

Paul Stallard

Czujesz tak, jak myślisz

Praktyczne zastosowania
terapii poznawczo-behawioralnej
w pracy z dziećmi i młodzieżą

Przełożyła
Hanna Kossak-Nowocień

ZYSK I S-KA
WYDAWNICTWO

Spis treści

O autorze	9
Źródła na bieżąco dostępne w Internecie	11
1. Terapia poznawczo-behawioralna: podstawy teoretyczne i racjonalne oraz techniki	13
Empiryczne podstawy terapii poznawczo-behawioralnej	13
Model poznawczy	16
Deficyty i zniekształcenia poznawcze	17
Najistotniejsze cechy terapii poznawczo-behawioralnej	18
Cel terapii poznawczo-behawioralnej	19
Fundamentalne elementy interwencji poznawczo-behawioralnych	20
Ku przestrodze	24
2. Terapia poznawczo-behawioralna w pracy z dziećmi i młodzieżą	27
Terapia poznawczo-behawioralna u dzieci poniżej dwunastego roku życia	27
Ocena podstawowych umiejętności wymaganych przy stosowaniu terapii poznawczo-behawioralnej	28
Terapia poznawczo-behawioralna dla nastolatków	32
Powszechne problemy podczas stosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą	35
3. Czujesz tak, jak myślisz: przegląd materiałów	41
Myśli, uczucia i to, co robimy	42
Myśli automatyczne	43
Błędy w myśleniu	43
Myślenie zrównoważone	44
Przekonania pierwotne	45
Kontrolowanie myśli	45
Jak czujemy	47
Kontrolowanie uczuć	47
Zmiana zachowania	48
Nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach	49
4. Myśli, uczucia i to, co robimy	51
Magiczne koło	51
Co myślisz	53
Przekonania pierwotne	53
Przekonania i założenia	54
Ważne wydarzenia	55
Myśli automatyczne	55
Co czujesz	56
Co robisz	57
Czujesz tak, jak myślisz: Myśli, uczucia i to, co robimy – podsumowanie	59
Czujesz tak, jak myślisz: Magiczne koło	60
Czujesz tak, jak myślisz: Negatywna pułapka	61
Czujesz tak, jak myślisz: Kwiz „Jeśli... to...”	62
Czujesz tak, jak myślisz: Co myślę, co robię, jak się czuję	63
5. Myśli automatyczne	65
Ja, to, co robię, oraz moja przyszłość	65
Dlaczego słuchamy swoich negatywnych myśli?	67
Negatywna pułapka	68
Błędne koło	69
„Gorące” myśli	69
Czujesz tak, jak myślisz: Myśli i uczucia	72

Czujesz tak, jak myślisz: Moje „gorące” myśli	74
Czujesz tak, jak myślisz: Przyjemne myśli o sobie	75
Czujesz tak, jak myślisz: Przyjemne myśli o swojej przyszłości	76
Czujesz tak, jak myślisz: Nieprzyjemne myśli o sobie	77
Czujesz tak, jak myślisz: Niepokojące myśli o tym, co robię	78
Czujesz tak, jak myślisz: Co myśla?	79
6. Błędy w myśleniu	83
„Dosmucacze”	83
Wyolbrzymianie	84
Przewidywanie klęski	85
Myślenie emocjami	86
Nastawienie na niepowodzenie	86
To przeze mnie!	87
Czujesz tak, jak myślisz: Rozpoznawanie błędów w myśleniu	88
Czujesz tak, jak myślisz: Jakie błędy w myśleniu popełniasz?	90
7. Myślenie zrównoważone	93
A więc jak to działa?	94
Czujesz tak, jak myślisz: Poszukiwanie dowodów	97
Czujesz tak, jak myślisz: Myślenie zrównoważone	99
Czujesz tak, jak myślisz: Termometr myśli	101
8. Przekonania pierwotne	103
Rozpoznawanie przekonań pierwotnych	104
Podważanie przekonań pierwotnych	106
Porozmawiaj z kimś	107
Czujesz tak, jak myślisz: Rozpoznawanie przekonań pierwotnych	108
Czujesz tak, jak myślisz: Podważanie przekonań pierwotnych	110
Czujesz tak, jak myślisz: Powszechne przekonania	111
9. Kontrolowanie myśli	115
Rozproszenie uwagi	115
Absorbujące zajęcia	117
Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”	118
Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny	118
Powstrzymywanie myśli	119
Ściszenie	120
Poddawanie myśli próbie	121
Wyrzucanie myśli	122
Czujesz tak, jak myślisz: Poddaj próbę swoje myśli i przekonania	123
Czujesz tak, jak myślisz: Myśl konkurentka	124
Czujesz tak, jak myślisz: Szukanie dobrych stron	125
Czujesz tak, jak myślisz: Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny	126
Czujesz tak, jak myślisz: Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”	127
Czujesz tak, jak myślisz: Sejf na zmartwienia	128
Czujesz tak, jak myślisz: Wyłączanie kasety	129
Czujesz tak, jak myślisz: Ćwiczmy odnoszenie sukcesów	130
Czujesz tak, jak myślisz: Powstrzymywanie myśli	131
10. Jak czujemy	133
Jakie uczucia się zdarzają?	134
Uczucia i to, co robimy	136
Uczucia i to, co myślimy	136
Zbierz to w całość	137
Czujesz tak, jak myślisz: Myśli i uczucia	138
Czujesz tak, jak myślisz: Działania i uczucia	139
Czujesz tak, jak myślisz: Szukamy słów z Odkrywczynią Uczuć	140
Czujesz tak, jak myślisz: Gdzie się tak czujesz?	141

Czujesz tak, jak myślisz: Moje uczucia	142
Czujesz tak, jak myślisz: Co się dzieje, kiedy czuję smutek	143
Czujesz tak, jak myślisz: Co się dzieje, kiedy czuję złość?	144
Czujesz tak, jak myślisz: Co się dzieje, kiedy czuję niepokój?	145
Czujesz tak, jak myślisz: Co się dzieje, kiedy czuję się szczęśliwy/wa?	146
Czujesz tak, jak myślisz: Uczucia i miejsca	147
Czujesz tak, jak myślisz: Termometr uczuć	148
11. Kontrolowanie uczuć	149
Naucz się odprężyć	150
Ćwiczenia fizyczne	151
Kontrolowanie oddechu	151
Uspokajające wyobrażenia	152
Zajęcia relaksujące	152
Zapobieganie	153
Czujesz tak, jak myślisz: Komnata mocy	156
Czujesz tak, jak myślisz: Wulkan gniewu	157
Czujesz tak, jak myślisz: Uczymy się odprężyć	158
Czujesz tak, jak myślisz: Miejsce, w którym się odprężam	159
Czujesz tak, jak myślisz: Zajęcia, dzięki którym się odprężam	160
12. Zmiana zachowania	161
Zadbaj o przyjemności	162
Zaznacz, jak się czujesz i co robisz	163
Małymi kroczkami	164
Stawiać czoło strachom	165
Wyrzucić przyzwyczajenia na śmieci	167
Czujesz tak, jak myślisz: Dziennik zajęć	170
Czujesz tak, jak myślisz: Szczebel wyżej na drabinie	171
Czujesz tak, jak myślisz: Rzeczy, które sprawiają, że czuję się dobrze	172
Czujesz tak, jak myślisz: Rzeczy, które sprawiają, że czuję się źle	173
Czujesz tak, jak myślisz: Rzeczy, które mam ochotę zrobić	174
Czujesz tak, jak myślisz: Stawiam czoło strachom	175
Czujesz tak, jak myślisz: Małymi kroczkami	176
Czujesz tak, jak myślisz: Wyrzucić przyzwyczajenia na śmieci	177
13. Nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach	179
Dlaczego miewasz kłopoty?	179
Naucz się stanąć i pomyśleć	180
Rozpoznaj różne rozwiązania	181
Rozważ konsekwencje	182
Przypomnij sobie, co masz zrobić	183
Ćwicz pomyślne zakończenie	185
Planuj odniesienie sukcesu	186
Udziel sobie wskazówek	187
Czujesz tak, jak myślisz: Rozpoznawanie możliwych rozwiązań	188
Czujesz tak, jak myślisz: Jakie mogą być konsekwencje moich rozwiązań?	190
Czujesz tak, jak myślisz: Poszukiwanie wyjścia z trudnej sytuacji	191
Czujesz tak, jak myślisz: Udzielanie sobie wskazówek	192
Czujesz tak, jak myślisz: Stań, zaplanuj i działaj	194
Bibliografia	195
Indeks	199

0 autorze

Doktor Paul Stallard ukończył psychologię kliniczną na Birmingham University w 1980 roku. Pracował z dziećmi i młodzieżą w West Midlands, a następnie od roku 1988 na oddziale psychiatrii dziecięcej i rodzinnej (Department of Child and Family Psychiatry) w Bath. Gościnnie uczestniczy w pracach badawczych kolegium Bath University, a także otrzymał granty na badania nad skutkami urazów i chorób przewlekłych u dzieci. Opublikował ponad pięćdziesiąt tekstów. Obecnie przewodniczy próbom naukowym oceniającym zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu zaburzeń po stresie urazowym.

Źródła na bieżąco dostępne w Internecie

Wersje anglojęzyczne wszystkich tekstów i materiałów ćwiczeniowych zawartych w niniejszej książce są do dyspozycji nabywców wersji drukowanej bezpłatnie. Pod adresem internetowym

<http://www.wiley europe.com/go/thinkgoodfeelgood>

można znaleźć informacje, w jaki sposób dotrzeć do tych przydatnych w pracy pomocy oraz jak zainstalować je na swoim komputerze. To na bieżąco dostępne udogodnienie pozwala pobrać i wydrukować odpowiednie części zeszytu ćwiczeń, które mogą zostać wykorzystane w sesjach klinicznych z dziećmi. Materiały w sieci są kolorowe, dzięki czemu są atrakcyjniejsze i bardziej interesujące dla dzieci młodszych. Można je w każdej chwili dowolnie dopasowywać w zależności od zapotrzebowania.

Uzupełnieniem formy drukowanej *Czujesz tak, jak myślisz* jest angielska wersja interaktywnego programu komputerowego, którą również można pobrać z Internetu.

Terapia poznawczo-behawioralna: podstawy teoretyczne i racjonalne oraz techniki

Terapia poznawczo-behawioralna (*cognitive behaviour therapy* – CBT) jest terminem używanym do opisu interwencji psychoterapeutycznych, które mają na celu zredukowanie dystresu psychicznego oraz zachowań nieprzystosowawczych za pomocą zmiany procesów poznawczych (Kaplan i in., 1995). Podstawowym założeniem CBT jest przyjęcie, że afekt i zachowanie są w dużej mierze wynikiem myślenia oraz że interwencje poznawcze i behawioralne mogą doprowadzić do zmian w rozumowaniu, odczuwaniu i zachowaniu (Kendall, 1991). Tym samym terapia poznawczo-behawioralna obejmuje najistotniejsze elementy zarówno teorii poznawczej, jak i behawioralnej i została zdefiniowana przez Kendalla i Hollona (1979) jako próba znalezienia sposobu na: „zachowanie skuteczności technik behawioralnych, ale w obrębie mniej doktrynerskiego kontekstu, który bierze pod uwagę poznawcze interpretacje dziecka i znaczenia przypisywane przez nie wydarzeniom”.

Zainteresowanie wykorzystaniem terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą rośnie. Zostało ono wzmocnione wieloma analizami, które przedstawiły terapię poznawczo-behawioralną jako obiecującą i skuteczną interwencję w leczeniu dziecięcych problemów psychologicznych (Kazdin i Weisz, 1998; Roth i Fonagy, 1996; Wallace i in., 1995). Stwierdzono, że CBT sprawdziła się w leczeniu uogólnionych zaburzeń lękowych (Kendall, 1994; Kendall i in., 1997; Silverman i in., 1999a), zaburzeń depresyjnych (Harrington i in., 1998; Lewinsohn i Clarke, 1999), problemów interpersonalnych i fobii społecznej (Spence i Donovan, 1998; Spence i in., 2000), a także fobii (Silverman i in., 1999b), odmowy chodzenia do szkoły (King i in., 1998) oraz skutków wykorzystywania seksualnego (Cohen i Mannarino, 1996, 1998) i dodatkowo w leczeniu bólu (Sanders i in., 1994). Ponadto terapię poznawczo-behawioralną zaleca się jako przynoszącą pozytywne skutki w zakresie innych problemów, włączając zachowania w okresie dojrzewania (Herbert, 1998), odżywianie (Schmidt, 1998), zaburzenia po stresie urazowym (March i in., 1998; Smith i in., 1999) oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (March, 1995; March i in., 1994).

Terapia poznawczo-behawioralna skupia się na związku pomiędzy następującymi czynnikami:

- akt poznawczy (co myślimy),
- afekt (jak czujemy),
- zachowanie (co robimy).

Terapia poznawczo-behawioralna odniosła pozytywne skutki w leczeniu wielu powszechnie występujących u dzieci problemów psychologicznych.

Empiryczne podstawy terapii poznawczo-behawioralnej

Założenia teoretyczne terapii poznawczo-behawioralnej rozwinęły się dzięki wielu znaczącym wpływom badawczym. Przegląd owych badań wykracza poza tę książkę, niemniej

jednak ważne jest odnotowanie pewnych z istotnych pojęć i podejść, na których opiera się CBT i które ją kształtują.

Jednym z najwcześniejszych wpływów jest warunkowanie klasyczne Pawłowa. Uczony ten zwracał uwagę na to, jak naturalnie występujące reakcje (np. ślinienie) mogą zostać zautomatyzowane (czyli uwarunkowane) przez wielokrotne kojarzenie z określonym bodźcem (np. dzwonkiem). Doświadczenie to wykazało, że reakcje emocjonalne (np. strach) mogą być uwarunkowane określonymi wydarzeniami i sytuacjami.

● Reakcje emocjonalne mogą zostać uwarunkowane określonymi wydarzeniami.

Warunkowanie klasyczne zostało rozszerzone na zachowanie ludzi i problemy kliniczne przez Wolpe'a (1958), który rozwinął procedurę systematycznej desensytyzacji. Dzięki zestawieniu bodźca wywołującego strach z drugim bodźcem, który przyczynia się do reakcji antagonistycznej (np. odprężenia), reakcja strachu może być obopólnie zahamowana. Ta procedura jest obecnie szeroko stosowana w praktyce klinicznej i wymaga stopniowej ekspozycji, zarówno *in vivo*, jak i w wyobraźni, na działanie sytuacji budzących strach, uporządkowanych według rosnącego stopnia trudności, z zachowaniem rozluźnienia i spokoju.

● Reakcje emocjonalne mogą być wzajemnie hamowane.

Drugim ważnym wpływem behawioralnym była praca Skinnera (1974), który zwrócił uwagę na znaczącą rolę oddziaływań środowiskowych na zachowanie. Jego obserwacje znane są jako warunkowanie sprawcze i skupiają się na związku pomiędzy bodźcem dyskryminacyjnym (warunki wstępne), bodźcem wzmacniającym (konsekwencjami) i zachowaniem. Zasadniczo, jeśli pewne zachowanie zdarza się coraz częściej, ponieważ następują po nim pozytywne rezultaty lub nie następują negatywne, to zachowanie to zostało wzmocnione.

- Na zachowanie mają wpływ zarówno warunki je poprzedzające, jak i konsekwencje.
- Konsekwencje, które zwiększają prawdopodobieństwo zachowania, to bodźce wzmacniające.
- Zmienianie warunków wstępnych i konsekwencji może prowadzić do zmian w zachowaniu.

Istotne rozszerzenie terapii behawioralnej, wyjaśniające pośredniczącą rolę procesów poznawczych, zostało zaproponowane przez Alberta Bandurę (1977) wraz z rozwojem teorii społecznego uczenia się. Uznano ważność środowiska i w tym samym czasie zwrócono uwagę na pośredniczący skutek aktu poznawczego, który zachodzi pomiędzy bodźcem a reakcją. Teoria kładła nacisk na fakt, że uczenie się może zachodzić na drodze obserwowania kogoś innego, i proponowała model samokontroli oparty na samoobserwacji, samoocenie i samowzmocnieniu.

Jeszcze bardziej znaczące skupienie uwagi na elementach poznawczych wyłoniło się z pracy Meichenbauma (1975) i rozwoju treningu autoinstruktażowego. Podejście to podkreślało, że większość zachowań znajduje się pod kontrolą myśli i mowy wewnętrznej. Zmieniając instrukcje, jakie się samemu sobie wydaje, można doprowadzić do rozwoju odpowiedniejszych technik samokontroli. Ten model przyjmuje perspektywę rozwojową i odzwierciedla mechanizm uczenia się przez dzieci kontrolowania swojego zachowania. Opisano czterostopniowy proces, na który składają się: obserwowanie drugiej osoby, która podejmuje się jakiegoś zadania, bycie przeprowadzonym za pomocą wskazówek słownych drugiej osoby przez to samo zadanie, udzielenie sobie głośnych wskazówek podczas wykonywania przez siebie zadania i wreszcie wydawanie sobie poleceń szeptem/bezgłośnie.

- Na zachowanie mają wpływ wydarzenia i procesy poznawcze.
- Zmienianie procesów poznawczych może prowadzić do zmiany w zachowaniu.

Związek pomiędzy emocjami i aktami poznawczymi został zarysowany przez Alberta Ellisa (1962) w terapii racjonalno-emotywniej. Według tego modelu uczucia i zachowanie wyrastają raczej ze sposobu, w jaki odbieramy wydarzenia, niż z wydarzenia jako takiego. Zatem wydarzenia pobudzające (*activating events* – A) są oceniane na tle przekonań (*beliefs* – B), które prowadzą do konsekwencji emocjonalnych (*emotional consequences* – C). Przekonania mogą być zarówno racjonalne, jak i irracjonalne, przy uwzględnieniu negatywnych stanów emocjonalnych, które wynikają z irracjonalnych przekonań i dzięki nim się utrzymują.

Rola nieadaptacyjnych i zniekształconych aktów poznawczych w rozwoju i utrzymywaniu się depresji została rozwinięta w pracy Aarona Becka, której punktem kulminacyjnym było opublikowanie *Cognitive Therapy for Depression* (Beck, 1976; Beck i in., 1979). Model ten zakłada, że nieprzystosowawcze myśli o sobie, świecie i przyszłości (triada poznawcza) prowadzą do zniekształceń poznawczych, które tworzą negatywny afekt. Szczególna uwaga poświęcona została założeniom lub schematom pierwotnym – to jest dość mocno ugruntowanym przekonaniom wykształconym w dzieciństwie, w odniesieniu do których ocenia się wydarzenia. Raz uruchomione, owe ustalone przekonania wytwarzają wachlarz automatycznych myśli. Te automatyczne myśli i przekonania mogą z kolei podlegać całej gamie zniekształceń lub błędów logicznych, bardziej negatywne myślenie jest zaś powiązane z nastrojem depresyjnym.

- Akty poznawcze wpływają na afekt.
- Irracjonalne przekonania/schematy lub negatywne akty poznawcze łączą się z negatywnym afektem.
- Zmienianie procesów poznawczych może prowadzić do zmian afektu.

Związek między procesami poznawczymi a stanami emocjonalnymi i problemami psychologicznymi został już opisany (Beck i in., 1985; Hawton i in., 1989). Całkiem niedawne zainteresowanie doprowadziło do dalszego zgłębiania zależności pomiędzy przekonaniami/schematami w rozwoju i utrzymywaniu się problemów psychologicznych. Treściwie ujął to w swej pracy skupionej na schematach Young (1990), który zaproponował, że nieadaptacyjne schematy poznawcze, które kształtują się podczas dzieciństwa, prowadzą do autodestrukcyjnych wzorców zachowania powtarzanych przez całe życie. Nieprzystosowawcze schematy są zatem kojarzone z pewnymi modelami wychowania i rozwijają się, gdy nie zostaną zaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne dziecka. Odnotowano dowody na potwierdzenie obecności piętnastu podstawowych schematów (Schmidt i in., 1995).

- Nieadaptacyjne schematy poznawcze rozwijają się w dzieciństwie i mogą mieć związek ze sposobem wychowywania.

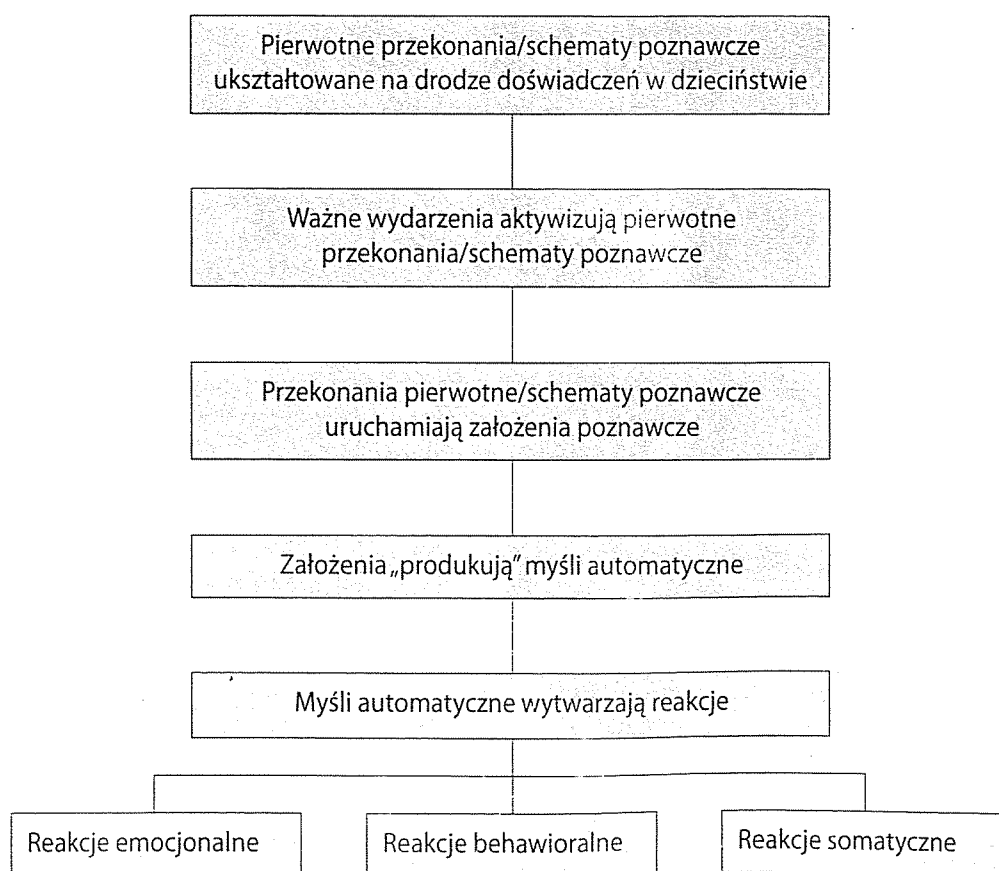
Wymagane jest empiryczne sprawdzenie powyższego przewidywania. Jednakże, jeśli zostanie ono potwierdzone, to stanowić będzie ekscytujące wyzwanie dla pracujących z dziećmi, dotyczące możliwości promowania adaptacyjnych procesów poznawczych i skuteczniejszego minimalizowania przyszłych problemów zdrowia psychicznego.

Model poznawczy

Przedmiotem terapii poznawczo-behawioralnej jest zrozumienie, w jaki sposób interpretowane są wydarzenia i doświadczenia, oraz rozpoznanie i zmiana zniekształceń lub deficytów, które pojawiają się podczas przetwarzania poznawczego.

Sposób, w jaki nabywa się i uruchamia dysfunkcyjne schematy poznawcze, oraz to, jak wpływają one na zachowanie i emocje, jest przedstawiony przede wszystkim w pracy Aarona Becka i został streszczony w postaci diagramu przedstawionego na rycinie 1.1.

Zakłada się, że wczesne doświadczenia i wychowanie są czynnikiem prowadzącym do rozwoju dość mocno ugruntowanych i sztywnych sposobów myślenia (pierwotnych przekonań/schematów). Nowe informacje i doświadczenia są oceniane w kontekście owych pierwotnych przekonań/schematów (np. „Musi mi się udać”), a informacja, która je wzmacnia i podtrzymuje, zostaje odpowiednio dobrana i przefiltrowana. Pierwotne przekonania/schematy są uruchamiane czy ożywiane przez ważne wydarzenia (np. zdawanie egzaminu), co prowadzi z kolei do wielu założeń (np. „Zdobędę dobrą ocenę, tylko jeśli będę się uczyć cały dzień”). Te natomiast wywołują strumień automatycznych myśli, które odnoszą się do osoby (np. „Chyba jestem głupi”), tego, co robi (np. „Nie pracuję wystarczająco ciężko”), oraz przyszłości („Nigdy nie zdam tych egzaminów i nie dostanę się na uniwersytet”) – ten podział nazywany jest triadą poznawczą. Te automatyczne myśli z kolei mogą doprowadzić do zmian emocjonalnych (np. niepokój, smutek), behawioralnych (np. zostawanie w domu, ciągła praca) i somatycznych (np. utrata apetytu, trudności ze spaniem).



Rycina 1.1. Model poznawczy

Deficyty i zniekształcenia poznawcze

Terapia poznawczo-behawioralna zakłada, że psychopatologia jest wynikiem nieprawidłowości w procesie poznawczym. W szczególności przyjmuje się, że trudności są kojarzone ze zniekształceniami lub deficytami poznawczymi.

Zniekształcenia poznawcze odnotowano u dzieci z różnymi trudnościami. Okazało się, że dzieci cierpiące na zaburzenia lękowe błędnie postrzegają dwuznaczne wydarzenia jako groźne (Kendall i in., 1992). Dzieci te bywają zwykle nazbyt skupione na sobie oraz nadkrytyczne i zazwyczaj zauważa się u nich częstsze występowanie monologów wewnętrznych oraz negatywnych oczekiwań (Kendall i Panichelli-Mindel, 1995). Podobnie dzieci agresywne częściej dostrzegają agresywne intencje w sytuacjach niejasnych i wybiórczo biorą pod uwagę mniejszą liczbę sygnałów przy podejmowaniu decyzji co do intencji zachowania drugiej osoby (Dodge, 1985). Dzieci cierpiące na depresję przypisują wydarzeniom więcej negatywnych znaczeń niż dzieci niewykazujące objawów depresji. Dzieci depresyjne są bardziej skłonne do przypisywania negatywnym wydarzeniom stałych przyczyn wewnętrznych, natomiast wydarzeniom pozytywnym niestających przyczyn zewnętrznych (Bodiford i in., 1988; Curry i Craighead, 1990). Dzieci takie zniekształciły postrzeganie własnych zachowań i selektywnie zajmują się negatywnymi cechami wydarzeń (Kendall i in., 1990; Leitenberg i in., 1986; Rehm i Carter, 1990).

Interwencje, które dotyczą zniekształceń poznawczych, mają na uwadze zwiększanie u dziecka świadomości występowania zaburzonych i irracjonalnych aktów poznawczych, przekonań i schematów oraz ułatwianie mu zrozumienia skutków wpływu powyższych zjawisk na zachowanie i emocje. Typowe programy zawierają: formy samoobserwacji, rozpoznawanie nieprzystosowawczych elementów poznawczych, testowanie myśli oraz restrukturyzację poznawczą.

Deficyty w procesach poznawczych, takie jak niemożność zaangażowania się w planowanie lub nieumiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, odnotowywano u dzieci i młodzieży z problemami samokontroli, takimi jak zespół deficytu uwagi z nadruchliwością (ADHD) oraz u dzieci z kłopotami interpersonalnymi (Kendall, 1993; Spence i Donovan, 1998). Na przykład stwierdzono, że dzieci agresywne dysponują ograniczonymi umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach i rzadziej rozwiązują swe problemy werbalnie (Lochman i in., 1991; Perry i in., 1986). Dowiedziono, że dzieci z fobią społeczną demonstrują braki w umiejętnościach społecznych, dzieci antyspołeczne charakteryzują się natomiast słabymi umiejętnościami percepcji społecznej (Chandler, 1973; Spence i in., 1999).

Interwencje w terapii poznawczo-behawioralnej, które skierowane są na deficyty poznawcze, w pierwszym rzędzie kładą nacisk na zdobycie nowych umiejętności poznawczych i behawioralnych. W programach często znajdują się: radzenie sobie w trudnych sytuacjach społecznych, uczenie się nowych strategii poznawczych (np. trening autoinstruktażowy oraz podtrzymujący na duchu (pozytywny) monolog wewnętrzny/monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”), ćwiczenie oraz samowzmocnienie.

Podstawowym wymogiem terapii poznawczo-behawioralnej jest rozumienie, w jaki sposób dzieci i młodzi ludzie interpretują poznawczo wydarzenia i doświadczenia, co powinno znaleźć odbicie w naturze zastosowanej interwencji poznawczej. Jednakże stosunkowo niewiele wiadomo o deficytach i zniekształceniach poznawczych, które leżą u podstaw wielu dziecięcych problemów. Postępy w pracy z dorosłymi cierpiącymi na stres pourazowy i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne zwracają uwagę, jak istotne jest rozumienie sposobu oceny urazu lub nałogu (Ehlers i Clark, 2000; Salkovskis, 1999). Uporczywe zaburzenie po stresie urazowym (*post-traumatic stress disorder* – PTSD) może być powiązane ze zniekształconymi procesami poznawczymi, które są wynikiem urazu ocenionego jako poważne aktualne zagrożenie (Ehlers i Clark, 2000). Podobnie

akty poznawcze leżące u podstaw wielu zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych są powiązane ze zniekształconymi aktami poznawczymi i takimi też ocenami wynikającymi z wyolbrzymionego poczucia odpowiedzialności za (wyrządzone) cierpienie (Salkovskis, 1999). Nie zostało jeszcze ustalone, czy zniekształcenia te odnoszą się również do problemów dzieci, aczkolwiek oczywista jest konieczność dalszej pracy mającej na celu zrozumienie procesów poznawczych, które tkwią u podstaw psychologicznych zaburzeń wieku dziecięcego.

- U dzieci z problemami psychologicznymi występują deficyty i zniekształcenia poznawcze.
- Niezbędne jest lepsze zrozumienie procesów poznawczych związanych z problemami psychologicznymi u dzieci.

Najistotniejsze cechy terapii poznawczo-behawioralnej

Termin „terapia poznawczo-behawioralna” używany jest do opisywania gamy różnorodnych interwencji, chociaż często mają one wiele wspólnych cech podstawowych (Fennel, 1989).

CBT jest określona teoretycznie

Terapia poznawczo-behawioralna opiera się na możliwym do przetestowania doświadczalnie modelu, który zapewnia zarówno racjonalne podstawy interwencji (czyli, że afekt i zachowanie są w dużej mierze zdeterminowane przez elementy poznawcze), jak i przedmiot zainteresowania oraz istotę interwencji (czyli rzucanie wyzwań zniekształceniom i likwidowanie deficytów). Terapia poznawczo-behawioralna jest spójną, racjonalną interwencją – nie zaś zbiorem całkowicie rozbieżnych technik.

CBT opiera się na modelu współpracy

Najbardziej istotną cechą terapii poznawczo-behawioralnej jest proces współpracy, dzięki któremu terapia ta zachodzi. Młody człowiek odgrywa aktywną rolę podczas rozpoznawania swoich zamierzeń, wyznaczania celów, eksperymentowania, praktykowania i obserwacji kontrolującej podejmowane działania. Podejście to zostało zaprojektowane z myślą o zapewnieniu większej i skuteczniejszej samokontroli, terapeuta dostarcza bowiem jedynie wspomagający szkielet, w obrębie którego do owej samokontroli może dochodzić. Rolą terapeuty jest rozwijanie partnerstwa, a więc relacji, w której młoda osoba jest uprawniona do osiągnięcia lepszego zrozumienia swoich problemów oraz do odkrycia odmiennych sposobów myślenia i zachowywania się.

CBT jest ograniczona w czasie

Terapia poznawczo-behawioralna jest zwięzła i ograniczona w czasie, często składa się z nie więcej niż szesnastu sesji, a w wielu wypadkach z daleko mniejszej ich liczby. Ta właściwość interwencji promuje niezależność i pomaganie samemu sobie. Model ten jest chętnie stosowany w pracy z dziećmi i młodzieżą, kiedy to typowy czas trwania interwencji jest znacznie krótszy niż w wypadku dorosłych.

CBT jest obiektywna i ustrukturalizowana

Terapia poznawczo-behawioralna to obiektywne i ustrukturalizowane podejście, które prowadzi młodych ludzi przez proces oceniania, formułowania problemu, interwencji,

monitorowania i ewaluacji. Zamierzenia i cele interwencji są jasno określone i regularnie rewidowane. Nacisk kładzie się na szacunki ilościowe i stosowanie skali ocen (np. częstotliwość nieodpowiedniego zachowania, siła wiary w dysfunkcyjne myśli lub stopień doświadczanego cierpienia). Regularna kontrola oraz ocena dostarcza środków na potwierdzenie zachodzącego postępu dzięki porównywaniu bieżących zachowań z pierwotnymi oszacowaniami stanowiącymi punkt odniesienia.

CBT skupia się na tym, co jest „tu i teraz”

Interwencje terapii poznawczo-behawioralnej skupiają się na teraźniejszości, odnoszą się do bieżących problemów. Nie doszukują się „nieodkrytej, nieuświadomionej, wczesnej traumy czy biologicznych, neurologicznych i genetycznych przyczyn zaburzenia czynności, ale zamiast tego dążą do zbudowania nowego, bardziej adaptacyjnego sposobu przetwarzania świata” (Kendall i Panichelli-Mindell, 1995). To podejście jest wysoce zasadne w wypadku dzieci i młodzieży – jest to grupa zazwyczaj zainteresowana i zmotywowana raczej bieżącymi kwestiami dotyczącymi rzeczy dziejących się „tu i teraz” niż pojmowaniem ich genezy.

CBT jest oparta na procesie sterowanego samopoznania i eksperymentowania

Jest to aktywny proces, który zachęca do samodzielnego zadawania pytań i kwestionowania założeń i przekonań. Klient nie jest tylko biernym odbiorcą porad i obserwacji terapeuty, ale zachęca się go do rzucania wyzwań i uczenia się przez przeprowadzanie doświadczeń. Sprawdza się wiarygodność myśli, założeń i przekonań, dokonuje wyjaśniania z innych punktów widzenia, wypróbowuje i ocenia nowe sposoby postrzegania wydarzeń i zachowań.

CBT jest podejściem opartym na umiejętnościach

Terapia poznawczo-behawioralna dostarcza praktycznego, opartego na umiejętnościach podejścia do uczenia się alternatywnych wzorców myślenia i zachowania. Młodemu ludziom proponuje się ćwiczenie w codziennym życiu umiejętności i pomysłów, które są dyskutowane podczas sesji terapeutycznych, a zadania domowe stanowią podstawowy element wielu programów.

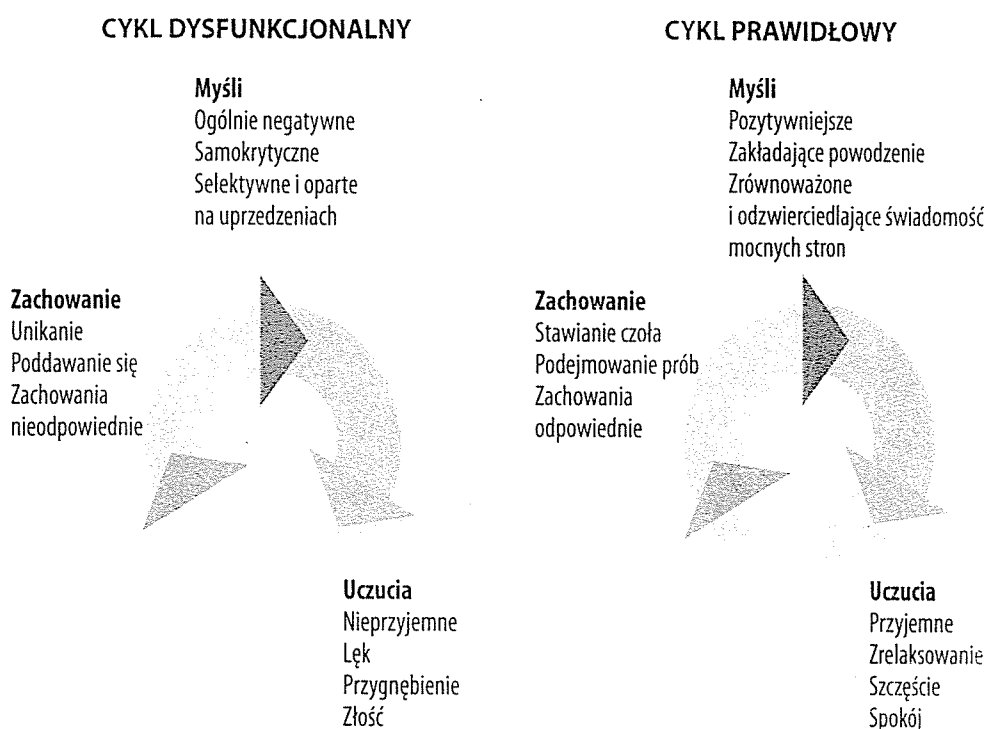
- Terapia poznawczo-behawioralna jest opisana teoretycznie.
- Opiera się na modelu aktywnej współpracy.
- Jest krótka i ograniczona w czasie.
- Jest obiektywna i ustrukturalizowana.
- Skupia się na bieżących problemach.
- Zachęca do samodzielnego odkryć i eksperymentów.
- Opowiada się za opartym na umiejętnościach uczeniem się.

Cel terapii poznawczo-behawioralnej

Ogólnym założeniem terapii poznawczo-behawioralnej jest wzmacnianie samoświadomości, ułatwienie lepszego samorozumienia i doskonalenie samokontroli dzięki odpowiedniejszym umiejętnościom poznawczym i behawioralnym. CBT pomaga rozpoznawać myśli i przekonania dysfunkcyjne, które są w przeważającej mierze negatywne, oparte na uprzedzeniach i samokrytyce. Procesy samokontroli, edukacji, przeprowadzania doświadczeń i testów prowadzą do zastąpienia owych myśli i przekonań bardziej pozytywnymi, wyważonymi i prawidłowymi aktami poznawczymi, które

zakładają siłę i powodzenie. Rozpoznane zostają deficyty poznawcze i behawioralne, natomiast nowe poznawcze umiejętności rozwiązywania problemów i sposoby zachowania podlegają wyuczeniu, wypróbowaniu, ocenie i wzmocnieniu. Lepsze zrozumienie natury i przyczyn nieprzyjemnych uczuć rozwija się wraz z zastępowaniem tych uczuć przez przyjemniejsze emocje. Wreszcie nowe umiejętności poznawcze i behawioralne pozwalają z powodzeniem radzić sobie z nowymi i trudnymi sytuacjami w odpowiedniejszy sposób.

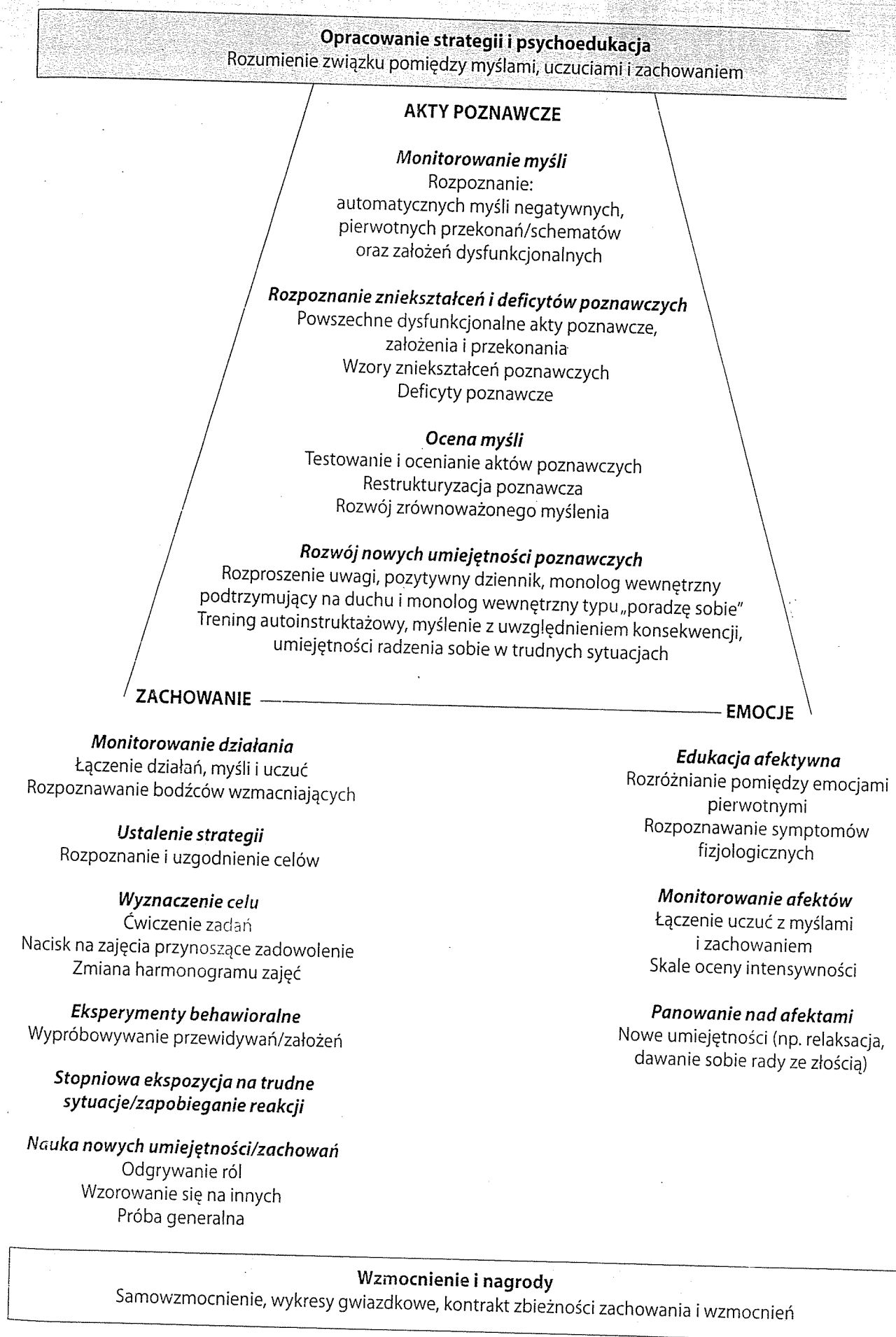
Proces ten pomaga przenieść młodego człowieka z cyklu zaburzonego do prawidłowego, tak jak to zostało przedstawione na rycinie 1.2.



Rycina 1.2. Cykl prawidłowy i cykl dysfunkcyjny

Fundamentalne elementy interwencji poznawczo-behawioralnych

Wziąwszy pod uwagę różnorodność wpływów, które przyczyniły się do rozwoju terapii poznawczo-behawioralnej, nie jest zaskakujące, że stała się ona określeniem zbiorowym używanym do opisu całego zakresu technik i strategii, które są wykorzystywane w różnej kolejności i kombinacji. Specyficzne elementy interwencji powinny być uzależnione od problemu, co jest podstawą dopasowania charakterystycznych cech programu i rzeczy, na których się on skupi. Interwencje powinny raczej odpowiadać poszczególnym problemom i indywidualnym potrzebom dziecka, niż być przekazywane w ujednoliconej ofercie „książki kucharskiej”. Jednakże, chociaż elastyczność taka jest mile widziana, prowadzi również do zamieszania odnośnie do tego, które interwencje są oparte na terapii poznawczo-behawioralnej, a które nie.



Rycina 1.3. Niezbędny terapeutyczny

Często rozmaite podejścia podciągane pod wspólny termin „poznawczo-behawioralny” i z tego powodu zalecane różnią się znacząco naciskiem, jaki kładą na poznawcze albo behawioralne interwencje, i czasami może być trudno odnaleźć w nich składnik poznawczy. Na przykład interwencje w wypadku dzieci i młodzieży z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi zazwyczaj są zorientowane głównie behawioralnie, akcentują psycho-edukację, radzenie sobie z lękiem, stopniową ekspozycję na coraz trudniejsze sytuacje i zapobieganie reakcji (March, 1995). Składnik poznawczy jest zazwyczaj bardzo ograniczony i może w znacznym stopniu zależeć od jednego zestawu strategii poznawczych (np. podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny albo trening autoinstruktażowy).

Pomimo że proporcja pomiędzy elementami poznawczymi i behawioralnymi oraz specyficzne cechy leczenia mogą się różnić, programy terapii poznawczo-behawioralnej często włączają wiele z podanych poniżej składników.

Opracowanie strategii i psychoedukacja

Podstawą wszystkich programów poznawczo-behawioralnych jest uczenie się dostrzegania związku pomiędzy **myślami, uczuciami i zachowaniem**. Proces ten wiąże się z rozwijaniem przejrzystego rozumienia relacji pomiędzy tym, jak ludzie myślą, jak czują i co robią.

Monitorowanie myśli

Jedno z istotniejszych zadań polega tutaj na rozpoznaniu powszechnie występujących aktów poznawczych i wzorów myślenia. Monitorowanie myśli może skupiać się na **pierwotnych przekonaniach, automatycznych myślach negatywnych albo założeniach dysfunkcyjnych** i pociąga za sobą zapisywanie „gorących” sytuacji (takich, które powodują silną zmianę emocjonalną albo ogólnie negatywne lub samokrytyczne myśli). **Triada poznawcza** to z kolei przydatny sposób strukturalizowania i organizowania informacji oraz oceniania myśli młodych ludzi dotyczących ich samych, ich świata oraz tego, co robią.

Rozpoznanie zniekształceń i deficytów poznawczych

Technika monitorowania myśli zapewnia możliwość rozpoznania powszechnych **negatywnych lub dysfunkcyjnych aktów poznawczych i irracjonalnych przekonań lub założeń**. To z kolei prowadzi do wzmożonej świadomości istoty i typu **zniekształceń poznawczych** (np. wyolbrzymiania, skupiania się na złych stronach), **deficytów poznawczych** (np. błędne interpretowanie sygnałów jako negatywne, ograniczony zakres umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach) oraz ich wpływu na nastrój i zachowanie.

Ocena myśli i rozwój alternatywnych procesów poznawczych

Rozpoznanie dysfunkcyjnych procesów poznawczych prowadzi do systematycznego **wypróbowywania i oceniania tych założeń i przekonań** oraz uczenia się nowych umiejętności poznawczych. Klientów zachęca się do rozwijania **zrównoważonego myślenia** lub do **restrukturyzacji poznawczej**. Wiąże się to z myśleniem z punktu widzenia drugiej osoby, poszukiwaniami nowych informacji lub sprzecznych dowodów, co umożliwia zrewidowanie dysfunkcyjnych aktów poznawczych.

Ocenianie zapewnia możliwość rozwoju alternatywnych, **bardziej zrównoważonych i prawidłowych** aktów poznawczych, dzięki którym pacjenci rozpoznają trudności, jednocześnie zwracając uwagę na swoje mocne strony i powodzenie.

Uczenie się nowych umiejętności poznawczych

Programy często obejmują nauczanie nowych umiejętności poznawczych. Zakres tych umiejętności jest szeroki i może obejmować **rozproszenie uwagi, podtrzymujący na du-**

chu monolog wewnętrzny, trening autoinstruktażowy, myślenie z uwzględnieniem konsekwencji i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Edukacja afektywna

Większość programów dotyczy edukacji emocjonalnej, która została pomyślana jako sposób na **rozpoznawanie i rozróżnianie emocji pierwotnych**, takich jak gniew, lęk czy bycie nieszczęśliwym. Programy często skupiają się na **zmianach fizjologicznych** związanych z tymi emocjami (np. suchość w ustach, spocone dłonie, przyspieszone bicie serca), żeby ułatwić dziecku większą świadomość własnego, wyróżniającego je, uzewnętrzniania emocji.

Monitorowanie afektów

Monitorowanie silnych lub dominujących emocji może pomóc w rozpoznawaniu **czasu, miejsca, działań czy myśli**, które są związane z przyjemnymi i nieprzyjemnymi uczuciami. Do szacowania intensywności emocji zarówno podczas rzeczywistych sytuacji, jak i w trakcie sesji terapeutycznych wykorzystywane są **skale**, które dostarczają obiektywnego sposobu kontrolowania wyników działań i oceniania zmian.

Panowanie nad afektami

Programy zajmujące się problemami, w wypadku których występują wysokie poziomy pobudzenia, takimi jak lęk, fobie i stres pourazowy, najczęściej proponują **trening relaksacji**. Zazwyczaj pociąga to za sobą następujące techniki: **progresywne rozluźnienie mięśni, kontrolowanie oddechu czy uspokajające wyobrażenia**.

Większa świadomość jedyne w swoim rodzaju emocjonalnego wzorca jednostki może prowadzić do rozwoju **strategii zapobiegawczych**. Na przykład świadomość nawarstwiania się gniewu powinna umożliwić młodej osobie powstrzymanie narastania emocji we wcześniejszej fazie i dzięki temu zapobieżenie wybuchom agresji.

Wyznaczanie celu i zmiana harmonogramu zajęć

Wyznaczanie celu jest nieodłączną częścią wszystkich programów poznawczo-behawioralnych. **Ogólne cele** terapii są wzajemnie zgodne i określone dzięki sposobom, które podlegają obiektywnej ocenie. Przez systematyczne wykorzystywanie **wyznaczonych zadań** zachęca się klientów do przeniesienia umiejętności nabytych podczas sesji terapeutycznych do codziennego życia. Osiągnięcie **konkretnych celów** jest poddawane ocenie i dostarcza ogólnego zarysu postępów.

