

Szkolenie w ramach projektu Akademia dla Rodziców i Opiekunów „Nie jesteś sam”

Temat: *Trudne zachowania w pracy z osobami z niepełnosprawnością- zastosowanie technik behawioralnych*

Adresaci: opiekunów, terapeutów pracujących z osobami z niepełnosprawnością oraz nauczycieli pracujących z dziećmi i młodzieżą realizujących obowiązek szkolny w szkołach ogólnodostępnych i specjalnych

Sposób realizacji: semnaryjno-warsztatowy

Szkolenie realizowane jest w dwóch modułach:

Cześć pierwsza: ma charakter seminaryjno- wykładowy. Integralną częścią scenariusza omawiającą przebieg szkolenia jest załączona prezentacja multimedialna.

Cześć druga: uczestnicy szkolenia będą pracować w grupach nad sformułowanymi problemami. Najpierw stworzona zostanie lista problemów, z których uczestnicy wybiorą te, które wydawać się będą najistotniejsze. Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy. Następnie w grupach, na podstawie zdobytych informacji i zgodnie z potrzebami uczestników szkolenia będą tworzone przykładowe interwencje behawioralne na podstawie zdobytej podczas szkolenia wiedzy. Prowadzący przez cały czas nadzoruje pracę grup. Następnie grupy przedstawią swoje pomysły na rozwiązanie przypisanych do grupy trudności. Na tym etapie prowadzący wspólnie z pozostałymi uczestnikami podają informacje zwrotne, aby na najtrafniej dokonać hipotetycznego rozwiązania poszczególnych trudności.

Uczestnicy szkolenia poza prezentacją multimedialną otrzymają ponad to materiały przedstawione podczas szkolenia, ułatwiające zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce m.in. Kodeks Złości, Wskazówki do zastosowania systemu żetonowego, Scenariusz trudnego zachowania, a także artykuł dotyczący poruszanego podczas szkolenia zagadnienia. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają ankietę ewaluacyjną i będą mogli korzystać z indywidualnych konsultacji dotyczących interesujących ich zagadnień w ramach poruszanych podczas szkolenia tematów.

Program szkolenia:

1. Czym jest terapia behawioralna- wprowadzenie

2. Główne cele terapii behawioralnej.
3. Zastosowanie terapii behawioralnej w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną
4. Analiza zachowania, czyli trochę teorii o tym, co wymyślili Pawłow, Skinner i Bandura
 - Uczenie na zasadzie warunkowania klasycznego i warunkowania sprawczego.
5. Podstawowe informacje o analizie zachowania
 - Zachowania trudne i behawioralne procedury postępowania
 - Definicje zachowania trudnego.
 - Sposoby pomiaru trudnego zachowania
6. Techniki behawioralne
 - Gradacja, czyli hierarchia sposobów wpływania na zachowanie
 - Omówienie wybranych sposobów wpływania na zachowanie
7. Przykładowe interwencje behawioralne- praca w grupach

Cele ogólne szkolenia:

- Zdobyć wiedzę na temat behawioralnej analizy zachowania oraz wybranych technik terapii behawioralnej
- Poznanie przykładowych interwencji behawioralnych w odniesieniu do zachowań trudnych
- Wzbogacanie warsztatu pracy nauczyciela poprzez dostarczenie propozycji oddziaływań wychowawczych

Terminy: 19.11.2013

Prowadzący: mgr Alicja Balińska, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w trakcie procesu certyfikacji w Fundacji Rozwoju Psychiatrii i Psychoterapii w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobyła w trakcie dwuletniego stażu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, na oddziale F10 Zapobiegania Nawrotom. Od Lutego 2013 pracuję w WTZ Wieruszów oraz w SP ZOZ Miejskim Ośrodku Profilaktyki, Terapii Uzależnień i Współzależnienia w Wieruszowie.

Literatura:

Kołąkowski, A., Pisula, A. (2013). *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. Sopot: GWP

Stallard, P. (2006). *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Poznań: Zysk i S-ka

Tavris, C., Wade, C. (1999). *Psychologia. Podejście oraz koncepcje*. Poznań: Zysk i S-ka

Rakowska, J.M. (2006). *Terapia behawioralno-poznawcza*. W Grzesiuk, L (red). *Psychoterapia. Teorie*. Warszawa. Eneteia.

Internet:

<http://aneksy.pwn.pl/psychologia/slownik.php?od=970>

<http://nrl.northumbria.ac.uk/1124/1/CBT%20for%20People%20with%20Intellectual%20Disabilities.pdf>

<http://www.analizazachowania.pl/analiza.htm>

<http://www.pstb.or>

Ankieta ewaluacyjna dotyczy szkolenia

Trudne zachowania w pracy z osobami z niepełnosprawnościami- zastosowanie technik behawioralnych

1. Oceń, w jakim stopniu przedstawione podczas szkolenia informacje oceniasz jako nowe (1- materiał znany; 10- zupełnie nowy)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Oceń, w jakim stopniu informacje przedstawione podczas szkolenia, wydają Ci się możliwe do wykorzystania w praktyce (1- zupełnie niemożliwe; 10- w pełni da się wykorzystać w praktyce)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Oceń, w jakim stopniu podobał Ci się sposób prowadzenia szkolenia (1- zupełnie się nie podobał; 10- bardzo mi się podobał)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Oceń, na ile sposób prowadzenia szkolenia był dla Ciebie zrozumiały (1- zupełnie nie zrozumiały; 10- całkowicie zrozumiały)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Oceń, w jakim stopniu szkolenie było zgodne z twoimi oczekiwaniami (1- oczekiwałam/ oczekiwałem zupełnie czegoś innego; 10- zgodnie z tym co oczekiwałam/oczekiwałem)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Oceń, w jakim stopniu materiały przygotowane przez prowadzącego są dla Ciebie pomocne (1- zupełnie nie pomocne; 10- bardzo pomocne)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Inne uwagi:

Dziękuję za wypełnienie ankiety.



