



# Przyjazna terapia behawioralna zaburzeń zachowania

Justyna Świerczyńska



Czy każde zachowanie dziecka,  
które nam się nie podoba jest  
już przejawem zaburzeń  
zachowania i emocji?

back to school  
Back to school  
Back to school  
Back to school  
Back to school



Czy dorośli może oczekiwać,  
że dziecko lub nastolatek  
zawsze będzie zachowywał się  
tak jak on tego oczekuje, na  
przykład w czasie lekcji lub  
szkolnej przerwy?

Back to school

Back to school  
Back to school  
Back to school



Czy „złe zachowania uczniów  
mają jedną przyczynę?

Pod pojęciem zaburzeń  
zachowania i emocji będzie się  
kryło bardzo wiele problemów i  
rozpoznań.

Back to school

Back to school  
Back to school  
Back to school





back to school  
back to school  
back to school  
back to school  
back to school  
back to school

W skali od 0 do 10 jak łatwo  
pracuje się z trudnymi,  
niepożądanymi zachowaniami



Brak  
zasad

Celow  
e  
łamani  
e  
zasad

Agresj  
a  
impuls  
ywna

ODD

Agrsj  
a  
zsocjaliz  
owana

CD

Konflikt z  
prawem

Back to school  
Back to school  
Back to school  
Back to school

# Same zaburzenia zachowania stanowią niejednorodną grupę zaburzeń



## ODD

- przewlekłe irytowanie innych
- Kłótność w relacjach z dorosłymi
- Próby przekraczania granic

## CD

- Kradzieże
- Wyrządzanie krzywdy
- Ucieczki z domu
- Celowe niszczenie przedmiotów

# Inne przyczyny zaburzeń zachowania:

- ADHD
- Całościowe zaburzenia rozwoju
- Depresja młodzieńcza
- OCD
- Psychozy wieku dziecięcego







- Zawsze musimy się zastanowić czy dane zachowanie jest problemowe czy normalne dla danej sytuacji i wieku rozwojowego dziecka.
- Jeśli obserwowane u dziecka zachowania tworzą stały, utrzymujący się wzorzec funkcjonowania, przypominający jakieś zaburzenie, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

# Model Ekologiczny - czyli czasami praca z samym dzieckiem nie wystarcza



- W pracy z problemową młodzieżą coraz większe znaczenie ma model ekologiczny. Podejście ekologiczne wymaga wzięcia pod uwagę wszystkich znaczących czynników zarówno indywidualnych, jak i środowiskowych.

Robert Opora



# Na czym polega terapia behawioralna?



- Psychologia behawioralna zajmuje się tym, co można naocznie stwierdzić i empirycznie potwierdzić lub odrzucić - czyli prawidłowościami zachowania ludzi i zwierząt (ang. behaviour - zachowanie). Według behawiorystów głównym zadaniem wszystkich żywych organizmów jest uczenie się przystosowywania do aktualnego środowiska.
- Celem terapii behawioralnej jest oduczenie zachowań niekorzystnych i nauczenie nowych, efektywnych sposobów radzenia sobie z wymaganiami otaczającego świata.
- Terapia behawioralna pomaga również w radzeniu sobie z problemami związanymi z zachowaniem tzw. trudnych uczniów. Skuteczność terapii behawioralnej oceniana jest dość wysoko na 75%-90%.

# Prawa uczenia się



Psychologia behawioralna wskazuje cztery możliwe sposoby (prawa) uczenia się przez każdą jednostkę:

- warunkowanie klasyczne,
- warunkowanie sprawcze (instrumentalne),
- modelowanie (uczenie się przez obserwację),
- uczenie się poznawcze.

# Warunkowanie klasyczne



- najlepiej obrazuje słynny eksperyment Pawłowa. Efektem warunkowania klasycznego jest wytworzenie odruchu warunkowego. Powstaje on, jeśli bodziec bezwarunkowy poprzedzimy wielokrotnie dowolnym bodźcem neutralnym. Po jakimś czasie jednostka będzie reagować już na sam bodziec neutralny tak, jak na bodziec bezwarunkowy.



