ

Α. Ψυχοεκπαίδευση στη διαταραχή

- Ενημέρωση σχετικά με τα συμπτώματα, την αιτιολογία, επιδημιολογία, σχετικά επιστημονικά δεδομένα.

Β. Ψυχοεκπαίδευση στις ανάγκες της παιδικής ηλικίας

Γ. Ψυχοεκπαίδευση στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

Δ. Ψυχοεκπαίδευση στα συναισθήματα

- ορισμός συναισθημάτων
- βασικά και δευτερογενή συναισθήματα

Ε. Ψυχοεκπαίδευση στον τρόπο παρέμβασης

- Μοντέλο ανάλυσης συμπεριφοράς (ABC)
- Γνωσιακό συμπεριφοριστικό μοντέλο
- Διατύπωση περίπτωσης

ΣΤ. Ψυχοεκπαίδευση στην «κακή συμπεριφορά»

ΜΕΡΟΣ IV. ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗ ΓΣΘ

A. Θέτοντας στόχους σε συνεργασία με τους γονείς

B. Ασυμφωνία στόχων

- ο ένας γονέας έχει κίνητρο και ο άλλος όχι
- εντοπίζουν διαφορετικά προβλήματα
- διαφωνούν για τον τρόπο συμμετοχής τους στη θεραπεία
- μεταξύ γονέων και παιδιών

Γ. Αίτημα

Δ. Διατύπωση περίπτωσης

ΜΕΡΟΣ V. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΗ ΓΣΘ (1)

A. Η αύξηση των θετικών συμπεριφορών

- Η ενίσχυση
- Χειρισμός επακόλουθων/διαχείριση συνθηκών (contingency management)
 - Token economy
 - Shaping
 - Prompting
- Ενσυναίσθηση-συναισθηματική επικύρωση
- Εκπαίδευση στο ελεύθερο παιχνίδι

ΜΕΡΟΣ V. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗ ΓΣΘ (2)

B. Η μείωση των αρνητικών συμπεριφορών-οριοθέτηση

- Γιατί όχι τιμωρία?
- Τι σημαίνει βάζω όρια
- Αγνοώντας ενεργά
- Λογικές και φυσικές συνέπειες
- Προϋποθέσεις εφαρμογής
- Πιθανοί κίνδυνοι από την εφαρμογή αρνητικών συνεπειών
- Εξασφάλιση ότι οι συνέπειες δεν είναι τιμωρητικές
- Time in vs time out
- Άλλα εργαλεία «πειθαρχίας»

ΜΕΡΟΣ V. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗ ΓΣΘ (3)

Γ. Τεχνικές γνωσιακής αναδόμησης

- Το ημερολόγιο καταγραφής δυσλειτουργικών συμπεριφορών
- Τυπικές δυσλειτουργικές γονεϊκές πεποιθήσεις

ΜΕΡΟΣ VI. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

A. Αλληλεπίδραση πομπού - δέκτη στην επικοινωνία

B. Τρόποι επικοινωνίας

- λεκτικός
- μη λεκτικός
- ασυμφωνία των 2 τρόπων (διπλό μήνυμα)

Γ. Δεξιότητες επικοινωνίας

- Δεξιότητα παθητικής ακρόασης
- Δεξιότητα ενεργητικής ακρόασης/τεχνική της αντανάκλασης του συναισθήματος
- Αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων
- Εστίαση σε ένα πρόβλημα τη φορά
- Ευγενική επικοινωνία/σαφήνεια
- Μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο ή μηνύματα-εγώ