Cele mogą dotyczyć **nasilania działań**, co wytwarza przyjemniejsze emocje, albo **zmiany harmonogramu** codziennych zajęć czy rozkładu dnia tak, aby zapobiec lub zminimalizować działania związane z silnymi, nieprzyjemnymi emocjami.

Eksperymenty behawioralne

Terapia poznawczo-behawioralna opiera się na metodzie naprowadzanych odkryć, kiedy to założenia i myśli są podawane w wątpliwość i wypróbowywane. Pociąga to za sobą przygotowywanie **eksperymentów behawioralnych**, umożliwiających określenie, jak to, co zachodzi, ma się do tego, co przewidywano.

Ekspozycja

Elementem większości programów terapii poznawczo-behawioralnej jest metoda **stopniowej ekspozycji**, która została zaprojektowana, aby wspomóc radzenie sobie z trudnymi sytuacjami lub wyobrażeniami. Należy określić sytuacje problemowe, podzielić zadanie na mniejsze kroki, a następnie uporządkować je w hierarchii wzrastającej trudności. Cwi-

czenie zaczyna się od najmniej trudnego etapu, przy czym klient jest wystawiany na zadania z poszczególnych szczebli hierarchii zarówno *in vivo*, jak i w wyobraźni. Z chwilą gdy jeden etap zostaje pomyślnie zakończony, przechodzi się do następnego, aż do osiągnięcia sprawności w danej kwestii.

Odgrywanie ról, odwzorowywanie i próba generalna

Poznanie nowych umiejętności i zachowań może być osiągnięte na wiele różnych sposobów. **Odgrywanie ról** daje okazję do przećwiczenia radzenia sobie z trudnymi lub stawiącymi wyzwanie sytuacjami, takimi jak borykanie się z dokuczającymi kolegami. Umożliwia rozpoznanie pozytywnych umiejętności oraz zwrócenie uwagi na rozwiązania alternatywne czy nowe umiejętności. Proces **uwytatniania umiejętności** może ułatwić nabywanie nowych umiejętności i zachowań. Obserwowanie innych osób **prezentujących stosowne zachowanie** czy umiejętności może później prowadzić do nowego zachowania, które **wypróbowuje się w wyobraźni**, zanim zostanie ono **wprowadzone w życie**.

Wzmocnienie i nagrody

Kamieniem węgielnym wszystkich programów poznawczo-behawioralnych jest **pozytywne wzmocnienie** odpowiedniego zachowania. Może to przyjąć formę **samowzmocnienia** – w sposób poznawczy (np. „Dobra robota, nieźle sobie poradziłem z tą sytuacją”), materialny (np. zakupienie jakiejś szczególnej płyty kompaktowej) albo za pomocą określonych działań (np. wyjątkowa kąpiel odprężająca). Pozytywne wzmocnienie pochodzące od innych, zwłaszcza od opiekunów, jest ważne dla młodszych dzieci i może być wsparte przez użycie **wykresów gwiazdkowych, kontraktów zbieżności zachowania i wzmocnień** albo systemu **nagród symbolicznych**¹.

- Proporcja pomiędzy poznawczymi i behawioralnymi interwencjami różni się znacząco w obrębie programów terapii poznawczo-behawioralnej.
- Wśród podstawowych składników wielu programów CBT wymieniamy następujące:
 - monitorowanie myśli, uczuć i/albo zachowania;
 - psychoedukacja i sformułowanie problemu;
 - rozpoznawanie, kwestionowanie i testowanie aktów poznawczych;
 - rozwijanie nowych umiejętności poznawczych;
 - uczenie się alternatywnych sposobów radzenia sobie z lękiem lub nieprzyjemnymi emocjami;
 - uczenie się nowych zachowań;
 - ustalanie celów i ćwiczenie wyznaczonych zadań w domu;
 - pozytywne wzmocnienie.

Ku przestrodze

Chociaż rosnące zainteresowanie wykorzystywaniem terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą bardzo cieszy, nie wypada nie uznać faktu, że dowody naukowe i podstawy teoretyczne dla tej grupy pacjentów są bardziej ograniczone niż w wypadku dorosłych.

¹ Metoda w terapii behawioralnej stosowana wobec dzieci albo osób upośledzonych, którym za właściwe zachowanie (powiedzenie „dziękuję”, jedzenie nożem i widelcem, zmienianie bielizny itp.) daje się w nagrodę żetony wymieniane później na coś wartościowego (batonik, oglądanie filmu wieczorem, wycieczka do ZOO itp.) (przyp. tłum.).

Dowody na skuteczność

Do chwili obecnej zanotowano stosunkowo niewiele dobrze zaprojektowanych klinicznych prób leczenia zorientowanych na dzieci. Wiele wcześniejszych badań ukazujących skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej przeprowadzono na ochotnikach, którzy mogli nie być aż tak poważnie zaburzeni jak uczestnicy terapii czy klienci szpitali (Weisz i in., 1995). Przeprowadzono stosunkowo mało ocen społeczności klinicznych, w których mogą się również pojawiać złożone warunki współwystępowania zaburzeń. Rzadko dochodziło do powielania prób w różnych miejscach, przeprowadzanych przez różne zespoły kliniczne i naukowe, co umożliwiłoby zademonstrowanie rozleglejszego zastosowania określonych interwencji CBT. Zaprojektowano względnie niewiele kontrolowanych losowych prób klinicznych (Harrington i in., 1998; Kazdin i Weisz, 1998) i brakuje dowodu potwierdzającego średnio- i długoterminową skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej (Graham, 1998). Podsumowując, wyniki kontrolowanych losowych prób klinicznych wskazują zazwyczaj, że CBT jest skuteczniejsza niż brak interwencji (np. grupy kontrolne złożone z osób oczekujących na leczenie), aczkolwiek wyższość terapii poznawczo-behawioralnej nad innymi psychoterapeutycznymi interwencjami musi jeszcze zostać przedstawiona w usystematyzowany sposób.

Rozwojowo odpowiednie modele teoretyczne

Teoretyczne podstawy terapii poznawczo-behawioralnej oraz modele interwencji rozwinęły się w dużym stopniu za sprawą pracy z dorosłymi. Mimo że te modele i techniki stosowano również w pracy z dziećmi i młodzieżą, konieczne są dalsze badania w celu sprawdzenia, czy są one odpowiednie dla tej grupy wiekowej. Na przykład w jakim wieku u dzieci rozwijają się zniekształcone akty poznawcze, albo czy dzieci dotknięte urazami psychicznymi dokonują takich samych ocen jak dorośli?

Terapia poznawczo-behawioralna jest również oparta na przesłance, że interwencje bazują na możliwych do przetestowania modelach teoretycznych, które łączą problematyczne zachowania i emocje z procesami poznawczymi. Przenikanie modeli zaprojektowanych dla dorosłych do technik przeznaczonych dla dzieci doprowadziło do, wciąż stosunkowo słabo rozwiniętych, rozwojowo odpowiednich teoretycznych modeli poznawczych służących do wyjaśniania emocjonalnych i behawioralnych problemów dzieci i młodzieży.

Ocenianie zmian w procesach poznawczych

Powodzenie terapii poznawczo-behawioralnej w doprowadzeniu do zmian w zachowaniu i emocjach zależy od zmiany procesów poznawczych (Spence, 1994). Zdarzają się co prawda sytuacje, kiedy interwencje poznawcze okazują się skuteczne bez założenia, że psychopatologia jest bezpośrednim wynikiem niewystarczających umiejętności poznawczych. Niemniej jednak konieczne jest większe skoncentrowanie się na rezultatach poznawczych. Do dzisiaj studia nad terapią poznawczo-behawioralną skupiały się w przeważającej mierze na ocenianiu rezultatów behawioralnych przy rzadkim bezpośrednim ocenianiu postulowanych zmian w procesach poznawczych. To przywiodło Durlaka i in. (1991) do wniosku, że: „wprawiloby w zakłopotanie odkrycie, iż zmienne poznawcze, na które kładzie się nacisk w programach CBT, nie są pod pewnymi względami powiązane z wynikami”.

Wyzwaniem dla badaczy jest opracowanie odpowiednich sposobów oceniania aktów poznawczych u dzieci. Wesprze to zrozumienie deficytów i/lub zniekształceń, które leżą u podstaw dziecięcych problemów psychologicznych, i pozwoli na przetestowanie hipotezy, że terapia poznawczo-behawioralna prowadzi do zmian w procesach poznawczych.

Definicja terapii poznawczo-behawioralnej u dzieci

Czwartą kwestią jest definicja i potrzeba wyjaśnienia, co pociąga za sobą terapia poznawczo-behawioralna u dzieci. Jak zwrócił uwagę Graham (1998), CBT obejmuje sze-

roki i zróżnicowany zakres technik i czasami trudno jest rozpoznać sedno i wspólne elementy różnych programów. Bywa, że element „poznawczy” jest minimalny albo że jest ograniczony do jednej szczególnej techniki, takiej jak monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”, przy dominującym nacisku na aspekt behawioralny. Przyklejanie tak różnorodnym programom ogólnej etykiety terapii poznawczo-behawioralnej może budzić wątpliwości. Ten brak uszczegółowienia przyczynia się do zamieszania, a pytanie, czy terapia poznawczo-behawioralna jest interwencją skuteczną, pozostanie bez odpowiedzi, dopóki nie zostaną określone najistotniejsze elementy takich programów.

Niezbędna jest dalsza praca, aby:

- przedstawić długoterminową skuteczność CBT w grupach klinicznych;
- zaprojektować rozwojowo odpowiednie modele teoretyczne;
- ocenić założone zmiany w procesach poznawczych;
- określić podstawowe elementy terapii poznawczo-behawioralnej u dzieci.

Podsumowując, chociaż dostępne dowody sugerują, że CBT może wydatnie przyczynić się do leczenia szerokiego wachlarza problemów emocjonalnych i behawioralnych, niezbędne są dalsze dobrze zaplanowane badania na populacjach klinicznych. Nieodzowne jest zaprojektowanie rozwojowo odpowiednich modeli poznawczych, dzięki którym możliwe będzie zrozumienie problemów emocjonalnych i behawioralnych występujących u dzieci i nastolatków, oraz znacznie precyzyjniejsze określenie, co pociąga za sobą terapia poznawczo-behawioralna u dzieci. Pomoże to również ustalić, jakie „poszczególne elementy terapii poznawczo-behawioralnej, w jakiej kolejności lub kombinacji prezentowane, wywołują jakie zmiany i na jakich płaszczyznach” (Durlak i in., 1991).

Terapia poznawczo-behawioralna w pracy z dziećmi i młodzieżą

Terapia poznawczo-behawioralna u dzieci poniżej dwunastego roku życia

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) wymaga zdolności do systematycznego rozpoznawania, kwestionowania i wytwarzania odmiennych sposobów myślenia. Jej przebieg wiąże się z pewnym wyrobieniem i dojrzałością poznawczą oraz zdolnością do zajmowania się zadaniami abstrakcyjnymi, takimi jak analizowanie wydarzeń z różnych perspektyw albo dokonywanie alternatywnych atrybucji. Stopień wyznaczający wymagany poziom dojrzałości poznawczej do bycia zdolnym do „myślenia o myśleniu” pozostaje przedmiotem debaty. I chociaż wciąż się ona toczy, terapia poznawczo-behawioralna jest często używana w pracy z małymi dziećmi. Przegląd 101 studiów interwencji CBT wykazał, że w 79% uczestniczyły dzieci poniżej dziesiątego roku życia (Durlak i in., 1995). Z powodzeniem stosowano CBT u dzieci poniżej siódmego roku życia, z objawami całej gamy dolegliwości, włączając nietrzymanie kału (Ronen, 1993), mimowolne oddawanie moczu (Ronen i in., 1995), odmowę chodzenia do szkoły (King i in., 1998), bóle brzucha (Sanders i in., 1994), uogólnione zaburzenia lękowe (Dadds i in., 1997; Silverman i in., 1999a), fobie (Silverman i in., 1999b), skutki wykorzystywania seksualnego (Cohen i Mannarino, 1996; Deblinger i in., 1990) oraz przedszkolne problemy z zachowaniem (Douglas, 1998).

Pomimo że terapię poznawczo-behawioralną stosuje się u małych dzieci, stwierdzono, że tym poniżej dziewiątego roku życia przynosi ona mniejsze korzyści niż dzieciom starszym. Metaanaliza terapii poznawczo-behawioralnej dla dzieci poniżej trzynastego roku życia wykazała, że chociaż terapia ta jest pożyteczna dla dzieci w każdym wieku, to dzieci młodsze zyskiwały mniej (Durlak i in., 1991). Jednakże nie jest jasne, czy to młodsze dzieci były niewystarczająco dojrzałe poznawczo, aby angażować się w zadania CBT, czy też interwencja nie była odpowiednio dostosowana do ich poziomu. Nieliczne są rozprawy traktujące o modyfikacjach interwencji przeznaczonych dla młodszych dzieci. Dostosowywanie i dopasowywanie pojęć i technik terapii poznawczo-behawioralnej do poziomu rozwojowego danego dziecka może pomóc w przezwycięzeniu niektórych z dostrzeganych aspektów rozwojowych (Ronen, 1992).

Chociaż terapia poznawczo-behawioralna może być wyrafinowana i złożona, wiele zadań wymaga raczej zdolności skutecznego rozumowania na temat konkretnych zagadnień i kwestii niż abstrakcyjnego myślenia pojęciowego (Harrington i in., 1998). Etap rozwoju poznawczego umożliwiający operowanie konkretami, który zazwyczaj przypada na okres wczesnoszkolny (od około siódmego do dwunastego roku życia), jest odpowiedni dla większości podstawowych zadań terapii poznawczo-behawioralnej (Verduyn, 2000). Jednakże materiał rzeczywiście powinien być dopasowany do właściwego poziomu. Konkretniejsze techniki z jasnymi i prostymi poleceniami są przydatne w wypadku najmłodszych dzieci, podczas gdy nastolatki zazwyczaj zajmują się bardziej wyszukаныmi procesami, takimi jak rozpoznawanie dysfunkcyjnych założeń czy restrukturyzacja poznawcza.

Wyzwaniem podczas pracy z młodszymi dziećmi jest przełożenie pojęć abstrakcyjnych na proste, konkretne, zrozumiałe przykłady i metafory z codziennego życia dziecka. Tera-

pia poznawczo-behawioralna powinna być zabawą – interesującą i wciągającą, z materiałami i pojęciami przedstawionymi na poziomie odpowiednim do wieku (Young i Brown, 1996). Ronen (1992) dostarczył na przykład pomysłów na to, w jaki sposób pojęcia myśli automatycznych (np. „robienie czegoś bez myślenia o tym”) i myśli pośredniczących (np. „połeczenie lub rozkaz, który mózg wysyła ciału”) przekazywać dzieciom w grze. Myśli pośredniczące zostały opisane w grze w żołnierzy jako dowódca (mózg) wydający rozkazy swoim żołnierzom (ciało). Podobnie myśli automatyczne zostały wyjaśnione podczas sesji malarskiej na temat rzeki, która mogła albo płynąć swobodnie w dowolnie wybranym kierunku (myśli automatyczne), albo jej bieg był zmieniany i kierowany tam, gdzie tego chciało dziecko (myśli pośredniczące).

Metafory okazują się pomocne, gdyż dostarczają rozwiązań, dzięki którym pojęcia abstrakcyjne mogą zostać opisane w konkretnych terminach i lepiej zrozumiane. Na przykład dzieciom agresywnym można pomóc w myśleniu o gniewie jako o wulkanie, który wzbiera i wybucha. Myśląc w ten sposób, dzieci odkrywają, jak mogą powstrzymać wybuch, dmuchając na wierzchołek wulkanu. Podobnie metafora taśmy magnetofonowej odtwarzanej w głowie dziecka może zostać wykorzystana do opisanego myśli automatycznych, taśma wideo zaś okaże się przydatna, by dziecko zrozumiało natrętne wyobrażenia. Przenośnie takie jak powyższe mogą następnie prowadzić do rozwoju strategii samokontroli. Wskazana jest pomoc dzieciom w badaniu, w jaki sposób powtarzające się myśli automatyczne czy natrętne wyobrażenia mogą być opanowywane za pomocą włączania i wyłączania kasy w głowie.

Odnótowano zastosowanie wyobrażeń przy pracy z dziećmi tak małymi jak pięcioletnie, w wypadku których metoda wyobraźni emotywniej rozwinięta przez Lazarusa i Abramovitz (1962) została wykorzystana jako narzędzie w pokonaniu lęku przed ciemnością (Jackson i King, 1981; King i in., 1998). Pozytywne wyobrażenia radzenia sobie są używane jako sposób na ułatwienie doświadczenia silnego pozytywnego afektu, który jest antagonistyczny wobec nieprzyjemnych reakcji emocjonalnych, takich jak niepokój czy złość. Jackson i King (1981) zaproponowali wizerunek bohatera komiksowego Batmana, aby pomóc małemu chłopcu w pokonywaniu strachu przed ciemnością. Podobnie można posługiwać się wyobrażnię w pracy ze starszymi dziećmi, gdzie, na przykład, komiksowy wizerunek, taki jak osoba ubrana w śmieszny kapelusz, umożliwi rozproszenie złych uczuć narastających na skutek doświadczonego dokuczania. Żeby były skuteczne, pozytywne wyobrażenia radzenia sobie muszą być dopasowane do wieku dzieci i zbudowane w oparciu o właściwe dla nich zainteresowania i fantazje (Rosenstiel i Scott, 1977).

- Dzieci w wieku co najmniej siedmiu lat będą w stanie angażować się w CBT.
- Interwencja musi być dopasowana do poziomu poznawczego rozwoju dziecka.
- Wyzwaniem dla prowadzącego terapię jest przełożenie abstrakcyjnych pojęć na proste, konkretne codzienne przykłady, do których mogą się odnieść dzieci.

Ocena podstawowych umiejętności wymaganych przy stosowaniu terapii poznawczo-behawioralnej

Główne umiejętności poznawcze wymagane, by podejmować terapię poznawczo-behawioralną, nie zostały określone. Na poziomie podstawowym dzieci muszą być w stanie uzyskiwać dostęp do swoich myśli i przekazywać je. Poza tym Doherr (1999) zidentyfikował trzy kolejne istotne zadania, mianowicie zdolność do dokonywania odmiennych atrybucji na temat wydarzeń, świadomość różnych emocji oraz zdolność do łączenia myśli i uczuć w różnych sytuacjach.

■ Uzyskiwanie dostępu do swoich myśli i przekazywanie ich

Pytania bezpośrednie: opisz, co myślisz

Przeprowadzenie wywiadu może się okazać bogatym źródłem wiadomości na temat dziecięcych myśli i ich monologów wewnętrznych (Hughes, 1988). Wskazano, że podczas wywiadu dzieci trzyletnie potrafią dostarczyć wiadomości o swoich myślach (Hughes, 1988). Na najprostszym poziomie określa się to za pomocą zadawania dzieciom pytań „Co myślisz?” czy „Jakie myśli przemknęły ci przez głowę, kiedy się po raz pierwszy spotkaliśmy?”. Niektóre dzieci będą w stanie rozpoznawać i wyrażać zakres myśli odnoszących się do triady poznawczej. Mogą one odnotowywać myśli związane z postrzeganiem samych siebie (np. „Głupio się czuję, rozmawiając z tobą”, „Pewnie myślisz, że jestem stuknięty, skoro denerwują mnie takie rzeczy”), świata jako niesprawiedliwego (np. „Musiałem opuścić trening piłki nożnej, żeby tu przyjść”, „To moja mama ma problemy. Rozmawiaj z nią, a nie ze mną”) czy przyszłości (np. „Nie wydaje mi się, żeby to, iż tu jestem, miało jakikolwiek sens. To wszystko bez różnicy”).

Jednakże wiele dzieci odpowie na takie bezpośrednie przepytanie „Nie wiem” albo „Nie myślałem o niczym”. To niekoniecznie sugeruje, że takie dziecko nie ma dostępu do swoich myśli, ale raczej wskazuje potrzebę wypróbowania podejścia pośredniego.

Podejście pośrednie: opisz ostatnią trudną sytuację

Młodszym dzieciom prawdopodobnie łatwiej przyjdzie myślenie o niedawnej trudnej sytuacji. Pomagamy im ją opisać albo narysować, a podczas gdy są tym zajęte, notujemy, czy są w stanie dostarczyć opisu zarówno tego, co się stało, jak i niektórych swoich myśli/ atrybucji dotyczących owego wydarzenia. Zachęcanie dzieci do wyrażania swoich myśli w określonych momentach, przed wydarzeniem, w czasie jego trwania lub bezpośrednio po nim, zapewnia strukturę przydatną w rozpoznawaniu ich monologów wewnętrznych (Kendall i Chansky, 1991). Innym razem ostrożne sondowanie i zachęcanie do kontynuowania podczas wywiadu może pomóc dziecku w uzyskaniu dostępu do własnych myśli, jak to zostało ukazane w poniższym przykładzie.

Mike, siedmiolatek, uderzył niedawno dziecko w szkole, co skończyło się wizytą razem z rodzicami u dyrektora. Zajście to zostało omówione podczas spotkania, relacja z niego jest następująca:

- KLINICYSTA: Mike, mógłbyś mi opowiedzieć o tej bójce, którą miałeś w szkole?
MIKE: Luke zaczął. Popchnął mnie, więc go uderzyłem. Wpadłem w tarapaty i tyle.
KLINICYSTA: Jak Luke zaczął?
MIKE: Przezywał mnie.
KLINICYSTA: Często cię przezywa?
MIKE: Nie.
KLINICYSTA: Jak myślisz, dlaczego cię przezywał?
MIKE: Nie wiem. Pewnie mnie nienawidzi.
KLINICYSTA: Tylko ciebie, czy jest jeszcze ktoś w szkole, kogo Luke nienawidzi?
MIKE: Nie, tylko ja. Wszystkich innych lubi.
KLINICYSTA: Luke bije się z innymi dziećmi?
MIKE: Tak. On się zawsze bije.
KLINICYSTA: Lubi tych, z którymi się bije?
MIKE: Nie wiem. Myślę, że tylko mnie nienawidzi.
KLINICYSTA: Jak myślisz, co się stanie następnym razem, kiedy zobaczysz Luke'a?
MIKE: Uderzy mnie. Dlatego ja pierwszy go uderzę.

Ta bardzo krótka wymiana zdań prezentuje, w jaki sposób Mike uzyskał dostęp do swoich myśli. Postrzegał siebie jako znienawidzonego i przewidywał, że Luke ma zamiar znowu go uderzyć.

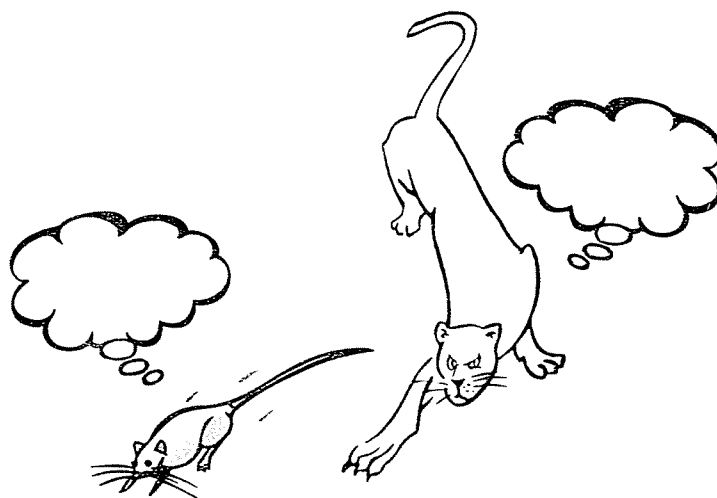
Co może myśleć sobie ktoś inny?

Młodsze dzieci mogą mieć trudności z dostępem do własnych aktów poznawczych oraz z opisywaniem ich, ale mogą być w stanie określić, co myśli ktoś inny (Kane i Kendall, 1989). Kukielki i przedstawienia przydają się do odtworzenia trudnej sytuacji, w jakiej znalazło się dziecko, i odegrania jej z podziałem na role. Podczas takiego przedstawienia można prosić dziecko, żeby pokazało albo powiedziało, co mogą myśleć kukielki. Inne, bardziej złożone podejście wyposaża dziecko w zestaw możliwych opcji, z których będzie mogło wybierać. W ten sposób buduje się podstawy Kwestionariusza Stylu Atrybucji (Attributional Style Questionnaire) (Fielstein i in., 1985), w którym dziecku przedstawia się dwanaście obrazków i prosi je, żeby wybrało, która z czterech możliwych przyczyn (np. dostrzegany brak umiejętności, wysiłku, szczęścia albo złożoność zadania) spowodowała dane wydarzenie. Chociaż nie zapewnia to wiadomości na temat własnych aktów poznawczych dziecka, z pewnością dostarcza użytecznego wglądu w sposób, w jaki dziecko buduje swój świat.

Dymki

Stosując kolejne niewerbalne podejście, dajemy dziecku komiksy lub obrazki i prosimy je, żeby zasugerowało, co ludzie albo bohaterowie mogą myśleć. Takie rozwiązanie jest zalecane przez Kendalla i Chansky'ego (1991) i używane w programie Coping Cat (Kot, który umie sobie radzić), leczącym lęk (Kendall, 1992). Na przykład w programie Coping Cat prosi się dziecko, żeby zasugerowało, co może myśleć łyżwiarz albo dziecko przygotowujące kielbasę na grillu.

Podejście to może być w prosty sposób dostosowywane przez terapeutę w zależności od materiałów, jakimi dysponuje. Na przykład można poprosić dziecko, żeby opowiedziało, o czym myśli kot i mysz na poniższym obrazku.



■ Dokonywanie rozmaitych atrybucji

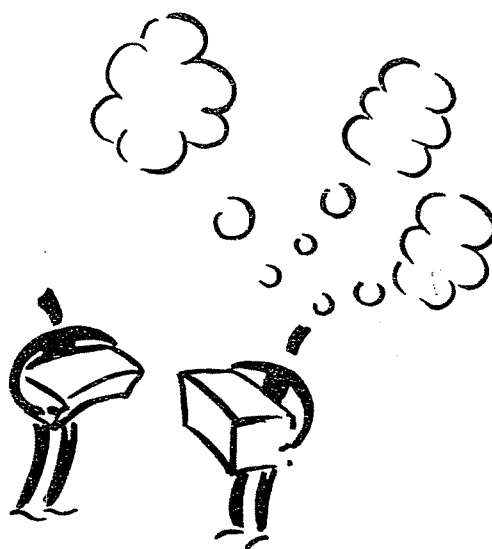
Hipotetyczne sytuacje

Doherr (1999) obmyślił cykl prostych sytuacji hipotetycznych służących do oceniania, czy dzieci są w stanie dokonywać różnych atrybucji odnośnie do wydarzeń. Dziecku przedstawia się cykl scenariuszy, niektóre z nich są wzorowane lub przerobione z tych użytych przez Greenberga i Padesky'ego (1995). Na przykład „Dziecko na boisku krzyczy do kolegi »cześć«, ale kolega biegnie dalej jak gdyby nigdy nic”. Następnie prosi się dziecko, żeby pomyślało o jak największej liczbie różnych wytłumaczeń tego, co się stało.

Takie podejścia są również używane do sprawdzania umiejętności rozwiązywania problemów. Inwentarz Radzenia Sobie w Trudnych Przedszkolnych Sytuacjach Interpersonalnych (Preschool Interpersonal Problem-Solving Inventory) zawiera zestaw rysunczków, a dziecko jest proszone o zaproponowanie jak największej liczby rozwiązań danego dylematu (Spivack i Shure, 1974). Podobnie myślenie w kategoriach „środki-cele” może być ocenione za pomocą Inwentarza Radzenia Sobie w Trudnych Sytuacjach w Kategorii „Środki-Cele” (Means Ends Problem-Solving Inventory) (Spivack i in., 1976). Podany jest początek i koniec historii, a dziecko ma za zadanie rozpoznać jak najwięcej możliwych sposobów, dzięki którym nastąpiło zakończenie.

Twórcze kreskówki

Dziecku można przedstawić cykl obrazków lub komiksów, a następnie poprosić je o narysowanie lub zapisanie jak największej liczby pomysłów na to, co może myśleć jeden z bohaterów. W wypadku poniższego obrazka można poprosić dziecko o uzupełnienie dymków rysunkami lub tekstem na temat tego, co może myśleć osoba z paczką.



Kukielki i przedstawienie

Trudną sytuację można odegrać, a podczas przebiegu przedstawienia można zachęcać dziecko do proponowania, co każda z kukielek czy zabawek myśli o tym, co się dzieje. Należy wziąć pod uwagę wiek dziecka, ponieważ, jak zwracają uwagę Salmon i Bryant (2002), dzieci przedszkolne doświadczają trudności, jeśli prosi się je o użycie lalki czy kukielki do przedstawienia samych siebie. Mają kłopot ze zrozumieniem, że lalka/kukielka może być zarówno przedmiotem (zabawką), jak i symbolem (reprezentacją ich samych).

■ Świadomość emocji

Podstawowym elementem wielu programów terapii poznawczo-behawioralnej jest edukacja afektywna, opracowana, by pomóc dzieciom stać się osobami świadomymi uczuć i zdolnymi do ich rozróżniania. Aby uczestniczyć w takim procesie, dzieci muszą być w stanie ocenić swoje uczucia i dokonać ich opisu. Niejasny jest jednakże stopień, w jakim jest to warunek wstępny CBT, a w jakim świadomość, która rozwija się podczas terapii.

Dostępnych jest wiele materiałów, przydatnych dzieciom w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych emocji za pomocą przedstawienia, gry i rysunku (zob. np. Hobday i Ollier, 1998; Sunderland i Engleheart, 1993). Małe dzieci niekoniecznie będą w stanie dostarczyć werbalnych opisów swoich uczuć, ale niewykluczone, że uda im się je narysować. Podobnie

mogą jedynie rozmawiać o jednym uczuciu, na przykład o złości, natomiast staranny wywiad ujawni, że istnieje „zły zły”, „smutny zły” czy „przestraszony zły”.

Kwizy i gry mogą być wykorzystywane do oceniania, czy dziecko umie rozpoznawać uczucia drugiej osoby. Można rozdać dzieciom rysunki ludzi w różnych stanach emocjonalnych i poprosić je, by rozpoznały, co mogą oni czuć, wybierając emocje z listy. Podobnie terapeuta może odegrać poszczególne emocje i poprosić dziecko, by zaproponowało nazwę dla tego, jak się on czuje.

■ Myśli, uczucia i wydarzenia

Jeszcze raz użycie układanek i kwizów umożliwi określenie, czy dziecko jest w stanie demonstrować świadomość różnych emocji w różnych sytuacjach. Na przykład zapatrujemy dziecko w zestaw kart odczuć lub samo tworzy takowy (np. przestraszony, szczęśliwy, rozgniewany), a następnie prosimy je o wskazanie karty, która najlepiej opisuje jego samopoczucie w rozmaitych sytuacjach (np. pierwszy dzień w szkole, zabawa z najlepszą koleżanką, skarcenie). Podobnie zadanie może obejmować dopasowywanie uczuć do zakresu różnych myśli (np. „Wydaje mi się, że to mi się nie uda”, „Myślę, że dobrze wypadłem w tej grze”, „Koledzy pewnie będą mi dokuczać”). Innym rozwiązaniem jest korzystanie z kukielek, kiedy dziecko ma opisać uczucia trzymanej przez siebie kukielki w rozmaitych sytuacjach (np. gdyby ktoś jej dokuczał albo gdyby została zaproszona na urodzinowe przyjęcie swojego przyjaciela).

Aby zaangażować się w CTB, dziecko musi być zdolne do:

- uzyskiwania dostępu do swoich myśli i przekazywania ich,
- dokonywania rozmaitych atrybucji,
- bycia świadomym różnych emocji,
- łączenia myśli, uczuć i wydarzeń.

Te umiejętności mogą być pozyskane dzięki wielu dostosowanym do wieku sposobom, wykorzystującym gry, kwizy, kukielki, rysowanie i dymki.

Terapia poznawczo-behawioralna dla nastolatków

Zastosowanie CBT w pracy z nastolatkami wymaga zrozumienia kwestii rozwojowych, które mogą mieć wpływ na proces. Belsher i Wilkes (1994) rozpoznali wiele zagadnień, których nie można nie wziąć pod uwagę.

Uznajemy egocentryzm młodych ludzi

Nastolatki często koncentrują się wyłącznie na sobie i mają trudności z dostrzeżeniem i zaakceptowaniem punktu widzenia innych osób. Często korzystne jest uznanie tego stanowiska przez zadawanie pytań, które mają na celu raczej wyjaśnienie i zrozumienie poglądów nastolatków niż bezpośrednie rzucanie wyzwania ich egocentryzmowi. Przyjęcie takiej postawy terapeutycznej przekazuje młodym ludziom pozytywną wiadomość, że ich poglądy zostały usłyszane i są szanowane, oni zaś są postrzegani jako interesujący ze swoimi ciekawymi spostrzeżeniami, które terapeuta stara się zrozumieć ze wszystkich sił. Nieuznawanie egocentryzmu nastolatków może doprowadzić do rozwoju postawy opozycyjnej – młodzi ludzie czują wzrastającą konieczność wyklócania się i obrony swojego zdania.

Poczucie samostanowienia u nastolatków może być dalej wzmacniane dzięki regularnemu przedstawianiu im wyborów i opcji podczas sesji CBT. Belsher i Wilkes (1994) proponują nastolatkom dwie lub trzy wersje podobnego zadania, spośród których mogą wybierać. Na przykład można zasugerować, że monitorowanie myśli jest osiągalne za pomocą uzupełnienia ustrukturalizowanego arkusza zapisu, lub bardziej nieformalnie przez

prowadzenie prywatnego dziennika myśli czy nagrywanie się na taśmę magnetofonową, w momencie gdy zauważy się „gorące” myśli. Rolą prowadzącego jest podsuwanie możliwości, nastolatek zaś decyduje, którą metodę wybrać.

Propagujemy współpracę

Terapia poznawczo-behawioralna jest procesem opartym na współpracy, chociaż dzieci i młodzież są często w pozycji o stopień niższej w stosunku do dorosłego terapeuty. Należy zdać sobie sprawę z mocy i statusu odróżniających młodych ludzi od terapeuty i podjąć świadomy wysiłek promowania równiejszych stosunków.

Terapeuta powinien przekazywać poczucie gotowości do pracy z nastolatkami, do pomocy w przezwyciężaniu problemów, które oni oceniają jako ważne. Jest wszakże wychowawcą oraz tym, który pomaga młodym ludziom, dostarczając im podstaw do badania, zrozumienia i rozpoznawania nowych sposobów myślenia i zachowywania się. Metoda współpracy zachęca młodego człowieka do przemyślenia jego problemów i trudności oraz do odkrycia możliwych rozwiązań. To nastolatki zatem są najważniejszymi osobami podczas ustalania celu i podejmowania decyzji, a podejście zalecające współpracę może być następnie wzmacniane przez terapeutę działającego jako orędownik przekazujący punkt widzenia nastolatków innym znaczącym autorytetom.

Krzewimy obiektywizm

Pomimo że terapeuta może czasami występować jako adwokat młodego człowieka, ważne jest zachowywanie postawy obiektywnej. Młodzi ludzie są egocentryczni, często wygłaszają bardzo zdecydowane poglądy i wiele trudu muszą sobie zadać, żeby wziąć pod uwagę punkt widzenia innych. Może to doprowadzić do sytuacji, w której nastolatki wywierają na terapeutę nacisk, aby zgadzał się z nimi lub popierał ich subiektywny punkt widzenia.

Musi on jednak zachować obiektywizm i nagradzać model wspólnego empiryzmu, za pomocą którego zachęca się młodych ludzi do wypróbowywania własnych poglądów oraz poszukiwania dowodów, które je poprą lub podważą. Należy dostarczyć strukturę, w obrębie której młodzi ludzie testują i oceniają swoje założenia, przekonania i myśli. Zważywszy, że zniekształcenia poznawcze podtrzymują wiele problemów psychologicznych, nastolatki mogą rozpatrywać rezultaty swoich prób w uprzedzony sposób. Trzeba się zająć tym bezpośrednio podczas sesji klinicznych, pomagając młodym ludziom wytwarzać i analizować inne możliwe wy tłumaczenia, które mogą być wypróbowywane.

Wykorzystujemy pytania sokratejskie¹

Nastolatki i dzieci są w niewielkim stopniu zaznajomione z procesami, które wspomagają ich aktywny udział oraz wyrażanie przekonań i pomysłów. Mogą odczuwać, że ich poglądy są nieważne lub „złe”, i oczekiwać, że będzie im się mówiło, co powinny zrobić, tak jak to się zdarza w wielu aspektach ich życia. Sokratejski sposób uzyskiwania odpowiedzi jest przydatny w pokonywaniu tej przeszkody, kiedy to, w cyklu pytań, pomaga się młodej osobie zgłębić, ponownie ocenić i podać w wątpliwość jej przekonania.

Indagacja jest bardzo bezpośrednia i szczegółowa i często ma związek z konkretnymi wydarzeniami. W ten sposób zamiast zadawania ogólnego pytania w rodzaju „Co się stało wczoraj w szkole?” można zachęcić młodego człowieka do odpowiedzi na pytanie „Kiedy Mike podszedł do ciebie wczoraj na boisku po obiedzie, pomyślałeś, że co ma zamiar zrobić?”.

¹ Stosowana przez Sokratesa, a przedstawiona w *Dialogach* Platona metoda dociekań i wskazówek składająca się z serii pytań stawianych rozmówcy, mających na celu uzyskanie jasnego i spójnego wyrażenia czegoś, co jest wiadome nie wprost wszystkim stworzeniom myślącym (przyp. tłum.).

Można zachęcać do wyrażania myśli poprzez poprzedzanie pytań krótkimi stwierdzeniami typu: „Prawdopodobnie istnieje wiele różnych sposobów, żeby poradzić sobie z _____, co ty byś zrobił?”. Myśl, że pewne sytuacje mogą nie mieć rozwiązania, może zostać przekazana w taki sposób: „Nie przychodzi mi do głowy nic _____, masz jakiś pomysł?”. Odnoszenie się do stwierdzeń wygłaszanych przez młodych ludzi pomaga wzmacniać zainteresowanie nimi, ale również pozwala na wskazanie zniekształceń i niekonsekwencji. Na przykład: „Jeśli pozwolisz, upewnię się, czy dobrze zrozumiałem, co powiedziałaś. Mówiłaś mi, że nie masz przyjaciół, ale także, że Miła zaprosiła cię do siebie na przyjęcie z nocowaniem. Czy Miła nie jest twoją przyjaciółką?”.

Podważamy myślenie dychotomiczne

Myślenie kategoriami „wszystko albo nic” jest powszechne wśród nastolatków i często odzwierciedlane w dramatycznym wahaniu, na które możemy się natykać na kolejnych sesjach. Przy jednej okazji dorastający człowiek może nam się jawić jako przygnębiony czy zaniepokojony, a już przy następnej szczęśliwy lub odprężony. Te huśtawki nastrojów często wprawiają terapeutów w zakłopotanie i rodzą niepewność, czy należy kontynuować pracę z daną osobą. Pomimo że znaczące i trwałe polepszenie można uzyskać w przypadku dzieci i młodzieży przy stosunkowo niewielkiej liczbie sesji, zdarza się, że wyzdrowienie okazuje się pozorne i krótkotrwałe i jest raczej przejawem dwutorowego myślenia typowego dla nastolatków.

Skale ocen są użytecznym sposobem podważania dychotomicznego myślenia i pomagają nastolatkom w uświadomieniu sobie, że istnieje cała gama możliwości pomiędzy dwoma skrajnymi punktami zakotwiczenia. Może to wymagać edukacji w pewnym zakresie i angażować młodego człowieka w ocenę lub uporządkowywanie serii wydarzeń wzdłuż określonego wymiaru. Do oceny intensywności uczuć, wiary w myśli, poziomu odpowiedzialności lub winy warto wykorzystywać skale.

Wreszcie Belsher i Wilkes (1994) zwracają uwagę na znaczenie języka używanego przez terapeutę. Pytanie o to, co byłoby „dobre” lub „złe”, wskazuje na dychotomiczną kategoryzację, podczas gdy używanie terminów „lepsz” czy „gorsze” tworzy wrażenie zróżnicowanego kontinuum.

Angażujemy inne osoby znaczące

Nastolatki działają w ramach złożonego systemu społecznego łączącego istotne wpływy rodzin, opiekunów, przyjaciół i szkół. Ważne jest, by uznać ich istnienie i zaangażować w terapię jako odpowiednie, ponieważ młodzi ludzie często nie jest w stanie podejmować decyzji dotyczących rzeczy, które na nich wpływają. Na przykład nastolatki doskonalące strategie opanowywania gniewu w szkole powinny uzyskiwać od nauczyciela zgodę na opuszczenie klasy, gdy narasta w nich złość. Podobnie angażowanie innych ważnych osób (np. rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół) w sesję może być źródłem odmiennej perspektywy, co umożliwia młodym ludziom wypróbowywanie i ponowną ocenę swoich własnych aktów poznawczych.

- Uznajemy egocentryzm młodych ludzi.
- Propagujemy współpracę.
- Krzewimy obiektywizm.
- Stosujemy pytania sokratejskie.
- Podważamy myślenie dychotomiczne.
- Angażujemy inne osoby znaczące.

Powszechne problemy podczas stosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą

Dzieci niekomunikatywne

Przebieg terapii poznawczo-behawioralnej u dzieci jest zazwyczaj mniej dydaktyczny niż u dorosłych, a podczas sesji klinicznych dzieci często przyjmują pasywniejszą rolę słuchacza. Chociaż wymaga to większego nakładu pracy ze strony klinicysty, nie musi koniecznie oznaczać, że terapia jest nieskuteczna. W rzeczy samej jedną z podstawowych kwestii w pracy z dziećmi jest potrzeba przystosowania materiałów w ten sposób, aby były one dostępne dla dziecka. W takich sytuacjach pomocne jest częstsze używanie materiałów niewerbalnych, dzieciom bowiem właśnie podczas zabawy czy rysowania zdarza się ubierać w słowa swoje myśli i uczucia. Podobnie użycie takich środków, jak tradycyjne czarne tablice czy magnetyczne flipcharty może zainteresować dziecko i prowadzić do jego wzmoczonego uczestnictwa.

Przy innych okazjach pomimo kreatywnego użycia materiałów dzieci milczą przez całą sesję i odpowiadają ogólnikami, nie zajmując zdecydowanego stanowiska. W takich wypadkach użyteczne będzie zastosowanie bardziej retorycznego podejścia, za pomocą którego głośno odgaduje się, co młoda osoba mogłaby odpowiedzieć na zadawane pytanie. Podobnie, jeśli młodzi ludzie są niechętni, by mówić o sobie, to dyskusowanie podobnych problemów dotyczących innej osoby lub odegranie ich przy użyciu kukiełek czy wcielania się w role często zwiększa zaangażowanie. Ostatecznie może należy rozważyć zmianę miejsca, a wówczas zamiast przesiadywać w klinice, dobrze byłoby na przykład wyjść do cukierni albo na spacer i zorientować się, czy młody człowiek nie staje się bardziej komunikatywny.

Oporny klient

Zazwyczaj dzieci nie zwracają się same po pomoc psychologiczną, ale są przyprowadzane przez zmartwionych opiekunów lub kierowane przez rozmaite instytucje. Same dzieci mogą nie podzielać tych obaw czy w istocie nie dostrzegać żadnych szczególnych problemów wymagających kontaktu z profesjonalistą.

Podstawową cechą terapii poznawczo-behawioralnej jest interwencja oparta na współpracy i jeśli dziecko nie jest w stanie określić żadnych celów czy zmian, które chciałoby osiągnąć, to zastosowanie CBT powinno stanąć pod znakiem zapytania. Jednakże wymaga to ostrożnych badań, ponieważ występująca u dziecka niezdolność do rozpoznania celów może być wynikiem jego doświadczeń („W ten sposób zawsze było i tak zawsze będzie”). Wspierając dziecko w odkrywaniu rozmaitych realistycznych możliwości, pomożemy mu uświadomić sobie, że jego sytuacja mogłaby być inna. Podobnie brak motywacji, jaki zdarza się na przykład u dzieci z depresją, może prowadzić do wyrażania niechęci i poczucia beznadziejności. W tych wypadkach wywiad motywujący zabezpiecza zobowiązanie się młodej osoby do przynajmniej poeksperymentowania z CBT (Miller i Rollnick, 1991). Wywiad motywujący wykorzystuje podstawowe techniki terapeutyczne (np. empatię, akceptację, aktywne słuchanie) oraz interwencje poznawczo-behawioralne (np. pozytywną restrukturyzację), by zwiększyć chęć zmiany. Zachęca się dziecko do wyrażania własnych poglądów czy spostrzeżeń na temat wydarzeń i dokonuje selekcji i wzmocnienia możliwych oznak motywacji, które wówczas się pojawiają.

Brak poczucia odpowiedzialności za osiągnięcie zmiany

Dzieci i młodzież mogą rozpoznawać trudności i cele, które powinny ulec zmianie, ale nie postrzegają samych siebie jako odpowiedzialnych za ich osiągnięcie. Czasami będzie to właściwe, ale niekiedy trudności mogą być przypisywane czynnikom organicznym

(np. „To ja, już się taki urodziłem”) lub czynnikom zewnętrznym, które nie są postrzegane jako należące do tych, które jednostka jest w stanie zmienić. Na przykład młoda osoba, która ma w szkole kłopoty, może to przypisywać zewnętrznym przyczynom: nauczyciele czepiają się niesprawiedliwie (np. „Gdyby nauczyciele się mnie nie czepiali, nie miałabym problemów”). Należy oszacować, czy tak się dzieje rzeczywiście, czy też jest to odzwierciedlenie zniekształconych lub uprzedzonych poglądów. Jednakże młodzi ludzie, żeby zaangażować się w CBT, muszą być przygotowani przynajmniej do określenia swojego osobistego wkładu w te wydarzenia.

Zaangażowanie rodziców

Wzrasta liczba dowodów wskazujących, że włączanie rodziców w terapię poznawczo-behawioralną ich dzieci może przynieść dodatkowe korzyści (Barrett i in., 1996; King i in., 1998; Toren i in., 2000). Szczególna rola rodziców w programach CBT różni się i może zawierać w sobie zadania facylitatora, współterapeuty oraz klienta. Główna rola facylitatora polega przede wszystkim na przeniesieniu umiejętności z sesji klinicznych do środowiska domowego. Rodzice mogą się przyczyniać do oszacowywania trudnych sytuacji oraz zachęcać i pozwalać dzieciom na ćwiczenie nowych umiejętności i zadań w domu. Współterapeuta odgrywa aktywniejszą rolę – rodzic może wówczas zachęcać, monitorować i recenzować wykorzystywanie umiejętności poznawczych przez swoje dziecko. Rodzice są zachęceni do umacniania swoich dzieci i do pracy z nimi przy planowaniu i zajmowaniu się problemami. W obu wypadkach dziecko pozostaje w centrum interwencji przy udziale rodzica pracującego nad zredukowaniem jego psychicznego dystresu.

Wreszcie sami rodzice mogą być włączeni jako klienci, ucząc się nowych umiejętności (np. panowania nad zachowaniami), czy też radzenia sobie z własnymi problemami (np. z lękiem). Takie rozwiązanie zalecał Barrett (1998), który opisał systemowy model upoważniający rodziców i dzieci do sformowania „drużyny ekspertów”. Rodzice otrzymują trening opanowywania zachowań i emocji oraz umiejętności komunikacyjnych i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Podobnie Cobham, Dadds i Spence (1998) opisują interwencję, która zawiera w sobie zarówno zorientowaną na dziecko terapię poznawczo-behawioralną lęku, jak i program opracowany w celu zredukowania lęków rodziców. Dorosłych uczy się rozpoznawania skutków, jakie ich zachowanie wywiera na rozwój i utrzymywanie się problemów dziecka, oraz tego, jak postępować z własnym lękiem.

Rola rodziców w interwencji i, co za tym idzie, zakres i charakter ich zaangażowania w program, musi zostać określony i uzgodniony na samym początku.

Czy powinna istnieć współpraca pomiędzy dzieckiem a rodzicem/opiekunem?

Bardziej podstawowa kwestia wynikająca z zaangażowania rodziców ma związek z procesem współpracy oraz tym, czy to dziecko, czy rodzic jest postrzegany jako główny klient. Może to być źródłem napięcia, ponieważ zdarza się, że dzieci wyznaczają sobie inne cele i zamierzenia niż ich rodzice, co rodzi pytanie, którą listą priorytetów należy się zajmować. Realizowanie programu rodziców czy osób dorosłych budzi wątpliwości etyczne co do tego, czy ich cele są pomyślane jako zapewniające dostosowanie, czy też zmierzają do jak najlepszego dbania o interesy dziecka (Royal College of Psychiatry, 1997).

Terapeuta musi pogodzić te różne punkty widzenia, słuchając i wyrażając interes każdego, a zarazem zachowując bezstronną, obiektywną i niezależną pozycję. Wielokrotne wyjaśnianie ogólnego celu terapii, mianowicie zredukowania psychicznego dystresu dziecka czy nastolatka, pomaga w utrzymaniu skupienia przy jednoczesnym zwracaniu uwagi na fakt, że cel ów nierzadko może zostać osiągnięty na wiele sposobów. Początkowe zareagowanie na listę priorytetów dziecka czy nastolatka wyraźnie komunikuje mu, że jego poglądy są ważne i że odgrywają najistotniejszą rolę w decydującej zmianie. To poczucie autodeterminacji może być następnie wzmacniane na drodze skupiania się na realistycz-

nych i możliwych do osiągnięcia celach, które prowadzą do swoistego gwałtownego sukcesu. Wreszcie poddawanie postępów ocenie zapewnia możliwość obserwowania zmian, ponownego oszacowania celów zarówno dziecka, jak i jego rodziców oraz rozpoznania i uzgodnienia następnego etapu. Metoda ta jest pożyteczna i często wykazuje, że pozytywne zmiany będące wynikiem realizowania listy priorytetów dziecka są również pozytywne w odniesieniu do celów dorosłego.

