

Συνεδρία 4. Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!

Σκοπός

- Εισαγωγή στις αρχές της έκθεσης και στη διαδικασία διαμόρφωσης των σχετικών ιεραρχιών.

Σημείωση για το Θεραπευτή: Για τις Συνεδρίες 4 και 5 θα χρειαστείτε περίπου τη μισή συνεδρία να την αφιερώσετε σε όλη την οικογένεια, για να δημιουργήσετε και να προσδιορίσετε τις ατομικές ιεραρχίες («Σκάλες»). Μην αφιερώνετε πολύ χρόνο στις ξεχωριστές ενότητες αυτών των συνεδριών.

Η οικογένεια μαζί

- Συζητήστε τις δραστηριότητες εξάσκησης των παιδιών (σκέψη του ντεντέκιβ και αυτό-έπαινος) – και ιδιαίτερα τα προβλήματα που προέκυψαν. Ζητήστε ένα παράδειγμα του πότε χρησιμοποιήθηκε σωστά, πώς το παιδί επιβράβευσε τον εαυτό του και ένα παράδειγμα όπου πραγματικά δυσκολεύτηκαν πολύ.
- Περιγράψτε σύντομα την έννοια της έκθεσης – μία δεξιότητα, για να πολεμήσουν το φόβο, αντιμετωπίζοντας άμεσα τις φοβικές καταστάσεις με σταδιακά και μικρά διαχειρίσιμα βήματα. Αντιμετωπίζοντας άμεσα τις φοβικές καταστάσεις, μαθαίνουν ότι στην πραγματικότητα δεν υπάρχει τίποτα για να φοβούνται και ότι μπορούν να το αντιμετωπίσουν.

Τα παιδιά μόνα τους

- Δώστε αυτοκόλλητα για τα ολοκληρωμένα έντυπα της σκέψης του ντεντέκιβ και για την εξάσκηση στην επιβράβευση του εαυτού. Τονίστε τη σημασία του να παρακολουθούν και να ολοκληρώνουν τις δραστηριότητες εξάσκησης.

Δραστηριότητα 21. Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!

abc

- Περιγράψτε τις αρχές της έκθεσης, χρησιμοποιώντας το παράδειγμα της πρώτης μέρας στο σχολείο ή την πρώτη φορά που έμαθαν κολύμπι.
- Βάλτε τους να λύσουν το πρόβλημα της Ελένης. Χρησιμοποιήστε αυτό το παράδειγμα, για να εισάγετε την ιδέα της έκθεσης σε μικρά βήματα. Πρέπει να αναγνωρίσουν ότι χρειάζεται να αντιμετωπίσει το φόβο της για τα ύψη σταδιακά, ξεκινώντας με

μικρά κτίρια ή σκάλες και δουλεύοντας με τα μεγαλύτερα ύψη, καθώς νιώθει λιγότερο φόβο.

Δραστηριότητα 22. Τα βασικά σημεία στα βήματα της σκάλας

- Συζητήστε τα παρακάτω σημεία:
 - Τα βήματα της σκάλας είναι σταδιακά
 - Το ρόλο της σκέψης του ντεντέκτιβ πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε βήμα
 - Τη σημασία του να παραμένουν στην κατάσταση μέχρι το άγχος να πέσει
 - Την ανάγκη της επανάληψης
 - Την εμφάνιση των πισωγυρισμάτων και τι να κάνουν για αυτά
 - Το να αναγνωρίζουν τις στρατηγικές ασφάλειας... και
 - Το σημαντικό ρόλο των ανταμοιβών.
- Δώστε έμφαση στο ότι ο φόβος θα μειωθεί, καθώς περνάει ο χρόνος και ότι πρέπει να κάνουν τα πράγματα πολλές φορές, για να ξεπεράσουν στην πραγματικότητα έναν φόβο. Τονίστε ότι η έκθεση στις φοβικές καταστάσεις θα γίνει σταδιακά σε μικρά διαχειρίσιμα βήματα και η απόφαση για αυτά θα παρθεί μαζί με τους γονείς τους.

abc

Δραστηριότητα 23. Κάνω ένα κατάλογο με τους φόβους και τις ανησυχίες

- Αυτή η δραστηριότητα ξεκινά με τα παιδιά να δουλεύουν μόνα τους, αλλά θα τελειώσει με τη συνδρομή των γονέων.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τις καταστάσεις που φοβούνται ή που αποφεύγουν.
- Ζητήστε από αυτά να κάνουν μία λίστα με τους δικούς τους φόβους και ανησυχίες, καθοδηγώντας τα να τους βάλουν σε τρεις κατηγορίες: τους εύκολους, τους δύσκολους και τους πολύ δύσκολους, με βάση την κλίμακα της ανησυχίας
- Όταν θα είναι με τους γονείς, ζητήστε από τα παιδιά να ξαναδούν τα έντυπα με τις ανταμοιβές της προηγούμενης εβδομάδας και να σκεφτούν τις κατάλληλες αμοιβές για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων έκθεσης (κατά προτίμηση όχι χρήματα).