Kodeks złości

1. Ja,, mam prawo się złościć
2. Gdy czuję się zdenerwowany czy zły, mogę:

.....
.....
.....
.....

3. Jednak nie wolno mi:

- a) Nikogo uderzy
- b) Niszczyć rzeczy wspólnych i innych osób;
- c)
- d)
- e)

Jeżeli zrobię coś z punktu trzeciego, mogę ponieść tego konsekwencje.

Umowna konsekwencja:

.....
.....
.....
.....

Podpisy:

mgr Alicja Balińska. Psychoterapia ® z książki „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna” Artura Kolakowski, Agnieszka Pisula

Wskazówki do zastosowania systemu żetonowego

1. Zasady otrzymywania punktów i nagród powinny być umieszczone w ważnym i widocznym miejscu w domu (np. na lodówce, drzwiach pokoju dziecięcego), podobnie jak informacje o stanie konta (wybrane przez dziecko oznaczenia punktów). Dzieci mogą nie chcieć, aby ich plan widzieli goście. Młodszym dzieciom, które nie umieją liczyć, mogą pomóc zabawne rysunki lub słoik, do którego zbiera się żetony.
2. Punkty przyznawajcie natychmiast, gdy dziecko zachowa się odpowiednio, to znaczy tak, jak tego oczekiwaliście. Punkty powinny się znaleźć na swoim miejscu – przypięte lub narysowane. Pochwalcie dziecko za zdobycie punktu i cieszcie się razem z nim. Jeśli nie udaje mu się zdobyć punktu, wyjaśnijcie mu spokojnym tonem, dlaczego tak się dzieje. Zachęćcie go, żeby dalej się starało, a potem zaznaczcie w danym dniu brak punktów kreską.
3. Nie wolno odbierać punktów. Za każdą przestrzeganą zasadę przyznajemy punkty niezależnie od tego, jak dziecko zachowuje się w innych sytuacjach. Nie wolno mu

również zabrać raz przyznanej nagrody, ponieważ zmniejsza to jego chęć współpracy i powoduje, że dziecko czuje się oszukane.

4. Jeśli przez pierwsze trzy dni po ustaleniu zasad dziecko nie zdobywa żadnego punktu, to trzeba zmienić zasady pracy. Aby system żetonowy mógł działać, dziecko powinno mieć możliwość osiągnięcia sukcesu (jeśli nie osiąga to albo wstępnie ustalone zasady są dla dziecka zbyt trudne i każdą sytuację trzeba rozbić na mniejsze elementy, albo nagrody nie są atrakcyjne). Nie należy oceniać planu po pierwszym dniu. Doświadczenie uczy, że problemy w zachowaniu zmniejszają się bardzo powoli.
5. Dziecko może wybrać, na co przeznaczają swoje punkty – na większą czy na mniejszą nagrodę. Jeśli je wykorzysta, automatycznie traci je ze swojego konta.
6. Ważną rzeczą jest odpowiednie wycenianie nagród – tak, aby z jednej strony były dostatecznie atrakcyjne (nikt nie będzie zbierał punktów na baton przez tydzień), a drugiej strony, aby dorosły nie zbankrutował (możliwość zdobycia nowej gry codziennie).

mgr Alicja Balińska. Psychoterapia ® z książki „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna” Artura Kolakowski, Agnieszka Pisula

7. Od czasu do czasu zmieniajcie nagrody. Z czasem bowiem atrakcyjność zabawy w zdobywanie punktów maleje. Dzieci zaciekawione są nowymi rzeczami i nie myślą już o dawnych nagrodach.
8. Dla większości dzieci systemy żetonowe są atrakcyjne około miesiąca. Potem trzeba je zmodyfikować. Nie należy kończyć pracy tą metodą zbyt szybko. Pamiętajcie, że zachowanie, które udało się tą metodą zmodyfikować, utrwalalo się przez wiele miesięcy. Poczekajcie pewien czas, zanim zakończycie pracę.

Powodzenia !

Scenariusz trudnego zachowania

Wybrane przeze mnie trudne zachowanie	
Dokładny opis zachowania – scenariusz filmowy	
Okoliczności zachowania- pora dnia, co się dzieje wcześniej, zachowanie innych osób	
Jak długo trwa?	
Jak często się zdarza?	
Co robię, żeby zmienić trudne zachowanie?	
Co się dzieje po zakończeniu trudnej sytuacji?	
Jak oceniam następstwa tej sytuacji dla dziecka?	
Jak oceniam następstwa tej sytuacji dla dorosłego?	
Cel idealny	
Jakie czynniki muszę uwzględnić?	
Realny cel na dwa tygodnie	