W innych wypadkach dziecko wraz z rodzicami może uzyskać pomoc od terapeuty w zakresie uzgodnienia wspólnego. Protokół leczenia zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (*obsessive-compulsive disorder* – OCD) opracowany przez Marcha i in. (1994) dostarcza przykładu, jak dziecko i rodzice potrafią pracować wspólnie nad pokonywaniem obsesji dziecka. Zachęca się je, by nadało swojemu zaburzeniu paskudną nazwę i nauczyło się, jak nie pozwolić sobie rządzić obsesyjnym pragnieniem. Rodzicom z kolei proponuje się rozróżnianie pomiędzy OCD i swoim dzieckiem przez uzewnętrznienie zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych jako choroby, którą mogą pomóc dziecku pokonać.

Znacząca dysfunkcja rodziny

Dynamika wewnątrz rodziny jest złożona i może prowadzić do niewłaściwego postrzegania konkretnego dziecka jako odpowiedzialnego za wszystkie rodzinne kłopoty. W takich sytuacjach CBT nie będzie odpowiednia, o ile nie zajmie się szerszymi problemami rodziny. Podobnie, jeśli dostrzegane deficyty czy zniekształcenia poznawcze dziecka odzwierciedlają ograniczone zdolności rodzicielskie lub nieadaptacyjne poglądy rodzicielskie, wówczas indywidualna terapia poznawczo-behawioralna będzie niewłaściwa i skazana na niepowodzenie (Kaplan i in., 1995). Terapeuta musi uzyskać gruntowne rozeznanie w celu określenia, czy komentarze dziecka, że rodzice „zawsze mnie poniżają”, oznaczają zniekształcenie poznawcze, czy też precyzyjnie odzwierciedlają rodzinę dysfunkcyjną. Ustalenie tego wskaże, czy konieczna jest indywidualna CBT czy bardziej systematyczne podejście.

Trudności z dostępem do myśli

W wypadku dzieci i młodzieży rozpoznanie i wypowiedzenie własnych myśli często okazuje się trudne, szczególnie w odpowiedzi na bezpośrednie pytanie. Jednakże uważne słuchanie pozwoli zidentyfikować przekonania, założenia i oceny, często ewidentne w wypowiedziach. W takich sytuacjach warto, żeby terapeuta przyjął rolę „łowcy myśli” opisanego przez Turka (1998), rozpoznającego istotne akty poznawcze, w momencie gdy się pojawiają, i zwracającego na nie uwagę młodej osoby. Terapeuta może przerwać rozmowę i zwrócić młodego człowieka w kierunku aktów poznawczych, które ten właśnie zwerbalizował, lub też podsumować je w odpowiedniejszym czasie. Na przykład może słuchać opisu dziecka dotyczącego ostatniej „gorącej” sytuacji, a następnie streścić podstawowe uczucia i związane z nimi myśli.

Dzieci i młodzież często mylą myśli z uczuciami, co doprowadziło Belshera i Wilkesa (1994) do skupienia się na konieczności „pościgu za efektem”. Autorzy proponują, aby podczas sesji klinicznej szczególną uwagę poświęcać zmianom w emocjach, które są komunikowane dziecku w celu rozpoznania związanych z nimi rozumowań (np. „Wydaje się, że myślisz o czymś, co wprawia cię w złość”). Często dzieci będą wymagały dalszej pomocy, żeby odkryć swoje akty poznawcze, a terapeuta może albo zdecydować się na pytania sokratejskie, albo dostarczyć listę propozycji, które młody człowiek może odrzucić lub zgodzić się z nimi. Dzięki procesowi obserwacji i wnikliwego przepytывania dzieci są w stanie odkryć i zwerbalizować akty poznawcze, które leżą u podstaw ich emocji.

Niepowodzenie w wykonywaniu zadań poza sesją

Terapia poznawczo-behawioralna jest aktywnym procesem, który zazwyczaj wymaga zbierania informacji poza sesjami klinicznymi. Niektóre dzieci i nastolatki są zaintereso-

sowane podejmowaniem obserwacji w domu i chętnie to robią, ale inne zachowują się wręcz przeciwnie – wielokrotnie nie udaje im się wrócić na sesję z jakimkolwiek materiałem. Kwestię tę należy otwarcie przedyskutować z klientem, wy tłumaczyć wagę zadania i uzgodnić zakres, jaki, realistycznie myśląc, może być podejmowany. Istotną jest terminologia i warto unikać nazywania zadań czy eksperymentów spoza sesji zadaniem domowym, bo może to być postrzegane negatywnie. Ustalenie właściwej formy zadania jest również ważne. Na przykład dzieci nie przejawiają ochoty na notowanie w zeszytce swoich myśli, ale wydają się bardziej zainteresowane zapisywaniem ich w komputerze. Podobnie niektórych młodych ludzi bardziej zmotywuje wysyłanie swoich myśli terapeutą pocztą elektroniczną, podczas gdy inni mogą preferować nagrywanie się na taśmę magnetofonową.

Wykonywanie zadań w domu nie jest warunkiem wstępnym podejmowania terapii poznawczo-behawioralnej. Doświadczenia, myśli i uczucia tych dzieci, które nie są w stanie sporządzać zapisów, zawsze mogą zostać oszacowane podczas sesji klinicznych. Terapeuta prosi dziecko o omówienie ostatniej trudnej sytuacji, co pozwala mu wysondować i zbadać myśli i uczucia, które towarzyszyły temu wydarzeniu.

Ograniczone zdolności poznawcze/umiejętności werbalne

Podstawowy poziom umiejętności poznawczych, pamięciowych i werbalnych jest niezbędny do rozpoczęcia terapii poznawczo-behawioralnej, zatem dzieci ze znaczącymi problemami rozwojowymi mogą nie być w stanie angażować się w proces bezpośrednio. Jednakże konieczne jest ustalenie, czy dzieje się tak z powodu ograniczonych zdolności poznawczych dziecka, czy z powodu niedopasowania zadań poznawczych do odpowiedniego poziomu, pozwalającego dziecku na ich wykonanie.

Przedstawianie informacji bardziej wizualnie, używanie prostszego języka i zamienianie pojęć abstrakcyjnych na konkrety może uprościć ludziom z trudnościami w uczeniu się zaangażowanie w CBT (Whitaker, 2001). Kłopoty z pamięcią można pokonać przy użyciu wzrokowych wskazówek i podpowiedzi. Na przykład dziecku, które uczy się używania sygnalizacji świetlnej do radzenia sobie w trudnych sytuacjach (czerwone: stań i pomyśl, żółte: zaplanuj, zielone: wypróbuj plan), można przypominać, by korzystało z tego systemu w szkole, owijając kolorowe paski wokół jego długopisu. Podobnie zadania można upraszczać raczej przez zmniejszenie liczby momentów decyzyjnych, tak aby pomóc dziecku wybrnąć z sytuacji (np. nic nie robić w danej sprawie), w której mogłoby ono stracić panowanie nad sobą, niż przez uczenie bardziej skomplikowanego zestawu reakcji.

Krótkie interwencje

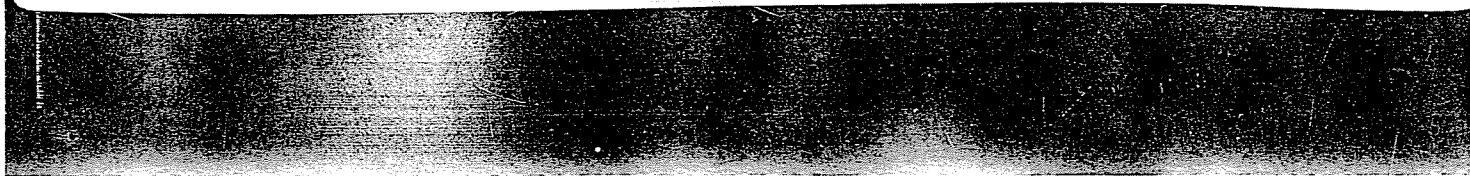
Dzieci i młodzież często przyjmują krótkoterminową, nastawioną na jedno zagadnienie perspektywę. Zazwyczaj są raczej zainteresowani zajęciem się niecierpiącymi zwłoki problemami niż podejmowaniem długoterminowej pracy. W rezultacie pracując z dziećmi i młodymi ludźmi, należy kłaść nacisk na ułatwianie i rozwijanie poznawczych umiejętności radzenia sobie, a nie na zajmowanie się podstawowymi schematami i przekonaniami.

Zazwyczaj zwraca się mniejszą uwagę na abstrakcyjne złożoności, takie jak pojęcie subtelnych niuansów pomiędzy zniekształceniami poznawczymi różnego typu. Zamiast tego dzieci i nastolatki często są zainteresowane zrozumieniem własnych trudności w obrębie struktury poznawczej oraz przyswojeniem sobie odpowiedniejszych poznawczych i behawioralnych umiejętności, dzięki którym będą w stanie dać sobie radę z kłopotami. Efektem tego dominującego skoncentrowania się na problemach czasu rzeczywistego jest przeprowadzanie terapii poznawczo-behawioralnej z dziećmi w znacznie krótszym czasie (i przy mniejszej liczbie sesji) niż w wypadku dorosłych. Chociaż liczba interwencji CBT u dzieci waha się od dwunastu do szesnastu sesji, doświadczenie kliniczne wskazuje na fakt, że wiele interwencji jest znacznie krótszych. Zauważalną zmianę można osiągnąć po sześciu albo nawet mniejszej liczbie sesji, co rodzi u wielu terapeutów uczucie powątpiewania,

czy w istocie doszło do podjęcia CBT. Jest to zrozumiałe i odnosi się do pytania postawionego na końcu rozdziału pierwszego, dotyczącego tego, co pociąga za sobą stosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi. Poznawczy przedmiot zainteresowań wielu interwencji CBT jest niezmiernie ograniczony, często nie wykracza poza rozwijanie jednej szczególnej strategii poznawczej. Dopóki nie zostaną określone skuteczne składniki podstawowe, dopóty terapeuci nie zaprzestaną kwestionować swojej pracy.

Powszechne problemy podczas stosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą dotyczą:

- dzieci niekomunikatywnych,
- opornych klientów,
- braku poczucia odpowiedzialności za osiągnięcie zmiany,
- rozpoznania roli rodzica,
- znaczącej dysfunkcji rodziny,
- ustalenia, z kim należy współpracować,
- trudność z dostępem do myśli,
- niepowodzenia w wykonywaniu zadań poza sesją,
- ograniczonych umiejętności poznawczych/werbalnych,
- krótkich interwencji.



Czujesz tak, jak myślisz: przegląd materiałów

Czujesz tak, jak myślisz jest zbiorem materiałów, w których pojęcia i strategie terapii poznawczo-behawioralnej zostały przystosowane na użytek pracy z dziećmi i nastolatkami. Dzięki trzem głównym bohaterom, Tropicielowi Myśli, Odkrywczyńi Uczuć i Przebojowej Dziewczynie, dzieciom i młodzieży pomaga się zrozumieć podstawy terapii poznawczo-behawioralnej, zgłębić i wypróbować własne akty poznawcze oraz nauczyć się alternatywnych umiejętności poznawczych i behawioralnych. Bohaterowie mogą być interesujący zwłaszcza dla młodszych dzieci, dla których myślenie o własnych myślach i uczuciach oraz opisywanie ich może się okazać prostsze z towarzyszeniem kogoś trzeciego. W wypadku nastolatków bardziej odpowiednie natomiast może być skoncentrowanie się raczej na materiałach niż na bohaterach.

Zamiarem autora *Czujesz tak, jak myślisz* nie jest systematyczne dostarczanie jakiegokolwiek pakietu materiałów. Książka nie przedstawia wystandaryzowanego kursu w dieśięciu sesjach ani nie jest pełnym programem terapii poznawczo-behawioralnej. Zamiast tego zapewnia narzędzia, które mogą być wykorzystywane elastycznie, w zależności od potrzeb dziecka oraz istoty problemu, z którym nie może ono dać sobie rady. Zawierają one przykłady, jak pojęcia CBT mogą być przekazywane w prosty, zrozumiały i przyjemny sposób.

Czujesz tak, jak myślisz prezentuje materiały edukacyjne oraz towarzyszące im ćwiczenia do każdego z następujących tematów:

1. Wprowadzenie do terapii poznawczo-behawioralnej.
2. Myśli automatyczne.
3. Powszechne zniekształcenia poznawcze.
4. Restrukturyzacja poznawcza i myślenie zrównoważone.
5. Przekonania pierwotne.
6. Rozwijanie nowych umiejętności poznawczych.
7. Rozpoznawanie uczuć.
8. Strategie panowania nad nieprzyjemnymi uczuciami.
9. Pomysły na zmianę zachowania.
10. Możliwości radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Każdy temat składa się z objaśnienia, które stanowi konkretne i zrozumiałe streszczenie podstawowych zagadnień. Dzięki zobrazowaniu i przykładom praktycznym zyskujemy odniesienie do problemów znanych młodemu człowiekowi z jego własnego podwórka. Ową część objaśniającą można skopiować i wykorzystywać jako konspekt albo do konstruowania sesji klinicznej. Terapeuta może wówczas położyć nacisk na te kwestie, które są najistotniejsze dla danego dziecka.

Każdej części towarzyszą serie zestawów ćwiczeń, nad którymi dziecko pracuje podczas sesji, co pomaga mu odnieść informacje odpowiednio do swoich kłopotów. Arkusze ćwiczeń są zróżnicowane pod względem złożoności (te zaznaczone uśmiechniętą buźką są odpowiednie dla dzieci młodszych), zawierają przykłady przekazywania istotnych pojęć, a opracowano je tak, aby nadawały się do wykorzystywania i przystosowywania przez psychologa w zależności od doraźnych potrzeb.

Myśli, uczucia i to, co robimy

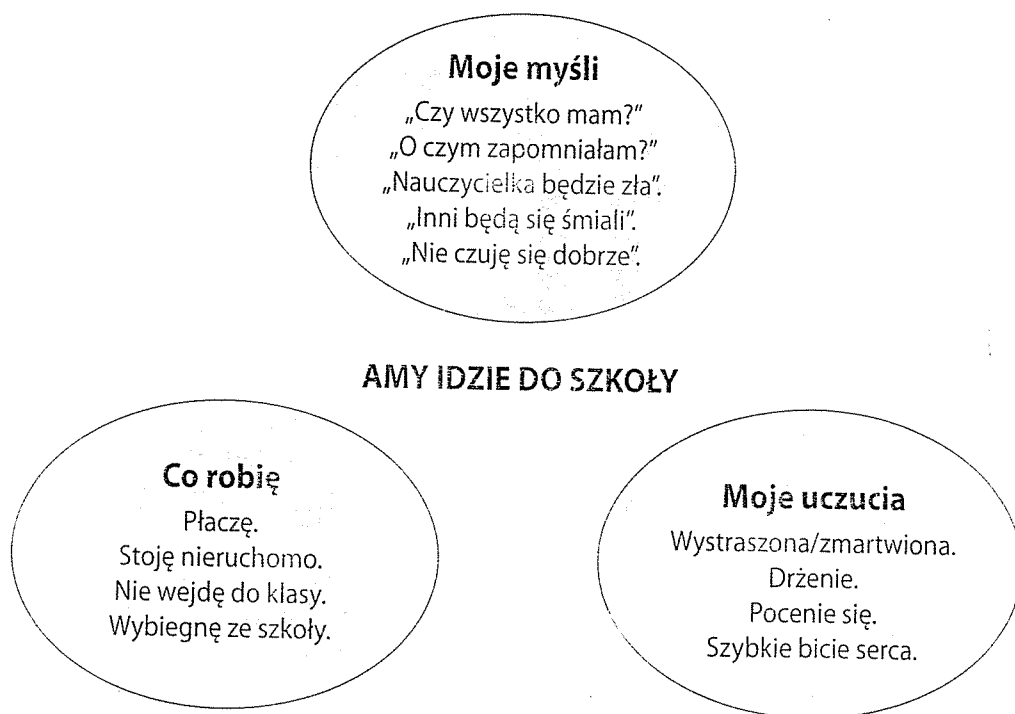
Streszczenie

Jest to wprowadzenie do terapii poznawczo-behawioralnej oraz wyjaśnienie związku pomiędzy myślami, uczuciami i zachowaniem. Omówione są różne rodzaje myśli (myśli automatyczne i przekonania pierwotne), zwraca się uwagę na rolę założeń oraz opisuje skutki, jakie myśli pozytywne i negatywne wywierają na uczucia i zachowanie. Wyjaśniona jest także pułapka negatywna, a więc to, w jaki sposób negatywne myśli produkują nieprzyjemne uczucia, które z kolei ograniczają zachowania.

- Psychoedukacja.
- Wprowadzenie w podstawowe elementy myśli, uczuć i zachowań.

Zestawy ćwiczeń

Magiczne koło i negatywna pułapka zaznajamiają dziecko z zagadnieniami kontrolowania myśli oraz związku pomiędzy myślami, uczuciami i zachowaniem. Magiczne koło koncentruje się na sytuacjach sprawiających przyjemność oraz wydobywa myśli dzieci i ich działania. W przeciwieństwie do niego negatywna pułapka bada trudne sytuacje, które rozpatrzmy na przykładzie. Ośmioletnia Amy robiła się bardzo niespokojna, kiedy miała iść do szkoły. Podczas wywiadu jej myśli, uczucia i działania zostały rozpoznane i zebrane w postaci streszczenia przedstawionego poniżej.



Porównanie magicznego koła z negatywną pułapką pomoże zwrócić uwagę na fakt, że myśli wytwarzają różne uczucia i wywierają pożyteczne lub wręcz przeciwnie skutki na zachowanie. W końcu, w zależności od dziecka, część dotycząca uczuć może zostać podzielona na uczucia (emocje) i zmiany zachodzące w organizmie (reakcje fizjologiczne). Powinno okazać się to szczególnie przydatne w wypadku tych dzieci, które postrzegają swoje reakcje emocjonalne jako oznaki chorób fizycznych.

Kwiz „Jeśli... to...” jest sposobem na odkrywanie pewnych założeń, które może czynić dziecko, podczas gdy **Co myślę, co robię, jak się czuję** zmusza do ruszenia głową w celu rozróżnienia pomiędzy trzema podstawowymi składnikami leżącymi u podstaw terapii po-

znawczo-behawioralnej. Oba ćwiczenia mogą być modyfikowane i przystosowywane do konkretnego dziecka, kluczowe zaś zagadnienia, wyłaniające się podczas tego przyporządkowywania, są uwzględniane w pytaniach, które mogą być wprowadzane do kwizu.

Myśli automatyczne

Streszczenie

Myśli automatyczne są tłumaczone za pomocą metafory taśmy magnetofonowej odtwarzanej w głowie. Aby pomóc dziecku rozpoznać to, na czym skupia myśli, oraz powody, dla których to robi, zostało wprowadzone pojęcie triady poznawczej (myśli o mnie, o tym, co robię, i o mojej przyszłości), z którego korzysta się w przedstawionych ćwiczeniach. Wyjaśnione są również powody, dla których myśli automatyczne wydają się tak sensowne, a także skutki, jakie pozytywne i negatywne myśli automatyczne wywierają na uczucia i zachowania. Wreszcie zwraca się uwagę na konieczność rozpoznawania „gorących” myśli, które wytwarzają silne reakcje emocjonalne.

- Wprowadzenie do myśli automatycznych i triady poznawczej.
- Monitorowanie myśli i rozpoznawanie najczęściej występujących myśli negatywnych.

Zestawy ćwiczeń

W wypadku starszych dzieci **dziennik myśli i uczuć** zapewnia strukturę do zapisywania „gorących” myśli i łączenia ich z reakcjami emocjonalnymi. Jeśli monitorowanie w domu nie jest możliwe, to „gorące” myśli umożliwiają rozpoznawanie podczas sesji klinicznej najczęściej występujących myśli, które dziecko może mieć o sobie, o tym, co robi, i o swojej przyszłości. Dzienniki i podobne im ćwiczenia o zorganizowanej strukturze mogą być użyteczne u niektórych dzieci, podczas gdy inne będą wolały bardziej elastyczne podejście. Spośród innych możliwości warto więc wymienić tworzenie własnych dzienników w komputerze, wysyłanie terapeutę e-maili z „gorącymi” myślami, „przesyłanie danych ze swojej głowy” na taśmę magnetofonową albo po prostu „łapanie” pojedynczych myśli, kiedy się pojawiają.

Młodszym dzieciom proponuje się cykl „dźwięków” odnoszący się do triady poznawczej. Zachęca się je do rysowania obrazka lub zapisywania przyjemnych czy nieprzyjemnych myśli, które zdarzają im się na swój temat – myśli przyjemnych o tym, co robią, czy niepokojących myśli o przyszłości. Także i to narzędzie można przystosowywać do realizowania ważnych zagadnień rozpoznanych przez terapeutę. Jeśli małe dzieci mają trudności z ubraniem swych myśli w słowa, to można poprosić rodziców o wskazanie, jakiego rodzaju myśli mogą u nich występować.

Ćwiczenie **Co myślą?** może być pomocne w wypadku dzieci, które doświadczają uporczywych trudności w docieraniu do swoich myśli. Prosi się je, by wskazały, co dwóch różnych bohaterów na obrazku może myśleć, albo podały dwie czy trzy propozycje myśli, które może snuć dany bohater. To sposób oceny, czy dziecko jest w stanie rozpoznawać i wyrażać słowami akty poznawcze, oraz zaprezentowania mu pomysłu opisywania myśli.

Błędy w myśleniu

Streszczenie

Zniekształcenia poznawcze zostały przedstawione jako błędy w myśleniu, które sprawiają, że wydarzenia są postrzegane przez pryzmat uprzedzenia. Prowadzą one do przeocza-

nia wydarzeń pozytywnych oraz do umniejszania ich ważności. Opisano sześć głównych typów błędów w myśleniu. „**Dosmucacze**” to te, w których uwaga jest skupiona na wydarzeniach negatywnych, przy pominięciu jakichkolwiek aspektów pozytywnych (selektywne abstrahowanie, wykluczanie pozytywów). **Wyolbrzymianie** polega na przypisywaniu wydarzeniom przesadnej ważności (myślenie dychotomiczne, uogólnianie). **Przewidywanie klęski** obrazuje, jak uprzedza się nadejście złych wydarzeń (wnioskowanie arbitralne). **Myślenie emocjami** ukazuje, w jaki sposób emocje biorą nad nami górę i przesłaniają myślenie (rozumowanie emocjonalne), **nastawienie na niepowodzenie** dotyczy zaś wyznaczania sobie nieosiągalnych standardów (nierealistyczne oczekiwania). W końcu błąd **to przeze mnie** odnosi się do tego, że odpowiedzialność za negatywne wydarzenia, do których doszło, jest automatycznie brana na siebie (personalizacja).

- Rozpoznanie typów zniekształceń poznawczych.
- Monitorowanie myśli i identyfikowanie częstych zniekształceń poznawczych.

Zestawy ćwiczeń

Rozpoznawanie błędów w myśleniu zostało pomyślane jako pomoc dziecku w wychwyceniu negatywnych myśli oraz najczęstszych typów zniekształceń poznawczych przez nie popełnianych. Także w tym wypadku proces osiągania powyższego założenia może być dostosowany do dziecka, a jeśli nie ma możliwości zlecenia zadań do wykonywania poza sesją, powinno to być częścią sesji klinicznej. Wprowadzane jest pojęcie skalowania, a dziecko jest zachęcane zarówno do rozpoznawania, jak i do oszacowywania stopnia, w jakim wierzy w swoje myśli negatywne. Dziennik jest uzupełniany następnego dnia, po ponownym przebadaniu myśli, rozpoznaniu błędów w myśleniu oraz kolejnej ocenie przekonań dotyczących własnych myśli. Użycie skali oceniania rzuca wyzwanie myśleniu dychotomicznemu charakteryzującemu wielu młodych ludzi i ukazuje, że przekonania mogą się z czasem zmieniać.

Jakie błędy w myśleniu popełniasz? jest krótkim oszacowaniem, obejmującym sześć rodzajów zniekształceń opisanych wcześniej. Dzięki niemu młodzi ludzie mogą się błyskawicznie zorientować, które typy zniekształceń występują u nich oraz które zdarzają się im najczęściej.

Myślenie zrównoważone

Streszczenie

Jest to wprowadzenie młodych ludzi w proces sprawdzania i wypróbowywania negatywnych myśli. Zostało zaprojektowane w celu nabrania pewności, że wszystkie dowody zostały już zgromadzone oraz że myślenie jest teraz zrównoważone i wolne od zniekształceń. Proces ten obejmuje trzy konkretne kroki: szukanie dowodów na poparcie myśli i dowodów na ich obalenie, przyjmowanie punktu widzenia drugiej osoby oraz sprawdzanie pod kątem błędów w myśleniu. Prowadzą one do ostatniego kroku – restrukturyzacji poznawczej, kiedy to, na bazie wszystkich dowodów, młode osoby rozpoznają alternatywną i bardziej zrównoważoną myśl.

- Ewaluacja poznawcza.
- Testowanie myśli.
- Restrukturyzacja poznawcza.
- Myślenie zrównoważone.

Zestawy ćwiczeń

Poszukiwanie dowodów zostało tak pomyślane, aby pomóc dziecku w zapoznaniu się z procesem sprawdzania myśli. Identyfikuje się, a następnie ocenia „gorące” myśli w celu odnalezienia dowodów na ich potwierdzenie, dowodów na ich podważenie, określenia tego, co powiedziałby ktoś inny, tego, co dziecko powiedziałoby komuś innemu, gdyby zdarzyła się tej osobie taka myśl, oraz ustalenia, czy popełniono jakieś błędy w myśleniu. Siłę przekonania ocenia się przed i po sprawdzaniu, co dostarcza obiektywnych środków demonstrujących, że negatywne myśli automatyczne mogą się stać mniej kłopotliwe, jeśli stawi się im czoło.

Myślenie zrównoważone doprowadza proces kwestionowania myśli do końcowego etapu, jakim jest restrukturyzacja poznawcza. Na podstawie wszystkich oznak młoda osoba rozpoznaje bardziej zrównoważoną i mniej uprzedzoną myśl.

Przekonania pierwotne

Streszczenie

Omówione zostaje tu pojęcie przekonania pierwotnego, a do jego rozpoznawania używa się techniki strzałki w dół „Co z tego?”. Proces testowania przekonań pierwotnych jest przedstawiony w formie usilnego poszukiwania dowodów na ich obalenie. Przekonania pierwotne są prezentowane jako silne i odporne na podważanie i zaleca się dyskusowanie ich z kimś innym.

- Rozpoznanie przekonań pierwotnych.
- Podważanie i testowanie przekonań pierwotnych.

Zestawy ćwiczeń

Rozpoznawanie przekonań pierwotnych jest ćwiczeniem, w którym dziecko posługuje się techniką strzałki w dół „Co z tego?” w celu odkrycia swoich przekonań pierwotnych (Burns, 1980). Po każdym stwierdzeniu dziecko stawia sobie pytanie „Co z tego? Jeśli to prawda, co to oznacza dla mnie?” aż do rozpoznania przekonania pierwotnego. Greenberger i Padesky (1995) zwracają uwagę na fakt, że przekonania pierwotne pojawiają się jako niepodważalne stwierdzenia, takie jak „Jestem/Mam”, „Inni są...”

Z chwilą gdy przekonania pierwotne zostaną rozpoznane, można się posłużyć **podważaniem przekonań pierwotnych** w celu przetestowania zasadności danego przekonania. Osiągane jest to na drodze doświadczenia, w którym szuka się jakichkolwiek dowodów, nawet nieznaczących, świadczących o tym, że przekonanie pierwotne nie zawsze jest stu-procentowo prawdziwe. Wreszcie w **powszechnych przekonaniach** są dostarczane środki do oceny, jak mocno dziecko utożsamia się z zestawem piętnastu przekonań. Używając **termometru myśli**, dziecko ocenia, w jakim stopniu zgadza się z każdym stwierdzeniem. Dostarcza to terapeutę wglądu w przekonania dziecka, co może zostać wykorzystane do pomocy mu w odkryciu, dlaczego wciąż pojawiają się te same trudności oraz dlaczego wpada w te same negatywne pułapki.

Kontrolowanie myśli

Streszczenie

W tym rozdziale młodzi ludzie zapoznają się z całą gamą różnorodnych pomysłów i strategii, które można wykorzystywać w celu poradzenia sobie z dysfunkcjonalnymi

i negatywnymi myślami. Opisane zostały strategie pomocy, dzięki którym dziecko kieruje swoje negatywne akty poznawcze i symptomy fizjologiczne na inne tory oraz odwraca od nich uwagę (np. rozproszenie uwagi, absorbujące zajęcia), a także sposoby blokowania (powstrzymywanie myśli) lub redukcji napięcia negatywnych myśli (wyobrażenia). Zaleca się pracowanie nad bardziej zrównoważonym i użytecznym myśleniem za pomocą strategii rozwijających pozytywne lub podtrzymujące na duchu rozmowy z samym sobą. W końcu zachęca się dzieci do eksperymentowania i wypróbowywania własnych prognoz oraz stwierdzania, czy występujące u nich myśli i założenia są prawdziwe.

- Eksperymenty behawioralne.
- Rozproszenie uwagi.
- Pozytywne dzienniki.
- Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny.
- Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”.
- Powstrzymywanie myśli.

Zestawy ćwiczeń

Poddawanie próbie myśli i przekonań wykorzystuje proces naprowadzania na odkrycie – młodym pacjentom pozwala zaprojektować eksperyment mający na celu sprawdzenie zasadności powszechnie występujących u nich myśli i przekonań. Porównywanie przewidywań z wynikami doświadczenia pomaga w rozpoznawaniu, kwestionowaniu i zmniejszaniu mocy zniekształconych myśli.

Powstrzymywanie myśli opiera się na prostym wyobrażeniu strzelania gumką recepturką, co ma pomóc dziecku skończyć z wsłuchiwaniami się w negatywne myśli i odwrócić od nich uwagę. **Wyłączanie kasety** jest ćwiczeniem twórczym, wykorzystującym metaforę myśli będących taśmą magnetofonową odtwarzaną w głowie. Polega na wyobrażaniu sobie magnetofonu umieszczonego w głowie, a następnie tego, że go wyłącza. **Sejf na zmartwienia** zapewnia praktyczny sposób blokowania myśli u dzieci młodszych. Mały pacjent robi własny „sejf” z pudełka, w którym może zdeponować swoje troski. Kiedy kłopoty nadciągają, zachęca się dziecko do zapisania ich lub narysowania, a następnie zamknięcia w przygotowanym sejfie. Sejf można otworzyć w obecności terapeuty lub rodziców. Jest to użyteczny sposób odkrywania natury i rozmiarów zmartwień dziecka. **Myśl konkurentka** to krok dalej w panowaniu nad myślami za pomocą zablokowania często występujących myśli negatywnych i zastąpienia ich bardziej zrównoważonymi aktami poznawczymi.

Rozwijanie aktów poznawczych jest pobudzane przez trzy ćwiczenia. **Szukanie dobrych stron** zachęca dzieci lub ich rodziców do rozpoznawania myśli pozytywnych, takich zdarzających się każdego dnia. Może być to szczególnie korzystne dla tych dzieci albo rodziców, którzy są nazbyt skupieni na niepowodzeniach dziecka lub na rzeczach, które nie są wykonywane poprawnie. **Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny** wykorzystuje powyższe doświadczenia i pomaga dzieciom zwrócić uwagę raczej na to, co już osiągnęły, niż na obszary, na których im się nie wiedzie. Zamiast doszukiwać się tego, co jeszcze należy osiągnąć, zachęca się dziecko do uświadomienia sobie własnego sukcesu i pochwalenia samego siebie za jego osiągnięcie. Na koniec **monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”** wspiera dziecko w rozpoznaniu myśli, które sprawiają, że czuje się ono nieprzyjemnie, i zastąpieniu ich umożliwiającym radzenie sobie z trudnościami komentarzem, pomocnym w odnoszeniu sukcesów i odczuwaniu większego rozluźnienia a mniejszego zdenerwowania.

Ćwiczmy odnoszenie sukcesów to kolejne zadanie twórcze, dzięki któremu dziecko z pozytywnym nastawieniem stawia czoło trudnym sytuacjom. Wyobraża sobie wyzwanie w tak drobnych szczegółach jak tylko to możliwe, a nacisk kładzie na to, że daje sobie radę i odnosi sukces.

Jak czujemy

Streszczenie

Ta część skupia się na edukacji afektywnej i stawia sobie za cel zwiększenie świadomości różnorodności emocji oraz opisuje powszechnie nieprzyjemne uczucia stresu, depresji czy gniewu. Zwrócona zostaje uwaga na zależności pomiędzy uczuciami, myślami i zachowaniem.

- Edukacja afektywna.
- Monitorowanie afektywne.

Zestawy ćwiczeń

Wiele ciekawych ćwiczeń można zaproponować dziecku dzięki **szukaniu słów z Odkrywczynią Uczuć**. Po tym jak dziecko odnajdzie różne uczucia na diagramie, można je poprosić o wskazanie tych, które zdarzają mu się najczęściej. Innym możliwym podejściem w wypadku młodszych dzieci jest rysowanie przez nie w konturach postaci tego, co czują (**moje uczucia**). Prosi się dziecko, żeby rozpoznało i nazwało swoje uczucia, przydzieliło każdemu uczuciu kolor, a następnie pokolorowało postać tak, żeby pokazać, ile każdego uczucia ma ona w sobie.

Starszym dzieciom można pomóc wyczulić się na własne uczucia dzięki arkuszom **Co się dzieje, kiedy czuję...** Prosi się dzieci, żeby ustaliły, jak wyglądają ich twarze i ciała oraz co robią, kiedy czują gniew, smutek, niepokój czy szczęście. Kiedy opiszą uczucie, mają oszacować, jak często go doświadczają, co może doprowadzić do dyskusji zgłębiającej towarzyszące myśli i działania. To proste ćwiczenie może zostać przystosowane do przedyskutowania innych emocji. Tym dzieciom, które mają trudności podczas opisywania dotyczących ich uczuć, można pomóc rozpoznawać uczucia innych osób. Dziecko jest proszone o rozpoznanie, jak czują się osoby prezentujące różnorodne emocje na przykład na zdjęciach wyciętych z gazet. Również terapeuta może odegrać rozmaite stany emocjonalne i polecić dziecku ich zidentyfikowanie.

Łączenie uczuć z miejscami i wydarzeniami zachodzi w ćwiczeniu **Gdzie się tak czujesz?** Dzieci otrzymują zestaw uczuć i miejsc i są proszone o narysowanie linii łączącej miejsce i to, jak się czują, gdy w nim przebywają. Można także poprosić dzieci o stworzenie listy najczęściej doświadczanych przez nie uczuć oraz ważnych w ich życiu miejsc i wydarzeń. Stanowi to podstawę do ćwiczenia **uczucia i miejsca**, w którym dzieci wybierają uczucie najlepiej opisujące każdą sytuację. Związek pomiędzy uczuciem a sytuacją/wydarzeniem może być dalej uwypuklany przez rozpoznawanie sytuacji/wydarzeń, które rodzą najprzyjemniejsze/najbardziej nieprzyjemne uczucia.

Wreszcie myśli i działania, które sprawiają, że dziecko czuje się dobrze lub źle, można spróbować ustalić dzięki ćwiczeniom w zestawach **myśli i uczucia** lub **działania i uczucia**.

Kontrolowanie uczuć

Streszczenie

Przedstawione są tu praktyczne sposoby panowania nad nieprzyjemnymi uczuciami – ćwiczenia rozluźniania mięśni oraz szybkiej relaksacji. Dzieci zapoznają się z kontrolowaniem oddechu oraz możliwością wykorzystania uspokajających właściwości naturalnie zachodzących wydarzeń, takich jak ćwiczenia fizyczne lub absorbujące zajęcia. Odprężającą symbolikę rozwija się przez wyobrażanie sobie szczególnie uspokajającego miejsca.

Do wyjaśnienia zjawiska wpadania w złość i potrzeby zapobiegania jej wybuchom proponowana jest metafora wulkanu.

- Panowanie nad afektami.
- Odprężenie fizyczne.
- Kontrolowanie oddechu.
- Wyobrażenia relaksujące.
- Panowanie nad gniewem.

Zestawy ćwiczeń

Małym dzieciom można pomóc zredukować nieprzyjemne uczucia przy użyciu **komnaty mocy**. Jest to ćwiczenie podobne do sejfu na zmartwienia i wiąże się ze stworzeniem przez dziecko własnego „pokoju, w którym czuje się silne”, gdzie będzie składować obrazki lub opisy nieprzyjemnych uczuć. Jeszcze raz mogą one być poddane ocenie przez terapeutę lub opiekunów dziecka w celu rozpoznania ich rozmiarów i natury. Uzupełnianie dymków w ćwiczeniu **Zajęcia, dzięki którym się odprężam** może pomóc w zidentyfikowaniu tych czynności, które dziecko odbiera jako uspokajające.

Młodszym dzieciom można pomóc dzięki ćwiczeniu **Uczymy się odprężać**, w którym zachęca się je, żeby napinały i rozluźniały mięśnie w grze „Szymek mówi” (*Simon says*). Wyobrażenia mogą się okazać bardziej przydatne w wypadku dzieci starszych, do których skierowane jest ćwiczenie **Miejsce, w którym się odprężam**, umożliwiające im rozpoznanie i opisanie takich miejsc. Podczas tworzenia tych obrazów ważne jest opisanie sceny w możliwie jak najdrobniejszych szczegółach oraz rozpoznanie wachlarza wrażeń odnoszących się do różnych zmysłów (np. wzroku, węchu, dotyku).

Wulkan gniewu można wykorzystywać jako metaforę podczas pracy z dziećmi, którym zdarzają się wybuchy agresji. Pomaga się im przedstawić własne, jedyne w swoim rodzaju nagromadzenie gniewu przez obserwację myśli, reakcji fizjologicznych i zachowań w miarę przechodzenia od pełnego spokoju aż do wybuchu agresji. Kolejne etapy są nanoszone na zarys wulkanu, co pomaga ustalić fazy nagromadzania się gniewu. Dzięki temu dzieci mają możliwość zainterweniowania na wcześniejszym etapie i niedopuszczenia do erupcji wulkanu.

Zmiana zachowania

Streszczenie

Wyjaśniony jest tu sposób, w jaki myśli i uczucia wpływają na zachowanie. Podkreślona jest konieczność zwiększenia własnej aktywności w tym względzie, a jako pierwszy krok w tym kierunku proponuje się zintensyfikowanie czynności przyjemnych. Zmiana harmonogramu działań, dzielenie wyzwań na mniejsze etapy, stopniowa ekspozycja na coraz trudniejsze sytuacje oraz zapobieganie reakcji to sposoby, dzięki którym młoda osoba może odzyskać panowanie nad swoim życiem.

- Monitorowanie działań.
- Zmiana harmonogramu zajęć.
- Ustalanie hierarchii trudności.
- Systematyczna desensytyzacja.
- Zapobieganie reakcji.

Zestawy ćwiczeń

Cykl ćwiczeń polegających na uzupełnianiu przez dziecko dymków tekstem lub rysunkiem może zostać wykorzystany do rozpoznawania **Rzeczy, które sprawiają, że czuję się dobrze** lub **Rzeczy, które sprawiają, że czuję się źle**. Czynności, które są zabawą, można zidentyfikować w podobny sposób dzięki ćwiczeniu **Rzeczy, które mam ochotę zrobić**. Starsze dzieci często wolą **szczebel wyżej na drabinie**, ćwiczenie, w którym rozpoznaje się przyjemne czynności, a następnie umieszcza je w określonym porządku w zależności od stopnia trudności. Zaczynając od najłatwiejszych zadań, młoda osoba jest systematycznie zachęcana do zwiększania aktywności oraz wspinania się po swojej drabinie sukcesu.

Uczucia i działania mogą być nadzorowane dzięki **dziennikowi zajęć**, w którym dziecko opisuje, co robi, i określa swój nastrój w każdej godzinie przez cały dzień. To pomaga ustalić regularnie powtarzające się wzorce: pewne godziny lub czynności są znacznie silniej związane z intensywnymi nieprzyjemnymi uczuciami. Dzięki temu możliwe jest sporządzenie harmonogramu zajęć – młoda osoba jest zachęcana do zwiększania działań przyjemnych albo do odkrywania różnych sposobów planowania swojego dnia tak, aby wyeliminować momenty związane z silnymi nieprzyjemnymi emocjami.

Pomysł dzielenia zadań i wyzwań na mniejsze etapy w celu zwiększenia prawdopodobieństwa powodzenia jest wyjaśniony w ćwiczeniu **małymi kroczkami**. Dziecku pomaga się rozwinąć hierarchię etapów, gdzie łatwiejsze, wyzwajające mniej niepokoju kroki są z powodzeniem wykonywane przed przejściem do następnego etapu. Małe kroczki to część systematycznego programu desensytyzacji **Stawiamy czoło strachom**, w którym pomaga się dziecku stanąć twarzą w twarz z budzącymi strach wyzwaniami i przezwyciężyć je. Małe kroczki są także wykorzystywane w programie zapobiegania reakcji **Wyrzuć przyzwyczajenia na śmieci**, w którym umożliwia się dziecku odzyskanie panowania nad własnymi zachowaniami oraz uwolnienie od nawyków. Powstrzymywanie ugruntowanych zwyczajów jest trudne i dziecko może potrzebować wsparcia i zachęty ze strony drugiej osoby.

W całej tej części zwraca się uwagę na samowzmocnienie i odczuwanie satysfakcji z powodzenia. Powinno się zachęcać dzieci do odnajdywania i świętowania własnych sukcesów, nieważne jak drobne one są.

Nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Streszczenie

W tym rozdziale są omówione trzy powszechne przyczyny kłopotów, mianowicie działanie niepoprzedzone myśleniem, uczucia przejmujące kontrolę oraz niemożność znalezienia innego rozwiązania. Wyjaśnione zostają sposoby udoskonalania umiejętności rozwiązywania problemów i zaproponowany jest autoinstruktażowy model sygnalizacji świetlnej „stań, zaplanuj i działaj”. Zwraca się uwagę na myślenie alternatywne i odnoszące się do konsekwencji i zgłębia sposoby, dzięki którym wykształcają się nowe umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Wreszcie wyraźny jest nacisk na konieczność ćwiczenia nowych umiejętności (zarówno w wyobraźni, jak i *in vivo*).

- Myślenie alternatywne.
- Myślenie z uwzględnieniem konsekwencji.
- Trening autoinstruktażowy.

Zestawy ćwiczeń

Poszukiwanie wyjścia z trudnej sytuacji jest techniką polegającą na uzupełnianiu dymków, którą można wykorzystywać, by umożliwić młodszym dzieciom myślenie o róż-

nych sposobach stawiania czoła problemom. Starsze dzieci można wprowadzić w zagadnienie myślenia alternatywnego dzięki ćwiczeniu **rozpoznawanie możliwych rozwiązań**. Dziecko jest proszone o podanie możliwie jak największej liczby rozwiązań swojego problemu i kończenie każdego stwierdzenia słowem „albo”. Z chwilą gdy rozpoznane zostaną alternatywne rozwiązania, można rozwijać myślenie z uwzględnieniem konsekwencji i dzięki ćwiczeniu **Jakie mogą być konsekwencje moich rozwiązań?** Zaznajamia się dziecko z takim podejściem do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, w którym pozytywne i negatywne konsekwencje każdego pomysłu zostają wychwycone i ocenione. Dzięki temu umożliwia się mu znalezienie najlepszego sposobu na uporanie się z kłopotami.

Autoinstruktażowe podejście do uwolnienia się od kłopotliwej sytuacji jest wykorzystywane, aby pomóc dzieciom nauczyć się stosowania techniki **stań, zaplanuj i działaj**. Wyobrażenie sygnalizacji świetlnej ma ułatwić dziecku nauczenie się zatrzymania, zdecydowania na plan działania, a następnie wprowadzenia go w życie. Na zakończenie **udzielanie sobie wskazówek** dostarcza kolejnego środka, dzięki któremu dzieci mogą się nauczyć radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dziecku pomaga się przyswoić uwieńczone powodzeniem wychodzenie z tarapatów przez obserwowanie i słuchanie drugiej osoby odnoszącej sukces w pokonywaniu własnych problemów. Na początku dzieci omawiają swój plan na głos, ale z czasem „głośność” zostaje zredukowana, a plan uwewnętrzniony.

Myśli, uczucia i to, co robimy

Niedogodności i kłopoty są częścią codziennego życia. Rodzice, przyjaciele, dziewczyna czy chłopak, szkoła, praca – w istocie prawie wszystko – stwarza prędzej czy później problemy. Na szczęście całkiem nieźle dajemy sobie radę z większością z nich i są one szybko i z powodzeniem rozwiązywane.

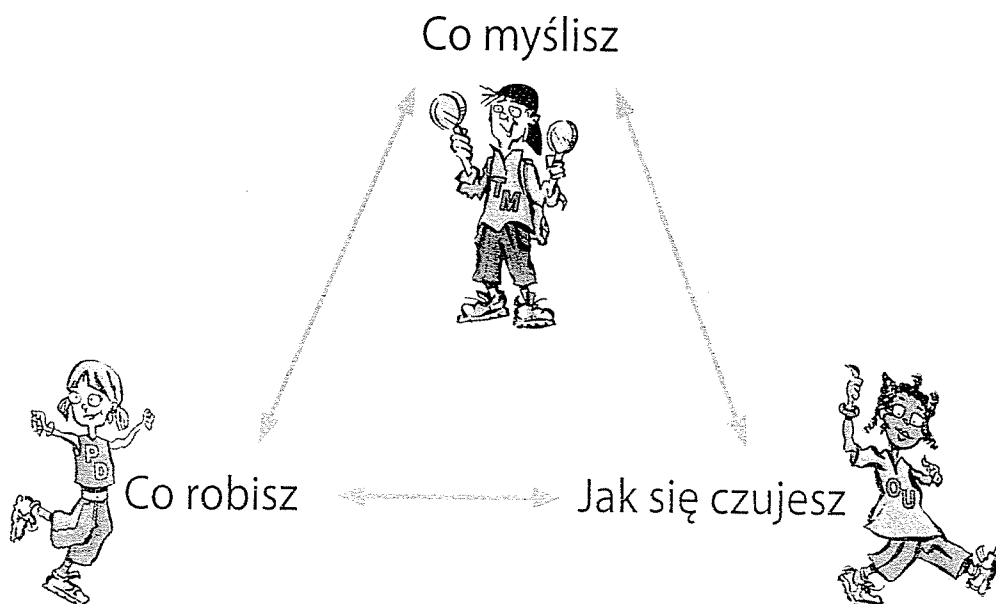
Niektóre kłopoty wydają się poważniejsze. Może tak być, ponieważ:

- przytrafiają się dosyć często,
- trwają od dłuższego czasu,
- wydają się przytłaczające,
- masz wrażenie, że wpływają na wszystko, co robisz.

Czasami takie problemy biorą nad nami górę i życie staje się jednym wielkim zmartwieniem.

Magiczne koło

Czujesz tak, jak myślisz ma na celu pomoc w odkrywaniu pożytecznych sposobów radzenia sobie z kłopotami. Jest to zeszyt ćwiczeń oparty na sposobie pomocy nazwanym **terapią poznawczo-behawioralną (CBT)**. Przedstawia skuteczny sposób wspierania ludzi, którzy chcą się uporać ze swoimi problemami, i analizuje ważny związek pomiędzy tym:



Dowiemy się więcej na temat tego związku, tymczasem poniższe przykłady mogą być pomocne w zrozumieniu, jak to działa.

- ▶ **Myślenie**, że nie radzisz sobie w rozmowie z ludźmi, może sprawić, że **czujesz się** bardzo zmartwiony i niespokojny, kiedy jesteś ze znajomymi. Możliwe, że **będziesz siedzieć cicho** i prawie się nie odezwiesz.
- ▶ **Myślenie**, że nikt cię nie lubi, może spowodować, że **czujesz się** smutny. Możliwe, że **zostaniesz w domu** zupełnie sam.
- ▶ **Myślenie**, że nigdy nie robisz niczego, jak należy, może być powodem tego, że **czujesz** złość. Możliwe, że **zrezygnujesz z podejmowania jakichkolwiek prób**, ponieważ „i tak się nie uda”.



Często, tak jak w powyższych przykładach, nasze myśli w czarodziejski sposób wydają się sprawdzać.

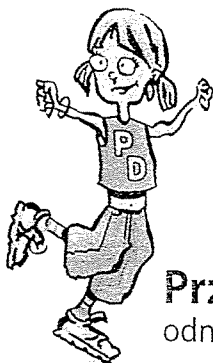
Jednak czy dzieje się tak naprawdę? Czy przyszłość jest tak jednoznacznie określona, że jesteśmy w stanie przewidzieć to, co się wydarzy?

Czujesz tak, jak myślisz pomoże odpowiedzieć na powyższe pytania i uświadomić ci, że czasami pełen obraz umyka z pola widzenia. Skupiasz się tylko na jednej stronie medalu – zazwyczaj na tym aspekcie, który się nie powiodł lub jest nie całkiem w porządku.

Często nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, co robisz. Stało się to już częścią codziennego życia i może być bardzo trudno dostrzec jakiegokolwiek wyjście z takiej sytuacji czy pomyśleć o tym, w jaki sposób ją odmienić. Dlatego właśnie niewykluczone, że będziesz potrzebować pomocy ze strony drużyny **Czujesz tak, jak myślisz**.



Tropiciel Myśli pomoże ci przyjrzeć się sposobowi, w jaki myślisz.