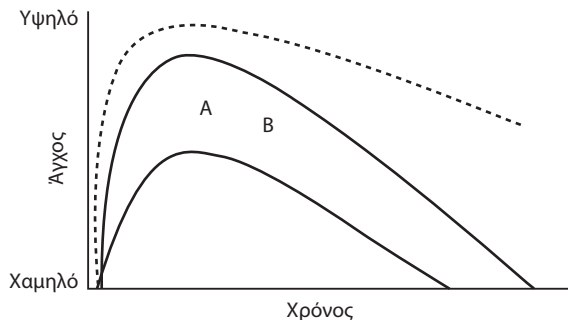
Οι γονείς μόνοι τους

- Σύντομα συζητήστε τις δραστηριότητες εξάσκησης της γνωστικής αναδόμησης και τις τεχνικές που οι γονείς χρησιμοποίησαν. Ελέγξτε το πώς οι γονείς διαχειρίστηκαν τις θετικές και αρνητικές συμπεριφορές του παιδιού και τι έμαθαν από αυτό. Ρωτήστε σχετικά με το ενδεχόμενο της υπερεμπλοκής. Επίσης, ελέγξτε εάν συνεχίζουν να εφαρμόζουν τη γνωστική αναδόμηση στις δικές τους καταστάσεις.

Οι αρχές της έκθεσης

abc

- Τι είναι η Έκθεση;
 - Εξηγήστε τη λογική της τεχνικής για την αντιμετώπιση του φόβου, ιδιαίτερα της αποφυγής. Εξηγήστε ότι η έκθεση είναι στην πραγματικότητα μία προέκταση της ρεαλιστικής σκέψης του ντεντέκτιβ που έκαναν μέχρι τώρα. Ο στόχος της έκθεσης είναι το παιδί να αρχίσει να εξετάζει τους φόβους του και έτσι να μπορέσει να συλλέξει τις δικές του αποδείξεις από τις πραγματικές του εμπειρίες, για να βεβαιωθεί ότι δεν υπάρχει τίποτα για να ανησυχεί.
 - Τονίστε τη χρησιμότητα της έκθεσης χρησιμοποιώντας ένα πραγματικό παράδειγμα, όπως το να μάθει κάποιος κολύμπι. Π.χ. Χρησιμοποιήστε το γράφημα για να το δείξετε. Για παράδειγμα «Όταν ένα παιδί μαθαίνει να κολυμπάει, υπάρχει συνήθως ένα υψηλό επίπεδο φόβου εν αναμονή της εισόδου του στο νερό για πρώτη φορά. Την πρώτη φορά υπάρχει υπερβολικός φόβος και στην πορεία συνήθως υπάρχει μικρότερος φόβος. Ο φόβος φεύγει λίγο πιο γρήγορα κάθε φορά που μπαίνει στο νερό. Αυτό συνεχίζεται μέχρι το παιδί να σταματήσει να φοβάται να μπαίνει στο νερό. Το παιδί ξεκινά να μαθαίνει ότι το να μπαίνει στο νερό δε θα του κάνει κακό και ότι τίποτα άσχημο δεν πρόκειται να συμβεί».
- «Εάν, παρόλα αυτά, το παιδί το βγάλουμε από το νερό την πρώτη φορά, όταν ο φόβος του είναι ακόμα υψηλός (στα σημείο Α), τότε μπορεί να δυσκολευτεί ακόμα περισσότερο να επιστρέψει στο νερό την επόμενη φορά. Με άλλα λόγια, αν απομακρύνουμε το παιδί, πριν να του δοθεί η ευκαιρία να μάθει ότι τίποτα κακό δεν πρόκειται να συμβεί, τότε είναι πιο πιθανό να μάθει ότι στην πραγματικότητα το νερό είναι επικίνδυνο. Για να αποτρέψουμε να συμβεί αυτό, είναι σημαντικό το παιδί να μείνει στο νερό για αρκετό χρόνο, ώστε να εξετάσει τους φόβους του και να συνειδητοποιήσει ότι το νερό είναι εντάξει (σημείο Β). Εάν το κάνει αυτό την επόμενη φορά που θα μπει στο νερό, θα νιώσει λιγότερο φόβο.