ΜΕΡΟΣ VII. ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

A. Σκέφτομαι το πρόβλημα διαφορετικά

B. Βρίσκω θετικά κίνητρα σε μία κακή συμπεριφορά

Γ. Εστιάζω την προσοχή μου σε ό,τι δεν αποτελεί πρόβλημα

Δ. Παρατηρώ και τις μικρές αλλαγές

Ε. Επάρκεια στο γονεϊκό ρόλο

ΣΤ. Σχέσεις γονέων μεταξύ τους

ΜΕΡΟΣ VIII. ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

A. Οι γονείς ως άτομα

B. Διαφορετικές απόψεις

Γ. Σχέσεις μελών

Δ. Ισότιμη συνεργασία

Ε. Πρακτικά ζητήματα

ΜΕΡΟΣ ΙΧ. ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ

- Συμβόλαιο συνεργασίας
- Τα θέματα απορρήτου
- Εξισορρόπηση του δικαιώματος των γονέων να ενημερώνονται για το παιδί τους και να είναι ενήμεροι για την έναρξη ψυχοθεραπείας
- Δεν επιτρέπονται «κρυφές επικοινωνίες»
- Παραβίαση ορίων
- Ενημέρωση για συνεργασία με συνάδελφο
- Θέματα κηδεμονίας
- Εκθέσεων γνωμάτευσης (π.χ. για σχολεία)
- Φυσική επαφή με παιδί
- Κατανόηση στις δυσκολίες των γονέων, όχι απόδοση κατηγοριών
- Σεβασμός πολιτισμικής και θρησκευτικής ταυτότητας