Odkrywczyńi Uczuć

pomoże ci odkryć sposób, w jaki czujesz.



Przebojowa Dziewczyna pomoże ci odnaleźć drogę do zmiany tego, co robisz.



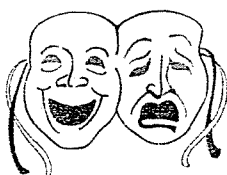
Czujesz tak, jak myślisz pomoże ci nauczyć się, że sposób, w jaki myślisz i podchodzisz do problemów, wpływa na to, co się wydarza. Niewykluczone, że możesz zyskać większą kontrolę nad tym, co dzieje się w twoim życiu, niż przypuszczasz!



Co myślisz

Umysł jest wiecznie zajęty. Jedna myśl robi miejsce drugiej. Stale myślimy o rozmaitych rzeczach. Wiele naszych myśli opisuje to, co dzieje się dookoła nas. Inne dotyczą nas samych.

Mogą zatem dotyczyć tego, **jak postrzegamy samych siebie**.



- ▶ Jestem gruby.
- ▶ Mam masę przyjaciół.
- ▶ Mam zły charakter.



Mogą dotyczyć tego, **jak oceniamy to, co robimy**.

- ▶ Jestem beznadziejny w mobilizowaniu się.
- ▶ Jestem świetny w sportach.
- ▶ Zaprzyjaźnianie się nieźle mi wychodzi.



Mogą opisywać **nasze postrzeganie przyszłości**.

- ▶ Nigdy nikt się ze mną nie umówi.
- ▶ W życiu się nie dostanę na uniwersytet.
- ▶ Przed trzydziestką będę milionerem.

Przekonania pierwotne

Sposób, w jaki myślimy o sobie, oceniamy to, co robimy, i postrzegamy swoją przyszłość przekształca się z czasem w silne wzorce myślenia. Owe wzorce są dość sztywne i stają się **przekonaniami pierwotnymi**. Pojawiają się często jako bardzo krótkie stwierdzenia w rodzaju:

- ▶ Jestem dobry.
- ▶ Ciężko pracuję.
- ▶ Powodzi mi się.

Przekonania i założenia

Przekonania pierwotne są pomocne. Przydają się do przewidywania i rozumienia tego, co przydarza się w życiu. Prowadzą nas do założenia, że pewne rzeczy się wydarzą. Jest to związek „**Jeśli... to...**”.

- ▶ **Jeśli** jestem dobry (przekonanie pierwotne), **to** inni ludzie będą mnie lubić (założenie).
- ▶ **Jeśli** ciężko pracuję (przekonanie pierwotne), **to** dostanę dobrą pracę (założenie).
- ▶ **Jeśli** odnoszę sukcesy (przekonanie pierwotne), **to** będę szczęśliwy (założenie).

▶ Bezużyteczne przekonania i założenia

Na ogół nasze przekonania pierwotne są użyteczne, ale zdarzają się też te mniej pomocne. Uniemożliwiają one podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów i mogą doprowadzić do czynienia fałszywych założeń dotyczących życia. Oto przykłady niepomocnych przekonań pierwotnych:



- ▶ Wszystko, co robię, musi być doskonałe.
- ▶ Nigdy mi się nic nie udaje.
- ▶ Nikt mnie nigdy nie pokocha.

Przekonania pierwotne tego rodzaju często nastawiają cię na **porażkę**, sprawiają, że **czujesz się źle**, i **ograniczają to, co robisz**. Doprowadzają do tego, że zakładasz, iż wydarzy się coś negatywnego.

- ▶ **Przekonanie**, że „Wszystko, co robię, musi być doskonałe”, może doprowadzić do **założenia**, że to, co robisz, nigdy nie jest wystarczająco dobre. Wynikiem tego zaś może być uczucie nieszczęścia i stres, kiedy to każdy fragment pracy jest powtarzany bez końca.
- ▶ **Przekonanie**, że „Nigdy mi się nic nie udaje”, może doprowadzić cię do **założenia**, że nie ma sensu przykładać się do pracy. Możliwe, że będziesz odczuwać smutek i stracisz motywację czy zainteresowanie pracą.
- ▶ **Przekonanie**, że „Nikt mnie nigdy nie pokocha”, może doprowadzić cię do **założenia**, że ludzie koniecznie chcą sobie stroić z ciebie żarty. Możliwe, że to będzie cię gniewać i staniesz się niegrzeczny i agresywny.

▶ Przekonania pierwotne i założenia są dość sztywne

Przekonania pierwotne i założenia są zazwyczaj bardzo silne i sztywne. Często stawiają opór jakimkolwiek wyzwaniom. Wszelkie dowody, które mogłyby je zakwestionować, są na ogół ignorowane lub odrzucane jako nieważne.

- ▶ Dziewczyna, która wierzy, że „nikt jej nigdy nie pokocha”, może odrzucać jakiegokolwiek oznaki sympatii płynące od rodziców, ponieważ „Naprawdę to nic ich nie obchodzi – próbują mnie tylko urobić”.
- ▶ Każda, nawet najmniejsza, oznaka potwierdzająca te przekonania jest natychmiast skwapliwie wykorzystywana jako dowód. Rodzic, który miał pracowity dzień i zabrakło mu czasu, żeby wyprać ulubione ubranie, może w ten sposób dostarczyć dowodu na poparcie stwierdzenia „Wiedziałem, że macie mnie gdzieś”.

Ważne wydarzenia

Tym przekonaniom pierwotnym i założeniom udaje się w pewnych okresach zdominować nasze myślenie, a jest to często wywoływane przez **ważne wydarzenia** lub **doświadczenia**.

- ▶ Prośba o ukończenie pracy semestralnej niezbędnej przy podchodzeniu do matury może być przyczyną pojawienia się przekonania pierwotnego, że „Wszystko, co robię, musi być doskonałe”, oraz założenia, że „Zawsze jest coś nie tak”.
- ▶ Oblanie egzaminu na prawo jazdy może wyzwolić przekonanie pierwotne, że „Nigdy nic mi się nie udaje”, oraz założenie, że „Nie ma sensu próbować dalej”.
- ▶ Porzucenie przez dziewczynę lub chłopaka może doprowadzić do przekonania pierwotnego, że „Nikt mnie nigdy nie pokocha”, oraz założenie, że „Ludzie koniecznie chcą mnie zranić”.

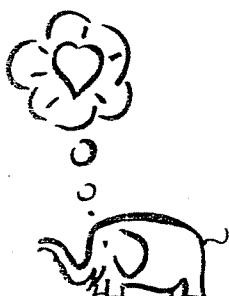
Myśli automatyczne

Przekonania pierwotne i założenia, jeśli już się pojawiają, to wywołują **myśli automatyczne**.

Myśli te napływają do głowy są nieustannym komentarzem tego, co się dzieje.

Wiele z nich dotyczy nas samych, przy czym niejednokrotnie są one negatywne i krytyczne.

- ▶ Prośba o ukończenie pracy semestralnej może spowodować myśli automatyczne w rodzaju „Nie wiem, co mam robić”, „To nie jest wystarczająco dobre” czy „Na pewno chodzi im o coś więcej”.
- ▶ Oblanie egzaminu na prawo jazdy może prowadzić do myśli automatycznych typu „Naprawdę to schrzaniłem”, „Nigdy nie będę umiał prowadzić” czy „Wiedziałem, że nie będę w stanie tego zrobić”.



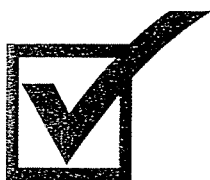


- Myśli automatyczne wywołane przez zakończenie związku to na przykład „Wiedziałam, że to nie potrwa długo – nigdy nie trwa długo”, „Po prostu kpiła sobie ze mnie” czy „Nie będę już nigdy z nikim chodzić”.

Co czujesz

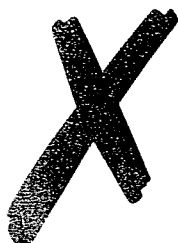
Jak pomału staje się widoczne, sposób, w jaki myślimy, wpływa na to, jak się czujemy. Myśli prowadzą do wielu różnych **uczuć**.

Pozytywne lub przyjemne myśli często powodują **przyjemne uczucia**.



- Myśl „Naprawdę nie mogę się doczekać tej imprezy” może wywołać uczucie szczęścia.
- Myśl „Co prawda przegraliśmy, ale dobrze sobie radziłem” może spowodować zadowolenie.
- Myśl „Nieźle wyglądam w tym ubraniu” pozwoli poczuć odprężenie.

W innych wypadkach myśli mogą być bardziej **negatywne**, co często rodzi **nieprzyjemne uczucia**.



- Myśl „Założę się, że nikt nie przyjdzie na moją imprezę” może wywołać niepokój.
- Myśl „Znowu przegraliśmy – nigdy nie wygramy” może cię rozłościć lub zasmucić.
- Myśl „Nie podoba mi się to ubranie” może sprawić, że poczujesz zdenerwowanie.

Wiele z tych uczuć nie będzie mocnych i nie utrzyma się zbyt długo. Może nawet ich nie zauważysz.

Czasem jednak takie nieprzyjemne uczucia przejmują nad tobą panowanie. Stają się bardzo silne i wydają się wieczne.

Nieprzyjemne uczucia, które ludzie zauważają najczęściej, to stres, niezadowolenie i złość.

Co robisz



Jeśli uczucia te trwają lub stają się bardzo silne, to zaczynają mieć wpływ na to, co robisz. Lubimy czuć się dobrze, więc zazwyczaj staramy się koncentrować głównie na rzeczach, które sprawiają, że tak się właśnie czujemy, nie zaś na tych, które powodują odczucia nieprzyjemne.

- Jeśli czujesz niepokój, rozmawiając z innymi ludźmi, to możliwe, że będziesz unikać wychodzenia i przyjmowania zaproszeń na spotkania ze znajomymi. Może czujesz się odprężony, zostając zupełnie sam.
- Jeśli w szkole czujesz się smutny i nieszczęśliwy, to będziesz próbować przestać do niej chodzić. Możliwe, że czujesz się szczęśliwy, kiedy zostajesz w domu.
- Jeśli czujesz złość, kiedy inni krytykują twoją pracę, to możliwe, że przestaniesz się w ogóle starać.

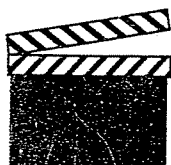
Myśli i uczucia mogą na wiele sposobów dotyczyć tego, co robisz. Możliwe, że zauważysz, iż:

- **poddajesz się** i zarzucasz robienie czegoś,
- **unikasz** sytuacji, które mogą być trudne,
- **niechętnie próbujesz** nowych rzeczy.



Zaczyna ci się wydawać, że te zmiany potwierdzają, iż przez cały czas miałaś rację!

- Trudności z koncentracją potwierdzałyby myśl, że „Nigdy nie zdam tych egzaminów”.
- Zostawanie w domu byłoby dowodem na myśl „Nikt mnie nie lubi – nie mam w ogóle przyjaciół”.
- Kłopoty ze snem lub przybieranie na wadze udowadniałyby myśli, że „Wyglądam jak ruina człowieka” oraz „Nikt nie zechce się ze mną umówić”.



STOP – przyjrzymy się temu jeszcze raz?

Możliwe, że dałeś się złapać w pułapkę.

Możliwe, że **po prostu** szukasz dowodów na potwierdzenie swoich negatywnych myśli.

- Niewykluczone, że dzisiaj trudno było się skoncentrować – zeszłej nocy nie spałeś zbyt dobrze. Zazwyczaj nie masz kłopotów ze snem i jeśli jesteś wyparty, to skupienie uwagi nie stwarza żadnych trudności.

- Możliwe, że zeszłego wieczoru zostałeś w domu, ale umówiłeś się z przyjaciółmi na jutro.
- Nawet jeśli przybyły ci dwa kilogramy, to czy rzeczywiście robi to taką wielką różnicę? Ulubione ciuchy nadal pasują jak ulał.

Myśli mogą w czarodziejski sposób się spełniać, dlatego że po prostu szukamy dowodów na ich potwierdzenie. Czy jest możliwe, że znamy tylko jedną stronę historii?



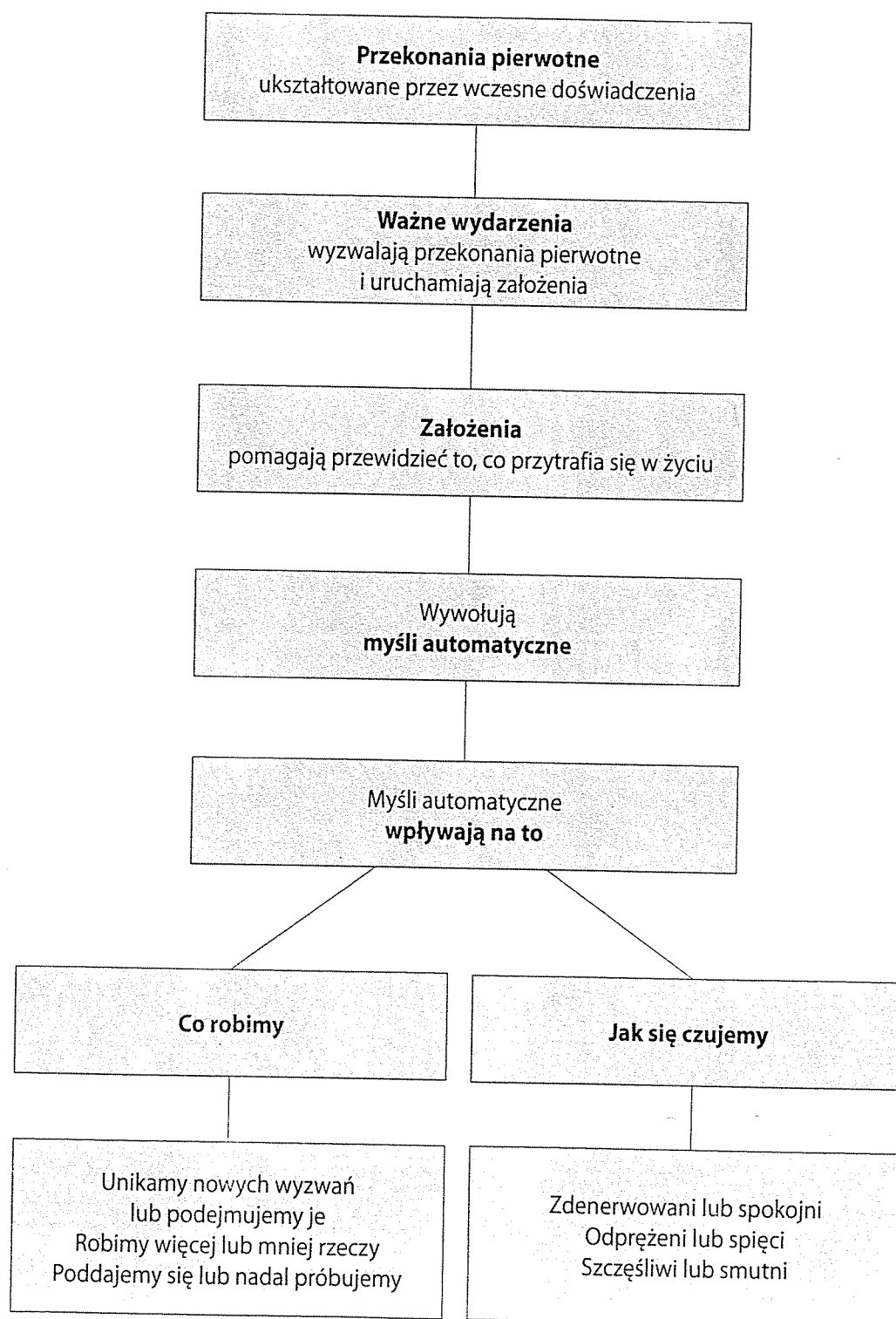
Musimy się wyrwać z tego bezużytecznego cyklu.

Musimy się nauczyć rozpoznawać myśli negatywne, podawać je w wątpliwość oraz testować je.

Nauczenie się bardziej zrównoważonego sposobu myślenia sprawi, że poczujesz się lepiej, i umożliwi dokonywanie rzeczywistych wyborów rzeczy ważnych w twoim życiu.

Myśli, uczucia i to, co robimy

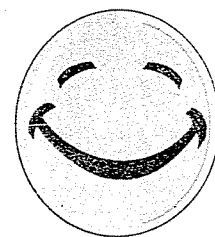
– podsumowanie



CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Magiczne koło



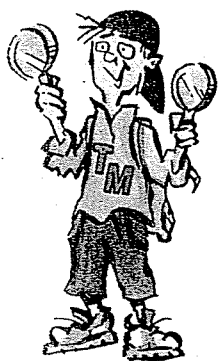
Pomyśl o czymś, co ostatnio zrobiłeś/łaś, a co sprawiło ci **prawdziwą przyjemność**. Napisz lub narysuj w poniższych polach:

- ▶ co ZROBIŁEŚ/ŁAŚ,
- ▶ jak się CZUŁEŚ/ŁAŚ,
- ▶ co MYŚLAŁEŚ/ŁAŚ.

Co **MYŚLAŁEŚ/ŁAŚ**?

Co **ROBIŁEŚ/ŁAŚ**?
(miejsce, ludzie, zajęcie)

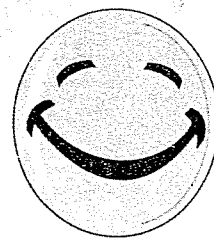
Jak się **CZUŁEŚ/ŁAŚ**?



Negatywna pułapka

Pomyśl o jednej z **najtrudniejszych sytuacji**,
jakie ci się przytrafiają, i napisz/narysuj:

- ▶ co się DZIEJE,
- ▶ jak się CZUJESZ,
- ▶ o czym MYŚLISZ, kiedy znajdujesz się w takiej sytuacji.



Co MYŚLĘ:



Co ROBIĘ:



Jak się CZUJĘ:

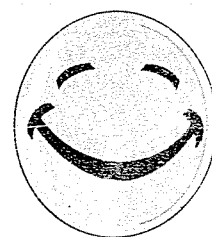


CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Kwiz „Jeśli... to...”

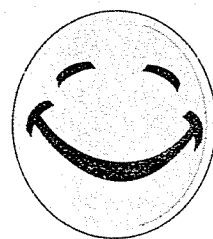
Wypróbuj kwiz „Jeśli... to...”. Jak sądzisz, co się stanie?



JEŚLI	jestem dobry/dobra,	TO
JEŚLI	wpadam w tarapaty,	TO
JEŚLI	nic mi nie wychodzi,	TO
JEŚLI	ciężko pracuję,	TO
JEŚLI	nie mam przyjaciół,	TO
JEŚLI	ludzie mnie lubią,	TO
JEŚLI	uszczęśliwiam innych,	TO
JEŚLI	sprawiam rodzicom zawód,	TO
JEŚLI	nie jestem życzliwy/życzliwa,	TO
JEŚLI	odnoszę sukcesy,	TO



Co myślę, co robię, jak się czuję



Czy to są MYŚLI, UCZUCIA czy to, co ROBISZ?

To mi się nie uda
Zdenerwowanie
Smutek
Pójście do szkoły
Zabawa z przyjaciółmi
To jest naprawdę fajne
Jestem niezła w rozbawianiu innych
Złość
Bycie samodzielnym
Nikt mnie nie lubi
Kąpiel w wannie
Szczęście
Podwieczorek przy herbatce
Nigdy nikt nie będzie chciał zostać moim
przyjacielem
Zestresowany
Przerażony
W życiu nie zdam egzaminów
Zakupy

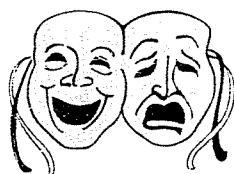


Myśli automatyczne

Myśli, które w ciągu dnia przelatują przez głowę jak błyskawice, nazywa się myślami automatycznymi. Są one komentarzem na żywo na temat tego, co się dzieje, oraz tego, co robisz. Te myśli towarzyszą nam przez cały czas i są ważne, ponieważ wpływają na to, co robimy i jak się czujemy.

Ja, to, co robię, oraz moja przyszłość

Najważniejsze myśli automatyczne to te, które dotyczą CIEBIE. Mogą wiązać się z którymkolwiek z poniższych zagadnień.



► Jak postrzegasz swoją osobę

- Jestem bystra.
- Nie najlepiej mi idzie w relacjach z innymi.
- Jestem przystojny.



► Sposób, w jaki się oceniasz

- Czegokolwiek się dotknę, kończy się klapą.
- Jestem beznadziejna z WF-u.
- Naprawdę nieźle mi poszło na tym sprawdzianie z matmy.

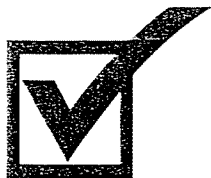


► Sposób, w jaki patrzysz w przyszłość

- Pewnego dnia się ustatkuję.
- Nigdy nie będę szczęśliwy.
- Jest masa rzeczy, które mogę robić, kiedy skończę szkołę.

To elementy układanki przedstawiającej, jak siebie widzisz. Kształtują one sposób, w jaki o sobie myślisz, jak się oceniasz, to, co robisz, oraz to, czego się spodziewasz w przyszłości.

Myśli te mogą być **pozytywne**.



- Dobrze wypadłam w tej grze.
- Dzisiejszy wieczór z przyjaciółmi był rzeczywiście udany.
- Wydaje się, że Michał mnie lubi.

Pozytywne myśli mogą cię **zachęcić** do:

- Dalszych treningów i uprawiania sportu.
- Organizowania następnych wypadów z przyjaciółmi.
- Zaproszenia Michała do domu i spędzenia z nim więcej czasu.

Myśli automatyczne mogą być także **negatywne**.



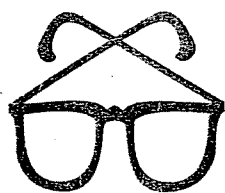
- Nigdy nie grałam tak fatalnie.
- Nikt ze znajomych nie rozmawiał ze mną dzisiejszego wieczoru.
- Nie jestem pewien, ale wydaje mi się, że Michał mnie nie lubi.

Negatywne myśli automatyczne mogą spowodować **zaprzestanie lub unikanie** robienia różnych rzeczy. Możliwe, że zaczniesz się:

- Opuszczanie treningów.
- Brak zainteresowania wychodzeniem z domu i spotykaniem się z przyjaciółmi.
- Unikanie przebywania w miejscach, w których mógłby pojawić się Michał.

Tak więc mamy mieszankę negatywnych i pozytywnych myśli automatycznych. Większość ludzi jest w stanie dostrzegać **obie strony medalu**, podejmować **wyważone decyzje** i dokonywać **wyważonych osądów**.

Niektórym jednak pozytywne myślenie o różnych kwestiach sprawia więcej kłopotu. Wydaje się, jakby patrzyli przez **czarne okulary** i widzieli oraz słyszeli tylko te rzeczy, które nie są w porządku.



- Ich myśli są na ogół negatywne.
- Bardzo ciężko przychodzi im pomyślenie, usłyszenie lub zobaczenie cokolwiek dobrego odnośnie do nich samych.
- Nie rozpoznają żadnych pozytywnych umiejętności.
- Mają posępną wizję swojej przyszłości i nie wierzą, że coś może im się udać.

U niektórych ludzi ten sposób myślenia zwycięża. Ich myśli automatyczne stają się w większości negatywne.

Dlaczego słuchamy swoich negatywnych myśli?

Aby to zrozumieć, musimy się dowiedzieć nieco więcej o negatywnych myślach automatycznych. Mają one wiele elementów wspólnych.

- **Automatyczne** – po prostu się zdarzają. Wpadają ci do głowy, nie musisz nawet o nich myśleć.
- **Zniekształcone** – kiedy zastanowisz się nad nimi i sprawdzisz je, okaże się, że w istocie nie pasują do wielu faktów.
- **Ustawiczne** – nie decydujesz, czy chcesz je mieć, i nie możesz się ich łatwo pozbyć.
- **Sprawiają wrażenie prawdziwych** – wydają się mieć sens, więc uznajesz je za prawdziwe bez zadawania sobie wysiłku zakwestionowania ich.
- Ponieważ myśli automatyczne sprawiają wrażenie bardzo rozsądnych, więc **słuchasz** ich.
- Stają się **bardzo bliskie**, ponieważ często je słyszysz.
- Im częściej je słyszysz, tym bardziej **wierzysz** w nie i uznajesz, że są prawdziwe.



Myśli negatywne są jak taśma magnetofonowa odtwarzana w naszej głowie.

- ▶ Ciągłe za nami „chodzą”.
- ▶ Taśma się nie zmienia.
- ▶ Nagrania nie da się ściszyć.
- ▶ Nigdy nie słyszy ich nikt inny.

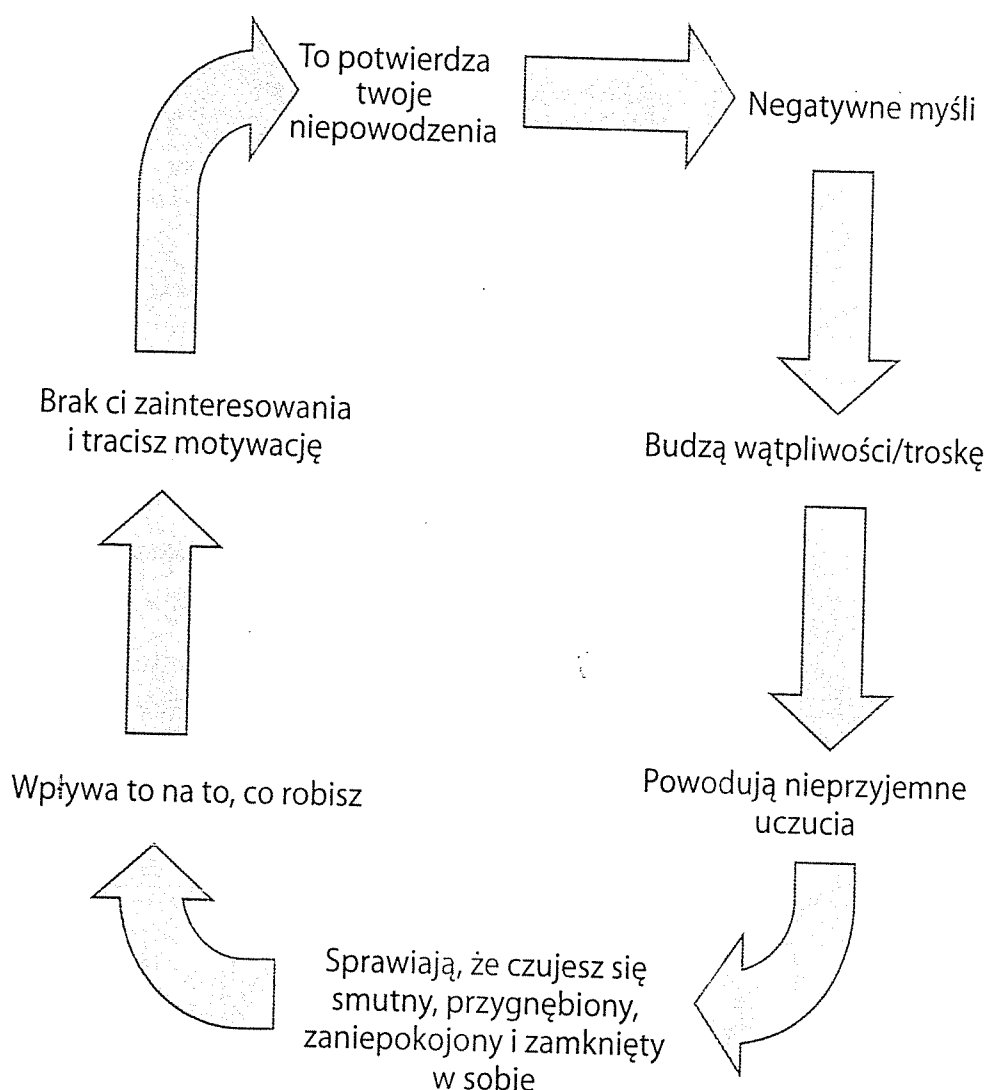
Negatywna pułapka

Te negatywne myśli automatyczne stają się bezużyteczne i ostatecznie stwierdzamy, że daliśmy się złapać w negatywną pułapkę.

- ▶ Negatywne myśli sprawiają, że czujemy się nieprzyjemnie.
- ▶ Nieprzyjemne odczucia powstrzymują nas przed określonymi działaniami.
- ▶ Mniej zajęć daje nam więcej czasu na myślenie o wszystkich tych rzeczach, które się nam nie udają.
- ▶ Potwierdza to nasze negatywne myśli.

I tak to się nakręca.

Błędne koło



„Gorące” myśli

Cały czas mamy automatyczne myśli. Jednak musimy rozpoznawać „gorące” myśli – te, które najczęściej się nam przytrafiają i które są najsilniejsze. Aby się tego nauczyć, potrzebujemy pomocy ze strony **Tropiciela Myśli**.

Jak już się przekonaliśmy, myśli automatyczne zazwyczaj wydają się całkiem rozsądne. Często uznajemy je za prawdziwe bez zastanowienia się nad nimi i poddania ich w wątpliwość. W istocie często ich nawet nie zauważamy. **Tropiciel Myśli** jest potrzebny, aby pomóc nam rozpoznawać te myśli, które są negatywne i nieobiektywne. **Tropiciel Myśli** pomoże nam sprawdzić, czy ogarniamy całość historii, czy też skupiamy się jedynie na małej części tego, co się dzieje.

Najlepiej zacząć od poszukania tych myśli, które wzbudzają najsilniejsze uczucia. To właśnie są „gorące” myśli. Zastanów się nad takimi sytuacjami, w których rzeczywiście zauważasz zmianę w tym, jak się czujesz. Spróbuj rozpoznać, jakie myśli towarzyszą ci, kiedy czujesz się w ten sposób. Przydatne w tym mogą być następujące pytania:

- Co myślałeś, kiedy **zacząłeś** się czuć w ten sposób?
- Jakie myśli towarzyszyły chwili, kiedy to uczucie **stało się naprawdę silne**?
- Myślałeś, że co się **zaraz wydarzy**?
- Sądziłeś, że jak to się **skończy**?
- Zastanawiałeś się, co **inni ludzie mogą sądzić** o tym, co się działo?

➤ Sara robi się spięta

Sara stała na przystanku autobusowym, kiedy nagle zauważyła, że robi się bardzo spięta i zbiera się jej na płacz. Tropiciele Myśli pomógł jej rozpoznać „gorące” myśli automatyczne, które galopowały przez jej głowę w owej chwili.

- *Co myślałaś, kiedy zaczęłaś się czuć w ten sposób?* Sara myślała o chłopaku, którego spotkała na dyskotecie poprzedniego wieczoru. Spodobał się jej i nie mogła się doczekać, kiedy go znowu zobaczy. Wówczas zaczęła się martwić, że on się już nie pojawi.
- *Jakie myśli towarzyszyły chwili, kiedy twoje uczucia stały się bardzo silne?* Sara rozmyślała o wszystkich możliwych powodach, dla których chłopak miałby się nie pokazać więcej. Myślała: „Nie sprawiał wrażenia, że mu się podobam, kiedy wyszliśmy”, „Nie poprosił mnie o numer telefonu”, „Założę się, że po prostu był uprzejmy – tak naprawdę wcale nie chce więcej mnie widzieć”.
- *Myślałaś, że co się zaraz wydarzy?* Sara przekonywała samą siebie, że chłopak się już nie pokaże.
- *Sądziłaś, że jak to się skończy?* Sara była przekonana, że koniec końców zamiast się umawiać, zostanie sama jak palec.
- *Zastanawiałeś się, co inni ludzie mogą sądzić o tym, co się działo?* Sara trąbiła na lewo i prawo o poznanym chłopcu i przyjaciółki umierały z ciekawości, co będzie dalej. Zaczęła się martwić tym, jak wytłumaczy całe zamieszanie, i sądziła, że wszyscy będą się z niej śmiać.

Ta negatywna scena odegrała się w umyśle Sary. Im dłużej myślała w ten sposób, tym gorzej się czuła i tym bardziej była przekonana, że wszystko to rzeczywiście się wydarzy.

Nic więc dziwnego, że poczuła się spięta i przygnębiona! Przecież wszystko zaczynało mieć sens.



- ▶ Przez nasze głowy nieustannie przepływa strumień myśli automatycznych.
- ▶ Wiele z tych myśli dotyczy nas samych.
- ▶ Niektóre z nich będą negatywne i sprawią, że poczujemy się nieprzyjemnie.
- ▶ Rozpoznanie negatywnych myśli jest pierwszym krokiem na drodze do nauczenia się, jak poczuć się dobrze.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Myśli i uczucia

Koniecznle trzeba się dowiedzieć więcej o negatywnych myślach automa-
tycznych oraz o wpływie, jaki mają na ciebie.

Przez najbliższy tydzień uzupełniaj dziennik za każdym razem, kiedy uświa-
domisz sobie silną negatywną „gorącą” myśl albo jeśli zauważysz silne nie-
przyjemne uczucie. Kiedy tak się stanie:

- Notuj datę i godzinę.
- Opisz, co się działo, kto przy tym był oraz kiedy i gdzie to się wydarzyło.
- Jakle myśli ci towarzyszyły? Co wówczas przelatywało ci przez głowę?
Zapisz dokładnie to, co myślałeś – nie wstydz się tego zrobić!
- Jak to wpłynęło na twoje uczucia?

Nie przejmuj się ortografią ani charakterem pisma. Nie mają znaczenia,
o ile potrafisz przypomnieć sobie lub odczytać to, co napisałeś.



Myślenie

Dzień i godzina	Sytuacja Co, gdzie, kiedy i kto?	Myśli Jakie były „gorące” myśli?	Uczucia Jak się czułeś/łaś?

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Moje „gorące” myśli

Przez najbliższy tydzień starannie sprawdzaj swoje negatywne „gorące” myśli i zapisuj te trzy, które pojawiają się najczęściej, gdy myślisz:

► O sobie.

1.

2.

3.

► O tym, co robisz.

1.

2.

3.

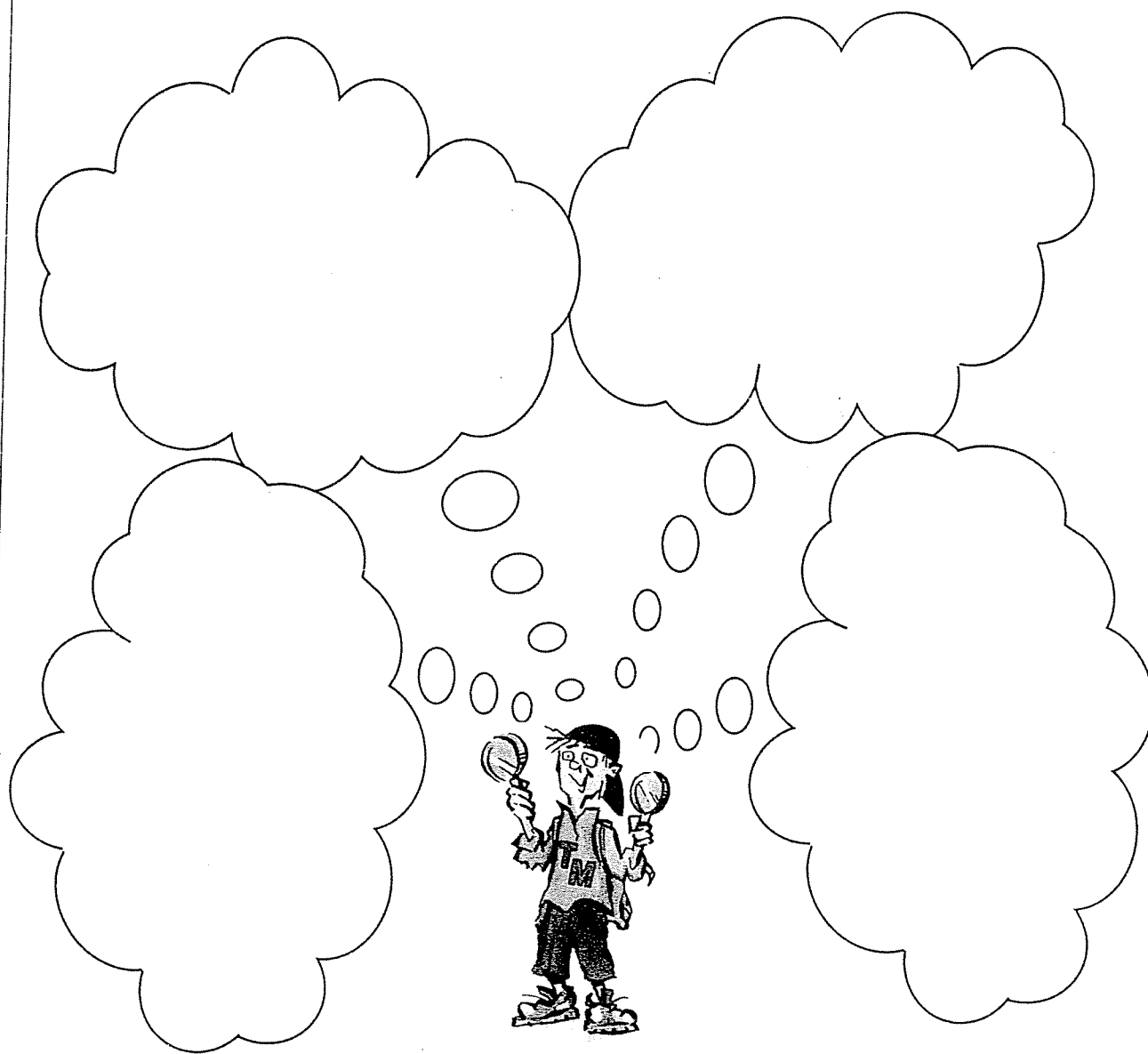
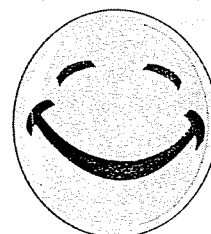
► O swojej przyszłości.

1.

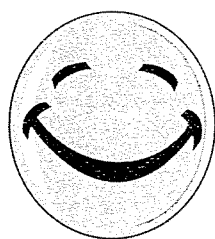
2.

3.

Przyjemne myśli o sobie



Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując przyjemne myśli,
które masz na swój temat.

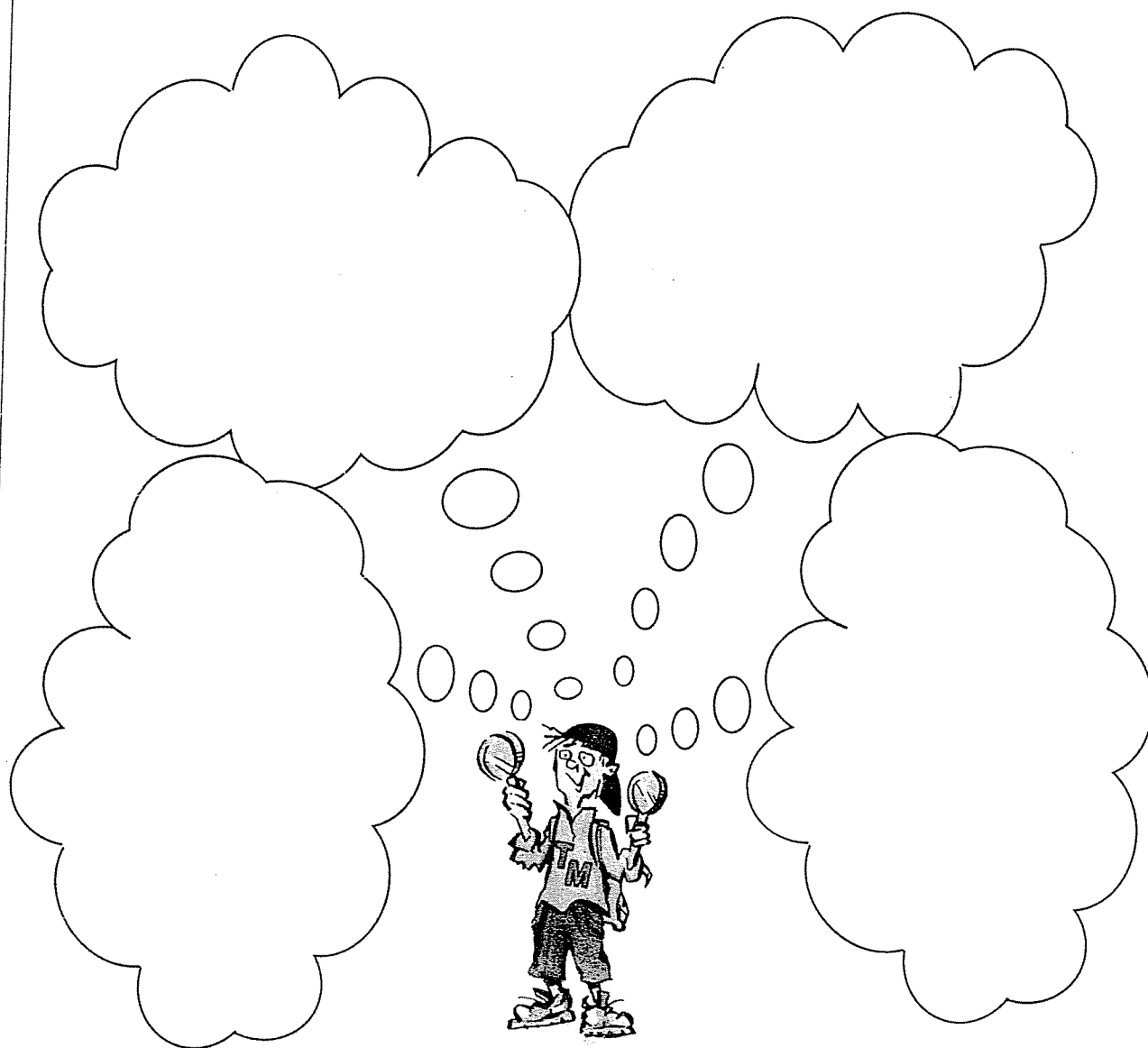


Przyjemne myśli o swojej przyszłości



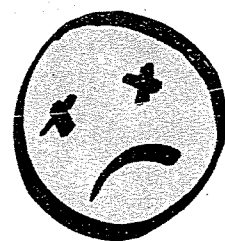
Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując przyjemne myśli, które masz na temat swojej przyszłości.

Nieprzyjemne myśli o sobie



Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując nieprzyjemne myśli, które masz na swój temat.

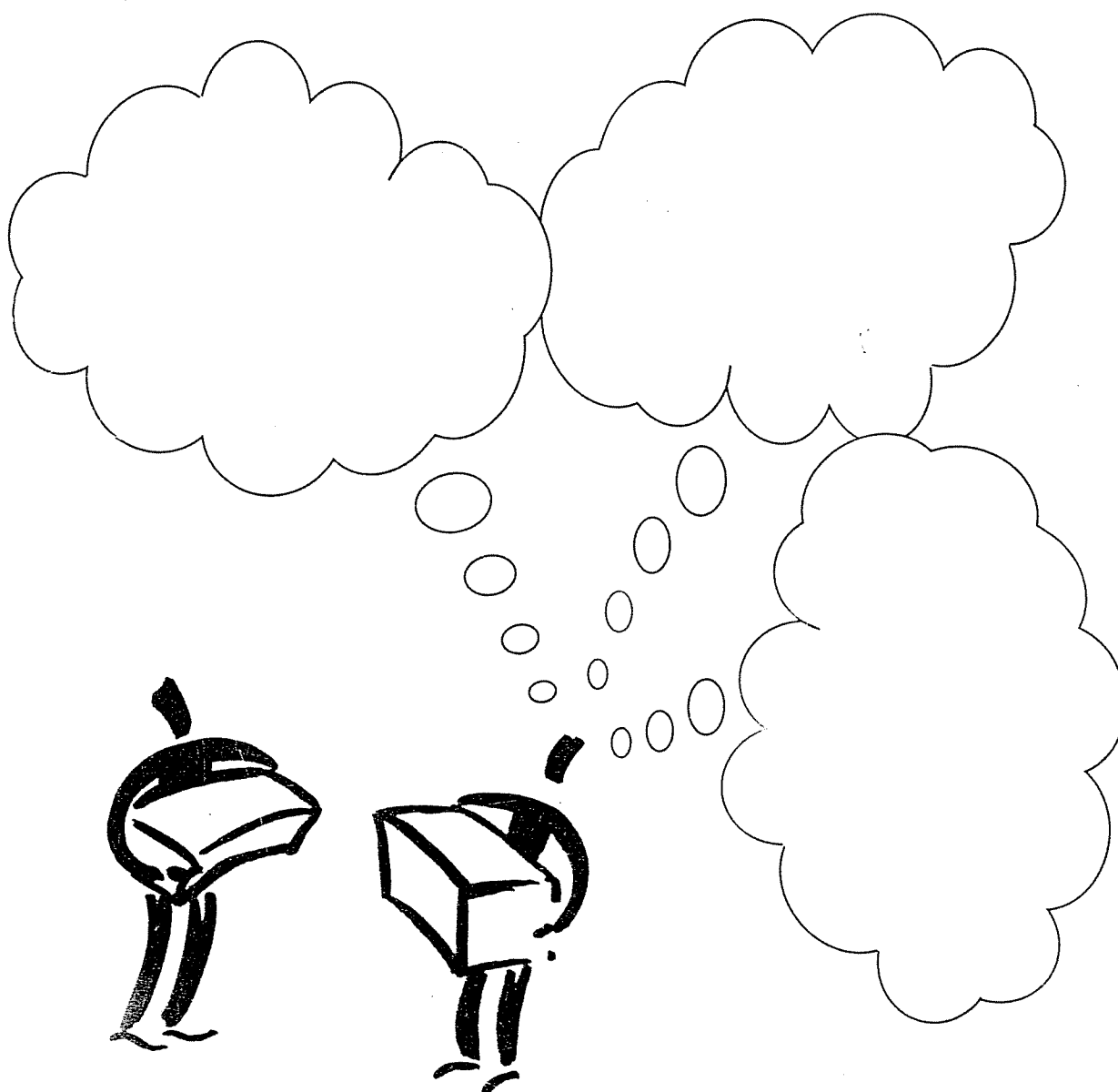
Niepokojujące myśli o tym, co robię



Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując niepokojące myśli, które wiążą się z tym, co robisz.



Co myślą?



Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując to, co mogą myśleć te postacie.

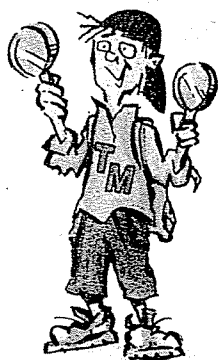
CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Co myślą?

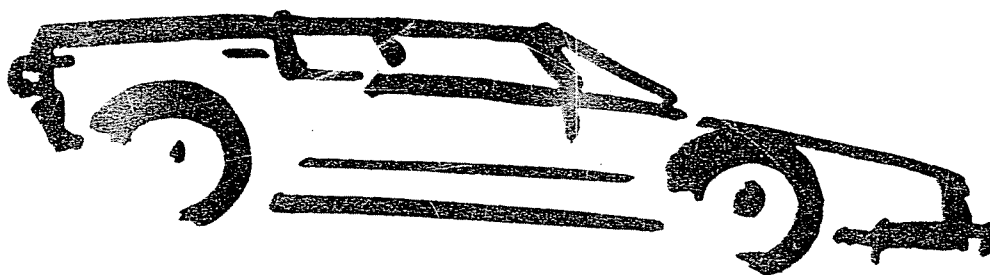
Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując to, co mogą myśleć kot i mysz.





Co myślą?

Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując to, co może myśleć ta postać.

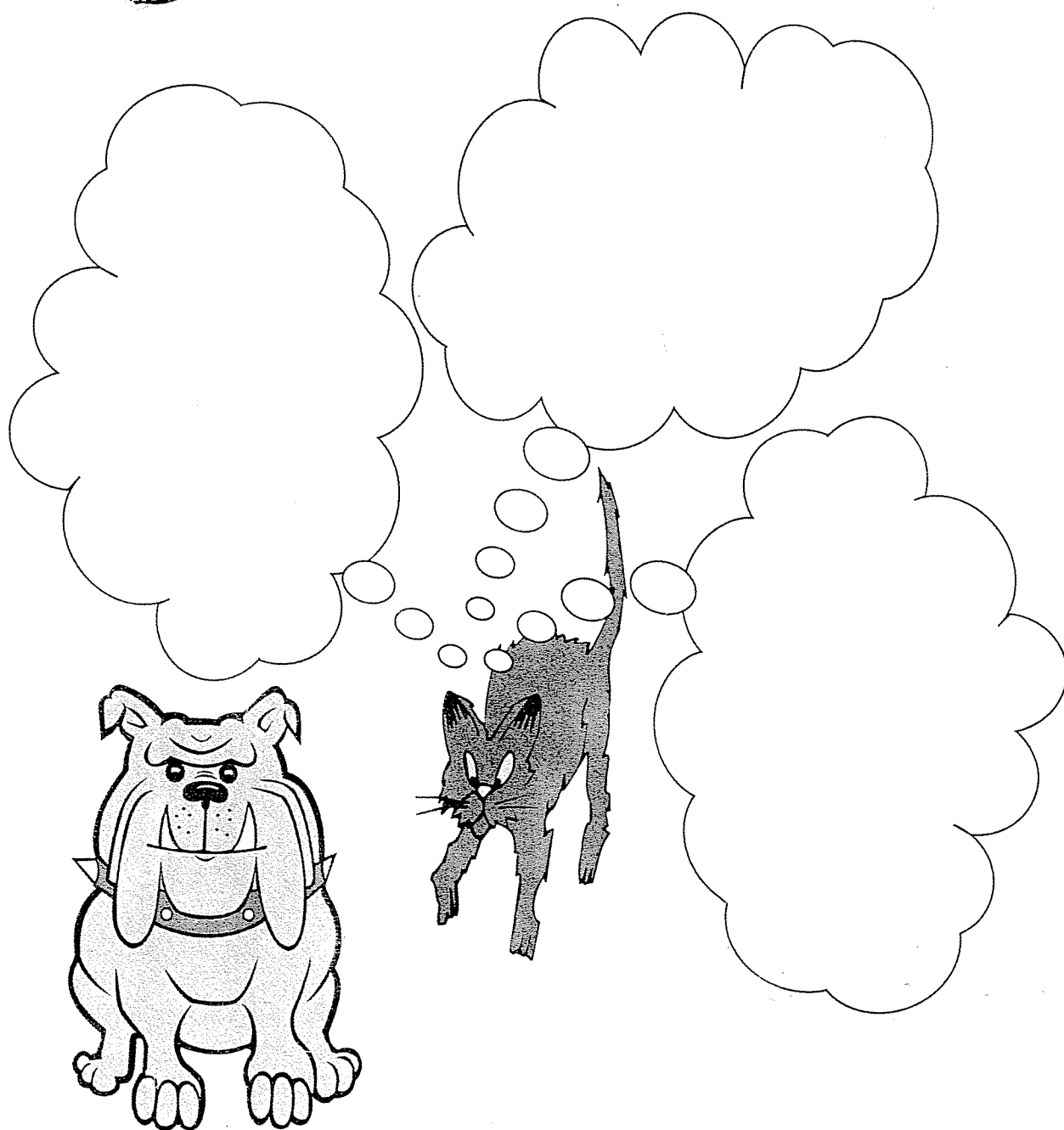


CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Co myślą?