Πρώτη φορά —
 Δεύτερη φορά, εάν βγήκε από το νερό στο σημείο Β —
 Δεύτερη φορά, εάν βγάλαμε το παιδί έξω από την κατάσταση όταν ο φόβος ήταν σε υψηλό επίπεδο την πρώτη φορά σημείο Α - - - - -

Μπορεί επίσης να μάθει ότι το νερό είναι εντάξει, βλέποντας άλλους ανθρώπους στο νερό, χωρίς να παθαίνουν κάτι κακό. Έτσι, για παράδειγμα, οι γονείς μπορούν να αποτελέσουν οι ίδιοι ένα πρότυπο, για να δείξουν ότι το νερό είναι ασφαλές, μπαίνοντας οι ίδιοι και δείχνοντας πόσο ευχάριστο είναι. Ωστόσο, είναι αναπόφευκτο ότι, για να ξεπεράσει το παιδί εντελώς τους φόβους του, πρέπει και το ίδιο να βιώσει κάποιο φόβο».

- Περιγράψτε τις βασικές αρχές της έκθεσης. Τα βασικά κλειδιά είναι:
 - Η ιδέα της ιεραρχίας των φόβων που κατατάσσει τους φόβους από τον πιο μικρό στο πιο μεγάλο ή τουλάχιστον από αυτόν που αποφεύγεται περισσότερο προς αυτόν που αποφεύγεται λιγότερο συχνά.
 - Εάν είναι δυνατό, η παραμονή σε κάθε κατάσταση για αρκετή ώρα, μέχρι να μειωθεί ο φόβος ή μέχρι το παιδί να αρχίσει να βαριέται.
 - Ο ρόλος της επανάληψης στη μείωση του άγχους μακροπρόθεσμα.
 - Διαμορφώστε μία σαφή προσδοκία ότι η πρόοδος δε θα έρθει χωρίς προσπάθεια και τονίστε τη σημασία του να επιμέναν παρά τα πισωγυρίσματα. Επίσης, εξηγήστε πώς να αντιδράνε σε μία αρνητική εμπειρία όχι με την έννοια της αποτυχίας του παιδιού αλλά με την έννοια μίας άσχημης μέρας. Σε μία τέτοια μέρα με πολύ άγχος απλώς να γυρίσουν ένα βήμα πίσω.
 - Ενισχύστε την επίγνωση των πιθανών συμπεριφορών ασφάλειας δείχνοντας παραδείγματα, κυρίως των πιο κρυφών συμπεριφορών, που μπορούν να έχουν μία μεγάλη επίδραση στη χρησιμότητα των ιεραρχιών.
 - Ο ρόλος της επιβράβευσης στη διαδικασία και η σημασία του να δίνεται συνεχώς (εάν είναι απαραίτητο, κάντε τη διάκριση ανάμεσα στην ανταμοιβή και τη δωροδοκία)
- Δώστε έμφαση στο ότι η έκθεση είναι μία τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με όλους τους φόβους και το μόνο πρόβλημα είναι η περιορισμένη δημιουργικότητα του ατόμου που διαμορφώνει την ιεραρχία του φόβου.
- Ρωτήστε κάθε γονιό ποιο είδος φόβων θα μπορούσε να είναι σημαντικό για το παιδί, ώστε να τους αντιμετωπίσετε χρησιμοποιώντας τα βήματα της σκάλας.

abc



Δραστηριότητα εξάσκησης των γονέων

- Στους γονείς δίνεται ένα έντυπο καταγραφής, για να σημειώνουν τις επιτυχίες και τις δυσκολίες που βιώνει το παιδί, καθώς εφαρμόζει τα βήματα. Ενθαρρύνετέ τους να το χρησιμοποιήσουν σαν εργαλείο για την καταγραφή εμπειριών που θα συζητήσουν κατά τις επόμενες συνεδρίες.

Η οικογένεια μαζί

- Φέρτε μαζί τις οικογένειες για να συμπληρώσουν την άσκηση 23 και να δουλέψουν την 24^η δραστηριότητα και δώστε τους χαρτί και μολύβι γιατί θα το χρειαστούν.
- Τονίστε ότι σκοπός αυτής της ώρας είναι η κάθε οικογένεια να αναπτύξει τουλάχιστον τα αρχικά βήματα μίας ιεραρχίας που μπορούν να ξεκινήσουν να εφαρμόζουν την επόμενη εβδομάδα.