# Warunkowanie sprawcze (instrumentalne)



- to nauka pewnej reakcji sprawczej poprzez stosowanie odpowiedniego wzmocnienia (nagrody). Określone zachowanie staje się wówczas instrumentem-narzędziem pozwalającym coś uzyskać. Rolę wzmocnienia (nagrody) mogą pełnić różne czynniki.
- (np. jeśli dziecko lękowe otrzymuje dużo troski i uwagi w sytuacjach, gdy okazuje lęk, a jest ignorowane wtedy, gdy próbuje odważnie podjąć jakieś trudne zadanie, to zachowanie "nielekowe" będzie pomijane, czyli w przyszłości wystąpi rzadziej).

# Modelowanie (uczenie się przez obserwację)



- polega na uczeniu się poprzez naśladowanie zachowania innych osób.
- Bezpośrednio nie jesteśmy nagradzani, ale naśladowując modela, który tę nagrodę otrzymał, zwiększamy naszą szansę na otrzymanie nagrody (wzmocnienie zastępcze). Skutkiem naśladownictwa i modelowania jest nabycie nowego wzorca zachowania bądź też zahamowanie lub rozhamowanie określonego zachowania na skutek wzmocnienia lub kary, które otrzymuje model.
- Uczenie się lęku przez modelowanie zachodzi, gdy osoba obserwuje zachowania, które wzbudzają lęk u modela. W im bliższym związku emocjonalnym pozostaje naśladowający z modelem, tym większe prawdopodobieństwo przejęcia zachowań modela.

# Uczenie się poznawcze



- opiera się na poczuciu własnej skuteczności, czyli przekonaniu i wierze w umiejętność skutecznej realizacji własnych zamiarów. Poczucie skuteczności czerpiemy z czterech źródeł:
  1. doświadczenia w nabywaniu nowych umiejętności i pokonywaniu przeszkód w drodze do sukcesu,
  2. doświadczenia zastępcze podobnych do nas osób (modeli) odnoszących sukcesy i kompetentnych,
  3. zachęta i perswazja innych,
  4. ocena własnego stanu fizjologicznego (spokój i odprężenie sprzyja odnoszeniu sukcesów).

Osoba o wysokim poczuciu skuteczności interpretuje niepowodzenie jako możliwość uczenia się na błędach, natomiast osoba o niskim poczuciu skuteczności interpretuje niepowodzenie jako katastrofę i zaczyna odczuwać lęk przed podobną sytuacją w przyszłości.

# Metody terapii opartej na prawach uczenia się



- Modyfikacja zachowania w terapii behawioralnej polega zwykle na zastosowaniu procedur warunkowania sprawczego. Nacisk kładzie się w tym wypadku na obserwowanie zachowania i odpowiednie stosowanie wzmocnień.
- Behawioryści mocno podkreślają, że zachowania anormalne kształtują się w taki sam sposób jak zachowania normalne, czyli za pośrednictwem procesu uczenia się.



- Formy terapii behawioralnej mające na celu eliminację niepożądanych zachowań:
  1. wygaszanie,
  2. odwrażliwianie (desensytyzacja),
  3. terapia implozyjna,
  4. wzmocnienie pozytywne,
  5. terapie awersyjne,
  6. naśladowanie modeli,
  7. trening asertywności,
  8. ekonomia żetonowa.