Uzupełnij „dymki”, zapisując lub rysując to, co może myśleć kot o psie.

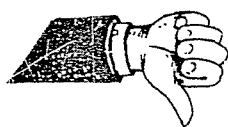




Błędy w myśleniu

Zaczynamy już dostrzegać, że niektóre z naszych „gorących” myśli automatycznych na nic się nie przydają. Mogą sprawiać, że czujemy się nieprzyjemnie, albo powstrzymywać nas przed podejmowaniem działań. Kłopot z negatywnymi myślami automatycznymi polega na tym, że nieustannie krążą nam po głowie i rzadko blokujemy je, żeby sprawdzić lub podać w wątpliwość. W istocie robimy na odwrót – im częściej je słyszymy, tym bardziej w nie wierzymy i tym gorliwiej szukamy dla nich potwierdzenia lub wybieramy rzeczy, które mogą je udowodnić.

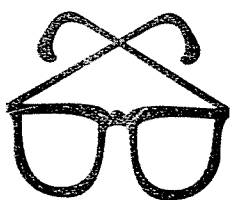
Tak powstają **błędy w myśleniu**. Wyróżniamy sześć rodzajów powszechnie popełnianych błędów w myśleniu.



„Dosmucacze”

W przypadku tego rodzaju błędów skupiamy się wyłącznie na negatywnych wydarzeniach. Dostrzegamy tylko te rzeczy, które **poszły źle albo nie są w porządku**. Jakiegokolwiek pozytywne aspekty są pomijane, traktowane z niedowierzaniem lub jako nieważne. Oto dwa najczęstsze „dosmucacze”:

► Czarne okulary



Czarne okulary pozwalają zobaczyć tylko jedną stronę wydarzeń – stronę negatywną!

Jeśli dobrze się bawisz albo spotykają cię przyjemne rzeczy, to czarne okulary i tak wynajdą coś, co poszło źle albo nie było wystarczająco zadowalające. Są to te negatywne rzeczy, które najszybciej zauważasz i najlepiej pamiętasz.

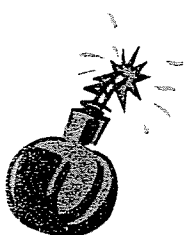
- Na przykład spędzasz bardzo przyjemny dzień z przyjaciółmi, ale w czasie obiadu wasza ulubiona knajpka jest pełna ludzi. Zapytany, czy dobrze się bawiłeś tego dnia, odpowiesz „Nie, nie mogłem znaleźć miejsca w restauracji”.

► Pozytywy się nie liczą

Ten błąd w myśleniu polega na odrzucaniu jakichkolwiek pozytywnych aspektów jako nieistotnych lub podważaniu ich w jakikolwiek inny sposób.

- Oto dziewczyna na wieść o tym, że chłopak proponuje jej spotkanie, myśli „Prawdopodobnie z nikim innym nie może się umówić”.
- Poprawne rozwiązanie zadań na sprawdzianie z matematyki zostaje zdyskredytowane myślą „Przecież to było proste – tego wszystkiego nauczyliśmy się w zeszłym roku”.

Wyolbrzymianie



Drugim rodzajem błędów w myśleniu są te, które rozdmuchują negatywne strony wydarzeń, sprawiając, że stają się one **ważniejsze**, niż rzeczywiście są. Dzieje się to głównie na trzy sposoby:

► Myślenie „wszystko albo nic”



Wszystko postrzegane jest według zasady „wszystko albo nic”. Woda jest albo gorąca, albo lodowata i wydaje się, że pomiędzy tymi skrajnościami nic się nie zmieści!

- Po kłótni z najlepszym przyjacielem zdarza ci się myśleć „Stało się – nie jesteśmy już przyjaciółmi”.

Drobne niedociągnięcia i niemożność bycia perfekcyjnym jest uznawana za kompletną klęskę.

- Uzyskanie czwórki ze sprawdzianu z matematyki kończy się wnioskiem „Niczego nigdy nie robię dobrze – dam sobie spokój z matmą”.

► Rozdmuchiwanie aspektów negatywnych



Skutkiem tego błędu w myśleniu jest przesada w ocenie ważności wydarzeń. Ich negatywne aspekty są uwydatniane i nieproporcjonalnie podkreślane.

- „Zapomniałam, jak miał na imię, i wszyscy patrzyli się i śmiali ze mnie”.
- „Upuściłem podręcznik i cała klasa mnie obserwowała”.

Efekt kuli śnieżnej



Ten błąd w myśleniu powoduje, że pojedyncze wydarzenie czy niepowodzenie gwałtownie rośnie, błyskawicznie zmierzając do niekończącej się klęski. Pierwsza szara chmurka na niebie staje się zwiastunem nadciągającej burzy z piorunami!

- ▶ Gracz niewłączony do drużyny sportowej dochodzi do następujących wniosków: „Marny ze mnie sportowiec, do tego nic nie rozumiem z matmy, po prostu nie nadaję się do niczego”.

Przewidywanie klęski

Kolejny typ błędu w myśleniu dotyczy oczekiwania na to, co ma nastąpić, i wykorzystując **przewidywanie klęski**, sprawia, że spodziewamy się najgorszego. Zachodzi to na dwa sposoby:

Czytam w twoich myślach!



Ten błąd rodzi poczucie, że wie się, co myślą wszyscy inni ludzie.

- ▶ „Wiem, że ona mnie nie lubi”.
- ▶ „Założę się, że wszyscy się ze mnie śmieją”.

Wróżka



W wypadku tego błędu w myśleniu wydaje się nam, że wiemy, co się wydarzy.

- ▶ „Jeśli się umówimy, to koniec końców będę siedzieć sama jak palec”.
- ▶ „Wiem, że nie będę w stanie tego zrobić”.

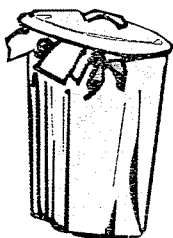
Myślenie emocjami

W tym błędzie w myśleniu nasze emocje stają się bardzo silne i przesłaniają sposób, w jaki myślimy i widzimy sprawy. To, co myślimy, zależy od tego, jak czujemy, a nie od tego, co się rzeczywiście dzieje.

► Rozumowanie emocjonalne

Ponieważ czujesz się źle, jesteś smutny i przygnębiony, zakładasz, że wszystko inne również takie jest. Emocje biorą nad tobą górę i rzutują na twoje myśli.

► Segregacja odpadków



Przyczepiasz sobie etykiety i wydaje ci się, że wszystko robisz zgodnie z nimi.

- „Jestem ofiarą losu”.
- „Cała ja, po prostu beznadziejna”.
- „Jestem nikim”.

Nastawienie na niepowodzenie

Błąd ten jest związany ze standardami i oczekiwaniami, jakie przed sobą stawiamy. Często poprzeczka umieszczona jest **zbyt wysoko** i powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przeskoczymy. Godzimy się więc z możliwością porażki. Jesteśmy coraz bardziej świadomi naszych wad i rzeczy, których nie zrobiliśmy. Myśli takie często zaczynają się od słów:

- powinienem,
- muszę,
- nie powinienem,
- nie mogę,

i kończą się wyznaczeniem sobie niemożliwych do osiągnięcia standardów, których w istocie nie osiągamy.

To przeze mnie!

W innych wypadkach **czujemy się odpowiedzialni** za wszystkie negatywne wydarzenia, mimo że nie mamy na nie żadnego wpływu. Wszystko, co idzie źle, jest naszą zasługą!

- ▶ „Gdy tylko wsiadłem do autobusu, od razu się zepsuł”.
- ▶ Jeśli znajomy nie zauważa cię i przechodzi obok bez słowa, to myślisz „Z pewnością powiedziałam coś, co go zdenerwowało”.



Ważne jest, żebyśmy pamiętali, iż na pewnym etapie każdy popełnia te błędy. Problem zaczyna się, kiedy zdarzają się one regularnie i kiedy uniemożliwiają podejmowanie decyzji dotyczących rzeczy, które możemy lub chcemy zrobić w życiu.



Rozpoznawanie błędów w myśleniu

Załącz dziennik i kiedy zauważysz negatywną myśl, zanotuj ją. Opisz, co się działo i jak się czułeś/łaś.

Wykorzystaj termometr myśli zamieszczony na stronie 101, aby ocenić, na ile wierzysz w swoje myśli negatywne.

Następnego dnia zajrzyj do notatek i uzupełnij ostatnią kolumnę.

- Czy zdarzają ci się jakieś błędy w myśleniu?
- Jakiego są one rodzaju?
- Czy któreś z błędów popełniasz częściej niż inne?
- Na koniec użyj termometru myśli, żeby ocenić, w jakim stopniu teraz wierzysz w swoje myśli negatywne.

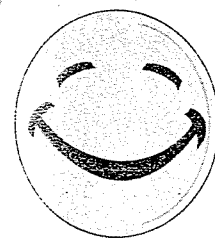
CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Dzień i godzina	Sytuacja Co, gdzie, kiedy i kto?	Myśli Jakie były twoje myśli? Oceń, na ile w nie wierzysz.	Uczucia Jak się czułeś/łaś?	Błędy Jaki błąd w myśleniu popełniasz? W jakim stopniu dajesz mu wiarę teraz?



Jakie błędy w myśleniu popełniasz?



► „Dosmucacze”

- Jak często zdarza ci się doszukiwać złych aspektów wydarzeń?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- Jak często zdarza ci się doszukiwać rzeczy, które poszły źle albo które nie są wystarczająco dobre?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- Jak często ignorujesz lub nie dostrzegasz pozytywnych i dobrych wydarzeń?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- Jak często pomniejszasz znaczenie pozytywnych i dobrych wydarzeń?

Nigdy Czasami Często Cały czas

► Wyolbrzymianie

- Jak często zdarza ci się myśleć w kategoriach „wszystko albo nic”?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- Jak często wyolbrzymiasz rzeczy, które się nie udały, i przesadzasz w ocenie ich znaczenia?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- Jak często jedno negatywne wydarzenie zdaje się urastać niczym kula śniegowa do czegoś większego?

Nigdy Czasami Często Cały czas

▶ Przewidywanie klęski

- ▶ Jak często uważasz, że wiesz, co inni ludzie myślą o tobie?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- ▶ Jak często przewidujesz, że nic się nie uda?

Nigdy Czasami Często Cały czas

▶ Myślenie emocjami

- ▶ Jak często myślisz, że jesteś osobą głupią albo niedobłą?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- ▶ Jak często uważasz się za ofiarę losu, która niczego nie potrafi zrobić dobrze?

Nigdy Czasami Często Cały czas

▶ Nastawienie na niepowodzenie

- ▶ Jak często sądzisz, że nic nie jest wystarczająco dobre, dopóki nie jest idealne?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- ▶ Jak często zdarza ci się myśleć, że powinieneś/powinnaś zrobić to czy tamto?

Nigdy Czasami Często Cały czas

- ▶ Jak często zdarza ci się mówić sobie „muszę”?

Nigdy Czasami Często Cały czas

▶ To przeze mnie!

- ▶ Jak często przypisujesz sobie winę za to, co się wydarzyło lub nie udało?

Nigdy Czasami Często Cały czas



Myślenie zrównoważone

Często wpadamy w negatywną pułapkę i zdarza się nam popełniać wciąż te same błędy w myśleniu. Im częściej je popełniamy, tym bardziej wierzymy w nasze negatywne myśli i tym trudniej przychodzi podanie ich w wątpliwość oraz spojrzenie na wszystko z innej perspektywy.

Aby wyrwać się z tego błędnego koła, musimy się nauczyć rozpoznawać i kwestionować negatywne myśli. Dzięki temu będziemy w stanie zyskać bardziej zrównoważony pogląd na to, co się dzieje.

Dopóki nie przyzwiczamy się, aby to robić, **myślenie zrównoważone** może być trudne.

Jest to właśnie ten moment, kiedy pomocny bywa **Tropiciel Myśli**. Może on podsunąć kilka pytań, które okażą się przydatne w wyrobieniu sobie bardziej zrównoważonego zdania oraz przy podawaniu w wątpliwość negatywnych myśli.

Warto wykorzystać poniższe pytania.



Jakie dowody **potwierdzają** tę myśl?



Za pomocą jakich dowodów można tę myśl **zakwestionować**?



Co powiedziałby mój **najlepszy przyjaciel**/nauczyciel/rodzic, gdyby usłyszał moje myśli?



Co ja **powiedziałbym do swojego najlepszego przyjaciela**, gdyby zdarzyło mu się myśleć w ten sposób?



Czy popełniam **jakiś błąd** w myśleniu?

- Czy sam dla siebie jestem **DOSMUCACZEM** i zapominam o swoich mocnych stronach (czarne okulary, pozytywne się nie liczą)?
- Czy **WYOLBRZYMIAM** (myślenie „wszystko albo nic”, rozdmuchiwanie aspektów negatywnych albo efekt kuli śnieżnej)?

- Czy **PRZEWIDUJĘ KLĘSKĘ** (czytam w twoich myślach albo wróżka)?
- Czy nie jest to **MYŚLENIE EMOCJAMI** (rozumowanie emocjonalne albo segregowanie odpadków)?
- Czy **NASTAWIAM SIĘ NA NIEPOWODZENIE?**
- Czy uważam, że **TO PRZEZE MNIE** nic się nie udaje?



Myślenie zrównoważone **NIE** jest usprawiedliwianiem twoich myśli.

Myślenie zrównoważone **NIE** jest widzeniem wszystkiego przez różowe okulary.

Myślenie zrównoważone jest poszukiwaniem nowych informacji, które szkoda byłoby pominąć.

Warto myśleć realistycznie. W przeciwnym razie będziemy sobie wmawiać, że wszystko jest pozbawione problemów – a to po prostu nie o to chodzi.

A więc jak to działa?

➤ Sylwia ma kłopoty z nauką

Sylwia oglądała telewizję, kiedy zauważyła, że zaczyna zbierać się jej na płacz i czuje się bardzo spięta. Program telewizyjny należał do jej ulubionych, ale w istocie wcale go nie oglądała. Myślała o innych rzeczach. **Tropiciel Myśli** pomógł Sylwii rozpoznać i zapisać następujące myśli:



Wszystko spaprałam.

Nigdy nie zdam egzaminów.

Nawet jeśli zacznę się teraz uczyć, to jest już za późno.

Po prostu jestem głupia.

Kiedy Sylwia rozpoznała już myśli, z powodu których czuła się nieszczęśliwa, przeszła do następnego etapu, czyli sprawdzenia, czy dostrzega obie strony medalu. Wykorzystała niektóre z pytań **Tropiciela Myśli**, aby ustalić, czy to rzeczywiście jest **myślenie zrównoważone**.

- **Jakie potwierdzenie można znaleźć dla tych myśli?** Sylwia zmagala się tego wieczoru z odrobieniem swojego zadania domowego z matematyki i nieważne, jak bardzo się starała, najwyraźniej nie potrafiła go odrobić.

- ▶ **Co by powiedziała Klara, jej najlepsza przyjaciółka?** „Wiesz, że matka nie jest twoją najmocniejszą stroną, ale zawsze sobie radzisz na sprawdzianach. Jesteś w czołówce ze wszystkich pozostałych przedmiotów”.
- ▶ **Co powiedziałyby pani od matematyki?** „Dzisiaj dopiero zaczęliśmy przerabiać ten dział i przypuszczam, że wszystkim zajmie trochę czasu, zanim rzeczywiście zrozumieją, o co w nim chodzi”.
- ▶ **Jakie błędy w myśleniu popełniła Sylwia?**

1. Wyolbrzymianie

Myślenie „wszystko albo nic” – przeskok od niemożności odrobienia pracy domowej z matematyki do obłania egzaminów.

Efekt kuli śnieżnej – niepowodzenie w odrabianiu zadania domowego z matematyki oznaczało dla niej, że „wszystko” zostało stracone.

2. „Dosmucacze”

Czarne okulary – niedostrzeganie, że jest w czołówce ze wszystkich pozostałych przedmiotów.

3. Myślenie emocjami

Segregacja odpadków – myślenie o sobie, że jest głupia, podczas gdy jej najlepsza przyjaciółka oraz nauczycielka matematyki uważają, że jest bystra.



Powstrzymując swoje negatywne myśli i podając je w wątpliwość, Sylwia uświadomiła sobie, że dostrzegała tylko fragment układanki. Nie rozumiała zadania domowego z matematyki, ale dotyczyło ono nowego zagadnienia. Matematyka była przedmiotem sprawiającym jej najwięcej trudności, lecz jak dotąd pomyślnie zdawała wszystkie testy. W końcu Sylwia zdała sobie sprawę, że jest bardzo dobra z innych przedmiotów i że nie ma żadnych powodów, aby jej przyszłość legła w gruzach.

▶ Przyjaciele Adama

Adam leżał w łóżku i czuł, że robi się coraz bardziej spięty. **Tropiciel Myśli** pomógł mu uświadomić sobie następujące myśli, które ścigały się w jego głowie:



Michał już mnie nie lubi.

Woli sam spędzać czas.

Jestem za nudny i za poważny.

Denerwuję go.

Nadszedł czas, żeby Adam sprawdził, czy było to myślenie zrównoważone czy jedynie słuchanie własnych negatywnych myśli. Tak jak Sylwia wykorzystała niektóre z pytań **Tropiciela Myśli**, aby to ustalić.

- **Jakie potwierdzenie można znaleźć dla tych myśli?** Michał powiedział, że nie będzie mógł przyjść do mnie do domu dzisiaj po szkole. Nie wygląda na uszczęśliwionego, kiedy rozmawiamy, a często wydaje się, że nie słucha, kiedy mówię.
- **Za pomocą jakich dowodów można tę myśl zakwestionować?** Michał spał u mnie w weekend i zaprosił mnie na najbliższą sobotę do siebie. Wiem, że martwi się ostatnio o swoich rodziców, i prawdopodobnie chce być w domu razem z nimi.
- **Jakie błędy w myśleniu popełnił Adam?**

1. *Przewidywanie klęski.*

Czytam w twoich myślach! – przypuszczenie, że Michał go nie lubi.

2. *Myślenie emocjami.*

Segregacja odpadków – „Jestem nudny” – mimo że są przyjaciółmi od pięciu lat.



Adam był w stanie rozpoznać, że panikuje. On i Michał nadal byli przyjaciółmi i nawet umówili się na wspólne spędzenie czasu. Adam zdał sobie sprawę, że prawdopodobnie Michał czuł się nieszczęśliwy i zaniepokojony z zupełnie innego powodu niż ten, że ma dość kolegi.



- **Myślenie zrównoważone** jest sposobem na sprawdzenie twoich myśli i przekonanie się, że dostrzegasz wszystkie aspekty sprawy.
- Poszukaj nowych dowodów.
- Wyobraź sobie, co powiedzieliby inni ludzie, gdyby mogli usłyszeć twoje myśli.
- Upewnij się, że nie popełniasz żadnych błędów w myśleniu.



Poszukiwanie dowodów

Założ dzienniczek myśli. Kiedy złapiesz się na snuciu negatywnych myśli, **POWSTRZYMAJ** je i **PRZETESTUJ**.

- ▶ Zapisz swoje negatywne myśli tak jasno, jak tylko potrafisz.
- ▶ Skorzystaj z termometru myśli zamieszczonego na stronie 101, aby ocenić, na ile w nie wierzysz.
- ▶ Zanotuj dowody na poparcie tych negatywnych myśli.
- ▶ Zanotuj dowody na ich obalenie.
- ▶ Co powiedzieliby twoi najlepsi przyjaciele?
- ▶ Co ty byś im poradził/ła, gdyby myśleli w ten sposób?
- ▶ Użyj termometru myśli, żeby ocenić, na ile teraz wierzysz w swoje myśli.



Poszukiwanie dowodów

Dzień i godzina	Myśli Jakie były? Oceń, na ile w nie wierzysz.	Potwierdzenie Jakie dowody potwierdzają twoje myśli?	Podważenie Za pomocą jakich dowodów można zakwestionować twoje myśli?	Najlepsi przyjaciele Co bym im powiedział/ła? Co oni powiedzieliby mi? Oceń, na ile wierzysz w to teraz.	
--------------------	---	---	---	--	--



Myślenie zrównoważone

- ▶ Załóż dzienniczek myśli. Kiedy złapiesz się na snuciu negatywnych myśli, **POWSTRZYMAJ** je i **PRZETESTUJ**. Zapisz swoje myśli negatywne tak jasno, jak tylko potrafisz.
- ▶ Zanotuj dowody na poparcie takich myśli.
- ▶ Zanotuj dowody na ich obalenie.

Następnego dnia zajrzyj do dzienniczka i uzupełnij ostatnią kolumnę (W odniesieniu do danego dowodu jaka myśl byłaby najbardziej zrównoważona?).

Następnie skorzystaj z termometru myśli zamieszczonego na stronie 101, żeby ocenić, na ile wierzysz w swoją zrównoważoną myśl.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Myślenie zrównoważone

Dzień i godzina	Myśli Jakie były?	Potwierdzenie Jakie dowody potwierdzają twoje myśli?	Podważenie Za pomocą jakich dowodów można zakwestionować twoje myśli?	Myśl zrównoważona Zastanów się nad bardziej zrównoważoną myślą. Oceń, na ile wierzysz w tę myśl.	
--------------------	-------------------------	---	---	---	--



Termometr myśli

Wykorzystaj tę skalę, żeby przedstawić, jak mocno wierzysz w swoją myśl.



10. Wierzę bardzo mocno.

9.

8.

7. Wierzę dosyć mocno.

6.

5.

4. Wierzę trochę.

3.

2.



1. Właściwie w ogóle nie wierzę.



Przekonania pierwotne

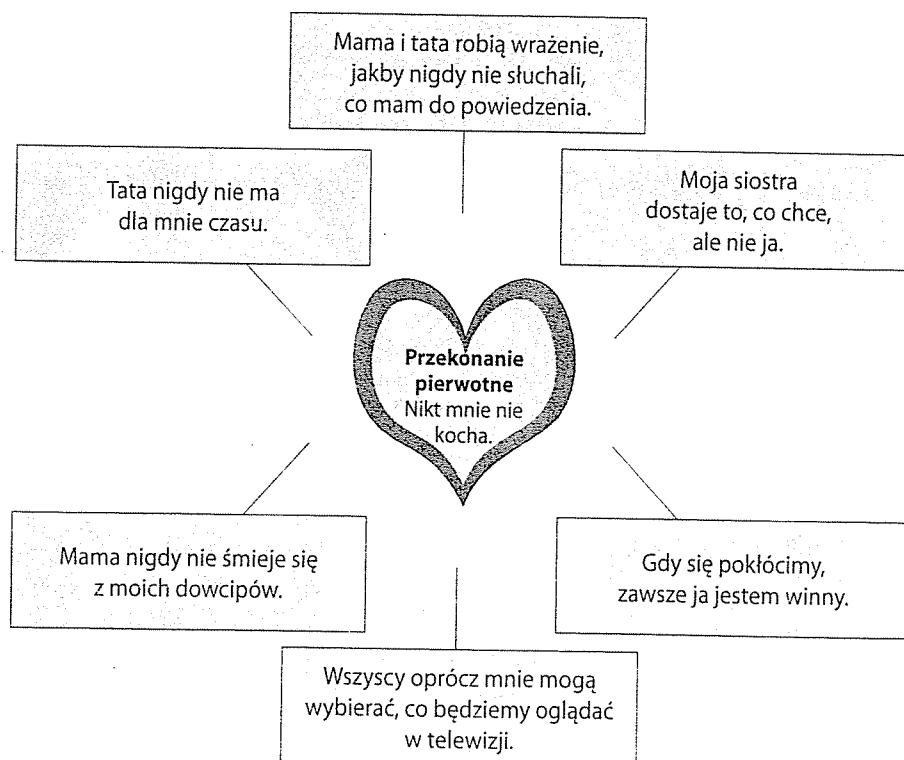
Przekonania pierwotne to niezachwiane, stałe stwierdzenia/poglądy, które posiadamy na swój temat. Pomagają nam przewidzieć to, co się wydarzy, są także pomocne w nadawaniu sensu naszemu światu. Przekonania te kształtują się w dzieciństwie, a wczesne doświadczenia rozwijają je, zmieniając w dość sztywne założenia na temat tego:

- jak postrzegamy samych siebie,
- jak oceniamy to, co robimy,
- jak zapatrujemy się na przyszłość.

Myśli automatyczne są odbiciem **przekonań pierwotnych**. Im bardziej przekonania te są negatywne, tym bardziej negatywne będą nasze myśli automatyczne.

➤ Marcin czuje się niekochany

Marcin miał przekonanie pierwotne, że nikt go nie kocha. Efektem tego było wiele myśli automatycznych, które utwierdzały go w tym, że to prawda.



Prawdopodobnie widzielibyśmy to nieco inaczej, jednak Marcin uznał powyższe oznaki za potwierdzenie faktu, że nikt go nie kocha.

Rozpoznawanie przekonań pierwotnych

Tropiciel Myśli opracował pożyteczny sposób, który ułatwi ci rozpoznawanie przekonań pierwotnych.

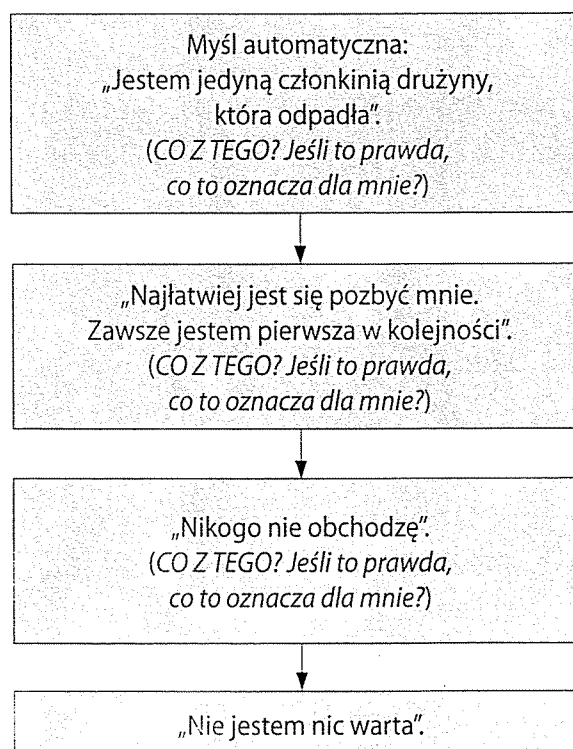
Jest to **metoda CO Z TEGO?**.



- Wybierz negatywną myśl i zacznij zadawać sobie pytania **CO Z TEGO? Jeśli to prawda, co to oznacza dla mnie?**
- Powtarzaj to pytanie tak długo, aż odkryjesz swoje przekonanie pierwotne.

➤ Sonia odpada z drużyny

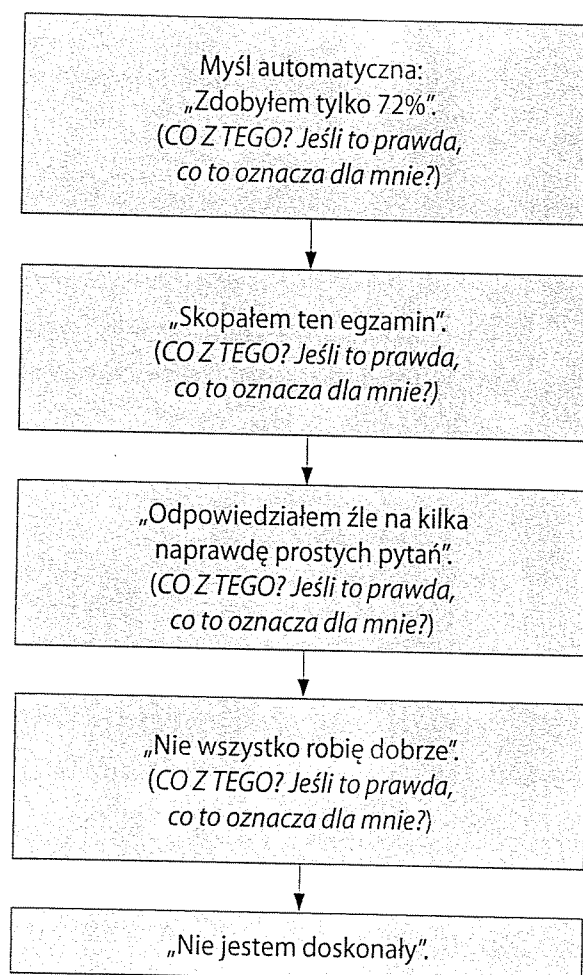
Sonia poczuła się naprawdę przygnębiona, kiedy odpadła z drużyny netballu¹. Miała wiele negatywnych myśli, więc **Tropiciel Myśli** pomógł jej ustalić przekonania pierwotne.



¹ Popularna w krajach anglosaskich tzw. kobieca koszykówka, od 1976 roku dyscyplina olimpijska. W drużynie jest siedem zawodniczek, nie wolno kozłować, można zrobić jeden krok z piłką, ma się 3 sekundy na rzut, zabroniony jest kontakt fizyczny, a kosz wisi na kiju na wysokości 3,05 metra (przyp. tłum.).

Jakub zdaje egzamin

Jakub poznał oceny z egzaminu i bardzo się zmartwił. Mimo że uzyskał dobre wyniki, jemu nie wydawały się one wystarczająco dobre. Z pomocą **Tropiciela Myśli** Jakub zbadał swoje myśli i rozpoznał przekonania pierwotne.



Ustalenie przekonania pierwotnego pomaga ci zrozumieć, dlaczego zawsze myśli biegają tym samym torem i dlaczego dajesz się złapać w negatywną pułapkę.

- Sonia miała **przekonanie pierwotne, że nie jest nic warta**. Pomogło jej to zrozumieć, dlaczego zawsze umniejsza swą wartość i nie docenia własnych osiągnięć.

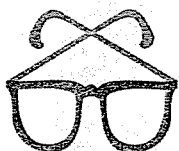
Rozpoznanie przekonania pierwotnego pomaga zrozumieć, dlaczego wciąż przytrafiają się ci te same problemy.

- Jakub miał **przekonanie pierwotne, że musi być doskonały**. Unikał więc próbowania nowych rzeczy, na wypadek gdyby okazało się, że nie potrafi ich zrobić.

Podważanie przekonań pierwotnych

Kiedy rozpoznaliśmy już przekonania pierwotne, następnym krokiem jest przetestowanie ich i sprawdzenie, czy rzeczywiście są one prawdziwe.

Przekonania pierwotne są podobne do naszych myśli automatycznych – słyszymy je i akceptujemy jako prawdziwe bez podawania ich w wątpliwość. Jednak należy zadać sobie następujące pytania.



Czy dostrzegamy pełen obraz sytuacji, czy też patrzymy przez **czarne okulary**?

Czy nie jest tak, że umyka naszej uwadze jakiś dowód świadczący o tym, iż to przekonanie nie jest prawdziwe?

Tropiciel Myśli wynalazł przydatny sposób na sprawdzanie przekonań pierwotnych.



Musimy poszukać dowodów, które **nie potwierdzą** naszego przekonania pierwotnego.

Nie jest ważne, jak drobny i nieistotny będzie się nam taki dowód wydawać, musimy **GO ODNALEŹĆ**.

▶ Piotr jest niedobry

Piotr uświadomił sobie przekonanie pierwotne, że jest złym człowiekiem. Uważał, że zawsze unieszczęśliwia ludzi, zawsze wpada w tarapaty i zawsze dostaje burę.

Tropiciel Myśli pomógł Piotrowi wypróbować to przekonanie. Przez jeden dzień Piotr prowadził dziennik, w którym zapisywał, co wydarzyło się podczas każdej lekcji w szkole. Jego zadaniem było szukać dowodów na obalenie swojego przekonania pierwotnego, więc notował wszystko, co tylko powiedziano o nim miłego. W końcu nie można być niedobrym, jeśli ludzie mówią o tobie dobre rzeczy!

Pod koniec dnia dziennik Piotra wyglądał następująco:

Matematyka *Nauczycielka pochwaliła Piotra za zrobienie zadania domowego.*

Polski *Nic.*

Biologia *Nauczyciel trzy razy pozytywnie skomentował pracę Piotra i raz jego zaangażowanie.*

<i>Historia</i>	<i>Nic.</i>
<i>Anielski</i>	<i>Nic.</i>
<i>Przyjaciele</i>	<i>Piotr został zaproszony po szkole do domu Marka.</i>

Wieczorem Piotr zajął do swojego dziennika. Ani razu nie wpadł w tarapaty, niektórzy ludzie mówili o nim dobre rzeczy, a Marek chciał się z nim widzieć po szkole.

Mimo że Piotr dostrzegał te rzeczy, nie były one wystarczająco istotne, aby podać w wątpliwość przekonanie pierwotne. Lekcewał to, co się działo, mówiąc „Zazwyczaj tak nie jest”.

Tropiciel Myśli znowu pomógł. Piotr popełniał **błąd w myśleniu** – zadawał się z „**dosmucaczem**”: pozytyw się nie liczą. **Tropiciel Myśli** zaproponował Piotrowi prowadzenie dziennika przez następny tydzień. Pozwoliło to sprawdzić, czy ten dzień był takim, który nie trafia się dwa razy, czy też sprawy miały się lepiej, niż sądził Piotr.

Porozmawiaj z kimś

Ponieważ przekonania pierwotne są bardzo silne, więc możliwe, że podobnie jak Piotr dojdiesz do wniosku, iż zbyt trudno je podważyć. Może to spowodować odrzucenie wszelkich oznak, które sugerowałyby, że przekonanie pierwotne nie zawsze jest prawdziwe.

Dobrze byłoby wówczas z kimś porozmawiać. Rozmowa z dobrym znajomym albo kimś bliskim pokaże, czy widzą oni to wszystko tak samo jak ty. Druga osoba może dostarczyć nowych informacji lub zwrócić uwagę na rzeczy, które jest trudno dostrzec lub w które nie chce się wierzyć.



- ▶ Jesteśmy świetni w szukaniu i znajdowaniu dowodów na poparcie przekonań pierwotnych. Robimy to automatycznie.
- ▶ Prowadzenie dziennika albo sporządzanie listy dowodów, które przeczą przekonaniom pierwotnym, to pożyteczny sposób na sprawdzenie, czy przekonanie te są rzeczywiście prawdziwe.
- ▶ Jeśli jest to zbyt trudne, to rozmawiamy z kimś. Może dałeś się złapać w pułapkę albo nie jesteś w stanie zdjąć czarnych okularów. Ktoś inny może wskazać rzeczy, które ignorujesz.



Rozpoznawanie przekonań pierwotnych

Przeanalizuj dwie z twoich najczęstszych myśli automatycznych i zastosuj do nich technikę CO Z TEGO?, żeby odkryć przekonania pierwotne.

Moja negatywna myśl:

► CO Z TEGO? *Jeśli to prawda, co to oznacza dla mnie?*

► CO Z TEGO? *Jeśli to prawda, co to oznacza dla mnie?*



Rozpoznawanie przekonań pierwotnych

Moja negatywna myśl:

► CO Z TEGO? *Jeśli to prawda, co to oznacza dla mnie?*

► CO Z TEGO? *Jeśli to prawda, co to oznacza dla mnie?*

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Podważanie przekonań pierwotnych

Wybierz jedno ze swoich przekonań pierwotnych i przez następny tydzień zapisuj **każdy dowód**, nieważne jak drobny, który wskazywałby na to, że to przekonanie nie zawsze jest prawdziwe.

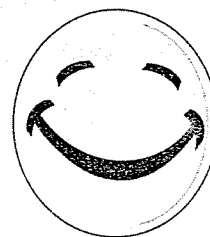
PRZEKONANIE PIERWOTNE:

DOWÓD, KTÓRY MU ZAPRZECZA:



Powszechne przekonania

Skorzystaj z termometru myśli zamieszczonego na stronie 101, aby ocenić, na ile zgadzasz się z każdym z poniższych stwierdzeń.



Ważne jest, żeby być lepszym/szą od innych we wszystkim, co robię.

Ocena myśli:



Inni ludzie są lepsi ode mnie.

Ocena myśli:

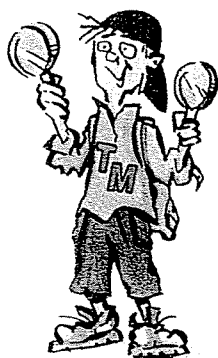


Nikt mnie nie kocha, nikt o mnie nie dba.

Ocena myśli:



CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Ważne, żeby moi rodzice/opiekunowie brali udział we wszystkim, co robię.

Ocena myśli:



Nie jestem odpowiedzialny/na za to, co robię czy mówię.

Ocena myśli:



Jestem ofiarą losu.

Ocena myśli:



Jestem ważniejszy/sza (bardziej wyjątkowy/wa) od innych.

Ocena myśli:



Ludzie będą źli albo smutni,
jeśli powiem to, co naprawdę
chcę powiedzieć.

Ocena myśli:



Nie wolno mi się zdradzać
z moimi uczuciami przed innymi.

Ocena myśli:



Oczekiwania i pomysły innych ludzi
są zawsze ważniejsze
niż moje własne.

Ocena myśli:



Inni tylko czekają, żeby mnie
dopaść albo skrzywdzić.

Ocena myśli:

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Nikt mnie nie rozumie.

Ocena myśli:



Ci, których kocham,
nigdy nie mają dla mnie czasu.

Ocena myśli:



Potrzebuję innych ludzi,
żeby pomogli mi przeżyć.

Ocena myśli:



Zdarzają mi się złe rzeczy.

Ocena myśli:



Kontrolowanie myśli

Sporo czasu spędzamy, słuchając swoich myśli. Niektóre z nich są negatywne i dotyczą nas samych, tego, co robimy, i tego, czego spodziewamy się w przyszłości. Jak już się dowiedzieliśmy, uznajemy większość z tych myśli za prawdziwe, bez zadania sobie trudu podważenia ich, zwłaszcza tych negatywnych. Wpadamy wówczas w pułapkę.



- ▶ Negatywne myśli stają się głośniejsze.
- ▶ Coraz trudniejsze jest ich wyciszenie i usłyszenie innych myśli.
- ▶ Im dłużej ich słuchamy, tym nieprzyjemniejszych uczuć doświadczamy i w rezultacie coraz mniej działań podejmujemy.

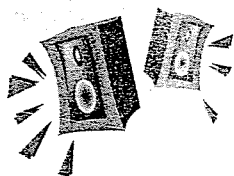
Zaczęliśmy rozpoznawać niektóre z negatywnych myśli oraz uczyć się o rodzajach błędów w myśleniu, jakie popełniamy. Ważne jest poszukiwanie nowych dowodów, aby testować owe myśli; pozwoli to również sprawdzić, czy nasze myślenie jest zrównoważone.

Niektórym ludziom negatywne myśli i błędy w myśleniu przytrafiają się tak często, że wydaje się, iż dzień jest za krótki, by wszystkie sprawdzać i podawać w wątpliwość. Trzeba zatem znaleźć sposoby na ich blokowanie od razu, gdy tylko się pojawiają.

Tropiciel Myśli ma pewne wskazówki, jak odzyskać panowanie nad myślami. Korzystanie z nich nie zawsze będzie proste i możliwe, że czasami, chociaż świadomy swoich myśli, poczujesz, iż nie jesteś w stanie ich poskromić. Postaraj się tym nie przejmować. Jeśli te wskazówki mają zastosowanie przynajmniej przez jakiś czas, to są użyteczne, ale pamiętaj, że trening czyni mistrza.

Rozproszenie uwagi

Zauważysz może, że w pewnych sytuacjach często czujesz się nieswojo lub stale doświadczasz negatywnych myśli. Przydać się wówczas może krótkie uczucie ulgi i jest to moment, kiedy pomocne mogą okazać się techniki **rozpraszania uwagi**.



- ▶ **Rozproszenie uwagi** pomaga umysłowi oderwać się od negatywnych myśli.
- ▶ **Rozproszenie uwagi** pomaga przejąć kontrolę nad myślami, dzięki myśleniu o czymś zupełnie innym.
- ▶ Pamiętaj, że jeśli nadal będziesz się przysłuchiwać swoim negatywnym myślom, to staną się one głośniejsze i przejmą nad tobą panowanie.

Pomysł **rozproszenia uwagi** ma na celu wyrobienie sobie nawyku zajmowania umysłu tym, czym chciałoby się go zająć. Uczysz się skupiać swoje myśli na rzeczach całkowicie różnych. Zamiast wsłuchiwać się w niepokojące czy pesymistyczne myśli, nabywasz umiejętności odsuwania ich przez zajmowanie swojego umysłu tym, czym chcesz.

Rozproszenie uwagi można osiągnąć na różne sposoby.

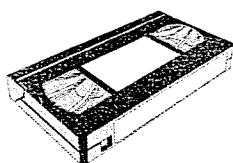
▶ **Opisz, co widzisz**

To ćwiczenie polega na szczegółowym opisywaniu tego, co widzisz. Spróbuj to robić tak szybko, jak to możliwe, i myśl o kolorach, kształtach, rozmiarze, zapachu, fakturze.

▶ **Marysia się boi**

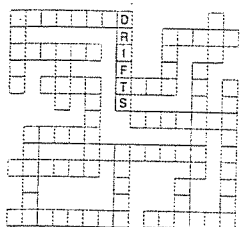
Marysia często jest wystraszona podczas lekcji historii. Pamięta, jak kiedyś nauczycielka zawstydziła ją przed wszystkimi koleżankami z klasy. Marysia wciąż myśli o tym incydencie i wciąż ją on przeraża. Kiedy zaczyna czuć się wystraszona, martwi się coraz bardziej i często doprowadza się do myślenia o tym, jak się czuje, obawiając się jednocześnie, że zrobi się czerwona i zemdleje.

Marysia powinna odzyskać panowanie nad swoimi myślami, pomyśleć o tym, co dzieje się dookoła niej, a nie koncentrować się na tym, jak się czuje. Następnym razem, kiedy poczuła, że się boi, spróbowała opisać to, co widzi. Brzmiało to następująco:



Siedzę w klasie z piętnastoma innymi dziewczynkami. Nauczycielka stoi przed nami. Ma na sobie czarną bluzkę, czerwony sweter z wycięciem pod szyją i czarną spódnicę do kolan. Na tablicy zapisana jest dzisiejsza data, środa szesnastego, oraz dzisiejsze zadanie domowe, które polega na przepisaniu z brudnopisów do podręczników. Obok mnie siedzi Sylwia. Jest ubrana w białą bluzkę z wywinętymi mankietami, czarną spódnicę i rajstopy. Na ławce ma trzy książki, wszystkie zamknięte, i bawi się ołówkiem.

Na tym etapie Marysia zaczęła czuć się spokojniej. Odsunęła od siebie niepokojące myśli i odzyskała nad nimi kontrolę. Kiedy znowu była przerażona, powtarzała to zadanie, aż poczuła się spokojniej i jak ktoś, kto nad wszystkim panuje.



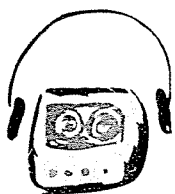
▶ Rozrywki umysłowe

Czasami dobrze jest zająć umysł jakąś formą rozrywki. To może być cokolwiek, na przykład:

- ▶ liczenie od 123 do 1 co dziewięć,
- ▶ literowanie od tyłu imion członków rodziny,
- ▶ wyliczanie tytułów albumów ulubionej grupy,
- ▶ wyliczanie nazwisk wszystkich graczy z ulubionej drużyny sportowej.

Łamigłówka musi być wystarczająco skomplikowana, żeby stanowić wyzwanie, więc nie upraszczajmy jej zbyt. Chodzi o to, żeby zajęcie to wzięło górę nad wszystkimi bezużytecznymi negatywnymi myślami i zagłuszyło je.

Absorbujące zajęcia



Niektórzy ludzie przekonują się, że potrafią się wyłączyć i dać się całkowicie pochłonąć pewnym czynnościom.

Krzyżówki, lektura, oglądanie telewizji, gra na jakimś instrumencie czy słuchanie muzyki może być pomocne.

Im bardziej skupiamy się na tym, co robimy, tym skuteczniej zagłuszamy jakiegokolwiek negatywne myśli.

W chwili kiedy uświadamiasz sobie, że słuchasz swoich negatywnych myśli, wypróbuj któreś z pomocnych zajęć. Na przykład:

- ▶ zamiast leżeć w łóżku i wsłuchiwać się w swoje negatywne myśli, załóż słuchawki i skup się na muzyce,
- ▶ zamiast zamartwiać się, czy przyjaciel zadzwoni, zacznij czytać książkę albo układać puzzle.

Im więcej ćwiczysz, tym łatwiej przyjdzie ci bronić się przed negatywnymi myślami.

Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”

Negatywne myśli często nasilają zdenerwowanie lub nieprzyjemne uczucia. Zamiast wsłuchiwać się w nie, spróbuj je zmienić za pomocą **monologu wewnętrznego „poradzę sobie”**. Jest on pożyteczny, ponieważ:

- pomoże ci się odprężyć,
- sprawi, że poczujesz się bardziej pewny siebie,
- zachęci cię raczej do podejmowania działań niż do poddawania się i unikania zajęć.

Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie” przydaje się, jeśli zamierzasz zrobić coś, co rzeczywiście przysparza ci kłopotów. W takich trudnych chwilach zamiast wsłuchiwać się w wątpliwości i niepokoje, przygotuj się do ciągłego powtarzania sobie zachęt i pozytywnych przekazów, że dasz sobie radę.

Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny

Na ogół nie idzie nam najlepiej chwaleń siebie samych za to, że coś się nam udało. **Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny** to sposób, który pomoże nam zwrócić baczniejszą uwagę na nasze osiągnięcia.

- Zamiast myśleć „Odpowiedziałem tylko na jedno pytanie – w życiu nie zdążę udzielić odpowiedzi na wszystkie dziesięć”, wykorzystuj **podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny** w rodzaju „Pierwsze pytanie już zrobione – teraz czas na następne”.
- Zamiast myśleć „Kiedy wychodzimy ze znajomymi, nikt się do mnie nie odzywa”, stosuj **podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny** w rodzaju „To pierwszy raz, kiedy Rafał się w ogóle do mnie odezwał”.

Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny pomaga rozpoznać, że chociaż nie wszystko idzie doskonale, to może być lepiej, niż sądzisz!

➤ Ania nie lubi wychodzić z domu

Ania staje się bardzo zdenerwowana i przestraszona za każdym razem, kiedy wychodzi z domu. Dręczy ją wiele negatywnych myśli o tym, co się stanie, a to sprawia, że bardzo się boi.

Ania postanowiła wypróbować monologi wewnętrzne, zarówno podtrzymujący na duchu, jak i typu „poradzę sobie”, przy następnej okazji wyjścia z domu. Zamiast przysłuchiwać się swoim wątpliwościom i obawom, zdecydowała się pomyśleć w inny sposób.

Zanim wyszła, wykorzystała **monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”**. Mówiła do siebie „zrobię to dzisiaj”, „wszystko będzie dobrze”, „wychodziłam już i wszystko było w porządku”, „czuję się odprężona, ja tu dowodzę i chcę wyjść”.

Kiedy szła ulicą, zastosowała **podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny** z następującymi komentarzami: „jest dobrze, jestem już w połowie drogi”, „wiedziałam, że potrafię”, „wszystko idzie, jak trzeba” oraz „wiem, że to zrobię”. Ania powtarzała sobie te myśli przez cały czas, dopóki nie wróciła do domu.

Po powrocie pamiętała, żeby sobie pogratulować i pomyśleć „dobra robota”, „właściwie wcale nie było tak źle”. Następnie nagrodziła się długą, odprężającą kąpielą w wannie pełnej piany.

Powstrzymywanie myśli

Nierzadko dochodzisz do wniosku, że jesteś w stanie blokować myśli jedynie na krótko, zanim na powrót nie wedrą ci się do głowy. Kolejną metodą, wartą wypróbowania, jest **powstrzymywanie myśli**. Gdy tylko uświadomisz sobie daną myśl, kieruj się następującymi wskazówkami:



- ▶ Natychmiast i głośno powiedz **STOP**.
- ▶ Niektórym przychodzi z pomocą podkreślenie powyższego uderzeniem w stół lub mocnym przytrzymaniem się krzesła czy stołu.
- ▶ Od razu myśl o jakimś podważeniu tej negatywnej myśli i powtarzaj je sobie głośno.