Δραστηριότητα 23. Κάνω έναν κατάλογο με τους φόβους και τις ανησυχίες μου



- Οι γονείς πρέπει να βοηθήσουν το παιδί να συμπληρώσει τον κατάλογο με τους φόβους και τις ανησυχίες βοηθώντας το να θυμάται εκείνες τις καταστάσεις που το δυσκολεύουν.
- Μόλις κάνουν ένα λεπτομερή κατάλογο με τους φόβους, πρέπει να ομαδοποιήσουν τους παρόμοιους φόβους σε μία έως τρεις θεματικές.

Δραστηριότητα 24. Καταστρώνω το σχέδιο της σκάλας / Πώς να κάνω ένα σχέδιο βήμα προς βήμα



- Κάντε μία σύντομη ανασκόπηση τα 6 βήματα, για να δημιουργήσουν ένα βήμα-προς-βήμα σχέδιο.
 - Γράψτε ένα πρακτικό στόχο για κάθε θέμα.
 - Σκεφτείτε όλα τα πιθανά βήματα που είναι απαραίτητα, για να φτάσετε στο στόχο.
 - Τα παιδιά πρέπει να δώσουν σε κάθε βήμα ένα βαθμό ανησυχίας.
 - Διαλέξτε εκείνα τα βήματα που θα καλύψουν όλο το εύρος των βαθμών ανησυχίας.
 - Γράψτε τα βήματα που επιλέξατε σε μία σκάλα.
 - Διαπραγματευτείτε τις ανταμοιβές που θα υπάρχουν για κάθε βήμα της σκάλας, με μία τελική ανταμοιβή για την επίτευξη του στόχου.
- Τονίστε ότι υπάρχουν παραδείγματα ενδεικτικά για κάθε ένα από τα παραπάνω σημεία.
- Αναθέστε σε κάθε οικογένεια τη δραστηριότητα να δημιουργήσει τις πρώτες σκάλες. Συμβουλευστε τη να διαλέξει για αρχή τα πιο εύκολα θέματα, για να ξεκινήσει. Τονίστε ότι την επόμενη εβδομάδα θα υπάρχει χρόνος, για να δημιουργήσουν περισσότερες σκάλες.

Δραστηριότητα εξάσκησης 4. Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!

- Παρουσιάστε το έντυπο παρακολούθησης της έκθεσης που απαιτεί από τις οικογένειες να καταγράφουν το πότε, πού και πώς εφάρμοσαν τα βήματα. Σε αυτό το έντυπο καταγράφουν, επίσης, το αποτέλεσμα της κάθε προσπάθειας. Πρέπει να φτιάξουν ένα πρόγραμμα, έτσι ώστε να προσπαθούν τουλάχιστον ένα με δύο βήματα

από την κάθε σκάλα κάθε εβδομάδα, εάν και αυτή την πρώτη εβδομάδα θα δουλέψουν μόνο με την πρώτη.

- Η οικογένεια πρέπει να συζητήσει λεπτομερώς τι θα κάνει το παιδί, πώς θα το αντιμετωπίσει και θα σκεφτεί. Θυμηθείτε να τους υπενθυμίσετε να χρησιμοποιούν τη σκέψη του ντεντέκτιβ κατά την προετοιμασία για μία άσκηση έκθεσης. Η δραστηριότητα της έκθεσης πρέπει να είναι συγκεκριμένα σχεδιασμένη, περιλαμβάνοντας ημερομηνίες και ώρες που θα γίνεται κάτι, καθώς και ο αριθμός των επαναλήψεων που είναι πιθανό να χρειαστούν. Αυτές οι πληροφορίες πρέπει να σημειωθούν πάνω στη Δραστηριότητα Εξάσκησης Πολεμώ το Φόβο, Αντιμετωπίζοντάς τον!
- Ζητήστε από τις οικογένειες (κατά προτίμηση τα παιδιά) να παρουσιάσουν περιληπτικά τις δραστηριότητες που θα προσπαθήσουν, καθώς και τις συμφωνημένες ανταμοιβές τους. Οι θεραπευτές πρέπει να σημειώσουν αυτές τις πληροφορίες. Υπενθυμίστε τους να συμπληρώσουν το άλλο μισό αυτού του έντυπου μετά από κάθε προσπάθεια.
- Υπενθυμίστε στους γονείς να χρησιμοποιήσουν το έντυπο, για να παρακολουθήσουν τη χρήση των βημάτων της σκάλας.