ΜΕΡΟΣ Χ. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

A. Αίτημα

B. Διάγνωση

Γ. Οικογενειακό ιστορικό

Δ. Δυσκολίες έφηβης

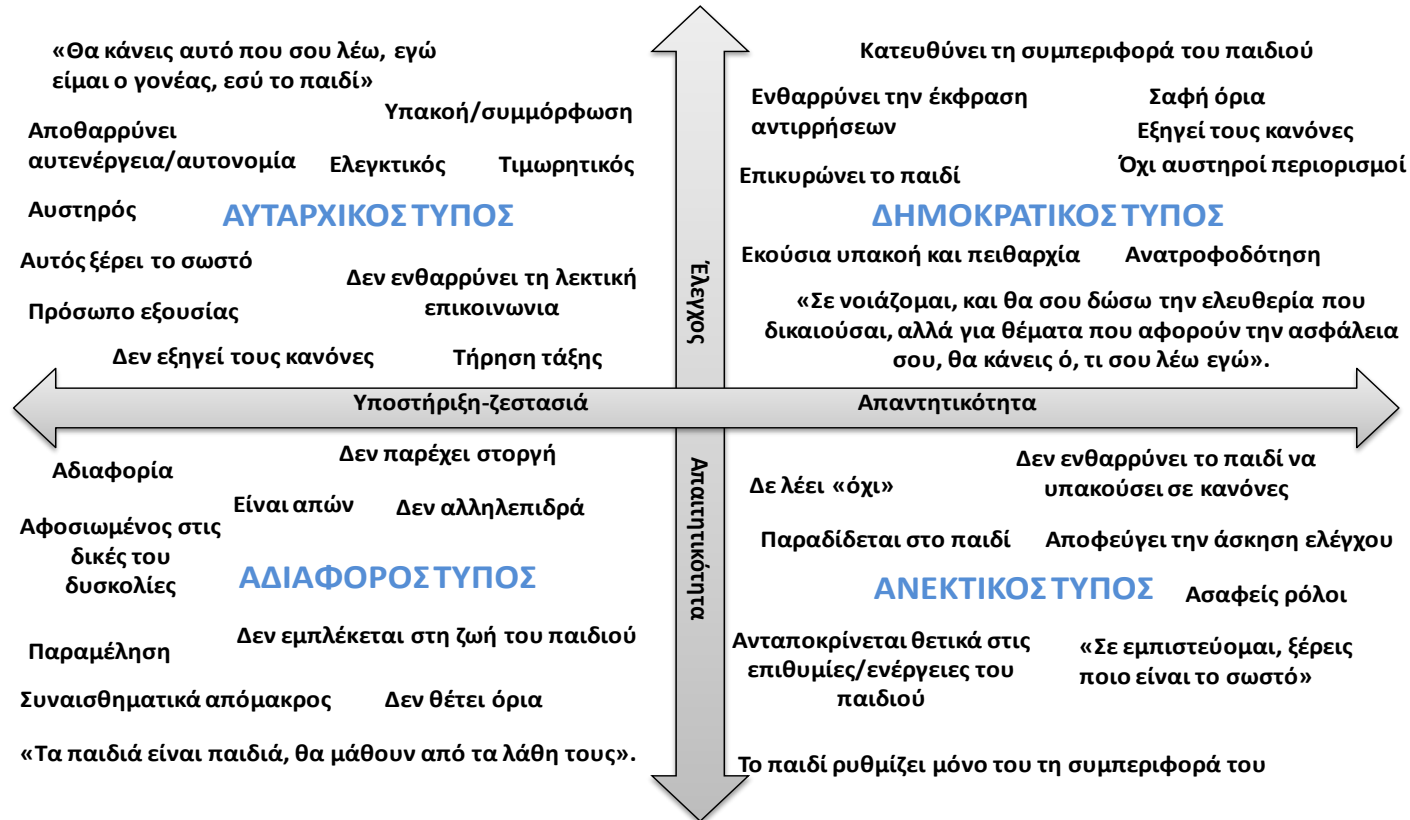
Ε. Θεραπευτική σχέση

ΣΤ. Πορεία θεραπείας και προβλήματα που ανέκυψαν

Ζ. Συνεργασία με τους γονείς

Μέρος Β: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Γονεϊκοί Τύποι



Πίνακας 2. Τυπολογία μορφών άσκησης γονεϊκού ρόλου σύμφωνα με την Baumrind (1967) και τους Maccoby & Martini (1989) Πηγή: Βλαχογιάννη, 2013