▶ Olek idzie na rozmowę w sprawie pracy

Olek wybierał się na rozmowę w sprawie pracy. Przez cały czas kiedy czekał, aż go poproszą, przez jego głowę przebiegały negatywne myśli: „Nie dostaniesz tej pracy”, „Założę się, że zrobię się czerwony i nie będę w stanie dobrać głosu, gdy mnie zapytają”, „Głupio wyglądam w tym garniturze”.

Olek miał dość. Robił się coraz bardziej nerwowy. Zdecydował się wykorzystać powstrzymywanie myśli. Głośno i wyraźnie powiedział sobie **STOP**. Gdy tylko to zrobił, od razu zaczął odpierać negatywne myśli, stosując monolog podtrzymujący na duchu „To może nie być proste, ale chcę dostać tę pracę

i mam zamiar spróbować. To nie ważne, czy się zaczerwienię. Odpowiem na ich pytania najlepiej, jak potrafię”.

Olek powtórzył to sobie kilka razy i zaczął się uspokajać.

Za pomocą **powstrzymywania myśli** wymieniasz kasetę wewnątrz swojej głowy. Zamiast słuchać nieustannie taśmy negatywnej, dzięki **powstrzymywaniu myśli** można ją wyłączyć i zastąpić czymś bardziej zrównoważonym.

Ściszenie

Innym sposobem jest próba wyobrażenia sobie magnetofonu we własnej głowie, który odtwarza taśmę negatywną. Wyobraź sobie, jak wygląda magnetofon, i opisz go sobie tak szczegółowo, jak tylko się da.

- Jak wygląda?
- Jaki jest duży i jakiego koloru?
- Jak ma przyciski?
- W jaki sposób się go włącza i wyłącza?
- Jak się zmienia natężenie dźwięku?

Im bardziej skoncentrujesz się na swoim magnetofonie, tym wyraźniejszy jego obraz uzyskasz. Kiedy wizerunek w głowie będzie skończony, wyobraź sobie zmianę ustawień.

- Kiedy zwiększasz natężenie dźwięku, zwróć uwagę, jak staje się on głośniejszy.
- Kiedy ściszasz, zwróć uwagę na to, jak dźwięk staje się słabszy.
- Kiedy naciskasz wyłącznik, zauważ, jak sprzęt milknie.
- Kiedy włączasz kasetę, nie przegap chwili, gdy zaczynasz słyszeć dźwięk ponownie.

Poćwicz z różnymi ustawieniami. Im więcej ćwiczysz, tym łatwiejsze się to staje. Kiedy zaczniesz zauważać, że przysłuchujesz się swoim negatywnym myślom, wyobraź sobie magnetofon i ścisź go lub wyłącz.



Poddawanie myśli próbie

Czasami warto poddać próbie myśli i przekonania przez przygotowanie doświadczenia, które wykaże, czy to, czego się spodziewasz, rzeczywiście się wydarza. Jest to szczególnie przydatne, jeśli często popełniasz takie błędy w myśleniu, jak czytam w twoich myślach lub wróżka, które przewidują, że nic się nie uda.

► Nauka Julki

Julka nie wierzyła, że jest dobra z jakiegokolwiek przedmiotu w szkole. Uważała, że zawsze robi wszystko źle. Aby sprawdzić to przekonanie, Julka zapisała wyniki swoich dziesięciu kolejnych zadań domowych.

Przekonanie pierwotne: nie jestem bystra.

Myśl automatyczna: Zawsze źle robię zadania domowe. Nie potrafię ich zrobić.

Próba: Oceny, które dostanę z następnych dziesięciu prac domowych.

Czego się spodziewam (moje przewidywanie):

Dostanę słabe oceny (poniżej 3+) ze wszystkich prac domowych.

1. Angielski: 2. Julio, musisz napisać więcej i upewnić się, że odpowiadasz na pytanie.
2. Matematyka: 4. Dobra robota, Julio, postarałaś się.
3. Matematyka: 4. Tak trzymać, Julko.
4. Angielski: 2+. Julko, proszę, odpowiadaj na pytania.
5. Geografia: 4-. Ładna mapa.
6. Plastyka: 5. Świetna praca.
7. Angielski: 1. Musimy porozmawiać, Julio. To nie jest wystarczająco dobre.
8. Historia: 3. Bywało lepiej.
9. Matematyka: 5-. Dobra robota.
10. Angielski: 3-. Sprawdzaj ortografię i pisz staranniej, proszę.

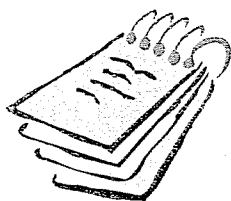
Powyższy test uświadomił Julce, że ma kłopoty z językiem angielskim. Tak jak przypuszczała, otrzymała złe oceny, a prace odbiegały od tematu. Nauczyciel historii również sądził, że stać ją na więcej, **ale** oceny, jakie Julka dostała z pozostałych pięciu prac domowych z matematyki, plastyki i geografii, były dobre. Można więc było znaleźć bardziej zrównoważony sposób myślenia o nauce.

Wyrzucanie myśli

Myśli kołują wewnątrz naszych głów.

- ▶ Nikt ich nie słyszy.
- ▶ Nikt nie podaje ich w wątpliwość.

Warto czasami opróżnić głowę – posprzątać myśli.



Pod koniec dnia zapisz swoje negatywne myśli na kartce. Możesz to również zrobić w komputerze i wydrukować.

Przemyśl je wszystkie.

Kiedy skończysz, zgnieć kartkę w małą kulkę i wyrzuć ją do kosza na śmieci!



- ▶ Jest wiele różnych sposobów, dzięki którym można panować nad własnymi myślami i podważać je.
- ▶ Najprawdopodobniej trzeba będzie korzystać z całej gamy metod.
- ▶ Technika, na którą się zdecydujesz, nie zawsze odniesie zamierzony skutek.
- ▶ Praktyka czyni mistrza, i tego się trzymaj.



Poddaj próbie swoje myśli i przekonania

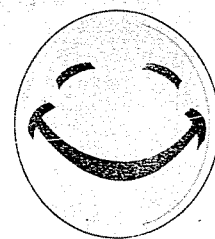
1. Jakie są negatywne przekonania/myśli, które słyszysz najczęściej?
2. Skorzystaj z termometru myśli zamieszczonego na stronie 101, żeby ocenić, jak mocno wierzysz w tę myśl.
3. Jakie doświadczenie można by przeprowadzić, aby sprawdzić, czy to prawda?
4. Kiedy wykonasz swój eksperyment?
5. Jeśli twoje przekonania/myśli okazały się prawdziwe, to czego się spodziewasz?
6. Co się stało?
7. Wykorzystaj termometr myśli, żeby ocenić, jak mocno wierzysz w daną myśl teraz.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

Myśl konkurentka



Z pomocą Tropiciela Myśli ustal najbardziej bezużyteczną lub negatywną myśl, którą słyszysz najczęściej.



Moja najczęstsza negatywna myśl to:

Rozpatrz **wszystkie** dowody. Jaka myśl byłaby bardziej zrównoważona?



Myśl bardziej zrównoważona to:

Za każdym razem, kiedy zauważysz tę negatywną myśl:

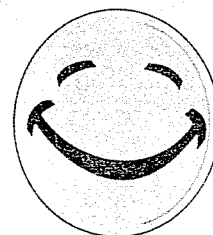
1. Powiedz sobie STOP.
2. Powtórz zrównoważoną myśl dwa, trzy razy – pomoże to zmniejszyć natężenie negatywnej myśli.



- ▶ Ćwiczenie myślenia zrównoważonego jest pożyteczne. Każdego ranka, gdy wstajesz, powtórz sobie zrównoważoną myśl dwa, trzy razy.
- ▶ Nie poprzestawaj na biernym wsłuchiwanie się w negatywne myśli. Podważaj je i wyciszaj.



Szukanie dobrych stron



Jakoś tak się dzieje, że bez trudu zauważamy rzeczy, które się nie udały, ale nie jesteśmy zbyt dobrzy w zauważaniu pozytywnych stron i dobrych wydarzeń.

Każdego wieczoru, zanim położysz się spać, pomyśl o trzech rzeczach, które się wydarzyły i które wprowały cię w dobry humor. To może być cokolwiek, na przykład:

- przyjemna myśl na własny temat,
- krzepiąca myśl o tym, co zrobiłeś/łaś lub osiągnąłeś/łaś,
- działania, które sprawiły, że poczułeś/łaś się dobrze,
- to, co powiedzieli inni, a co wprowało cię w dobry nastrój.

Codziennie zapisz te trzy rzeczy, w pamiętniku albo na dużej kartce papieru powieszzonej na ścianie twojego pokoju.

Jeśli nie przychodzą ci do głowy trzy dobre rzeczy, to poproś kogoś o pomoc.

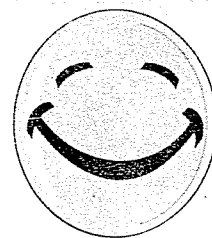


- Obserwowanie, jak lista się powiększa, pomoże ci uświadomić sobie, że zdarzają ci się pozytywne rzeczy.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny



Nie jesteśmy zbyt dobrzy, jeżeli chodzi o dostrzeganie własnych osiągnięć. Często myślimy o rzeczach, które się nie powiodły lub nie są wystarczająco dobre. Kiedy to się zdarza, warto podważyć negatywne myśli za pomocą podtrzymującego na duchu monologu wewnętrznego.

Zapisuj niektóre swoje negatywne myśli pod koniec każdego dnia.



Takie były moje negatywne myśli:

Sprawdź swoje myśli i upewnij się, czy nie uszło twojej uwadze coś pozytywnego.



Pozytywne rzeczy, których nie zauważyłem/łam:



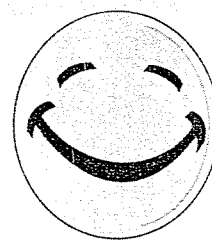
Jaki będzie twój podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny?



- ▶ Początkowo będzie to sprawiało trudności, ale nie martw się tym. Praktyka czyni mistrza.
- ▶ Następnym razem, gdy usłyszysz swoje negatywne myśli, wyłącz je, rozejrzyj się za czymś, co się udało, i pociesz się podtrzymującym na duchu monologiem wewnętrznym.



Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”



Niektóre z naszych myśli nie przynoszą żadnego pożytku. W rzeczywistości sprawiają wręcz, że czujemy się jeszcze bardziej zdenerwowani czy zmartwieni. Myśli te wpływają na to, że sądzimy, iż nic się nie uda, i spodziewamy się najgorszego. Dzięki przyswojeniu sobie umiejętności rozpoznawania tych myśli i zastępowania ich monologiem wewnętrznym typu „poradzę sobie” poczujesz się lepiej.

Korzystając z pomocy Tropiciele Myśli, zastanów się nad sytuacją albo wydarzeniem, które powoduje, że czujesz zdenerwowanie lub jest ci nieprzyjemnie. Kiedy znajdziesz się w takiej sytuacji, zapisz albo narysuj myśli, które pędzą przez twą głowę. Gdy już to zrobisz, rozważ, jak można by podać te myśli w wątpliwość z wykorzystaniem monologu wewnętrznego „poradzę sobie”.



Sytuacja lub wydarzenie, które sprawia, że czuję zdenerwowanie lub niepokój, to:



Myśli, które powodują moje zdenerwowanie lub niepokój, to:



Mój monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie” to:

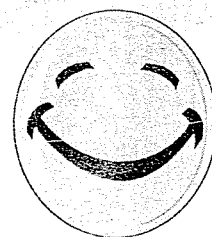


Następnym razem, kiedy znajdziesz się w takiej sytuacji, skorzystaj z monologu wewnętrznego typu „poradzę sobie”, żeby poczuć się lepiej.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Sejf na zmartwienia



Czasami trudno jest przestać się martwić i wyłączyć myśli, które przebiegają nam przez głowę.

Kiedy tak się dzieje, warto narysować te myśli lub zapisać je na kartce papieru, a potem zamknąć pod kluczem!



- Znajdź pudełeczko i zrób własny sejf na zmartwienia. Pomaluj go na ulubione kolory i wybierz miejsce, w którym go postawisz.
- Kiedy uświadomisz sobie, że nie możesz powstrzymać swoich niepokojów, weź kawałek papieru i narysuj lub opisz to, co cię męczy.
- Kiedy skończysz, zamknij wszystko w swoim sejfie.
- Pod koniec tygodnia otwórz sejf i porozmawiaj o swoich zmartwieniach z mamą, tatą lub kimś, do kogo masz zaufanie.



- Z chwilą gdy twoje zmartwienia zostają zamknięte w sejfie, jest im znacznie trudniej niepokoić cię.



Wyłączanie kasety

Czasami te same obawy i negatywne myśli mogą powracać raz za razem. Przypomina to słuchanie taśmy odtwarzanej wewnątrz głowy.



- Kasetą puszczaną jest w kółko.
- Wciąż słyszeć te same myśli.
- Kasetą nigdy się nie zmienia.
- Natężenie dźwięku nigdy nie maleje.

Na tę okoliczność dobrze jest nauczyć się, w jaki sposób wyłączyć kasetę.

Krok 1: Wyobraź sobie magnetofon

- Wyobraź sobie magnetofon wewnątrz swojej głowy, który nieustannie jest włączony.
- Niewykluczone, że widok prawdziwego odtwarzacza pomoże ci uzyskać zadowalające wyobrażenie.
- Przyjrzyj się dokładnie magnetofonowi i zobacz, w jaki sposób włącza się go i wyłącza, gdzie wkłada się kasetę oraz gdzie jest regulacja głośności.

Krok 2: Wyobraź sobie, że zatrzymujesz taśmę

- Pomyśl o tym obrazku i wyobraź sobie siebie, jak wkładasz kasetę do odtwarzacza.
- Kiedy go włączasz, taśma się obraca i słyszysz swoje obawy i negatywne myśli.
- Teraz wyobraź sobie wyłączanie magnetofonu. Skoncentruj się na wyłączniku i podczas dotykania przycisku zaobserwuj, w jaki sposób zatrzymują się myśli.
- Poćwicz włączanie i wyłączanie magnetofonu i zwróć uwagę na to, jak wyłącznik blokuje twoje myśli negatywne.



Pamiętaj, że praktyka czyni mistrza.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

Ćwiczmy odnoszenie sukcesów



Kiedy stajemy przed nowymi lub trudnymi wyzwaniami, często uważamy, że nie powiedzie się nam. Jesteśmy bardzo dobrzy, jeśli chodzi o przewidywanie klęski i myślenie, że nic się nie uda.



Ten rodzaj myślenia powoduje, że czujemy się zaniepokojeni i niechętni wszelakim próbom czegokolwiek nowego lub stawiającego wysokie wymagania.



Użytecznym rozwiązaniem jest wyobrażenie sobie stojącego przed nami wyzwania jako obrazu i za pomocą monologu przeprowadzenie się przez to, co ma nastąpić. Tym razem jednak zmień zakończenie i odnieś sukces.

Krok 1: Wyobraź sobie stojące przed tobą wyzwanie

Postaraj się, żeby obraz był jak najbardziej rzeczywisty, i opisz to, co cię czeka, w najdrobniejszych szczegółach. Weź pod uwagę:

- kto tam będzie,
- porę dnia,
- to, co masz na sobie,
- kolory, zapachy i dźwięki.

Krok 2: Przeprowadź się słownymi wskazówkami przez to, co cię czeka

Zastanów się teraz nad tym, co ma nastąpić. Porozmawiaj ze sobą o stojącym przed tobą wyzwaniu.

- Co zrobisz?
- Co powiesz?
- Co zrobią inni ludzie?
- Co powiedzą?
- Co się stanie?



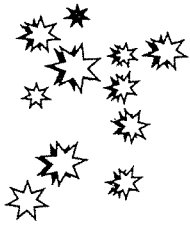
Przećwiczenie tego parę razy pomoże ci przygotować się i ułatwi uświadomienie sobie, że chociaż może to być trudne, potrafisz zacząć wyobrażać sobie, jak to jest, kiedy odnosi się sukcesy.



Powstrzymywanie myśli

Czasami te same bezużyteczne myśli nieustająco krążą nam po głowie. Im bardziej się im przysłuchujemy:

- ▶ tym bardziej w nie wierzymy,
- ▶ tym bardziej skłonni jesteśmy szukać dowodów na ich potwierdzenie.



Kiedy je sprawdzamy, często okazuje się, że widzimy tylko jedną stronę medalu – zazwyczaj tę niekorzystną. Ważne jest, by spróbować zablokować takie myśli.

Pożytecznym sposobem w takiej sytuacji jest noszenie recepturki na przegubie dłoni.

Kiedy zauważysz, że wsłuchujesz się w te same mało pomocne myśli, strzelaj gumką.



Sposób z recepturką jest odrobinę bolesny, ale najprawdopodobniej powstrzyma te myśli!



Jak czujemy

Każdego dnia zauważasz z pewnością, że doznajesz całego wachlarza różnorodnych uczuć. Na przykład może się zdarzyć, że:

- budzisz się z uczuciem **strachu** przed pójściem do szkoły,
- czujesz się **szczęśliwy** w szkolnym autobusie, rozmawiając z przyjaciółmi,
- czujesz **złość**, kiedy kumpel zapomni przynieść płytę, którą chciałeś od niego pożyczyć,
- czujesz się **zestresowany** na myśl o odrobieniu zadania domowego z historii,
- czujesz **odprężenie** podczas oglądania telewizji pod koniec dnia.

Okaże się, że:

- niektóre z tych odczuć będą trwały jedynie **krótki czas**,
- inne będą trwały **bez końca**,
- niektóre będą tak **słabe**, że nawet ich nie zauważysz,
- inne będą **bardzo mocne** i będą sprawiać wrażenie, że cię opanowują.

Pierwszym zadaniem jest dowiedzenie się czegoś więcej o rodzajach uczuć, których doznajesz. To nie zawsze jest proste, ponieważ:

- nie zawsze dobrze nam idzie rozpoznawanie własnych odczuć,
- często pakujemy wszystkie uczucia do jednego worka.

Przy określaniu uczuć zwróć się do **Odkrywczyńi Uczuć**, która pomoże ci ustalić:

- jakie masz uczucia,
- jakie uczucia są najsilniejsze,
- gdzie najczęściej zdarzają ci się te uczucia,
- jakie myśli im towarzyszą.



Jakie uczucia się zdarzają?

Nauczenie się rozpoznawania własnych uczuć jest ważne, ponieważ może pomóc nauczyć się je opanowywać. Na przykład ćwiczenia oddechowe bywają skuteczne w wypadku uczucia niepokoju lub złości, ale będą bezużyteczne w wypadku smutku.

Trzy z najmocniejszych i najczęstszych uczuć nieprzyjemnych to: stres, poczucie nieszczęścia i gniew.

► Stres

Kiedy ludzie czują się zestresowani lub zdenerwowani, odnotowują wiele rozmaitych objawów. Oznaki stresu różnią się u poszczególnych osób, ale można do nich zaliczyć:



- mdłości,
- tremę,
- płytki oddech,
- pocenie się,
- uczucie ciężkich nóg lub nóg jak z waty,
- czerwienienie się,
- zawroty głowy,
- zasłabnięcie,
- bóle mięśni,
- uczucie pustki w głowie,
- trudności z podjęciem decyzji.

► Poczucie nieszczęścia

Od czasu do czasu wszyscy czujemy się nieszczęśliwi, ale nad życiem niektórych ludzi uczucie to bierze górę i kończy się stanem poważnego przygnębienia. Mogą oni stwierdzać u siebie:



- stałą płaczliwość,
- płacz bez żadnego wyraźnego powodu lub z powodu drobiazgów,

- ▶ budzenie się wcześnie rano,
- ▶ trudności z zasypianiem wieczorem,
- ▶ uczucie trwałego zmęczenia i braku energii,
- ▶ pocieszanie się jedzeniem lub utratę apetytu,
- ▶ trudności ze skupieniem uwagi,
- ▶ utratę zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały przyjemność,
- ▶ rzadsze wychodzenie z domu.

Ponieważ powyższe doznania i zachowania wywołują pewne bardzo silne reakcje fizjologiczne, więc ludzie dochodzą czasem do wniosku, że są chorzy. Objawy te stają się z czasem powodem, dla którego przestają robić pewne rzeczy lub unikają ich.

- ▶ „Nie śpię i nie mogę się skoncentrować, więc rzuciłem pracę weekendową”.

Owe reakcje fizjologiczne są bardzo rzeczywiste, ale może wcale nie jesteś niezdrowy. Może to element pułapki, kiedy to twoje myśli negatywne stwarzają takie symptomy. Jeśli nie masz pewności lub potrzebujesz pocieszenia, sprawdź to, rozmawiając z lekarzem.

▶ Gniew

Gniew jest bardzo powszechnym uczuciem i bywa wyrażany na wiele rozmaitych sposobów:

- ▶ krzyk, ryk i wrzask,
- ▶ przekleństwa i groźby,
- ▶ rzucanie przedmiotami,
- ▶ niszczenie przedmiotów,
- ▶ trzaskanie drzwiami,
- ▶ bicie, kopanie, bójka,
- ▶ chęć wyrządzenia sobie krzywdy.



Uczucia i to, co robimy

Uczucia nie biorą się nagle z niczego. Zwykle jest coś, co je wyzwała. Jeśli przypomnisz sobie **magiczne koło**, to przypomnisz sobie też, że to, jak się czujesz, jest uzależnione od tego, co robisz i co myślisz.

Odkrywczyńi Uczuć pomaga ludziom nauczyć się, że zdarzają im się różne uczucia w **różnych miejscach**.



- ▶ W szkole możesz czuć **zdenerwowanie**.
- ▶ W domu możesz czuć **odprężenie**.
- ▶ W mieście możesz czuć **zaniepokojenie**.

Zauważysz różne uczucia w zależności od podejmowania różnych działań.



- ▶ Oglądając telewizję, możesz odczuwać **spokój**.
- ▶ Rozmawiając z ludźmi, możesz odczuwać **zdenerwowanie**.
- ▶ Odrabiając matematykę, możesz odczuwać **radość**.
- ▶ Uprawiając sport, możesz odczuwać **napięcie**.

Zauważysz również, że czujesz się różnie w obecności różnych osób.



- ▶ W obecności rodziców możesz odczuwać **gniew**.
- ▶ W obecności najlepszych przyjaciół możesz czuć **rozluźnienie** i pewność siebie.
- ▶ W obecności nauczyciela możesz czuć **zadowolenie**.
- ▶ W obecności rodzeństwa możesz odczuwać **stres**.

Uczucia i to, co myślimy

Sposób, w jaki myślimy, jest odpowiedzialny za uczucia.

- ▶ Jeśli **myślisz**, że nie masz przyjaciół, to możesz **odczuwać smutek**.
- ▶ Jeśli **myślisz**, że nikt cię nie lubi, to możesz **odczuwać zmartwienie**.
- ▶ Jeśli **myślisz**, że masz dobrze odrobione zadanie domowe, to możesz **odczuwać zadowolenie**.

Zbierz to w całość

Jeśli podsumujesz powyższe rozważania, to prawdopodobnie zaczniesz uważać pewną regularność.

Co robisz	Co czujesz	Co myślisz
Zostajesz sam w domu.	Smutek.	Nie mam przyjaciół.
Umawiasz się z Kubą.	Radość.	Zawsze się uśmiejemy.
Idziesz do szkoły.	Stres.	Nie nadążam z robotą.
Idziesz na zakupy.	Złość.	Nic nie leży na mnie dobrze.
Bierzesz kąpiel.	Odprężenie, spokój.	Miło tu sobie poleżeć.



- To, jak się czujemy, zależy od tego, co robimy i co myślimy.
- Starajmy się rozpoznawać różne uczucia, których doznajemy.
- Sprawdzajmy, czy najsilniejsze uczucia są powiązane za szczególnymi myślami i działaniami.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



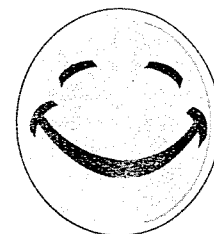
Myśli i uczucia

Myśli, które sprawiają, że czuję się **DOBRCZE**:

1.

2.

3.



Myśli, które sprawiają, że czuję się **NIEPRZYJEMNIE**:

1.

2.

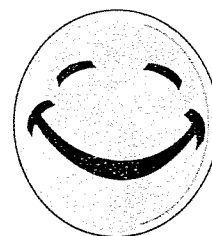
3.





Działania i uczucia

Działania lub rzeczy, które sprawiają, że czuję się **DOBRCZE**:

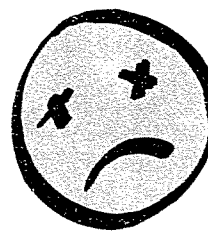


2.

3.

Działania lub rzeczy, które sprawiają, że czuję się **NIEPRZYJEMNIE**:

1.



2.

3.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Szukamy słów z Odkrywczynią Uczuć

Odkrywczyni Uczuć schowała wymienione poniżej uczucia. Czy potrafisz je odnaleźć?

szczęście	gniew	obawa	strach
napięcie	zderzenie	nieszczęście	troska
smutek	skrytość	przygnębianie	spokój
płaczliwość	podniecenie	odprężenie	wina
wstyd	niepewność	przerażenie	irytacja
krzywda	zmieszanie	wstrząs	wściekłość

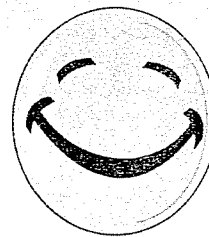
J	D	P	U	Y	W	S	T	R	Z	A	S	L	G	D	T	N	F	S	R
S	K	R	Y	T	O	Ś	Ć	F	O	D	P	R	Ę	Ż	E	N	I	E	H
R	R	Z	G	H	H	S	L	S	B	M	X	D	H	R	K	I	D	F	K
O	Z	Y	S	N	E	V	Z	M	I	E	S	Z	A	N	I	E	Q	F	R
Y	Y	G	N	I	E	W	V	U	V	T	T	S	S	W	E	W	R	T	Y
T	W	N	A	E	G	I	C	T	R	O	S	K	A	Q	S	E	D	L	U
R	D	Ę	Q	S	F	N	X	E	V	R	Y	D	O	B	A	W	A	K	I
E	A	B	W	Z	D	A	Z	K	C	E	U	N	A	Q	Q	N	D	J	O
W	U	I	E	C	S	C	A	V	S	T	R	A	C	H	W	O	F	H	P
Q	I	E	R	Z	A	V	S	B	Z	W	I	P	A	M	E	Ś	G	G	P
A	O	N	R	Ę	Q	P	Ł	A	C	Z	L	I	W	O	Ś	Ć	H	F	R
S	P	I	T	Ś	W	B	D	B	Z	Q	O	Ę	S	N	R	Q	J	F	Z
D	L	E	Y	C	E	N	F	N	Ę	Z	P	C	T	B	T	X	K	D	E
F	S	S	U	I	R	M	G	M	Ś	X	L	I	Y	V	Y	C	L	S	R
H	P	D	I	E	T	P	H	L	C	C	K	E	D	C	U	V	M	A	A
P	O	D	N	I	E	C	E	N	I	E	J	D	A	X	I	B	N	Z	Ż
B	K	F	O	H	Y	O	Z	D	E	N	E	R	W	O	W	A	N	I	E
T	Ó	G	I	R	Y	T	A	C	J	A	H	F	A	X	O	B	B	Z	N
R	J	H	P	J	U	I	J	K	C	C	G	G	Z	Z	P	N	V	X	I
D	K	J	L	K	W	Ś	C	I	E	K	Ł	O	Ś	Ć	O	M	C	C	E

Które z tych uczuć zdarzają ci się najczęściej?



Gdzie się tak czujesz?

W różnych miejscach towarzyszą nam różne uczucia. Przy użyciu różnych kolorów narysuj linie łączące każde miejsce z uczuciem, które najlepiej oddaje twoje własne.



Z innymi dziećmi

W domu

Wieczorem w łóżku

Na zakupach

W szkole

Z mamą i tatą

Z najlepszym/szą
przyjacielem/
przyjaciółką

Sam/Sama ze sobą

smutek

szczęście

zmartwienie

złość

spokój

przerażenie

podekscytowanie

odprężenie

strach

znudzenie

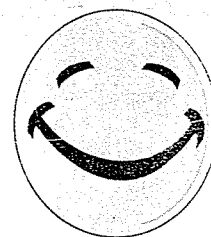
znużenie

gniew

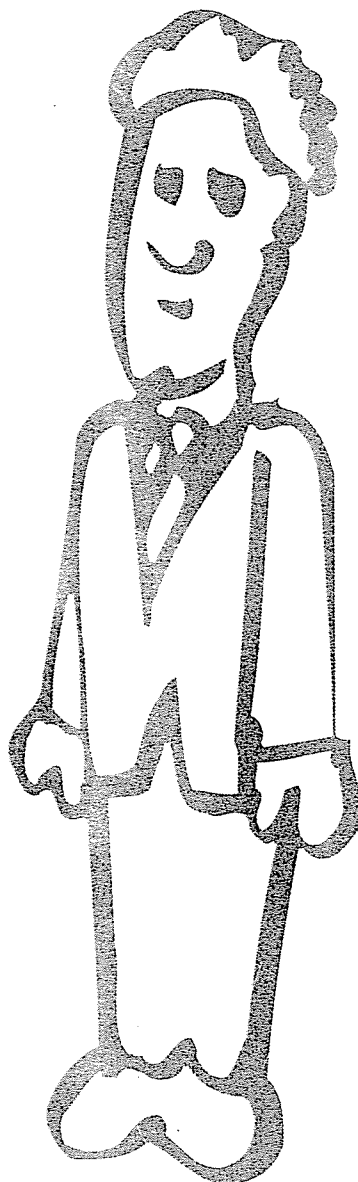
CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Moje uczucia



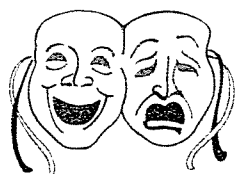
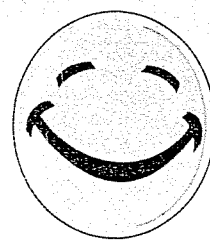
- ▼ Zastanów się nad różnymi uczuciami, które ci się zdarzają (zarówno przyjemnymi, jak i nieprzyjemnymi), i narysuj lub zapisz je na kartce.
- ▼ Do każdego uczucia dobierz kolorowy długopis lub kredkę (może to być czerwony do szczęścia, niebieski do smutku i tak dalej).
- ▼ Posługując się tymi kolorami, narysuj swoje uczucia na poniższym obrazku.
- ▼ Spróbuj przedstawić natężenie każdego z tych uczuć.





Co się dzieje, kiedy czuję smutek?

Pomyśl o czymś, co sprawiło, że poczułeś/łaś się naprawdę smutny/na lub nieszczęśliwy/wa.
Skąd ktoś inny wiedziałby, że tak się właśnie czułeś/łaś?



Jak wygląda twoja twarz, kiedy czujesz smutek?



Jak twoje ciało pokazuje, że jesteś nieszczęśliwy/wa?



Jak się zachowujesz, kiedy jesteś nieszczęśliwy/wa?

Jak często czujesz się nieszczęśliwy/wa?

Nigdy

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

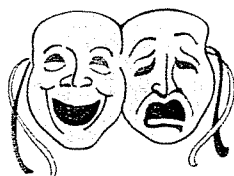
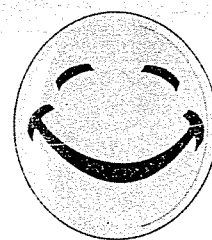
Cały czas

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

Co się dzieje, kiedy czuję złość?



Pomyśl o czymś, co sprawiło, że poczułeś/łaś się naprawdę rozgniewany/na lub zły/zła. Skąd ktoś inny wiedziałby, że tak się właśnie czułeś/łaś?



Jak wygląda twoja twarz, kiedy czujesz złość?



Jak twoje ciało pokazuje, że czujesz złość?



Jak się zachowujesz, kiedy czujesz złość?

Jak często czujesz złość?

Nigdy

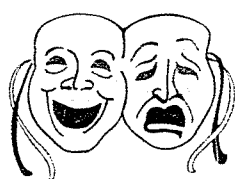
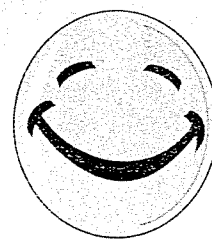
Cały czas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Co się dzieje, kiedy czuję niepokój?

Pomyśl o czymś, co sprawiło, że poczułeś/łaś się naprawdę zaniepokojony/na lub spięty/ta. Skąd ktoś inny wiedziałby, że tak się właśnie czułeś/łaś?



Jak wygląda twoja twarz, kiedy czujesz niepokój lub jesteś spięty/ta?



Jak twoje ciało pokazuje, że czujesz niepokój lub jesteś spięty/ta?



Jak się zachowujesz, kiedy czujesz niepokój lub jesteś spięty/ta?

Jak często czujesz niepokój lub jesteś spięty/ta?

Nigdy

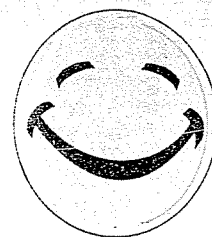
Cały czas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Co się dzieje, kiedy czuję się szczęśliwy/wa?



Pomyśl o czymś, co sprawiło, że poczułeś/łaś się naprawdę szczęśliwy/wa. Skąd ktoś inny wiedziałby, że tak się właśnie czułeś/łaś?



Jak wygląda twoja twarz, kiedy jesteś szczęśliwy/wa?



Jak twoje ciało pokazuje, że jesteś szczęśliwy/wa?



Jak się zachowujesz, kiedy jesteś szczęśliwy/wa?

Jak często czujesz się szczęśliwy/wa?

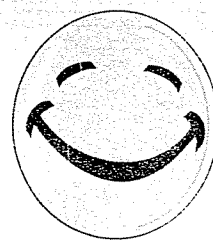
Nigdy

Cały czas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Uczucia i miejsca



Pomyśl o swoich różnych rodzaju uczuciach i zapisz je na kartce papieru.

Sporządź listę najważniejszych w twoim życiu miejsc, ludzi i działań. Mogą się na niej znaleźć następujące punkty:

1. Mama.
2. Tata.
3. Dziadkowie.
4. Najlepszy przyjaciel.
5. Inne dzieci.
6. Szkoła.
7. Dom.
8. Klub osiedlowy.
9. Uprawianie sportu.
10. Czytanie książki.
11. Wieczorem w łóżku.
12. Oglądanie telewizji.
13. Odrabianie zadań domowych.
14. Pójście w nowe miejsce.
15. Chodzenie do szkoły.
16. Przebywanie z przyjaciółmi.

Dopasuj swoje uczucia do każdego z powyższych punktów.

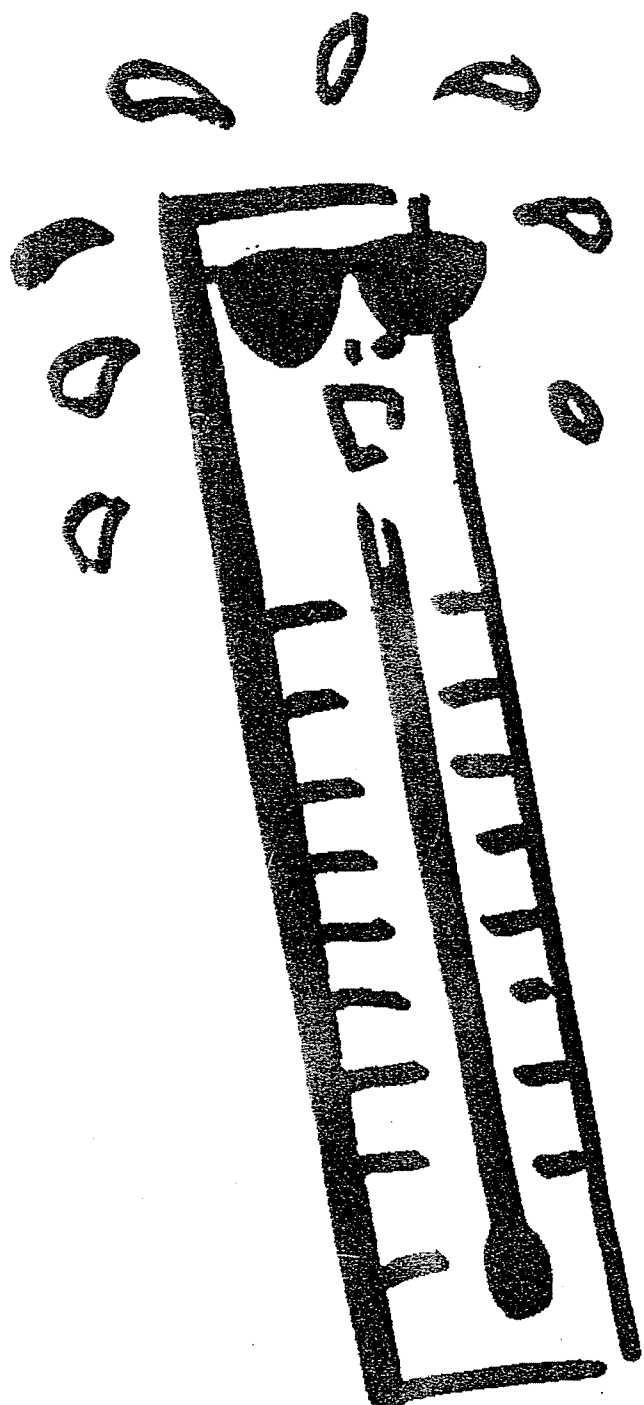
W którym przypadku czujesz się najprzyjemniej?

W którym przypadku czujesz się najbardziej nieprzyjemnie?

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

Termometr uczuć

Korzystając z termometru uczuć, przedstaw, jak silne jest to, co czujesz.



10. Bardzo silne.

9.

8.

7. Dosyć silne.

6.

5.

4. Słabe.

3.

2.

1. Bardzo słabe.



Kontrolowanie uczuć

Odkrywczyńi Uczuć pomagają nam zrozumieć, że miejsca, w które chodzimy, lub rzeczy, które robimy, mogą czasami być przyczyną silnych emocji. Na przykład możesz zauważyć, że:

- ▶ czujesz **niepokój**, kiedy **wychodzisz z domu**;
- ▶ czujesz **spokój** i bezpieczeństwo, kiedy jesteś **w domu**;
- ▶ masz **obawy**, kiedy towarzyszą ci **inne osoby**;
- ▶ czujesz **rozluźnienie** i szczęście, kiedy jesteś **sam**.



Staramy się robić te rzeczy lub chodzić w te miejsca, które budzą w nas przyjemne odczucia, próbujemy natomiast unikać tych, które powodują, że czujemy się nieprzyjemnie.

Brzmi to sensownie. Ostatecznie nikt nie chce czuć się nieprzyjemnie przez większość dnia.

Jednak czasami emocje biorą nad tobą górę i **powstrzymują** cię od robienia tego, na co w istocie masz ochotę, lub **ograniczają** to.

- ▶ Możliwe, że **chcesz** wyjść z domu, ale czujesz taki niepokój, że **czujesz, iż nie jesteś w stanie** wyjść.
- ▶ Możliwe, że **chcesz** przebywać z przyjaciółmi, ale czujesz tak dużą obawę, że **czujesz, iż nie jesteś w stanie** się z nimi zobaczyć.
- ▶ Możliwe, że **chcesz** zadzwonić do znajomych, ale dręczy cię takie poczucie nieszczęścia, że **czujesz, iż nie jesteś w stanie** tego zrobić.

W takich wypadkach sposób, w jaki czujesz, powstrzymuje cię przed robieniem tego, na co naprawdę masz ochotę. Nauczenie się opanowywania emocji pomoże zlikwidować te ograniczenia.

Odkrywczyńi Uczuć doszła do wniosku, że potrafimy nauczyć się opanowywać uczucia na różne sposoby.

Naucz się odprężyć

Różne są sposoby, dzięki którym opanujesz sztukę odprężania. Niektóre metody polegają na seriach ćwiczeń fizycznych powodujących napinanie i rozluźnianie każdej większej grupy mięśni ciała. Inne na wyobrażaniu sobie w myślach odprężających obrazów, te uspokajające wizerunki pomagają zaś poczuć się przyjemniej. Ważne jest, by nie zapominać o następujących kwestiach:



- Nie istnieje **jeden sposób** na odprężenie.
- Ludzie wykorzystują **różne techniki** w różnych momentach.
- Ważne jest **odkrycie, co jest dobre dla ciebie**.

➤ Odprężenie fizyczne

Metoda ta zajmuje zazwyczaj około dziesięciu minut i jest bardzo przydatna, jeśli czujesz stałe napięcie i zdenerwowanie. Dzięki wykorzystaniu serii krótkich ćwiczeń wszystkie główne grupy mięśni twojego ciała napinają się na około pięć sekund, a następnie rozluźniają.

Skup się na tym, w jaki sposób odczuwasz swoje mięśnie, gdy są napięte, a w jaki, gdy je rozluźniasz. Zauważ, że pewne części ciała będą bardziej napięte niż inne, spróbuj zatem odnaleźć te bardzo napięte obszary.

Przed końcem sesji powinieneś poczuć zupełne odprężenie, rozkoszuj się wówczas tym przyjemnym uczuciem. Wiele osób lubi wykonywać te ćwiczenia, zanim położy się do łóżka. Nie jest jednak ważne, kiedy będziesz to robić. Jak w każdym innym wypadku, im więcej ćwiczysz, tym lepiej i szybciej zaczniesz się odprężyć.

Można kupić mnóstwo kaset do nauki relaksacji. Wybierz taką, która dla ciebie jest kojącą. Jeśli na żadną nie trafisz, to możesz się posłużyć poniższymi ćwiczeniami. Zanim zaczniesz, zapamiętaj następujące wskazówki.



- Wybierz ciepłe i ciche miejsce.
- Usiądź na wygodnym krześle lub połóż się na łóżku.
- Wybierz czas, kiedy nikt nie będzie ci przeszkadzał.
- Napinaj mięśnie jedynie na tyle, żeby je poczuć. Nie przesadzaj.
- Napinaj mięśnie przez około trzy do pięciu sekund.
- Każdą grupę mięśni napinaj dwa razy.
- Napiąwszy mięsień, staraj się nie ruszać nim.

Szybkie ćwiczenia relaksacyjne

Ręce i dłonie: zaciskaj pięści i wypychaj przed siebie wyprostowane ręce.

Nogi i stopy: obciągaj palce, delikatnie podnoś nogi i prostuj je przed sobą.

Brzuch: napinaj mięśnie brzucha, bierz wdech i wstrzymuj go.

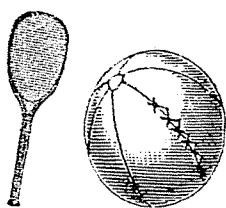
Ramiona: ściągać ramiona do tyłu.

Szyja: odchylaj głowę do tyłu i napieraj nią na krzesło lub łóżko.

Twarz: wykrzywiaj twarz, mocno zaciskaj oczy i wypychaj ściśnięte wargi.

Ćwiczenia fizyczne

Wielu ludzi uważa **ćwiczenia fizyczne** za równie skuteczne jak systematyczne napinanie i rozluźnianie mięśni. W końcu ćwiczenia fizyczne polegają dokładnie na tym samym – napinają i rozluźniają mięśnie.



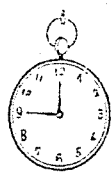
Porządny bieg, szybki marsz lub pływanie pomaga opanować złość i pozbyć się niepokojów.

Jeśli sport sprawdza się w twoim przypadku, to wykorzystuj go. Może być szczególnie przydatny w momencie zauważenia silnego nieprzyjemnego uczucia.

Kontrolowanie oddechu

Zdarza się tak, że nagle zaczynasz odczuwać napięcie lub gniew i nie masz czasu poddawać się ćwiczeniom relaksacyjnym.

Kontrolowanie oddechu jest szybką metodą, w której koncentrujesz się i osiągasz panowanie nad oddechem. Można ją wykorzystywać w dowolnym miejscu, najpewniej inni ludzie nawet nie zauważą, co robisz!

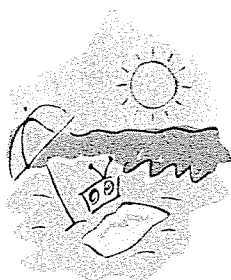


Powoli bierz głęboki wdech, wstrzymuj powietrze przez pięć sekund, a następnie powoli je wypuszczaj. Podczas oddychania mów sobie „rozluźniam się”. Powtarzaj to kilka razy, a odzyskasz panowanie nad ciałem oraz sprowadzisz uczucie spokoju.

Uspokajające wyobrażenia

Za pomocą tej metody wprowadzasz się w dobry nastrój, myśląc o rzeczach, które uznajesz za przyjemne lub kojące.

Myśl o wymarzonym miejscu. Może to być miejsce, które znasz, lub jakieś wymyślone. Wyobraź sobie, jak wygląda, i czyn ten obraz tak kojącym i spokojnym, jak tylko to możliwe. Staraj się, aby obraz ten był jak najbardziej rzeczywisty, i bierz pod uwagę następujące aspekty:



- odgłos fal rozbijających się o brzeg,
- wiatr szumiący w koronach drzew,
- zapach morza lub woń lasu sosnowego,
- ciepłe promienie słońca padające na twarz,
- wiatr delikatnie rozwiewający włosy.

Ćwicz wyobrażanie sobie odprężającego miejsca i gdy tylko zaczniesz się czuć nieprzyjemnie, staraj się włączyć sobie ten obraz. Naprawdę mocne skupienie uwagi na kojącej scenie z pewnością umożliwi ci rozluźnienie.

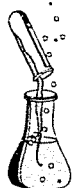
Zajęcia relaksujące

Z pewnością znajdą się jakieś rzeczy, które lubisz robić i które sprawiają, że dobrze się czujesz. Możliwe, że zaliczają się do nich na przykład:

- czytanie książki,
- oglądanie telewizji,
- słuchanie muzyki,
- wyprowadzenie psa na spacer.

Jeśli jest jakaś szczególna czynność, która wprawia cię w dobry nastrój, to staraj się nią zająć, kiedy zauważysz nieprzyjemne uczucia. Niewykluczone, że będziesz w stanie zrobić tak tylko w pewnych okolicznościach, ale jeśli:

- ▶ siedzisz samotnie, zamartwiając się jutrzejszym dniem, to spróbuj poczytać książkę;
- ▶ siedzisz w swoim pokoju nieszczęśliwy, to spróbuj pooglądać telewizję;
- ▶ leżysz w łóżku spięty, ponieważ dręczy cię bezsenność, to spróbuj posłuchać muzyki;
- ▶ odczuwasz napięcie, to wyjdź z psem na spacer.



Poeksperymentuj, aby stwierdzić, czy potrafisz powstrzymać nieprzyjemne odczucia.

Zapobieganie

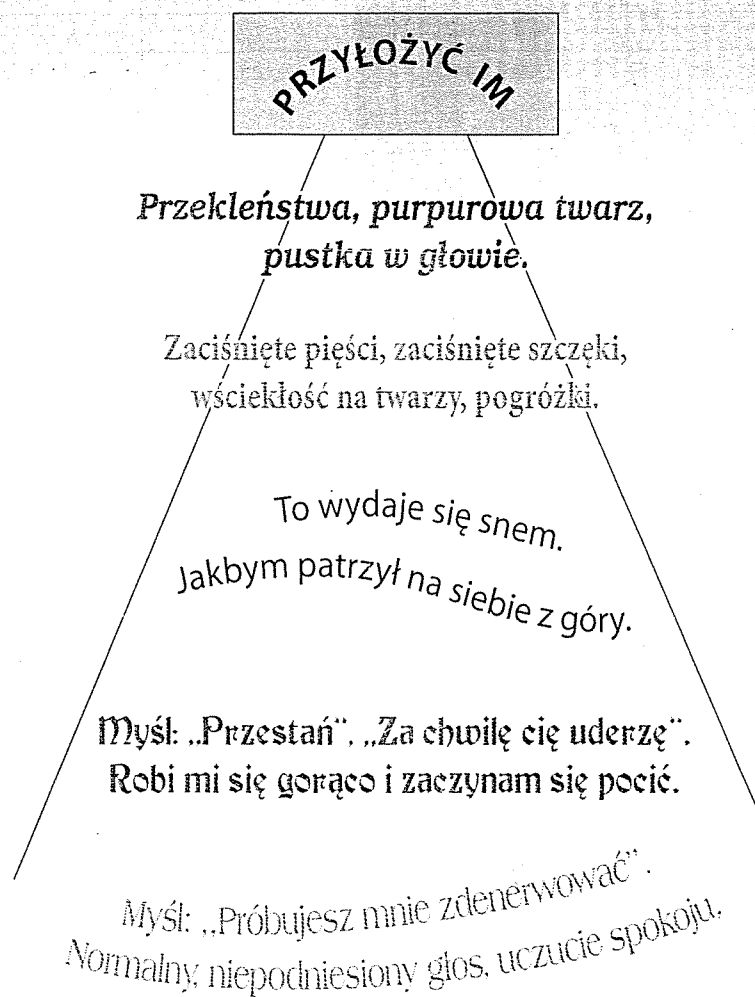
Bywa, że uświadamiamy sobie swoje uczucia, ale często za długo odkładamy zrobienie czegokolwiek w ich sprawie. W tym czasie nasze uczucia stają się zbyt silne i jakkolwiek byśmy się starali, to najwyraźniej nie potrafimy odzyskać nad nimi panowania. Trzeba nauczyć się rozpoznawać takie momenty, tak aby móc próbować panować nad swoimi emocjami, **ZANIM** staną się zbyt silne.

▶ Usposobienie Kuby

Kuba często odczuwał wielką złość i stawał się bardzo zdenerwowany. Działo się to błyskawicznie i kiedy już stracił nad sobą panowanie, ochłonięcie zabierało mu później sporo czasu.