# W kodeksie behawiorysty istnieje kilka ważnych założeń:



- najważniejsze jest zachowanie,
- nie ma zachowania, którego nie da się zmienić, nauczyć, bądź oduczyć; A więc zakładamy, że nigdy nie jesteśmy bezradni,
- celem terapii behawioralnej jest modyfikowanie aktualne występujących objawów i zachowań problemowych,
- Metody stosowane w terapii behawioralnej są oparte na różnych technikach uczenia się.
- Behawiorysta jest zawsze skuteczny, ważne jest uzyskanie zmiany, jeśli nie udaje się natychmiast, oznacza to, że powinniśmy zmienić metodę i próbować dalej;



- behawiorysta najpierw stawia szczegółową diagnozę zachowania (dokładnie je opisuje, mierzy, dostrzega, co dzieje się przed zachowaniem i jakie są jego następstwa);
- behawiorysta dba o to, żeby samemu odnosić sukcesy i umożliwić innym ich odnoszenie, stawiając sobie realne cele do realizacji;
- spokojnie planuje optymalną strategię i próbuje ją wdrożyć dokładnie tak, jak ustalił;
- Sprawdza sam siebie i sprawdza efekty swoich działań.



- Korzysta z analizy behawioralnej zachowań, które umożliwia:
  - inne spojrzenie na zachowanie,
  - przerwanie błędnego koła takich samych zachowań,
  - zdefiniowanie i zdiagnozowanie sytuacji,
  - zrozumienie, dlaczego takie same sytuacje nieustannie się powtarzają,
  - wymyślenie nowego, zaskakującego sposobu postępowania,
  - zauważenie zmian w zachowaniu,



# Co możemy zrobić w szkole?



# Model trzystopniowej interwencji na terenie szkoły.



trzeci poziom interwencji -  
indywidualne programy  
terapeutyczne,  
dostosowywanie wymagań,  
diagnoza poza szkołą.

Interwencja drugiego stopnia  
obejmująca przede wszystkim  
grupowe programy terapeutyczne  
dla dzieci z problemowymi  
zachowaniami - średnia  
efektywność: 11 - 26 %

Podstawowa interwencja ukierunkowana na wszystkich  
uczniów, angażująca wszystkich nauczycieli i personel  
szkolny - średnia skuteczność: 74 - 89 %



# Uniwersalność metod behawioralnych



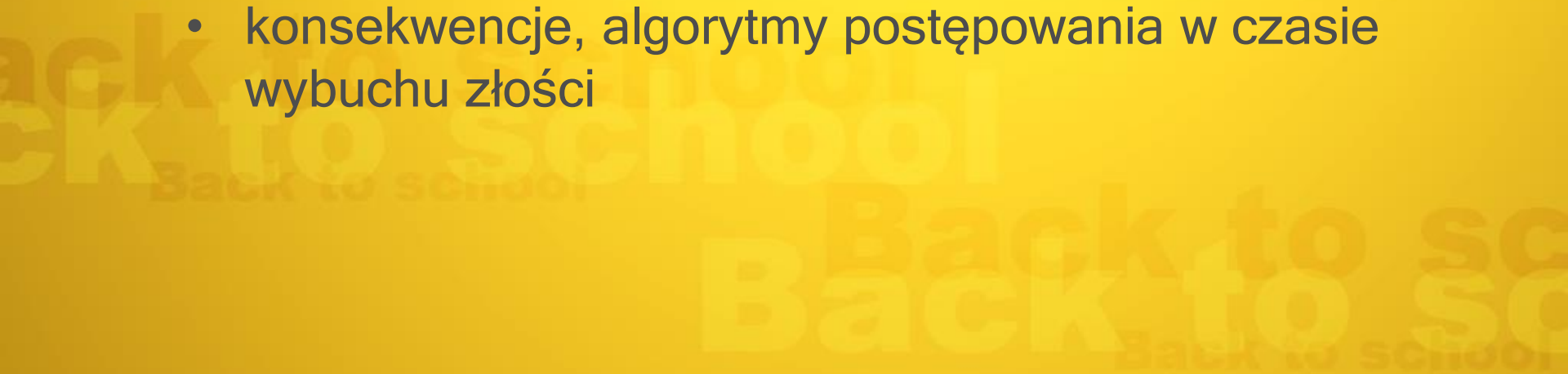
Metody te mogą być stosowane w różnych sytuacjach:

- czasami jako stałe klasowe umowy,
- czasami jako działania awaryjne w przypadku pojawienia się trudnego zachowania.
- Mogą okazać się pomocne dla większości dzieci - ale nie wszystkich i nie zawsze

# Zaczynamy pracę od metod najmniej awersyjnych



- chwalenie, dostrzeganie pozytywów
- nagrody, systemy żetonowe,
- polecenia, zaskocz dziecko, odwróć uwagę, skuteczne wydawanie poleceń,
- zasady, przypominanie zasad, wyliczanie
- konsekwencje, algorytmy postępowania w czasie wybuchu złości





# Oddziaływania wychowawcze w szkole



- Skuteczne wydawanie poleceń
- Szkolny System Bezpieczeństwa
- PZK (Przywilej-Zasada-Konsekwencja)
- KKZ (Klasowy Kodeks Złości)
- Pochwała terapeutyczna

# SYSTEM - P Z K



PRZYWILEJ	ZASADA	KONSEKWENCJA
Udział w imprezach klasowych, szkolnych wyjściach.	Zawsze zachowujemy się kulturalnie. O tym, czy coś jest kulturalne, rozstrzyga nauczyciel.	Odebranie możliwości uczestniczenia w dyskotece szkolnej.
Możliwość reprezentowania szkoły na zewnątrz.	Do innych odnosimy się z szacunkiem	Brak możliwości reprezentowania szkoły na zewnątrz.
Zwolnienie z obowiązku wykonania dodatkowej pracy na rzecz klasy/szkoły	Konflikty rozwiązujemy za pomocą słów.	Dodatkowa praca na rzecz klasy/szkoły.
Czas spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym.	Pamiętamy o stosowaniu się do Klasowych Kodeksów Złości.	Czas spędzam zgodnie z instrukcją wychowawcy.



# Szkolny system konsekwencji na zachowania agresywne




- Agresja słowna (słowny atak na inną osobę) - time out (opuszczenie klasy, sali), przeproszenie, w inny dzień rozmowa z psychologiem na dużej przerwie jak w inny sposób można poradzić sobie z negatywnymi emocjami.
- Popchnięcie, uderzenie w klasie - odesłanie do ławki spokojnej pracy, przeproszenie. Jeśli się powtarza przesadzenie ucznia.
- Popchnięcie, uderzenie na WF - odesłanie na ławkę kar (jak w hokeju), przeproszenie. Jeśli się powtarza wykluczenie z zajęć grupowych na miesiąc.
- Popchnięcie, uderzenie na przerwie - popadnięcie w niewolę (chodzę koło nauczyciela dyżurnego lub ławka kar przed gabinetem pani dyrektor, przeproszenie. jeśli się powtarza utrata swobodnego spędzania przerw przez miesiąc
- Agresja słowna przekroczyła liczbę 4 epizodów w miesiącu - skierowanie na trening zastępowania agresji.

cd.



- Agresja fizyczna impulsywna (przekroczenie granic w bardzo silnym wzburzeniu) przy pierwszym epizodzie skierowanie na trening zastępowania agresji, nagana.
- Brak poprawy po TZA lub TUS - wezwanie rodziców, przeniesienie do równoległej klasy. Napisanie indywidualnego programu interwencji, konsultacja i diagnoza poza szkołą.

back to school  
Back to school  
Back to school  
Back to school  
Back to school



„Zalecenia do pracy z uczniem w szkole” są integralną częścią planu terapeutycznego.

- W przypadku ucznia z objawami masywnych zaburzeń koncentracji, bez wprowadzenia dodatkowych oddziaływań, nakierowanych na pracę z zaburzeniami uwagi, nie uda nam się uzyskać poprawy w jego szkolnym funkcjonowaniu.