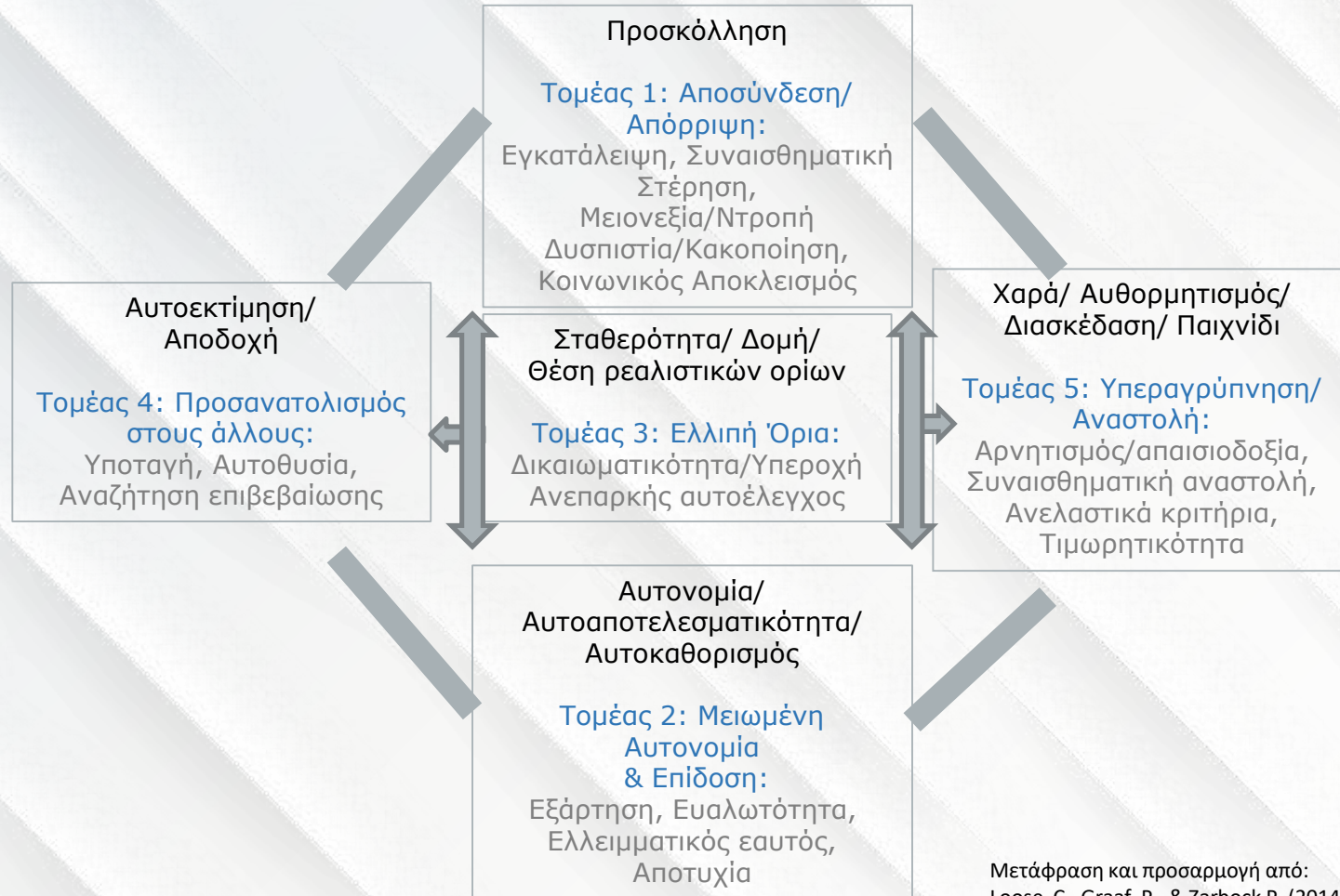
Κοινή συνεδρία



- Παρουσία (π.χ. κινητά τηλέφωνα)
- Ακρόαση
- Σεβασμός (λεκτικά και μη λεκτικά)
- Αποφυγή έμμεσης επικοινωνίας
- Ανοχή στην ένταση
- Συζήτηση ενός θέματος τη φορά
- Μιλάνε όλοι χωρίς να διακόπτονται
- Χρήση προτάσεων σε α' πρόσωπο

Γεγονός/ Κατάσταση	Τι πέρασε από το μυαλό μου/ Πώς ένιωσα	Τι έκανα/ Τι αποτέλεσμα είχε
Δεν ήθελε να κάνει τη μελέτη	Θύμωσα, πώς θα πάει μπροστά έτσι, θα αποτύχει στη ζωή του, μου έρχεται να τον χτυπήσω	Του έβαλα τις φωνές και τον απείλησα ότι θα του πάρω το tablet. Έκανε πασάλειμμα και μετά έπαιζε όλο το απόγευμα
Με ρωτούσε επίμονα τι θα γίνει αν δε θυμηθεί να πάρει το βιβλίο της Γλώσσας στο σχολείο	Άγχος, τι είναι αυτό πάλι, γιατί ρωτάει, πάει κάτι στραβά με αυτό το παιδί	Της απάντησα εκνευρισμένα γιατί δεν το καταλαβαίνει ενώ της το έχω πει 10 φορές. Έβαλε τα κλάμματα και μου φώναζε να της απαντήσω
Σηκώθηκε από την καρέκλα την ώρα του μεσημεριανού και άρχισε να πειράζει τον αδερφό του κι εκείνος άρχισε να κλαίει	Απόγνωση. Δεν είναι δυνατό να μην μπορούμε να βάλουμε μια μπυκία στο στόμα μας χωρίς να γίνει χαμός	Άρχισα να φωνάζω και τους έστειλα τιμωρία στο δωμάτιό τους. έκλαιγαν και οι δύο, ο Γ. φώναζε ότι δε με αγαπάει και ότι είμαι στρίγγλα
Μου έβαλε τις φωνές επειδή δεν άκουσα καλά τι είπε	Γιατί μου φέρεται έτσι; Στενοχωρημένη, είναι άδικο, εγώ σκίζομαι για να την φροντίζω	Άρχισα να φωνάζω να μη μου μιλάει έτσι, με έπιασαν τα κλάμματα, έκλαιγε και φώναζε κι εκείνη
Μου είπε ότι δεν του αρέσει η ζωή του	Πανικός! Μην κάνει κακό στον εαυτό του. Τι έχω κάνει λάθος και δεν είναι ευτυχισμένος;	Τον ρώτησα γιατί το λέει αυτό, του θύμισα όλα τα καλά που έχει στη ζωή του και προσπάθησα να τον πείσω

Β3. Ψυχοεκπαίδευση στα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα



Μετάφραση και προσαρμογή από:
Loose, C., Graaf, P., & Zarbock P. (2014).