Wskaźnik jego gniewu pędził w górę i zanim Kuba mógł go powstrzymać, brakowało skali. **Odkrywczyńi Uczuć** próbowała pomóc Kubie w odzyskaniu większego panowania nad gniewnymi uczuciami. Zaproponowała, żeby wspólnie narysowali wulkan gniewu, aby dojść do tego, co się dzieje, kiedy robi się zły.



Kiedy Kuba uświadomił sobie, w jaki sposób buduje się jego gniew, następnym etapem była nauka **opanowania** go we wczesnej fazie i zapobiegnięcia wybuchowi.

Kubie udało się to zrobić dzięki przypomnieniu sobie ostatniej sytuacji, kiedy stracił nad sobą panowanie. Wyobraził sobie wszystko tak wyraźnie, jak tylko mógł, ale tym razem zmienił zakończenie.

- Kuba wyobraził sobie siebie **opanującego się**, zanim nastąpi wybuch.
- Wyobraził sobie, jak stamtąd odchodzi.
- Wyobraził sobie pełne rozczarowania twarze tych, którzy mu dokuczali.
- Wyobraził sobie, jak ogarnia go uczucie zadowolenia z siebie.
- Ćwiczył przysłuchiwanie się szyderstwom innych dzieci i pozostawanie opanowanym.

Kuba trenował codziennie. Ćwiczył różne zakończenia, tak żeby być lepiej przygotowanym, i pomogło mu to poradzić sobie z dokuczaniem, kiedy znowu się zaczęło.



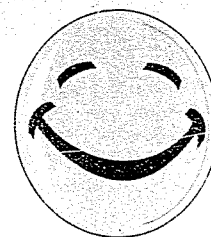
Jest wiele rozmaitych sposobów, które mogą pomóc poczuć się lepiej.

- ▶ Wybierz taką metodę, która najbardziej do Ciebie przemawia.
- ▶ Pamiętaj, że to nie zawsze działa, ale trzymaj się tego.
- ▶ Im więcej ćwiczysz, tym bardziej prawdopodobne jest to, że te techniki pomogą.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Komnata mocy



Wszystkim zdarzają się nieprzyjemne uczucia, ale czasami stają się one bardzo silne i trudno jest się ich pozbyć.

Uczucia te mogą sprawić, że poczujesz:

- ▶ silne zdenerwowanie,
- ▶ silny smutek,
- ▶ silny strach.

Kiedy czujesz się nieprzyjemnie, nie od rzeczy będzie spróbować zamknąć te uczucia gdzieś w bezpiecznym miejscu, tak aby nie męczyły cię już więcej.

- ▶ Poszukaj pudełka, przerób je na **komnatę mocy** i ozdób według upodobań.
- ▶ Kiedy czujesz się bardzo nieprzyjemnie, weź kartkę papieru i zapisuj swoje uczucia albo przedstaw je za pomocą rysunku.
- ▶ Zastanów się, co sprawia, że czujesz się w ten sposób, i również zapisz to lub przedstaw na rysunku.
- ▶ Gdy skończysz, schowaj te uczucia w komnacie mocy.
- ▶ Pod koniec tygodnia otwórz pudełko i omawiaj swoje uczucia z mamą, tatą albo kimś, do kogo masz zaufanie.

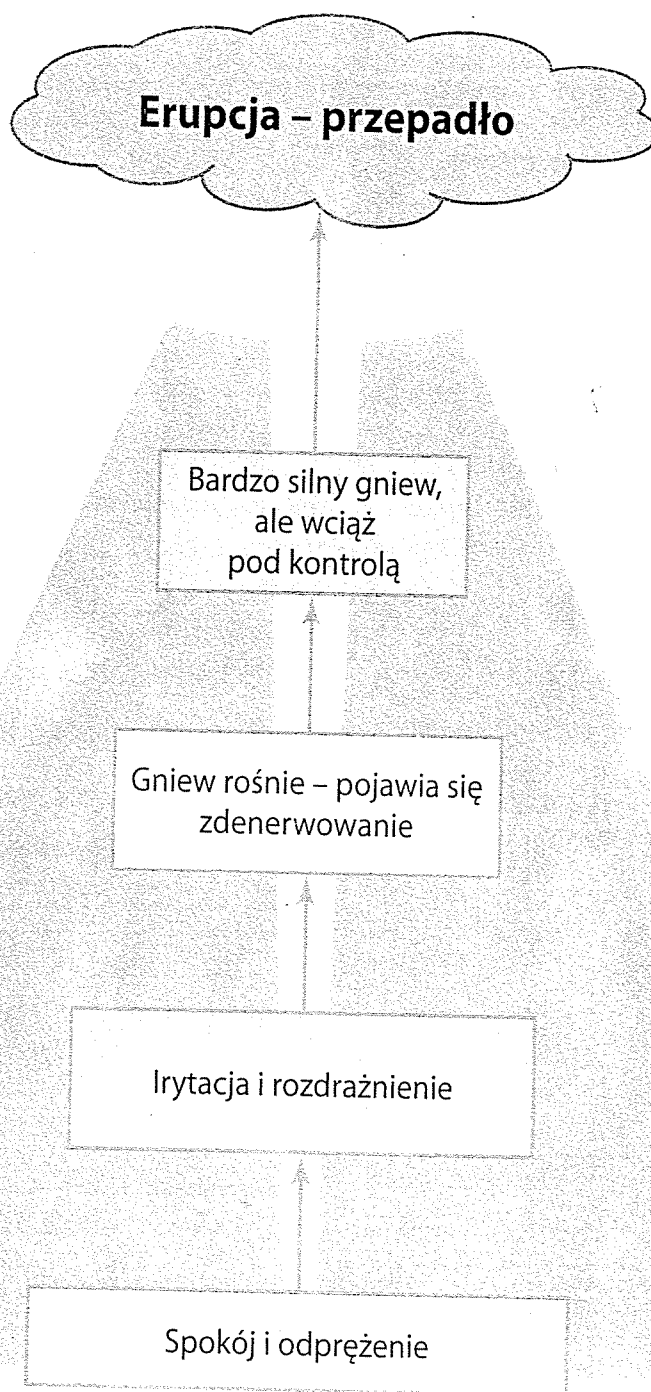


- ▶ Umieszczenie swoich nieprzyjemnych uczuć w komnacie mocy może pomóc poczuć się lepiej.



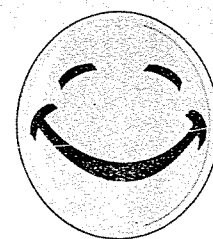
Wulkan gniewu

Pomyśl o tym, jak czuje się twoje ciało, kiedy jesteś spokojny/na, a jak, kiedy robisz się zły/zła. Nanieś na swój wulkan gniewu zmiany, które zauważasz, gdy czujesz coraz silniejszy gniew.





Uczymy się odprężyć



W wypadku młodszych dzieci naukę rozluźniania można obrócić w zabawę.

Mięśnie rozciągamy i napinamy podczas grania w grę „Szymek mówi” (*Simon says*), w której dziecko jest proszone o wykonanie następujących czynności:

1. Marsz w pozycji wyprostowanej dookoła pokoju.
2. Bieg w miejscu.
3. Udawanie, że ręce to gałęzie drzewa, i machanie nimi nad głową.
4. Wykrzywanie twarzy tak, żeby przypominała przerażającego potwora.
5. Wyciąganie się aż do nieba, żeby być tak wysokim, jak tylko się da.
6. Zwijanie się w kulkę, żeby stać się możliwie jak najmniejszym.

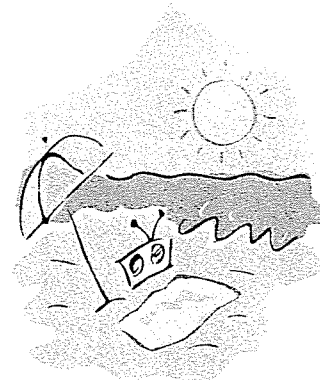
Każde polecenie poprzedzone jest słowami „Szymek mówi”. Kiedy dzieci rozciągnęły już mięśnie, ostatnim etapem jest polecenie uspokojenia się i odprężenia. Prosimy je, by udawały, że są dużym, ciężkim zwierzęciem, i przesuwają się po pokoju bardzo wolno. Ruch ma być możliwie jak najcichszy i jak najpowolniejszy. Na koniec prosimy je, żeby zamieniły się w śpiące lwy i leżały na podłodze jak najbardziej nieruchomo i jak najciszej przez kilka minut.



Miejsce, w którym się odprężam

Skutecznym sposobem relaksacji jest próba wyobrażenia sobie uspokajającego obrazu.

Może być to prawdziwe miejsce, w którym się było, lub wyobrażenie, jakie stwarzasz sobie w marzeniach.



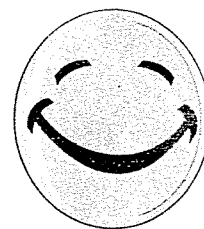
- Wybierz spokojny moment, którego nikt ci nie przerwie.
- Zamknij oczy i przywołuj swoje wyobrażenie.
- Skoncentruj się na tej uspokajającej scenie i wyobraź ją sobie w najdrobniejszych szczegółach.
- Bierz pod uwagę kolory i kształty rzeczy.
- Wyobraź sobie dźwięki – pokrzykiwania mew, szelest liści, fale uderzające o piasek.
- Myśl o zapachach – woń sosny wśród drzew, zapach morza.
- Wyobraź sobie, jak słońce rozgrzewa twoje plecy lub księżyc prześwieca przez gałęzie drzew.
- Zwracaj uwagę na to, jaki spokój i odprężenie cię ogarnia, gdy rozmyślasz o tym miejscu.



Wykonuj często to zadanie. Im więcej ćwiczysz, tym łatwiej przyjdzie ci wyobrażenie sobie tego obrazu i tym szybciej się uspokoisz.

Kiedykolwiek czujesz, że nadciąga stres, przywołuj na myśl swój kojący widok.

Zajęcia, dzięki którym się odprężam



Uzupełnij dymki, opisując lub przedstawiając rysunkiem rzeczy, które pomagają ci się odprężyć i poczuć spokój.



Zmiana zachowania

Tropiciel Myśli pomógł nam odkryć, że czasami zdarzają się nam negatywne i nieprzyjemne myśli. Uważamy, że to, co przed nami, jest bardzo trudne. Spodziewamy się najgorszego. Bywa, że bardzo ciężko jest dostrzec cokolwiek pozytywnego. **Odkrywczyńi Uczuć** pomogła nam zrozumieć, że te myśli mogą sprawiać, iż czujemy się nieswojo. Możemy spróbować wprowadzić się w lepsze samopoczucie przez:

- **unikanie** sytuacji, które, jak sądzimy, będą trudne;
- **wycofywanie się** i pozostawanie tam, gdzie czujemy się bezpiecznie;
- **powstrzymywanie** się od robienia rzeczy, które mogą spowodować pojawienie się nieprzyjemnego uczucia.

Może to przynieść pewną natychmiastową ulgę, jednak w miarę upływu czasu prawdopodobnie będziesz się czuć coraz gorzej. Kiedy zaczynasz robić mniej, może się okazać, że czujesz coraz większe przygnębienie. Jakakolwiek nowość wymaga coraz większego wysiłku i trudniej przychodzi stawianie czoła nowym wyzwaniom. Powracają fale silnych nieprzyjemnych uczuć, ponieważ czujesz złość i jesteś rozczarowany sobą.

I tak się to kręci...

i kręci...

i kręci...



Ważnym sposobem wyrwania się z tej pułapki jest zmobilizowanie się do działania i przejęcia kontroli.

Przymuszaj się do podejmowania działań.

Z chwilą gdy staniesz się bardziej zajęty, zauważysz wiele korzyści.



LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Znalezienie sobie większej liczby zajęć oznacza mniej czasu na zauważanie jakichś nieprzyjemnych uczuć czy na wsłuchiwanie się w negatywne myśli. Zaczynasz się czuć lepiej.



WSZYSTKO POD KONTROLĄ

Zaczynasz odzyskiwać panowanie nad swoim życiem i robisz rzeczy, które chcesz robić.



ZMĘCZENIE USTĘPUJE

Nicnierobienie jest bardzo męczące! Będziesz odczuwać ociężałość i wyczerpanie. Mimo że brzmi to niedorzecznie, im więcej masz do zrobienia, tym mniejsze zmęczenie czujesz.



MA SIĘ OCHOTĘ NA WIĘCEJ

Pierwszy krok jest najtrudniejszy. Gdy tylko podejmiesz jakieś działanie, zapragniesz robić więcej. To całkiem proste – im więcej robisz, tym większą masz ochotę na działanie.

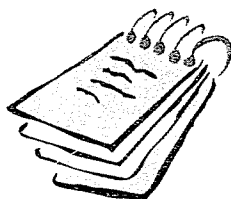


UMYŚŁ SIĘ ROZJAŚNIA

Nicnierobienie sprawia, że czujesz się ospale zarówno umysłowo, jak i fizycznie. Działanie wyostrza myślenie.

Zadbaj o przyjemności

Podstawową i najtrudniejszą rzeczą jest powrót do robienia czegokolwiek. Skutecznym sposobem jest zintensyfikowanie czynności sprawiających radość. Ustal sobie cele – zwiększenie liczby przyjemnych zajęć w dniu bądź w tygodniu.



Sporządź spis rzeczy, które cię cieszą/które chcesz robić, oraz takich, które kiedyś sprawiały ci przyjemność, ale teraz ich nie robisz.

To może być cokolwiek i pamiętaj, że wcale nie musisz wydawać na nie pieniędzy. Bierz pod uwagę:

- ▶ *spotkania towarzyskie* – pogawędka ze znajomą, zaproszenie kogoś na herbatkę
- ▶ *zajęcia poza domem* – pójście na spacer, pływanie, zakupy
- ▶ *przyjemności domowe* – słuchanie muzyki, oglądanie filmu, czytanie książki, rysowanie.

Ze swojej listy wybierz to, na co masz największą ochotę. Ustal dzień, godzinę i rób to! Stopniowo urozmaicaj sobie życie coraz większą liczbą przyjemności. (successful)

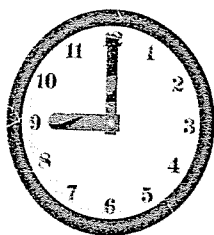


- Nie spodziewaj się, że czynności te przyniosą ci tyle zadowolenia co dawniej. Potrzeba czasu, żeby powróciło twoje poczucie radości.
- Myśl o tym, co udało ci się osiągnąć, a nie o innych rzeczach, które ciągle musisz zrobić.
- Dopilnuj, żeby pochwalić samego siebie! Przecież zasłużyłeś na to.

Zaznacz, jak się czujesz i co robisz

Niewykluczone, że są pewne okresy dnia/tygodnia, kiedy zwiększa się prawdopodobieństwo zwrócenia uwagi na silne przyjemne lub nieprzyjemne uczucia. Pożyteczne może być dopasowanie się do nich i ustalenie, czy istnieją jakieś wzorce lub momenty szczególnie trudne.

Skutecznym sposobem wykonania tego jest prowadzenie dziennika.



- Co godzinę zapisuj, co robisz i jak się czujesz. Korzystaj z termometru uczuć zamieszczonego na stronie 148, żeby ocenić, jak silne są twoje uczucia.
- Pod koniec tygodnia zajrzyj do dziennika i sprawdź, czy występują jakieś szczególnie złe/dobre okresy oraz czy jakaś czynność spowodowała lepsze/gorsze samopoczucie.

Jeśli istnieje związek pomiędzy pewnymi zajęciami i silnymi emocjami, to spróbuj inaczej planować sobie czas. Kiedy to możliwe, staraj się robić to, co sprawia, że czujesz się dobrze, a unikać robienia tego, co powoduje złe samopoczucie.

➤ Asia wychodzi do szkoły

Asia codziennie rano wstawała o wpół do siódmej, żeby pójść do szkoły. Była ubrana i gotowa do wyjścia około kwadransa po siódmej i następnie siedziała beczynnym przez kolejne czterdzieści pięć minut. Przez ten czas zamartwiała się szkołą, nauką oraz rozmowami z przyjaciółmi. Do ósmej, kiedy nadchodził czas wyjścia z domu, była już pełna obaw i nieszczęśliwa, a często czuła, że nie jest w stanie pójść do szkoły.

Kiedy Asia uświadomiła sobie ten wzorzec, spróbowała zmienić porządek swoich poranków. Wstawała później, o wpół do ósmej, co oznaczało, że cały czas przed wyjściem z domu do szkoły był teraz wypełniony. Była bardzo zajęta i miała mniej czasu na zamartwianie się tym, co może się wydarzyć.

Czasami, gdy budziła się wcześniej, przygotowywała się do szkoły, ale zamiast siedzieć na krześle, ćwiczyła grę na swoim instrumencie muzycznym aż do chwili, kiedy trzeba było wyjść z domu. Asia stwierdziła, że muzyka pomaga jej się odprężyć. Miała zajęcie, była spokojna, a umysł już więcej nie płał jej figli.

► Marysia wraca do domu

Marysia zawsze wracała ze szkoły do domu pierwsza i miała godzinę tylko dla siebie przed powrotem innych domowników. Prowadząc dziennik, odkryła, że był to jej najgorszy czas w ciągu dnia. Czuła się wręcz przerażona, siedząc sama w domu, i wyobrażała sobie straszliwe rzeczy, które mogłyby się wydarzyć.

Marysia zdecydowała się zmienić porządek dnia. Zamiast wracać ze szkoły prosto do domu, zaplanowała coś innego. Organizowała sobie zajęcia, które sprawiały jej radość. Robiła zakupy, odwiedzała znajomych albo szła do biblioteki. Zaczęła wracać do domu o tej samej porze co reszta domowników, spokojniejsza i szczęśliwsza.

Małymi krokami



Czasami rozpoczęcie zajmowania się czymś może się wydawać zbyt wielkim susem jak na jeden raz.

- Warto wówczas rozbić czekające zadanie na mniejsze etapy.
- Mały krok wydaje się bardziej wykonalny.
- Zwiększa to szanse powodzenia, a każdy krok przybliża do celu.

► Judyta chce popływać

Judyta lubiła pływać, ale przez ostatnie pół roku stała się przygnębiona i nie-szczśliwa i w ogóle przestała to robić. Wypisała sobie wszystkie zajęcia, do których chciałaby znowu powrócić, i pływanie z przyjaciółką Zuzanną zajęło pierwsze miejsce na liście. Mimo że chciała to robić, pójście na pływalnię z Zuzanną wydawało się olbrzymim wyzwaniem. Judyta postanowiła rozbić swój plan na następujące etapy, którym, jak sądziła, będzie w stanie podołać.

- ▶ Krok 1. Iść na basen i dowiedzieć się, w jakich godzinach jest otwarty i jakie są ceny biletów.
- ▶ Krok 2. Iść samej wieczorem na krótkie, dziesięciominutowe pływanie.
- ▶ Krok 3. Iść samej wieczorem na pół godziny pływania.
- ▶ Krok 4. Iść samej rano (kiedy jest tłoczniej) na pół godziny.
- ▶ Krok 5. Iść z Zuzanną rano na pół godziny.

Dochodzenie do celu małymi kroczkami ułatwiło Judycie odniesienie sukcesu.

Staw czoło strachom



Rozbijanie zadań na małe kroczki jest pomocne, ale niewykluczone, że nadal odkładasz zajęcie się czymś, ponieważ **czujesz zbyt silny strach**. Niepokoją często powstrzymują przed robieniem rzeczy, na które miałyby się w istocie ochotę. Niemniej z powodu ich unikania musisz później dać sobie radę z innymi nieprzyjemnymi uczuciami, takimi jak smutek czy gniew.

- ▶ Myśl o pójściu do szkoły może i jest przerażająca, ale zostając w domu, narażasz się na uczucie smutku.
- ▶ Myśl o wyjściu z przyjaciółmi może paraliżować, ale zostając w domu, możesz czuć złość.

W takich wypadkach korzystne będzie **stawienie czoła strachom** i nauczenie się pokonywania ich. Można to zrobić w następujących etapach.

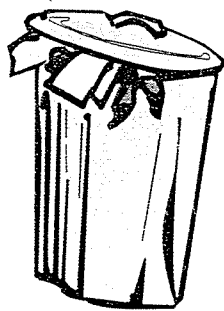
- ▶ Etap 1. Korzystaj z **małych kroczków**, żeby rozbić wyzwanie, które przed tobą stoi, na mniejsze zadania.
- ▶ Etap 2. Obmyśl **monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”** i ćwicz posługiwanie się nim.
- ▶ Etap 3. **Odpnij się i wyobraź sobie**, jak z powodzeniem dajesz sobie radę z pierwszym zadaniem.
- ▶ Etap 4. **Wypróbuj to** – jedno zadanie na raz.
- ▶ Etap 5. **Nagrodź się** za odniesienie sukcesu.

► Kinga boi się wyjść z domu

Kinga czuła strach przed wyjściem z domu bez niczyjego towarzystwa, odkąd została przewrócona przez bandę chłopaków. Czuła się bardzo nieszczęśliwa, jakby uwięziona we własnym domu, ale bała się z niego wyjść. Postanowiła **stawić czoło strachowi**.

- Etap 1. Kinga zdecydowała, że będzie w stanie pójść do sklepu na końcu ulicy. Korzystając z **małych kroczków**, ustaliła następujące zadania:
 1. Postać parę minut przy furtce.
 2. Wyjść za furtkę, a następnie wrócić do domu.
 3. Wyjść za furtkę, dojść do przystanku autobusowego i wrócić do domu.
 4. Dojść do sklepu (bez wchodzenia), a następnie wrócić do domu.
 5. Dojść do sklepu i wejść do środka.
- Etap 2. Kinga obmyśliła **monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie”** i, wyobrażając sobie podchodzenie do furtki, powtarzała „Jestem bezpieczna, nikt nie zrobi mi krzywdy w naszym ogrodzie, mam zamiar dojść do furtki”.
- Etap 3. Kinga wyobraziła sobie miejsce, w którym się odpręży. Kiedy już się **rozluźniła, wyobraziła sobie** scenkę, w której wychodzi z domu i spokojnie podchodzi do furtki, a następnie wraca do domu.
- Etap 4. Kinga wyobraziła sobie to kilka razy, przećwiczyła monolog wewnętrzny „poradzę sobie” i poczuła się gotowa do **próby**. Stwierdziła, że najlepszą porą na stawianie czoła strachowi będzie przedpołudnie, kiedy są lekcje w szkołach i jest mniejsze prawdopodobieństwo spotkania grup dzieci. Wybrała godzinę, odprężyła się, zastosowała monolog wewnętrzny „poradzę sobie” i zrobiła pierwszy krok.
- Etap 5. Kiedy Kinga wróciła do domu, z powodzeniem osiągnąwszy cel, **pochwaliła się i nagrodziła** kubkiem gorącej czekolady i ciasteczkiem! Ćwiczyła jeszcze parę razy tę część, zanim przeszła do następnego kroku.

Wyrzuć przyzwyczajenia na śmieci



Czasami nasze zachowanie stwarza kłopoty, ponieważ są rzeczy, których nie potrafimy przestać robić. Czyż nie jest tak, że wciąż:

- **sprawdzasz** – czy drzwi są zamknięte albo czy światła są wyłączone, albo czy krany są zakręcone;
- **porządkujesz** – sprzątasz pokój, zmieniasz ubranie, myjesz ręce;
- **przeliczasz** – musisz powtórzyć każdą rzecz trzy lub cztery razy albo zrobić coś w ściśle określonym porządku?

Nawyki tego rodzaju są zazwyczaj sposobem wyłączenia niepokojących lub nieprzyjemnych uczuć. Odkrywczyni Uczuć pomaga nam zrozumieć, że uczucia te są zwykle spowodowane naszymi myślami. Na przykład możliwe, że **myślimy**, iż jeśli:



- nie będziemy nieustannie sprawdzać, to stać się coś złego;
- nie będziemy ustawicznie czegoś czyścić, to dopadną nas zarazki i choroby, którymi pozarażamy wszystkich dookoła;
- nie będziemy przeliczać i robić rzeczy w specyficznym porządku, to ktoś przytrafi się coś okropnego.

Przyzwyczajenia mogą sprawiać, że czujesz się lepiej, ale ulga, jaką ze sobą niosą, nie trwa wiecznie. Nie trzeba będzie długo czekać na powrót myśli i nieprzyjemnych uczuć, a wtedy znowu będzie trzeba się zwrócić ku nawykom, i znowu, i znowu.

Kiedy tak się dzieje, należy **wyrzucić przyzwyczajenia na śmieci** i udowodnić, że można wyłączyć niepokojące uczucia **bez** odwoływania się do nawyków.

- Krok 1. Stosuj **małe kroczki** i uporządkuj przyzwyczajenia, umiejscawiając te najtrudniejsze do wyzbycia się na górze listy, a te prostsze na dole.
- Krok 2. **Planuj odniesienie sukcesu.**
 1. Kiedy zrobisz pierwszy krok?
 2. Planuj, w jaki sposób rozprawisz się z nieprzyjemnymi uczuciami.
 3. Jakiego monologu wewnętrznego „poradzę sobie” użyjesz?

4. Czy potrzebujesz kogoś do pomocy przy pozbywaniu się swoich nawyków?

- Krok 3. Próbuj, ale tym razem **wyrzucaj swoje przyzwyczajenia na śmieci**, i sprawdzaj, jak długo wytrzymasz bez uciekania się do nich. Kiedy zaczniesz się powstrzymywać w ten sposób, używaj **termometru uczuć** zamieszczonego na stronie 148, żeby ocenić, jak się czujesz. Pilnuj się, żeby wytrwać, **wyrzucić przyzwyczajenia na śmieci** i oceniać swoje uczucia. Zauważysz, że niepokojące uczucia zaczną zanikać!
- Krok 4. Pamiętaj, żeby **pochwalić się** za odniesienie sukcesu.



Najprawdopodobniej trzeba będzie ćwiczyć każdy krok kilka razy. Pożyteczne może być również zaangażowanie kogoś, kto pomoże ci się upewnić, że nie uciekasz się już do swoich przyzwyczajień. Kiedy już ci się powiedzie, przechodź do następnego etapu, nie zapominając, że uczucia można wyłączyć bez korzystania z przyzwyczajień.

➤ Dawid martwi się zarazkami

Dawid wdepnął w psią kupę i czuł, jak wzrasta jego lęk przed zarazkami. Zawsze starannie wycierał buty, a skończywszy to, zabierał się za mycie rąk, które powtarzał raz po razie. Jeśli poczuł, że ma brudne ręce, to koniecznie czyścił wszystko, czego się dotknął, nie wyłączając ubrania – które zmieniał trzy do czterech razy dziennie. Dawid osiągnął wreszcie etap, kiedy sam chciał **wyrzucić przyzwyczajenia na śmieci**.

- Krok 1. Dawid skorzystał z **małych kroczków** i uporządkował swoje nawyki według trudności w pozbyciu się ich. Uznał, że najłatwiej przyjdzie mu:
 1. Opóźnić zmianę ubrania o pół godziny.
 2. Zmieniać ubranie tylko raz dziennie.
 3. Ograniczyć mycie rąk i za każdym razem myć ręce nie więcej niż dwa razy.

Lista wydłużała się, aż Dawid osiągnął ostatni etap – chodzenie po domu w butach.

- Krok 2. Dawid **zaplanował odniesienie sukcesu**. Zdecydował, że zajmie mózg odwracającymi uwagę zadaniami (łamigłówkami), i ćwiczył monolog wewnętrzny „poradzę sobie”, który brzmiał „Ja tu rządę i nie potrzebuję tych przyzwyczajenia, żeby czuć się dobrze”.

- ▶ Krok 3. Dawid spróbował. Gdy tylko poczuł potrzebę zmiany ubrania, starał się poczekać i **wyrzucić przyzwyczajenie na śmieci**. Posłużył się **termometrem uczuć** i ocenił swój strach na osiem. Po pięciu minutach uczucia się pogłębiły i osiągnęły dziewięć. Dawid wytrzymał, zastosował **monolog wewnętrzny „poradzę sobie”** i spróbował się odprężyć. Po kwadransie uczucia nie wydawały się już tak silne, a rtęć na termometrze uczuć spadła do pięciu. Dawid wytrzymał jeszcze pół godziny i dopiero wtedy zmienił swoje ubranie.
- ▶ Krok 4. Dawid był rzeczywiście **zadowolony z siebie** i pozwolił sobie na obejrzenie filmu.

Przy następnej próbie Dawid wytrzymał ponad godzinę. Uczucia wydawały się stawać coraz słabsze, mimo że nie korzystał ze swoich przyzwyczajień.



- ▶ Zajęcie się czymś poprawia samopoczucie i pozostawia mniej czasu na wsłuchiwanie się w myśli negatywne.
- ▶ Jeśli podczas dnia czy tygodnia występują trudniejsze okresy, to warto inaczej zaplanować rozkład zajęć.
- ▶ Rozdzielenie wyzwań na małe kroczki pomaga zakończyć zadanie z powodzeniem.
- ▶ Trzeba stawiać czoło strachom i nauczyć się pokonywać trudności.
- ▶ Jeśli występują kłopoty z nadmiernym sprawdzaniem, sprzątanym czy przeliczaniem, to trzeba nauczyć się wyrzucać przyzwyczajenia na śmieci.
- ▶ Praktyka czyni mistrza, a za każdą dobrze wykonaną pracę należy się nagroda.



Dziennik zajęć

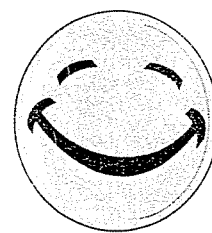
Każdego dnia prowadź w dzienniku zapiski tego, co robiłeś/łaś i jak się czułeś/łaś. Korzystaj z termometru uczuć zamieszczonego na stronie 148, żeby ocenić siłę tych uczuć.

Czy istnieje zależność między tym, co robisz, a tym, jak się czujesz?

Zajęcie	Uczucia
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	



Szczebel wyżej na drabinie



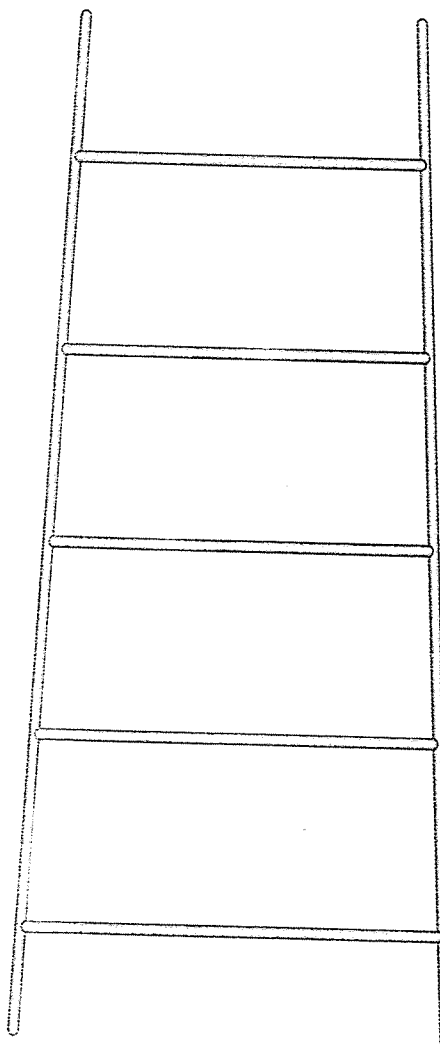
Jest pewnie wiele rzeczy, które chcesz robić. Niektóre z nich będą się wydawać dość proste, a inne trudniejsze.

Zapisz albo narysuj wszystkie rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś robić, na kartce papieru. Wytnij je i poukładaj na poniższej drabinie.

Na dole umieść te, które wydają się najłatwiejsze, na szczycie drabiny najtrudniejsze, pośrodku zaś te nieco prostsze.

Zacznij od dołu drabiny i sprawdzaj, czy potrafisz wykonać zadanie z następnego szczebla drabiny. Kiedy ci się uda, wdrap się na kolejny szczebel i próbuj dalej. Małymi kroczkami zajdziesz na wierzchołek drabiny.

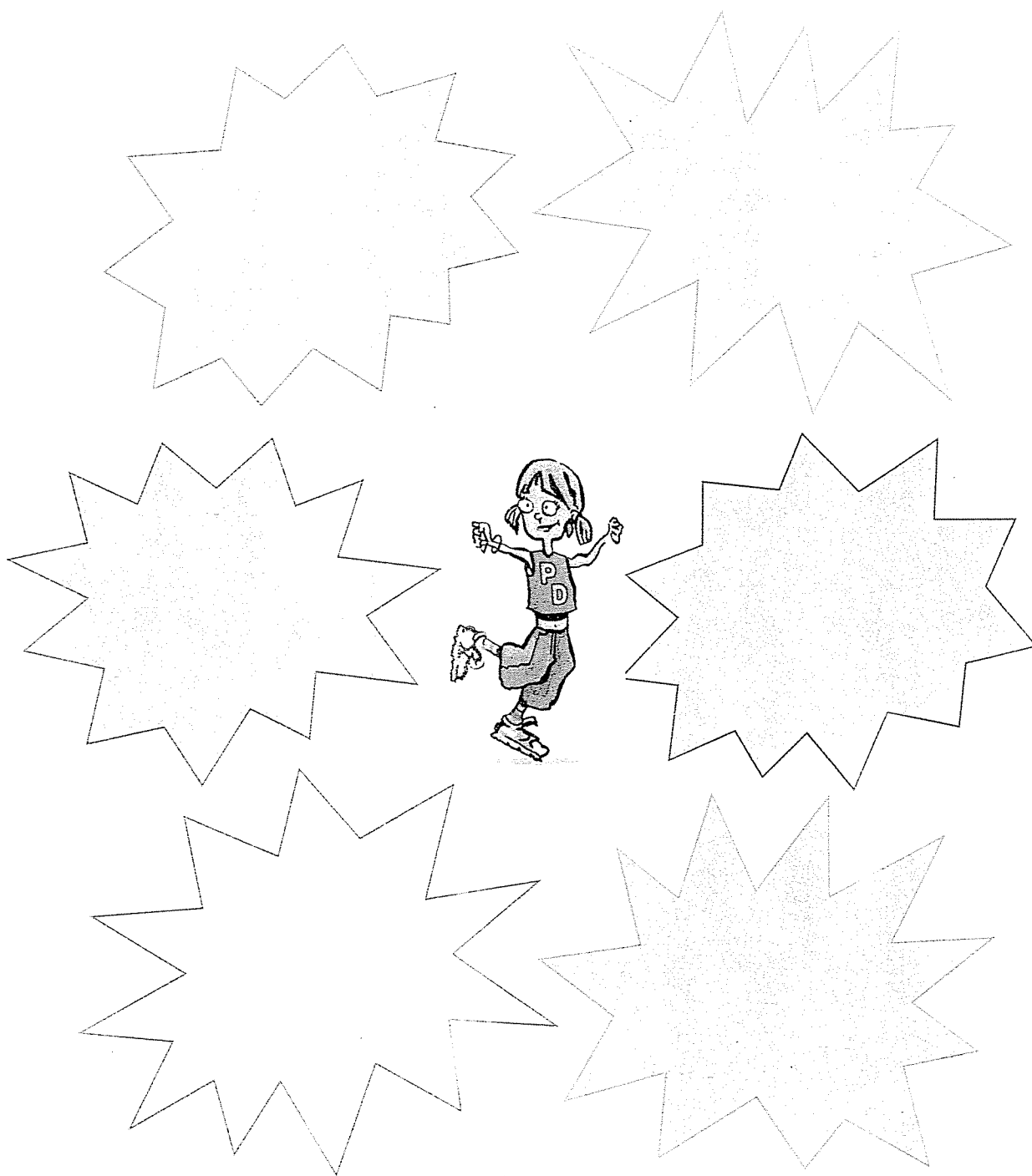
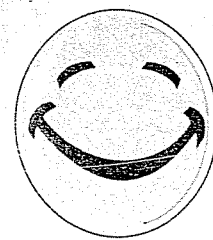
Najtrudniejsze



Najłatwiejsze

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

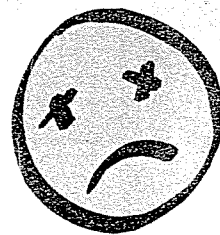
Rzeczy, które sprawiają,
że czuję się dobrze



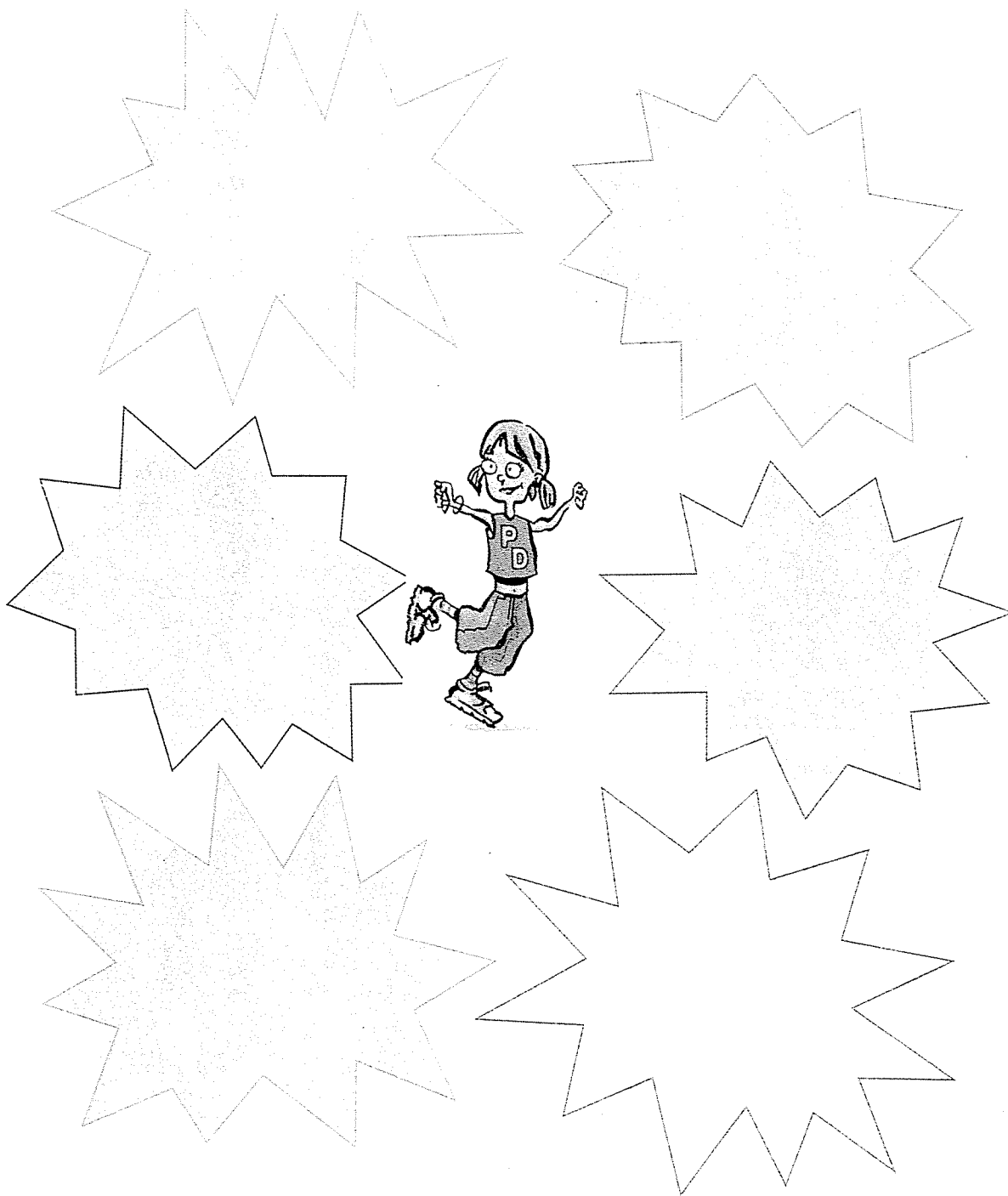
Zapisz albo narysuj miejsca, zajęcia lub ludzi, którzy sprawiają,
że czujesz się dobrze.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

Rzeczy, które sprawiają,
że czuję się źle

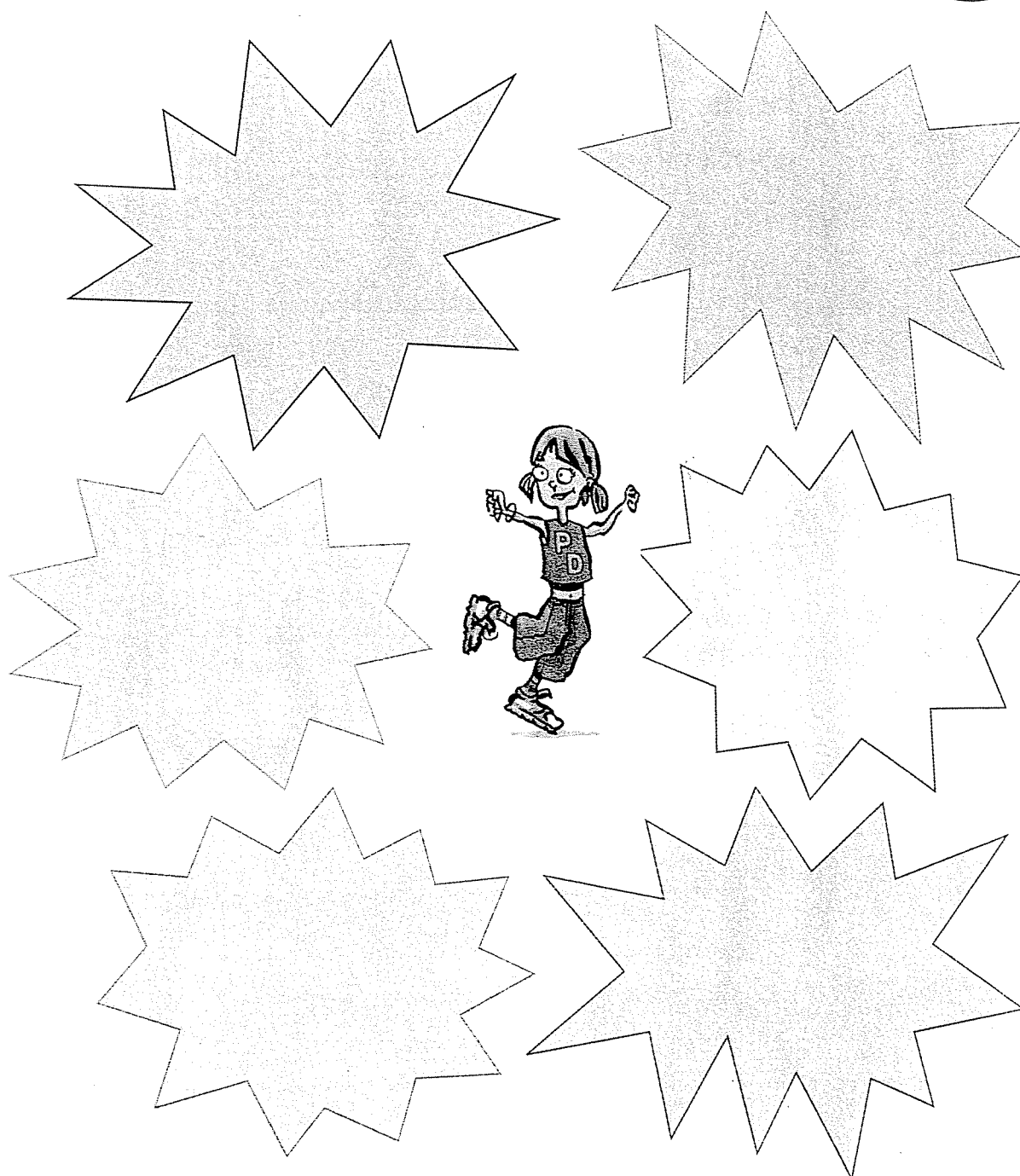
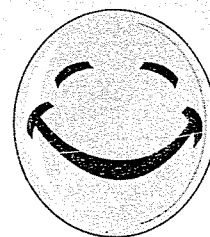


ZMIANA ZACHOWA



Zapisz albo narysuj miejsca, zajęcia lub ludzi, którzy sprawiają,
że czujesz się źle.

Rzeczy, które mam ochotę zrobić



Zapisz lub narysuj rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś robić,
oraz rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś robić częściej.



Stawiam czoło strachom



Wyzwanie, które stoi przede mną, to:

Etap 1. Skorzystaj z **małych kroczków**, żeby rozłożyć wyzwanie na łatwiejsze elementy.

Moje kroki do sukcesu to:

Etap 2. Ułóż sobie **monolog wewnętrzny** typu „poradzę sobie”.

Etap 3. **Rozluźnij się i wyobraź** sobie, że ci się udaje. Powtarzaj swój monolog wewnętrzny, podczas gdy wyobrażasz sobie zakończone powodzeniem zrobienie pierwszego kroku. Przećwicz to parę razy.

Etap 4. Wybierz czas, kiedy zmierzysz się ze swoim strachem, odpręż się i **spróbuj**. Pamiętaj o monologu wewnętrznym „poradzę sobie”.

Etap 5. **Chwal i nagradzaj się** za odnoszenie sukcesów.

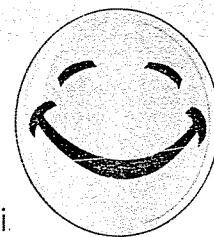


Czasem warto przećwiczyc każdy krok kilka razy, jednak kiedy już poczujesz pewność siebie, przejdź do następnego. Powtarzaj każdy krok, dopóki nie pokonasz swojego strachu.

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Małymi kroczkami



Czasami zadania i wyzwania wydają się zbyt duże. Kiedy tak się dzieje, należy podzielić je na mniejsze kroki. Dzięki temu każdy krok stanie się bardziej możliwy, co wpłynie na powodzenie całego przedsięwzięcia.

Jakie zadanie lub wyzwanie stoi przed tobą?

Podziel swoje zadanie lub wyzwanie na mniejsze kroki i zapisz je lub narysuj w tej ramce.

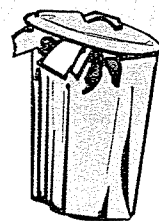
Przyjrzyj się wszystkim krokom i ułóż je według stopnia trudności. Najprostsze umieść u dołu tej ramki, a najtrudniejsze u góry.



Zacznij od rzeczy najprostszych. Kiedy się udadzą, przejdź do następnych. Dzielenie zadań lub wyzwań na mniejsze kroki pomaga odnieść sukces.



Wyrzuć przyzwyczajenia na śmieci



Etap 1. Zastosuj małe kroczki. Zanotuj wszystkie swoje nawyki i ułóż je w kolejności, zaczynając od tych, których będzie się najłatwiej pozbyć (na dole), a kończąc na tych, których powstrzymanie będzie najtrudniejsze (na górze).

Moje kroki do sukcesu to:

Etap 2. Zaplanuj odniesienie sukcesu.

Którego nawyku najłatwiej się pozbyć?

Kiedy spróbujesz podjąć wyzwanie i wyrzucić to przyzwyczajenie do śmieci?

W jaki sposób zachowasz spokój?

Jaki monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie” przygotowałeś/łaś?

Czy potrzebujesz kogoś do pomocy przy wyrzucaniu swoich przyzwyczajzeń na śmieci? Kto może pomóc?

Etap 3. Spróbuj i wyrzuć swoje przyzwyczajenia na śmieci. Skorzystaj z **termometru uczuć** zamieszczonego na stronie 148, żeby cały czas oceniać to, jak się czujesz.

Etap 4. Chwal się i nagradzaj za odnoszenie sukcesów.



Nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Każdy dzień przynosi nowy zestaw kłopotów i wyzwań. Na przykład:

- radzenie sobie z niesprawiedliwym skarceniem przez nauczyciela,
- zachowanie swojego miejsca w klasie,
- dawanie sobie rady z dokuczaniem ze strony irytującego rodzeństwa,
- przekonywanie rodziców co do późniejszego powrotu do domu.

Kiedy natrafiamy na problem, musimy wziąć pod uwagę różne sposoby radzenia sobie z nim, a następnie podjąć decyzję o tym, co powiemy lub zrobimy. Czasami dokonujemy dobrego wyboru, a w innych wypadkach zupełnie się to nie udaje. Tak to już jest, niemniej niektórzy ludzie wydają się częściej wybierać niewłaściwie albo trudniej niż innym przychodzi im rozwiązywanie problemów. Kiedy tak się dzieje, warto pomyśleć o tym, w jaki sposób dajemy sobie radę z naszymi kłopotami oraz czy umielibyśmy spróbować rozwiązać je na różne sposoby.

Dlaczego miewasz kłopoty?

Wiele jest powodów, dla których nie jesteśmy w stanie rozwiązać z powodzeniem naszych problemów. Trzy z nich są najbardziej rozpowszechnione.

➤ Działanie bez myślenia

Decyzje i wybory są podejmowane czasami zbyt szybko. Śpieszymy się z czymś, w istocie nie zastanawiając się dostatecznie nad tym, co się stanie.

- Mikołaj usłyszał, jak jego tata mówi, że zostawił zakupy w samochodzie. Chcąc być pomocny, wypadł z domu i przyniósł do domu wszystkie torby z tylnego siedzenia w samochodzie. Nie zapytał rodziców, a gdyby to zrobił, to dowiedziałby się, że zakupy znajdowały się w bagażniku. W torbach, które przyniósł do domu, były rzeczy na przyjęcie, które jego tata organizował w pracy.



- ▶ Sabina usłyszała polecenie nauczycielki, żeby przepisać pracę do zeszytów, i natychmiast wzięła pióro i zabrała się do roboty. Niestety, nie usłyszała następnego polecenia, żeby pisać ołówkiem i rozpocząć pracę od nowej strony.