Β4. Ψυχοεκπαίδευση στα συναισθήματα

Πρωτογενή συναισθήματα	Δευτερογενή συναισθήματα
Φόβος	Ντροπή
Θυμός	Ενοχή
Λύπη	Υπερηφάνεια
Χαρά	Ζήλια
Αηδία	Θαυμασμός
Έκπληξη	Ευγνωμοσύνη
	Περιφρόνηση

Εκλυτικά ερεθίσματα:
Απόρριψη, υποτίμηση,
απώλεια, ασθένεια,
οικογενειακά προβλήματα,
κλπ.



Σκέψεις:
Αφήστε με ήσυχο.
Η ζωή είναι άδικη.
Θα σε πληγώσω κι εγώ.
Το μισώ αυτο!
Δε με νοιάζει..



Συναίσθημα:
Θυμός, Απελπισία,
μίσος, ριγμένος

Ο κύκλος του θυμού



Σωματικές αντιδράσεις:
Σφιγμένες γροθιές,
αυξημένη πίεση,
ταχυκαρδία, σφιγμένοι μύες

Συμπεριφορά:
Κατηγορεί τους άλλους,
άρνηση μελέτης, επιτίθεται,
πετάει πράγματα,
αυτοτραυματισμός

Ψυχοεκπαίδευση
στο ΓΣ μοντέλο
κατανόησης της
συμπεριφοράς

Langelier, 2001

III. Εκπαίδευση στην επικοινωνία

Δεξιότητες επικοινωνίας

A) Δεξιότητα παθητικής ακρόασης: η τέχνη του να ακούει ο γονιός με αποδοχή δίνοντας όλη την προσοχή του και τη... σιωπή του, χωρίς να διακόπτει

B) Δεξιότητα ενεργητικής ακρόασης/τεχνική της αντανάκλασης του συναισθήματος: η ικανότητα ενσυναισθαντικής ακρόασης, η ικανότητα του γονέα να αναγνωρίσει και να σεβαστεί το συναίσθημα του παιδιού.

Πχ. Το παιδί λέει στο γονέα στενοχωρημένο «ο Γιάννης με είπε άσχημο».

Γονέας: «Βλέπω ότι σε πλήγωσε πραγματικά αυτό που σου είπε»

Η ενεργητική ακρόαση πάει πέρα από την απλή παράφραση ή αντανάκλαση και εστιάζει στο συναίσθημα του παιδιού

Γ) Αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων μαζί με το παιδί

Πχ. «Θα ήθελες να δούμε μαζί κάποια πράγματα που θα μπορούσες να κάνεις γι' αυτό;»

Δ) Εστίαση σε ένα πρόβλημα τη φορά

Βιβλιογραφία

- Arnall, J. (2014) Πειθαρχία χωρίς τιμωρία (μεταφρ. Μαριάννα Τζιαντζή), Αθήνα: Μάρτης & Gordon Hellas
- Webster-Stratton, C. (1992). *The Incredible Years: A trouble-shooting guide for parents of children aged 3-8*. Toronto: Umbrella Press.
- Webster-Stratton, C. (rev.2011). *Leader's guide:school-age version of BASIC (ages 6-12 years)*. Seattle: incredible years.
- Brill, A. Twelve alternatives to time out: connected discipline tools for raising cooperative children. Positive Parenting Connection; 2014.
- Friedberg, R.D.&McClure, J.M. *Clinical Practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and the bolts*. New York: The Guilford Press;2002.
- Dubois, D.L., Felner, R.D., Lockerd, E.M., Parra, G.R., Lopez, C. The Quadripartite Model Revisited. In: Reinecke, M.A., Dattilio, F.M., Freeman, A., eds. *Cognitive Therapy with Children and Adolescents:A Casebook for Clinical Practice*. New York: The Guilford Press, 2006: 402-429.
- Βλαχογιάννη, Α. (2013). *Προγράμματα ενίσχυσης γονεϊκού ρόλου*. Εργασία για το Journal Club.Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
- Siegel, D.J. & Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out: how a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: the Penguin Group.

**Σας ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο
σας!**