Zarówno Mikołaj, jak i Sabina chcieli wykazać się pilnością, jednak swym pośpiechem przysporzyli sobie więcej kłopotów.

▶ Uczucia biorą górę

Silne uczucia, takie jak gniew czy niepokój, czasami biorą nad nami górę i powstrzymują przed przemyśleniem problemu i podjęciem właściwej decyzji odnośnie do tego, co zrobimy czy powiemy.

- ▶ Maciek bardzo się rozzłościł, kiedy został zablokowany podczas meczu piłki nożnej, i kopnął drugiego gracza. Sędzia wykluczył Maćka z gry.
- ▶ Wanda nie zrozumiała zadania domowego, ale zbyt obawiała się poprosić nauczyciela o pomoc. Nie poprosiła, źle zrobiła zadanie i musiała zostać po lekcjach w szkole, żeby je poprawić.

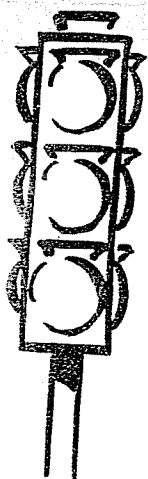
Maciek wiedział, że jeśli kogoś kopnie, to zejdzie z boiska. Wanda wiedziała, że jeśli źle zrobi zadanie domowe, to będzie musiała robić je jeszcze raz. Jednak w danym momencie ani Maciek, ani Wanda nie byli w stanie pomyśleć o konsekwencjach swojego zachowania. Silne emocje wzięły górę i nie pozwoliły im przemyśleć sytuacji.

▶ Nie ma innego wyjścia

Trzecim głównym powodem naszej niemożności radzenia sobie w trudnych sytuacjach jest to, że po prostu nie potrafimy pomyśleć o innym sposobie. Trzymamy się kurczowo jednego pomysłu i nie dostrzegamy innych rozwiązań.

Naucz się stanąć i pomyśleć

Pożyteczne jest nauczenie się sposobu radzenia sobie z kłopotami, który zagwarantuje, że nie popędzisz na łeb, na szyję za pierwszą myślą, która wpadnie ci do głowy. Właściwym podejściem jest technika **stań, zaplanuj i działaj** – system sygnalizacji świetlnej.



- ▶ **CZERWONE.** Zanim cokolwiek zrobisz, pomyśl o czerwonym świetle i stań.
- ▶ **ŻÓŁTE.** Zaplanuj i pomyśl o tym, co chcesz zrobić lub powiedzieć.
- ▶ **ZIELONE.** Działaj według swojego planu.

Pierwszy krok jest często najtrudniejszy i czasami może się okazać trudne, żeby **POWSTRZYMAĆ** się od pośpiechu. Ćwicz wyobrażanie sobie sygnalizacji świetlnej i kiedy zobaczysz czerwone światło, pomyśl sobie **STAŃ**. Gdy światło się włączy, weź kilka głębokich wdechów. Może to pomóc ci się uspokoić i zwolnić w wystarczającym stopniu, by umożliwić zaplanowanie i prze-myślenie tego, co chcesz zrobić. Praktyka czyni mistrza.

Możesz również wykorzystywać ten system w szkole. Jako przypomnienie mogą posłużyć paski czerwonego, żółtego i zielonego papieru owinięte dookoła ołówka lub linijki albo przyklejone na piórniku. Ich widok pomoże pomyśleć **stań, zaplanuj i działaj**, a nikt inny nie będzie wiedział, co one ozna-czają.

Rozpoznaj różne rozwiązania

Czasami codziennie napotykamy te same kłopoty i stajemy przed tymi samymi wyzwaniem, ale często koniec końców ciągle podejmujemy złą decyzję. Kiedy zdarza się coś takiego, warto przystanąć i przemyśleć różnorodne sposoby, dzięki którym można poradzić sobie z danym problemem.

Wykorzystuj metodę **ALBO**, żeby znaleźć tyle możliwych rozwiązań, ile się da. Innym sposobem jest przygotowanie kartki papieru i zapisanie wszystkich rozwiązań, które przyjdą ci do głowy w ciągu dwóch minut. Pomysł opiera się na tym, że wymyślasz jak najwięcej rozwiązań i nie przejmujesz się tym, iż niektóre z nich wydają się nierealne czy głupie.

▶ Bolek jest ignorowany

Bolek czuł, że przyjaciele często go lekceważą, więc zastosował metodę **ALBO**, żeby znaleźć sposoby, dzięki którym mógłby sprawić, że przyjaciele zaczną go słuchać.

- ▶ mógłbym mówić głośniej **ALBO**
- ▶ mógłbym krzyczeć, **ALBO**
- ▶ mógłbym stanąć z nimi twarzą w twarz, tak żeby musieli mnie wysłuchać, **ALBO**

- mógłbym wciąż mówić to samo, **ALBO**
- mógłbym rozmawiać z jedną osobą, a nie z całą grupą, **ALBO**
- mógłbym pomyśleć o jakimś temacie, który naprawdę by ich zainteresował, **ALBO**
- mógłbym znaleźć nowych kumpli!

Bolkowi pomysł krzyczenia cały czas wydawał się głupi, a wymiana całej paczki przyjaciół niezbyt realna. Część z pozostałych pomysłów, które przyszły mu do głowy, była bardziej użyteczna. Bolek zdecydował, że powinien zwracać większą uwagę na rzeczy, które interesowały jego kolegów. Postanowił również, że spróbuje raczej więcej rozmawiać z ludźmi sam na sam, niż starać się włączać w dyskusje grupowe.

Jeśli uznasz, że wymyślenie różnych sposobów radzenia sobie z kłopotami jest zbyt trudne, to może warto będzie porozmawiać o tym z drugą osobą. Pytaj, jak poradziłyby sobie z twoim problemem, i notuj różne propozycje.

Rozważ konsekwencje

Kiedy masz gotowy spis możliwych rozwiązań, następnym krokiem jest znalezienie tego najlepszego. Zastanów się nad pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami każdego pomysłu, po czym wybierz jeden, który twoim zdaniem sprawdzi się najlepiej. Cały proces obejmuje pięć kroków.



1. Z czym mam kłopot?
2. Jak mogę sobie z nim poradzić?
3. Jakie są pozytywne skutki każdego rozwiązania?
4. Jakie są negatywne skutki każdego rozwiązania?
5. Podsumowując, które rozwiązanie jest najlepsze?

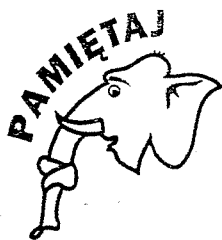
➤ Marta znosi docinki

Trzy dziewczynki w szkole zaczęły dokuczać Marcie i przezywać ją podczas przerw. Pierwszego dnia Marta bardzo się rozłościła i rzuciła się za nimi w pogoń. Drugiego dnia uderzyła jedną z dziewczyn i koniec końców wylądowała u dyrektorki szkoły. Trzeciego dnia sama zaczęła przezywać napastniczki, ale to jedynie nasilało obrzucanie wyzwiskami. Marta postanowiła usiąść i poszukać sposobu na poradzenie sobie z tym problemem.

Mój kłopot: Aśka, Ela i Kaśka dokuczają mi

Co mogłabym zrobić?	Konsekwencje pozytywne	Konsekwencje negatywne
Przytężyć im za każdym razem, kiedy mnie przezywają, ALBO	Poczułabym się lepiej!	Dopiero wtedy wpadnę w tarapaty, mogą mnie wyrzucić ze szkoły, dziewczyny mogą zacząć mnie bić.
Powiedzieć jakiemuś nauczycielowi, ALBO	Nauczyciel zrobiłby z tym porządek i nie miałabym więcej problemów.	Mogą jeszcze bardziej mi dokuczać za skarżenie. Może być trudno znaleźć nauczyciela.
Zignorować je, ALBO	Jeśli nie będę reagować, to mogą się znudzić.	ALE TEGO NIE POTRAFIĘ ZROBIĆ, bo tak strasznie mnie denerwują!
Trzymać się od nich z daleka na przerwach.	Nie będą mi dokuczać, kłopoty się skończą, może znajdą sobie inną ofiarę.	To nie zawsze będzie łatwe. Mogą mnie szukać i łazić za mną.
Ogólnie rzecz biorąc, najlepszym sposobem rozwiązania tego problemu będzie trzymanie się od nich z daleka na przerwach. Jeśli będą mnie szukać i znajdą, będę się odsuwać i stawać w pobliżu nauczyciela.		

Przemyślenie całej sytuacji bardzo pomogło Marcie. Mimo że spuszczenie dziewczynom lania wpłynęłoby najlepiej na jej samopoczucie, uświadomiła sobie, że miałoby to również inne, zdecydowanie niekorzystne konsekwencje. Marta rozważyła wszystkie pomysły, a podsumowawszy, zdecydowała się trzymać na przerwach z daleka od dziewczyn.



Przypomnij sobie, co masz zrobić

Będzie i tak, że chociaż znasz już najlepszy sposób radzenia sobie ze swoimi problemami, niepostrzeżenie wracasz w utarte koleiny starych nawyków, ponieważ nowe plany zostały **zapomniane**.

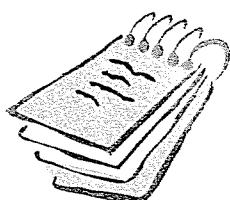
Jeśli tak się dzieje, to należy poszukać czegoś, co będzie ci przypominać o korzystaniu z nowych rozwiązań. Bohaterowie poniższych przykładów wynaleźli pewne bardzo proste sposoby, dzięki którym pamiętają, jak rozwiązywać swoje problemy.

▶ Michał bawi się piórnikiem

Codziennie w szkole Michał wpadał w tarapaty, ponieważ bawił się na lekcjach piórnikiem i jego zawartością. Chciał pozbyć się tego nawyku i wspólnie z nauczycielką zastanawiali się nad wybrnięciem z tej sytuacji. Postanowił, że może uniknąć szperania w piórniku, jeśli usiądzie na swoich dłoniach, podczas gdy nauczycielka będzie prowadzić lekcję. Umówili się, że jeśli Michał się zapomni, to nauczycielka lekko dotknie jego ramienia. Michał uznał również, że nie od rzeczy będzie schować piórnika do torby, zamiast trzymać go cały czas na ławce. W środku piórnika przykleił nalepkę z napisem „Schowaj mnie do torby”, dzięki której o wszystkim pamiętał.

▶ W pokoju Gabrysi jest zawsze bałagan

Gabrysia ciągle dostawała w domu burę za nieposprzątany pokój. Stało się to poważnym problemem zwłaszcza ostatnio, po tym jak rodzice wstrzymali jej kieszonkowe. Nawet jeśli starała się posprzątać, to jej wysiłki nigdy nie robiły odpowiedniego wrażenia. Zawsze zostawało coś, o czym zapomniała. Postanowiła, że czas z tym skończyć, i sporządziła „listę kontrolną posprzątanego pokoju”, którą powiesiła u siebie na ścianie. Wypisała wszystkie rzeczy, które składają się na dobrze posprzątany pokój.



- ▶ Zebrać rzeczy leżące na podłodze.
- ▶ Brudne ubrania zanieść do kosza z bielizną do prania.
- ▶ Czyste ubrania ułożyć w szufladach i w szafie.
- ▶ Pościelić łóżko.
- ▶ Czasopisma i książki poukładać w porządne stosy.
- ▶ Powkładać płyty CD w odpowiednie pudełka.

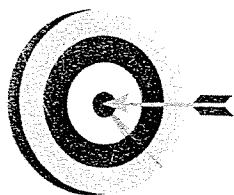
Gabrysia ustaliła z rodzicami, kiedy będzie sprzątać pokój, i korzystała ze swojej listy, żeby mieć pewność, iż nie zapomni o niczym.

▶ Henio się denerwuje

Henio był bardzo porywczy i szybko wpadał w gniew – krzyczał, przeklinał, a czasami atakował. Wciąż wdawał się w bójkę i ostatnio zawieszono go w prawach ucznia na dwa dni. Henio rozgryzał swój problem wraz z najlepszym przyjacielem i postanowił, że powinien „katapultować się” ze sprzeczek. Lepsze dla niego było raczej powstrzymać się i odejść, niż zostać i wyklócać się.

Nie było to proste, więc przyjaciel zaoferował mu pomoc. Kiedy w Heniu zaczęła wzbierać złość, kumpel mówił „katapulta”. Dla Henia był to sygnał, że trzeba przestać, odejść i uspokoić się. Jego przyjaciel okazał się bardzo pomocny i, chociaż nie było to łatwe, Henio nauczył się, że można radzić sobie ze sprzeczkami w lepszy sposób.

Ćwicz pomyślne zakończenie



Uczenie się radzenia sobie z kłopotami w nowy czy inny sposób nie zawsze jest łatwe. Może zabrać wiele czasu i wymagać wielu ćwiczeń, zanim w końcu się uda. Tak jak w wypadku większości spraw, tak i tu praktyka czyni mistrza.

▶ Wyobraź sobie zmianę zakończenia

Zastanów się nad problemem i wyobraź sobie, że rozwiązujesz go w inny sposób. Zamiast trzymać się wciąż starych rozwiązań, **zmień zakończenie** i wyobraź sobie odniesienie sukcesu. Wybierz jakąś spokojną porę dnia i buduj w myślach obraz kłopotliwej sytuacji.

- ▶ Opisz scenę najlepiej, jak potrafisz.
- ▶ Wyobraź sobie, kto bierze w niej udział.
- ▶ Myśl o tym, jaki jest jej przebieg i co kto mówi.
- ▶ Wyobraź sobie, jak stosujesz nowe rozwiązanie i odnosisz sukces.
- ▶ Pamiętaj o pochwałach za tak pomyślne zakończenie sprawy.

▶ Mirka idzie jak burza

Mirka miała nieustanne kłopoty w szkole z powodu chęci bycia wszędzie pierwsza. Czasami, gdy tak pędziła do przodu, przewracała i popychała innych. Postanowiła, że musi się uspokoić i że policzy do pięciu, zanim cokolwiek zrobi. Wyobraziła sobie, jak wykorzystuje ten pomysł pod koniec lekcji, w drodze na stołówkę czy wracając z przerwy obiadowej. Obraz samej siebie liczącej i uspokajającej się, pomógł jej przygotować się do zastosowania tego rozwiązania w szkole.



► Zrób próbę generalną

Pożyteczne jest przeciwiczenie wykorzystania nowych umiejętności w kłopotliwej sytuacji w formie przedstawienia odegranego przed przyjaciółmi. Staraj się zagrać tak prawdziwie, jak tylko to możliwe, biorąc pod uwagę, kto będzie uczestniczył w tej sytuacji, jakie padną słowa oraz jakie będą na nie reakcje. Próbuj różnych rozwiązań, sprawdzając, które z nich przynosi najlepsze rezultaty.

Odegranie sytuacji, która jest dla ciebie problemem, może być dobrą zabawą, a jeśli każdy zagra po kolei, to może się okazać, że przyswoisz sobie od przyjaciół jakieś pożyteczne wskazówki!

Planuj odniesienie sukcesu

Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach jest często wykorzystywana, żeby pewne **rzeczy przestały się wydarzać**.

- Marta chciała, żeby dziewczynki przestały jej dokuczać.
- Michał chciał, żeby nauczycielka przestała zwracać mu uwagę.
- Henio chciał przestać się wdawać w bójki.

Innym sposobem rozwiązywania problemów jest pomyślenie o rzeczach, które chciałbyś, żeby się zdarzyły, a następnie **zaplanowanie, w jaki sposób zakończyć je z powodzeniem**.

► Kaja chce zostać na noc u przyjaciółki

Kaja chciała spać w domu swojej przyjaciółki, ale nie sądziła, że mama jej na to pozwoli. Często się kłóciły i Kaja wiedziała, że dopóki ta sytuacja się nie zmieni, dopóty mama nie zgodzi się na nocowanie poza domem. Kaja postanowiła uporać się z tym problemem. Wiedziała, że wymaga to dłuższego czasu, podstawowym zaś wysiłkiem, jaki należało podjąć, było zaprzestanie sprzeczek z mamą. Większość z nich była spowodowana niechęcią Kai do pomocy w obowiązkach domowych, dziewczynka postanowiła więc, że zacznie utrzymywać swój pokój w czystości. Zdecydowała się także brać udział w nakrywaniu do stołu przed posiłkami oraz w zmywaniu po nich. Mama Kai była bardzo zdziwiona, ale zarazem bardzo zadowolona. Kłóciły się znacznie rzadziej, a po tygodniu Kaja zapytała mamę, czy pozwoli jej na nocowanie w domu przyjaciółki. Mama zgodziła się, mówiąc, że skoro Kaja pomaga teraz w domu, to może liczyć na pewne szczególne przywileje.

Udziel sobie wskazówek

Kolejnym dobrym sposobem uczenia się radzenia sobie w trudnych sytuacjach jest poproszenie kogoś, komu się to udaje, aby powiedział ci, jak to robi.

- ▶ Proś, żeby ci powiedział, co robi.
- ▶ Obserwuj, jak to robi.
- ▶ Sam udzielaj sobie wskazówek w podobnej sytuacji.

Może to być bardzo pomocne w wypadku tych kłopotów, które wydają się zdarzać dosyć często.

Maciek nie wie, co powiedzieć kolegom

Maciek czuł się bardzo zaniepokojony, kiedy spotykał się z przyjaciółmi, ponieważ często nie wiedział, o czym z nimi rozmawiać. Jego kolega, Robert, cieszył się dużą popularnością i zawsze sprawiał wrażenie, że wie, co powiedzieć, więc Maciek poprosił go o pomoc. Robert wyjaśnił mu, że każdego ranka w szkole podchodzi do grupki kolegów, mówi „cześć” i opowiada o czymś, co oglądał poprzedniego dnia wieczorem w telewizji, na przykład o meczu, zawodach sportowych czy najświeższych wydarzeniach w ulubionym serialu. Następnego dnia Robert przyszedł do szkoły razem z Maćkiem i kiedy dotarli do budynku szkolnego, Robert głośno powiedział, co będzie robił, a potem Maciek wszystkiemu się przyglądał. Dzień później, kiedy Maciek przyszedł rano do szkoły, mówił głośno do siebie o tym, co ma zamiar zrobić. „Przejdę teraz przez boisko, podejdę do Marka i Eryka, powiem »cześć« i zapytam, czy widzieli, co się wydarzyło wczoraj wieczorem w naszym ulubionym serialu”. Maciek zrobił tak, jak zaplanował, i z przyjemnością stwierdził, że szybko wciągnął się w pogawędkę z kumplami. Następnego dnia ponownie udzielił sobie głośnych wskazówek i po kilku razach uświadomił sobie, że robi to już odruchowo.



- ▶ Nie śpiesz się – ucz się **STANAĆ, ZAPLANOWAĆ i DZIAŁAĆ**.
- ▶ Bierz pod uwagę **różne sposoby**, dzięki którym możesz się uporać z trudną sytuacją.
- ▶ Zastanów się nad **konsekwencjami** każdego rozwiązania.
- ▶ **Podsumuj** i wybierz najlepsze rozwiązanie.
- ▶ Poproś kogoś, komu się udaje, żeby opowiedział ci, jak to robi, następnie obserwuj, jak to robi, aby w końcu **udzielić sobie głośnych wskazówek**.
- ▶ Obmyśl sposoby, które będą ci **przypominać** o wykonaniu tego, co zaplanowałeś.



Rozpoznawanie możliwych rozwiązań

Z czym mam kłopot?

Zapisz **WSZYSTKIE** możliwe sposoby, dzięki którym możesz się uporać ze swoim problemem. Chodzi o to, żeby znaleźć jak najwięcej różnych rozwiązań.

1. Uporam się z tym dzięki:

2. ALBO

3. ALBO

4. ALBO

5. ALBO

6. ALBO

7. ALBO



Rozpoznawanie możliwych rozwiązań

Pożytecznie jest dowiedzieć się, jak inni ludzie uporaliby się z podobnymi kłopotami. Pomyśl o kimś, kogo można by poprosić o pomoc, i zapytaj, jakie pomysły przychodzą mu do głowy.

Zapytałem/łam:

Odpowiedział/ła, że w tej sytuacji można sobie poradzić w następujący sposób:

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Jakie mogą być konsekwencje moich rozwiązań?

Zapisz, na czym polega twój problem, i sporządź listę różnych rozwiązań, które ci się nasuwają. Pomyśl o negatywnych i pozytywnych skutkach każdego rozwiązania i zapisz je. Kiedy skończysz, przyjrzyj się swojej liście i, biorąc wszystko pod uwagę, wybierz najlepsze rozwiązanie swojego problemu.

Nie mogę się uporać z:

Możliwe rozwiązanie Konsekwencje pozytywne Konsekwencje negatywne

1.

2.

3.

4.

5.

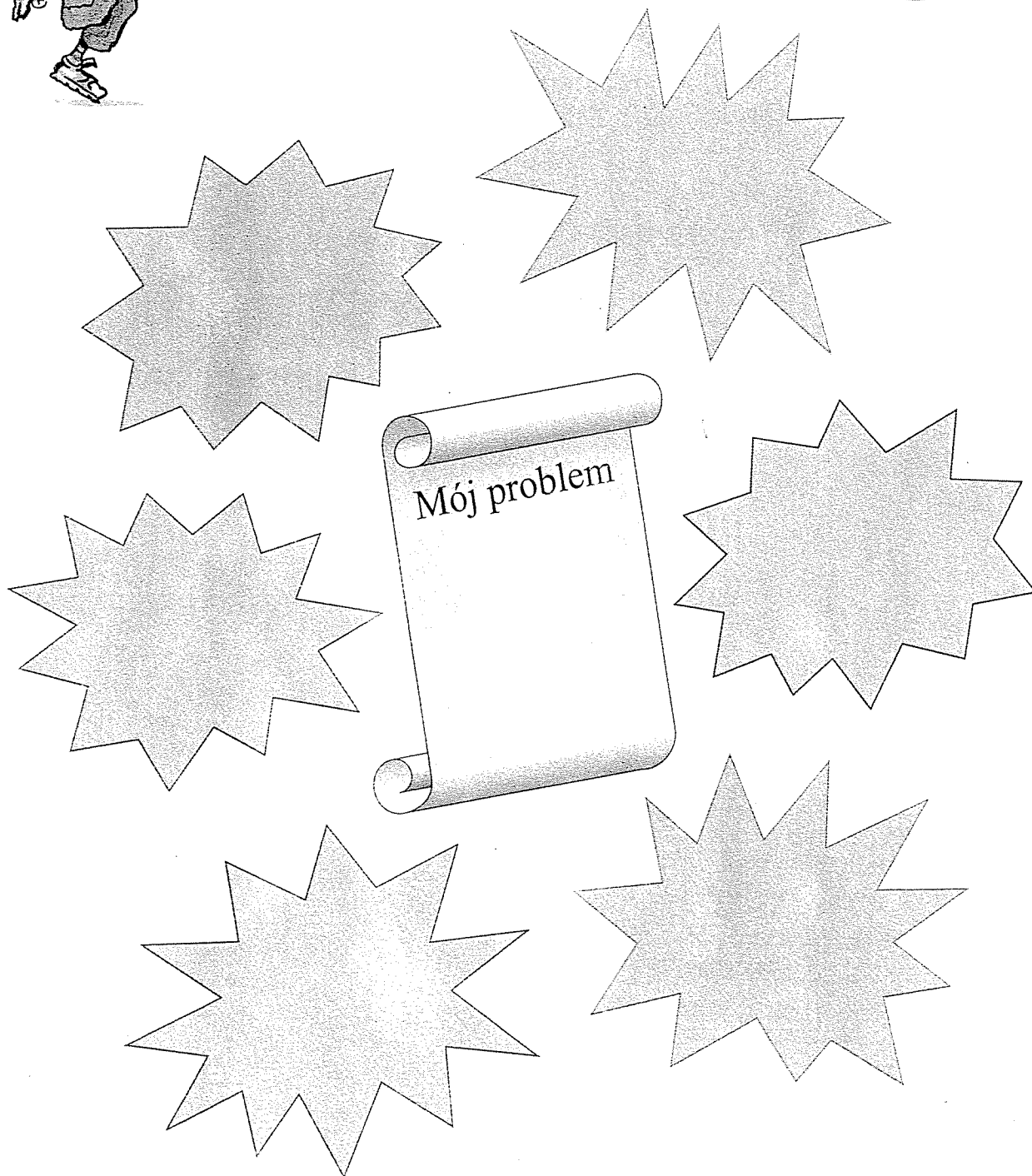
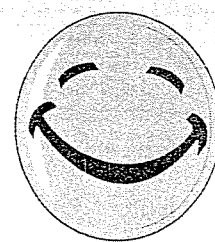
6.

7.

Podsumowując, najlepszym wyjściem z tej sytuacji jest:



Poszukiwanie wyjścia z trudnej sytuacji



Zapisz, na czym polega twój problem, lub przedstaw to za pomocą rysunku i podaj wszystkie możliwe rozwiązania, które przychodzą ci do głowy.



Udzielanie sobie wskazówek

Jeśli dochodzisz do wniosku, że pewne problemy przydarzają ci się nieustannie, to dowiedz się, w jaki sposób radzą sobie w podobnych sytuacjach inni, zaobserwuj, co robią, a następnie udziel sobie wskazówek na podstawie ich uwieńczonego sukcesem planu.

Z czym mam kłopot?

Z kim, kto radzi sobie świetnie w takiej sytuacji, można by porozmawiać?

Jak inni radzą sobie w takiej sytuacji?

Kiedy mogę się im przyjrzeć, gdy będą to robić, i posłuchać wskazówek?



Udzielanie sobie wskazówek

Kiedy wypróbuję ten sposób?

Co będę do siebie mówić?

Jaką sobie dam nagrodę za doprowadzenie wszystkiego do szczęśliwego końca?

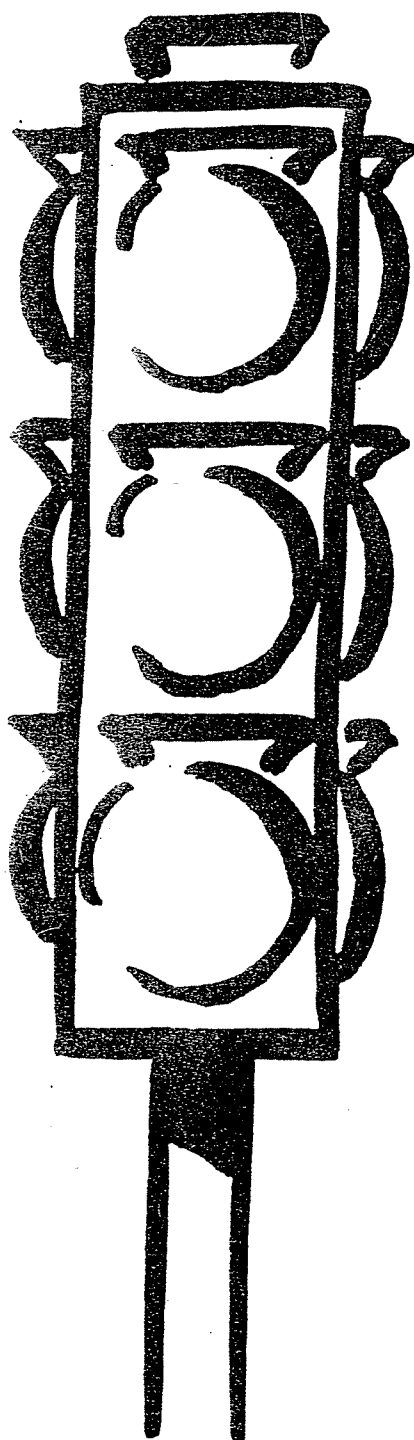
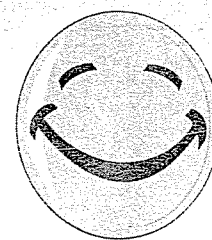
Jak poszło?

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ



Stań, zaplanuj i działaj

Skorzystaj z sygnalizacji świetlnej, żeby skuteczniej zaplanować, jak poradzisz sobie ze swoim problemem.



STAŃ. Z czym masz kłopot?

ZAPLANUJ. Jak go rozwiążesz?

DZIAŁAJ. Kiedy to wypróbujesz?

Bibliografia

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliff, NJ.
- Barrett, P.M. (1998). *Evaluation of cognitive-behavioural group treatment for childhood anxiety disorders*. „Journal of Clinical Child Psychology” 27, 459-468.
- Barrett, P.M., Dadds, M.R., Rapee, R.M. (1996). *Family treatment of childhood anxiety: a controlled trial*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 64, 333-342.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press, New York.
- Beck, A.T., Emery, G., Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books, New York.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy for depression*. Guildford Press, New York.
- Belsher, G., Wilkes, T.C.R. (1994). *Ten key principles of adolescent cognitive therapy*. W: Wilkes, T.C.R., Belsher, G., Rush, A.J., Frank, E. (red.), *Cognitive therapy for depressed adolescents*. Guildford Press, New York.
- Bodiford, C.A., Eisenstadt, R.H., Johnson, J.H., Bradlyn, A.S. (1988). *Comparison of learned helpless cognitions and behaviour in children with high and low scores on the Children's Depression Inventory*. „Journal of Clinical Child Psychology” 17, 152-8.
- Burns, D.D. (2005). *Radość życia*. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.
- Chandler, M.J. (1973). *Egocentrism and antisocial behaviour: the assessment and training of social perspective-taking skills*. „Developmental Psychology” 9, 326-32.
- Cobham, V.E., Dadds, M.R., Spence, S.H. (1998). *The role of parental anxiety in the treatment of childhood anxiety*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 66, 6, 893-905.
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P. (1996). *A treatment outcome study for sexually abused preschool children: initial findings*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 35, 42-50.
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P. (1998). *Intervention for sexually abused children: initial treatment outcome findings*. „Child Maltreatment” 3, 17-26.
- Curry, J.F., Craighead, W.E. (1990). *Attributional style in clinically depressed and conduct-disordered adolescents*. „Journal of Clinical and Consulting Psychology” 58, 109-116.
- Dadds, M.R., Spence, S.H., Holland, D.E., Barrett, P.M., Laurens, K.R. (1997). *Prevention and early intervention for anxiety disorders: a controlled trial*. „Journal of Clinical and Consulting Psychology” 65, 627-635.
- Deblinger, E., McLeer, S.V., Henry, D. (1990). *Cognitive behavioural treatment for sexually abused children suffering post-traumatic stress disorder: preliminary findings*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 29, 747-752.
- Dodge, K.A. (1985). *Attributional bias in aggressive children*. W: Kendall, P.C. (red.), *Advances in cognitive-behavioural research and therapy*, Vol. 4. Academic Press, New York.
- Doherr, E.A., Corner, J.M., Evans E. (1999). *Pilot study of young children's abilities to use the concepts central to cognitive behavioural therapy*. Unpublished manuscript. University of East Anglia, Norwich.
- Douglas, J. (1998). *Therapy for parents of difficult pre-school children*. W: Graham, P. (red.), *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Durlak, J.A., Furnham, T., Lampman, C. (1991). *Effectiveness of cognitive-behaviour therapy for maladapting children: a meta-analysis*. „Psychological Bulletin” 110, 204-214.
- Durlak, J.A., Wells, A.M., Cotton, J.K., Johnson, S. (1995). *Analysis of selected methodological issues in child psychotherapy research*. „Journal of Clinical Child Psychology” 24, 141-148.
- Ehlers, A., Clark, D.M. (2000). *A cognitive model of post-traumatic stress disorder*. „Behaviour Research and Therapy” 38, 319-345.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle-Stewart, New York.
- Fennell, M. (1989). *Depression*. W: Hawton, K., Salkovskis, P.M., Kirk, J., Clark, D.M. (red.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A practical guide*. Oxford Medical Publications, Oxford.
- Fielstein, E., Klein, M.S., Fischer, M., Hanon, C., Koburger, P., Schneider, M.J., Leitenberg, H. (1985). *Self-esteem and casual attributions for success and failure in children*. „Cognitive Therapy and Research” 9, 381-398.

- Graham, P. (1998). *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Greenberg, D., Padesky, C. (1995). *Mind over mood*. Guildford Press, New York.
- Harrington, R., Wood, A., Verduyn, C. (1998). *Clinically depressed adolescents*. W: Graham, P. (red.), *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Harrington, R., Whittaker, J., Shoebridge, P., Campbell, F. (1998). *Systematic review of efficacy of cognitive behaviour therapies in childhood and adolescent depressive disorder*. „British Medical Journal” 316, 1559-1563.
- Hawton, K., Salkovskis, P.M., Kirk, J., Clark, D.M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A practical guide*. Oxford Medical Publications, Oxford.
- Herbert, M. (1998). *Adolescent conduct disorders*. W: Graham, P. (red.), *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Hobday, A., Ollier, K. (1998). *Creative therapy: activities with children and adolescents*. British Psychological Society, Leicester.
- Hughes, J.N. (1988). *Cognitive behaviour therapy with children in schools*. Pergamon Press, New York.
- Jackson, H.J., King, N.J. (1981). *The emotive imagery treatment of a child's trauma-induced phobia*. „Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry” 12, 325-328.
- Kane, M.T., Kendall, P.C. (1989). *Anxiety disorders in children: a multiple baseline evaluation of a cognitive behaviour treatment*. „Behaviour Therapy” 20, 499-508.
- Kaplan, C.A., Thompson, A.E., Searson, S.M. (1995). *Cognitive behaviour therapy in children and adolescents*. „Archives of Disease in Childhood” 73, 472-475.
- Kazdin, A.E., Weisz, J.R. (1998). *Identifying and developing empirically supported child and adolescent treatments*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 66, 19-36.
- Kendall, P.C. (1991). *Guiding theory for treating children and adolescents*. W: Kendall, P.C. (red.), *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioural procedures*. Guildford Press, New York.
- Kendall, P.C., Kane, M., Howard, B., Siqueland, L. (1992). *Cognitive-behaviour therapy for anxious children: treatment manual*. Workbook Publishing, Ardmore, PA.
- Kendall, P.C. (1993). *Cognitive-behavioural therapies with youth: guiding theory, current status and emerging developments*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 61, 235-247.
- Kendall, P.C. (1994). *Treating anxiety disorders in children: results of a randomised clinical trial*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 62, 100-110.
- Kendall, P.C., Chansky, T.E. (1991). *Considering cognition in anxiety-disordered youth*. „Journal of Anxiety Disorders” 5, 167-185.
- Kendall, P.C., Hollon, S.D. (red.) (1979). *Cognitive-behavioural interventions: theory, research and procedures*. Academic Press, New York.
- Kendall, P.C., Panichelli-Mindel, S.M. (1995). *Cognitive-behavioural treatments*. „Journal of Abnormal Child Psychology” 23, 107-124.
- Kendall, P.C., Stark, K.D., Adam, T. (1990). *Cognitive deficit or cognitive distortion in childhood depression*. „Journal of Abnormal Child Psychology” 18, 255-270.
- Kendall, P.C., Flannery-Schroeder, E., Panichelli-Mindel, S.M., Sotham-Gerow, M., Henin, A., Warman, M. (1997). *Therapy with youths and anxiety disorders: a second randomized clinical trial*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 65, 366-380.
- Kendall, P.C., Chansky, T.E., Friedaman, M., Kim, R.S., Kortlander, E., Conan, K.R., Sessa, F.M., Siqueland, L. (1992). *Anxiety disorders in youth: cognitive behavioural interventions*. Allyn and Bacon, Needham Heights, MA.
- King, N.J., Molloy, G.N., Heyme, D., Murphy, G.C., Ollendick, T. (1998). *Emotive imagery treatment for childhood phobias: a credible and empirically validated intervention?* „Behavioural and Cognitive Psychotherapy” 26, 103-113.
- King, N.J., Tonge, B.J., Heyne, D., Pritchard, M., Rollings, S., Young, D., Myerson, N., Ollendick, T.H. (1998). *Cognitive behavioural treatment of school-refusing children: a controlled evaluation*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 37, 395-403.
- Lazarus, A.A., Abramovitz, A. (1962). *The use of 'emotive imagery' in the treatment of children's phobias*. „Journal of Mental Science” 108, 191-195.
- Leitenberg, H., Yost, L.W., Carroll-Wilson, M. (1986). *Negative cognitive errors in children: questionnaire development, normative data, and comparisons between children with and without self-reported symptoms of depression, low self-esteem and evaluation anxiety*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 54, 528-536.

- Lewinsohn, P.M., Clarke G.N. (1999). *Psychosocial treatments for adolescent depression*. „Clinical Psychology Review” 19, 329-342.
- Lochman, J.E., White, K.J., Wayland, K.K. (1991). *Cognitive-behavioural assessment and treatment with aggressive children*. W: Kendall, P.C. (red.), *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioural procedures*. Guildford Press, New York.
- March, J.S. (1995). *Cognitive-behavioural psychotherapy for children and adolescents with OCD: a review and recommendations for treatment*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 34, 7-17.
- March, J.S., Mulle, K., Herbel, B. (1994). *Behavioural psychotherapy for children and adolescents with obsessive-compulsive disorder: an open clinical trial of a new protocol-driven treatment package*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 33, 333-341.
- March, J.S., Amaya-Jackson, L., Murray, M.C., Schulte, A. (1998). *Cognitive behavioural psychotherapy for children and adolescents with post-traumatic stress disorder after a single incident stressor*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 37, 585-593.
- Michenbaum, D.H. (1975). *Self-instructional methods*. W: Kanfer, F.H., Goldstein, A.P. (red.), *Helping people change: a textbook of methods*. Pergamon, New York.
- Miller, W.R., Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing*. Plenum Press, New York.
- Perry, D.G., Perry, L.C., Rasmussen, P. (1986). *Cognitive social learnings mediators of aggression*. „Child Development” 57, 700-711.
- Rehm, L.P., Carter, A.S. (1990). *Cognitive components of depression*. W: Lewis, M., Miller, S.M. (red.), *Handbook of developmental psychopathology*. Plenum Press, New York.
- Ronen, T. (1992). *Cognitive therapy with young children*. „Child Psychotherapy and Human Development” 23, 19-30.
- Ronen, T. (1993). *Intervention package for treating encopresis in a 6-year-old boy: a case study*. „Behavioural Psychotherapy” 21, 127-135.
- Ronen, T., Rahav, G., Wozner, Y. (1995). *Self-control and enuresis*. „Journal of Cognitive Psychotherapy: an International Quarterly” 9, 249-258.
- Rosenstiel, A.K., Scott, D.S. (1977). *Four considerations in using imagery techniques with children*. „Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry” 8, 287-290.
- Roth, A., Fonagy, P. (1996). *What works for whom: a critical review of psychotherapy research*. Guildford Press, New York.
- Royal College of Psychiatry (1997). *Behavioural and cognitive treatments: guidance for good practice*. Council Report CR68. Royal College of Psychiatry, London.
- Salkovskis, P. (1999). *Understanding and treating obsessive-compulsive disorder*. „Behaviour Research and Therapy” 37, 29-52.
- Salmon, K., Bryant, R. (2002). *Posttraumatic stress disorder in children: The influence of developmental factors*. „Clinical Psychology Review” 22, 163-188.
- Sanders, M.R., Shepherd, R.W., Cleghorn, G., Woolford, H. (1994). *The treatment of recurrent abdominal pain in children: a controlled comparison of cognitive-behavioural family intervention and standard pediatric care*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 62, 306-314.
- Schmidt, N.B., Joiner, T.E., Young, J.E., Telch, M.J. (1995). *The schema questionnaire: investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas*. „Cognitive Therapy and Research” 19, 295-321.
- Schmidt, U. (1998). *Eating disorders and obesity*. W: Graham, P. (red.), *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Skinner, B.F. (1974). *About behaviorism*. Cape, London.
- Silverman, W.K., Kurtines, W.M., Ginsburg, G.S., Weems, C.F., Lumpkin, P.W., Carmichael, D.H. (1999a). *Treating anxiety disorders in children with group cognitive behavioural therapy: a randomized clinical trial*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 67, 995-1003.
- Silverman, W.K., Kurtines, W.M., Ginsburg, G.S., Weems, C.F., Rabian, B., Setafini, L.T. (1999b). *Contingency management, self-control and education support in the treatment of childhood phobic disorders: a randomized clinical trial*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 67, 675-687.
- Smith, P., Perrin, S., Yule, W. (1999). *Cognitive behaviour therapy for post-traumatic stress disorder*. „Child Psychology and Psychiatry Review” 4, 177-182.
- Spence, S.H. (1994). *Practitioner review: Cognitive therapy with children and adolescents: from theory to practice*. „Journal of Child Psychology and Psychiatry” 37, 1191-1228.
- Spence, S., Donovan, C. (1998). *Interpersonal problems*. W: Graham, P. (red.), *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.

- Spence, S., Donovan, C., Brechman-Toussaint, M. (1999). *Social skills, social outcomes and cognitive features of childhood social phobia*. „Journal of Abnormal Psychology” 108, 211-221.
- Spence, S., Donovan, C., Brechman-Toussaint, M. (2000). *The treatment of childhood social phobia: the effectiveness of a social skills training-based cognitive behavioural intervention with and without parental involvement*. „Journal of Child Psychology and Psychiatry” 41, 713-726.
- Spivack, G., Shure, M.B. (1974). *Social adjustment of young children. A cognitive approach to solving real-life problems*. Jossey Bass, London.
- Spivack, G., Platt, J.J., Shure, M.B. (1976). *The problem-solving approach to adjustment*. Jossey Bass, San Francisco, CA.
- Sunderland, M., Engleheart, P. (1993). *Draw on your emotions*. Inslow Press Ltd, Bicester.
- Turk, J. (1998). *Children with learning difficulties and their parents*. W: Graham, P. (red.), *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Toren, P., Wolmer, L., Rosental, B., Eladr, S., Koren, S., Lask, M., Weizman, R., Laor, N. (2000). *Case series: brief parent-child group therapy for childhood anxiety disorders using a manual-based cognitive-behavioural technique*. „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 39, 1309-1312.
- Verduyn, C. (2000). *Cognitive behaviour therapy in childhood depression*. „Child Psychology and Psychiatry Review” 5, 176-180.
- Wallace, S.A., Crown, J.M., Cox, A.D., Berger, M. (1995). *Epidemiologically based needs assessment: child and adolescent mental health*. Wessex Institute of Public Health, Winchester.
- Weisz, J.R., Donenberg, G.R., Han, S.S., Weiss, B. (1995). *Bridging the gap between laboratory and clinic in child and adolescent psychotherapy*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 63, 688-701.
- Whitaker, S. (2001). *Anger control for people with learning disabilities: a critical review*. „Behavioural and Cognitive Psychotherapy” 29, 277-293.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, Stanford, CA.
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. Professional Resource Press, Sarasota, FL.
- Young, J., Brown, P.F. (1996). *Cognitive behaviour therapy for anxiety: practical tips for using it with children*. „Clinical Psychology Forum” 91, 19-21.

Indeks

- Absorbujące zajęcia 46, 117, 152
- Błędy w myśleniu 43, 44, 83-91
- Co myślą? 43, 79-82
- Co myślę, co robię, jak się czuję 42, 63
- Co się dzieje, kiedy czuję... 47, 143-146
- Cykl dysfunkcyjny 20
- Cykl prawidłowy 20
- Ćwiczymy odnoszenie sukcesu 46, 130, 185
- Deficyty poznawcze 17, 18, 22
- „Dosmucacz” 44, 83, 84, 93
- Dostęp do myśli 29, 37
- Dymki 30, 31, 43, 49, 75-79, 160
- Działania 161-177
- Działania i uczucia 47, 139
- Dzieci niekomunikatywne 35
- Dziennik zajęć 49, 170
- Edukacja afektywna 23, 31, 47, 133-137
- Eksperymenty behawioralne 19, 23, 45, 46, 121
- Ewaluacja poznawcza 44
- Formułowanie problemu 18, 22, 42
- Gdzie się tak czujesz? 47, 141
- „Gorące” myśli 43, 69, 74
- Jakie błędy w myśleniu popełniasz? 44, 90-91
- Jakie mogą być konsekwencje moich rozwiązań? 50, 190
- Komnata mocy 48, 156
- Kontrolowanie myśli 45-46, 115-131
- Kontrolowanie oddechu 23, 48, 151
- Kukielki 30, 31
- Kwiz „Jeśli... to...” 42, 62
- Kwizy i łamigłówki 31, 32, 42, 62, 63, 90-91, 117, 140-147
- Magiczne koło 42, 51, 60
- Małymi krokami 49, 164, 176
- Metafory 28, 46, 49, 120, 153-154, 157
- Miejsce, w którym się odprężam 48, 152, 159
- Model poznawczy 16, 59
- Moje uczucia 47, 142
- Monitorowanie afektów 23, 47, 138-148
- Monitorowanie działań 48, 170
- Monitorowanie myśli 17, 22, 43, 72-82, 97-100, 108-110
- Monolog wewnętrzny typu „poradzę sobie” 17, 46, 118, 127
- Myśl konkurentka 46, 124
- Myślenie alternatywne 49, 181, 188
- Myślenie dychotomiczne 34
- Myślenie emocjami 44, 86, 94
- Myślenie z uwzględnieniem konsekwencji 23, 49, 182, 192
- Myślenie zrównoważone 22, 44, 45, 93-101
- Myśli automatyczne 16, 22, 43, 55, 65-71, 124
- Myśli i uczucia 43, 47, 72, 73, 138
- Myśli, uczucia i to, co robimy 42-43, 51-63
- Nastawienie na niepowodzenie 44, 86, 94
- Negatywna pułapka 42, 61, 68
- Niepokojące myśli o tym, co robię 78
- Nieprzyjemne myśli o sobie 77
- Niezbędnik terapeuty 21
- Odgrywanie ról 24
- Odpowiedzialność za zmianę 35-36
- Opomy klient 35
- Panowanie nad afektami 23, 48, 149-160
- Panowanie nad gniewem 47, 153-154, 157
- Podtrzymujący na duchu monolog wewnętrzny 17, 22-23, 46, 118, 126
- Poszukiwanie dowodów 45, 97, 98
- Poszukiwanie wyjścia z trudnej sytuacji 49, 191
- Powstrzymywanie myśli 46, 119, 128, 131
- Powszechne przekonania 45, 111-114
- Pozytywne dzienniki 46, 125
- Przekonania pierwotne 16, 22, 45, 53, 54-55, 103-114
- Przewidywanie klęski 44, 85, 94
- Przyjemne myśli o sobie 75
- Przyjemne myśli o swojej przyszłości 76
- Przyjemności 162
- Psychoedukacja 22, 42
- Pytania sokratejskie 33-34
- Restrukturyzacja poznawcza 17, 22, 44
- Rodzina dysfunkcyjna 37
- Rozpoznawanie błędów w myśleniu 44, 88, 89
- Rozpoznawanie możliwych rozwiązań 50, 188
- Rozpoznawanie przekonań pierwotnych 45, 104-105, 108-109
- Rozproszenie uwagi 22, 46, 115
- Rzeczy, które mamy ochotę zrobić 49, 174
- Rzeczy, które sprawiają, że czujemy się dobrze 49, 172
- Rzeczy, które sprawiają, że czujemy się źle 49, 173

Schematy poznawcze 15
 Sejf na zmartwienia 46, 128
 Skala oceny 19, 23, 34, 44, 45, 101, 148
 Stań, zaplanuj i działaj 50, 180-181, 194
 Stawiamy czoło strachom 49, 165-166, 175
 Stopniowa ekspozycja 14, 23-24, 165, 175
 Systematyczna desensytyzacja 14, 48, 49
 Szczebel wyżej na drabinie 49, 171
 Szukanie dobrych stron 46, 125
 Szukanie słów z Odkrywczynią Uczeń 47, 140

Teoria społecznego uczenia się 14
 Terapia poznawczo-behawioralna
 - definicja 13, 22, 25-26
 - dla nastolatków 32-34
 - empiryczne podstawy 13-15
 - fundamentalne elementy 20-24
 - najistotniejsze cechy 18-19
 - ograniczenie w czasie 18, 38-39
 - powszechne problemy podczas stosowania 35-39
 - skuteczność 13, 25, 27
 - u dzieci poniżej 12. roku życia 27-32
 - zagadnienia rozwojowe 25, 27, 38
 Terapia racjonalno-emotywna 15
 Termometr myśli 45, 101
 Termometr uczuć 148
 Testowanie myśli 17, 22, 44-46, 123
 To przeze mnie 44, 87, 94
 Trening autoinstruktażowy 14, 17, 23, 49, 187, 192-193

Trening relaksacyjny 23, 47-48, 150, 158
 Triada poznawcza 15, 16, 22, 29, 43, 53, 65
 Twórcze kreskówki 31, 79-82

Uczucia i miejsca 47, 136, 141, 147
 Udzielanie sobie wskazówek 14-15, 187, 192
 Umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach 23, 49, 179-194
 Ustalanie celów 18, 23

Warunkowanie klasyczne 14
 Warunkowanie sprawcze 14
 Współpraca 18, 33, 36-37
 Wulkan gniewu 48, 153, 154, 157
 Wyłączanie kasety 46, 129
 Wyobrażenia 23, 28, 46, 120, 129, 130
 Wyobrażenia relaksujące 48, 152, 159
 Wyolbrzymianie 44, 84, 93
 Wyrzuc przyzwyczajenia do śmieci 49, 167-169, 177
 Wzmocnienie 14, 17, 24, 49

Zaangażowanie rodziców 36
 Zadania domowe 37-38
 Zajęcia, dzięki którym się odprężam 48, 160
 Założenia 16, 22, 54
 Zapobieganie 23, 153, 186
 Zapobieganie reakcji 48, 49, 167, 177
 Zdolności poznawcze 27-32, 38
 Zmiana harmonogramu zajęć 23, 48, 162, 163
 Zniekształcenia poznawcze 16, 17, 18, 22, 43